



Par **Isabelle Soucy**

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE
Isabelle Soucy est docteure en psychologie et autrice. Vous pouvez consulter ses exercices audios, documents d'exercices, « défis bien-être » et capsules vidéos sur son site Internet. Elle publie également régulièrement du contenu sur la chaîne YouTube Calme au cœur du chaos et sur la page Facebook du même nom.

Vous y découvrirez une panoplie de ressources : méditations guidées, relaxations, visualisations, hypno-ses, etc., et « capsules bien-être ».

En complément à cet article, vous y trouverez des capsules explicatives portant sur les stratégies présentées, en plus d'exercices de respiration guidés, de diverses méditations et de différentes séances d'hypnose guidées.

Calme au cœur du chaos
Stratégies et exercices pour cultiver l'équilibre au quotidien



Les Éditions de l'Homme

Informations :

isabellesoucy.com
Calmeaucœurduchaos/



10 stratégies simples et accessibles pour traverser le chaos de la vie moderne

Il est difficile d'échapper au rythme de vie accéléré de notre société moderne. Qui n'est pas aspiré dans le vortex social prisant la surstimulation, l'efficacité, la productivité et la performance?

Le système nerveux devient alors systématiquement et chroniquement suractivé, provoquant une succession de déséquilibres physiologiques, hormonaux et émotionnels.

Les occasions pour ralentir et pour se déposer se font rarissimes, à moins de les prioriser dans notre ordre du jour.

Priorité? L'autoapaisement!

Voici dix catégories de stratégies d'autoapaisement efficaces et accessibles, pouvant facilement être incorporées dans votre quotidien. Vous en connaissez sans doute déjà plusieurs et sûrement d'autres, mais peut-être serez-vous tenté d'en ajouter quelques-unes à vos habitudes? Le bien-être découle d'un équilibre de vie et d'un effet cumulatif des méthodes dédiées à le cultiver!

1- Respiration

La respiration est étroitement reliée à notre système nerveux. Une respiration rapide et

superficielle se rattache au système nerveux sympathique, lequel est responsable d'enclencher les réactions liées à la survie immédiate: combat, fuite ou paralysie.

En revanche, une respiration lente et profonde devient l'alliée de notre système nerveux parasympathique, système de « repos et récupération ». Plusieurs stratégies de respiration existent et méritent d'être découvertes, mais la *respiration profonde diaphragmatique* compte parmi les plus simples et accessibles pour enclencher ce dernier système.

Pratique en vue

D'ailleurs, vous pouvez en vivre l'expérience en lisant ce qui suit: tout d'abord, placez une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine. Ensuite, concentrez-vous sur votre respiration. Guidez votre souffle vers les profondeurs des poumons pour amorcer le mouvement de la respiration dans l'abdomen. Lorsque vous expirez, l'air doit

VIVRE, c'est...

Avoir les bons outils pour mettre le chaos KO!

Tout est là, autant en nous qu'autour de nous, pour nous aider à cultiver notre calme intérieur, pour apaiser le rythme de nos pensées, pour atténuer notre stress, pour augmenter notre créativité, pour améliorer notre santé et bien plus encore. C'est à nous de nous y investir.

être évacué naturellement, jusqu'au bout. Respirez afin de repousser la main positionnée sur le ventre et très peu celle positionnée sur le thorax.

En s'exerçant régulièrement, cette respiration devient plus naturelle au fur et à mesure que le muscle du diaphragme retrouve sa flexibilité. Créez votre propre version de *pauses respiratoires* chaque jour. Par exemple, pratiquez la respiration diaphragmatique chaque matin pendant 5 minutes, lorsque vous attendez aux feux de circulation, en lavant la vaisselle, etc.

2 - Exercice du ET

Notre cerveau est naturellement dirigé vers les aspects inconfortables de certaines de nos expériences. C'est pourquoi nous perdons facilement de vue l'ensemble du contexte. « L'exercice du ET » favorise

la *défusion cognitive*, soit la capacité à prendre une distance psychologique en lien aux irritants et aux conceptions de l'esprit.

« L'exercice du ET » nous aide donc à reconnaître la présence d'autres facettes de notre expérience qui coexistent au travers des désagréments. Cela n'est certes pas dans le but d'invalider nos souffrances, mais plutôt d'éviter que celles-ci ne teintent l'ensemble du portrait.

Lorsque vos pensées critiquent une dimension de votre réalité, dites « ET » puis nommez les autres composantes qui façonnent votre expérience. Par exemple: « Je me sens péniblement fatiguée, ET mon café est savoureux, ET le soleil brille à l'extérieur, ET je vois ceci, ET je ressens cela, ET... ET... ET... »

3 - Prévoir des plages horaires à utiliser librement

Plusieurs études portant sur la productivité nous indiquent que de s'accorder des pauses et du répit améliore la productivité, la qualité du travail, la performance, le moral et la créativité. Pourtant, nous avons tendance à alourdir notre agenda puis empiéter sur nos moments libres pour accélérer quelques tâches.

Est-ce que vous vous offrez suffisamment de bons moments dans votre existence pour vous amuser, décrocher et vivre dans une plus grande légèreté?

Une façon de se régénérer et se redynamiser, suggérée par la littérature scientifique, est de s'accorder des temps libres non planifiés. Cela a pour but de profiter d'un sentiment de liberté et de contrôle sur notre emploi du temps. Je vous suggère

Pionnier québécois en prévention et renversement des maladies chroniques

CENTRE
axis

NOS SPÉCIALITÉS

- Médecine préventive et fonctionnelle
- Mentorat en médecine fonctionnelle
- Kinésiologie
- Nutrition
- Soins infirmiers
- Gestion du stress
- Coaching santé
- Intervention psychosociale
- Naturopathie
- Et plus encore!

Programmes novateurs personnalisés
pour optimiser vos chances d'atteindre une meilleure qualité de vie et une santé robuste.

Nos programmes sont pour vous si vous avez ...
maladies cardiovasculaires, hypertension, cholestérol, diabète, déclin cognitif, troubles digestifs, troubles de l'humeur, douleurs chroniques et plus encore!

centreaxis.ca

Retrouvez la santé, retrouvez la vie!

514.953.2947



Sur le plan psychologique, passer du temps dans un environnement vert favorise un état de détente et aurait pour effet de réduire les symptômes de dépression, d'hostilité et d'agressivité.

donc de vous réserver des moments hebdomadaires, libres d'obligations et d'engagements, afin de les meubler avec des activités qui vous tenteront en temps et lieu.

4 - Ancrage VAKO – Pratique de la pleine conscience

Apprendre à reconnaître quand notre esprit s'enflamme dans une prolifération de pensées est grandement salutaire. En découvrant que notre esprit est en errance, nous pouvons ensuite rediriger l'attention vers le présent.

La *pleine conscience* se caractérise par un état de présence attentive dans lequel nous canalisons délibérément notre attention dans le moment présent. Nous cultivons une qualité de présence teintée d'ouverture, d'acceptation, de bienveillance et de curiosité. Une technique de pleine conscience très simple est « l'ancrage VAKO ». Comment mettre en pratique cette technique?

D'abord, énumérez cinq détails qui apparaissent dans votre champ de vision (V= visuel). Nommez cinq sons que vous entendez (A= auditif). Identifiez cinq détails kinesthésiques ou sensoriels tels que des sensations physiologiques internes, des mouvements, des textures, des hausses ou des baisses de température, et ainsi de suite (K = kinesthésique). Discernez cinq odeurs ou saveurs (O= olfactif-gustatif). Une fois l'exercice complété, observez où se situe votre esprit en ce moment. La réponse est « ici ». Mission accomplie!

5 - Méditation

La méditation représente une forme d'entraînement à la pleine conscience. Elle

permet également de cultiver certaines qualités humaines fondamentales comme la sagesse, le contentement, la bienveillance, la patience et l'altruisme.

Bien que son objectif ne soit pas de se détendre, il n'est pas rare que l'apaisement soit une agréable résultante d'une séance de méditation. Par ailleurs, développer la capacité à vivre en pleine conscience nous aide à limiter les pertes d'énergie mentale, à ajuster nos actions en fonction de nos valeurs et priorités, ainsi qu'à éviter de succomber aux automatismes.

Avant l'heure du coucher, prenez un bref instant pour passer en revue votre journée. Remémorez-vous tous ces moments agréables que vous avez vécus. Profitez-en également pour souligner les forces et qualités que vous avez mises en œuvre.

6 - Activité physique

La littérature scientifique est riche d'études démontrant les bienfaits de l'activité physique sur la santé corporelle, cardiovasculaire et psychologique. L'activité physique sous toutes ses formes contribue à métaboliser les hormones de stress et nous

rend généralement plus résilients face aux perturbations de la vie.

Un programme d'activité physique régulière augmente notre niveau d'énergie, rehausse l'estime de soi et favorise les sentiments de fierté et d'accomplissement. Surtout lorsqu'exécutée dans un état de pleine conscience, l'activité physique tend à réduire la tendance à s'inquiéter au sujet de l'avenir ou à ruminer le passé.

Les types d'activités physiques qui s'appuient sur la pleine conscience, tel le yoga, favorisent la liaison corps-esprit. Au-delà des bienfaits reconnus sur le plan cardiovasculaire et musculosquelettique, le yoga diminue les marqueurs d'activation (cortisol, dopamine) et contribue à une hausse des neurotransmetteurs qui amplifient le bien-être et l'apaisement (GABA, glutamate et sérotonine).

7 - Plein air et temps passé en forêt

Le plein air nous procure une multitude de bienfaits. L'exposition à la lumière du jour favorise la régulation du rythme circadien. En réaction à la tranquillité de la forêt, l'effervescence de l'esprit ralentit. À l'abri de la technologie et des distractions du quotidien, nous pouvons nous intéresser à ce qui se révèle à l'intérieur et à l'extérieur de nous.

Sur le plan physiologique, s'imprégner de la nature diminue la pression artérielle, stabilise la fréquence cardiaque, améliore les fonctions cardiovasculaires et le métabolisme, réduit le taux de glycémie, abaisse le seuil de la douleur, rehausse le niveau d'énergie et renforce le système immunitaire. Concernant les facultés cognitives, se retrouver régulièrement en plein air

améliore la concentration et la mémoire. En surcroît, la créativité se déploie plus facilement.

Sur le plan psychologique, passer du temps dans un environnement vert favorise un état de détente et aurait pour effet de réduire les symptômes de dépression, d'hostilité et d'agressivité. Aussi, se retrouver dans un lieu naturel favorise la sécrétion d'hormones qui contribuent au bien-être et qui diminuent le niveau de stress.

8 - Un plaisir par jour, jouer et rire

Est-ce que vous vous offrez suffisamment de bons moments dans votre existence pour vous amuser, décrocher et vivre dans une plus grande légèreté? Les expériences plaisantes allègent notre quotidien, nous énergisent et servent à contrebalancer la lourdeur des épreuves dans nos vies. Le jeu fait partie d'un équilibre crucial pour la santé physique et mentale.

De plus, rire aux éclats est une façon pour l'organisme de libérer les tensions et d'apaiser le système nerveux. Permettez-vous donc d'inclure une dimension de jeu, de plaisir, d'humour et de légèreté chaque jour. Ne vous étonnez pas si vous reprenez vos tâches de manière plus productive et inspirée!

9 - Bilan quotidien des gratitudes/forces

Avant l'heure du coucher, prenez un bref instant pour passer en revue votre journée. Remémorez-vous tous ces moments agréables que vous avez vécus. Profitez-en également pour souligner les forces et qualités que vous avez mises en œuvre. Cela ne requiert que quelques minutes.

Cet exercice enclenchera sans doute des changements dans votre humeur, tout comme dans votre façon de percevoir vos journées. Vous entraînez également le « muscle » mental lié au contentement et à la reconnaissance. En prime, votre esprit sera imprégné de doux souvenirs positifs au moment de l'endormissement. Pouvez-vous nommer trois gratitudes dès maintenant, avant de poursuivre votre lecture?

10 - Hypnose

L'hypnose aspire à induire un état d'apaisement et de lâcher-prise profond, autant sur le plan du corps, du système nerveux, que de l'esprit. Dans ces conditions, l'organisme peut régénérer ses ressources de manière optimale. Le corps libère les tensions de la

journée, le système nerveux sympathique s'apaise et les fonctions récupératrices et réparatrices du système nerveux parasympathique s'enclenchent.

Cette pratique régulière réduit l'anxiété et les symptômes somatiques qui en découlent. Prévoyez une pause à tout instant de la journée et laissez-vous porter par une séance d'hypnose guidée. Savourez un moment de répit bien salutaire sur le plan de votre système nerveux, et apprivoisez un état de bien-être qui se transposera alors dans votre quotidien. Cette technique est d'ailleurs très intéressante pour les gens qui ont de la difficulté à trouver le sommeil. Il est alors possible d'écouter une séance d'hypnose adaptée à l'endormissement pour laisser la somnolence vous plonger dans le silence de la nuit.

Une façon de se régénérer et se redynamiser, suggérée par la littérature scientifique, est de s'accorder des temps libres non planifiés. Cela a pour but de profiter d'un sentiment de liberté et de contrôle sur notre emploi du temps.

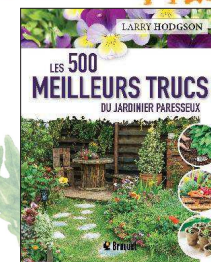
On a l'embaras du choix!

Comme vous pouvez le constater, il existe une panoplie d'outils capables de vous accompagner et de vous soutenir dans toutes les expériences de votre vie, que ces expériences soient agréables ou qu'elles le soient moins.

Nous sommes toutes et tous les architectes de notre bonheur. Il nous revient donc de choisir les outils qui nous conviennent et de les intégrer dans notre quotidien pour en faire les gardiens de notre mieux-être, des alliés pour nous permettre de mettre le chaos KO. Bonnes pratiques!

Note: L'autrice souhaite remercier Claudette Laplante pour ses judicieuses suggestions lors de la révision du texte. 🍀

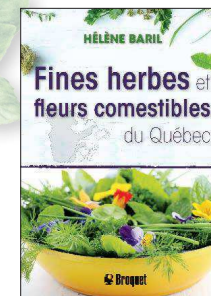
CE PRINTEMPS,
au jardin!



ISBN: 978-2-89654-710-4

Larry Hodgson, le Jardinier Paresseux a sélectionné non pas 500, mais plutôt **557 des meilleurs trucs** du best-seller *Les 1500 trucs du jardinier paresseux*.

Ces 557 trucs sont rédigés non seulement pour **simplifier le jardinage** mais aussi pour alléger vos tâches et vous faire profiter au maximum de vos étés. Vous serez surpris de ne pas avoir pensé plus tôt à ces conseils simples et faciles d'application.



ISBN: 978-2-89654-756-2

Dans ce guide pratique, Hélène Baril décrit en détail **les caractéristiques** de plusieurs fines herbes et fleurs comestibles adaptées au climat québécois. Vous y apprendrez comment faire le bon choix selon vos besoins ou selon les emplacements (plate-bande, pot, potager, balcon, etc.) dont vous disposez.

Broquet
www.broquet.ca