

GESTION DU STRESS AVEC ATTENTION ET PLEINE CONSCIENCE

Nous savons que le stress est une condition de nos vies aujourd'hui, et surtout qu'il y a un certain nombre de façons de le gérer plus efficacement.

Il faut apprendre à devenir plus conscients du rapport esprit/corps et de notre propre capacité à combattre le stress et à exploiter notre propre pouvoir de guérison. La réponse de relaxation est la base de la gestion du stress. Sachons prendre chaque jour quelques minutes pour essayer la réponse de relaxation selon les techniques de base.

Si vous pouvez en faire une ou deux par jour, vous verrez une amélioration considérable de votre humeur, de votre sommeil ainsi que votre bien-être général.

Le fait d'être attentif est la pratique qui consiste à prêter attention à ce qui vous arrive au moment présent d'instant en instant. Pour être attentif, vous devez ralentir, faire une activité à la fois et apporter votre pleine conscience tant à l'activité extérieure que vous menez qu'à votre expérience intérieure de celle-ci. Le fait d'être attentif fournit un antidote puissant vis à vis des causes communes de stress comme la pression du temps, la distraction, l'agitation, et les conflits.

Quand vous vous éveillez le matin, portez votre attention à votre respiration. Au lieu de laisser votre esprit se disperser vers ce qui a été fait hier ou qui reste à faire aujourd'hui, prenez des "souffles attentifs". Concentrez-vous sur votre respiration et sentez les effets de la respiration partout dans votre corps. Au lieu de vous dépêcher à votre routine habituelle, ralentissez et appréciez quelque chose de spécial du matin : une fleur qui a fleuri, un son d'oiseaux, le vent dans les arbres.

Sur votre façon de travailler, d'être à l'école, en réunion, ou quelque chose de cette sorte ou encore de faire attention comment vous marchez ou conduisez. Prenez quelques souffles attentifs, se diffusant partout dans votre corps. Quand vous êtes à un feu rouge, prêtez l'attention à votre respiration et appréciez le paysage autour de vous.

Quand vous parvenez à votre destination, prenez quelques moments pour vous recentrer, respirez consciemment et calmement et détendez votre corps ; commencez votre travail ensuite. En étant assis à votre bureau ou au clavier, prenez conscience des signes subtils de votre tension physique.

Employez les événements répétitifs du jour - la sonnerie du téléphone, un coup à la porte, la traversée du hall - comme des invitations à une mini-relaxation. Allez attentivement à votre vélo, voiture ou à l'autobus. Pouvez-vous voir et apprécier quelque chose de nouveau dans l'environnement ? Pouvez-vous aimer marcher sans vous précipiter ?

Quand vous retournez à la maison, faites consciemment la transition . Si possible, après avoir salué votre famille, prenez quelques minutes seul(e) pour parfaire

la transition. Quand vous allez dormir, lâchez l'aujourd'hui et le demain et prenez quelques souffles lents, attentifs.

MINI-RELAXATION

Détendez-vous avec l'aide d'exercices de mini-relaxation qui réduit la tension immédiatement !

Vous pouvez les faire yeux ouverts ou fermés (mais assurez-vous que vos yeux sont ouverts quand vous conduisez !). Vous pouvez les faire où que ce soit, à tout moment, sans que personne ne sache que vous les faites.

Comment "faire une mini": "Brancher le commutateur de la respiration diaphragmatique" ; si vous avez des difficultés, essayez d'aspirer par le nez et d'expirer par la bouche, ou respirez à fond. Vous devez sentir votre estomac montant d'un pouce quand vous inspirez et descendre d'un pouce quand vous expirez. Si c'est toujours difficile pour vous, étendez-vous sur votre dos ou sur votre estomac ; vous serez plus conscients de votre style de respiration. Souvenez-vous, il est impossible de respirer avec votre diaphragme si vous vous tenez serré dans votre estomac! Alors ... détendez les muscles de la région de votre estomac.

Mini-Relaxation Version 1 : Très lentement comptez mentalement de dix à zéro, un chiffre pour chaque souffle. Ainsi, avec la première respiration diaphragmatique, vous vous dites "dix", avec le souffle suivant, vous vous dites "neuf, etc. Si vous commencez à vous sentir confus ou vertigineux, ralentissez le compte. Quand vous arrivez "au zéro", voir comment vous vous sentez. Si vous vous sentez mieux, félicitations! Sinon, persévérez en le faisant de nouveau.

Mini-Relaxation Version 2 : Lorsque vous inhalez, comptez très lentement jusqu'à quatre ; puis en expirant, comptez en revenant lentement à un. Ainsi, en inspirant, vous vous dites "un, deux, trois, quatre," et en soufflant, vous vous dites "quatre, trois, deux, un." Faites cela plusieurs fois.

Mini-Relaxation Version 3 : Après chaque inspiration, faites une pause pendant quelques secondes et, après avoir expiré, faites à nouveau une pause pendant quelques secondes. Faites ceci sur plusieurs cycles respiratoires.

Les bons moments pour le faire : dans le trafic embouteillé ; lors d'un appel téléphonique ; dans la salle d'attente de votre docteur ; quand quelqu'un dit quelque chose qui vous dérange ; assis dans le fauteuil de dentiste ; quand vous vous sentez écrasé par ce que vous devez accomplir dans un proche avenir ; quand vous souffrez ...

Le seul moment où les mini-relaxations ne portent pas leurs fruits c'est quand vous oubliez de les faire