

COMMENT "ÊTRE CALME"

(Texte issu du livre d'Anna Barnes, Édition ADA)

Nous pouvons apprendre, pratiquer et parfaire les méthodes pour vraiment relaxer notre esprit et notre corps et pour lâcher-prise au **stress** et aux tensions. "Comment être calme" aide à se sentir plus à l'aise dans le monde et mieux outillé pour composer avec tout ce qui compte vraiment.

Des conseils faciles à suivre vous aideront à vous libérer de vos préoccupations et à composer plus facilement avec les pressions de la vie. Il n'y a pas de **remède rapide mais des conseils qui vous permettront d'aborder la vie avec une nouvelle perspective plus calme.**

TECHNIQUE POUR ÊTRE CALME

-Identifiez et contrôlez ce qui vous tracasse

Pendant 2 semaines, notez toutes les choses qui vous causent du stress ou de l'anxiété que ce soit des lieux, des gens ou des situations. Évaluez ces stress sur une échelle de 1 à 10 (1 correspond à léger et 10 à plus de stress) ***Après avoir identifié les éléments qui vous stressent le plus, suivez des étapes pour les éliminer*** : Ex conduire votre auto en hiver est une situation stressante et bien pourquoi ne pas se déplacer en transport en commun ou en covoiturage avec des amis, en taxi en faisant toutes ses emplettes.

-Allez dans la nature

Profitez du plein air en allant plus souvent au jardin, dans le parc de votre quartier ou dans la forêt. Être dans la nature peut procurer un véritable sentiment de tranquillité. Le simple fait de marcher sur la plage, à la campagne ou dans un jardin peut améliorer l'humeur, réduire la tension musculaire et abaisser la tension artérielle. Vous rapprocher de la nature peut vous donner l'énergie dont vous avez besoin pour demeurer calme dans des situations stressantes.

-Un petit plaisir par jour

Si vous vous sentez déprimé, tendu ou anxieux, ***posez un geste chaque jour, aussi petit soit-il, pour vous remonter le moral. Que ce soit changer les draps de votre lit, regarder votre émission préférée ou un film, lire un livre bien au chaud sous une couverture, cuisiner un bon repas ou aller voir un ami;*** avoir une activité prévue durant la journée vous aidera à passer au travers celle-ci et être plus positif. Planifiez chaque semaine des activités agréables qui vous tiendront occupé et satisfait. Il n'est pas nécessaire de dépenser de l'argent pour vous amuser, vérifiez les activités gratuites que vous pouvez faire près de chez-vous.

-Liste de choses à faire

A la maison si vous avez ***en tête une liste de choses à faire, cela pourrait vous causer du stress. Le simple fait de rédiger une liste et de rayer chaque tâche lorsqu'elle est accomplie***, donne une structure à votre vie quotidienne en vous sentant mieux organisé et plus calme et en permettant à votre cerveau de se détendre quand vous vous couchez. Rappelez-vous que vous n'avez pas besoin de rayer chaque tâche; le simple fait de rédiger une liste est déjà un progrès.

-Accordez- vous du temps

Nous menons souvent une vie très affairée et passons souvent notre temps à courir entre deux tâches à la maison. Cette vie mouvementée soumise à la pression peut causer un haut niveau de stress. Simplement ***vous accordez un peu de temps occasionnellement peut vous aider à refaire le plein d'énergie, à mieux vous concentrer et à vous sentir plus positif. A la maison, prenez le temps d'appeler un ami, de lire le chapitre d'un livre entre deux tâches vous aidera à vous détendre.***

-Parlez-en

Une des meilleures façons de comprendre votre anxiété et d'où elle provient est d'en parler à un ami ou à un membre de votre famille. Exprimer vos préoccupations peut vous aider à comprendre pourquoi vous vous sentez ainsi. Si vous parlez à un proche, il pourrait vous permettre de saisir la raison de votre attitude actuelle, vous pourriez ainsi vous sentir soulagé après avoir parlé à une personne en qui vous avez confiance.

-Utilisez des affirmations

Une affirmation est une phrase positive que vous utilisez pour changer vos croyances négatives en croyances positives. Les affirmations fonctionnent bien quand vous les écrivez et les dites à haute voix. ***Une affirmation positive peut vous aider à changer votre état d'esprit dans une situation stressante : "JE ME SENS CALME "ou "JE RÉSOUS MES PROBLÈMES RAPIDEMENT ET EFFICACEMENT",***

Il est important que ***votre affirmation soit axée sur le résultat positif que vous désirez plutôt que sur une éventuelle conséquence négative et quelle soit écrite ou prononcée au présent.***

-Libérez votre esprit

Parfois, l'esprit refuse de se calmer. Dans ce cas, ***le fait de répéter un mot qui ne signifie rien peut aider à chasser les pensées de votre esprit et provoquer la somnolence.***

Une recommandation est d'utiliser le son "Li" qui n'a pas de signification en soi. Vous pouvez aussi choisir un mot qui fonctionnera le mieux pour vous. Répétez ce son dans votre tête toutes les 2 secondes pendant 5 à 10 minutes et laissez votre esprit s'assoupir.

-Laissez vos préoccupations s'envoler

Cette visualisation vous aidera quand des préoccupations soi-disant insurmontables se mettent à tourner dans votre esprit la nuit. Si votre esprit est agité, s'il cherche une solution qu'il ne parvient pas à trouver, dites- vous" ***Je ne peux rien faire concrètement pour résoudre cette situation aujourd'hui. Je vais y penser demain". En transmettant ce message à votre esprit, imaginez votre préoccupation à l'intérieur d'un ballon coloré qui s'envole loin de votre esprit.***

-Un changement positif

Si vous pensez que vous stagnez pourquoi ne pas essayer une nouvelle activité? Trouvez- vous un nouveau passe- temps ou une nouvelle activité. Que ce soit vous abonner à un gymnase, suivre un cours de yoga, apprendre une langue ou les bases de la photographie, ou tricoter une couverture, ***ayez un projet sur lequel vous pouvez vous concentrer et vous faire oublier vos soucis.***

FPC/2018-11-07