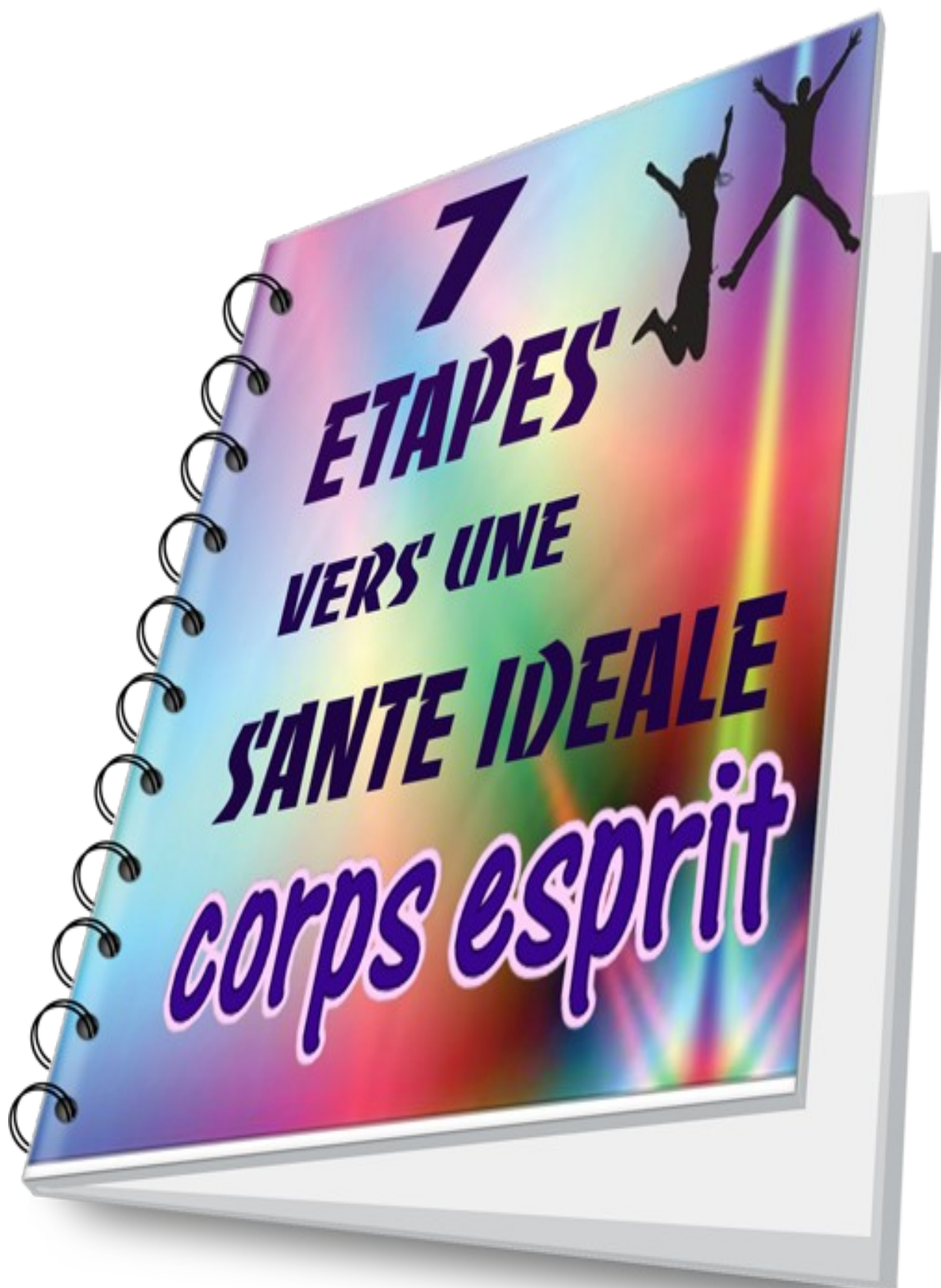




5 étapes vers une santé idéale

*Le guide pratique
pour conserver la santé du corps et de l'esprit*

Publié par :
Hannah sembély
Coach thérapeute
Consultante couleurs
Co-directrice de l'Ecole Pratique de
Sophrothérapie

<http://www.forme-sante-ideale.com>
<http://www.taodysee.com>



Message de l'auteur :

Bonjour,

Après avoir exercé le métier d'enseignante, je me suis dirigée vers la naturopathie et la psychologie . Je suis spécialisée dans la psychologie et le décodage des couleurs.

Aujourd'hui je dirige, avec mon mari , l'Ecole Pratique de Sophrothérapie, dans laquelle nous formons de futurs sophrologues dans un cadre de relation d'aide.

Ma passion ?

Eclairer les consciences (en passant par la mienne!) et faire partager mes découvertes en matière de santé, bien-être, épanouissement du corps et de l'esprit.

Mentions légales

©Copyright 2012 hannah sembély- tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou transmise d'aucune façon sans une permission de l'auteur.

Cet Ebook n'est en aucun cas un texte de référence en matière

de soins de santé. La consultation de votre médecin traitant est dans tout les cas un acte responsable indispensable.

L'auteur se désiste de toute forme de responsabilité pour tout ce qui est erreur d'interprétation ou mésusage de toute information contenue dans cet ebook. Toute action découlant des conseils ou informations contenus dans ce guide relève exclusivement et entièrement de la responsabilité du lecteur.

« J'ai décidé d'être heureux parce
que c'est bon pour la santé »
Voltaire

Table des matières

<i>Présentation</i>	2
<i>Introduction</i>	5
<i>Etape N°1</i> <i>La respiration</i>	7
<i>Etape N°2</i> <i>Le sommeil</i>	11
<i>Etape N°3</i> <i>Boire</i>	15
<i>Etape N°4</i> <i>Alimentation</i>	18
<i>Etape N°5</i> <i>Sport</i>	25
<i>Etape N°6</i> <i>Méditation</i>	28
<i>Etape N°7</i> <i>Gestion du Stress</i>	36
<i>Conclusion</i>	41

INTRODUCTION

Pour que votre rêve de bien-être devienne réalité, il vous faut deux ingrédients importants :

- Croire que vous pouvez l'obtenir
- Savoir comment y parvenir

Pour -êt.

C'est bien cela l'objet de ce livre.

Si vous ne croyez pas que vous pouvez opérer des changements vers un mieux-être dans votre vie, il devient difficile de réaliser ce que vous désirez obtenir.

Votre premier but est d'accorder votre système de croyances, votre façon de penser et d'agir en fonction de votre objectif de santé maximale.

Le bien-être est une question de choix de votre part. Ce livre vous livrera les clés d'une pratique simple et saine pour l'obtenir.

Changer nos habitudes n'est pas si simple, nous avons éduqué notre cerveau à agir selon certain schémas de pensées, le plus souvent dédiés à faire taire nos émotions.

Nous respirons en surface, nous mangeons du chocolat pour noyer nos insatisfactions, nous remettons à demain le fait de pratiquer un sport etc...

Pour changer cela, nous devons prêter une attention particulière à ce que nous faisons et omettons de faire afin de nous concentrer sur des recettes qui vont dans le sens d'une bonne santé du corps et de l'esprit.

Ce livre va vous livrer les étapes pour établir plus de bonheur dans votre vie.

Les techniques que je me propose de vous présenter m'ont permis de me transformer.

A vous de choisir les exercices qui vous conviennent et ne vous demandent pas trop d'efforts.



Etape N°1

Respirez !

Bien respirer est votre objectif numéro un pour une santé exaltante et un bien-être maximum.

Ne croyez pas que la respiration se fait seule et que vous n'avez pas à vous en soucier.

Tout ce que vous mettrez en place dans votre vie s'appuiera sur la façon dont vous respirez.

Si vous ne prenez qu'une petite quantité d'air à chaque inspire, vous ne recevrez qu'une petite partie des cadeaux que la vie a à vous offrir.

Chaque fois que nous respirons, nous amenons de l'oxygène dans notre corps et permettons la transformation des nutriments en énergie.

Chaque fois que nous expirons, nous dégageons notre corps des toxines.

La respiration ne se limite pas aux effets physiques, elle influence aussi notre état d'esprit: une respiration en surface et limitée nous rend tendu et confus. Une respiration profonde nous rend calme et clarifie nos pensées.

Dans la tradition indienne, respirer signifie prendre du « prana », nourriture éthérique nécessaire à la vie.

Prendre conscience de sa respiration en visualisant des particules de lumière qui rentrent dans notre corps renforce notre vitalité et notre bien-être.

Chaque jour, faites l'exercice qui suit pendant quelques minutes.

Commencez par une ou deux minutes de respiration accompagnée par jour puis vous pourrez augmenter la fréquence.

Il est plus utile de faire plusieurs fois une minute de respiration consciente plutôt qu'une longue session de dix minutes.

Choisissez des moments d'attente pour faire cet exercice, un feu rouge, des embouteillages, un téléchargement etc...



Exercice N° 1

1. Asseyez vous confortablement, le dos le plus droit possible, gardez les yeux ouverts, cet exercice est fait pour être pratiqué à n'importe quel moment creux de votre journée. Inspirez par le nez. Prenez de profondes respirations.
2. Maintenant, allongez votre respiration en même temps que vous contractez l'arrière de la gorge. Vous aurez l'impression d'avoir un rôle dans la gorge qui se transformera en légère soufflerie. Ce bruit vous oblige à rester conscient de votre respiration.
3. Posez maintenant délicatement une main sur votre ventre et l'autre sur votre cœur, vous saurez vite quelle main vous préférez. Prenez conscience de la façon dont vous respirez et de la quantité d'air que vous prenez.
4. A l'inspire, sentez la main qui est sur votre ventre se soulever doucement à mesure que votre ventre gonfle. A l'expire, sentez votre ventre se creuser et la main qui est posée dessus redescendre comme si elle était posée sur un ballon qui se dégonfle.
5. Reprenez tranquillement votre activité normale.

Souvenez-vous que la respiration ventrale est votre meilleur atout pour une vie équilibrée et harmonieuse.

Votre cerveau et vos muscles seront mieux oxygénés. Observez les animaux, les bébés et les enfants qui eux, respirent naturellement de cette façon.

Vous devez reconquérir en conscience ce savoir faire que vous aviez enfant.

Ceci doit devenir une pratique journalière. Au début, elle vous paraîtra un peu artificielle mais elle finira par devenir un automatisme jusqu'à devenir naturelle.



Etape N°2

Votre sommeil

La régularité du sommeil permet non seulement une meilleure hygiène de vie mais aussi un bien-être souvent négligé.

Avant minuit, ce sont des heures de sommeil pour réparer votre corps et après minuit, pour votre psychisme.

Si vous ne vous endormez jamais avant minuit, vous empêchez votre corps de faire son auto-régulation.

L'activité que vous créez dans la journée, que ce soit au niveau du cerveau, des muscles ou des nerfs génère des déchets qui sont véhiculés par le sang.

Ils sont alors éliminés par les poumons, les reins, le foie, les intestins et la peau.

Si vous ne dormez pas assez ou si votre sommeil est de mauvaise qualité, votre corps n'a pas le temps d'éliminer les déchets. Vous vous réveillez donc fatigués.

La régularité est aussi un facteur de bien-être : se coucher à la même heure et se lever à la même heure.

Si votre emploi du temps ne vous le permet pas, choisissez un soir de la semaine où vous vous couchez à dix heures pour mesurer la différence sur votre état de lendemain.

Arrêtez la prise de caféine et théine après le repas de midi. Concentrez-vous sur les tisanes et vérifiez la qualité de votre sommeil au bout d'une semaine.

Pratiquer un sport dans la journée renforce la qualité du sommeil, à partir du moment où l'exercice en question se pratique au plus tard, cinq heures avant le coucher.

Evitez les situations stressantes ou énergisantes avant de vous coucher : discussions trop animées, querelles, film stressant ou trop forte musique.

Tout ceci va générer de l'excitation, de la peur ou de l'anxiété.

Votre cortex cérébral sera activé et vous tiendra éveillé.

Ne vous lancez pas dans un travail trop intellectuel avant de vous coucher, choisissez plutôt un livre qui ne nécessite pas de réflexion.

Evitez les protéines (œufs, viande, poisson) avant de vous coucher.

Votre corps, au lieu de se restaurer va utiliser toute son énergie pour digérer les protéines et vous priver d'un sommeil réparateur.

Il existe évidemment des causes plus organiques au mauvais sommeil comme les apnées ou les jambes sans repos ainsi que des raisons psychologiques qui peuvent remonter à la vie intra-utérine (voir article sur la [méthode Tipi](#))

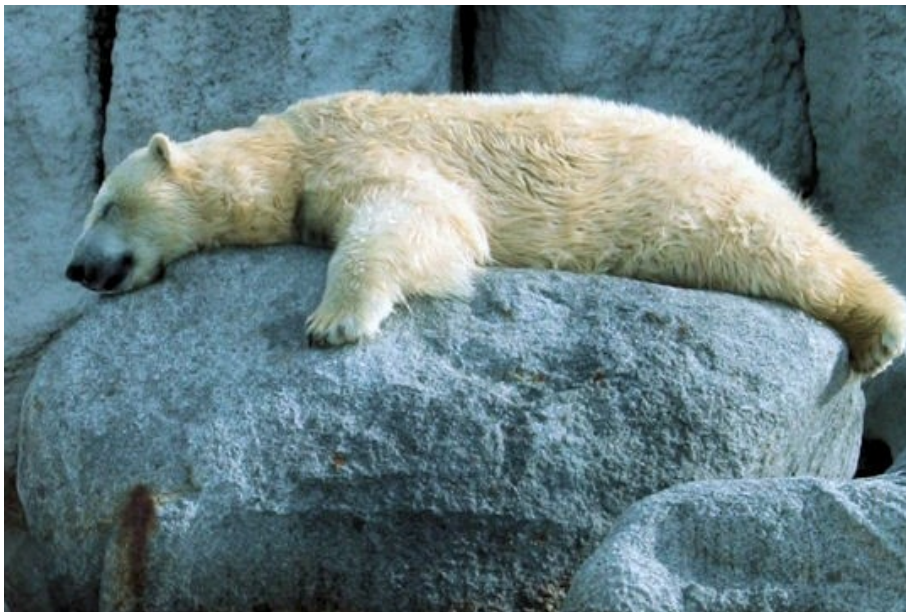
Si vous avez des difficultés à vous endormir, choisissez ce moment pour pratiquer une relaxation ou l'exercice de respiration qui suit cette deuxième étape.

Cet exercice de rétention du souffle permet au dioxyde de carbone de s'accumuler dans votre corps et d'induire un sommeil naturel.



Exercice N°2

1. Couchez-vous sur le côté et prenez trois grandes respirations.
2. Vérifiez en posant une main sur votre ventre qu'il se gonfle à l'inspire. Exagérez le mouvement afin de mémoriser dans votre corps.
3. Inspirez largement et retenez maintenant votre souffle poumons pleins aussi longtemps que vous le pouvez.
4. Répétez la rétention pendant Trois nouvelles respirations.



Etape N°3

Boire !

L'eau n'est pas un aliment puisqu'elle ne contient ni protéines, ni glucides, ni lipide.

Elle ne contient aucune calorie donc ne fournit pas d'énergie brute mais c'est grâce à elle que le corps utilise l'énergie présente dans les aliments.

N'oublions pas que notre corps est composé d'environ 70 % d'eau et que les fluides occupent presque tous les espaces de notre corps.

L'eau sert à maintenir le volume de sang et de lymphe.

Elle sert aussi de lubrifiant pour les articulation et les yeux et permet des réactions chimiques au sein des cellules.

Une de ses fonctions importantes est d'assurer l'activité neurologique du cerveau.

Elle régule l'hydratation de la peau et maintient la température du corps à 37° sans oublier son effet sur l'élimination des déchets et le transport et l'absorption des nutriments

Autant dire qu'elle est indispensable et souvent négligée.

Comment évaluer ses besoins en eau ?

Il est indispensable de remplacer l'eau rejetée dans les urines et d'y ajouter celle dépensée par le métabolisme .

On compte un minimum de deux litres toutes boissons comprises (de 6 à 8 verres).

Il est rare que l'on atteigne cette quantité minimum parce que nous ne prenons pas le temps de boire.

Lorsque nous ressentons la soif, il est déjà trop tard. Il est nécessaire de boire même sans la sensation de soif.

Pensez à vos plantes :

Si vous ne les arrosez jamais puis que vous leur injectiez un litre d'un coup, l'eau va déborder immédiatement car la terre n'a pas le temps de s'en imprégner.

Il se passe un petit peu la même chose dans votre organisme.

Boire de grosses quantités d'eau fatigue vos reins et n'aident en rien à l'élimination.



Conseil

Buvez un verre d'eau avant le repas mais très peu après pour éviter de noyer les sucs digestifs.

Prenez l'habitude de siroter une gorgée ou deux tout au long de la journée et pensez à boire de l'eau chaude teintée d'un nuage de thé l'hiver.

Lorsque vous partez travailler ayez une petite bouteille dans votre sac et imaginez que vous êtes une plante qui a besoin d'eau régulièrement tout au long de la journée.

Lorsque vous avez une petite fringale, commencez par boire un verre d'eau !



Etape N°4

Mangez ce que votre corps aime !

Voici 7 règles d'or pour vous sentir bien et manger sainement.

L'alimentation joue un rôle primordial puisqu'elle nous apporte de l'énergie, nous aide à nous maintenir en bonne santé et assure croissance et renouvellement des cellules.

Il est important de veiller à la qualité du carburant que nous utilisons pour une meilleure performance, un meilleur entretien et une plus grande longévité.

Vous le faites pour votre voiture alors que vous allez en changer plusieurs fois dans votre vie, faites-le pour vous car vous n'aurez qu'un seul corps !

La nutrition est aussi responsable de votre moral : votre cerveau a aussi besoin de carburant.

Certains aliments vous apportent un équilibre physique et émotionnel alors que d'autres aliments génèrent agitation, apathie, mal-être ainsi que des états dépressifs. s génèrent agitation, apathie, mal-être ainsi que des états dépressifs.

1°) Evitez de sauter un repas, surtout le petit-déjeuner.

Vous avez jeuné pendant plus de 12 heures (voir article sur un [petit-déjeuner innovant](#)) et votre corps réclame de dont il a besoin même si vous ne semblez pas avoir faim.

Vous risquez de grignoter à 10 heures et vous ne laisserez pas au corps le temps nécessaire pour digérer avant le repas de midi.



2°) Remplacez le sucre blanc par un sucre plus naturel comme le sirop d'agave ou la sève de bouleau.

Le sucre raffiné déclenche immédiatement de l'insuline dans votre corps afin de faire baisser le taux de glycémie (taux de sucre dans le sang).

Résultat, après une demi heure ou une heure de prise de sucre, vous vous sentez nerveux, agité ou déprimé simplement parce que vous n'avez plus assez de sucre dans le sang après le passage de l'insuline.

Les sodas font le même effet.

Le sucre industriel est en fait du saccharose qui ne contient aucun des minéraux naturels de la canne à sucre.

Il ne faut pas le confondre avec le glucose qui permet au cerveau d'assurer son activité électrique. Il doit constamment puiser ce dernier dans le sang.

C'est la raison pour laquelle l'organisme a besoin de toujours maintenir un taux constant de glucose sanguin pour ses besoins quotidiens.

Si vous avez envie de sucre, prenez-le uniquement à la fin du repas afin d'éviter un pic d'insuline.

3°) Choisissez bien vos matières grasses.

Celles que vous trouvez dans les plats préparés et les produits manufacturés sont saturées ou « trans ».

Ce sont elles qui font augmenter le taux sanguin de LDL appelés mauvais cholestérol tout en abaissant les HDL ou bon cholestérol.

Les HDL nettoient vos artères, remontent vers le foie pour être éliminées, les LDL les encrassent.

Privilégiez les huiles végétales (olive et colza) et les poissons gras comme le saumon, hareng, maquereau et sardine.

Évitez les viandes grasses, la charcuterie et le lait entier. Préférez le fromage issu des brebis et chèvres.



4°) Réduisez votre consommation de sel.

Pensez à rajouter des épices ou des herbes pour rehausser les saveurs.

Le sel blanc de table génère de l'hyper tension et peut être responsable de maladies cardio-vasculaires.

Il entretient aussi les problèmes rénaux car il retient l'eau et surcharge les reins.

L'excès de sel a un effet hyper-tenseur qui abîme les artères et oblige le cœur à pomper plus fort.

Prenez de préférence du sel gris de mer non raffiné pour limiter les effets néfastes du sel ordinaire.

5°) Réduisez votre consommation de produits laitiers :

Nous l'avons lu plus haut, les matières grasses du lait et de ses dérivés produisent du « mauvais cholestérol ».

Des études récentes à l'université d'Helsinki tendent à faire un parallèle entre la consommation de lait et le nombre de diabétiques.

De nombreuses personnes développent des allergies sans même s'en rendre compte : asthme ou eczéma et problèmes respiratoires qui sont confondus avec les incessants problèmes ORL de l'hiver et qui pourraient être dues à un excès de consommation de produits laitiers.

Faites l'expérience d'arrêter net pendant une dizaine de jours tout laitage et prenez votre source de calcium dans les amandes, les légumes et particulièrement le chou.

Testez le lait végétale d'amande ou de riz.

6°) Evitez les additifs

Tous les édulcorants sont interprétés par le corps comme des poisons .

C'est donc le foie qui va qui va être mobilisé pour les éliminer du corps au lieu de s'occuper du métabolisme et de l'énergie.

Il en est de même pour les produits « light » qui sont en fait des concentrés d'huile hydrogénée.

L'aspartame donne l'indication au corps d'une prise de sucre.

Immédiatement le corps prépare une dose d'insuline pour contrebalancer l'effet du sucre.

Au bout d'une demi heure, à cause de l'insuline libérée, le taux de glucose dans le sang baisse et crée agitation, malaise et fringale.

7°) Apprenez à jeûner.

Ne vous lancez pas sauvagement dans le jeûne. Prenez-vous par la douceur !

Une fois par semaine, choisissez une journée dédiée aux fruits ou légumes (avec peu de graisse) ou les deux et laissez votre corps se « détoxiner ».

Apprenez à choisir des fruits de saison et profitez de l'automne pour faire une cure de raisins.

Recette

3 pommes

1 banane

100 G de fructose

¼ de tasse d'eau

½ citron vert

1 gousse de vanille

Faire bouillir le sucre, l'eau, le citron, la vanille.

Rajouter les pommes tranchées, les remuer à feu doux

En fin de cuisson ajouter les bananes

Laisser cuire 5 à 10 minutes à feu très doux

Refroidir et passer en compote.



Etape N° 5

Bougez votre corps !

Si vous ne deviez garder qu'une seule pratique pour installer un bien-être dans votre vie ce serait l'exercice physique.

Combiner la marche avec l'oxygénation et l'exposition au soleil reste le cocktail le plus performant pour modifier son énergie positivement.

En plus de vous aider à maintenir un bon moral, la marche vous permet d'entretenir la souplesse de vos articulations et renforce les os (diminution des risques de fracture)



La marche réduit les risques de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral.

Ses bienfaits sont innombrables: elle fait diminuer la tension artérielle et diminue le taux de cholestérol sanguin.

Elle prévient l'ostéoporose, soulage les maux de dos et atténue l'arthrose.

En bref, pratiquer un sport vous rendra moins fragile sur le plan immunitaire.

Les avantages du sport ne s'arrêtent pas là : il est reconnu pour diminuer le stress, l'anxiété et la dépression grâce à la diminution du taux d'adrénaline et de cortisol.

D'autres facteurs tendent à réduire le stress pendant l'exercice : la fabrication d'endorphines.

Celles -ci sont fabriquées par l'hypothalamus et l'hypophyse et s'apparentent aux opiacés.

C'est ainsi que le sport diminue les manifestations de la dépression ou de l'anxiété.

N'en concluez pas que le sport vous dispense d'une thérapie si vous en avez besoin !

Les endorphines ont aussi un rôle antalgique, elles bloquent la transmission des signaux douloureux et réduisent la sensation de douleur.

Il faut en tenir compte, car elles peuvent masquer certaines douleurs « à chaud » et vous permettre de continuer alors qu'une douleur s'est installée.

Pour pouvoir profiter de ces bienfaits, il vous suffit de pratiquer un effort pendant une demi heure sans forcer, (c'est à dire en restant capable de tenir une conversation), et ce deux à trois fois par semaine.

Démarrez doucement par la marche à pied.

Lorsque vous aurez pris goût aux effets de la marche, lancez vous dans une activité plus endurante, de celles qui procurent les endorphines....

Ne cherchez pas la performance mais plutôt le plaisir si vous voulez tenir la cadence.

Il n'est pas question de faire l'apologie de l'effort mais plutôt du bien-être !

Marche à pied, jogging, natation, vélo, cardio en salle .ballade en raquettes, ski de fond,l'aérobic, le step l'athlétisme, le football, le rugby, le basket ou le handball.

Continuez par 20 minutes de sport endurant. Il vaut mieux faire de l'exercice régulièrement qu'une heure et demi d'affilée par semaine.

Etape N°6

La méditation

Maintenant que vous savez respirer, il est important d'apprendre à méditer.

N'allez pas imaginer de grands cours théoriques et des heures de discipline.

La méditation est une pratique, comme on fait des gammes avant de jouer d'un instrument.

Vous devez disposer d'un minimum de dix minutes. L'exercice ne consiste pas à arrêter de penser.

Si vous vous concentrez sur ce que vous ne voulez pas faire, ce que vous ne voulez pas se manifeste. Le cerveau ne connaît pas la négation.

Le but secret de la méditation est d'espionner votre mental.

Celui-ci vous parle toute la journée, il discute avec vous, il polémique, argumente et commente tous vos faits et gestes.

Vous lui répondez, vous vous intéressez à ses histoires car il vous promet des solutions à vos problèmes.

Le soir, vous êtes épuisés par tant de discours.

Méditer c'est regarder ses pensées sans tension ni intention .

Vous êtes assis (n'espérez pas méditer couché!) en observateur, les yeux fermés pour signifier que vous allez regarder à l'intérieur.

Vous n'allez pas tout de suite vous apercevoir que vous pensez tellement le processus est ancré en vous. En fait une pensée va émerger dans votre esprit.

Vous allez l'attraper inconsciemment, lui répondre, lui accrocher une autre réflexion comme on enfile des perles sur un fil.

Puis vous allez vous apercevoir que vous êtes en train de suivre un fil de pensées.

Arrêtez-vous, dites à votre mental que vous n'êtes pas intéressé parce que vous êtes assis pour méditer.



C'est un peu comme si vous étiez en train de regarder des voitures passer (les pensées, images ou sentiments).

Si vous vous surprenez à marcher sur la route et à monter dans une voiture, descendez gentiment et retourner à votre poste d'observation.

Votre mental ne va pas lâcher le morceau pour autant. Une autre pensée va émerger... et vous recommencez le processus.

Chaque fois, vous allez devenir plus conscient du moment où la pensée émerge.

Jusqu'à vous apercevoir que... vous n'êtes pas vos pensées.

Ne vous affolez pas si vous découvrez que votre mental est agité. Il ne l'est pas plus parce que vous méditez.

Il fait cela toute la journée mais vous n'en avez pas conscience tout simplement.

Il est possible qu'à force de ne pas être suivi, votre mental s'ennuie quelques secondes.

Alors, peut-être expérimenterez-vous le silence...

Vous n'allez pas sentir que vous êtes dans le silence puisqu'il n'y aura pas de penseur vous dire: «tiens, tu es dans le silence».

Par contre au, moment où votre mental va réapparaître pour parler avec vous, vous allez vous apercevoir avec joie que vous venez d'expérimenter un instant privilégié de silence.

Il est possible aussi que cela se traduise par un léger endormissement, juste le temps que la tête se relâche.

Vous allez expérimenter alors le bien-être d'avoir lâché prise un court instant.

Soyez sans attente, la méditation est un rendez-vous avec la détente, un espace offert au calme.



Quel que soit l'état que vous obtenez pendant la méditation, c'est une réussite d'avoir pris ce temps pour couper avec le mental.

Si vous ne trouvez pas ces dix minutes dans la journée, vous pouvez choisir un moment après le repas de midi ou le soir au moment où vous vous couchez.

N'oubliez pas que vous en êtes à faire des gammes.

Si vous prenez l'habitude de développer cette attitude d'observateur et de distanciation par rapport à vos pensées (reste à savoir si ce sont les vôtres!) vous allez vous entraîner à garder votre calme pour gérer des situations qui, d'ordinaire vous plongent dans des remous émotionnels ingérables.

Les bénéfices sont innombrables : vous pourrez ainsi réduire l'anxiété, les problèmes cardiaques, les migraines, l'hypertension, les états d'irritabilité, douleurs, insomnies etc.



A qui peut servir la méditation ?

A tous ceux qui :

- se sentent régulièrement débordés par leurs émotions.
- ont l'impression d'être ballotés par la vie sans gouvernail.
- sont toujours entre deux portes, que ce soit au travail ou à la maison.
- ressentent le besoin de paix dans leur vie.
- n'arrivent plus à se concentrer.
- ont l'impression qu'il manque quelque chose dans leur vie.
- voudraient développer un aspect spirituel mais ne savent pas comment.
- ont la nostalgie de la plénitude sans pouvoir la définir.
- perdent le sens de leur vie.
- s'intéressent à tout sans rien approfondir.



Exercice

1. Choisissez un endroit calme où vous êtes certain que personne ne viendra vous déranger ; prévenez que vous prenez dix minutes de repos. Eteignez toute source d'information ou de communication. Vous pouvez programmer une sonnerie très douce et à faible volume au bout de dix minutes.
2. Installez-vous confortablement , la colonne droite dans une position sans stress.
3. Fermez les yeux
4. Respirez avec votre main sur le ventre comme nous l'avons vu au chapitre respiration. Ne cherchez pas à vous détendre. Allongez plutôt la respiration.
5. Laissez maintenant vos bras retomber sur vos cuisses et tournez votre regard vers l'intérieur.
6. Voyez les pensées s'élever mais ne les suivez pas. Descendez gentiment des trains de pensées dans lesquels vous montez inconsciemment.
7. Lorsque la sonnerie retentit, attendez une petite minute, le temps de vous faire à l'idée de reprendre une activité normale
8. *Ouvrez les yeux. Ne vous brusquez pas dans les minutes qui suivent.*

Etape N° 7

Réduire le stress

Si vous n'avez pas réussi à réduire considérablement votre stress grâce aux étapes précédentes, vous avez probablement à travailler l'aspect psychique.

Une pensée négative est une mauvaise habitude. Il est impossible de trouver la solution à un problème dans un état de stress.

La peur, par exemple, nous ramène à un événement du passé déjà connu et que nous projetons dans un avenir incertain qui nous inquiète. Or, la solution n'est que dans le PRESENT!

Pour trouver des ressources, nous devons nous concentrer sur le processus qui va nous aider à trouver une solution plutôt que de nous inquiéter à l'avance du résultat.

Posons-nous la question afin d'apprivoiser la peur :
Qu'est ce qui m'inquiète en ce moment?
Ya t'il des vraies chances pour que mes peurs se réalisent?
Et en mettant les choses au pire ?

Quel que soit le problème qui vous agite, je vous propose de procéder comme suit :

Prenez votre problème et cherchez le sentiment négatif correspondant à ce que vous ressentez à propos de ce problème : colère, culpabilité, angoisse, déprime, jalousie, tristesse etc... notez en trois et laissez-le de côté.

Dans l'exercice qui suit, vous allez apprendre une méthode simple pour chasser rapidement les émotions négatives.

Comme pour le reste des étapes, les exercices de mieux-être ne dispensent pas d'un travail thérapeutique accompagné.

C'est une des pratiques du Dr Vittoz qui voulait donner à ses patients les moyens de se guérir eux-mêmes.

Elle se déroule en 10 points facilement réalisables et qui ne vous prendront pas beaucoup de temps. Faites les exercices dans l'ordre où ils sont proposés.



N° 1 : Visualiser mentalement la disparition d'objets.

Sur une table vide, disposez 3 objets.

Observez attentivement ces trois objets.

Fermez les yeux et revoyez mentalement ces objets posés sur la table.

Enlevez un des objets. Regardez le vide qu'il laisse.

Toujours les yeux fermés, visualisez la table avec 2 objets .

Enlevez en encore un. Visualisez la table avec un seul objet.

Les yeux fermés, enlevez le dernier objet et visualisez la table lisse sans objet

N°2 : Élimination de chiffres

Yeux fermés, dessinez 3 chiffres sur votre écran mental, par exemple 1,2,3. Commencez par éliminer le 3 (vous n'en voyez plus que deux).

Éliminez le 2, il ne vous reste qu'un chiffre.

Éliminez le 1, il ne vous reste rien.

Vous pouvez tester avec 5 chiffres, 5-4-3-2-1-rien

N° 3 : Élimination d'un graphique

Voyez mentalement une figure (un carré), puis éliminez ses éléments un par un (trait à gauche, trait en haut, etc.)

N° 4 Élimination des lettres

Visualisez une série de lettres (5 ou 6 cela a peu d'importance), puis éliminez-les une par une en commençant d'abord par la dernière (ex ; E , D , C , B ,A)jusqu'à ce qu'il n'y en n'ait plus aucune.

Revoyez-les 5 mais effacez-les dans l'ordre inverse, A,B,C,D,E

N° 5 Élimination des mots

Maintenant que vous savez éliminer des lettres nous allons éliminer des mots.

Prenez un mot sans signification profonde. Par exemple : pain ou chat ou chaise, etc. Visualisez-le sur votre écran mental.

Éliminez-le, lettre après lettre, en commençant par la fin.

N° 6 Élimination de mots antagonistes

Passons à plus sérieux et n'oubliez pas de faire les exercices dans l'ordre.

Choisissez 2 mots antagonistes : chaud et froid, noir et blanc ou stress et relaxation etc. Éliminez un seul des mots, celui que vous aimez le moins. Vous n'en visualisez plus qu'un.

Regardez maintenant la liste de mots qui symbolisent vos soucis. Prenez-en un puis fermez les yeux et visualisez le. Effacez-le, lettre après lettre jusqu'à ce qu'il ait complètement disparu .

Faites cela avec chaque mot(vous pouvez répéter l'exercice avec des mots différents).

N° 7 Elimination des Chiffres (suite)

Il s'agit d'une suite de chiffres identiques, le 3 par exemple, écrits de plus en plus petit.

Commencez par un 3 de taille normale puis à côté un autre 3 plus petit, et effacez le précédent plus grand.

Placez un 3 encore plus petit à côté, et effacez le précédent. Le dernier 3 doit être minuscule.

Vous l'éliminez aussi.

N° 8 Mélange mot et chiffre

Prenez un mot clé de vos émotions négatives et ajoutez -y le chiffre 3, PEUR 3

Faites diminuer la taille du chiffre en même temps que la taille du mot et effacez le précédent, jusqu'à un mot très petit à peine visible et un chiffre tout petit aussi. Faites tout disparaître.

N°9 Avant la phase finale :

Écrivez dans votre tête le mot-clé négatif, vous allez le remplacer par son contraire :

haine par amour, stress par détente, déprime par passion, peur par oser, tristesse par joie...

Effacez le mot de symbole négatif lettre par lettre en commençant par la fin et remplacez le par son opposé.

N° 10 Phase finale :

Ecrivez votre mot clé négatif sur votre écran mental en blanc sur fond noir.

Éliminez-le lettre par lettre et remplacez le par son opposé. Sentez l'effet que le mot positif a sur vous.



Conclusion

J'espère que ces quelques principes de base pour améliorer votre santé et votre niveau de satisfaction dans la vie vous seront utiles.

Les pistes proposées sont à expérimenter et à adopter en fonction de vos goûts personnels.

Cherchez avant tout des états de bien-être et de satisfaction plutôt que de pratiquer l'effort et la volonté.

Le stress est un élément motivant dans notre vie à condition de pouvoir être géré ([voir article sur le stress](#)). Il nous pousse à expérimenter de nouvelles conditions de vie et à être plus créatifs.

Cependant trop de stress et de pression peuvent conduire à des états dépressifs, des maladies chroniques ou des comportements nocifs (abus de toutes sortes) que vous pouvez prévenir par une bonne hygiène de vie.

Ce livre se veut un appui et un guide mais vous seuls pouvez vous transformer par une pratique régulière.

Les pensées négatives sont à traiter comme les maladies, il faut s'en occuper avant qu'elles ne créent des dégâts dans votre vie.

J'espère vous avoir transmis le goût de faire enfin quelque chose pour vous-mêmes afin d'améliorer tous les aspects de votre vie.

Ces conseils m'ont été utiles et ont participé à ma transformation. Je souhaite de tout cœur qu'il en soit de même pour vous.

Hannah Sembély

