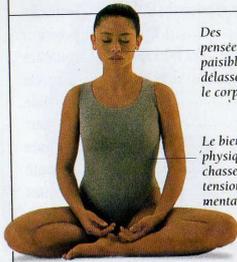


# QU'EST-CE QUE LA RELAXATION ?

## 1 LES BIENFAITS DE LA RELAXATION

En agissant sur les effets du stress, la relaxation améliore la qualité de vie. Sa pratique permet d'évacuer la tension physique et la tension mentale accumulées et de retrouver toute l'énergie perdue. Son apprentissage ne peut que vous être bénéfique ; après une séance de relaxation, vous vous sentirez détendu et revigoré, prêt à affronter les difficultés quotidiennes. La relaxation permet véritablement de retrouver un sentiment de plénitude et de bien-être.

**LA RELAXATION ACTIVE**  
La pratique d'un sport aide à combattre la tension nerveuse et le stress.



Des pensées paisibles délassent le corps.

Le bien-être physique chasse la tension mentale.

PRENEZ LE TEMPS DE VOUS DÉTENDRE

## 2 LES INTERACTIONS DU CORPS ET DE L'ESPRIT

De nombreux médecins s'accordent aujourd'hui à reconnaître l'étroite corrélation entre le corps et l'esprit : l'état de l'un influence directement l'état de l'autre. Le stress réduit la capacité de résistance du système immunitaire, alors qu'un esprit détendu peut aider l'organisme à mieux se défendre contre les maladies. De même, la relaxation physique procure un sentiment de bien-être.

## 3 LE SYSTÈME NERVEUX VÉGÉTATIF

Le système nerveux végétatif régit nos réactions involontaires au stress, tout en permettant au système physiologique de revenir à l'état normal une fois l'alerte passée. Il est divisé en deux systèmes complémentaires, le sympathique et le parasympathique, qui agissent sur la majorité de nos

organes. Le système nerveux sympathique provoque, en réaction au stress, des modifications physiques spectaculaires, tandis que le système parasympathique, chargé de rétablir l'équilibre, permet au corps de se décharger de la tension accumulée, et le fait revenir à la normale.

**LE SYMPATHIQUE**  
Des émotions comme la colère ou la peur provoquent des réactions nerveuses sympathiques.

**LE PARASYMPATHIQUE**  
Aidé par le repos et le sommeil, il rétablit le fonctionnement normal du corps.

La production de salive diminue et la bouche est sèche.

Le rythme cardiaque et la tension artérielle augmentent.

La sueur perle.

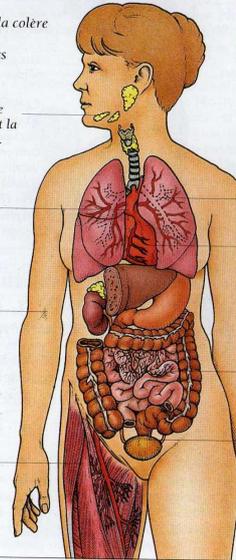
Les muscles se contractent.

La respiration s'apaise.

Le rythme cardiaque ralentit.

La capacité digestive augmente.

Les organes d'élimination (vessie, intestin) fonctionnent normalement.



#### 4 PRENDRE CONSCIENCE DE SON CORPS

Apprenez à reconnaître les points de tension de votre corps pour mieux pouvoir les décontracter. Debout, les yeux fermés, concentrez-vous sur les différentes parties de votre corps. Analysez vos réactions, posez-vous des questions simples. Cette partie de mon corps est-elle contractée ou relâchée ? Est-elle équilibrée ou en état de stress ? Mes genoux sont-ils souples ou tendus ?

Vos mains sont-elles ouvertes et détendues, ou bien vos doigts sont-ils fermés ?

Vos mollets et vos chevilles sont-ils décontractés ?



Votre mâchoire et votre bouche sont-elles crispées ou relâchées ?

Votre tête et votre cou sont-ils dans le prolongement de la colonne vertébrale ou inclinés vers l'avant ?

Respirez-vous profondément, à partir du diaphragme ?

Votre respiration descend-elle jusque dans l'abdomen ?

Vos genoux sont-ils tendus et bloqués ?

##### CONTROLEZ VOTRE RESPIRATION

Lorsque vous vous concentrez sur une partie de votre corps, essayez d'envoyer votre respiration vers elle : laissez le flux respiratoire l'envahir et la décontracter.

#### 5 PRENDRE CONSCIENCE DE SON ESPRIT

Tout le monde, à un moment ou à un autre, est sujet au stress. L'analyse des situations de stress, en apportant une bonne connaissance de soi, de ses forces et de ses faiblesses, permet d'agir positivement sur les actes de la vie. Pratiquez régulièrement cette analyse.

**FAITES UNE LISTE**  
Dressez la liste des influences positives et négatives dans votre vie. Prenez comme objectif de transformer les facteurs de stress en sources de satisfaction.



#### 6 AVEZ-VOUS BESOIN DE RELAXATION ?

Répondez aux huit questions exposées ci-dessous pour identifier les domaines de votre vie où vous ressentez du stress. Si vous répondez « oui » à l'une au moins de ces questions, vous tirerez profit des

techniques de relaxation décrites dans cet ouvrage. Le fait de débloquer la tension, ne serait-ce que d'une partie de votre corps, entraînera de multiples bienfaits dans votre corps et dans votre esprit.

##### VOTRE CORPS EST-IL TENDU ?

De mauvaises attitudes ou des émotions refoulées, comme la peur ou la colère, génèrent souvent des douleurs physiques. Des exercices respiratoires, des massages et un travail sur la position du corps vous aideront à relâcher la tension du corps et de l'esprit.

##### ÊTES-VOUS SUJET À LA PANIQUE ?

L'anxiété chronique et les crises de panique sont extrêmement gênantes. Recherchez les causes cachées de votre stress et efforcez-vous d'y remédier. Pratiquez des exercices pour faire baisser votre anxiété.



##### AVEZ-VOUS DU MAL À « ÊTRE BIEN » ?

Avez-vous des difficultés à vous décontracter et à prendre plaisir à vos diverses activités ?

Pratiquer un sport, à deux ou en groupe, vous aidera à apprécier la compagnie des autres. L'activité physique fait baisser la tension nerveuse.



##### MANQUEZ-VOUS D'ÉNERGIE ET DE MOTIVATION ?

L'apathie est souvent un symptôme de dépression, laquelle relève de la médecine : dans ce cas-là, consultez un spécialiste. Toutefois, l'apathie peut aussi être causée par une insatisfaction passagère. Repérez ce qui ne va pas et qui use votre énergie, puis prenez les mesures nécessaires pour arranger la situation.

##### MANGEZ-VOUS ÉQUILIBRÉ ?

Prendre à heures fixes des repas équilibrés est l'une des règles d'or de la santé. Or c'est aussi la première que l'on abandonne en période de stress. Essayez de conserver un régime alimentaire sain et équilibré, de façon à conserver une glycémie stable, et donc toute votre énergie.

##### AVEZ-VOUS DES DIFFICULTÉS RELATIONNELLES ?

Si vous manquez de confiance en vous, privilégiez les relations où vous vous sentez en confiance. N'hésitez pas à exprimer clairement vos besoins.



##### TRAVAILLEZ-VOUS TROP ?

Ne laissez pas le travail gouverner votre vie. Prenez le temps de vivre en famille ou avec vos amis, trouvez le bon équilibre entre travail et loisirs.



##### AVEZ-VOUS DES IDÉES NOIRES ?

Êtes-vous envieux ? Avez-vous l'impression de passer à côté de la vie ? Êtes-vous toujours pessimiste ? Si tel est le cas, vous devez agir sur le côté négatif de votre subconscient, qui gouverne votre vie. Les pensées positives et constructives, ainsi que les visualisations (voir p. 40) vous aideront à modifier vos réactions.

# DÉTENDRE ET ÉTIRER SON CORPS

## 7 L'INTERCONNEXION DU CORPS ET DE L'ESPRIT

La relaxation est la clé qui permet de débloquer la tension physique accumulée en réaction au stress émotionnel. La tension a tendance à s'enraciner plus particulièrement dans certaines parties du corps, créant parfois des zones musculaires si contractées que l'on a l'impression

d'être « coupé » d'une partie de soi-même. À l'aide du flux respiratoire, décontractez les parties de votre corps régulièrement nouées par le stress. L'expression courante « Porter le monde sur ses épaules » illustre à merveille l'interconnexion du corps et de l'esprit.

### QUE CACHE LE STRESS ?

Le corps réagit différemment selon le type de stress : soyez à l'écoute de votre corps, cela vous renseignera sur votre mental.

La position des épaules indique l'état d'esprit.

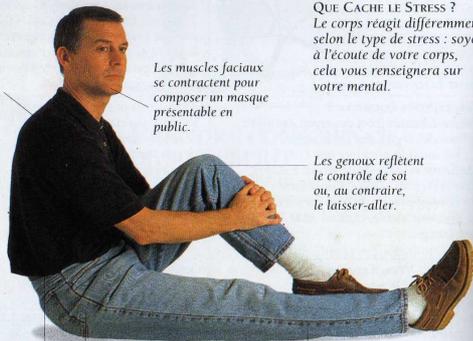
Les muscles faciaux se contractent pour composer un masque présentable en public.

Les genoux reflètent le contrôle de soi ou, au contraire, le laisser-aller.

Les muscles dorsaux forment un bouclier de protection contre les difficultés.

Le bassin est lié aux notions de plaisir et de survie.

Les jambes sont associées aux émotions de l'enfance, comme la colère de rage.



## 8 CHASSER LA TENSION

Cet exercice vous permettra de retrouver bien-être physique et mental, en évacuant vos émotions refoulées et la tension musculaire qui les accompagne.

- Allongé à plat sur le dos, sur une surface ferme, concentrez-vous sur chaque partie de votre corps, en remontant du bas du corps jusqu'au visage. Il faut accentuer la tension dans une seule partie du corps à la fois, en contractant simplement les muscles concernés, et ensuite les relâcher. D'abord, accentuez la contraction en inspirant, puis retenez votre respiration jusqu'à ce que vous éprouviez le besoin d'expirer : relâchez alors les muscles en soufflant.
- Produisez un son pour évacuer la tension en même temps que vous soufflez et relâchez vos muscles.
- Prenez conscience de la vitalité retrouvée par la partie du corps que vous venez de détendre.

### BOUGEZ ▷

Faire quotidiennement du jogging ou marcher d'un bon pas vous aidera à évacuer la tension accumulée au cours de la journée.



**CONTRACTEZ PUIS RELÂCHEZ LES MUSCLES**  
Pour conclure l'exercice décrit ci-dessus, contractez et relâchez l'ensemble du corps, puis reposez-vous dix minutes.

### SOYEZ VIGILANT

Soyez à l'écoute de votre corps, de façon à pouvoir déceler le stress et à chasser la tension au plus vite.



## 9 LE LANGAGE DU CORPS

Votre corps reflète vos sentiments et vos émotions, même lorsque vous vous efforcez de donner une impression différente. Soyez conscient du langage de votre corps et adoptez une attitude plus décontractée, de façon à ne pas paraître sur la défensive lorsque vous communiquez avec les autres.

**SOYEZ OUVERT**  
Décroisez les bras et regardez votre interlocuteur dans les yeux pour lui indiquer qu'il n'a rien à craindre de votre part.



La tête et le cou sont dans le prolongement de la colonne vertébrale.

La mâchoire est décontractée.

Les bras tombent naturellement.

Les genoux sont relâchés.

Les pieds sont appuyés solidement sur le sol.

## 10 LA BONNE ATTITUDE

Une bonne position, dans laquelle les différentes parties du corps sont correctement alignées, est essentielle à des mouvements fluides et gracieux. Les déséquilibres peuvent être dus à un traumatisme, à une tension musculaire chronique ou à de mauvaises postures. La technique Alexander permet de corriger son attitude, à condition de suivre les cours d'un professeur qualifié. Les points de tension chroniques peuvent être soulagés par un massage profond des tissus – ou toute autre thérapie physique. Vous pouvez corriger votre attitude en prenant conscience des parties importantes de votre corps, comme la tête, la nuque et la colonne vertébrale.

**UN CORPS EN ÉQUILIBRE**  
L'alignement des différentes parties du corps accroît l'aisance générale.

## 11 CORRIGER UNE MAUVAISE POSITION

Une simple visualisation peut soulager la tension due à une mauvaise position. Par exemple, imaginez que votre tête est un ballon flottant dans le ciel, obligeant votre nuque à s'étirer vers le haut, loin des épaules et de la colonne vertébrale. Le haut de votre corps s'élève, comme libéré de l'attraction terrestre, tandis que le bas est solidement ancré au sol.



BALLON

## 12 S'ASSEOIR CONFORTABLEMENT

Vérifiez votre position pour savoir si vous êtes correctement assis, surtout lorsque vous souhaitez vous détendre. Quand vous êtes dans le feu d'une conversation, que vous devez vous concentrer ou que vous regardez simplement la télévision pour vous

détendre, il est fréquent de retomber dans une position tordue et déséquilibrée, qui gêne votre respiration et comprime les muscles et les tendons. Efforcez-vous de conserver une attitude ouverte et équilibrée, comme dans la station debout.



**MAUVAISE POSITION**  
Rester assis jambes croisées, de façon prolongée, peut provoquer des douleurs au niveau des lombaires. Un dos affaissé ou des épaules voûtées accentuent le stress supporté par la colonne vertébrale.



**ATTITUDE DÉCONTRACTÉE**  
Asseyez-vous de façon à pouvoir respirer librement. Gardez le bassin daplomb pour étirer et reposer la colonne vertébrale.

### 13 LA POSITION ASSISE PROLONGÉE

Si vous travaillez assis, réglez la hauteur de votre siège et de votre matériel de façon à pouvoir tenir longtemps la position sans risquer l'inconfort. La tête doit être droite, ainsi que le dos. Montez votre siège de manière à ce que les hanches soient légèrement plus hautes que les genoux.



**NE RESTEZ PAS IMMOBILE**  
Un repose-pieds favorise la circulation sanguine, tout comme le fait d'effectuer des flexions régulières des pieds et des contractions des muscles des jambes.

### 14 LA STATION DEBOUT PROLONGÉE

Si vous devez rester debout pendant des heures, n'ajoutez pas au poids supporté par votre dos en vous appuyant sur une hanche ou sur l'autre, croyant ainsi reposer une jambe ! Marchez pour stimuler la circulation, et gardez une chaise à portée de main pour pouvoir vous asseoir quelques instants lorsque l'occasion s'en présente.



**REPOSE-PIEDS**  
Servez-vous d'un repose-pieds pour soulager une jambe, puis l'autre, sans peser sur la colonne vertébrale. Ainsi, le dos reste droit et équilibré, et vous pouvez décontracter les articulations de la cheville et du genou.

Changez de pied toutes les cinq à dix minutes.

### 15 S'ALLONGER CONFORTABLEMENT

La plupart des gens souffrent du dos à un moment ou l'autre de leur vie, un trouble qui se chiffre en milliers de journées de travail perdues chaque année. Parfois, l'inconfort est temporaire, mais il arrive aussi qu'il résulte de tensions chroniques dues à une mauvaise posture structurelle du corps. Les régions les plus sensibles sont la nuque et le haut du dos, ainsi

que la région lombaire (bas du dos). Si tel est votre cas, profitez de toutes les occasions pour vous allonger et soulager votre dos du poids du corps. Placez des coussins aux endroits stratégiques, comme la nuque et les lombaires : vous parviendrez petit à petit, en reposant votre colonne vertébrale, à soulager la tension et à dissiper la douleur.



**LOMBAIRES**  
Pour soulager des lombaires douloureuses, prenez des coussins et allongez-vous. Décontractez chaque partie du corps en vous enfonçant petit à petit dans le sol.

Glissez un coussin sous les reins.

Un coussin placé sous les genoux soulage la tension ressentie au niveau du bassin.



Montez les genoux pour soulager les articulations des hanches.

**ÉTIREZ LA COLONNE VERTÉBRALE**

Cette position vous aidera à étirer votre dos, soulageant ainsi la tension ressentie au niveau des vertèbres.

Un coussin permet d'étirer le cou confortablement.

Posez les mains sur le ventre et respirez profondément.

Gardez les pieds à plat sur le sol.

## 16 MARCHER

Votre démarche doit être fluide et harmonieuse. Pour cela, imaginez que vous possédez une queue très lourde, comme celle d'un kangourou, qui attire le poids du bassin, des fesses et des jambes vers le sol. En même temps, dites-vous que votre buste, votre dos, votre nuque et votre tête s'étirent vers le haut et deviennent légers comme une plume.



**LE PREMIER PAS VERS LA FORME**  
Marcher d'un bon pas est un excellent exercice cardiovasculaire qui fortifie le squelette sans peser sur la colonne vertébrale.

**VOYEZ GRAND**  
Laissez vos bras aller et venir librement de chaque côté, ouvrez votre poitrine et vos épaules sur l'espace. Respirez profondément.

## 17 SOULAGER DES JAMBES LOURDES

Vous pouvez soulager des jambes ou des pieds douloureux en vous allongeant à plat sur le dos pendant dix à vingt minutes, les membres inférieurs surélevés au-dessus du niveau du cœur. Ce simple exercice

aide le flux sanguin à remonter jusqu'au muscle cardiaque et stimule le drainage d'un système lymphatique paresseux, souvent responsable du gonflement des pieds ou des chevilles après une station debout prolongée.

### JAMBES SURÉLEVÉES

Posez les jambes et les pieds sur une chaise, en gardant les genoux relâchés. Pensez à masser vos pieds douloureux avec une crème rafraîchissante au menthol.



## 18 TENIR UN OBJET

Essayez de vous défaire d'habitudes néfastes, sources de tension physique. Par exemple, prenez conscience de vos tensions naturelles en observant la force avec laquelle vous serrez votre stylo ou le téléphone, demandez-vous si vous avez la mâchoire crispée, si vous retenez votre respiration. Pensez à vous décontracter, et adoptez une attitude plus relâchée et plus confortable.



Relâchez vos doigts sur le combiné.

### GARDEZ VOTRE ÉNERGIE

Vous n'avez pas besoin de mobiliser toute votre énergie pour accomplir une simple tâche. Économisez-vous en ne sollicitant que la partie du corps responsable du geste à effectuer.

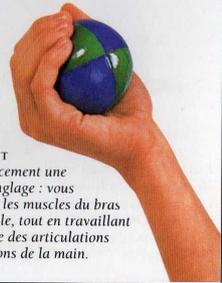
## 19 DÉCONTRACTER LES MAINS

N'oubliez pas que vos mains sont des instruments vitaux, dont vous devez préserver la souplesse et la dextérité. Exercez-les régulièrement pour prévenir toute raideur des tendons ou des articulations causée par des gestes répétitifs. Stimulez-en les terminaisons nerveuses, assouplissez-les et améliorez leur coordination en malaxant un objet caoutchouteux, comme une balle de jonglage, ou de la pâte à modeler.



### SHOU XING

Ces balles en argent, shou xing en chinois, servent en médecine orientale à conserver la souplesse des mains.



### PRESSEZ DOUCEMENT

Serrez doucement une balle de jonglage : vous solliciterez les muscles du bras et de l'épaule, tout en travaillant la souplesse des articulations et des tendons de la main.

## 20 S'ÉTIRER

Étirez-vous comme un chat pour décontracter, assouplir et tonifier tout le corps. Prenez des cours de yoga ou de stretching afin de vous familiariser au préalable avec les mouvements de flexion et d'extension, puis efforcez-vous de les pratiquer tous les jours à la maison. Le stretching et

le yoga sont des disciplines holistiques, bénéfiques en même temps au corps et au mental. N'oubliez pas de respirer profondément en exécutant les mouvements. Avant de pratiquer ces disciplines, demandez un avis médical si vous craignez une contre-indication.

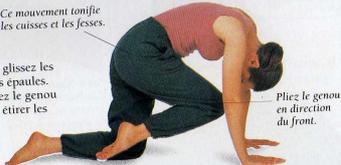
1 Allongez-vous à plat ventre, les mains posées à plat à hauteur des épaules. Relevez-vous à genoux en avançant les bras, puis abaissez le front jusqu'au sol.



Vous devez sentir le dos et les bras s'étirer.

Ce mouvement tonifie les cuisses et les fesses.

2 Toujours à genoux, glissez les mains au niveau des épaules. Rentrez la tête et amenez le genou droit vers le front pour étirer les muscles du dos.



Pliez le genou en direction du front.

3 Étirez la jambe droite vers l'arrière, en la levant le plus haut possible sans vous cambrer. Levez la tête en même temps. Répétez l'exercice avec la jambe gauche.



Gardez la jambe tendue.

Étirez la colonne vertébrale.

## 21 DÉTENDRE LA NUQUE ET LES ÉPAULES

La décontraction des muscles de la nuque et des épaules annihile la tension musculaire de cette zone – tension qui inhibe la circulation sanguine – et favorise la bonne irrigation du cerveau. Si vous pratiquez les exercices décrits ci-dessous, votre attitude générale s'en ressentira. Faites-les de préférence le matin, au sortir de la douche, vous démarrerez ainsi la journée d'un bon pied ; vous pouvez également les effectuer après une longue séance de travail, pour chasser la fatigue et la tension nerveuse.

Gardez le coude et le poignet relâchés.



NE FORCEZ PAS  
Faites pivoter lentement la tête autour de la première vertèbre, cinq fois à gauche, puis cinq fois à droite, de façon à étirer doucement le cou de chaque côté.

### AGISSEZ EN DOUCEUR

Exécutez ces mouvements avec précaution pour ne pas blesser les articulations du cou et des épaules. Concentrez-vous uniquement sur le mouvement effectué.

ROTATION DES ÉPAULES  
Décrivez cinq cercles avec le bras gauche, d'avant en arrière, puis d'arrière en avant. Répétez l'exercice avec l'autre bras.

## 22 DÉTENDRE LA COLONNE VERTÉBRALE

La colonne vertébrale est la charpente qui soutient le corps : votre bien-être et l'aisance de vos mouvements dépendent de sa souplesse. Elle abrite également le système nerveux central, qui commande à tout le corps. Un travail régulier de la colonne vertébrale renforce le dos, augmente la vitalité et améliore le maintien. Ces exercices sont à pratiquer en douceur pour étirer, fléchir et allonger la colonne vertébrale.

1 Les pieds légèrement écartés, à l'aplomb des épaules, pliez un peu les genoux puis étirez tout votre corps vers le haut.

La tête est relâchée vers le bas.

Gardez les pieds bien à plat sur le sol.

Les mains pendent simplement au bout des bras.

**AIDEZ VOTRE COLONNE**  
Une sangle abdominale ferme et tonique améliore le soutien du dos et de la colonne vertébrale.

2 Penchez-vous doucement vers l'avant, la tête la première, jusqu'à ce que vos doigts balaient le sol. La nuque et la colonne vertébrale doivent être complètement décontractées.

3 Déroulez le dos, vertèbre par vertèbre, pour revenir à la position initiale, en terminant par la nuque et la tête.

## 23 LUTTER CONTRE LE MAL DE DOS

Se rouler en boule soulage la tension du dos et atténue les douleurs lombaires. Allongé sur le dos, amenez les deux genoux sur la poitrine, attrapez-les avec les mains, puis levez la tête pour les toucher avec le front. Tenez la position pendant dix secondes. Revenez doucement à la position initiale, bras et jambes étirés. Détendez-vous complètement.



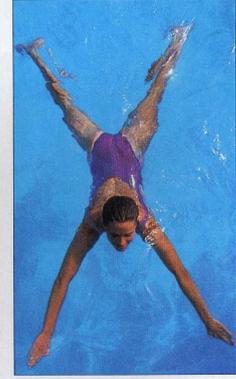
ROULEZ VERS L'ARRIÈRE POUR VOUS SOULAGER.

## 24 STIMULER SA VITALITÉ

Les activités de loisir sont excellentes pour la forme et la vitalité, et participent de ce fait à la relaxation. La natation tonifie et en même temps détend tout le corps, tandis que la danse – excellente de surcroît pour le moral – est l'un des meilleurs exercices physiques.



**LÂCHEZ-VOUS**  
Danser gaiement, librement, permet d'évacuer la tension physique et nerveuse.



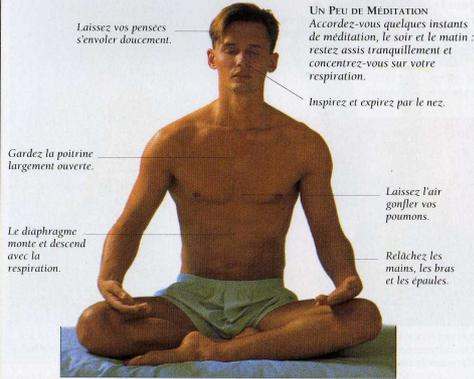
**LES BIENFAITS DE L'EAU**  
La natation est souvent recommandée pour les personnes qui souffrent du dos.

# LA RESPIRATION

## 25 RESPIRATION ET RELAXATION

Une respiration calme, profonde et régulière détend et apaise. Les inspirations apportent l'oxygène indispensable au système sanguin pour nourrir les

cellules et les tissus. Les expirations chassent les toxines. La vitalité et l'énergie sont ainsi renouvelées, l'équilibre mental et émotionnel rétabli.



## 26 RÉGULER SON RYTHME RESPIRATOIRE

Se concentrer sur son rythme respiratoire et le stabiliser peu à peu possède un extraordinaire pouvoir relaxant. Les techniques de sensibilisation à la respiration sont à la base de la méditation, pratique ancienne utilisée pour apaiser l'esprit. De nos jours, les médecins sont nombreux à en reconnaître les bienfaits. En vous concentrant sur votre respiration pendant quelques instants, en respirant profondément et régulièrement, vous

parviendrez à calmer votre système nerveux, à ralentir votre rythme cardiaque et à modifier le schéma de l'activité cérébrale. Tout votre être en sera apaisé.

- Fermez les yeux, puis inspirez et expirez par le nez.
- Faites cet exercice quotidiennement, pendant quinze minutes au début, et augmentez progressivement la durée jusqu'à quarante minutes.
- Après l'exercice, reposez-vous pendant cinq minutes.



## 27 RESPIRER EN MOUVEMENT

Réglez votre respiration sur un mouvement de déplacement : vous apaisez votre esprit et améliorez votre connaissance des subtilités du corps. Prenez un quart d'heure tous les jours pour marcher lentement, pieds nus de façon à bien sentir le contact du sol. Inspirez profondément en levant une jambe, et imaginez que votre genou est tiré vers le haut par une ficelle. Expirez complètement en reposant le pied, le talon d'abord, puis la plante. Gardez le dos toujours droit.



**LE CONTACT DU SOL**  
Concentrez-vous à chaque pas sur le contact du sol, et réglez votre respiration sur le déplacement.

## 28 UNE RESPIRATION PROFONDE

Allongez-vous à plat dos, bras écartés de chaque côté, fermez les yeux et détendez-vous en vous concentrant sur le contact du sol sous votre corps. Inspirez profondément en gonflant l'abdomen, puis soufflez

lentement : vous devez avoir l'impression que votre corps s'enfonce peu à peu dans le sol, de plus en plus profondément. Pratiquez cette respiration profonde pendant au moins cinq minutes.

### LA POSITION DU MORT

C'est le nom donné en yoga à cette position. Quand vous expirez, concentrez-vous sur vos épaules et votre colonne vertébrale, de façon à en chasser la tension.

Les pieds sont tournés vers l'extérieur.

Les bras sont écartés, les paumes tournées vers le haut, les doigts légèrement repliés.



## 29 LUTTER CONTRE L'ANXIÉTÉ

Respirer régulièrement, sur un rythme lent, vous aidera à lutter contre l'anxiété et à garder votre calme dans les situations stressantes. Veillez à respirer profondément par le ventre, aidez-vous de votre diaphragme pour gonfler au maximum les poumons

d'oxygène, puis en chasser tout le gaz carbonique. Comptez jusqu'à quatre en inspirant, et jusqu'à cinq en expirant. En période de stress, faites cet exercice pendant dix minutes chaque jour, le temps de respirer calmement et profondément.

**APPRENEZ À UTILISER VOTRE DIAPHRAGME**  
Asseyez-vous confortablement par terre ou sur une chaise, posez une main sur le diaphragme pour le sentir monter et descendre avec la respiration. Inspirez : le diaphragme ressort. Expirez : le diaphragme se contracte vers l'intérieur.

Posez une main sur le diaphragme.



Inspirez et expirez profondément par le nez.

Sentez votre poitrine se gonfler.

Posez l'autre main sur le ventre.

## 30 EN CAS DE PANIQUE

Les crises de panique sont souvent accentuées par une hyperventilation, responsable d'une expulsion excessive de gaz carbonique. Vous vous sentez alors au bord de l'étourdissement. Si vous êtes sujet à la panique, pratiquez des séances de respiration lente et profonde (voir ci-

dessus). En cas d'hyperventilation, reinspirez votre propre gaz carbonique en plaçant vos mains en coupe sur le nez et la bouche. Concentrez-vous sur votre corps, efforcez-vous de décontracter vos muscles, et rappelez-vous que vous êtes capable de garder le contrôle de vous-même.

## MASSAGES ET ASSOUPLEMENTS

### 31 LES BIENFAITS DU MASSAGE

Le massage est l'une des thérapies les plus bénéfiques en terme de relaxation. Il soulage la douleur, chasse la tension, calme le système nerveux, stimule les organismes paresseux et apaise les esprits hyperactifs. Le simple contact de mains attentives sur la peau dissipe un éventuel sentiment d'isolement et apporte plénitude et bien-être.

- Le massage stimule la circulation.
- Il chasse le stress dû à une mauvaise position.
- Les toxines accumulées dans les tissus sont éliminées.
- Il aide à se forger une image saine de son corps.

**LA TENSION S'EN VA**  
Le massage est l'antidote parfait au stress. Plus vous détendez et devenez réceptif à ce qui se passe, plus son effet est bénéfique.



### 32 CHOISIR UN MASSEUR QUALIFIÉ

Offrez-vous les services d'un masseur professionnel, vous ne le regretterez pas – à condition de prendre le temps de trouver une personne dûment qualifiée. Le bouche à oreille est encore le plus sûr moyen de tomber juste. Demandez à voir les références ou les diplômes de la personne indiquée, et assurez-vous que le type de massage proposé correspond à vos besoins.



### 33 APPRENDRE À MASSER

Détendez-vous dans votre cadre familial en vous faisant masser par un proche ou en lui faisant vous-même un massage. Apprenez les rudiments dans un livre, ou inscrivez-vous dans un cours. Vous pourrez ainsi répondre à vos besoins mutuels. N'oubliez pas que les gestes les plus simples peuvent être extrêmement bénéfiques lorsqu'ils sont effectués en un mouvement continu et rythmé.

Surveillez votre propre position.



Gardez les mains souples.

**LE PLAISIR DE DONNER**  
Il est parfois aussi agréable de masser que de se faire masser.

### 34 L'AMBIANCE ET LE MATÉRIEL

Le massage sera plus bénéfique dans une atmosphère intime et accueillante. Choisissez une pièce rangée et bien chauffée. Disposez avec soin le matériel, puis installez par terre un matelas ou des couvertures, que vous recouvrirez d'un drap propre. Prévoyez un autre drap pour couvrir votre partenaire, ainsi que des coussins pour améliorer son confort. Une lumière tamisée complètera l'ambiance.



UN CADRE CHALEUREUX  
La pièce doit être chaude, sans courants d'air, mais suffisamment aérée pour ne pas devenir étouffante. Côté ambiance, rien ne vaut un bon feu de cheminée.

< TABLE DE MASSAGE  
Si pour vous le sol est synonyme d'inconfort, procurez-vous une table de massage pliante, que vous pourrez emporter partout avec vous.



Réglez la table à hauteur des mains.



Le revêtement en mousse doit avoir au moins 2,5 cm d'épaisseur.

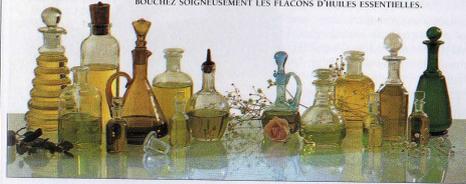
UN MODÈLE SOLIDE  
La table de massage doit mesurer au minimum 1,80 m de longueur et 80 cm de largeur.

### 35 MASSAGE ET AROMATHÉRAPIE

L'aromathérapie, qui fait appel aux huiles essentielles, est une source de bien-être de plus en plus reconnue. Associée aux massages longs et continus, elle induit un état de relaxation profond. Les huiles

essentielles sont extraites des fleurs, des herbes et des résines. On peut les combiner à des huiles végétales ordinaires, en respectant un dosage précis, et obtenir ainsi un lubrifiant parfait pour le massage.

BOUCHEZ SOIGNEUSEMENT LES FLACONS D'HUILES ESSENTIELLES.



### 36 LE POUVOIR RELAXANT DE L'HUILE

Choisissez une combinaison d'huiles essentielles à la fois relaxante et revigorante. Ces huiles étant très concentrées, comptez soigneusement le nombre de gouttes, que vous diluerez dans une huile végétale pure (pépins de raisin, tournesol ou amande douce). Voici une recette suffisante pour un massage complet du corps : mélangez 7 gouttes de benjoin (pour réchauffer le corps et lui donner de l'énergie), 7 gouttes de lavande (pour son pouvoir apaisant) et 4 gouttes de camomille (pour délasser la peau). Diluez le tout dans 30 ml d'huile végétale pure.



UN MÉLANGE APAISANT

### 37 LE MASSAGE DU DOS

Offrez à votre partenaire un massage apaisant du dos. Étalez un peu d'huile sur tout le dos, puis commencez par des mouvements circulaires fluides et doux, de façon à détendre et à échauffer les tissus tout en activant la circulation. Concentrez-vous ensuite sur les parties souvent contractées : colonne vertébrale, bas du dos, épaules. Malaxez doucement les muscles entre les doigts et la paume de la main. Voici les trois étapes d'une manœuvre complète, utilisée au début et à la fin de la séance.



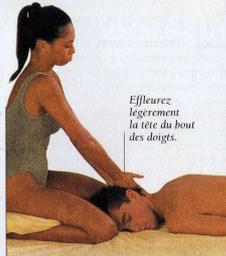
Placez vos mains de chaque côté de la colonne vertébrale.

1 Δ Faites glisser fermement vos deux mains de part et d'autre de la colonne vertébrale, puis écarter-les en éventail de chaque côté, en épousant la cage thoracique.



Les mains épousent la forme du dos.

2 Δ Remontez vos mains sur les flancs, rapprochez-les à hauteur des omoplates, contournez celles-ci puis tirez le geste vers le haut des épaules et vers l'extérieur.



Effleurez légèrement la tête du bout des doigts.

3 Δ Pliez les poignets de façon à envelopper les épaules, puis revenez légèrement en arrière pour effleurer la nuque de chaque côté.

### 38 LE MASSAGE DU VISAGE

Rien de tel qu'un massage du visage pour chasser le stress de la journée. Cette zone sensible requiert un toucher délicat : veillez à la précision et à la régularité de vos gestes, suivez les contours du visage du bout des doigts. Pour commencer, posez quelques instants les mains de chaque côté de la tête. Puis étalez un peu d'huile sur vos paumes.



1 Δ Faites glisser les pouces du milieu du front jusqu'aux tempes, puis massez celles-ci par de petits mouvements circulaires. Répétez la manœuvre de manière à couvrir toute la surface du front.



2 Δ Frottez-vous les mains l'une contre l'autre pour les réchauffer, puis posez-les doucement sur les yeux. Massez le contour des yeux du bout des doigts.



3 Δ Glissez les pouces de chaque côté du nez, puis le long du muscle situé sous les pommettes. Poursuivez le geste vers l'extérieur, de part et d'autre du visage.



4 Δ Massez les joues du bout des doigts, dans un mouvement circulaire, puis pincez le menton et la ligne des mâchoires entre le pouce et l'index de chaque main.



5 Δ Pour décrire la bouche et la mâchoire, balayez chaque côté du visage alternativement, en remontant vers le haut avec la paume des mains.

### 39 LE MASSAGE DES PIEDS

Le massage des pieds est bénéfique car il chasse la tension d'une région supportant tout le poids du corps. Il profite également au système physiologique dans son ensemble, en stimulant les milliers de terminaisons nerveuses situées dans la plante des pieds. Le fait de masser et de manipuler les pieds apporte la souplesse nécessaire à un réseau complexe d'os, de tendons et de ligaments.



1 Δ Echauffez le pied en le massant avec une lotion, des orteils jusqu'à la cheville. Écartez les mains en éventail de chaque côté de la cheville et effleurez la plante du pied du bout des doigts.



2 Δ Étirez le pied en appuyant les doigts sur la plante, tout en faisant glisser les pouces vers l'extérieur. Remontez ainsi petit à petit et très doucement jusqu'à la cheville.



3 Δ La paume de la main s'insère parfaitement dans le creux de la plante du pied : serrez-vous en pour masser circulairement les différentes parties du dessous du pied.



4 Δ Le talon bien calé dans une main, étirez l'un après l'autre chaque orteil, de haut en bas, entre le pouce et l'index de l'autre main. Puis, du plat de la main, décrivez des cercles sur la plante du pied.



5 Δ Enveloppez le pied entre les deux mains pour attirer l'énergie du corps vers le bas et conclure le massage par un geste apaisant. Répétez tout l'enchaînement avec l'autre pied.

### 40 L'AUTOMASSAGE

On peut très bien se masser soi-même pour assouplir des muscles raidis et instiller une vigueur nouvelle dans l'organisme. Les gestes doux réchauffent les muscles, stimulent les terminaisons nerveuses et ont une action relaxante. Les percussions rapides et les autres mouvements frappés ou hachés accélèrent la circulation sanguine, libèrent les toxines, soulagent les courbatures et ont une action plutôt revigorante.



PERCUSSION HACHÉE ALTERNÉE

### 41 SE MASSER LA TÊTE, LA NUQUE ET LES ÉPAULES

Prenez l'habitude de commencer la journée par un massage de la tête, de la nuque et des épaules. Ainsi, vous aurez l'esprit plus clair grâce à une meilleure irrigation du cerveau, et la zone du cou et des épaules, si sensible pour le maintien, sera parfaitement détendue. Insistez sur les mouvements revigorants, à base de vibrations (percussions avec les mains à plat, les poings fermés ou le tranchant de la main) pour emmagasiner un maximum d'énergie.

La main rebondit sur la peau.



LE TAPOTEMENT DE LA TÊTE

Les poignets relâchés, faites rebondir rapidement le bout des doigts sur tout le cuir chevelu, d'avant en arrière, puis en redescendant sur les côtés. Gardez un rythme régulier.

POING FERME Fermez le poing sans le serrer et tapotez rapidement le long du cou, de haut en bas.



## 42 SE MASSER LES MAINS

Facile et bref, il ne nécessite qu'une préparation réduite. Massez-vous régulièrement les mains pour les garder souples et détendues, surtout si vous

effectuez des gestes manuels répétitifs dans votre travail. Malaxez les muscles, les tendons et les os d'une main avec les doigts et la paume de l'autre main.

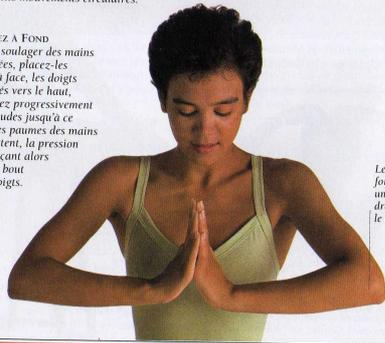


**UNE PRESSION FERME**  
Faites tourner doucement le poignet, actionnez chaque doigt à son tour. Massez la paume avec le gras du pouce, en effectuant de petits mouvements circulaires.



**APPUYEZ ET TIREZ**  
Appuyez le pouce sur le dos de la main. Étirez chaque doigt entre le pouce et l'index de l'autre main.

**ÉTIREZ A FOND**  
Pour soulager des mains crispées, placez-les face à face, les doigts pointés vers le haut, et levez progressivement les coudes jusqu'à ce que les paumes des mains s'écartent, la pression s'exerçant alors sur le bout des doigts.



Les coudes forment un angle droit avec le corps.

## 43 SE MASSER LES PIEDS ET LES JAMBES

L'automassage des pieds constitue un moyen de détente rapide, bénéfique pour tout le corps. Prenez un bain de pieds de dix minutes dans de l'eau tiède additionnée de sels de bain aux herbes. Essayez un pied après l'autre, en l'enveloppant dans une serviette et en le pressant doucement. Appuyez sur les muscles du mollet pour en chasser toute raideur, et effectuez cinq rotations de la cheville dans un sens, puis dans l'autre. Massez, pressez et étirez le pied et les orteils entre les paumes et les doigts des deux mains.



Posez le pied sur la cuisse opposée.

1 < Massez-vous la plante des pieds en la pressant et en la relâchant alternativement. Exercez une pression ferme et régulière.



2 Δ Fermez doucement le poing, puis étirez la voûte plantaire en appuyant fermement les articulations des doigts, du talon jusqu'à la base des orteils.

## 44 TERMINEZ L'AUTOMASSAGE

Concluez toujours une séance d'automassage par des gestes vils, pour enlever les derniers restes de tension, décoincer les zones contractées et remettre le corps en mouvement. Secouez d'abord les pieds, puis laissez le mouvement remonter et augmenter progressivement d'intensité. Ne forcez pas. Chaque partie du corps doit entrer dans la danse, surtout les plus enclines à la raideur, comme la tête, la nuque et les épaules. Une fois l'exercice accompli, reposez-vous tranquillement, pour une parfaite relaxation, pendant au moins dix minutes.



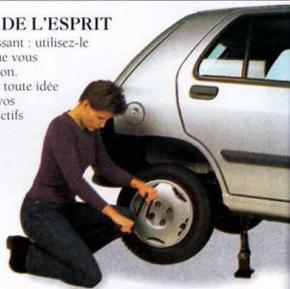
## UN ESPRIT CONSTRUCTIF

### 45 LE TRIOMPHE DE L'ESPRIT

L'esprit est un outil puissant : utilisez-le pour surmonter les obstacles que vous rencontrez et élargir votre horizon. Ayez confiance en vous, refusez toute idée préconçue qui pourrait limiter vos aspirations. Fixez-vous des objectifs et donnez-vous les moyens de les réaliser.

#### LANCEZ-VOUS

*L'âge, le sexe ou les considérations financières n'ont aucune raison de vous limiter. Efforcez-vous plutôt de maîtriser les compétences requises pour atteindre vos objectifs.*



### 46 ANALYSER SES RÉACTIONS

Réfléchissez à la façon dont vous avez l'habitude de réagir, et transformez vos réflexes négatifs en perspectives optimistes. Au lieu d'envier les autres, réjouissez-vous de leurs succès tout en vous rappelant vos propres richesses. Prenez conscience de votre spécificité, sachez apprécier ce que vous avez et en être reconnaissant, de façon à envisager l'avenir avec confiance. Prenez chaque journée qui commence comme un nouveau départ.



*Le verre est-il à moitié plein ou à moitié vide ?*

### 47 LE POUVOIR DE L'AFFIRMATION

Vous pouvez modifier votre subconscient et, ainsi, agir directement sur votre vie par l'emploi d'affirmations positives. Des pensées positives clairement formulées, comme « Je mérite d'être aimé » ou « Je suis capable de réussir dans la vie », seront enregistrées par le subconscient et remplaceront bientôt les préjugés négatifs qui exercent, même inconsciemment, une influence néfaste sur votre comportement. Tous les matins, regardez-vous dans la glace et répétez les affirmations positives de la journée : vous vous apercevrez rapidement d'un changement dans votre attitude.

#### AVEZ CONFIANCE EN VOUS

*Soyez positif. Répétez-vous tous les matins que vous méritez de réussir, d'être aimé et respecté, et d'atteindre vos objectifs.*



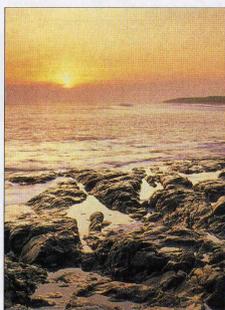
### 48 LE SENS DE L'HUMOUR

Le rire est contagieux, c'est même une excellente thérapie ! Souriez aux autres : s'ils vous rendent votre sourire, vous vous sentirez encore mieux. Pensez à quelque chose de gai, vous verrez que vos soucis vous paraîtront moins graves.



### 49 LES DEUX CÔTÉS DU CERVEAU

Le cerveau comprend deux hémisphères. L'hémisphère dominant, le gauche, commande à la partie droite du corps. Il est le siège de la parole, de l'écriture, des fonctions logiques et des capacités d'abstraction. L'hémisphère droit contrôle la partie gauche du corps. Il est associé à la créativité, aux relations dans l'espace et à l'intuition. Dessiner ou écouter de la musique sont des activités qui stimulent l'hémisphère droit, tandis que les jeux de réflexion, comme les mots croisés, développent les capacités de l'hémisphère gauche. Certaines techniques de relaxation, comme la méditation, encouragent les deux côtés du cerveau à travailler ensemble, en harmonie.



## 50 LA VISUALISATION

La visualisation est une technique d'auto-assistance qui utilise l'évocation d'images agréables pour obtenir certains changements physiques ou mentaux. De nombreuses formes de thérapie et de méditation, parmi lesquelles l'hypnose, ont recours à cette technique. Elle facilite la relaxation, aide à la guérison, permet de surmonter l'anxiété et les phobies, développe la mémoire, améliore le degré de conscience spirituelle et favorise l'épanouissement de l'amour-propre.

**UN BEAU COUCHER DE SOLEIL**  
S'imaginer en train de marcher sur une belle plage au coucher du soleil, ou d'écouter le bruit des vagues, apporte une sensation de paix.

## 51 LA TECHNIQUE DE VISUALISATION

Pour être efficace, la visualisation requiert une concentration parfaite, doublée d'une pratique régulière. Restez assis pendant un quart d'heure dans une pièce calme. Au cours des cinq premières minutes, respirez profondément et détendez-vous. Puis réfléchissez à ce que vous souhaitez visualiser et servez-vous de votre imagination pour composer l'image correspondante. Par exemple, si vous avez une douleur, imaginez une boule de lumière dorée qui pénètre en vous, chauffe la douleur et finit par la faire fondre complètement.

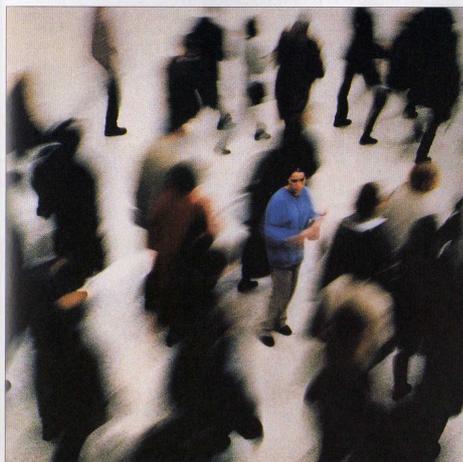
**UNE VISION INTÉRIEURE**  
Fermez les yeux, concentrez-vous sur vos pensées, vos sensations et votre respiration. Servez-vous de votre pouvoir d'évocation pour accomplir vos desirs.



## 52 OÙ ET QUAND L'UTILISER ?

Vous pouvez faire appel à votre pouvoir d'évocation à chaque fois que vous souhaitez surmonter une réaction négative, une appréhension, ou développer une attitude plus positive. Par exemple, vous pouvez l'utiliser pour lutter contre d'éventuelles difficultés en public. Si vous souffrez de claustrophobie dans une rue

particulièrement animée, visualisez un espace vide autour de vous et une lumière nimbant votre corps. Puis conservez cette impression en vous déplaçant. Si vous vous sentez vulnérable en présence d'inconnus, imaginez que vous êtes protégé par une cloche en verre transparent, qui empêche les autres de vous atteindre.



ON PEUT TRÈS BIEN SE SENTIR À L'AISE AU MILIEU D'UNE FOULE.

# BIEN DORMIR

## 53 L'IMPORTANCE DU SOMMEIL

Le sommeil est un remède naturel. Pendant que nous dormons, notre métabolisme ralentit, et nous entrons dans un état de relaxation profonde, qui donne au corps le temps de récupérer des fatigues de la journée et au cerveau la possibilité de traiter les informations enregistrées. Les muscles sont relâchés, le système endocrinien sécrète les hormones de croissance

indispensables au remplacement des cellules mortes. La quantité de sommeil nécessaire à chacun est variable mais, en moyenne, un adulte a besoin de sept à huit heures de sommeil par nuit. En règle générale, plus on vieillit, moins on a besoin de sommeil. Apprenez à évaluer vos besoins : vous en serez récompensé par une meilleure vigilance et une vigueur physique nouvelle.

**UN REPOS CONFORTABLE**  
Un bon matelas et un bon oreiller favorisent le sommeil. La pièce doit être correctement aérée, ni trop chaude ni trop froide.



**GARE AUX NUITS BLANCHES**  
Le manque de sommeil est néfaste à bien des égards. Il peut entraîner des difficultés à se concentrer au travail, des prises de décision mauvaises, une irritabilité et une tendance croissante à la léthargie.

## 54 L'ÉQUILIBRE ENTRE LE TRAVAIL ET LES LOISIRS

Vous dormirez mieux si vous arrivez à maintenir un équilibre entre travail et loisirs dans votre vie. Un degré élevé de responsabilité ou de stress au travail doit être contrebalancé par des activités complètement différentes le soir et le week-end. Les échanges avec les proches et l'exercice physique vécu comme un plaisir vous aideront à trouver le sommeil du juste.



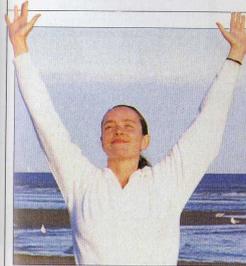
**Δ BOUGEZ**  
L'exercice physique remet l'esprit en contact avec le corps et favorise le sommeil.



**<1 DÉTENDEZ-VOUS**  
Même si vous êtes débordé, prenez le temps de rencontrer vos amis en dehors du travail.

## 55 LUTTER CONTRE LA LÉTHARGIE

Si vous avez tendance à la léthargie, efforcez-vous de trouver un rythme de sommeil régulier. Levez-vous tôt de façon à ressentir une bonne fatigue à l'heure du coucher, ne restez pas debout après minuit. Prenez de l'exercice dans la journée, si possible en plein air, en respirant profondément.



**AIMER LA VIE**  
Retrouver de bonnes habitudes de sommeil permet souvent de reprendre goût à la vie.

## 56 UNE CHAMBRE AGRÉABLE

La chambre doit être un lieu de repos distinct des activités de la journée. Pour instaurer une impression de paix dans la pièce, gardez-la propre et rangée, choisissez une tapisserie et des tissus aux couleurs douces (voir p. 65). Prévoyez des rangements pour vos vêtements et vos effets personnels. Faites-en votre refuge, un lieu réservé au sommeil, à la détente et à l'intimité.



UN RANGEMENT SUR MESURE

## 57 UN BAIN AUX CHANDELLES

Se plonger dans un bain chaud à la lumière douce des chandelles est l'un des meilleurs moyens de se laver des soucis de la journée et de se préparer à prendre un sommeil

réparateur. Prenez un bain ou une douche une à deux heures au moins avant d'aller vous coucher, puis détendez-vous avec un bon livre ou en écoutant de la musique.

**PARFUMEZ VOTRE BAIN**  
Versez directement dans l'eau du bain quelques gouttes d'une huile essentielle relaxante parfumée – bois de santal, camomille, lavande. Mélangez bien avant de vous plonger dans l'eau.



## 58 LA MAGIE DES TISANES

Certaines herbes ont un effet sédatif inoffensif et naturel qui peut favoriser la détente et l'endormissement. Elles sont vendues en vrac ou sous forme de mélange en sachets prêts à l'emploi, que vous mettez à infuser dans de l'eau bouillante.

Prenez l'habitude de remplacer les boissons caféinées par des tisanes apaisantes de camomille, de lavande, de verveine ou de tilleul.



## 59 BIEN FINIR LA JOURNÉE

Avant d'aller vous coucher, terminez les tâches inachevées de la journée, comme ranger votre bureau, la cuisine ou la chambre. Faites une liste des tâches à accomplir le lendemain, puis prenez le temps de vous détendre de façon à vous endormir l'esprit libre.

**PRÉPAREZ VOS AFFAIRES**  
Avant de vous coucher, préparez les vêtements que vous mettrez le lendemain.



## 60 LES HUILES ESSENTIELLES

Créez dans votre chambre une atmosphère paisible et décontractée en y allumant des bougies et en imprégnant l'air d'huiles essentielles relaxantes, à l'aide d'un diffuseur d'ambiance. Détendez-vous tout en inspirant tranquillement ces fragrances.

■ On trouve dans le commerce une large gamme de bougies parfumées aux huiles essentielles.  
■ N'oubliez pas d'éteindre les bougies avant de dormir.

Versez cinq gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau.



**DES AROMES RELAXANTS**  
Certaines essences aromatiques, comme la lavande, la camomille, le benjoin, le néroli, le cèdre, le jasmin et la rose, possèdent un pouvoir sédatif.

## 61 LUTTER CONTRE L'INSOMNIE

Ne vous inquiétez pas si avez des difficultés passagères à trouver le sommeil. Ne cherchez pas absolument à dormir, restez plutôt allongé confortablement dans votre lit et laissez votre corps se détendre. Si vous avez l'esprit hyperactif, préparez-vous une boisson chaude non alcoolisée et lisez quelque chose d'amusant en attendant le sommeil.

### CHASSEZ LES IDÉES STRESSANTES

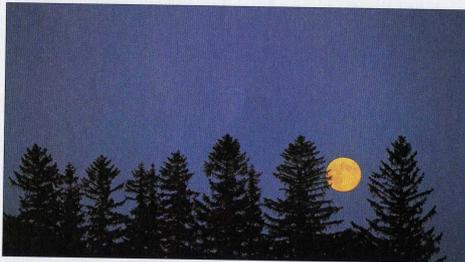
*Dans les dernières heures de la journée, mettez de côté vos problèmes en prenant la décision d'attendre le lendemain pour les régler.*



## 62 LE RECOURS À LA VISUALISATION

Fermez les yeux, sentez comme votre corps devient de plus en plus lourd et profondément détendu à chaque expiration. Imaginez une nuit chaude et calme, un champ à l'herbe

lisse et luxuriante dans laquelle vous êtes allongé, baigné dans une douce clarté lunaire. Laissez la paix s'installer de plus en plus profondément en vous par l'intermédiaire de votre respiration.



DES PENSÉES CALMES APAISENT L'ESPRIT EN PROFONDEUR.

## 63 DÉMARRER DU BON PIED

Prenez le temps de savourer votre réveil en vous plaçant d'emblée dans une perspective optimiste. Au lieu de sauter immédiatement du lit et de vous jeter dans une activité effrénée, octroyez-vous quelques instants de calme, profitez-en pour vous remémorer vos rêves. Si les oiseaux chantent, laissez-vous porter par leur chant. Reprenez contact avec votre corps : toujours couché, étirez vos membres et votre colonne vertébrale,

puis exercez les muscles du visage en exécutant quelques grimaces, en faisant la moue et en écarquillant les yeux.

- Évitez d'être brutalement propulsé dans la journée par la sonnerie d'un réveil. Offrez-vous un radio-réveil, un magnétophone ou un lecteur de CD programmables pour vous réveiller au son d'une musique douce.

- Évoquez la journée à venir de façon positive et créative en pensant à toutes les bonnes choses qui vous attendent.

### UN BON REVEIL

*Asseyez-vous dans le lit, écartez les bras et étirez-les à l'horizontale et au-dessus de la tête pour dégager la poitrine et les poumons, puis gonflez-vous d'oxygène en baillant largement. Prenez cinq respirations profondes.*



# BIEN S'ALIMENTER

## 64 SAVOIR SE NOURRIR

« On est ce qu'on mange » : comme souvent, le dicton a du vrai. Des études ont montré que la consommation régulière de certains aliments faisait baisser l'agressivité et l'anxiété, tout en renforçant l'immunité. Un régime nourrissant et équilibré augmente la vitalité : il est essentiel à votre bien-être physique et mental. Décidez de bien vous nourrir pour que votre alimentation devienne la base d'une vie sereine et épanouie.



## 65 L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Aucun aliment ne peut, à lui seul, fournir tous les éléments nécessaires à un corps sain. Variez vos menus, de façon à apporter à votre organisme protéines, glucides, graisses, vitamines et minéraux dans des proportions correctes (voir p. 50). Pensez aussi à consommer des fibres, qui faciliteront le transit intestinal.



**Mangez Vert**  
Un régime équilibré doit comporter une quantité importante de fruits et de légumes verts.

48

## 66 LES ALIMENTS À ÉVITER

Aussi occupé que vous soyez, ne tombez pas dans la consommation systématique de plats préparés : souvent pleins de sucre et de sel, ils sont en revanche pauvres en éléments réellement nutritifs. Évitez également les aliments raffinés, qui ont perdu leurs vitamines et leurs minéraux au cours du traitement. Préférez autant que possible les aliments complets,

comme les céréales complètes. Réduisez votre consommation de sucre pour prévenir les risques d'obésité et garder des dents saines, mais aussi pour éviter les variations brusques de glycémie. L'alcool agit comme un déprimeur et provoque des sautes d'humeur, et l'abus d'alcool peut causer des maladies graves. Buvez toujours avec modération.



**RÉDUISEZ LES GRAISSES**  
Les aliments trop riches en graisses pesent sur la digestion et peuvent boucher les artères.

**ÉVITEZ LA CAFÉINE**  
La caféine est un stimulant naturel présent dans le café et certains sodas. Une consommation excessive de caféine peut être source d'anxiété, d'irritabilité et de palpitations cardiaques.

## 67 UNE LISTE DE COURSES

Planifiez vos besoins pour ne pas faire vos courses dans l'urgence. Faites la liste de ce dont vous avez besoin pour la semaine, et ne vous en écarterez pas. Ainsi, il sera plus facile de résister à des achats impulsifs, et donc de contrôler vos dépenses. Essayez de faire régulièrement vos courses, de façon à manger des aliments toujours frais.

**FUYEZ LES HEURES DE POINTE**  
Essayez de faire vos courses aux heures creuses (les queues interminables enervent), et évitez les magasins d'alimentation lorsque vous avez faim : vous risqueriez de craquer pour des bêtises !

**ÉQUILIBREZ LA CHARGE**  
Ne vous fatiguez pas à porter un cabas rempli à ras bords, répartissez plutôt vos courses dans deux sacs de poids équivalent.



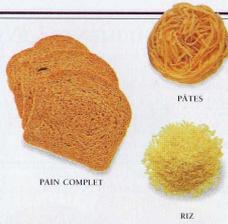
49

## 68 UN RÉGIME NOURRISSANT

Choisissez raisonnablement, parmi les aliments proposés ci-contre, de quoi composer des repas appétissants, légers mais riches en fibres, et comportant tous les éléments nutritifs nécessaires. Démarrez la journée par un bon petit déjeuner à base de protéines, de vitamines et de fibres : yaourt allégé, céréales et fruit par exemple. Le plat de résistance doit comporter des sucres lents, qui apporteront les calories nécessaires pour faire face aux besoins énergétiques de la journée. Consommez des légumes verts et des fruits à tous les repas, et des protéines à l'un d'entre eux au moins : elles contiennent des acides aminés indispensables à la santé.

### ▽ VITAMINES ET MINÉRAUX

Les fruits et les légumes frais contiennent des vitamines, des minéraux et des oligoéléments nécessaires à l'organisme pour lutter contre les maladies. Les noix, les noisettes, les amandes et les légumes secs représentent une excellente source de protéines, surtout lorsqu'ils sont associés à des céréales complètes.



PAIN COMPLET

PÂTES

RIZ

### △ SUCRES LENTS

Le pain, les céréales, les pâtes et le riz complets, ainsi que les pommes de terre, sont des glucides complexes riches en fibres, en calcium, en fer et en vitamine B. Ils apportent une énergie meilleure et plus durable que celle apportée par les sucres rapides.



FRUITS FRAIS



NOIX DU BRÉSIL



LÉGUMES VERTS



HARICOTS SECS

## 69 UNE CUISINE DIGESTE

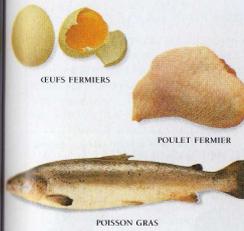
La préparation et la cuisson des aliments doivent en conserver les qualités nutritives, sans les charger en graisses saturées. Conservez les denrées périssables au réfrigérateur, jetez les ingrédients périmés. Consommez de préférence des produits issus de l'agriculture biologique, et remplacez le beurre et les autres graisses animales par de l'huile d'olive ou de l'huile végétale.

- Faites cuire les légumes verts à la vapeur pour conserver le maximum de vitamines.

- Consommez la viande et le poisson grillés, pochés ou cuits au four : la teneur en graisses sera réduite.

- Utilisez l'eau de cuisson des légumes pour préparer des bouillons pleins de vitamines.

- Coupez la viande et le poisson en tranches fines, et jetez la graisse de la viande.



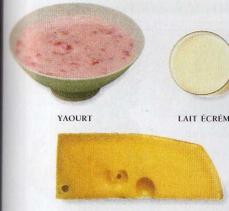
OUFS FERMIER

POULET FERMIER

POISSON GRAS

### △ LES PROTÉINES

La viande, le poisson et les œufs constituent les principales sources d'apport en protéines, fer, zinc et vitamine B. Consommez la viande rouge et les œufs avec modération : ils sont riches en graisses saturées.



YAOURT

LAIT ÉCRÉMÉ

FROMAGE ALLÉGÉ

### △ LES PRODUITS LAITIERS

Les yaourts, le lait et le fromage contiennent des graisses, des vitamines, des minéraux et des protéines. Ils constituent une source de calcium importante, un élément indispensable à la santé du squelette et des dents. Choisissez plutôt des produits laitiers allégés.

### FAITES REVENIR LES ALIMENTS

Les légumes sautés dans un wok (poêle chinoise) sont à la fois faciles et rapides à préparer, et constituent un plat appétissant aux qualités nutritives préservées.



## 70 LE PLAISIR DE MANGER

La nourriture est bien plus qu'alimentaire. Les repas sont aussi l'occasion de fêtes à partager en famille ou entre amis. Pour en faire un moment de détente,

préparez les plats en réfléchissant à leur saveur et à leurs qualités nutritionnelles. Soignez la présentation pour flatter tous les sens et faire plaisir à vos convives.

**JOUEZ LA CARTE PLAISIR**  
Les repas doivent être synonymes de convivialité.



## 71 LE CREUX DE L'APRÈS-MIDI

Le taux de sucre dans le sang chute parfois brutalement au milieu de l'après-midi, surtout après un repas lourd en farineux ou en féculents, accompagné d'un dessert sucré. On manque alors d'énergie, d'où des difficultés de concentration, une certaine irritabilité, voire un état de léthargie prononcé. Prenez un fruit frais (une orange, par exemple) ou des crudités avec une tranche de pain complet, qui vous donneront de l'énergie sans vous charger l'estomac.

**LE CARRURANT DU CERVEAU**  
La consommation de fruits permet de maintenir stable le taux de sucre dans le sang, et donc de fournir sans faillir le carburant nécessaire au cerveau.



## 72 NE MANGEZ JAMAIS EN COLÈRE

Il n'y a rien de plus banal que de chercher à se « défouler » sur la nourriture, sous le coup de la colère ou d'une autre émotion désagréable. Malheureusement, les aliments consommés alors – souvent appétissants

mais rarement diététiques – risquent d'être mal digérés. Plutôt que de vous jeter sur la nourriture, respirez profondément, jusqu'à ce que vous soyez détendu, puis, essayez d'analyser la cause de vos ennuis.

## 73 UNE BONNE DIGESTION

Une bonne digestion va de pair avec un esprit détendu. Prenez le temps de vous asseoir, mangez avec modération, mâchez tranquillement chaque bouchée de nourriture. Réduisez votre consommation d'aliments gras et raffinés, remplacez-les par des produits riches en fibres, comme le pain complet. Buvez beaucoup d'eau pendant la journée pour faciliter la digestion, mais aussi des tisanes (certaines ont des vertus digestives avérées).



**BUVEZ BEAUCOUP**  
Buvez de l'eau fraîche à volonté entre les repas : vous aiderez votre organisme à assimiler les aliments et à éliminer les toxines.



**MANGEZ À HEURES RÉGULIÈRES**  
Prenez un bon petit déjeuner pour éviter de « craquer » avant midi. Répartissez les calories de la journée sur trois repas raisonnablement copieux.

## 74 LES MAUVAISES HABITUDES

Vous avez peut-être l'impression que le tabac vous aide à vous détendre. Or c'est un ami qui vous veut du mal. La cigarette génère un état de dépendance et nuit gravement à la santé. Mais, dès que l'on arrête, les bienfaits s'en font immédiatement sentir. Alors prenez la décision d'arrêter et, au besoin, consultez un médecin pour vous y aider.



**DITES NON**  
L'acupuncture et l'hypnose peuvent vous aider à arrêter de fumer.

## DES LOISIRS BIEN OCCUPÉS

### 75 NOS AMIES LES BÊTES

Les animaux de compagnie sont source de multiples plaisirs, en même temps qu'ils constituent une véritable thérapie pour leurs maîtres. Il est avéré que la présence d'un animal atténue les troubles nerveux, rend la solitude moins pénible et facilite une guérison. Ainsi, caresser son chat ou son chien fait baisser la tension artérielle, tandis que la promenade quotidienne du chien est un excellent exercice pour son maître. Toutefois, n'oubliez pas que la possession d'un animal engage durablement votre responsabilité.



△ LA PAIX DE L'EAU  
La présence d'un aquarium dans une pièce apporte une sensation de paix, tandis que sa contemplation a un effet relaxant. Les poissons sont assez bon marché et faciles à soigner.

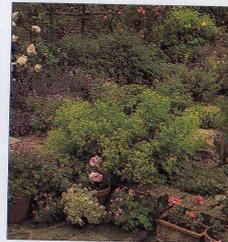
◁ UN AMI À QUATRE PATTES  
Le chien est un fidèle compagnon, qui vous incitera à aller vous promener régulièrement au grand air.



### 76 TROUVER UN HOBBY

Avoir un hobby apporte du piment à la vie et permet de briser la routine. La pratique d'un sport ou d'une activité est un moyen d'occuper les moments de solitude, qui peut devenir un but ou une passion. Cela peut aussi être l'occasion de rencontres et d'échanges fructueux.

CULTIVER SON JARDIN  
Le jardinage est l'occupation favorite de beaucoup de gens. Il permet à la fois de garder un contact avec la nature, de s'entretenir physiquement et de développer sa créativité.



### 77 LA MUSIQUE

La musique agit en profondeur sur l'humeur, influençant de façon notable les sensations du moment. Une musique calme adoucit les mœurs et aide à détendre le corps, tandis qu'un rythme endiable réveille et dynamise le corps et l'esprit. Écouter de la musique est l'un des grands plaisirs de la vie. La musique d'ambiance, composée expressément pour favoriser la relaxation, est de plus en plus en vogue.

◁ CHASSEZ VOS SOUCIS  
Apprendre à jouer d'un instrument est un passe-temps très gratifiant qui libère et stimule l'esprit.

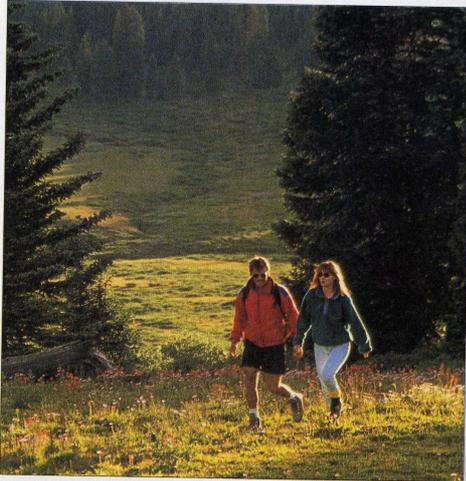
L'OREILLE MUSICALE ▷  
Travaillez votre oreille en écoutant toutes sortes de musiques et d'instruments. Allez au concert si vous le pouvez, devenez un habitué des programmes musicaux radiophoniques.



## 78 LA RANDONNÉE

Le contact avec la nature apporte un sentiment de plénitude. Si vous êtes citadin, offrez-vous des escapades à la campagne, loin du bruit, des embouteillages et de la pollution. Prenez le temps de vous remplir des beautés de la nature et laissez vos

pensées vagabonder. Un séjour au grand air enchante et ravive les sens, gorgés de parfums, de paysages et de sons naturels. Souvent, il suffit simplement de marcher dans la nature pour se sentir l'âme, le corps et l'esprit revigorés.



APPRENEZ À APPRÉCIER LE RYTHME NATUREL DES CHOSES.

## 79 LE SPORT

Beaucoup de gens aimeraient être plus actifs et en meilleure forme, mais ils n'ont aucun plaisir à s'entraîner dans une salle ou à faire de la gymnastique.

Si c'est votre cas, essayez de trouver une activité plus conforme à votre personnalité. Voyez du côté des sports ludiques, comme le tennis ou le golf, qui peuvent vous permettre de faire des connaissances.

**EN SELLE**  
Beaucoup d'activités sportives peuvent être partagées entre amis et devenir une source de plaisir, et non d'efforts.



## 80 PENSER À SOI

Soyez à l'écoute de vous-même. Si vous passez beaucoup de temps à vous occuper des autres, dressez une liste réaliste, au début de la semaine, de ce que vous souhaitez faire pour

vous, puis essayez de vous y tenir. Il est nécessaire que vous vous ménagiez des espaces de liberté dans votre emploi du temps pour prendre soin de vous.

**FARNIENTE**  
Trouvez le temps de vous livrer à votre occupation favorite.



### 81 EXPLORER SA CRÉATIVITÉ

Libérez l'artiste qui est en vous ! Découvrez vos talents cachés en consacrant une partie de vos loisirs à l'expression de votre créativité. Il est en effet reconnu que la pratique d'un art, quel qu'il soit, a des vertus thérapeutiques. La concentration mentale requise par les démarches créatives permet de contrebalancer le stress de la vie quotidienne.



**À CHACUN SON TALENT**  
Prenez confiance en votre créativité : participez à des ateliers, inscrivez-vous à des cours.



### 82 EN VACANCES, OUBLIONS TOUT

En vacances, aucune contrainte. Profitez-en pour vivre vraiment à votre rythme et suivez vos envies. Partir ne serait-ce qu'un week-end suffit pour déconnecter et oublier le stress ou la routine. Les vacances prolongées sont l'occasion d'une détente plus profitable, indispensable pour faire face à ses responsabilités avec une vigueur nouvelle.

**CHANGEZ DE PERSPECTIVES**  
Une pause de quelques jours suffit souvent pour envisager les choses d'un œil neuf et réfléchir à ses vraies priorités.

### 83 RÉSERVEZ À L'AVANCE

Poser ses vacances suffisamment à l'avance permet de garantir des plages de détente dans un emploi du temps chargé, surtout si vous êtes soutien de famille et avez tendance à crouler sous la charge de travail

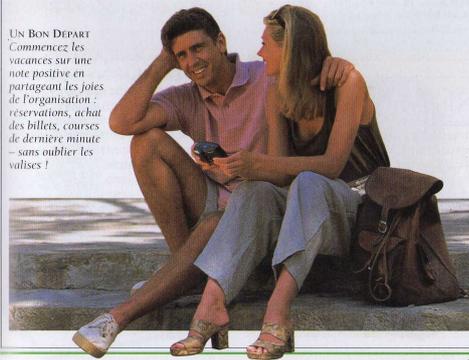
plutôt que de vous offrir une escapade imprévue. La planification des vacances permet de déléguer son travail, et de régler les détails domestiques tels la garde des animaux ou l'arrosage des plantes.

### 84 PARTIR EN AMOUREUX

Avant le départ, exposez chacun vos souhaits. Tout le monde n'a pas la même conception des loisirs : mieux vaut s'entendre et préparer un itinéraire à l'avance, pour prévenir les

conflits. Mettez-vous d'accord sur un budget et, soyez aussi prêts à accepter des compromis : c'est le meilleur moyen de passer ensemble un bon moment.

**UN BON DÉPART**  
Commencez les vacances sur une note positive en partageant les joies de l'organisation : réservations, achat des billets, courses de dernière minute – sans oublier les valises !



## 85 LES VACANCES EN FAMILLE

Pour être réussies, les vacances en famille doivent tenir compte de l'âge et des moyens de chacun. Encouragez les enfants à participer à la préparation du voyage : c'est un bon moyen de

prévenir les disputes entre frères et sœurs. Si vous avez des enfants en bas âge, choisissez un mode d'hébergement prévoyant leur prise en charge, de façon à vous garder un peu de temps.

**LE PLAISIR AVANT TOUT**  
Les vacances en famille permettent aux parents de goûter un repos bien mérité et de passer de bons moments avec leurs enfants.



**LES PRECAUTIONS À PRENDRE**  
Contractez une assurance vacances complète, qui couvrira les frais en cas d'incident et vous permettra de partir tranquille. Emportez une trousse de première urgence pour les petits bobos.

## 86 LA PRÉPARATION D'UN VOYAGE

Les voyages à l'étranger sont passionnants mais aussi, trop souvent, générateurs de stress. Vous pouvez vous préparer au choc des cultures et réduire les risques d'inadaptation en vous renseignant à l'avance sur les habitudes du pays visité. Donnez-vous la peine d'assimiler quelques mots, ou même quelques phrases courantes, de façon à pouvoir communiquer avec la population locale.

**LUTTER CONTRE L'ENNUI**  
Emmenez par exemple quelques cassettes enregistrées de votre musique préférée et un bon livre pour passer le temps dans l'avion.



## 87 PRENDRE L'AVION

Il est parfaitement possible de voyager à l'aise sur un vol long-courrier. Prenez une bonne nuit de sommeil avant le départ, mangez léger avant et durant le vol. Évitez l'alcool, qui augmente la déshydratation, et buvez au contraire beaucoup d'eau. Drelassez vos muscles et activez votre circulation en étirant vos bras et vos jambes. À l'arrivée, offrez-vous une petite promenade au grand air.

**◀ LE HAUT DU CORPS**  
Croisez les doigts et levez les bras. Puis faites une simple rotation des épaules, répétez plusieurs fois, pour délasser et étirer la nuque.



**◀ LES PIEDS**  
Pour ne pas avoir les pieds gonflés, faites tourner vos chevilles dans les deux sens, puis levez les talons et appuyez sur le haut de la plante des pieds.



## 88 SUR LA ROUTE

Si vous avez une longue route à faire, mettez toutes les chances de votre côté pour ne pas vous épuiser inutilement ou vous épuiser. Essayez d'éviter les heures d'affluence et écoutez de la musique, qui vous délassera en même temps qu'elle vous tiendra en éveil. Arrêtez-vous souvent, descendez de voiture pour respirer à pleins poumons et vous dégourdir les jambes. Emportez un thermos de thé ou de café chaud.

**▽ DÉCOINCEZ VOS ÉPAULES**  
On a souvent tendance à se voûter et à raidir les épaules, en position assise prolongée ou sous l'effet du stress de la circulation.



**▷ LES MAINS**  
Si vous conduisez longtemps, vos mains et vos poignets ont tendance à se crispier. Étirez-les et massez-les régulièrement pour les décontracter.



1 Δ Arrondissez les épaules pour étirer le dos.  
2 Δ Tirez-les en arrière pour dégager la poitrine.

# UNE MAISON REPOSANTE

## 89 LES VERTUS DE LA SIMPLICITÉ

La maison idéale est à la fois un refuge contre le bruit et l'agitation du monde extérieur, en même temps qu'un lieu ouvert et chaleureux. Recherchez plutôt la simplicité :

l'ambiance sera d'autant plus propice à la relaxation. Soignez le confort et l'aspect visuel des chambres. Videz régulièrement vos placards pour ne garder que ce dont vous avez besoin.



DES LIGNES SIMPLES ET ÉPURÉES SONT AGREABLES À L'ŒIL.

## 90 ÉVITER LE DÉSORDRE

L'accumulation de factures impayées, de vieux journaux, du courrier ou de tout autre papier en souffrance est l'un des stress visuels majeurs de la maison. D'autant qu'en général on perd un temps précieux à chercher le document dont on a justement besoin. Rangez régulièrement vos papiers dans des classeurs ou des casiers réservés à cet usage, jetez ou recyclez les documents inutiles. Contrôlez votre consommation de journaux et refusez les imprimés publicitaires.



### METTEZ-LES EN BOÎTE

Il existe dans le commerce des boîtes de rangement à la fois pratiques et bon marché, idéales pour classer ses papiers avec soin.

## 91 SE MÉNAGER UN COIN PERSONNEL

Tout le monde a besoin d'intimité. Créez un lieu dans la maison où vous pourrez vous retirer pour réfléchir, lire, écrire ou simplement être tranquille. Si vous n'avez pas de pièce propre à cet effet, installez un bureau dans un coin. Demandez à vos proches de respecter votre refuge en votre absence, et de ne pas vous déranger lorsque vous y travaillez ou que vous vous y détendez.



### CHASSE GARDEE

Votre coin personnel doit vous permettre de travailler ou de vous détendre sans être constamment dérangé.

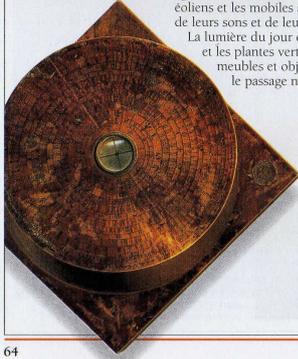
## 92 UN ESPACE DE LIBERTÉ INTELLECTUELLE

De temps en temps, si possible une fois par semaine, donnez-vous la possibilité de réfléchir à vos problèmes, de digérer les changements qui s'opèrent en vous. Essayez de prendre vos distances vis-à-vis des exigences de vos proches et faites l'inventaire de vos propres besoins. Si vous avez

du mal à vous isoler, retirez-vous dans la salle de bains, fermez la porte à clé et passez vos soucis en revue dans un bon bain. Faites comprendre aux autres membres de la famille que vous avez également besoin de temps pour vous, et qu'ils doivent partager le poids des tâches ménagères.

### LE COMPAS DE VERITE

Le feng shui, art oriental de la disposition dans l'espace, est de plus en plus populaire en Occident. Les spécialistes de la discipline utilisent un compas pour étudier les flux d'énergie en un lieu donné.



### LE FENG SHUI

D'après ce vieux système chinois, le cadre dans lequel nous évoluons doit être en harmonie avec le flux d'énergie universel, appelé chi, pour favoriser santé et prospérité.

## 93 L'ART DE LA DISPOSITION

Le décor influence directement l'état d'esprit. Réfléchissez à la façon dont vous pouvez arranger au mieux votre intérieur, votre jardin, votre lieu de travail. Accrochez des glaces aux murs pour renvoyer l'énergie négative hors de la pièce, éclairer cette dernière, refléter un point de vue agréable ou agrandir visuellement un espace réduit. Les carillons éoliens et les mobiles animent l'atmosphère de leurs sons et de leurs mouvements harmonieux.

La lumière du jour éclaire et réchauffe les pièces, et les plantes vertes les égayent. Disposez meubles et objets de façon à ne pas obstruer le passage ni la vue.

## 94 DU BON USAGE DES COULEURS

Les couleurs influent sur l'humeur, et le choix des tonalités est un aspect essentiel de la décoration. Certaines teintes ont un effet apaisant, d'autres un effet stimulant. Choisissez des nuances adaptées à la fonction des pièces. Sortez des couleurs traditionnelles, tentez des

harmonies nouvelles. Ne mélangez pas plus de trois ou quatre couleurs par pièce, déclinez chaque ton sur plusieurs nuances pour mettre en valeur l'harmonie de couleurs proches, ou au contraire jouez résolument sur des contrastes vifs et audacieux.



**BLEU**  
Une couleur apaisante, supposee favoriser la créativité et la communication.



**ROUGE**  
Chaud et vibrant, le rouge et ses nuances sont des couleurs stimulantes, associées à l'énergie.



**BLANC**  
Le blanc comprend toutes les couleurs du spectre. Sa tonalité neutre est synonyme de clarté et de pureté.



**JAUNE**  
Couleur stimulante et gaie, le jaune fait l'effet de rayons de soleil pénétrant dans la maison.



**VERT**  
À la fois reposant et revigorant, le vert est la couleur de la nature et de l'amour.



**ORANGE**  
L'orange rappelle les tons chauds de la terre, apportant ainsi un sentiment de stabilité à la maison.

## 95 LES MATÉRIAUX NATURELS

Il n'y a rien de plus délassant que de se glisser entre des draps de coton fraîchement blanchis et repassés. De même, les vêtements en fibres naturelles sont plus sains portés à même la peau que les tissus synthétiques. La peau respire plus aisément, tandis que l'énergie vitale circule plus librement. Pour vous détendre après une dure journée de travail, enfilez des vêtements amples en laine ou en coton.

### DU LINGE FRAIS

*Les matériaux naturels sont plus agréables à l'œil comme au toucher. Parfumez vos armoires à linge de sachets de lavande séchée.*



## 96 LA TEMPÉRATURE IDÉALE

Ne surchauffez pas la maison, pensez à aérer régulièrement les pièces, essayez de trouver le juste équilibre entre chaud et froid qui garantit votre confort tout en préservant votre vitalité et votre énergie. Le chauffage central permet de conserver une température stable, mais il a le défaut d'assécher l'atmosphère, ce qui est mauvais pour la peau et la santé. Procurez-vous un humidificateur ou posez des verres d'eau sur les radiateurs.

### DE L'AIR

*Aérez les pièces tous les jours pour renouveler l'air et chasser l'odeur de renfermé.*

## 97 LA CLARTÉ DU JOUR

La lumière du jour a une influence positive sur l'humeur et la santé : inversement, le manque de lumière peut nous plonger dans la léthargie et la dépression. Un éclairage artificiel trop long peut donner mal à la tête et aux yeux, et n'encourage guère l'activité. Disposez des glaces dans les pièces sombres de manière à profiter au maximum de la lumière naturelle, aussi tenue soit-elle. Vous pouvez aussi acheter des ampoules imitant la clarté du jour et les placer près de votre poste de travail pour stimuler votre énergie et votre concentration.



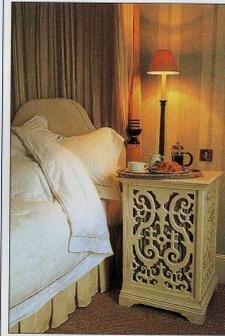
### FAITES ENTRER LA LUMIÈRE

*Laissez la lumière entrer à flots, et tout s'épanouira.*

## 98 UNE LUMIÈRE TAMISÉE

Le soir, détendez-vous sous un éclairage tamisé. Placez dans les coins propices à la relaxation des ampoules de faible puissance ou des bougies allumées. Une lumière douce favorise le repos, et crée une ambiance intime et chaleureuse lorsque vous recevez.

- Utilisez des bougies parfumées pour mieux inciter à la relaxation.
- Éteignez les bougies avant de dormir.



### LA DOUCEUR DU CHEVET

*Préférez un éclairage doux pour la chambre, devenue ainsi un havre de paix propice à l'endormissement. Des rideaux légers permettront à la lumière du jour de vous réveiller en douceur.*

**99 CALME ET SÉRÉNITÉ**

Apprenez à vous arrêter de temps en temps. Supprimez toute forme de stimulation sonore ou visuelle (radio, télévision, chaîne stéréo) et débranchez le téléphone. Laissez le calme et la sérénité vous envelopper, tandis que vous restez assis tranquillement sans rien faire. Fermez les yeux, concentrez-vous sur votre respiration et l'immobilité des choses. Laissez votre conscience s'absorber tout entière dans l'instant présent.



REPOSEZ-VOUS L'ESPRIT.

**100 LES PLANTES VERTES**

Les plantes d'intérieur embellissent la maison et font entrer un peu du calme de la nature dans votre cadre de vie – avantage appréciable si vous n'avez pas de jardin. Choisissez des variétés adaptées à votre environnement, jouez sur les formes, les couleurs et les parfums, mais évitez les plantes toxiques si vous avez des enfants ou des animaux. Les feuillages verts et argentés ont un effet apaisant, tandis que les rouges et les violets sont plus stimulants. Regroupez vos plantes dans les coins pour en arrondir les angles.

**OMBRE OU SOLEIL**

Disposez vos plantes avec soin, selon le degré d'ensoleillement requis.

**LES HERBES EN POT**

Cultivez des herbes aromatiques en pot, dans la cuisine. Leurs feuilles parfumées relèvent la saveur des plats et possèdent des vertus thérapeutiques.

**101 SE RETIRER AU JARDIN**

Si vous avez la chance d'avoir un jardin, faites-en votre refuge, un havre de paix où vous pourrez passer des heures tranquilles, seul ou en compagnie de vos amis. Installez une fontaine, un plan d'eau, suspendez des carillons de jardin. Attirez les oiseaux avec des mangeoires placées hors de portée des chats ou cultivez les plantes favorites des papillons.



**LE PLAISIR DES SENS**  
Quoi de plus satisfaisant que le spectacle d'un parterre fleuri, dont on a soi-même choisi et soigné toutes les plantes ? Pensez aux espèces parfumées, pour flatter en même temps l'odorat.

