

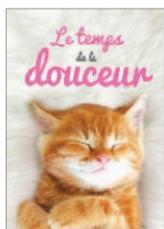


Isabelle Soucy

**POUR MIEUX LA CONNAITRE**  
Isabelle Soucy, Ph. D., est psychologue clinicienne et autrice. Elle est titulaire d'un doctorat en psychologie, d'une attestation en enseignement du yoga et d'une certification en hypnose clinique.

Elle s'est donnée comme mission personnelle d'apaiser les systèmes nerveux suractivés de ce monde et de diffuser le plus grand nombre de stratégies favorisant le bien-être et l'épanouissement, ce qu'elle concrétise dans ses ateliers, ses formations, ses ouvrages, sur son site Internet et sur sa chaîne YouTube « Calme au cœur du chaos ». Parmi ses écrits :

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



Les Éditions de l'Homme

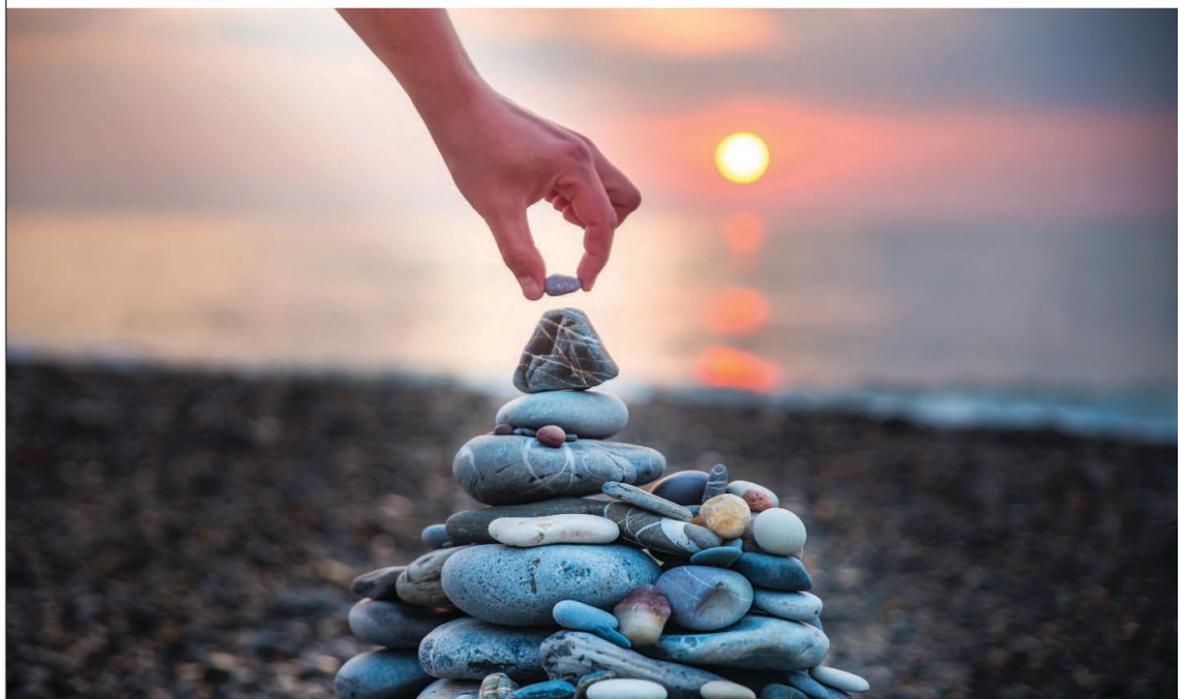
**En attendant le psy :**  
43 défis bien-être juste pour vous!



Les Éditions de l'Homme

**Information:**

isabellesoucy.com  
facebook.com/  
Calmeaucoeurduchaos/



## Ma santé psychologique s'améliore... Un défi à la fois!

**Vous savez tout comme moi que la vie est bien loin d'être un long fleuve tranquille. Je l'imagerais plutôt comme un cheminement riche de péripéties et rempli d'embûches, de détours, d'orages et d'éclaircies. Nous cherchons à atteindre un dit «équilibre» et, lorsque nous croyons y parvenir, quelque chose vient nous déstabiliser...**

**J'emploie** souvent l'analogie d'une longue traversée en montagne pour illustrer ce cheminement qu'est la Vie. Parfois, le trajet se déroule en douceur. De temps à autre, les intempéries compliquent notre voyage. À l'occasion, l'horizon est bien visible et nous savons manifestement dans quelle direction progresser.

À d'autres moments, nous nous égarons, perdons nos repères et nous nous croyons perdus. Il nous arrive même parfois de sombrer dans des précipices bien sombres. Un pied devant l'autre, nous avançons dans l'espoir de connaître des jours meilleurs.

**Dans les passages les plus difficiles...**

Il arrive à tout un chacun d'avoir parfois l'impression de stagner, de ressentir le besoin de prendre une pause et de se recueillir. Il n'en reste pas moins que, peu importe où vous en êtes dans votre cheminement, vous avez cumulé plusieurs outils qui vous aident à continuer à avancer.

Dans les passages les plus difficiles, ces acquis vous accompagnent, et ça, même si vous les avez momentanément perdus de vue. Mon intention est donc de vous rappeler les stratégies que vous possédez déjà et de vous offrir d'autres outils à ajouter dans votre sac de randonnée métaphorique pour vous aider à traverser les périodes bouleversantes, les défis, les deuils, les épreuves et les transitions de la vie le plus sereinement possible, un jour à la fois.

**Et si on parlait stratégie...**

Plusieurs piliers du bien-être étant présentés dans d'autres articles inclus dans ce numéro, comme l'importance du sommeil, de l'alimentation ou de la respiration, je ne reviendrai donc pas sur ceux-ci, bien que cela ne suggère aucunement qu'ils soient moins importants que ceux sur lesquels j'insisterai.

Je vous offrirai plutôt une liste de stratégies complémentaires à celles déjà abordées afin de définir des actions concrètes, présentées sous forme de « défis bien-être », que vous pourrez

mettre en pratique dès maintenant pour investir dans votre santé psychologique.

**Défi no 1 : Bilan quotidien de ses gratitudes**

Dans notre société qui facilite la comparaison et le consumérisme, peu d'individus ont comme mode par défaut la capacité à reconnaître ce qu'ils ont et à s'en satisfaire. Bien des gens vivent plutôt une insatisfaction chronique reliée à ce qu'ils possèdent et au stade où ils en sont rendus dans leur vie. Comme toute habileté qu'on aspire à intégrer, la gratitude et le contentement sont des aptitudes qui se développent.

Voici un exercice très simple pour reprogrammer votre cerveau afin de l'aider à adopter le mode de la reconnaissance envers ce qui vous entoure, même si votre condition actuelle n'est pas parfaite ou idéale. Chaque soir, passez en revue votre journée à partir du lever. Prêtez attention à chacun des bons moments de votre journée, aussi minimes soient-ils, et revivez les plaisirs qu'ils vous ont apportés. Faites ressortir tous les aspects de votre quotidien pour lesquels vous éprouvez de la reconnaissance, aussi grands que petits.

Par exemple, soyez reconnaissant d'une bonne nuit de sommeil. Réactivez la sensation du plaisir gourmand ressentie quand vous avez bu votre café. Soyez reconnaissant d'un repas partagé en famille. Estimez la valeur d'avoir accès à de l'eau courante et à une bonne douche chaude. Cet exercice permet de court-circuiter notre propension naturelle au négativisme, qui est souvent amplifiée par la fatigue de fin de journée. Après cet exercice de récapitulation de votre journée, vous vous endormirez en ayant une vision plus positive et nuancée des 24 dernières heures de votre vie!

**Défi no 2 : Offrez-vous un plaisir par jour (minimum!)**

Le quotidien peut si facilement se métamorphoser en un enchaînement de tâches et de responsabilités, au point qu'on en oublie l'importance de jouer, de rire et de se faire plaisir. Pourtant, les moments de légèreté et de joie que nous nous offrons sont essentiels à notre bien-être, puisqu'ils servent à ravitailler nos ressources personnelles, à nourrir notre créativité, à nous évader mentalement, à soutenir notre vitalité et à nous rendre plus résilients face aux défis de la vie.

Donnez-vous donc la permission de faire des activités qui induisent une ou plusieurs des émotions agréables suivantes : l'amour, la gratitude, l'amusement, l'émerveillement, la sérénité, la fierté, l'inspiration, l'intérêt, l'espoir et la joie. Ces types d'activités enrichissent nos journées d'instant gratifiants et favorisent la connexion à nous-mêmes. Ces moments font office de bouffées d'air frais qui s'avèrent indispensables pour alléger la lourdeur du quotidien dans laquelle nous pouvons facilement nous enliser.

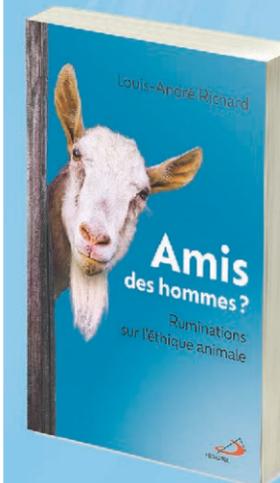
Vous n'avez pas à exercer une activité d'envergure tous les jours, mais assurez-vous de prévoir un moment de jeu, de légèreté et de douceur envers vous. Après avoir pris un moment pour vous amuser, ne soyez pas surpris de reprendre vos tâches professionnelles ou familiales de manière plus productive et inspirée!

## Le quotidien peut si facilement se métamorphoser en un enchaînement de tâches et de responsabilités, au point qu'on en oublie l'importance de jouer, de rire et de se faire plaisir.

**Défi no 3 : Habitez votre corps : soyez physiquement actifs!**

Nous ne pouvons dissocier la santé de notre corps et celle de notre esprit. Les bienfaits de l'activité physique sur la santé physique et psychologique sont incontestables. Au-delà de la panoplie de bienfaits sur le plan de la santé cardiovasculaire, musculosquelettique et immunitaire, l'activité physique améliore la résilience au stress, augmente le niveau d'énergie, rehausse l'estime de soi et favorise les sentiments de fierté, de satisfaction et de réussite.

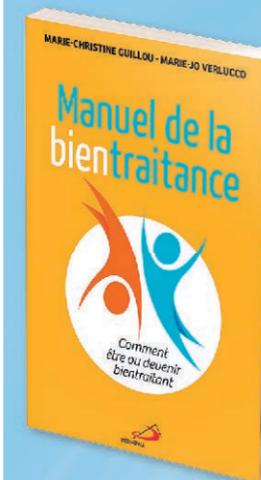
Elle contribue à prévenir les désordres psychologiques et à diminuer les symptômes liés aux troubles anxieux, à l'insomnie, à l'irritabilité, au trouble de stress posttraumatique, aux troubles addictifs et de consommation (alcool, drogue, tabac, achats compulsifs, jeux excessifs, etc.), aux troubles alimentaires, et bien plus. Je vous invite donc à choisir une



**AMIS DES HOMMES?**  
Ruminations sur l'éthique animale  
Louis-André Richard



**L'ACCOUCHEMENT**  
Une traversée spirituelle  
Marguerite de Monicault  
Thomas Meilac



**MANUEL DE LA BIENVILLANCE**  
Comment être ou devenir bienveillant  
M.-C. Guillou et Marie-Jo Verlucco

activité plaisante que vous pourrez faire au courant des prochains jours qui permettra de faire circuler l'énergie dans votre corps et de dissiper le stress accumulé.

Définissez quand, comment, où et avec qui vous ferez l'activité. Si cela vous motive, prévoyez une récompense!

**Défi no 4: Passez du temps en nature**  
S'imprégner de la magie de la forêt par l'entremise de nos cinq sens apporte une gamme impressionnante de bienfaits. Aussi peu que 20 minutes passées en nature seraient suffisantes pour produire une baisse considérable des hormones liées au stress. Il a été démontré que le fait de passer du temps en forêt diminue la pression artérielle, stabilise la variabilité de la fréquence cardiaque, améliore les fonctions cardiovasculaires et le métabolisme, réduit le taux de glycémie, rehausse le niveau d'énergie, facilite la perte de poids et renforce le système immunitaire.

Sur le plan cognitif, cela améliore la concentration et la mémoire, déploie la créativité et rend l'esprit plus clair. Sur le plan émotionnel, se retrouver en nature tend à réduire les symptômes de dépression, le stress, l'hostilité et l'agressivité. C'est pourquoi je vous invite à planifier une activité en plein air dans les prochains jours. Qui ne profiterait pas d'une pause servant à sortir du chaos du quotidien et à apaiser son système nerveux?

**Défi no 5: Procédez à des inventaires express**

Vous avez sans doute souvent entendu parler des bienfaits de la pleine conscience et des pratiques qui aident à cultiver un état de présence attentive. Il n'en reste pas moins que la vie défile rapidement et qu'il n'est pas toujours facile de réserver des moments pour se recueillir et pour méditer.

Néanmoins, il est possible de cultiver un état de pleine conscience en moins de quelques secondes. Voici une façon simple et rapide de vous ramener à vous-même et au moment présent: plusieurs fois par jour, dressez un inventaire rapide visant à

**Chaque soir, passez en revue votre journée à partir du lever. Prêtez attention à chacun des bons moments de votre journée, aussi minimes soient-ils, et revivez les plaisirs qu'ils vous ont apportés.**

préciser comment vous vous sentez sur le moment. Répondez à ces trois questions:

1. Comment est-ce que je me sens en ce moment?
2. Quels sont mes besoins en ce moment?
3. Que puis-je faire concrètement pour combler ces besoins?

Ce bref moment d'introspection vous aidera à vous libérer d'automatismes et à diminuer les réactions impulsives, de manière à entreprendre plutôt des actions qui correspondent à vos besoins réels et qui sont probablement mieux alignées avec vos valeurs.

**Défi no 6: Investissez dans des interactions sociales**

Il a été largement démontré que les connexions humaines de qualité sont un des principaux déterminants du bien-être et l'un des plus grands prédicteurs de longévité. Les liens relationnels de qualité protégeraient les individus contre plusieurs troubles liés à la santé mentale. De plus, un bon soutien social faciliterait le rétablissement de désordres psychologiques comme la dépression. Avoir des interactions sociales saines avec ses proches réduirait l'anxiété en contribuant à augmenter le sentiment de sécurité.

Chez certaines personnes en situation de stress, le contact physique aiderait à réduire l'anxiété et même à améliorer

la réactivité cardiovasculaire. Être bien intégré socialement répond au besoin d'appartenance ainsi qu'au désir de se sentir respecté et apprécié. Par ailleurs, nos relations interpersonnelles donnent un sens à notre existence...

Voici donc le défi proposé: prévoyez une activité privilégiée avec des personnes qui vous sont chères. Soyez en pleine qualité de présence avec celles-ci et savourez leur agréable compagnie. Vous pourriez aussi opter pour un exercice qui demande moins d'investissement, mais qui est étonnamment puissant, soit celui d'honorer l'existence d'un autre humain: souriez à une personne que vous croisez sur votre chemin, saluez verbalement un étranger, engagez une brève conversation avec un commis ou un caissier plutôt que d'effectuer la transaction en étant absorbé dans vos pensées.

**Défi no 7: Riez!**

La vie peut parfois devenir trop sérieuse. Pourtant, rire est essentiel, c'est un plaisir de la vie qui entraîne un éventail de bienfaits. Parmi ceux-ci, il est à noter qu'après le rire s'ensuivent une diminution de la fréquence cardiaque, une détente musculaire et une baisse de la pression sanguine. En prime, l'action de rire produit des bêta-endorphines, hormones associées à la détente et au bien-être.

Rire contribue également à une diminution du taux de cortisol dans le sang (hormone associée au stress) et de l'anxiété. Il a aussi été démontré que le rire réduit les sensations de douleur et améliore notre système immunitaire. Une bonne rigolade serait même associée à la créativité, à une plus grande productivité et à un plus haut niveau de motivation. En somme, rire régulièrement contribue à notre bien-être psychologique de manière générale. Je vous incite donc à aller vous amuser et à rire! Chatouillez vos enfants (leur rire est contagieux!), écoutez un épisode d'un balado humoristique, visionnez un spectacle d'humour, rigolez avec vos proches: le rire peut être saupoudré partout!

**Ma prescription?**

Maintenant... Passez à l'action! Choisissez le défi qui vous inspire le plus et lancez-vous! Une fois qu'il aura rejoint votre routine quotidienne, choisissez-en un deuxième, puis un troisième... Vous verrez ainsi votre santé psychologique aller de mieux en mieux, de jour en jour! 🌱

VIVRE, c'est...

**Réaliser le pouvoir que nous possédons sur notre bien-être**

Faut-il attendre un diagnostic pour commencer à prendre soin de soi? Non!! Surtout pas. Et ça n'a pas besoin d'être compliqué. Nous avons déjà, à notre portée, tout ce qu'il faut pour faire en sorte que ce diagnostic ne vienne jamais!

Visitez l'Agenda du site de VIVRE pour encore plus d'activités!

**Moral BOOST**  
3 stratégies pour changer d'état d'esprit rapidement!  
avec Linda Leclerc  
POUR NOUS REJOINDRE, C'EST GRATUIT!!  
www.yogadurire.com

**LECTURE AKASHIQUE**  
Claudine Nobrega, n.d.  
Communicatrice de l'âme  
Utilisez la lecture Akashique pour transformer votre vie  
www.claudinenobrega.com

**Formation 2024**  
Devenez praticien en T.M.E.  
Thérapie Métaphysique Énergétique  
Développez votre Conscience et épanouissez votre réalité spirituelle. Retrouvez vos origines, changez votre vision de vie et accompagnez le vivant.  
Prochaine cohorte en avril 2024  
Contact : Nancy Perron 418-750-4041  
Ou notre site www.academieinitiatique.com

**AU CHERCHEUR SPIRITUEL: OUTILS ET ATTITUDES À PRIVILÉGIER**  
Rechercher un sens plus profond de la vie ou un besoin de paix intérieure sont des motifs pour entreprendre un cheminement spirituel, en gardant l'équilibre et les deux pieds sur terre. Le but de la quête spirituelle est de nous rapprocher de notre âme et de ses forces positives.  
Le 5 avril 2024 de 19h à 21h30 à l'espace AMORC (1323 rue Grégoire, Sherbrooke, Qc, J1N 1S8)  
PRIX : CONTRIBUTION VOLONTAIRE  
POUR VOUS INSCRIRE:  
Courriel: lumieredeles@rose-croix.qc.ca  
Site web: https://rose-croix.qc.ca  
Téléphone: 1 877 666-5862

**Ça pourrait être VOUS!**  
Soyez VU  
Contactez-nous!  
www.magazinevivre.com

**EXPO MANGER SANTÉ ET VIVRE VERT 2024**  
MONTRÉAL 15-16-17 MARS  
Palais des congrès  
QUÉBEC 20-21 AVRIL  
Centre des congrès

**RIME**  
Réseau International du Mieux-Être  
Tout sur le mieux-être  
le-rime.com

**ABONDANCE DIVINE**  
PAR BABAJI ÉDITEUR  
S'ALIGNER - MANIFESTER - S'ENRICHIR  
SANTÉ - AMOUR - CARRIÈRE - ARGENT  
LÀ OÙ TOUS VOS SENS SONT EXPLOITÉS ET MIS EN VALEUR  
FORMATION UNIQUE ET TRANSFORMATIONNELLE  
WWW.BABAJI-EDITEUR.COM

**Dynamisez VOS ÉVÈNEMENTS**  
L'experte en DU RIRE!  
UNE CONFÉRENCE DE LINDA C'EST UN VÉRITABLE HAPPENING DE SOI!  
LE MEILLEUR ANTIDOTE AU STRESS ET À LA DÉPRIME...  
avec LINDA LECLERC!  
yogadurire.com  
@lindahasister  
infosyogadurire.com

magazinevivre.com/evenements