

FICHE PÉDAGOGIQUE

La cohérence cardiaque

LE PRINCIPLE

Le 1er bénéfice de la cohérence cardiaque est d'apaiser face au stress, à l'anxiété. Elle permet aussi un meilleur sommeil, une diminution de la fatigue et de l'épuisement, une diminution de la dépression. C'est aussi un excellent moyen d'améliorer la mémoire et la concentration, ainsi que la digestion. C'est très complet !

Il s'agit de donner les moyens au corps de rééquilibrer le système nerveux. Un système nerveux équilibré entre les phases d'actions (avec l'hormone appelée Cortisol) et les phases de repos (avec les hormones Sérotonine et Mélatonine) favorisera une meilleure capacité à réguler les émotions et une meilleure capacité à s'adapter face à une situation génératrice d'émotions désagréables.

DURÉE

3 minutes, 3 fois par jour.

DÉROULEMENT PAR ÉTAPES

1. Installez-vous confortablement, assis.e ou allongé.e. dans un endroit où vous ne serez pas dérangé.e.s. La pratique est possible aussi dans un endroit où vous ne serez pas isolé.e. Dans ce cas, essayez de vous imaginer dans une bulle en faisant abstraction de ce qui se passe autour.
2. Inspirez sur 4 temps.
3. Expirez sur 6 temps, en veillant à relaxer toutes les parties de votre corps.
4. Réalisez cette pratique pendant 3 à 5 minutes, 3 fois par jour.

Vous verrez que plus vous pratiquerez, plus les séances seront efficaces dans leurs effets et la rapidité des ressentis.

POINT DE VIGILANCE

Éviter l'hyperventilation.

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous pouvez télécharger l'application Petit Bambou ou RespiRelax+.

La baisse des stimulations sensorielles



LE PRINCIPLE

Le débordement émotionnel ressenti peut en réalité venir d'un débordement sensoriel. Si le son est trop fort ou si les lumières sont trop puissantes, nos sens peuvent être saturés et nous voilà à fleur de peau, le moindre évènement provoquant une émotion intense. Il s'agit donc de chercher à diminuer les stimulations sensorielles. Par exemple, la musique du magasin où vous travaillez est constante et vous pensez être saturé au niveau auditif. La lumière peut faire le même effet.

DURÉE

Indéfini ou le temps de retrouver de l'énergie.

DÉROULEMENT PAR ÉTAPES

1. Identifiez ce qui vous met dans l'inconfort sensoriel et ce qui sur-stimule vos sens. Par exemple, l'ouïe, l'odorat ou la vue.
2. Définissez ce qui peut diminuer la stimulation. Par exemple, demandez à baisser légèrement le son, à passer de la musique sans les publicités de la radio, à couper le son dès la fermeture du magasin ou le départ des clients.
3. Créer des moments hors stimulation régulièrement. Par exemple, prenez 2 minutes chaque heure pour sortir du magasin et profiter du silence en respirant profondément et en détendant votre corps, ou préférez le silence dans votre voiture quand vous rentrez chez vous.

POINT DE VIGILANCE

Adapter régulièrement le niveau de stimulation selon votre situation.

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous pouvez vous informer sur l'hypersensibilité.

L'harmonisation des équilibres du corps

LE PRINCIPLE

La gestion des émotions, l'épuisement (qui rend plus difficile l'équilibre émotionnel), ne sont pas qu'une question psychologique. C'est aussi et peut être même avant tout une question qui concerne le corps, car notre psyché n'est pas que le fruit de notre éducation, notre personnalité et nos traumatismes. C'est aussi le résultat de notre production d'hormones notamment, elle-même étant conditionnée par la santé de notre système intestinal entre autres, et donc de sa capacité à assimiler les éléments essentiels au bon fonctionnement du corps. Pour avoir un bon moral, des idées plutôt positives, une bonne capacité d'adaptation face aux événements de la vie, il est donc essentiel que le corps soit en capacité de nourrir notre cerveau de façon qualitative. Si notre corps est épuisé, notre système hormonal le sera aussi, ainsi que notre système nerveux, et en conséquence notre moral ne sera pas au beau fixe. Pour retrouver un bon état d'esprit, passer par le travail psychologique est donc une seule partie de la solution. Il faut aussi aider le corps à retrouver l'énergie et l'équilibre lui permettant de faire son travail et soutenir notre mental.

DURÉE

Régulièrement.

DÉROULEMENT

Plusieurs approches sont possibles et peuvent même être complémentaires : l'ostéopathie, l'acupuncture, le shiatsu, l'énergétique, la kinésiologie etc.

Dans la plupart des cas, plusieurs séances peuvent s'avérer nécessaires. On dit souvent que ces soins agissent comme un oignon : d'abord les problématiques survenues en dernier ou les compensations, puis les problématiques plus sérieuses et enfin les problématiques les plus profondes. L'avis du praticien sera déterminant concernant votre situation.

POINT DE VIGILANCE

Éviter de multiplier les approches, en informer les praticiens.

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous pouvez vous informer sur ces différentes approches.

L' alimentation

LE PRINCIPE

L'alimentation joue un rôle important sur notre état d'esprit et notre capacité à faire face à des vagues émotionnelles pour trois raisons principales : elle nous apporte les nutriments nécessaires au bon fonctionnement du corps pour la fabrication des hormones et le bon fonctionnement cérébral et nerveux ; en cas de déséquilibre alimentaire, nous pouvons constater une lourdeur digestive immédiate handicapante ; sont produits également des déchets polluants pour notre corps qui nécessiteront une grande quantité d'énergie pour les évacuer. Choisir une alimentation physiologique permet de diminuer certains maux d'esprit, saute d'humeur, coup de fatigue. Voici certains principes d'une alimentation physiologique qui pourront être complétés et adaptés auprès d'un.e médecin nutritionniste et/ou d'un.e naturopathe.

DURÉE

Indéfini.

DÉROULEMENT

1. Alimentation bio le plus possible
2. Majoritairement composée de fruits, de légumes, de graines et de noix.
3. Végétarienne, voir végétalienne le plus souvent possible.
4. La moins transformée possible
5. Évitez les sources majeures de déséquilibres et de déchets : sucre, alcool, gluten, café/thé, sel.

Le respect de ces critères n'est pas toujours aisé dans nos sociétés occidentales et avec nos rythmes quotidiens. Veillez à trouver votre équilibre et à procéder à votre rythme. Choisir une alimentation physiologique ne soit pas source de stress ou de conflits:)

POINT DE VIGILANCE

Adapter régulièrement l'alimentation selon votre situation.

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous pouvez consulter un.e naturopathe ou un.e médecin micro-nutritionniste.

La complémentation

LE PRINCIPLE

Même une alimentation physiologique ne peut combler tous nos besoins, notamment en période de stress, d'émotions intenses répétées, ou d'épuisement. Une complémentation permet de compléter les apports nécessaires au bon fonctionnement du corps et de notre cerveau. La consultation d'un.e médecin nutritionniste permet de faire les analyses nécessaires à la prescription des compléments qui seront les plus adaptés. Un.e naturopathe peut aussi vous conseiller une complémentation adaptée à vos problématiques. Dans la plupart des cas, certains compléments s'avèrent souvent incontournables. Je vous en présente quelques uns ici.

DURÉE

Quelques semaines à quelques mois, selon les recommandations indiquées par les laboratoires.

DÉROULEMENT

Magnésium : il est recommandé par les médecins depuis des générations face à la fatigue de l'hivers et pour soutenir l'immunité. En effet, c'est le ciment du système nerveux. Son action contribue entre autre à mieux faire face à la fatigue et au stress.

Plantes adaptogènes : elles sont un régulateur naturel du cortisol, un anxyolotique naturel, et leur petits plus est d'être capable de s'adapter aux besoins de la personne. Il en existe plusieurs ayant chacune leur particularité mais toutes sont intéressantes : l'ashwagandha, la rhodiola, le ginseng, l'astragale, le maca, le schisandra etc...

Vitamine D : elle participe entre autre à une bonne transmission nerveuse et régulation hormonale. Indispensable en hiver car l'exposition au soleil est la principale source naturelle de vitamine D.

Zinc : il contribue entre autre à la fonction cognitive de l'organisme.

Safran : c'est un booster de la production de la sérotonine. Il contribue à diminuer le stress, les baisses de moral et à optimiser le sommeil.

Probiotiques : ils rééquilibrent et renforcent le microbiote intestinal pour soutenir sa capacité d'assimilation et de production hormonale notamment.

POINT DE VIGILANCE

Demander conseil à un médecin ou un pharmacien pour vérifier les contre-indications et interactions éventuelles pendant un traitement.

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous pouvez consulter un.e naturopathe ou un.e médecin micro-nutritionniste.

La recherche d'informations

LE PRINCIPLE

Certaines angoisses sont liées à des scénarios catastrophes. On imagine le pire et notre cerveau s'emballe dans cette direction sans pouvoir reprendre le contrôle. C'est souvent les mêmes angoisses : l'avion, l'instabilité des bâtiments, l'avenir de la planète, les chiens etc... Vous pouvez modérer cet emballement en cherchant des informations sur le sujet. Par exemple, concernant l'avion, découvrez le principe physique qui fait que les avions peuvent voler. Cela vous permet de donner des infos concrètes sur lesquelles votre cerveau peut s'appuyer pour faire face aux scénarios catastrophes. Concernant les chiens, demandez à un éducateur canin comment identifier le comportement d'un chien qui va mordre. Vous pourrez ainsi vous appuyer dessus en présence d'un chien pour vous rassurer grâce à ces infos professionnelles.

DURÉE

Le temps nécessaire.

DÉROULEMENT PAR ÉTAPES

1. Listez les sources d'angoisse sur le sujet et les questions auxquelles vous n'avez pas de réponse aujourd'hui. Concernant l'instabilité potentielle des bâtiments : quel pourcentage de bâtiments s'écroulent ? Quelles sont les causes ? Comment est construit un bâtiment ? En cas d'écroulement, les survivants sont-ils nombreux ? Comment survivre dans un écroulement ? Quels sont les signes de fragilité et de solidité ?...
2. Recherchez les infos dont vous avez besoin : sur le web, auprès de professionnels du secteur...
3. En cas d'émotions débordantes sur le sujet, concentrez vous sur ces infos.

POINT DE VIGILANCE

Se concentrer sur les infos objectives.

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous pouvez chercher des infos sur le dépassement des phobies.

Le besoin en plein ou en manque

LE PRINCIPLE

La CNV (Communication Non Violente) nous apprend que chaque émotion est le fruit d'un besoin satisfait ou non. Par exemple, on peut être triste parce que notre besoin d'affection est plutôt en manque. On peut être joyeux.se parce que notre besoin de partage est comblé. On peut être découragé.e parce que notre besoin d'espoir n'est pas nourri. On peut être euphorique parce que notre besoin d'amour est rempli. Quand on sait quel besoin en manque est à l'origine de l'émotion désagréable débordante, on ressent généralement un soulagement. On peut ensuite imaginer différentes façons de le combler. A savoir que 1001 façons permettent de nourrir un même besoin. Par exemple, un besoin de repos peut être satisfait par une grasse matinée, par une sieste, par une heure de lecture au calme, par un temps de série sous la couette, par une heure au SPA etc...

DURÉE

Quelques minutes.

DÉROULEMENT PAR ÉTAPES

1. Identifiez l'émotion dominante. Aidez-vous pour cela de la liste des émotions disponible en PDF.
2. Repérez le ou les besoins à l'origine de l'émotion. Pour cela, servez vous de la liste de besoins en PDF. Vous pouvez aussi vous aider de vos jugements et de vos pensées.
Si vous pensez que vous en avez « marre de devoir toujours passer derrière vos enfants » : vous avez peut être besoin de prendre soin de votre temps.
Si vous en avez « assez de n'être jamais entendu.e » : peut être avez-vous un besoin d'écoute.
Si vous vous dites que votre partenaire « ne vous laisse jamais seul.e » : peut être avez-vous un besoin de solitude ou de ressourcement.
3. Observez votre ressenti suite à l'identification de ce besoin.
4. Imaginez l'action ou les actions permettant de satisfaire votre besoin. Optez pour le PPP, c'est à dire le Plus Petit Pas Possible. Si vous ne pouvez pas faire le tour du monde pour satisfaire votre besoin d'aventure, faites déjà un week-end de camping en forêt !
5. Prenez soin régulièrement de ce besoin pour éviter qu'il se retrouve en manque et ne finisse par générer une émotion désagréable débordante.

POINT DE VIGILANCE

Identifier un besoin non relié à une personne, un endroit, un moment.

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous pouvez découvrir la Communication Non Violente : stages, vidéos You Tube, livres...

Les demandes concrètes

LE PRINCIPLE

Quand une émotion nous déborde, cela peut survenir suite à un besoin en manque. Pour satisfaire ce besoin en manque, il est important de formuler des demandes concrètes, à soi ou à une autre personne. Une demande trop vague sera plus difficilement réalisable et donc l'émotion pourra ressurgir.

DURÉE

Quelques minutes.

DÉROULEMENT PAR ÉTAPES

1. Identifiez le besoin en manque. Pour cela, servez vous de la liste de besoins disponible en PDF.
2. Imaginez une action qui pourrait satisfaire ce besoin en optant pour le « PPPP », c'est à dire le « Plus Petit Pas Possible ».
3. Tentez de rendre cette action la plus concrète possible.

Exemple pour un besoin d'écoute :

« Peux tu m'écouter ? »

VS « Peut on se poser sur la terrasse tous les deux, je te raconte ce qui s'est passé, et tu me dis ce que tu en penses ? »

POINT DE VIGILANCE

Privilégier une demande concrète, précise et réaliste.

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous pouvez découvrir la Communication Non Violente : stages, vidéos You Tube, livres...

FICHE PÉDAGOGIQUE

Besoins : dépendance VS autonomie

LE PRINCIPLE

Quand nous attendons en vain qu'une personne fasse quelque chose pour nous, nous pouvons ressentir de la frustration voire de la colère. Tant que nous restons dans cette attente, nous subissons et sommes dépendants de l'autre. Je vous invite ici à reprendre le pouvoir et imaginer une autre façon de répondre à votre besoin.

DURÉE

Quelques minutes.

DÉROULEMENT

Imaginez comment répondre à votre demande en vous passant de la personne qui ne peut la satisfaire.

Ex : Vous demandez depuis des mois à votre partenaire d'installer une lampe au dessus de l'évier pour y voir plus clair à cet endroit.

Autres façons d'installer cette lampe : la faire vous même à l'aide d'un tuto en ligne, chercher un professionnel qui pourrait le faire pour vous, faire le tour de votre entourage pour trouver des personnes compétentes, trouver une solution temporaire qui ne demande pas de compétence en bricolage (installer une lampe sur un tabouret haut à côté de l'évier).

POINT DE VIGILANCE

Éviter le jugement vis à vis de la personne qui ne voudrait pas ou ne pourrait pas répondre à votre demande initiale.

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous pouvez découvrir la Communication Non Violente : stages, vidéos You Tube, livres...