

Bienvenue sur le Programme "Équilibre Mental"



Tout d'abord la santé mentale ? Est-ce que ça vous parle ? Savez-vous qu'en fonction des périodes de notre vie, notre santé mentale fluctue en permanence. C'est ainsi, que parfois, quand celle-ci est au plus bas, nous pouvons être amenés à tomber dans un état dépressif. Et oui, si au moment où notre santé mentale est déjà dans le rouge, il nous arrive un accident de parcours : séparation, deuil, perte d'emploi, proche malade, ... notre psychisme peut vite en souffrir. C'est ainsi que nous pouvons facilement faire le constat suivant : pour être en bonne santé mentale, comme pour la santé physique, il faut un programme pour rester en forme !

Je vous propose de vous partager des routines pour rester dans un état psychique fleurissant.

Ici personne ne détient la vérité absolue 😊, ici il est question de **partager des routines, des astuces, des exercices, des expériences vécues** pour tendre vers ce dont nous avons tous besoin "l'Équilibre Mental".

Comme vous le savez peut-être, si vous avez parcouru le site internet, cela fait maintenant plus de 20 ans que j'accompagne une personne porteuse de plusieurs handicaps sévères, je suis aidant. **Être aidant, c'est une expérience extrêmement enrichissante** et qui vous remplit de bonheur car vous prenez soin de quelqu'un et personnellement je pense qu'il n'y a rien de plus gratifiant.

Mais, parce que mais il y a, bien évidemment, **c'est une vie qui est dure** car vous êtes soumis à beaucoup de pression de par la responsabilité que vous avez vis à vis de votre aidé, de fatigue car les journées sont longues et les nuits ? et bien les nuits c'est un vaste sujet 😊 bref beaucoup de fatigue, un stress constant, et voilà que l'équilibre mental n'est plus là...



Alors, pour continuer à être présent pour notre aidé, pas d'autre solution que de **prendre soin de soi**, de faire un bilan sur sa santé mentale, se renseigner, se rapprocher de professionnels et commencer une **remontée vers l'équilibre**. Ce que je vais vous partager dans ce programme ce sont les pistes que j'ai explorées pour revenir à l'équilibre et essayer d'y rester malgré les obstacles de la vie. Ce qui marche pour une personne n'est pas forcément transposable à tous, il s'agit pour vous de piocher dans ces outils pour faire votre propre cheminement. J'espère que vous pourrez trouver ici matière à réflexion et que cela vous aidera à retrouver un mieux-être et un mieux-vivre...

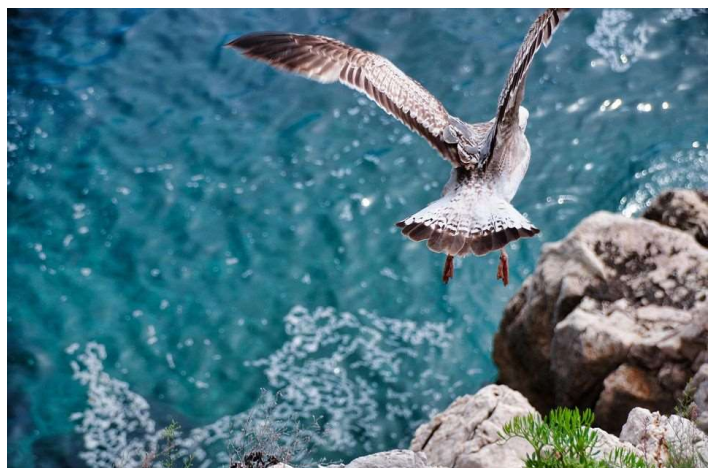
MODULE 1

"LIENS ENTRE CORPS ET ESPRIT"

Je souhaitais pour commencer te rappeler qu'il n'y a **pas d'équilibre mental sans un équilibre physique** et inversement. L'un agit sur l'autre en permanence car ils sont intimement liés. Cela va donc te sembler normale, si je te dis que ton psychisme a besoin de se sentir dans un corps équilibré. A partir de là, tu vois déjà vers quoi je vais t'emmener ! n'est-ce pas ? **L'hygiène mentale vient avec une bonne hygiène de vie**. Nous allons donc retrouver les éléments qui sont à la base d'une bonne hygiène de vie au quotidien. Je te propose dans une première partie intitulée : **LE MOUVEMENT** de voir comment il est possible d'aller vers le mieux-être en mobilisant son corps sans pour autant se fatiguer de trop et perdre son énergie mais plutôt en se basant sur des exercices physiques qui vont au contraire régénérer le corps.

PARTIE 1 :

LE MOUVEMENT



Mobiliser son corps ne veut pas dire faire du sport à outrance. Il est fréquent lorsque le psychisme est fatigué, que nous ressentions un profond manque d'énergie et donc peu de motivation à bouger ? C'est normal. Il n'y pas matière à culpabiliser.



Il y a une règle à ne pas oublier, c'est "**écoute ton corps**", il te dit tout ce que tu as besoin de savoir. Il suffit d'écouter. Plus facile à dire qu'à faire ? non pas du tout ! Finalement, tu vas voir que prendre soin de son hygiène de vie, c'est du bon sens et seulement du bon sens...

Concernant "le mouvement" c'est très simple, le corps pour fonctionner de façon optimale a besoin d'être en mouvement. N' imagine pas tout de suite un marathon, tu ne vas tenir...

Le but est de commencer par de petites choses et s'y tenir. En clair, **avoir des objectifs atteignables et raisonnables.**

Si tu es en situation de handicap(s) certaines des propositions que je vais te soumettre ne seront peut-être pas envisageables dans ton cas personnel. Saches qu'il y a peut-être des adaptations possibles. Tu peux te faire assister de ton aidant, te renseigner auprès de ton ergothérapeute pour que tu puisses avoir toi aussi des exercices physiques adaptés à ton ou tes handicaps.

RECOMMANDATIONS & ADAPTATIONS

Tu as dû entendre sur les réseaux ou autour de toi, dans ton entourage, qu'il est préconisé un certain nombre de pas par jour en dessous duquel tu es trop sédentaire et tu risques de dégrader ta santé. Alors ici, je voudrais dire, que cet objectif de **10 000 pas par jour** (recommandation de l'Organisation Mondiale de la Santé) doit rester un indicateur pour toi et cela ne doit pas être une source de stress supplémentaire. Je m'explique, si tu n'arrives pas à ces 10 000 pas par jour, tu ne dois pas culpabiliser.

Si comme moi, par exemple tu es aidant ou aidante et que tu es très fatiguée par ton mode de vie, que ton sommeil n'est pas réparateur parce qu'insuffisant ou de mauvaise qualité, ... les 10 000 pas peuvent vite être une contrainte de plus très énergivore.

Tu dois également prendre en compte le fait que si tu as une activité en journée qui te fait beaucoup bouger, tu vas déjà avoir un grand nombre de pas réalisés alors que si tu as une activité sédentaire en journée (devant un ordinateur par exemple) ce n'est pas la même chose. **Tu dois donc ajuster cette recommandation en fonction de ton profil !**

LES ÉTIREMENTS, C'EST LA VIE...

Tout commence le matin, quand tu t'éveilles, ne saute pas du lit sauf cas de force majeure ... **prend le temps.** Cela veut dire quoi ? Ouvre les yeux et visualise la pièce, les bruits qui t'entourent, reprend contact avec le réel. Ensuite, je te propose **un enchaînement de quelques étirements** à faire quand tu es encore dans ton lit pour stimuler ton corps tout en douceur et le préparer à se mettre en route. Tu éviteras beaucoup de douleurs dues à un corps trop raide et tendu en journée.



Si tu le souhaites, tu peux visionner la vidéo dans laquelle je te montre ces étirements. Si tu veux tester en temps réel, muni toi d'un tapis de yoga, de gym ou d'un tapis de sol pour le camping ou encore d'une serviette de plage bref de quelque chose de douillet sur lequel t'installer.

Dans la journée aussi, prends des pauses de quelques minutes pour faire des étirements simples avec de grandes respirations. Si tu veux découvrir l'enchaînement que je te propose, tu peux visionner la vidéo correspondante.

LE YOGA, UNE PHYLOSOPHIE...

Ce que j'ai mis en place et qui a bien fonctionné pour moi, c'est une activité physique qui demande peu d'énergie et qui t'en apporte en la pratiquant. C'est le **yoga**. Des postures en statique ou en dynamique à réaliser **à ton rythme et selon tes aptitudes du moment**. Et oui ! Notre énergie varie selon les jours et tu ne dois pas vouloir systématiquement demander à ton corps la même chose tous les jours car il y a des jours sans... lors desquels tu dois écouter la petite voix qui te dit que "aujourd'hui c'est déjà bien assez, je fais ce que je peux avec ce je suis capable de faire à ce moment précis".

Cela doit devenir une habitude pour toi de respecter ton corps, ne t'inquiète pas ton corps ne demande que ça que tu l'écoutes, donc tu vas très vite prendre cette habitude et oui ! le cerveau repère vite ce qui est bon pour lui...

Je ne suis pas professeur de yoga donc je ne vais pas te montrer des postures, mais tu peux très facilement trouver des cours dans ta commune, près de ton travail, ou encore sur internet.

Le principal, c'est que tu fasses cette **activité quand tu en as envie et ne pas te forcer**, sinon il n'y aura pas le bénéfice recherché. En sortant, tu vas te sentir léger, plein d'énergie, détendu, disponible... et ça fait du bien !

Tu vas apprendre à **respirer profondément** et là, c'est la base, à t'intérioriser c'est à dire à regarder en toi ce qui se passe en bien et en mal. C'est comme cela que tu vas pouvoir, avec le temps, savoir rapidement comment tu vas, quel est ton degré de fatigue, où en sont tes batteries énergétiques.

LA MARCHE, UNE ÉVIDENCE...

Une autre activité peut t'aider à bouger sans trop te fatiguer, à te changer les idées, à reprendre un rythme plus adapté, c'est **la marche**. Tu peux choisir de marcher seul si tu as besoin de t'intérioriser ou de réfléchir pour prendre une décision ou tout simplement te retrouver seul avec toi même.



Tu peux aussi marcher avec une personne de ton choix qui est source de positivité pour toi et partager ce moment en silence, ou en partageant la parole, pour échanger sur des sujets que tu as besoin d'extérioriser.

La marche est une **activité complète pour le corps et permet à l'esprit de se calmer**, c'est à dire de faire le point, de ralentir. C'est l'activité qui ne coûte rien, qui est facile à mettre en œuvre, à inclure dans ton planning, et qui va t'apporter beaucoup de bien être.

L'exercice physique va également favoriser un endormissement plus rapide, une meilleure qualité de sommeil, ton sang circule mieux donc il oxygène mieux tes organes, et je pourrais continuer encore pendant des lignes pour te dire tous les bienfaits de la marche.

Si tu peux aller marcher dans un environnement verdoyant alors tu cumules les bienfaits car rien que la vision de **la nature va t'apporter un bien-être immédiat**.

Si tu préfères les activités de groupe, alors inscris-toi dans un club ou partage des activités en famille, entre amis, voisins, ...

LES ANIMAUX, EXEMPLES ET ALLIÉS...

Encore mieux, si tu as un animal qui partage ta vie, profite-en pour l'emmener en balade, sa présence agit d'une façon très positive sur ton corps et sur ton psychisme. **Les animaux sont de vrais alliés dans l'art du mieux-vivre**. Nous avons beaucoup à apprendre en les regardant vivre. Ils ont de façon innée cette façon de faire les choses qui sont bonnes pour leur équilibre.

Par exemple pour reprendre le cas des étirements, regarde ton chien, ton chat, ils ne se lèvent pas une seule fois, sans s'étirer, à tout heure de la journée. C'est quelque chose de systématique avant chaque remise en mouvement de leur corps.

Et des exemples comme celui-ci il y en a bien d'autres. Les animaux sont des compagnons de vie exceptionnels et si tu as la chance d'en avoir auprès de toi, tu peux en te rapprochant d'eux trouver un grand réconfort très salubre pour ta santé.

MANQUE DE TEMPS, IL Y A TOUJOURS DES SOLUTIONS...

Si tu n'as pas beaucoup de temps à consacrer à bouger dans une journée, sois malin et **essaie d'intégrer cela dans ton programme journalier**. Par exemple, tu as une petite course à faire à proximité, ne prend pas la voiture, prend le vélo ou marche, ne prend pas l'ascenseur, prends les escaliers, ... cela doit devenir une habitude de faire un choix pour ta santé au quotidien.

Le principe, c'est que tu bouges suffisamment pour que **ton corps fonctionne pleinement**.



Ce bon fonctionnement va favoriser l'oxygénation de ton cerveau, lui permettre de se régénérer en se détendant.

Je vais arrêter là sur le mouvement, je crois que tu as compris, que si tu veux être en bonne santé psychique, tu dois favoriser le mouvement dans ta vie quotidienne. Surtout, fais-le avec plaisir, pas si cela est une contrainte, parce que tu es fatiguée. Attends d'être dans un moment où tu te sens bien, pour aller faire ton activité physique, c'est ton moment à toi, ta bulle d'oxygène, un moment privilégié qui est fait pour te libérer d'un poids, te régénérer.

Et quand tu es fatiguée et que tu ne peux pas faire ton activité, ne culpabilise pas, il va y avoir de meilleurs jours, tout va bien. Tu as le droit d'être fatigué(e). **Je compte sur toi pour te regarder avec bienveillance, indulgence. Le regard que tu portes sur toi est primordial, nous le verrons plus tard dans un autre module.**

PARTIE 2 :

LE SOMMEIL



Le sommeil est un pilier de la santé mentale. C'est grâce au sommeil que notre cerveau peut se régénérer chaque nuit par le biais d'un certain nombre de cycles qui ont chacun leur utilité, leur fonction. Un déséquilibre de ces cycles peut entraîner, au long cours, des troubles qui peuvent venir altérer notre santé psychique.

ENCORE UNE FOIS, IL FAUT BOUGER !

J'ai volontairement abordé le mouvement avant le sommeil car tu l'as certainement compris, là encore il y a un lien entre mouvement et sommeil. En effet, une activité physique appropriée, régulière et faite dans les bonnes conditions va favoriser un endormissement plus rapide, diminuer les risques de ruminations, et donner un sommeil de bonne qualité.



Le but n'est pas de dormir excessivement mais en accord avec ses propres besoins et avoir un sommeil réparateur.

Il faut privilégier l'activité physique en journée, car une activité physique trop tardive, en soirée, va plutôt être néfaste pour ton endormissement. Pour dire cela simplement, si tu stimules ton corps juste avant d'aller dormir celui-ci ne va pas être dans un mode propice au sommeil.

ATTENTION À TON ALIMENTATION

Il convient d'éviter les repas trop lourds car la digestion va empêcher le corps de se mettre en dépense minimum pour le sommeil. Si tu as pour habitude d'avoir un repas copieux le soir, alors mieux vaut manger assez tôt à distance de ton heure de coucher.

Evite les boissons et les aliments trop sucrés le soir, car **le sucre est un ennemi du sommeil**. C'est de l'énergie pure pour ton corps, or quand tu vas te coucher tu n'as pas besoin d'énergie mais plutôt de te mettre en mode veille.

ET AUX EXCITANTS DU CERVEAU...

Tu dois limiter les boissons énergisantes ou excitantes contenant de la caféine par exemple ou de la théine surtout en fin de journée.

Comme tu le sais, les écrans activent notre cerveau de façon très prononcée. Et un cerveau actif, n'est pas un cerveau prêt à s'endormir. Donc, il faut pour bien s'endormir, arrêter les écrans suffisamment tôt dans la soirée.

CRÉER L'AMBIANCE IDÉALE

La température de la pièce dans laquelle tu dors doit être assez fraîche : **18 ° C dans l'idéal**.

Quand il fait très chaud l'été, si tu n'as pas de climatiseur, il est très judicieux de prendre une douche fraîche avant d'aller au lit, et de finir par de l'eau froide sur le bas des jambes afin d'activer la circulation sanguine et d'abaisser la température de ton corps.

En effet, pour bien s'endormir il faut que le corps descende naturellement un peu en température, donc trop de chaleur sera néfaste.

Il faut bien adapter les couches que tu mets sur toi pour dormir en fonction de la température de la pièce afin de ne pas transpirer. Normalement, le corps humain n'a pas besoin de boire pendant la nuit. Le corps entier doit se reposer la nuit, tous les organes se mettent en mode régénération. Les reins comme les autres organes ont besoin de ce temps de pause.



Pour que ton cerveau se repose, il convient d'être dans **une ambiance silencieuse et la plus sombre possible**. Je dis cela parce que pour certains le noir total, n'est pas possible, mais une veilleuse led, dans un ton chaud par exemple le rouge, peut-être la solution.

Evite le fond musical au moment du coucher ou pendant le sommeil, ou la télévision qui continue à fonctionner, car ton cerveau va continuer à prendre en considération toutes les stimulations autour de lui et ne va pas se reposer. **Tu dois penser à mettre au repos ton cerveau pour bien dormir.**

HISTOIRE DE RYTHME

Le corps humain aime les routines, désolée si tu n'aimes pas cela, mais c'est ainsi, donc la régularité dans les horaires de coucher et de lever est très importante. Plus le cerveau va être bien réglé sur des heures de coucher et de lever réguliers, plus le déroulement des cycles du sommeil seront réguliers également.

Les heures les plus importantes pour avoir un sommeil réparateur sont celles avant minuit. Donc l'objectif est de se coucher pas plus tard que 23 h dans l'idéal.

Pendant la nuit si tu te réveilles ne regarde pas l'heure, si tu dois te lever, recouche-toi au plus vite pour ne pas trop t'éveiller.

QUELQUES ASTUCES...

Pour ceux qui ont des problèmes d'endormissement surtout, vous pouvez une fois au lit, refaire une posture de yoga vu précédemment, appelée la position du fœtus. Cette posture est très rassurante, sécurisante et permet de respirer par tout le dos ce qui amène de la détente.

Ensuite, une fois allongé, il est judicieux de faire quelques respirations profondes au niveau abdominal et lentes pour calmer le corps et l'esprit.

Je te rappelle que je fais des séances de relaxation, d'exercices respiratoires, sous forme d'ateliers. Si tu souhaites découvrir les bienfaits des différents exercices que je propose, n'hésite pas à prendre RDV en présentiel, au cabinet, ou en Visio.

Si tu n'arrives vraiment pas à t'endormir un soir ou si tu fais une insomnie ponctuelle ne reste pas au lit, lève-toi, va lire un moment par exemple et reviens te coucher quand tu sens les signes de l'endormissement arriver. Car, quand tu cogites dans ton lit, tu t'énerves et cela est contre-productif.

Pour favoriser l'endormissement, si tu n'y es pas allergique, tu peux mettre quelques gouttes d'huiles essentielles de lavande (bio de préférence) sur un mouchoir que tu places sur ta table de chevet ou sous ton oreiller, car la lavande a des propriétés relaxantes avérées.



Si tu as la chance d'avoir un animal, tu peux faire du Co-dodo enfin si tu ne crains pas trop les poils sur le lit ! La présence d'un animal apaise et calme ton rythme cardiaque.

RESPECTE TES BESOINS DU MOMENT...

Si tu as envie de dormir et qu'il n'est pas encore 23 h, et bien va te coucher, tu bailles, tes yeux se ferment c'est le moment d'y aller car tu commences un cycle de sommeil. Ton corps t'indique que c'est pour lui le moment. Cela peut arriver dans des périodes de grande fatigue physique ou mentale et également dans les périodes hivernales. Pendant ces périodes, nous avons plus besoin de dormir et **en respectant les besoins de notre corps, nous sommes toujours gagnants.**

Si la nuit comme moi, tu dois te lever plusieurs fois, car tu es aidant, ou que tu as des enfants en bas âge, ou autres problématiques nocturnes : recouche-toi au plus vite, après avoir fait ce que tu as faire. Si possible évite les lumières vives qui vont trop te réveiller.

Si ta nuit a été très chaotique, le lendemain essaie de faire une sieste après le repas de midi pendant 15 à 20 minutes dans un endroit calme. Pense à bien t'alimenter pendant cette journée et à bien d'hydrater en buvant de l'eau. Évite les activités physiques intenses car ton corps n'est pas en état, respecte cela.

SI TU AS DES PROBLÈMES RÉCURRENTS

Si tu as des problèmes en tête, ton sommeil peut être impacté. **C'est pourquoi il ne faut pas rester avec des problématiques émotionnelles non résolues.** Si tu veux bien dormir et avoir ce sommeil réparateur dont tout le monde rêve, il faut être mentalement libéré. Il faut essayer de régler au maximum tes problèmes en journée. Le moment du coucher n'est pas un moment où penser à tes problématiques du moment.

Si malgré tout ce que tu peux mettre en place, tu n'arrives pas à t'endormir dans un temps acceptable, ou si tu fais des insomnies régulièrement, surtout ne reste pas sans rien faire.

Le mieux est de consulter ton médecin généraliste qui pourra te diriger vers un spécialiste du sommeil, si nécessaire. Le sommeil est primordial pour ta santé mentale et physique, **il ne faut pas laisser un tel problème s'enraciner.**

Si tu penses que cela peut venir de problèmes qui peuvent être résolus par la parole, je suis là si tu as besoin. Cherche une personne qui peut t'aider et en qui tu as confiance et ne reste pas dans ta bulle avec tes problèmes. A tout problème il y a une solution, ne reste pas isolé, va chercher de l'aide auprès de tes proches et de professionnels.

Ton cerveau a besoin du sommeil pour rester performant, équilibré et en harmonie avec ton corps. Il est impossible de faire l'impasse sur ce pilier fondamental qui influe directement sur ta santé mentale. Tu dois intégrer que tu ne peux, bien évidemment, pas tout contrôler, en ce qui concerne ta santé mais tu as un grand rôle à jouer si tu le souhaites...



En effet, **si tu es acteur de ta santé tu verras vite les résultats positifs sur ta vie quotidienne**. Il y a beaucoup de choses que nous pouvons mettre en place dans notre vie pour un mieux-être et un mieux-vivre. Cela peut parfois paraître contraignant, sous certains aspects, pour certaines personnes. Mais le bénéfice est tellement grand, que je pense que cet effort, si effort il y a, n'est pas grand-chose à côté des bienfaits que tu peux en retirer. De plus, une fois mises en place ces routines deviennent vite des actions spontanées et naturelles car tout le corps n'aspire finalement qu'à l'harmonie et à l'équilibre.

PARTIE 3 : L'ALIMENTATION



Impossible de terminer ce module 1 : « Liens entre Corps et Esprit » sans parler de **notre alimentation**.

Ces dernières décennies, les conclusions de nombreuses études sont sorties au sujet des liens directs entre les aliments que nous consommons et notre santé physique mais également et cela est moins connu, sur notre santé mentale.

En effet, certains aliments contiennent des **nutriments qui vont directement influencer sur notre humeur, nos émotions, notre mémoire, notre système hormonal, notre système nerveux, notre immunité et bien d'autres encore...**

QUELQUES EXEMPLES POUR COMPRENDRE ...

Les poissons gras (comme le saumon, le maquereau, les sardines) sont riches en oméga-3, ces acides gras essentiels peuvent aider à réduire l'anxiété et la dépression.



Les noix et graines (comme les amandes, les noix de cajou, les graines de chia et de lin) sont riches en acides gras essentiels, en vitamine E et en magnésium, qui sont acteurs de la fonction cérébrale et de notre gestion du stress.

Les légumes à feuilles vertes (comme les épinards, le chou kale, les bettes) sont riches en folate (vitamine B9), qui est essentiel pour la production de neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine, souvent associés à l'humeur et aux émotions.

Les baies (myrtilles, fraises, framboises) sont riches en antioxydants, qui aident à protéger le cerveau contre le stress oxydatif et favorisent une meilleure mémoire et une bonne santé cognitive.

Les céréales complètes (avoine, quinoa, riz brun) fournissent du magnésium et des fibres, et régulent la glycémie, ce qui peut aider à maintenir un équilibre hormonal et une humeur stable.

Les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots) sont une bonne source de protéines végétales et de fibres, ce qui permet de maintenir une énergie stable et d'éviter les pics de sucre dans le sang, liés aux changements d'humeur.

Les avocats riches en graisses saines (monoinsaturées), favorisent la circulation sanguine et sont bénéfiques pour la mémoire et les fonctions cognitives.

Le chocolat noir (avec un pourcentage élevé de cacao) peut améliorer l'humeur en stimulant la production de sérotonine, un neurotransmetteur lié au bien-être.

Les œufs sont une source de protéines de haute qualité et de vitamines B, notamment la vitamine B12, qui est essentielle pour le système nerveux.

Les probiotiques (yaourt nature, kéfir, légumes fermentés) quant à eux favorisent une flore intestinale saine, et il existe des liens entre la santé intestinale et la santé mentale. En effet, l'intestin est présenté par les scientifiques comme notre deuxième cerveau et pour cause le cerveau et l'intestin sont intimement liés, ce lien est appelé : l'axe intestin-cerveau. Le microbiome intestinal et le cerveau communiquent entre eux.

Un microbiome équilibré va donc permettre une bonne communication entre les deux organes et favoriser un bon équilibre cérébral.

L'hydratation joue également un rôle clé dans la santé mentale. Il est essentiel que tu t'hydrates suffisamment en buvant de l'eau, tout au long de la journée, pour un bon soutien de tes fonctions cognitives et pour la régulation de ton humeur.

CONSTAT

Tu vois ici, que tout ce que tu vas ingérer à une incidence directe sur ta santé. Je te laisse maintenant imaginer ce qu'à contrario **un déséquilibre peut engendrer comme problématiques diverses**.



Le déséquilibre peut survenir avec une alimentation qui n'est pas suffisamment variée, trop grasse ou trop sucrée, sur des addictions à certains aliments, comportements alimentaires compulsifs, ... Si tu veux conserver un bon équilibre alimentaire tu vas devoir choisir judicieusement ce que tu vas mettre dans ton assiette...

Bien évidemment si c'était seulement cela, ce serait un peu trop simple n'est-ce pas ? **Si la composition des aliments influe sur notre santé mentale, sa qualité est essentielle...**

QUALITÉ

L'objectif va donc consister dans le choix éclairé de la qualité des aliments : origine, type de production, ... Personnellement, j'essaie de manger des produits issus de l'agriculture biologique au maximum et des produits qui sont issus de filières courtes (ça c'est pour la protection de notre planète).

Manger "bio" a un coût, mais le **bénéfice sur la santé est tel qu'il faut réfléchir autour de cette question**. Il y a sûrement des ajustements à faire au niveau du budget pour se donner la possibilité d'être en meilleure santé.

Depuis que nous sommes passés au "bio" au sein de ma famille, **notre immunité a été renforcée. En effet**, nous sommes beaucoup moins souvent sujets à des maladies passagères comme par exemple en hiver, beaucoup moins de rhumes, de sinusites, problèmes gastro-intestinaux, ...

LES ASPECTS PRATIQUES

Il se dit beaucoup de choses sur le moment de la prise des repas, petit déjeuner ou pas, goûter ou pas, jeûne ou pas, ... encore une fois, **il faut écouter son corps** et ce qui convient aux uns n'est pas forcément la solution pour une autre personne.

Ce qu'il faut retenir à mon sens, c'est que la prise des repas doit être espacée d'environ 4 h, et qu'il faut éviter tout grignotage entre les repas principaux pour éviter les pics glycémiques.

Si tu as une fringale dans l'après-midi mange une banane, qui va te redonner du tonus et va couper ta sensation de faim et te permettra de tenir jusqu'au repas du soir.

Il faut que tu **essaie de manger en conscience**, c'est-à-dire que lorsque tu es en train de manger, pense à ce que tu as en bouche, mâche suffisamment, prend le temps, profite du moment et essaie de détecter quand tu n'as plus de sensation de faim. C'est un apprentissage comme les autres, qui vient avec le temps. Evite de te resservir systématiquement, demande-toi si tu as encore faim ?

Essaie d'éviter au maximum les aliments dans lesquels il y a du sucre ajouté c'est-à-dire dans lesquels du sucre a été apporté artificiellement, ce sont les ennemis de ta santé et attention ces aliments sont partout...



Le mieux est d'**acheter des produits bruts et de les cuisiner toi-même**, comme cela, pas de mauvaises surprises. Cela demande encore un investissement en temps, mais quand c'est pour un mieux-être, il y a matière à réflexion. De plus, dans les aliments transformés tu vas trouver des éléments néfastes pour ta santé, comme les conservateurs chimiques, les colorants de synthèses et bien d'autres.

Apprend à lire les étiquettes, c'est fastidieux je te l'accorde, mais c'est édifiant ce que l'on peut découvrir en lisant ces toutes petites écritures... tu vas être surpris(e). Tu vas découvrir que les fabricants ajoutent du sucre un peu partout et même là où tu ne l'imagineras pas...

Si tu manges équilibré, à des **heures régulières**, en te faisant **plaisir avec des aliments frais et sains**, tu vas trouver un équilibre. Ton corps va te rendre ces bienfaits en étant plus robustes, plus énergique, et ton humeur va se réguler plus facilement. Ce n'est pas de la magie, c'est juste le fonctionnement naturel du corps.

Si tu es un gourmand ou une gourmande pense à te faire plaisir de temps en temps avec un aliment purement plaisir, ne soit pas dans la frustration. Il faut que tu trouves l'équilibre qui te correspond entre ce qui est bon pour ta santé et ce qui te fait plaisir également.

Si tu as besoin de manger des portions importantes pour te sentir rassasié, n'hésites pas à prendre une grosse portion de légumes, et garde des portions normales de protéines et de féculents.

A PROPOS DES REGIMES

Je te déconseille les régimes alimentaires qui sont souvent mis en avant, complètement déséquilibrés : que des protéines, ou que des légumes, et j'en passe... tu vois de quoi je veux parler. **Un équilibre alimentaire est la clé pour une santé en équilibre**. Donc, si tu penses que tu es en surpoids ou au contraire si tu aimerais gagner du poids, la meilleure chose à faire est de consulter ton médecin traitant, qui va ensuite te diriger vers un diététicien ou un médecin nutritionniste.

Concernant les régimes spéciaux, le sans gluten par exemple, il faut être logique et à l'écoute de ton corps. Si tu sens que tu es mieux sans gluten et bien n'en mange pas. Pour les personnes qui ont des régimes de conviction, comme les végétariens, végétariens, le conseil est le même, **tourne-toi sans hésiter vers des spécialistes de la nutrition** si tu veux conserver un équilibre alimentaire et ne pas déséquilibrer ta santé mentale. Tu dois pouvoir équilibrer tes repas malgré ton régime, en nutriments essentiels : protéines, glucides, lipides. Cela s'apprend, tu peux aussi trouver des livres très complets sur ce sujet très actuel. Surtout, si tu as un enfant, **attention les besoins d'un enfant sont particuliers en termes d'alimentation** et cela va conditionner sa croissance et sa santé future. Le plus sûr est d'en parler avec le pédiatre de ton enfant, qui te donnera des conseils avisés pour qu'il ne manque d'aucun nutriment.



LES TROUBLES ALIMENTAIRES

Si tu penses avoir développé un trouble alimentaire, **surtout ne reste pas seul isolé avec ce problème** ? Tu l'as compris ton équilibre général dépend en grande partie de ton équilibre alimentaire. **Il faut consulter ton médecin traitant qui te dirigera vers un spécialiste.**

Les troubles alimentaires ont très souvent une cause psychologique, donc il est judicieux de te faire aider dans ta démarche de rééquilibrage afin d'aller résoudre le problème, avant de t'occuper du traitement des symptômes. **Si tu as besoin de parler de cette problématique je peux t'accompagner, n'hésites pas à me contacter.**

Je voulais ajouter que prendre soin de sa santé c'est se faire un cadeau à soi-même. Donc, faites-vous ce cadeau, en voyant régulièrement votre médecin traitant et également certains spécialistes tel que : dentiste, ophtalmologue si besoin, gynécologue si tu es une femme, ...

Vous pouvez aller voir votre médecin traitant pour faire un bilan **1 fois par an, un jour ou tout va bien, juste pour faire l'inventaire de ce qui doit être fait** : bilan sanguin, point sur les vaccinations, examens en lien avec ta classe d'âge, en fonction également tes antécédents familiaux.

Il est important de prendre ce temps-là, car lorsque nous sommes pris dans le flot du quotidien, nous oublions de penser à notre santé et pourtant, c'est ce qui devrait passer un premier. **C'est seulement lorsque nous n'avons plus la santé que nous semblons découvrir quelle richesse elle représente dans notre vie.**

N'hésitez pas à lui parler de vos problématiques, de vos inquiétudes éventuelles, **le médecin ne lit pas dans vos pensées, donc exprimez-vous !** Si nécessaire il va vous envoyer vers des spécialistes qui sauront répondre à vos besoins.

Maintenant que nous avons vu les 3 piliers de ta santé mentale que sont **l'exercice physique, le sommeil et l'alimentation**, nous allons aborder le module 2 "Nourrir l'Esprit", qui je l'espère va te donner de nouvelles pistes pour que tu améliores ta santé mentale.

Ce module va parler de développement personnel, qui est un mot à la mode... mais qu'est ce qui se cache derrière cette expression ?

C'est ce que nous allons voir ensemble...



MODULE 2

"NOURRIR L'ESPRIT »

Comme nous l'avons vu précédemment, certains nutriments apportent leurs bienfaits à notre cerveau et ont un impact positif sur notre santé mentale.

Eh bien, il est possible de lui apporter d'autres bienfaits, comme autant de nutriments, dans le but d'obtenir un mieux-être et un mieux-vivre. En effet, le cerveau pour fonctionner pleinement à besoin, comme notre corps, de travailler : de faire de l'exercice, de s'entraîner, de se remplir ...

C'est donc encore une fois d'hygiène de vie dont nous allons parler, même si cette hygiène est d'un autre ordre par rapport à ce que nous avons pu voir dans les articles du module 1 sur " Les Liens entre Corps et Esprit".

Mais alors de quel ordre ?

ALIMENTE TON CERVEAU



Pour un bon équilibre mental au quotidien, le cerveau a besoin d'être alimenté. Il faut comprendre ici, qu'il a besoin d'apprendre de nouvelles choses, de s'intéresser à de nouveaux sujets. Une très bonne activité pour cela est la lecture. Sois curieux !

Si tu n'aimes pas particulièrement lire, ne t'inquiète pas, tu peux tout à fait lire des revues sur des sujets qui te passionnent par exemple. Il n'est pas nécessaire de lire de la philosophie pour exercer son cerveau.

Le mieux est de lire un vrai livre, pas sur un téléphone ou une tablette, car l'action de lire est déjà une très bonne gymnastique pour le cerveau.



Cela étant, il est très intéressant de lire de la philosophie car c'est un excellent entraînement avec du vocabulaire et des tournures de phrases complexes qui vont stimuler ton cerveau et le faire sortir de sa zone de confort. Si tu n'as jamais essayé, il est peut-être temps de découvrir cet univers qui permet une ouverture d'esprit sur toutes les composantes de la vie et de l'existence et qui incite à la réflexion.

Mais, si cela te rebute complètement, tu peux tout à fait lire des romans ou des livres qui traitent de sujets qui te touchent particulièrement. Le but ici est de découvrir, d'apprendre.

A tout âge, il est possible d'entraîner le cerveau en stimulant la mémoire, par exemple en apprenant des poésies, des chansons.

Il est possible d'entraîner également le cerveau en faisant des mots croisés, du sudoku ou encore en jouant. En effet, le jeu est très bénéfique pour notre psychisme surtout quand il s'agit de jeux dans lesquels il faut élaborer des stratégies, comme les échecs par exemple...

Tu as aussi la possibilité d'apprendre une langue en cours particulier, en groupe ou également en enseignement à distance. L'apprentissage des langues est très enrichissant et utile. Tu peux aussi regarder tes séries, tes films et tes émissions préférés en anglais. Au début ce n'est pas évident, mais tu vas très vite voir les progrès dans la compréhension, en le faisant régulièrement.

Les activités artistiques font également travailler le cerveau comme : dessiner, peindre, tricoter, coudre, et les activités de création en tout genre : sculpture, poterie, ces activités étant en plus des sources d'énergie positives avec lesquelles tu vas aller recharger tes batteries mentales. En effet, la satisfaction de créer quelques choses par soi-même est très bénéfique sur l'estime de soi, la confiance en soi, et cela est très enrichissant d'un point de vue personnel.

Tu peux apprendre à jouer d'un instrument et écouter de la musique. Une écoute active de la musique, tout particulièrement la musique classique, stimule positivement le cerveau et apporte en plus une relaxation, une détente naturelle.



RESPIRE



Comme beaucoup de personnes le disent, tu te rends vraiment compte que tu ne sais pas respirer correctement le jour de ta première séance de yoga ! Et c'est vrai, j'ai pu l'expérimenter...

Au quotidien nous avons une respiration dite "haute" c'est à dire que nous respirons avec seulement le haut de nos poumons. C'est une respiration courte et rapide, de petit chien ...

Or, pour bien vivre, il faut bien respirer. C'est la base de tout.

Si tu veux te sentir moins stressé(e), moins anxieux(se), il faut en passer par un apprentissage de la respiration.

Grâce aux exercices respiratoires tu peux améliorer ta santé mentale, pourquoi ? C'est très simple, en respirant librement et pleinement, tu vas t'oxygéner correctement et donc alimenter ton cerveau en oxygène de façon optimum, lui permettant d'être plus performant et en meilleure santé.

Comme beaucoup de choses dans l'hygiène de vie, il s'agit d'un apprentissage. Cela s'apprend de bien respirer... tu peux trouver des tutos, des applications pour apprendre des techniques de respiration. Mais si tu veux approfondir cet apprentissage pour un effet bénéfique à long terme, n'hésite pas à solliciter un thérapeute qui pourra te guider dans ta pratique et te conseiller des exercices sur mesure, en fonction de tes besoins et de tes attentes.

Une fois que cet apprentissage est fait, tu peux aux grés de ta vie quotidienne utiliser ces techniques pour ne pas perdre ton énergie inutilement, gérer ta fatigue mentale, être plus performant(e).

Pense à divers moments de la journée à faire des pauses pour faire des exercices respiratoires, en même temps que tes étirements (rappelle-toi la partie 1 du module 1).

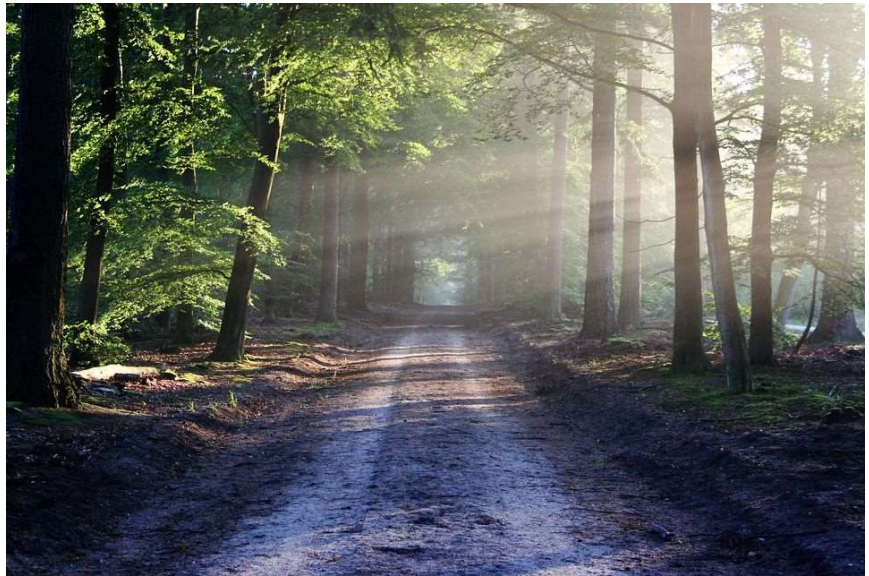
Tu vas vite voir le bénéfice, tu vas éviter beaucoup de désagrément dus au stress : maux de tête, d'estomac, de dos. La respiration va t'aider à t'assouplir au niveau de la cage thoracique,



du dos, à décontracter la zone du plexus solaire qui cristallise beaucoup les tensions nerveuses. Tu vas avoir moins de tensions corporelles, moins de contractures musculaires, ...

CONNECTE-TOI

A LA NATURE



Pour être en phase avec son corps et son esprit, il faut être en phase avec le monde qui nous entoure. Quand je parle du monde, je parle de notre environnement, de la nature.

Notre cerveau a besoin de voir du vert, de voir de l'espace, de voir des décors changeants, il se nourrit de tout ce qu'il voit et de toutes les choses qui le stimulent venant de l'extérieur. Si ce qui le stimule sont les klaxons, le bruit des voitures, de la foule, ... l'impact ne sera pas positif sur la santé mentale mais plutôt une source de stress.

Essaye de t'octroyer des moments au calme dans la verdure, cela peut-être un bord de rivière, un parc, si tu habites en ville. Mais, dès que tu le peux, le mieux est d'aller en pleine nature pour te reconnecter avec elle pleinement.

Tu peux marcher en plaine ou en montagne, en forêt, au bord d'une rivière ou d'un lac, au bord de la mer si tu as la chance d'habiter à proximité d'une côte.

Les bruits de la nature sont par exemple une vraie thérapie pour notre cerveau, le chant des oiseaux, le vent, les vagues, ce sont des musiques très douces qui agissent comme des calmants naturels pour notre psychisme.

La vision des animaux également, comme nous l'avons vu précédemment est bénéfique pour notre bien-être. Le contact avec l'animal est encore plus apaisant, une balade à cheval ou en calèche par exemple aura une fonction très relaxante.



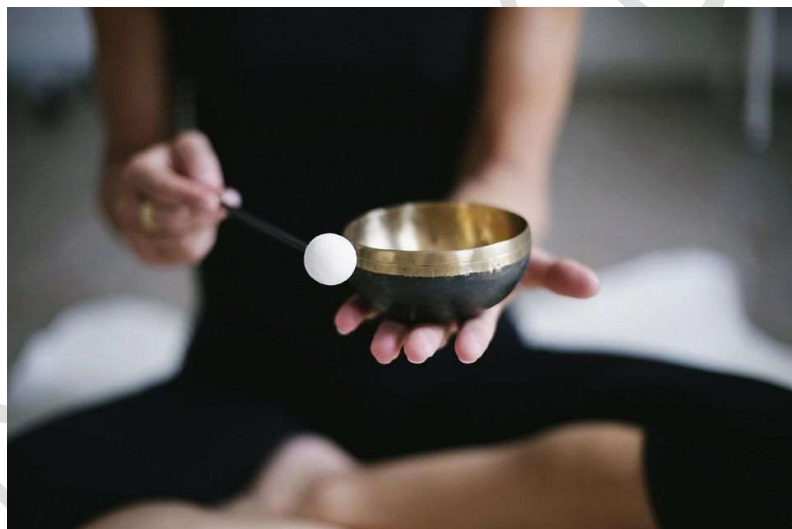
C'est un changement de rythme, tout à coup, nous passons au rythme de l'animal, au rythme de la nature qui est beaucoup plus lent et plus doux que le rythme de la vie humaine d'aujourd'hui. Cela nous rappelle quel est notre vrai rythme de vie.

N'hésite pas à t'allonger dans l'herbe, à marcher pieds nus dans l'herbe pour être en contact avec la terre, tu recharges ainsi tes batteries en ondes positives.

Tu peux mettre tes bras autour d'un arbre et le toucher pour sentir son énergie et te connecter à lui pour lui emprunter un peu de son énergie.

Si tu peux avoir accès à un jardin potager et / ou d'ornement, c'est une activité très stimulante car en jardinant tu bouges ton corps et tu profites de la nature en même temps.

MÉDITE ET CONTEMPLER



J'ai fait le choix de parler de ces deux techniques car pour moi, elles vont de pair. Pourquoi ?

La méditation et la contemplation peuvent se rejoindre dans une pratique commune.

En effet, si tu n'es pas un adepte de la méditation, si tu veux découvrir cette pratique, je te conseille de commencer par de la méditation en mouvement, tu peux par exemple, méditer en marchant dans un état de pleine conscience. C'est à dire marcher en ayant conscience de ce que tu vois autour de toi, de ce que tu entends, de ce que tu sens, touches, ... bref de tout ce qui t'entoure. Laisse passer tes pensées parasites et reviens ici, maintenant dans ta marche, dans le décor qui est celui de l'instant et profite, respire. Tout ton corps va se détendre, se relaxer. Concentre-toi uniquement sur tes sensations, sur l'air qui entre dans tes poumons, sur le vent qui souffle sur ton visage.

Quand tu seras prêt, si tu le souhaites, tu pourras t'initier à la méditation statique. Tu es assis(e) dans une position confortable pour toi, tu peux fermer les yeux ou bien fixer ton regard sur la

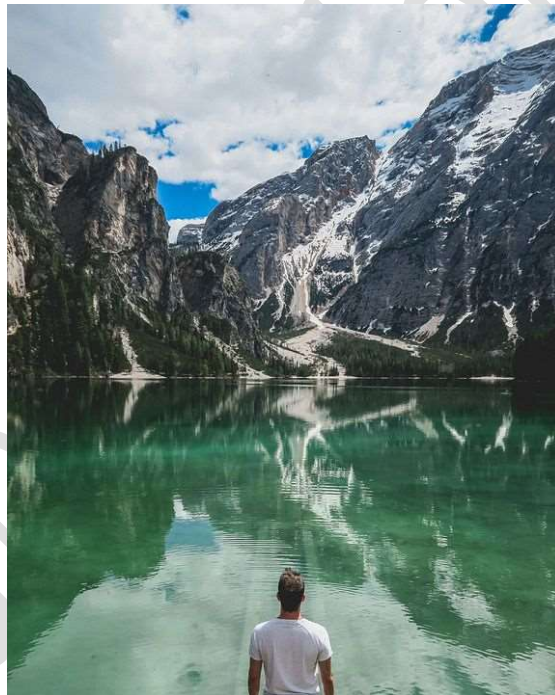
flamme d'une bougie par exemple ou encore fixer un point sur un mur. Le but est que tu sois concentré sur ce qui se passe à l'intérieur de toi.

Tu peux là aussi t'aider de tutos, d'applications, ou si tu le souhaites intégrer un cours dans lequel un thérapeute pourra t'apprendre des techniques pour approfondir cette pratique.

La méditation n'est pas un exercice facile, c'est encore une fois un apprentissage. Au début cela peut sembler difficile mais en persévérant, il est possible d'arriver rapidement à de bons résultats. Cela permet de s'intérioriser et de voir ce qui va et surtout ce qui ne va pas à un instant donné. Cela apporte de la relaxation, un bien être intérieur intense.

Il est judicieux de méditer dans un cadre agréable, dans la nature de préférence et dans un endroit calme.

Si possible, tu peux choisir un lieu que tu aimes particulièrement pour sa beauté et ajouter de la contemplation à ta méditation. Tu vas te remplir de la beauté du lieu, de son énergie et tu vas pouvoir emmagasiner cette énergie pour plus tard lorsque tu auras repris ta vie active.



Ces moments sont des bouffées d'oxygène qui vont te nourrir et t'apporter un bien-être intérieur durable.

Apprends à profiter de l'instant pleinement en te concentrant sur l'activité que tu es en train de faire. La vie actuelle va trop vite, il faut essayer de ralentir dès que cela est possible, revenir à un rythme qui est le tien...

Pour résumer ce module 2, nous pouvons dire que notre esprit a besoin d'être nourrit au même titre que notre corps tout entier. Le cerveau est un organe complexe qui a besoin de travailler, d'apprendre, de contempler, d'expérimenter. Il est important de rester curieux comme un enfant, de faire de nouvelles expériences, de continuer à apprendre à tout âge et de prendre



le temps de s'intérioriser pour se retrouver soi-même, se reconnecter avec la nature et avec ses émotions.

Une fois que nous sommes connectés avec notre corps et avec notre esprit, il est également nécessaire à notre équilibre de développer nos échanges avec les autres. C'est le propos du module 3 qui va traiter de l'importance du volet social de notre vie d'humain...

MODULE 3

"AVEC LES AUTRES"

La santé mentale, vous l'avez compris résulte d'un ensemble de facteurs très différents les uns des autres, qui doivent former un équilibre, **votre équilibre**.

Un des composants de cet équilibre est **le partage**. Un être humain est complètement épanoui seulement lorsqu'il peut partager ses émotions avec d'autres personnes. Très rares sont les individus qui peuvent être heureux et équilibrés sans contacts sociaux. Si c'est votre cas, alors très bien, si vous n'en avez pas besoin, inutile de vous poser des questions à n'en plus finir, le principal est que vous soyez heureux.

Mais, pour les autres, l'équilibre passe par le partage en société...



SE RAPPROCHER DES AUTRES ...

Pourquoi ? Parce que nous sommes, nous "êtres humains", **des êtres sociaux** qui avons besoin des autres pour trouver un sens à notre vie.

Quand l'hygiène de vie est équilibrée avec entre autres, les différentes approches que nous avons vues précédemment dans les modules 1 et 2 : bouger, bien s'alimenter, bien dormir mais aussi nourrir son mental en gardant l'esprit ouvert, curieux...

Il est maintenant temps de **s'ouvrir aux autres**. Mais attention, pas n'importe comment car les interactions avec les autres peuvent être néfastes.

Le lien aux autres est complexe. Nous l'avons tous expérimenté au cours de notre vie. Nous pouvons être déçus, ressentir un sentiment de trahison, de jalousie, de colère parfois... le lien social n'est pas toujours simple mais il vaut la peine d'être expérimenté car **les liens sociaux peuvent nous permettre d'accéder à une forme de bonheur encore plus complète**.

Quand nous sommes entourés des bonnes personnes, nous tissons des relations de confiance qui **renforcent l'estime de soi et la confiance en soi**. Nous ressentons un **sentiment profond de sécurité**, le fait de ne plus se sentir seul, d'avoir quelqu'un sur qui compter, cela est rassurant et structurant.

LES AUTRES OUI, MAIS QUI ?

Il y a quelque chose d'extraordinaire avec l'âge, c'est que la sagesse arrivant avec les épreuves de la vie, nous faisons un tri salvateur entre les relations positives et celles que je qualifierais de toxique, même si le mot est un peu fort.

En vieillissant, nous n'avons plus envie de perdre du temps avec des personnes qui ne valent pas la peine que nous nous investissions dans la relation, c'est vrai en amour, en amitié et même dans les relations familiales. **C'est le temps de la libération du poids de l'éducation et de l'environnement dans lequel nous nous sommes construits.**

C'est un moment béni, où on prend conscience que pour être heureux il faut savoir se libérer de certaines contraintes superflues, c'est à dire que nous ne sommes pas obligé de supporter.

Il faudrait pouvoir faire ce constat beaucoup plus tôt dans l'existence, **se libérer des dictâtes familiaux, sociétaux pour se trouver nous**, car c'est bien le plus important. Une fois que vous vous êtes trouvé, alors là, il est possible d'avoir les idées claires sur le profil des personnes qui doivent entrer ou non dans votre cercle de confiance. Ce cercle de confiance dans lequel vous allez pouvoir avoir des échanges épanouissants et qui vont vous permettre d'interagir positivement avec d'autres individus dans **une relation gagnant -gagnant où chacun y trouve son bonheur**.



COMMENT FAIRE LE TRI ?

C'est très simple.... En vérité nous savons très bien quelles sont les personnes qui nous font du bien et celles qui nous prennent notre énergie, voir nous mettent le moral à zéro. Donc, commençons par celles-ci... Les individus qui sont négatifs, qui vous sous-estiment, voir vous rabaissent, il faut s'en éloigner. Nul besoin pour cela de se fâcher ou de créer des tensions inutiles dans les cercles familiaux ou amicaux, juste s'éloigner intelligemment dès que cela est possible.

Si dans votre entourage vous avez **des personnes réellement toxiques, voir violentes avec vous que ce soit verbalement, physiquement, il vous faut demander de l'aide, à vos proches et à des professionnels, ne restez pas seuls.** Nous pouvons tous être de bons petits soldats et supporter l'insupportable, le problème c'est que nous nous abîmons et avec le temps, nous finissons par sombrer. **Avant de sombrer, il faut saisir une main tendue pour vous éloigner et pouvoir vous reconstruire.** Et les personnes positives, vous les visualisez ? celles qui vous donnent la banane, l'envie de déplacer des montagnes, celles qui vous font sentir bien sous tous rapport, celles qui vous portent avec leur bienveillance, juste parfois par leur simple présence.... Et bien celles-ci constituent votre cercle de confiance, votre garde rapprochée. Ce sont sur ces personnes qu'il faut compter pour partager vos joies, vos bonheurs et bien sur les coups durs de la vie.

QUELS SONT LES SIGNES ?

Si vous vous posez des questions sur certaines de vos relations, au travail, dans la vie associative ou parmi les membres de votre famille, cercles d'amis, ...

Posez-vous cette question toute simple ... en sa présence qu'est-ce que je ressens ?

Je me sens inférieur(e), mal à l'aise, gêné(e), pas à ma place, j'ai hâte de quitter la pièce, j'ai une boule au ventre, la nausée, je ne sais plus quoi dire, je perds mes moyens, après la conversation, je me sens en colère ou je perds confiance en moi.... Alors la personne n'est pas faite pour votre cercle. Si au contraire, en la présence d'une personne, vous vous sentez beau, belle, que vous avez confiance en vous, que vous êtes à l'aise, que vous parlez facilement, que vous riez, que vous partagez des émotions personnelles en toute confiance, vous l'aurez compris, c'est bien vers ce genre de personne qu'il faut vous tourner.

ET APRÈS ?

Une fois, le tri fait, vous pouvez maintenant partager sans modération toutes vos émotions, vos expériences, vos aventures du quotidien avec plaisir et dans la confiance réciproque. **Ces gens qui comptent pour vous, sont ceux qui doivent retenir votre attention,** eux seuls méritent votre dévouement, votre amitié, votre amour. Ils ne sont pas toujours très nombreux mais qu'importe le nombre ici n'a pas d'importance, nous sommes riches à partir d'un ami, un vrai sur lequel nous pouvons compter et réciproquement.



Pour ton équilibre mental, tu as besoin de parler, **de verbaliser tes pensées**. Ce que je vais te dire va peut-être te sembler étrange, bizarre mais pourtant c'est bien vrai. Sais-tu que lorsque tu te parles à toi même quand tu es seul, c'est très bon pour ton cerveau. Le fait de verbaliser, même si tu n'as pas d'interlocuteur autre que toi ou ton chien, ton chat, ton cheval, ...et bien c'est déjà extrêmement positif pour ton équilibre. Quitte parfois à passer pour un bizarroïde, ce n'est pas grave ! Ce parler à soi-même est plutôt un signe d'intelligence. **Cela te permet de mettre au clair tes idées, d'élaborer des stratégies, des plans, cela évite les ruminations** car verbalement tu peux refaire les échanges qui ont été pour toi pénibles et les modifier à ta guise en ayant cette fois la bonne répartie. Et la prochaine fois, tu seras prêt pour répondre du tac au tac ...

Le plus sympa est quand même **de parler avec tes proches dès que possible**, à ton rythme, quand tu en ressens le besoin. Ce n'est pas forcément des conversations très profondes et complexes, échanger sur la vie quotidienne est très sain et très bénéfique pour le cerveau. **Nous avons besoin d'échanger les ressentis, besoin de comparer les points de vue, c'est ce qui va nous donner matière à réfléchir.**

Les sorties entre amis, les réunions de famille, les clubs de loisirs, les groupes en voyage, sont autant de lieux dans lequel tu peux t'épanouir selon ta sensibilité, tes préférences, tes habitudes de vie.

Ces moments sont riches pour ton équilibre mental, structurant car ils vont booster ta confiance en toi, ton estime de soi, tu vas te sentir à ta place et tu vas pouvoir être toi-même, **ce qui est l'objectif, être soi-même, sans masque, sans détour, c'est une grande liberté et c'est une des clés du bonheur**. Pour résumé, pour un bon équilibre mental, pour être heureux, être pleinement libre d'être nous-même, **il faut s'entourer des bonnes personnes, celles qui comptent et qui sont positives, motivantes, inspirantes et qui vont booster notre confiance en soi et notre estime de soi**. C'est ainsi que nous arrivons au dernier module du programme qui s'intitule "Pour soi".



MODULE 4 "POUR SOI "



Nous avons vu précédemment que la santé mentale dépend d'un certain nombre de facteurs qui relèvent de l'hygiène de vie : bouger, bien s'alimenter, dormir suffisamment, développer sa curiosité et apprendre, partager avec des personnes qui comptent... nous allons voir maintenant comment être complètement dans la sérénité, équilibré avec un corps et un esprit qui sont apaisés et aussi rester dans l'énergie.

Pour être heureux, entendez ici, trouver une véritable paix intérieure qui nous permet d'affronter les difficultés de la vie, il faut prendre soin de soi... c'est ce que nous avons déjà vu en ayant une bonne hygiène de vie et en faisant le tri dans nos relations en mettant à l'écart toutes les relations négatives.

Mais cela n'est pas suffisant... je te rassure il va être encore question de bon sens et de choses simples qui sont faciles à mettre en place mais demandent de prendre le temps de réfléchir à ce qui est vraiment important pour toi.

Prendre soin de soi, c'est une expression toute faite que nous entendons beaucoup mais concrètement ?

PRENDS LE TEMPS ...



Voilà quelque chose qui devient de plus en plus compliqué dans un monde qui va de plus en plus vite et nous en redemandons bien sûr avec l'arrivée de l'IA, toujours plus vite, toujours plus loin, Eh bien, parfois il faut savoir être à contrecourant pour être mieux...

Je te conseille de voir comment dans ta semaine tu peux t'aménager des moments pendant lesquels tu vas avoir le luxe de pouvoir ralentir et te mettre à ton rythme. Ce rythme idéal, tu le connais car tu es un expert en ce qui concerne ton moi intérieur.

Il y a le temps travaillé, le temps de repos (sommeil), le temps familial, le temps social, ... et le temps pour soi dans tout ça ?

Et bien le temps pour soi, c'est un autre temps, un temps uniquement pour toi, pour faire ce que tu souhaites, ou ne rien faire du tout si c'est ce dont tu as besoin. Ce temps est extrêmement important, c'est pendant ce temps-là que tu vas pouvoir penser, faire le point, élaborer, prévoir, mais aussi te ressourcer en énergie, te retrouver, redevenir toi, un être humain singulier qui a des besoins.

Si tu as du mal à te dégager du temps en semaine au milieu de tout cela, alors il faut déléguer, peut-être que tu veux tellement bien faire, et tout contrôler. Il faut te dire que personne n'est irremplaçable et que quelqu'un d'autre peut certainement te remplacer dans certaines tâches de ton quotidien. La charge mentale des femmes, en particulier, est souvent trop importante à cause du fait que nous voulons toutes être toujours à notre maximum en donnant sur tous les fronts. Nous voulons être magnifiques et brillantes en toute circonstance et dans tous les domaines de notre vie, mais bien entendu cela n'est pas possible à long terme. Il faut accepter que parfois, nous ne pouvons pas tout gérer et c'est normal. Accepter cela en lâchant prise sur certaines choses, c'est un premier pas très bénéfique.

Une fois que tu auras trouvé du temps libre, ton temps rien qu'à toi, pour te retrouver en face à face avec toi même, il va falloir te demander ce dont tu as besoin....

Connaître ses propres besoins est fondamental pour accéder au bien-être intérieur durable. Pour connaître ses besoins il faut pouvoir y réfléchir et tester des stratégies pas à pas. Certaines personnes auront besoin de plus d'exercice, d'autres plus de social, d'autres de plus de solitude, chacun à sa propre définition du bien-être.



FAIS-TOI PLAISIR !



C'est évident, essentiel, vital même, mais pourtant nous sommes tous à courir de droite et de gauche sans nous arrêter et prendre le temps de nous faire plaisir, jusqu'au jour où le signal d'alerte vient nous stopper net. En effet, le corps qui a trop pris sur lui, qui a dit toujours oui pour plus, plus vite, plus loin, plus haut, ... va finir par marquer l'arrêt pour que tu stoppes ce cycle infernal. Mieux vaut écouter les signaux envoyés par le corps avant que ce soit trop tard et arriver au "Burn out".

Le corps envoie toujours des signes, mais bien souvent ils ne sont pas pris au sérieux. Nous remettons à plus tard cette question jusqu'à ce qu'elle devienne un problème impossible à gérer.

La bonne attitude est bien évidemment d'écouter son corps et de ralentir dès que des signes de fatigue physique et psychique se font sentir.

Mais cela ne suffit pas, nous avons besoin de prendre du plaisir. Toi seul sais ce qui te fait profondément plaisir, cela peut-être un bon dessert, un bain, une séance de sport en solitaire, une marche dans la nature, écouter de la musique, regarder une bonne série, lire un livre, jardiner, bricoler, la liste est longue de toutes les activités que nous pouvons faire pour soi en fonction de nos centres d'intérêts, de notre sensibilité, ...

Ce temps de "plaisir" va te procurer une satisfaction, une recharge de positivité dans le corps et l'esprit, cet état va te permettre de compenser des choses négatives vécues dans la journée ou dans la semaine. Cela va te permettre de contre balancer les moments désagréables ou contrariants. A toi d'équilibrer au mieux. Dans ta semaine repère les moments qui vont te prendre de l'énergie et programme en face pour y répondre des moments de plaisir. Ne cherche pas de grandes choses compliquées, pense à tous les petits plaisirs de la vie et retiens ceux qui te parlent le plus.



CONCENTRE-TOI SUR LE POSITIF



Comme nous l'expérimentons tous en tant qu'humain, la vie est faite de positif et de négatif. Pour trouver la paix intérieure, il faut arriver à trouver du positif dans tout ce qui nous entoure afin de mettre le négatif de côté, jusqu'à arriver à lui laisser qu'une toute petite place dans le quotidien. Cela demande un investissement personnel, de la persévérance, car l'être humain est ainsi fait qu'il préfère voir le verre à moitié vide plutôt qu'à moitié plein.

C'est un travail sur soi de vouloir se débarrasser de cette habitude mais nous sommes tous capables de le faire. Pour cela il faut pointer le plus souvent possible les choses positives qui nous arrivent dans la journée : un sourire amical, un compliment, un bon repas, un rayon de soleil par la fenêtre, une musique apaisante à la radio, la moindre chose compte. Ce sont toutes ces choses mises bout à bout qui constituent la base de ton équilibre. Mais encore faut-il les voir et en profiter, s'en remplir positivement, comme une nourriture bienfaisante.

Au début, si c'est un exercice difficile pour toi, tu peux noter dans un carnet 5 choses positives que tu as retenu dans ta journée chaque soir. Tu peux repenser à ces moments plaisants et en respirant profondément chercher à ressentir ce que ces pensées amènent dans ton corps, les sensations positives qui s'en dégagent.

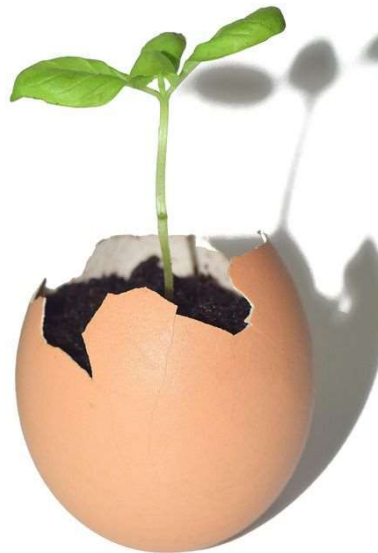
Pas à pas, tu vas arriver à profiter de mieux en mieux de chacun de ces "petits plus" de la vie et en te concentrant sur eux tu vas mettre à distance les moments négatifs.

Le positif attirant le positif, tu vois bien ici que tu vas créer un cycle vertueux dans lequel tu vas pouvoir puiser ton énergie au quotidien.

Cette énergie tu vas pouvoir la mettre au service d'une personne exceptionnelle : TOI !

En effet, toute cette énergie positive va te permettre d'accéder à un niveau supérieur de bien-être ...

FAIS DES PROJETS



Voici un concept qui peut paraître difficile à mettre en œuvre mais en fait, il suffit de définir le mot projet pour voir qu'en fait, tout cela est encore du bon sens.

L'être humain a en permanence besoin d'avoir des projets qui lui tiennent à cœur, il a besoin de se projeter dans l'avenir...cela ne veut pas dire oublier le présent pour autant, surtout pas. Nous l'avons vu, être dans le présent, en conscience de ce que nous faisons, est primordial.

Mais tu as besoin également de pouvoir te projeter dans l'avenir pour gagner en énergie, en espoir, en curiosité. Avoir le bonheur d'être dans l'attente d'un événement positif à venir est très stabilisant, et équilibrant.

Comme pour les petits plaisirs de la vie, les projets n'ont pas besoin d'être exceptionnels pour être bénéfiques. Prévoir une randonnée pour la fin de semaine avec des personnes qui comptent, c'est un projet, prévoir un repas entre amis le samedi soir, c'est un projet, t'inscrire à une formation qui t'intéresse, organiser des vacances, un voyage pour les plus chanceux, voilà encore des projets positifs.... Des travaux de rénovations de ton chez toi, une sortie entre amis, une réunion de famille, ... Tu l'as compris il existe une multitude de projets que tu peux parsemer dans ton agenda pour avoir des bouffées d'oxygènes prévues et visibles régulièrement.

Tu vas pouvoir penser à ces moments à venir qui seront pour toi des îlots de plaisir dans ton quotidien. Tu vas pouvoir t'y raccrocher quand des événements négatifs imprévus vont venir impacter ta vie.

APPRENDS À DIRE NON !



Et oui, tu es une personne admirable, je n'en doute pas une seconde et tu es toujours partant(e) pour aider les autres, faire bonne figure en toute situation, répondre positivement à toute demande.... Et bien dis-toi que cela n'est pas forcément une bonne chose pour toi.

Nous sommes nombreux à ne pas savoir dire non, pourtant parfois cela est nécessaire pour conserver un confort de vie. Trop souvent l'éducation, les convenances et autres nous ordonnent de faire ceci ou cela alors qu'au fond de nous, tout nous dit de refuser. Bien sûr vous connaissez cette sensation désagréable.

Quand cela est possible, il est préférable de dire non, d'éviter de faire des compromis avec vous même en vous rendant dans un lieu où des personnes néfastes pour vous, vont se trouver, par exemple.

Nous ne sommes pas obligés de toujours accéder aux souhaits des autres, il faut savoir limiter les contraintes inutiles car elles finissent par nous dépasser.

Faites-vous confiance et demandez-vous si pour chacune de ces occasions votre présence est obligatoire, ou si vous êtes dans un état tel que vous pourrez supporter cet évènement sans trop mettre à mal votre énergie positive.

Plus tu vas prendre conscience que tu dois prendre en considération ta personne et prendre soin de toi dans tous les sens du terme, prendre soin de tes besoins, de tes envies, de tes considérations, de tes croyances, de tes centres d'intérêt, plus tu vas former une bulle de bien-être autour de toi et te sentir en paix. Ton esprit et ton corps vont se sentir en parfaite adéquation.

Ce n'est pas être égoïste bien au contraire, car en étant aligné, serein, plein d'énergie tu vas pouvoir être un élément structurant, rassurant, dynamisant pour ton entourage et tu pourras leur venir en aide au besoin et leur montrer la voie vers le mieux-être.

Prendre soin de soi est donc une chose doublement vertueuse.



Les neurosciences faisant des progrès exceptionnels ces dernières années, elles ont permis de mettre en évidence que grâce à nos neurones miroirs entre autres, nous pouvons influencer sur les personnes qui nous entourent. Au même titre que tu bâilles en voyant une personne bâiller, dis-toi que ton attitude positive, calme, sereine va pouvoir également influencer sur les personnes qui sont près de toi comme si ta positivité était contagieuse.... Et c'est vraiment plaisant de savoir que nous avons ce pouvoir. Car c'est un véritable pouvoir. Essaie pour voir la sensation que tu vas ressentir, c'est très agréable. Un simple sourire va être rendu, une attitude positive face à un problème va entraîner des réactions positives en chaîne....

NE RESTE PAS DANS UN ÉTAT DE MAL-ÊTRE ...



Si malgré toutes les choses positives que tu mets en place dans ta vie, tu sens que tu n'arrives pas à te sentir bien dans ton corps et dans ta tête, alors ne reste pas seul dans ta souffrance. Je te conseille d'en parler autour de toi, à tes proches en qui tu as confiance, et si besoin à un professionnel, en commençant par ton médecin de famille. Ces derniers étant très débordés à l'heure actuelle, si tu ne trouves pas une écoute adaptée, tourne-toi vers un professionnel de la relation d'aide : psychiatre, psychologue, psychopraticien, thérapeute, en fonction de tes besoins et de la situation dans laquelle tu te trouves.

Saches que, quel que soit les problèmes qui te submergent, il y a toujours des solutions, des personnes sur lesquelles tu peux compter pour t'aider à traverser ce moment compliqué. Il n'y a pas de tabou. Un professionnel peut tout entendre, il n'est pas obligé pour autant de tout savoir en détail. Le secret professionnel protège ta parole. Des techniques variées existent pour t'aider à retrouver un confort de vie, n'hésite pas à te renseigner.

POUR TERMINER CE PROGRAMME ...



J'espère que tu auras pu trouver matière à réfléchir et à faire un bilan de ce tu as déjà mis en place et sur ce que tu peux mettre en place pour avoir un meilleur confort de vie, te sentir plus serein(e), plus fort(e), plus en paix. N'hésite pas à tester et voir ce qui te convient le mieux. Si tu as des questions je serais ravie de te répondre. La vie est un long apprentissage pas toujours linéaire et facile mais c'est un chemin qui peut être beau, parcouru avec plus ou moins de sérénité. A toi de choisir comment tu veux l'aborder, en le subissant ou en choisissant de prendre la voie de la positivité.

Tu es acteur de ta vie ne l'oublie pas, tu ne peux pas tout contrôler mais tu peux influencer sur un grand nombre de choses dans ta vie quotidienne, c'est toi qui a la main, tu es aux commandes de ta vie. Regarde-toi dans le miroir et porte un regard bienveillant sur l'être que tu vois là en face de toi. Apprends à aimer cette personne et à en prendre soin. C'est avec cette personne que tu vas passer ton existence ici-bas alors essaie d'être en harmonie avec elle. Reste à l'écoute de ton corps et attentif à ce qu'il te dit.

Toi seul sais ce qui est bon pour toi, rappelle-toi que tu es expert(e) en ce qui te concerne donc fais-toi confiance.

