



Laurence Bouyer



« Au commencement, vous sentirez, bien sûr, que vous n'avez pas de pouvoir sur une journée entière ni même sur une heure, mais seulement sur la minute présente. Eh bien, pour une minute au moins, faites l'effort de créer en vous la clarté, la paix. Cette minute influencera la suivante, et ainsi, minute après minute, c'est la journée entière que vous vivrez dans l'harmonie. »

Omraam Mikhaël Aïvanhov
Philosophe

INTRODUCTION

Le monde bouge ! Et il bouge même très vite. Aujourd'hui, de plus en plus de personnes s'ouvrent à de nouvelles expériences et aspirent à mieux vivre.

Nous avons été conditionnés par l'éducation et la société à apprendre, travailler, manger, nous amuser, acheter, nous soigner d'une certaine façon. Chaque décennie, les lobbys en tout genre, nous enjoignent de faire ceci ou cela pour notre bien-être (enfin surtout pour le développement de leur portefeuille !). Et nous les avons écoutés, suivis, car, si la haute autorité de santé et l'état nous disent que c'est pour notre bien, nous le faisons. Nous sommes assez dociles.

Seulement tout est impermanence, tout évolue ! Et de plus en plus de personnes s'ouvrent à d'autres façons de penser, de créer, de manger, de consommer ou de se soigner. Elles cherchent, elles expérimentent et développent des approches différentes, moins consuméristes et tout aussi efficaces pour notre bien être

que celles imposées jusque-là. Nous entrons dans une nouvelle ère. Les consciences s'ouvrent, la pensée et la parole se libèrent et de nouveaux paradigmes émergent.

Dans cette mouvance, notre approche de la santé change aussi, et même si la médecine allopathique apporte des solutions éprouvées dans la guérison de pathologies graves et qu'elle doit rester la voie privilégiée à suivre ; elle admet aujourd'hui l'apport d'autres techniques moins conventionnelles ou moins habituelles. Il n'est plus rare de nos jours de trouver au sein de l'hôpital, la sophrologie, l'hypnose, l'acupuncture ou même la naturopathie. Ces techniques n'étant plus considérées comme « anti » ou alternatives, mais plutôt comme complémentaires.

Nous savons maintenant que nous formons un tout : corps, esprit, émotions, et qu'il est important d'aborder notre santé et notre bien-être de façon globale. Que lorsque nous soignons un organe particulier, il y a des répercussions au niveau émotionnel et psychique. Et inversement, quand l'esprit, le mental dysfonctionne, il entraîne le corps dans sa problématique.

Une simple coupe de cheveux chez le coiffeur est un changement qui va entraîner une peur (vraiment légère dans ce cas, je l'admets !) qui demandera un travail psychique d'élaboration. L'annonce et/ou le traitement d'une maladie quelle qu'elle soit, également.

Chaque changement infime dans notre vie vient déstabiliser notre homéostasie interne et demande un rééquilibrage sur les plans physique, psychique, émotionnel, énergétique et voire spirituel.

C'est pourquoi il me semble essentiel aujourd'hui, lorsque l'on est thérapeute, d'être formé non pas à une unique technique, mais à plusieurs techniques complémentaires, voire antagonistes, travaillant sur tous les aspects de la personne. La thérapie intégrative et holistique propose d'appréhender la personne dans sa globalité et de lui faire expérimenter divers outils qu'elle pourra ou non s'approprier.

L'accompagnement thérapeutique contemporain ne doit plus être cloisonné comme par le passé, mais au contraire s'ouvrir à différentes approches, différentes techniques

complémentaires ou contradictoires qui permettront d'aborder une problématique dans sa globalité pour un accompagnement au plus près, au plus juste de la personne. À mon sens, le temps des chapelles, des étiquettes, des sectorisations, des dogmatismes et autres termes enfermants est révolu. Il n'y a pas de vérité, mais des milliers de vérités propres à chaque individu parfaitement capable de savoir ce qui est bon pour lui.

Un autre changement important commence aussi à se profiler. Jusqu'ici, nous étions dans une démarche curative, c'est-à-dire que nous attendions d'être malade ou dans un mal être très profond pour nous soigner. Aujourd'hui, **une logique de prévention** est en train de se développer. Nous sommes nombreux à modifier notre hygiène de vie afin de prévenir, d'éviter la maladie, de rester en bonne santé et d'accéder au mieux-être. À l'instar des médecines orientales, nous commençons à appliquer le vieil adage disant qu'il vaut mieux prévenir que guérir.

Dans cette démarche d'évolution, amorcée par beaucoup, le chemin n'est pas toujours simple. D'une part, parce qu'il

nous est proposé une multitude de techniques et outils différents. Et d'autre part, parce que les habitudes ont la vie dure. Chaque petit changement demande un effort de mise en œuvre et beaucoup de persévérance pour tenir dans le temps.

Pour nous faciliter la tâche, rien ne vaut les rituels !

Les rituels nous aident à tenir, à ne pas nous décourager, à ancrer de nouvelles habitudes. Ce sont des repères auxquels s'accrocher lorsque la tempête nous déstabilise.

L'objet de ce petit livre est de vous guider dans la mise en place de rituels contribuant à une bonne hygiène de vie globale. Je l'ai rédigé à la demande des personnes que je reçois en consultations et qui souhaitent avoir un support écrit pour continuer le travail seules chez elles. L'idée étant de vous proposer, tout au long de la journée, des exercices, des pratiques permettant un bon équilibre physique, psychique, émotionnel et énergétique.

Cet ouvrage n'est qu'un guide, une compilation d'exercices dont j'ai éprouvé l'efficacité avec de

nombreuses personnes au sein de mon cabinet. À vous de choisir, pour chaque moment de la journée, ce qui vous convient le mieux et de créer votre petite routine quotidienne à vous.

Cette fois-ci, à l'inverse de mon précédent ouvrage, je ne vous détaille pas toutes les théories et techniques desquelles sont issues les exercices. Aujourd'hui, il n'y a plus rien à justifier ou expliquer. Je pense que vous êtes parfaitement capables d'expérimenter, trier et adopter ce qui est bon pour vous. Vous savez écouter vos ressentis et vous faire confiance. Vous saurez aller plus loin et chercher de l'information si vous en avez besoin.

Assez bavardé ! Je vous laisse découvrir, tester et choisir ce qui est bon pour vous. À vous de choisir vos ingrédients et de vous concocter votre petit rituel !

Il est important de souligner que les pratiques abordées dans ce livre participent au mieux-être de la personne voire à sa guérison, mais ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement prescrit pour une maladie avérée et sérieuse.

LE RÉVEIL SONNE

J'ouvre les yeux, je bâille, je m'étire comme un chat, je respire profondément, je pose les deux pieds au sol, je reste assis un moment et j'oriente mon esprit !

Je prends juste un instant conscience qu'une belle journée s'offre à moi et je remercie l'univers ou n'importe qui d'autre, de ce cadeau merveilleux qu'est la vie. Je m'accorde quelques secondes pour décider de ce que sera ma journée. Quelle sera sa couleur ?

Je peux choisir de me mettre tout de suite en mouvements pour attaquer une journée « marathon » pleine de pensées négatives et frustrantes. Ou je choisis d'aborder ma journée dans le calme, la sérénité et la joie. Ça ne prend pas plus de temps et j'ai toujours le choix ! Même celui de ne pas prendre soin de moi !

Nous avons toujours des soucis, plus ou moins importants, à gérer. Et nous en aurons toute notre vie. La vie n'est pas un fleuve tranquille ! Il ne s'agit pas de faire

comme s'ils n'existaient pas, de jouer la politique de l'autruche, d'être dans le déni. Il s'agit de les prendre un à un, tels qu'ils sont, sans les amplifier, sans imaginer le pire, que nous ne connaissons pas, et de faire de notre mieux pour y apporter une solution ou une partie de solution. Prendre du recul, accepter sans jugement ce qui nous arrive ouvre tout un champ de possibilités. Et si seul, c'est parfois trop difficile, alors n'oublions pas que nous sommes entourés de personnes bienveillantes auxquelles nous pouvons demander du soutien.

Aller, je me lève !

JE DÉJEUNE

Le petit-déjeuner permet littéralement de rompre la période de jeûne de la nuit. Vous êtes restés sans manger plusieurs heures d'affilées. Le bol alimentaire s'est vidé, le corps s'est déshydraté et vous éprouvez la sensation de faim. Peut-être pouvez-vous respecter votre estomac qui était au repos en réincorporant des aliments doux, alcalins pour la reprise alimentaire du jour.

Quand vous prenez du temps pour vous et pour écouter vos sensations, vous connaissez naturellement les aliments qui sont bons pour votre équilibre. Et il faut toujours faire confiance à son corps. Il vous envoie les bons messages aux bons moments.

Néanmoins, si vous en êtes tout au début de votre démarche, vous pouvez vous amuser à tester différents aliments jusqu'à trouver ce qui est bien pour vous.

Le déjeuner peut aussi se passer en deux temps. Un premier temps de réhydratation et un second temps un

peu plus tard, après la douche ou votre rituel, pour l'alimentation solide.

Pour vous hydrater le matin vous pouvez boire un grand verre d'eau tiède ou à température ambiante. Si vous aimez, vous pouvez aussi ajouter à de l'eau chaude, le jus d'un demi-citron pour un apport en vitamine C et aider votre foie. Contrairement à une idée reçue, le citron n'est pas trop acide, au contact de la salive, il devient alcalin. Et il sera largement meilleur pour votre estomac qu'un jus d'orange pour le coup trop acide !

Dans un second temps, vous pourrez prendre une autre boisson, thé, maté, chicorée, lait végétal, ce que vous aimez. Essayez de limiter le café qui perturbe votre équilibre acido-basique.

Au niveau solide, vous pouvez manger des fruits le matin, ils sont très digestes si vous ne mangez que cela. Ou des aliments salés si vous préférez. Essayez de vous orienter vers des aliments facilement assimilables, apportant de l'énergie, mais pas trop de sucre. Les céréales et la confiture industrielle sont trop sucrées et pas nécessaires

à notre organisme. Elles le surchargent et le fatiguent trop dès le matin.

Le must du petit-déjeuner reste encore, pour moi, le *Miam-Ô-fruit*. Cette recette, élaborée par *France Guillain*, apporte énergie et vitamines pour bien démarrer la journée. Voici la recette :

- 1/2 banane écrasée à la fourchette jusqu'à la rendre liquide et légèrement brune,
- 2 cuillers à soupe d'huile de colza bio ou une cuiller à café d'huile de lin + une cuiller à soupe d'huile de sésame crue non toastée.

Émulsionnez l'huile dans la banane jusqu'à ne plus voir l'huile.

- 1 cuiller à soupe rase de graines de lin broyées finement,
- 1 cuiller à soupe rase de graines de sésame broyées finement,
- 1 cuiller à soupe d'un mélange de 3 autres graines broyées (cajou, arachide, noix, noisette, tournesol, pépin de courge, etc. au choix),
- 2 cuillers à café de jus de citron frais,

- Plusieurs fruits ou morceaux de fruits différents : pomme, poire, kiwi, papaye, mangue, litchi, ananas, fraise, framboise, fruit de la passion, groseille, prune, mirabelle, pêche, abricot, mûre, etc., selon la saison et le lieu.

Tout ce que vous utilisez doit être bio, ou pour certains fruits, le plus naturel possible. Ne mettez pas de fruits séchés, ils sont cuits au soleil. Ne mettez pas non plus d'agrumes, orange, mandarine, pamplemousse, clémentine, ni melon ni pastèque. Ces fruits sont à digestion trop rapide, ils doivent être consommés à part.

JE FAIS LE PLEIN D'ÉNERGIE

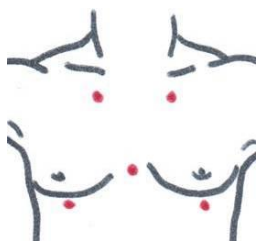
La nuit, le corps et l'esprit se sont un peu ankylosés au point parfois que nous avons un peu la tête dans le brouillard et les articulations un peu raides. Pour déverrouiller le corps et l'esprit, rien de tel que de bouger un peu avant de méditer, ou l'inverse !

Certains d'entre vous ont certainement déjà l'habitude de faire des étirements ou quelques postures de yoga le matin pour mettre le corps en mouvement. D'autres, prennent le temps de méditer assis ou allonger, pour mettre l'esprit en éveil. D'autres encore font les deux chaque matin, si leur emploi du temps le leur permet. Et c'est très bien, ne changez rien !

Pour ceux qui n'ont pas encore mis en place de petit rituel de mise en forme matinale, je vous propose une petite routine énergétique qui va travailler tout en douceur sur le corps et l'esprit, qui ne vous prendra que cinq minutes et qui vous mettra en forme pour toute la journée. Cette routine consiste en l'enchaînement de cinq petits exercices

faciles à réaliser. Elle est à l'origine décrite par *Donna Eden* dans son livre *Médecine énergétique : éveiller le guérisseur qui est en vous*, que vous pouvez consulter pour en savoir plus.

1^{er} exercice : les trois coups



Avec le bout des doigts, tapoter ou masser fermement les points suivants :

Sous les clavicules, nous avons deux points sensibles, ne vous tracassez pas à les localiser parfaitement, tapotez largement et vous tomberez bien dessus. La stimulation de ces points favorise la concentration et évite la somnolence.

Entre les deux seins, au niveau du thymus, les tapotements stimulent toutes les énergies, renforcent le système immunitaire, augmentent force et vitalité.

Entre les deux seins, au niveau du thymus, les tapotements stimulent toutes les énergies, renforcent le système immunitaire, augmentent force et vitalité.

Sous les seins, tapoter les points neurolymphatiques de la rate pour augmenter l'énergie, équilibrer la chimie sanguine, et renforcer le système immunitaire.

2^{ème} exercice : la traction de la couronne



Posez les pouces sur les tempes, de chaque côté de la tête. Placez le bout des doigts recourbés juste au-dessus du centre de chaque sourcil. Lentement et avec de la pression, écartez les mains afin de tendre la peau juste au-dessus des sourcils. Puis vous déplacez vos doigts un peu plus haut et refaites la même chose. Puis encore plus haut, jusqu'à que vous ayez parcouru toute la tête. Cela vous permettra de vous libérer du trop-plein d'énergie stagnante qui s'accumule en haut de la tête.

3^{ème} exercice : le crawl croisé



Debout, levez simultanément le bras droit et la jambe gauche puis inversez. Refaites ce mouvement une dizaine de fois de suite. Il facilite le croisement de l'énergie entre les hémisphères droit et gauche du cerveau pour plus d'équilibre. Il améliore la coordination et clarifie la pensée.

4^{ème} exercice : la posture de Wayne Cook



Assis passez une jambe sur la cuisse de l'autre jambe, une main sur la cheville, une main sur le pied. Inspirez profondément en ramenant le pied à l'intérieur vers vous, expirez et relâchez le pied. Vous pouvez faire ce mouvement trois fois de suite avec chaque pied. Il vous permettra de voir les situations sous un jour meilleur, de vous concentrer plus facilement, de penser plus clairement et d'apprendre avec plus de facilité.

4^{ème} exercice : remonter la fermeture éclair



Debout, placez une main au bas du méridien central, qui se trouve sur l'os pubien. Inspirez profondément tout en déplaçant la main lentement le long du centre du corps, jusqu'à la lèvre inférieure. Vous répétez ce geste au moins trois fois, les yeux fermés, bien intériorisé, en ayant la sensation de remonter une fermeture éclair. Il s'agit de stimuler le méridien central ou vaisseau conception pour vous sentir plus confiant et positif, penser plus clairement,

tirer parti de vos forces intérieures et vous protéger des énergies négatives qui peuvent vous entourer.

Et voilà ! C'est facile, rapide, amusant et vous allez être surpris de voir votre vitalité augmenter chaque jour.

JE VAIS TRAVAILLER

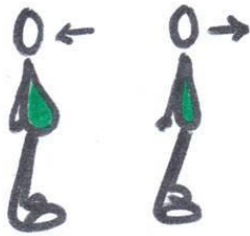
Eh oui, il faut bien aller travailler, et ce n'est pas obligatoirement une corvée !

Si vous avez respecté votre temps de sommeil, bien déjeuner, fais votre petit rituel et orienté votre esprit pour que la journée se passe bien, alors tout va bien se passer ! Pensez à la chance que vous avez d'avoir un travail qui vous permet d'apporter du bien être à votre famille et de contribuer à la création de notre monde. Quel que soit le travail que nous effectuons, nous apportons notre contribution et nous donnons du sens à notre existence. Et une vie sans travail nous prive de liens sociaux si importants pour nous autres, êtres humains. Pour aller au travail le cœur léger, il suffit de le décider !

Pendant le trajet qui vous mène au travail, que vous soyez en voiture ou dans le train (à vélo c'est plus compliqué) essayer de pratiquer la respiration abdominale, elle régulera votre physiologie et éliminera toute trace de stress. Concentrez-vous sur le moment présent et non sur

ce qui vous attends. Les feux rouges, les bouchons vous donne l'opportunité de respirer profondément.

Respiration abdominale



Posez une main sur votre ventre et imaginez à cet endroit un ballon. À l'inspiration, le ballon se gonfle, à l'expiration, il se dégonfle. Inspire, le ventre se gonfle, expire, il se dégonfle, plusieurs fois de suite jusqu'à obtenir le calme que vous souhaitez.

Pendant le trajet, le matin, vous pouvez aussi écouter les informations à la radio. Ainsi, vous serez au courant de l'actualité et vous n'aurez pas besoin de regarder le journal télévisé le soir pendant le repas. Les images diffusées sont souvent trop négatives, voire violentes et ne génèrent que de la peur, de l'angoisse. Elles encombrant votre esprit et vous empêchent d'être totalement présent à votre repas et à vos proches.

Au travail, pensez à bien vous hydrater, il faut boire de l'eau régulièrement pour que le cerveau fonctionne bien et

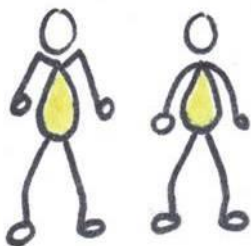
éviter la fatigue. Pendant votre pause, si vous avez été statique, faites quelques pas ou montez et descendez vos talons plusieurs fois de suite pour relancer la circulation sanguine. Étirez-vous, respirez, mangez un fruit et prenez l'air si vous le pouvez. Votre corps vous en sera reconnaissant et la journée sera moins longue.

À midi, si vous le pouvez, prenez le temps de déjeuner au calme et de savourer ce qu'il y a dans votre assiette. Évitez d'avalier un sandwich en cinq minutes. Privilégiez plutôt un plat complet et équilibré que vous aurez préparé la veille. Pour éviter une digestion trop pénible après le repas, ne mélangez pas les aliments crus et cuits, ne manger pas de fruit après le repas ni de dessert trop sucré et si possible ne buvez que de l'eau !

Cependant, même en étant vigilant à votre alimentation, vous ressentirez tout de même un petit coup de pompe après le déjeuner. Les plus chanceux pourront faire une micro sieste de vingt minutes au maximum. Même assis dans un fauteuil, sans dormir profondément, c'est l'idéal. Vous pouvez en profiter pour écouter une visualisation guidée qui permettra au corps de se réparer aussi bien

que s'il avait réellement dormi deux heures. Vous pouvez aussi faire une petite promenade digestive, marcher en prenant conscience de vos sensations et de ce qui vous entoure, c'est très reposant. Ou encore, si vous n'avez pas de temps, vous pouvez (en vous isolant pour ne pas être vu !) faire ce petit exercice qui vous remettra aussitôt en énergie et vous permettra de vous concentrer à nouveau très rapidement.

Pompage des épaules



Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis, les yeux fermés, inspirez profondément, gardez l'air à l'intérieur des poumons et pendant ce temps de rétention bougez les épaules de haut en bas, une dizaine de fois. Quand vous n'en pouvez plus, car vous êtes en apnée, soufflez, relâchez tout d'un seul coup pour retrouver votre position initiale. Doucement, à votre rythme, refaites ce mouvement trois fois de suite et prenez le temps de ressentir les sensations.

Dans la journée, pensez à bouger, changez de position au moins une fois par heure pour relancer la circulation sanguine et lymphatique. Si vous vous sentez soudain stressé par une tâche ou des relations tendues avec vos collègues, pensez à pratiquer la respiration abdominale dès que vous sentez le stress se manifester. Vous pouvez aussi masser un point d'acupuncture qui vous apaisera presque instantanément.

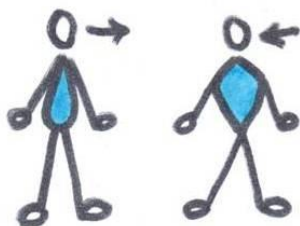
Point de la palme



Sur la main, ce point est situé entre le pouce et l'index, sur la face dorsale. Lorsque la main est posée à plat, le pouce collé à l'index, il se forme un petit promontoire musculaire. Le point est au sommet du promontoire. Avec le pouce de l'autre main, appuyez assez profondément. Ce point est assez sensible et le ressenti d'une légère douleur à la pression signifie que vous l'avez trouvé. Massez ce point pendant au moins trente secondes dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Répétez le même geste sur l'autre main.

Si vous attendez trop longtemps pour intervenir, le stress peut se transformer en angoisse. C'est un cran au-dessus, car là, il commence à y avoir une certaine peur. Pour enrayer cette sensation désagréable très rapidement, essayez la respiration diaphragmatique.

Respiration diaphragmatique



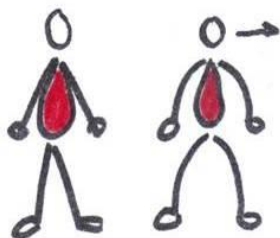
Au calme, assis, vous placez vos mains sur vos cotes et imaginez que vous avez un accordéon à cet endroit du corps.

À l'inspiration, l'accordéon s'écarte, à l'expiration, il se referme. Inspire, les cotes s'écartent, expire, elles se resserrent.

Aller, il est temps de rentrer chez vous ! Faites un petit bilan de votre journée et soyez fier du travail que vous avez accompli. Si vous êtes du genre à emmener dans votre tête le travail à la maison ; prenez le temps avant de partir de noter dans un cahier ce à quoi vous devrez penser le lendemain. Fermez le cahier, rangez-le et partez l'esprit libre pour retrouver votre nid douillet. Si cela ne suffit pas, vous pouvez aussi vous libérer de toutes les

tensions accumulées dans la journée en faisant ce petit exercice. Vous allez voir le soulagement est assuré !

Tension / détente



Debout, vous inspirez profondément, vous bloquez l'air dans vos poumons et dans le même temps vous tendez, crispez, serrez, tout le corps, et lorsque le besoin s'en fait sentir vous soufflez fortement en relâchant tous les muscles d'un seul coup. Ne crispez pas la tête, elle l'est déjà bien assez, et ne serrez pas au point de vous faire mal. Vous faites cet exercice trois fois de suite et entre chacune des tension/détente vous prenez le temps de prendre conscience des points de contact de vos pieds avec le sol, puis conscience de votre respiration, à quel endroit cela respire en vous, qu'elle est l'amplitude de votre respiration, son rythme. Simplement constater ce qui se passe en vous, sans jugement, sans critique.

Pendant le trajet du retour, vous pouvez à nouveau faire quelques respirations et vous laisser aller à rêvasser plutôt que d'anticiper des problèmes qui n'existent pas.

Bien sûr, tout ceci est à adapter en fonction de vos conditions de travail et de vos besoins. Je suis sûre que vous trouverez le moyen de vous faire du bien dans la journée. Au début, vous n'allez pas y penser et ensuite ça deviendra automatique et vous ne pourrez plus vous en passer.

Peut-être aussi que vous n'allez pas au travail, que vous travaillez à la maison ou que vous êtes immobilisé. Quelle que soit votre situation, vous traversez aussi des moments de lassitude, de stress ou d'angoisse, et vous pouvez également utiliser les petits exercices présentés précédemment. Pour les personnes qui ne peuvent absolument pas bouger, n'hésitez pas à faire les exercices dans votre tête. Imaginez-vous, voyez-vous les faire réellement et vous serez surpris d'en retirer les mêmes bénéfices. Certes, un peu moins, il faudra les faire plus souvent, mais n'oubliez pas que le cerveau ne fait pas la différence entre une image mentale, que vous avez créée et une image réelle. Et par l'intermédiaire de nos neurones miroirs, quand vous vous voyez faire, votre physiologie se modifie. Amusant non !

Si vous n'êtes pas convaincu, faites ce petit test.

Test du citron



Relâchez-vous, fermez vos yeux et laissez venir sur votre écran mental l'image d'un magnifique citron bien jaune. Regardez sa couleur, sa texture granuleuse, sentez son odeur si agréable et si acidulée. Imaginez qu'avec un couteau, vous coupez ce beau citron en deux. Du jus s'écoule, le parfum est encore plus présent. Dans l'une des moitiés, coupez une tranche fine. Voyez la chair charnue, sentez l'acidité, et même si vous n'aimez pas le citron, mettez cette tranche dans votre bouche. Le jus coule sur la langue et les papilles se réveillent. Et puis retirez le citron de la bouche et rouvrez vos yeux. Que s'est-il passé ?

Si vous avez été attentif, vous avez remarqué que vous avez dégluti, car vos glandes salivaires ont automatiquement sécrété de la salive pour contrer l'acidité du citron. Et pourtant, il n'y avait pas de citron, juste l'image d'un citron dans votre tête et le corps a réagi

comme si c'était vrai. Vous voyez mieux maintenant comment utiliser l'imagerie mentale pour modifier votre physiologie.

Nous ne pouvons pas totalement échapper au stress de la journée, nous pouvons le diminuer, mais pas le supprimer complètement. Et d'ailleurs, c'est inutile de vouloir le supprimer entièrement, car il y a aussi du bon stress, de l'adrénaline, qui nous permet de nous mobiliser pour agir. L'adrénaline est nécessaire à notre fonctionnement, ce qui est délétère, c'est le cortisol, cette hormone sécrétée par nos glandes surrénales quand il y a excès de stress. Pour chasser le mauvais stress, vous pouvez aussi activer et développer des neurohormones ou neurotransmetteurs¹ bénéfiques pour votre santé. Nous savons que la dopamine, l'ocytocine, la sérotonine et l'endorphine sont des hormones qui vont nous procurer du bien-être et du bonheur.

¹ Un neurotransmetteur est une substance chimique (appelée également neuromédiateur), fabriquée par l'organisme, et permettant aux cellules nerveuses (neurones) de transmettre l'influx nerveux (message), entre elles ou entre un neurone et une autre variété de cellules de l'organisme (muscles, glandes).

La dopamine, c'est le neurotransmetteur de la réussite, ce qui nous donne l'envie de faire. L'envie de faire un effort quand nous savons que nous allons réussir, c'est ce qui nous donne des ailes, ce qui littéralement, nous dope.

L'ocytocine, c'est le neurotransmetteur de l'attachement. L'attachement aux enfants, à la famille, aux amis, c'est ce qui se déclenche à chaque fois que nous sommes en lien avec les autres.

La sérotonine, c'est ce qui va se déverser dans le cerveau quand nous sommes satisfaits, contents, fiers de ce que nous avons fait, que nous avons été bien présents à ce que nous avons fait.

L'endorphine, est sécrétée lors d'activités physiques intenses, excitation, douleur et orgasme. Comme la morphine (d'où son nom), elle a une action analgésique et procure une sensation de bien-être, voire d'euphorie.

Ces quatre neurotransmetteurs agissent pour plein de choses dans notre corps, mais surtout, ils agissent pour notre bien-être. Et ce qui est fabuleux, c'est que nous

avons la capacité de les activer grâce à l'entraînement cérébral et l'imagerie mentale.

Alors chaque jour, essayez de vous faire un cadeau, de vous faire plaisir, de vous apporter une petite dose de bonheur en mettant du beau, du bien et du bon dans vos journées.

Le beau, c'est notre capacité à nous émerveiller. C'est découvrir, grâce à vos cinq sens, ce qui vous entoure comme si c'était la première fois. S'émerveiller de la nature qui repart à chaque printemps, d'un soleil couchant. S'émerveiller d'une œuvre d'art, d'une belle maison ou du sourire d'un enfant. L'émerveillement régule le niveau de cytokine dans notre corps afin que la dopamine soit plus présente dans notre cerveau et nous apporte un peu de bien-être.

Le bien, c'est le fait de s'appliquer et de s'impliquer. C'est agir en conscience, en faisant de notre mieux et en se félicitant de l'avoir fait. S'appliquer et le reconnaître, c'est apporter de la sérotonine au cerveau, c'est booster l'estime de soi et la confiance en soi. S'impliquer dans son

travail, s'appliquer à cuisiner un bon repas ou à savourer le soleil sur sa peau, nous fait du bien.

Le bon, c'est quand vous vous tournez vers les autres.

Quand nous pensons aux autres, quand nous sommes en lien avec les autres, nous augmentons notre propre niveau de bien-être. Nous sommes des êtres sociaux et partager, échanger, aider les autres, nous apporte énormément, nous fais nous sentir bons.

Le bonheur c'est augmenter notre niveau de bien-être en nous émerveillant, en étant en lien avec les autres, en lien avec l'environnement et en étant en lien, présents, avec ce que nous faisons.

Le principe, c'est de faire chaque jour une petite chose, un petit pas de fourmi qui vous conduira tranquillement, mais assurément au bien-être. C'est aussi de faire des choses simples qui ne demandent aucun équipement et qui puissent être intégrées dans votre quotidien. Et c'est encore de rechercher le plaisir immédiat dans ces petites choses. Ces petits riens, ces petites choses sont de réels cadeaux à vous offrir chaque jour.

Concrètement pour activer le **beau** (dopamine), émerveillez-vous devant un coucher de soleil, un tableau, sentez le parfum d'une fleur ou d'un bon thé, écoutez le champ des oiseaux ou une belle musique, caresser la joue d'un bébé ou le pelage d'un animal, goûter un bon vin ou savourer un bon chocolat. Développez vos sens et faites-vous plaisir !

Le **bien** (sérotonine) c'est agir en pleine conscience et se féliciter de ce que l'on fait. Ce sera par exemple de marcher dans la nature, de ralentir, vous reposer, d'ajouter quelques minutes de sommeil à vos nuits, de faire votre travail uniquement du mieux possible, de vous pomponner le matin... tout ce qui vous apportera un sentiment de satisfaction.

Quant au **bon** (ocytocine) c'est tout simplement être en lien avec soi et les autres. Autrement dit, le bon s'active lorsque vous faites des câlins à ceux que vous aimez, saluez les voisins, les collègues ou les commerçants, pensez, téléphonez ou écrivez à vos amis, participez à des activités de groupe, à des associations. À chaque fois que vous êtes en lien, aussi petit soit-il, avec quelqu'un.

Essayez de vous faire chaque jour au moins un petit plaisir, puis deux, puis trois, en prenant conscience du cadeau que vous faites à votre corps. Au fil du temps, vous ne manquerez pas d'en ressentir les bienfaits.

MA SOIRÉE À LA MAISON

À la maison, prenez le temps de vous mettre à l'aise, d'enlever vos chaussures, de passer des vêtements plus confortables, de vous asseoir dans le canapé quelques instants. Je sais que vous avez encore plein de choses à faire et vous allez les faire. Mais si vous êtes détendu, ce sera plus agréable et meilleur pour votre équilibre psychosomatique. Il faut savoir ralentir pour être bien.

Si vous vivez en famille, n'oubliez pas de faire participer tout le monde à l'aide aux devoirs, à la confection du repas, à la douche et au coucher des enfants. Vous n'êtes pas seul dans cette famille et personne ne vous demande de tout gérer. À vous de bien vouloir partager !

Le soir, le dîner est un moment privilégié pour retrouver ceux qu'on aime. Surtout, ne vous privez pas de ce temps où chacun partage sa journée. C'est un moment si agréable qu'il serait dommage de le gâcher en allumant la télévision pour visionner des images négatives et violentes.

Mangez dans la tranquillité et le partage d'un repas léger et digeste. Si possible, évitez la viande et l'alcool le soir, leur digestion difficile pourrait perturber votre sommeil. Et rappelez-vous, pas de fruits non plus après le repas ! En revanche, une petite tisane digestive ou apaisante sera la bienvenue.

Après le dîner, prenez un temps de détente rien que pour vous. Vous n'êtes pas obligé de regarder la télévision s'il n'y a rien d'intéressant au programme. Je suis sûre que vous vous mettez souvent devant par habitude et lassitude. Et si vous changiez vos habitudes ! Si vous décidiez de prendre un livre, de vous faire un petit massage des pieds et des mains, de colorier un mandala, dessiner, tricoter, broder, d'écouter une visualisation guidée, ou encore de vous accorder un petit moment de méditation pour apaiser l'esprit et vous ressourcer. Méditer n'est pas chose facile pour tout le monde au début, d'autant que les résultats ne sont pas immédiats. Essayez juste cinq minutes pas plus, aussi souvent que vous le pouvez jusqu'à obtenir le calme à l'intérieur de vous.

Il existe de nombreuses façons de méditer avec ou sans support. Au départ, vous pouvez vous aider de cette façon, si cela vous convient.

Méditation de la flamme



Installez-vous dans un endroit calme et confortable. Asseyez-vous en gardant le cou et le dos droit sans pour autant forcer. Placez devant vous, à hauteur des yeux, une bougie allumée. Vous respirez calmement, tranquillement et vous portez votre attention sur la flamme de la bougie. Vous vous concentrez sur la flamme, ses couleurs, ses vacillements en vous abstenant de toute critique, tout jugement. Simplement regarder la flamme et laisser passer les idées parasites. Vous regardez la flamme de la bougie pendant 5 à 10 minutes. Vous ne vous attardez pas sur le résultat de votre méditation. Vous vous relevez lentement en profitant du calme mental.

Et voilà une bonne soirée reposante, tranquille, ressourçante qui vient de bien se passer !

JE VAIS ME COUCHER

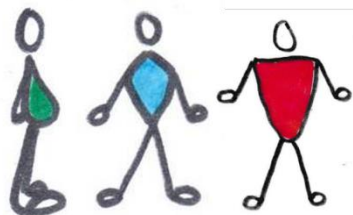
Vos yeux picotent, vous bâillez, le corps devient plus lourd, un léger frisson vous parcourt, la température du corps commence à chuter, c'est qu'il est l'heure d'aller se coucher. Ne loupez pas le train de votre sommeil, qui pour la plupart d'entre nous, passe vers vingt-deux heures ou vingt-deux heures trente. Si vous ne montez pas dedans, il faudra attendre une heure trente pour le prochain train !

Installez-vous confortablement dans votre lit douillet qui se trouve dans une chambre agréable sans aucune perturbation électromagnétique (c'est-à-dire sans télévision, téléphone portable ou écran lumineux) et pas trop chauffée. Les cauchemars surviennent plus facilement dans une chambre surchauffée ! Pensez à bien relâcher le corps, même couché parfois nous gardons des tensions, laissez-les partir. Et surtout pensez à ouvrir la bouche, à bien débloquer les mâchoires. Lorsque vous gardez les dents serrées, vous générez des tensions et une tension physique ou mentale, c'est du stress, donc de la production de cortisol en excès. Notre corps est une

machine merveilleusement faite et capable de se réguler toute seule. La nuit, c'est là que notre corps se répare, il régule notre physiologie pour que nous soyons en pleine forme le lendemain. Seulement, si vous générez des tensions en dormant, notamment en serrant les dents, votre corps sera en difficulté pour produire un sommeil réparateur. Alors avant de plonger dans le sommeil, relâchez tout !

Pour aller dans une bonne détente, pour bien relâcher le corps vous pouvez, une fois allongé, pratiquer la respiration complète. Vous savez faire la respiration abdominale et la diaphragmatique maintenant, il s'agit de combiner les deux pour encore plus de détente.

Respiration complète



Allongé et détendu dans votre lit, les bras de chaque côté du corps, vous inspirez en commençant par gonfler le ventre, l'air monte et cela écarte les côtes, l'air monte encore jusqu'aux épaules, vous faite un petit temps d'arrêt poumons pleins et vous

expirez en sens inverse. Vous expirez doucement par le nez, l'air descend, les côtes se resserrent naturellement et en dernier vous vider complètement le ventre. Inspirez, ventre, côtes, épaules. Expirez, épaules, côtes, ventre.

Respirez ainsi au moins trois fois de suite et plus si vous en avez envie, juste avant de plonger dans le sommeil.

En cas de difficulté à vous endormir, ou à vous rendormir après un réveil nocturne, essayez de relâcher au maximum de respirer de façon complète en comptant 4 temps sur l'inspiration, 1 temps poumons pleins, 8 temps sur l'expiration et 1 temps poumons vides (4-1-8-1). Enchaînez une dizaine de respirations et vous devriez vous endormir. Plus l'expiration est longue, plus la détente est profonde.

Pour accroître les bienfaits des respirations et encore plus favoriser l'endormissement, essayez de vous visualiser dans un endroit calme, paisible et rassurant dans lequel vous pouvez vous laisser aller à un sommeil réparateur. N'oubliez pas le pouvoir de votre imaginaire !

Le temps d'endormissement doit être inférieur à trente minutes, si vous le dépassez, ne vous énervez pas dans votre lit, levez-vous, allez boire un peu d'eau, lisez quelques pages, faites des mots croisés, jusqu'à ressentir à nouveau le passage du prochain train du sommeil.

CONCLUSION

Et voilà, vous avez passé une bonne journée !

Vous avez réussi à prendre soin de vous tout au long de la journée en modifiant quelques habitudes, en ralentissant, en pensant à respirer. Vous avez appris quelques petits exercices ou astuces pour vous faire du bien. Certains vous plaisent : gardez-les ! D'autres vous déplaisent : laissez-les tomber ! Vous avez ajouté vos propres exercices glanés au fil de vos lectures et rencontres. Bref, vous avez réussi à instaurer des petits rituels au fil de la journée pour améliorer votre santé et votre état d'esprit.

Vous avez modifié votre hygiène de vie pour plus de santé, d'équilibre et d'harmonie. Bien sûr, les résultats ne sont pas immédiats, il faut un peu de régularité et de persévérance, mais quel bien-être au bout de quelques jours. Et comme lorsque nous prenons du plaisir, nous avons envie de recommencer ; vous allez être surpris de constater que vous devenez accro !

Dès lors, il n'y a plus d'effort, plus rien à faire, tout cela fait intégralement partie de votre journée, de votre vie. Vous savez prendre soin de vous et il ne vous reste plus qu'à partager tout cela avec vos enfants et ceux que vous aimez. Quel merveilleux cadeau pour vous et pour les autres !

Je vous souhaite de belles journées en pleine forme !

© Laurence Bouyer – 2020

Tous droits réservés – Reproduction interdite sans autorisation de l'auteur.

Illustration : Laurence Bouyer

ISBN : 978-2-9571060-1-1

Edition numérique – Avril 2020