

# Retrouver la paix intérieure

Il existe de multiples outils pour apprendre à mieux gérer le stress, leur point commun étant de réguler l'équilibre physiologique fragile et très sollicité du système neuroendocrinien ainsi que de redynamiser l'organisme. La plupart permettent également un accompagnement sur le plan psychoémotionnel. En voici quelques exemples.

## Le training autogène de Schultz : l'autosuggestion

Johannes Heinrich Schultz, médecin psychiatre allemand, définissait lui-même sa méthode comme étant une sorte « *d'amortissement de la résonance émotionnelle des affects* ».

L'axe principal de sa méthode est de s'autosuggérer un état de détente corporel absolu tout en observant la pesanteur de son corps s'installer au fur et à mesure.

Cette technique consiste à visiter chaque partie de son corps en conscience, sans bouger, uniquement dans la perception physique.

L'induction à la pesanteur, à la chaleur et à la détente génère rapidement un état de lâcher-prise psychique et corporel. Exemple : « Mon bras droit est lourd, je suis détendu. »

Cette méthode permet, en peu de temps, de récupérer de l'énergie positive et de retrouver le calme. Certaines personnes l'appliquent au réveil ou pour s'endormir, d'autres la pratiquent assis sur leur chaise de bureau, durant leur pause déjeuner ou dans les transports en commun.

Cette méthode se révèle également très utile dans la gestion de la douleur car elle permet de mieux appréhender les états de tensions générés.

## L'importance de la respiration : le dynamisme et l'apaisement

Les bienfaits de la respiration ne sont plus à démontrer : celle-ci régénère et détoxifie l'ensemble de notre organisme. Son action revitalisante et apaisante nous permet de mobiliser toutes les ressources nécessaires pour aborder une situation stressante.

Il est bon d'observer que notre façon de respirer reflète aussi notre relation avec le monde extérieur. Vivons-nous dans l'acceptation ou bien sommes-nous en apnée, en rétention ?

Ainsi, les nombreuses techniques qui per-



Les nombreuses techniques qui permettent de mieux maîtriser notre respiration ne sont efficaces et durables que si nous prenons conscience de notre façon de respirer.

© Antoniguillem/Fotolia.

mettent de mieux maîtriser notre respiration ne sont efficaces et durables que si nous prenons conscience de notre façon de respirer.

Dans le yoga, le souffle est désigné comme le *prâna*, qui désigne la source du vivant constituée par l'énergie vitale qui circule en dedans

capacités respectives, c'est également un bon moyen d'apprendre à respecter notre rythme. Il ne s'agit pas de forcer ou d'atteindre une performance mais plutôt de s'abandonner dans le mouvement induit par la technique en question.

comme en dehors de nous-même. Ainsi, lorsque nous inspirons, nous accueillons l'énergie vitale dans toutes nos cellules et nous inspirons ce qui est bon pour nous. De même, lorsque nous expirons, nous évacuons l'ancien et tout ce qui nous encombre comme la souffrance et la contrariété.

Le diaphragme fait partie des muscles très impliqués dans l'amplitude respiratoire des poumons et, de par ses mouvements, il crée également un massage des organes épigastriques tels que le foie, favorisant la circulation sanguine de ce dernier, grandement sollicité en période de stress.

L'amplitude respiratoire et ses fréquences s'acquièrent selon nos

## Exercice respiratoire

Allongez-vous bien à plat, posez vos mains sur votre ventre, détendez-vous et observez durant quelques instants le mouvement de votre respiration.

A l'inspir, gonflez le ventre comme un ballon, remplissez-vous d'une énergie joyeuse et créatrice que vous laissez ensuite remonter jusqu'aux poumons.

Retenez le souffle quelques instants puis relâchez tranquillement.

A l'expir, videz l'air de la cage thoracique en gagnant de l'espace, sans forcer, ensuite creusez le ventre et libérez tout ce qui vous encombre, faites le vide.

Recommencez plusieurs fois, en étant attentif à ce que votre inspiration soit aussi régulière que votre expiration, sans oublier de laisser le souffle traverser le diaphragme sans forcer, pour aller jusqu'aux poumons.

Il est possible de compter jusqu'à 5 ou 6 temps, à l'inspir comme à l'expir, pour atteindre une régularité.

Vous observerez votre respiration gagner en amplitude pendant que le mental s'apaise et que la joie s'intensifie.

Le contact de vos mains vous aidera à vous concentrer sur le mouvement respiratoire ventral.



© Jedl-master/Fotolia

Pratiquer le yoga permet aussi de renforcer nos enveloppes énergétiques, ce qui nous aide à être moins perméable au stress environnant.

Nous retrouvons ces techniques appliquées lors de séances de sophrologie et de relaxation, mais aussi durant la pratique du chant, des différents courants du yoga et des arts martiaux, du qi gong, de la danse, de la cohérence cardiaque et de la méditation.

### Le yoga : la reconnexion avec soi

Yoga signifie « union » en sanskrit, il symbolise la connexion entre le Ciel et la Terre. Le yoga permet de renouer avec nous-même et notre environnement, dans une relation plus consciente et respectueuse.

Il existe différents courants traditionnels tel que le hatha yoga, le rāja yoga, le kundalini yoga, le yoga ashtanga, etc. Le point commun de ces pratiques étant de retrouver et de maintenir l'équilibre sur tous les plans de l'individu (corps, mental, cœur, esprit) et d'harmoniser la circulation des flux énergétiques.

Sur le plan physique, il s'agit de la pratique des *asanas*, des séries de postures plus ou moins dynamiques associées à la respiration qui permettent de travailler, entre autres, la souplesse du corps. Il est important d'intégrer un moment de relâchement après chaque posture afin de libérer les tensions. Chaque asana induit un travail précis, sur le plan physique, du système nerveux, digestif, circulatoire.

Chaque enchaînement de postures libère également les blocages énergétiques et aide à réguler les chakras. Le mot *chakra* signifie « roue » en sanskrit et symbolise le mouvement centrifuge vital qui tourne et dynamise la vie. Les principaux chakras sont répartis sur sept zones, ou plexus, de la colonne vertébrale. Ces véritables centrales d'énergie sont des capteurs, des transformateurs et des distributeurs d'énergie. Pratiquer le yoga permet aussi de renforcer nos enveloppes énergétiques (nommées les *koschas*), ce qui nous aide à devenir moins perméable au stress environnant.

Les différentes approches du yoga exercent aussi une action directe sur le plan psychoémotionnel. En pratiquant régulièrement, on développe la capacité à dépasser certaines de nos pensées limitantes (du genre « je n'y arriverai jamais ») et l'on devient plus stable et endurant à l'effort.

Les séances peuvent être complétées par la pratique de *pranayama* (technique respiratoire spécifique), de même qu'un moment de relaxation profonde ou une méditation peuvent être proposés.



# Rouge...



## ...Elle est rouge

# LA PROPOLIS ROUGE

Récoltée sur *Dalbergia ecastophyllum*

## AUX PROPRIÉTÉS EXCEPTIONNELLES

Vente en magasins bio  
DOCUMENTATION GRATUITE SUR DEMANDE



Ne présente que des produits très dosés pour des résultats rapides et sûrs. les satisfactions de ses clients sont ses plus grandes motivations

Nom : ..... Prénom : .....  
 Adresse : .....  
 Code postal : ..... Ville : .....  
 Tél. : ..... E-mail : .....

© Nik Frey - Fotolia.com

BC 10/2014

À renvoyer à : Phyt-Inov SA, Au Village 72  
 CH - 2904 Bressaucourt - www.phyt-inov.com  
 (0041) 32 466 89 14 / 00800 9900 7222

## La communication du ressenti : l'art d'être soi

Sur le plan relationnel, nous ne prenons pas toujours le temps d'entretenir de lien véritable. A l'heure où les échanges se font beaucoup par le virtuel de nos écrans, nous pouvons observer un phénomène d'isolement et de repli, d'autant plus lorsque le monde extérieur nous paraît hostile.

Il est bon de rappeler que l'énergie vitale se transmet et se régénère aussi grâce à nos échanges et en partageant avec notre entourage.

Afin de résoudre les situations conflictuelles qui nous épuisent, il faut aussi se préoccuper de la qualité de notre communication. Apprendre à exprimer nos maux nécessite de s'impliquer directement, même lorsque la situation nous paraît insupportable : par exemple, nous pouvons dire ce qui nous affecte en mettant le « je » à la place du « tu » ; la formulation « je suis énervé » à la place de « tu m'énerves » donnera un sens plus juste de ce que l'on souhaite réellement exprimer tout en laissant la place à l'autre pour qu'il puisse s'impliquer selon sa propre perception.

Nous pouvons apprendre à exprimer notre ressenti notamment dans le cadre de groupes de parole, d'ateliers de communication non violente et de psychothérapies. Démystifier l'enjeu du « je » simplifie les rapports complexes que nous avons tendance à entretenir avec autrui.

## La méditation : le détachement

La méditation permet de nous reconnecter intimement avec l'essentiel, tout en laissant en surface les pensées agitrantes, les revendications et les attentes.

Avec un peu de pratique, il est possible de revisiter cet espace intérieur en conscience à chaque instant de notre quotidien.

Il existe plusieurs façons de méditer, le plus important étant de devenir l'observateur de notre état intérieur. Une fois le mental apaisé, nous pouvons constater sans jugement et avec bienveillance la nature de nos peurs et de nos résistances.

## La relaxation, les sons et la visualisation créatrice : une parenthèse

Il existe une grande diversité de méthodes de relaxation associées à la visualisation, notamment la sophrologie caycédienne, méthode créée par Alfonso Caycedo, médecin neuro-psychiatre, qui a pour objectif d'étudier et de



A la suite des séances de relaxation, nous sommes plus détendus, disponibles et réceptifs, dans la capacité d'accueillir les événements avec plus de flexibilité.

maintenir l'équilibre du corps et de l'esprit avec des techniques psychocorporelles.

En induisant une image ou un souvenir agréable (par l'autosuggestion, à l'aide d'un support audio ou accompagné par un praticien), nous pouvons faire une parenthèse avec notre environnement et l'espace temporel qui nous conditionnent afin de retrouver un état de paix intérieure.

Des séances de relaxation sonore sont également proposées dans le cadre de la musicothérapie, comme avec l'usage du *didgeridoo*, instrument à vent joué initialement par les aborigènes d'Australie, ou celui des bols tibétains. Les sons harmoniques de ces instruments correspondent à des fréquences sonores qui agissent sur notre activité cérébrale et procurent un grand apaisement.

A la suite des séances, nous sommes plus détendus, disponibles et réceptifs, dans la capacité d'accueillir les événements avec plus de flexibilité.

## Dr Bach : donner du sens à ce qui nous dérange...

Plutôt que de continuer à lutter contre une situation stressante, nous pouvons aussi faire une trêve et nous poser la question : « Que peut signifier ce stress, à quoi fait-il écho ? »

Nous avons là une occasion d'observer nos réactions et nos mécanismes conditionnés. Sans pouvoir nécessairement les maîtriser dans

un premier temps, il nous est tout de même possible de les transformer.

Les fleurs de Bach peuvent être d'un grand soutien lors de ces phases éprouvantes où notre existence semble basculer. Ces élixirs floraux conçus dans les années 1930 par le Dr Edward Bach, médecin bactériologiste anglais, agissent sur l'équilibre psychoémotionnel.

Prendre conscience de notre condition émotionnelle, que celle-ci soit dans la tristesse ou dans la colère, est une première étape qui nous permettra de libérer les tensions retenues jusqu'alors.

Il arrive très souvent que le stress chronique engendre de longues phases de découragement et de désespoir ; la personne affligée ne voit alors aucune progression dans son « parcours du combattant ».

Certaines fleurs de Bach, comme Gentian (Gentiane) et Olive (Olivier), redonnent du courage et de l'énergie. D'autres fleurs comme Larch (Mélèze) et Cerato (Plumbago) permettent de garder la confiance et l'estime de soi, durant ces moments difficiles où nous avons tendance à nous dévaloriser.

## Le retour à soi

En retrouvant notre authenticité, nous percevons ce qui nous relie aux autres et à notre environnement de façon inconsciente. Cela permet de prendre le recul nécessaire afin de traiter les causes réelles du stress qui nous affecte.

Ainsi, bien amarré dans notre for intérieur et revitalisé, nous pouvons aborder au dehors les difficultés du quotidien sous un autre angle ■

### > Katéri Jouveaux.

Heilpraktiker, éducatrice de santé-naturopathe à Toulouse et en région Midi-Pyrénées. Diplômée Heilpraktiker par le ministère de la Santé de Hambourg



(Allemagne). Agréée Omnes (Organisation des médecines naturelles et d'éducation de santé). Consultante et formatrice en naturopathie : conseils en bionutrition, phytothérapie, gestion du stress, bilan de vitalité, réflexologie plantaire, fleurs de Bach, techniques psychocorporelles.

### > Contact

Cabinet de naturopathie  
12, impasse du Tarbezou  
31500 Toulouse  
Tél. : 06.67.27.83.39  
Site : [www.katerijouveaux.com](http://www.katerijouveaux.com)