

SUITE DE L'ARTICLE DANS IMM 13

Garder le cap dans la tempête

En cette période si particulière, la sophrologue Anne-Claire Delval a réfléchi pour nous à des moyens de (nous) faire du bien. Voici la suite de l'article paru il y a quelques semaines.

Progressivement, nous allons chercher à renouveler ces expériences joyeuses parce que les circuits du bonheur seront de nouveau activés. Pour aider à fixer ces bons moments, il est intéressant de se demander comment ils se sont produits, ce que nous avons ressenti et comment nous pourrions les vivre de nouveau.

Posons des actes de gentillesse ! L'altruisme rend heureux et donne un sentiment de connexion très fort. Or, dans un monde où les relations et la communication se jouent essentiellement dans des non-espaces virtuels qui donnent l'illusion de la proximité, agir concrètement pour les autres, renouer avec ce sens de l'appartenance, de la communauté, redonne confiance en nos capacités à pouvoir *changer le cours des choses. Ensemble.*



Reprenons notre souffle ! Prendre soin de sa respiration c'est avant tout l'utiliser efficacement, entretenir la mobilité de nos poumons qui sont les cibles de bien des virus hivernaux, celui-ci inclus. Pour cela il est bon de mettre en mouvement trois étages respiratoires et un quatrième étage qui soutiendra notre volonté de rester serein face aux agressions extérieures.

Les épaules : prendre conscience du mouvement vertical de la respiration qui, à l'inspiration, soulève légèrement les épaules pour les laisser redescendre tranquillement à l'expiration.

« Posons des actes de gentillesse ! L'altruisme rend heureux et donne un sentiment de connexion très fort. »

La poitrine : ressentir le mouvement respiratoire au niveau de la poitrine qui se gonfle sur chaque inspiration et se rentre sur chaque expiration.

Le thorax (bas) : apprécier le mouvement horizontal de la respiration dans la largeur du thorax

et dans sa partie basse (côtes flottantes). Il s'élargit en inspirant et se resserre en expirant.

L'abdomen : laisser le ventre se gonfler lors de l'inspiration et se vider en soufflant.

Puis pratiquer des respirations lentes et profondes en mobilisant les quatre étages :

Inspiration : le ventre se gonfle – le thorax s'élargit – la poitrine se gonfle – les épaules montent.

Expiration : les épaules s'abaissent – la poitrine se rentre – le thorax se resserre – le ventre dégonfle.

Profitons ! Voilà une pause obligatoire au milieu du rythme délirant auquel nous sommes soumis en permanence, avec des calendriers plus que remplis, des activités qui s'enchaînent, une frénésie de productivité et de consommation. Qu'allons-nous faire de ce temps après lequel nous courons sans cesse ? Prendre celui d'être avec nos enfants ? Trier toutes nos photos ? Appeler des amis ? Faire une promenade en forêt ? En vélo ? Et pourquoi pas méditer ?

Nous voilà face à nous-mêmes dans un moment de confinement qui permet de vraiment prendre du temps pour soi, pour se poser,

pour repenser sa vie, réajuster ses valeurs essentielles, pour savourer les petites choses du quotidien. Sans zapper immédiatement à l'activité suivante, nous pouvons nous laisser porter par un livre ou un film, en apprécier les émotions, les sensations, de nous reconnecter à nos états d'âme. Un vrai moment de communion avec notre être profond d'abord et nos proches ensuite. Une occasion rêvée de retisser des liens de qualité, solides, solitaires et aimants.

Anne-Claire Delval, sophrologue