

COMMENT RELAXER

Source: Tiré du cahier «Bien vivre au quotidien : Le stress et la fatigue». Paru dans *Le Soleil*, samedi 24 octobre 1998.

Comment on fait pour relaxer? Il y a deux avenues possibles. On peut «faire de la relaxation», une activité que l'on pratique 15 ou 30 minutes par jour.

On peut aussi commencer plus doucement par saisir différentes occasions dans la journée pour faire un exercice de relaxation. Une file ou une salle d'attente? On respire profondément à quelques reprises. On porte son attention sur une scène agréable: les enfants qui jouent, une plante, un aquarium. Un enfant renverse son verre de lait? On respire un bon coup avant de se fâcher... si on choisit encore de le faire.

«Il s'agit de développer une façon plus souple de prendre la vie, dit Jacques Lafleur. Plutôt que de réagir (en mordant le volant de la voiture dans un embouteillage), on apprend à répondre à différentes situations de stress. En changeant son attitude, on peut diminuer beaucoup son niveau de stress.»

«C'est extraordinaire comme la vie d'une personne peut changer lorsqu'elle cesse d'attendre d'avoir fini la vaisselle (et de coucher les enfants, de préparer les lunchs... la liste ne s'arrête jamais) avant de relaxer, poursuit Jacques Lafleur. En réalité, on fait plus de travail avec moins de stress si on est détendu avant de commencer. Par ailleurs, faire la vaisselle peut devenir une forme de relaxation, si on décide de faire les gestes avec conscience, de porter notre attention sur chaque sensation, la chaleur de l'eau, la texture des objets, etc.»

Cela aide beaucoup également si on introduit dans notre journée des mini-pauses toutes simples mais efficaces. «Si une secrétaire prend 15 secondes pour s'étirer une fois à toutes les quinze minutes, elle évitera de développer une tension très grande dans le dos et les épaules. Elle sera beaucoup moins fatiguée à la fin de sa journée, à la fin de la semaine, à l'arrivée des vacances...»

Si on est prêt à mettre un peu de temps pour utiliser une technique de relaxation, laquelle choisir? «La meilleure chose est d'essayer différentes méthodes et d'adopter celle qui nous plaît, répond Jacques Lafleur. Si une méthode nous procure du plaisir, on y revient comme le joueur de tennis revient à son jeu, par plaisir et non pas parce qu'il se fait un devoir d'améliorer sa condition physique. Il est plus facile de faire quelque chose qu'on aime que de tenir de bonnes résolutions.

«La relaxation n'est pas une tâche, souligne le psychologue. Il ne sert à rien de l'expédier comme on expédie une corvée de plus. Il faut explorer les exercices, comme on s'explore soi-même à travers les exercices. Si vous comptez les moutons pour dormir, ce n'est pas en vous dépêchant de les compter que vous allez dormir plus vite! La façon de faire l'exercice fait toute la différence. La performance n'a rien à voir avec la relaxation.»

Mini-cure gratuite

Voici des mini-cures antistress proposées par l'Association canadienne pour la santé mentale:

- Chantez une chanson que vous aimez.
- Embrassez vos enfants.
- Donnez-vous le temps de vous adapter à un changement majeur avant de faire un autre changement majeur.
- Regardez par la fenêtre et partez en safari observez chats, écureuils, chiens et oiseaux.
- Prenez le temps de revivre un moment heureux de votre vie.
- Faites une longue promenade en auto sur une route que vous n'avez jamais empruntée.
- Posez un geste gentil pour quelqu'un.
- Notez vos problèmes sur papier ou discutez-en avec quelqu'un qui sait écouter. Ne les gardez pas à l'intérieur de vous.
- Prévoyez de la lecture pour réduire le stress dans les moments d'attente (transports en commun, files d'attente).
- Essayez de disposer des jours de vacances de façon à avoir plusieurs fins de semaines de trois jours réparties au long de l'année.
- Prenez votre travail au sérieux... sans vous prendre vous-même au sérieux. Gardez à votre portée des bandes dessinées ou de la lecture inspiratrice pour les moments où vous aurez besoin d'un remontant rapide.
- Caressez votre chat.
- Feuilletez un vieil album de photos que vous affectionnez.
- Regardez un film (à la télé ou sur vidéocassette), le téléphone débranché et un bol de maïs soufflé sur les genoux.

(Tiré de *L'équilibre en tête* de l'ACSM)