Evènement inter-blogueurs: quelle habitude as-tu changée pour prendre soin de toi et devenir acteur de ta santé?





www.ma-case-a-soins.com

Introduction:

Je m'appelle **Andrée leseur** et je suis l'administrateur du site <u>ma</u> <u>case à soins</u>, qui est un blog dans lequel vous trouverez des conseils simples, pratiques, naturels, pour améliorer votre santé et devenir ainsi acteur de votre santé.

Dans le cadre d'un évènement inter-blogueurs, j'ai posé la question suivante : quelle habitude as-tu changée pour prendre soin de toi et devenir acteur de ta santé?

Ce livre numérique est un condensé de tous les articles réponses. Le thème de la santé étant universel, vous y trouverez donc une très grande diversité d'univers différents. Je l'ai voulu ainsi. J'espère sincèrement que ce livre vous plaira et que vous prendrez autant de plaisir à le lire que j'en ai eu à le faire. N'hésitez pas à visiter les différents blogs proposés dans ce livre, ils sont tenus par des personnes passionnées et passionnantes.

Je tiens d'ailleurs à remercier chacun des participants sans qui cet évènement n'aurait pas eu lieu. Je ne pensais pas qu'autant de personnes allaient répondre favorablement à mon appel.

Du fond du coeur, Merci

Bonne lecture à tous,

Andrée



Loïc du blog Se soigner autrement.

Alors laissez-moi vous raconter un bout de mon histoire...

Alors que j'étais étudiant à la faculté de médecine de Tours, en plein mois d'avril, je me suis mis à souffrir de **maux de ventre**. Migraineux depuis l'âge de huit ans, les maux de tête, bien qu'insupportables, je connaissais. Mais mal au ventre (excepté en voiture!) jamais. Je suis allé voir mon médecin de famille qui après m'avoir raconté ses premières années à la fac, un sourire nostalgique aux lèvres, m'a prescrit sans grand suspens du spasfon. En sortant de chez lui, je me souviens attendre au feu pour traverser et aller à la pharmacie... et avant que le feu ne passe au vert, tourner les talons et rentrer. « Son médoc, **j'en veux pas**« .

Il faut dire que chez moi, on ne connaissait que la médecine conventionnelle. Ce n'est pas qu'on lui vouait un confiance absolue, loin de là, c'est juste qu'on ne connaissait aucune autre alternative! Quelques années plutôt, j'avais rencontré celle qui aujourd'hui partage mes jours et mes nuits. Sa mère, homéopathe, avait commencé à vaguement me parler d'une autre façon de voir le corps, la santé. Cela m'intéressait mais restait pour moi **très flou**.

Etudiant en médecine donc, à l'approche des derniers partiels, mes douleurs d'estomac augmentaient en même temps qu'une vieille douleur au genou, reste d'un accident de voiture 7 ans plus tôt. Ma belle-mère me suggéra d'aller voir son ami Serge, un **ostéopathe**. "La première fois que j'entends ce mot-là". Ostéopathe, homéopathe, vétérinaire,... tout ça c'est un peu pareil, non?

Je prends rendez-vous

Et me retrouve à patienter quelques jours, dans une salle d'attente hors d'âge. Je vois arriver un homme à l'image de sa salle d'attente. Légèrement voûté, le regard vif derrière des lunettes posées de travers, il me tend une main... immense, **une main de bûcheron** nordique. Un cep de vigne fait main. Sa poigne est chaleureuse, presque amicale. Il maugrée, je le suis dans sa salle de soin. Je lui raconte la raison de ma venue, J'ai mal au genou, à l'épaule (une autre vieille douleur sportive) et lui parle vaguement de mon ventre et de mes maux de tête (il touche les os, non? Pas la tête!).

Je me déshabille et vais m'installer sur sa table d'examen. Il m'attrape la jambe, lui fait faire une sorte de grand cercle en l'air, la repose. Il me touche le pied, appuie sur un côté. Puis passe à mon épaule. Même chose, un mouvement en l'air, il la repose. Puis il vient s'asseoir à ma tête. Pose ses immenses mains. Et j'attends. J'attends de longues minutes. Il ne se passe rien. J'entends son râle

au dessus de ma tête. Je n'ose pas regarder. Je fixe la fenêtre à mes pieds. J'attends. Je jette un coup d'oeil au dessus. Il a **les yeux fermés**. Ben voyons, voilà qu'il dort. Je ferme à mon tour les yeux et attends.

"Bon, on va arrêter là. Tu peux te relever"

Je m'exécute et en moi-même commence à pester : "Et mon genou ? Et mon épaule ??" Il a le dos tourné. J'en profite pour faire quelques mouvements discrètement pour me confirmer que j'ai encore mal et qu'il n'a rien fait. Aucune douleur. Ni au genou, ni à l'épaule. Sûrement un hasard.

Il me propose de le rappeler si j'ai encore besoin et nous nous saluons. Je descend l'escalier lentement. Plongé dans mes pensées.

Si je résume, je viens de payer 50 € à un gars qui m'a bougé la jambe, le bras et c'est endormi sur ma tête... pour un mal de ventre...

Machinalement, je pose ma main sur mon ventre. Curieux, je n'ai plus mal, mon ventre est mou. Sûrement **un hasard?**

Je descend les quelques marches à l'entrée de son immeuble et me retrouve dans la rue. Ma bien-aimée vivant à 300 m, je m'en vais la rejoindre. Quand brutalement, mais avec une douceur incroyable, je sens tous les os mon crâne se mettre à bouger, un à un. Comme s'ils dansaient. Sûrement pas un hasard...

Etudiant en médecine, je n'ai pas encore étudié l'anatomie du crâne, mais me souviens parfaitement le premier cours, début octobre. Les

différents types d'articulations. "Les os du crâne sont unis par des synarthroses. Ils sont donc parfaitement immobiles."

Alors c'est quoi ce qui m'arrive... J'ai l'impression de flotter et en même temps j'ai les pieds comme arrimés au sol. Il se passe des choses dans mon crâne mais je n'ai pas mal. Ma tête peut me donner autre chose comme **sensation** que de la douleur.

Mon retour fût épique

Et j'avoue ne pas me souvenir de tout. J'ai mis plus de 45 minutes à franchir les fameux 300 m. Je suis rentré, me suis assis sans bruit et suis resté assis pendant une heure sans rien dire. Pour qui m'a rencontré plus de 5 minutes, sait qu'il s'agit d'une tragédie ou d'un exploit.

Mes souvenirs sont flous, mes sensations sont intactes.

Ce jour-là j'ai compris que l'enseignement que je recevais, aussi passionnant soit-il, ne remplacerait pas celui que mon corps pouvait m'apporter. Que mes sensations, mes **perceptions** étaient mon meilleur guide pour me connaître. Et enfin que toutes les théories sur le corps et la santé, aussi brillantes, élégantes soient-elles, n'avaient de valeur que si je pouvais les **éprouver**.

A partir de ce jour, j'ai pris pour habitude de sentir comment ce que je vis, apprends ou découvre, résonne en moi. Comment je le sens dans mon corps, ce que cela me fait. Inutile de rentrer en méditation des heures, juste une **attention** à mes sensations...

Si cette petite histoire peut vous donner envie de prendre ce temps pour **ressentir** comment vous vivez un événement, je serai ravi de vous partager mes techniques, méthodes et expériences sur mon site sesoignerautrement.net.

Loïc du blog Se soigner autrement.



Gaêl du Blog changer aujourd'hui.

MON "ÉQUILIBRE DYNAMIQUE" : LA MÉDITATION, L'AUTO-HYPNOSE ET LE SPORT

Pourquoi?

Pour faire comprendre qu'il est possible de changer, que ce soit grâce un petit pas vers notre objectif, ou une évolution radicale.

C'est aussi une occasion de partager mon parcours, et la réorganisation personnelle et professionnelle entamée depuis quelques années pour me recentrer sur l'humain et la compréhension de nos fonctionnements et processus.

Dernièrement, mon cheminement personnel s'est traduit par les formations que j'ai suivies en Programmation neuro linguistique et en hypnose. Précédemment, par la décision de quitter mon emploi salarié pour créer une nouvelle entreprise qui me permette de mettre en œuvre mes diverses passions et compétences (le développement personnel et le coaching, mais aussi l'entrepreneuriat social, l'accompagnement d'entrepreneurs et le conseil aux entreprises, particulièrement dans le e-commerce et la

supply chain). En parallèle, j'ai depuis plusieurs années participé à la création ou au développement de divers projets entrepreneuriaux à impact social. Et auparavant encore, j'ai fait le choix dès le début de mon parcours professionnel de travailler dans un secteur – l'insertion par le travail de personnes en difficultés – qui correspondait à mes valeurs.

Alors, j'ai eu envie à l'occasion de cet événement interblogueurs de réfléchir à la continuité entres les étapes de mon parcours, et aux petits changements qui ont permis de grands changements.

J'ai réalisé que ce qui m'a guidé – parfois avec des détours – là où je suis aujourd'hui, c'est une capacité à prendre du recul pour mieux revenir à moi, mes passions, mes envies et mes souhaits de développement mais aussi mes émotions et mes ressentis, afin de jauger les options et opportunités, et de savoir aussi me réorienter, parfois complètement.

Et je crois que j'ai développé cette capacité grâce à deux habitudes finalement très simples, démarrées il y a bientôt 10 ans.

De la méditation à l'auto-hypnose

La première, c'est la méditation. Je l'ai commencée à 20 ans alors que je me trouvais dans une situation personnelle difficile et douloureuse. Et c'est souvent dans ce genre de situations que l'on remet beaucoup de choses en question, ce qui crée un terreau propice au changement. J'ai alors découvert deux livres qui m'ont accompagné depuis : L'art de la méditation, de Mathieu Ricard, puis Croyances et Santé de Robert Dilts, l'un des représentants

majeurs de la programmation linguistique. J'ai alors appliqué jour après jour – et surtout minute après minute – les exercices proposés par le premier livre. Je me rappelle encore de la difficulté à simplement m'asseoir, du tourbillon de pensées, de l'impatience ressentie, dans mon appartement d'étudiant. J'avais fait le choix de périodes de méditation courtes – 15 à 20 minutes – mais régulières, et ai réussi à conserver cette régularité (tous les jours de semaine, et une fois par weekend). Les effets qui ont été impressionnants, tout en étant paradoxalement progressifs.

En voici deux exemples. Dans la vie professionnelle, la méditation m'a apporté la capacité à gérer avec sérénité des situations complexes, mais aussi à traiter en pleine concentration - et donc avec beaucoup d'efficacité - des sujets très divers en faisant abstraction des distractions ou du stress. Surtout, le changement le plus marquant s'est produit dans ma vie personnelle, et de manière naturelle. Je souffrais auparavant régulièrement d'insomnies pour des causes diverses et variées, si bien qu'il m'arrivait fréquemment de me tourner et me retourner pendant des heures avant de trouver le sommeil. Après 2 ans de méditation environ, j'ai un jour réalisé que cela faisait plusieurs mois que je dormais chaque nuit profondément, sans même pouvoir vraiment me rappeler ce que c'était que de se coucher en ayant peur de ne pas s'endormir. Ce changement profond, structurel, représente pour moi la première preuve de la responsabilité que nous avons sur nous-mêmes, et de l'impact que nous pouvons avoir si nous décidons de prendre soin de nous.

Vers l'auto-hypnose...

Ma pratique de la méditation a ensuite progressivement évolué vers l'auto-hypnose, que j'ai découverte en continuant mes recherches personnelles sur le sommeil, initialement via le site Nos projets personnels que je vous invite également à découvrir (je n'ai aucune action ⁹⁹). Pas à pas, j'ai découvert un champ de connaissances et de pratique passionnant, celui de l'hypnose et de la programmation neuro-linguistique. J'ai de nouveau décidé de mettre en pratique les exercices proposés, particulièrement ceux découverts dans le livre Auto-hypnose, un manuel pour votre cerveau, dont vous trouverez un résumé ici. J'ai progressivement complété ou remplacé mes séances de méditation par des séances d'auto-hypnose. Et ici encore, les changements ont été impressionnants. Plus que dans la méditation, j'ai trouvé dans l'auto-hypnose une capacité à accéder à des ressources personnelles plus grandes, pour définir ses objectifs, et surtout (se) changer pour les atteindre avec une facilité parfois déconcertante. Vous trouverez par exemple ici un travail que j'ai réalisé sur moi-même pour transformer un comportement limitant. L'auto-hypnose, et les outils issus de l'hypnose et de la PNL sont depuis une source d'inspiration inépuisable pour rester connecté à ce qui est important pour moi et le mettre en œuvre. Ils sont aussi à l'origine de <u>Changer Aujourd'hui</u>, et de ma volonté de partager ces connaissances pour accompagner individus et collectifs dans une meilleure compréhension d'eux-mêmes.

Le sport

Je vous parlais de deux habitudes en début d'article. La deuxième est on ne peut plus basique : le sport. Et, au-delà de ma pratique plus approfondie des sports de combats, ce qui a fait la différence pour moi, c'est la régularité de la pratique – bien plus que la durée ou l'intensité. Ainsi, pour les jours où je n'ai pas le temps, comme pour ceux où je n'ai pas l'envie, j'ai mis en place un entraînement simple, rapide et sans matériel, du type <u>7 minute workout</u>. Cela me permet d'assurer une activité physique suffisante – au moins 4 fois par semaine – et de relâcher la pression tout en conservant l'équilibre vie personnelle / vie professionnelle qui me convient.

Grâce à ces deux habitudes simples mais puissantes, j'ai trouvé mon "équilibre dynamique", et tout en en prenant soin, je souhaite à présent accompagner ceux qui le souhaitent pour trouver le leur.

Gaêl du Blog changer aujourd'hui.

VEGAN POUR LES FOUS

mode d'emploi pour passer à une alimentation végétale en douceurs et en saveurs



Tristan du blog Vegan pour les fous!

Une habitude que j'ai changée afin de devenir acteur de ma santé:

Et bizarrement je ne vais pas traiter de mon changement d'alimentation comme il est question dans mon blog. Ca commence par un livre

Je n'est jamais été malade, je prenais très peu de médicament, ça fait même 2 ans que je n'ai rien pris, même pas un Doliprane. **Mon problème principal était mon énergie**, je manquai vraiment d'énergie. Je me couchais tard, je me levai juste 15 minutes avant d'aller au boulot. J'aimai les soirées arrosées, le réveil était encore plus dur.

Mais, alors que mon changement d'orientation professionnelle était en cours, j'ai commencé à m'intéresser au développement personnel. Je me lançai dans un MLM et j'avais besoin d'une énergie débordante pour être capable de sortir de ma zone de confort.

Un jour, **j'entends parler d'un livre nommé "Miracle Morning".** Je le commande (j'étais devenu un ogre de la lecture depuis peu) et 13

une fois reçu, j'ai commencé à découvrir une nouvelle façon de préparer sa journée.

Moi, me lever à 5h du mat'? Impossible

L'auteur explique dans son livre qu'il était arrivé à un moment de sa vie où tout s'effondrai. Il avait besoin de changer de stratégie. Il s'est aperçu que les grands leaders avaient tous un point commun. **Ils se levaient tous tôt le matin**. Chacun avait sa routine alors Hal Elrod (l'auteur) a décidé de se lever tôt et de faire toutes les routines différentes des leaders en une matinée.

Il a appelé ces nouveaux rituels des **life SAVERS** car ça a littéralement sauvé sa vie. Ca comprend faire du sport, de la méditation, de la visualisation, des affirmations, de l'écriture et de la lecture.

L'idée de faire tout cela le matin me paraissait intéressante mais très dur à mettre en place. J'avais déjà commencé les affirmations mais au bout d'une semaine je n'y pensais déjà plus. Le sport j'en faisais mais uniquement le weekend . La méditation, ça m'énerve je n'arrive pas à me concentrer. La lecture, je lis beaucoup pas de problème et l'écriture j'aime ça même si je ne sais pas trop quoi écrire. La visualisation, je fais ça très souvent et c'est quelque chose que j'adore faire, surtout quand je m'ennuie (on peut le dire, je suis un rêveur)

Le plus dur c'est de mettre le réveil à 5h, ce n'était pas du tout dans mes habitudes, je trouvais déjà que 7h c'est tôt.

Aller, je me fais violence, demain je me lève à 5h



Ouah !!! Mais c'est super en fait

A l'époque où j'ai commencé, j'avais 4 enfants (j'en ai 5 aujourd'hui). Les journées étaient ultra remplies. Le seul moment où je pouvais me détendre un peu, c'était devant la TV entre 22h et minuit. Mais ça il va falloir oublier si je veux me lever à 5h.

La première nuit a donc été courte mais je n'étais pas non plus fatigué. Ca faisait bizarre de se retrouver seul d'un coup, bizarre mais loin d'être désagréable. J'ai commencé par la méditation mais mes chiennes m'avaient entendu et elles commençaient à renifler derrière la porte donc j'ai décider de passer au sport (on était au mois de novembre). J'enfile mes baskets et je pars avec mes chiennes.

J'ai adoré, il y avait personne, j'ai à peine ressenti le froid (alors qu'il faisait 2 degrés). **J'avais vraiment l'impression que le monde m'appartenait**. C'est une sensation très agréable. C'est devenu très vite une addiction, j'adore me retrouver seul avec mes chiennes dehors très tôt le matin quand le monde ne s'est pas encore levé.

Je suis rentré, je me suis lavé et j'ai mangé, c'est à cette période là que j'ai commencé à manger salé le matin, petits pois, haricots verts, nouilles, riz,...

Personne n'était encore levé. J'ai lu et petit à petit tout le monde s'est levé et la journée à commencé, j'avais une de ces patates!

Ca ne s'est jamais arrêté depuis

Les gens sont très surpris quand je leur explique que je me lève tôt, que je mange un plat salé le matin, que je ne prends plus de café. Ils trouvent cela complètement fou. Et ben je m'en fou. J'adore voir les gens avec la tête dans le brouillard le matin quand je rentre avec la patate en ayant déjà fait ce qu'eux n'arriveront pas à faire dans toute la journée.

L'inconvénient, c'est qu'en prenant ce rythme, je suis mal dans ma peau les jours où je me lève à 7h ou 8h, souvent les lendemain de soirées. J'ai l'impression d'avoir gâché ma journée et je ne retrouve jamais l'énergie que j'ai quand je me lève tôt.

Je ne fais pas tous les rituels. Il y en a 2 que je fais quasiment tous les matins: **sport et visualisation**. La première chose que je fais c'est la visualisation. On peut dire aussi que je médite mais pendant le sport.

Mon énergie de la journée dépend vraiment de ce que je fais le matin. Si votre plus gros problème c'est le moral, levez vous tôt et enfilez une paire de baskets, vous avez besoin de prendre du temps pour vous et tout le monde vous en empêche durant la journée. Le

seul moment où personne ne sera en mesure de vous empêcher quoi que ce soit, c'est le matin, pendant que tout le monde dort. C'est votre moment à vous, vous allez rencontrer une personne formidable.

Si vous aussi, vous êtes ou voulez devenir un adepte du Miracle Morning, faites le moi savoir en commentaire.

Tristan du blog <u>Vegan pour les fous!</u>



Florine Fond du blog méditation pour les petits et pour les grands.

Je suis devenue actrice de ma santé le jour où ...

"Quel comportement ou habitude ai-je un jour changé, abandonné ou adopté pour prendre soin de moi et être acteur de ma santé? "Ce sujet m'a tout de suite attirée.

Je vous ai déjà un peu raconté tout ça dans mon "Je me présente" mais là je vais vous en parler plus en détails. Le comment du pourquoi je me suis mise à la méditation et comment cela m'a permis de vivre mieux et de prendre soin de moi. Parce que oui, je suis devenue actrice de ma santé le jour où j'ai <u>sérieusement</u> (sousentendu méditer régulièrement et pas 1 fois tous les 36 comme je le faisais) commencé la méditation. Mais avant cela j'ai fait une véritable introspection et tout un travail en amont afin de trouver quelle solution pouvait me correspondre, correspondre à ma santé et à mon état d'esprit. Ca n'a pas été une mince affaire...Quand on

réalise qu'il faut que l'on agisse parce qu'on est en train de dérailler complet. Que pour le bien-être de tous, ma famille et moi, il faut agir vite et bien. On a un peu la pression quand même...

La prise de conscience

L'année dernière, j'étais arrivée à un stade de trop-plein dans ma vie(trop de stress, trop de colère, trop de fatigue...). Je n'étais pas bien. En tout cas, mon esprit et du coup, mon corps étaient mal, pas en phases même carrément déphasés. Je suis (enfin j'étais !) une nana super angoissée, stressée, anxieuse. Je dormais très mal donc j'étais très fatiguée. J'étais irritée et irritable, je m'énervais et me mettais en colère pour un oui et pour un non... J'étais hantée par mon passé et je voyais mon avenir d'un mauvais œil. J'avais perdu ma joie de vivre et mon éternel sourire allait lui aussi finir par disparaître. Et pourtant je cachais super bien mon mal-être derrière mon sourire (une championne dans ma catégorie). En fait, à bien y réfléchir, je vivais en mode robot : boulot - vie de famille - dodo. J'étais en mode automatique et j'essayais de ne pas trop me poser de questions. Mais je n'étais pas heureuse de vivre comme ça. En bref, c'était devenu invivable pour moi. J'étais également devenue invivable pour mon entourage.



Merde Florine! Réagis, tu dois faire quelque chose là. C'est devenu urgent!! (ça c'est quand je me parle à moi-même)

Mon plan d'attaque

Voilà, j'avais enfin pris une décision : ME BOUGER et AGIR. Et pour commencer mon programme de remise à niveau (psychologiquement et physiologiquement parlant), j'ai été faire un tour chez le microkiné. Alors la microkinésithérapie (c'est quoi ce nom barbare ?!) qu'est-ce que c'est ? Pour vous la faire courte "la microkinésithérapie est une technique de soins manuelle consistant à retrouver dans l'organisme du patient les "traces" des évènements non éliminés qui sont à l'origine des symptômes observés. Une stimulation de ces zones permet de déclencher les mécanismes auto-correcteurs capables de



les éliminer."

Faire une séance, j'y pensais depuis des années mais je n'étais pas encore prête à aller affronter le microkiné. Je me disais que si je n'étais pas prête à aller chez le microkiné, ça ne servait à rien d'y aller. Mais là, c'était le moment d'AGIR pour mon bien-être et pour ma santé. J'étais enfin prête à accueillir ce que le microkiné allait me dire. Donc j'ai décidé de prendre un rendez-vous. Ce passage chez le microkiné a été salvateur pour moi. Je suis ressortie de là complètement vidée (le microkiné avait trouvé pas mal de blocages sur moi et la séance avait été assez intense). Il a réussi à lire en moi comme dans un livre, comme si je parlais de tous mes problèmes à une amie. Sauf que là c'est lui qui racontait ma vie, c'était assez étrange. Quelques semaines plus tard, je me sentais 20

beaucoup mieux. Mais ce n'était pas une solution durable (ben oui je ne peux pas aller chez le microkiné tous les 3 mois).

La solution en or

Je faisais en parallèle de nombreuses recherches sur la méditation. Je voulais m'y mettre sans trop savoir comment faire. J'avais entendu et vu des émissions sur le sujet. Ca m'intéressait beaucoup. D'ailleurs, trouver des informations sur la méditation, c'est un sacré bazar ! On trouve de tout et du n'importe quoi (#lumiereverte-et-licorneviolette). J'avais quand même appris que la pratique de la méditation apportait beaucoup de bienfaits notamment sur le stress et l'anxiété. J'avais passé des heures interminables sur mon ordi et je ne trouvais pas ce que je voulais : des informations claires et précises sur la méditation. Je tombais toujours sur les cadors de la méditation et je me trouvais bête (et c'est en partie pour ça que j'ai créé mon blog). J'ai fini par me dire "il faut arrêter de lire tout ça et passer à l'ACTION." Et puis, j'ai fini par me lancer ! J'ai pris mon téléphone, lancé une méditation sur Youtube. Je me suis assise dans mon salon, j'ai fermé les yeux et j'ai médité.



Ca y est je médite! Bravo Florine!!! (ça c'est quand je suis fière de moi)

Et je suis devenue littéralement accro. Si je ne médite pas pendant 2 jours, je me sens mal. J'ai très vite ressenti les bénéfices de la méditation (mais ça je vous en parlerai dans un autre article). La méditation a clairement amélioré mon quotidien et ma vie en générale. C'est d'ailleurs incroyable comme truc!

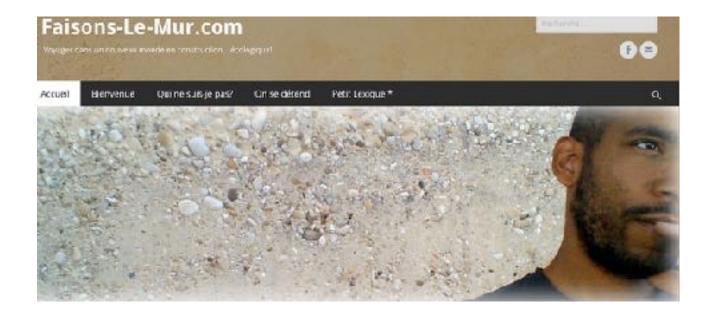
C'est donc comme ça que j'ai décidé de prendre soin de moi, de devenir actrice de ma santé et d'abandonner la Florine stressée, angoissée et anxieuse.

Franchement vive la méditation!

Et vous, qu'est-ce que vous avez changé dans votre vie pour devenir acteur de votre santé ?



Florine Fond du blog Méditation pour Petits et Grands



Gautier Assume du blog Faisons le mur.

Bonjour à toi!

Changer ses habitudes... Voila un article qui sort un peu du domaine de l'écoconstruction mais qui reste lié à la construction intérieure, celle de la maison qui nous abrite avant toutes les autres: **notre corps!**

CHANGER D'HABITUDE POUR PRENDRE SOIN DE SOI

Je me souviens que, quand j'ai rencontré Federica en 2005 – à ce moment là autant dire tout de suite : « Federica me rappelle que quand nous nous sommes rencontrés »... je mangeais à peu près tout et n'importe quoi.

Nous travaillions sur les bateaux de croisière fluviale et étions à un stage d'animateurs touristiques. Durant cette période de ma vie, comme dans quelques autres encore, mon activité professionnelle me prenait énormément de temps. Et j'aime autant dire que sur les bateaux, le personnel a souvent les journées bien remplies. Tant et si bien qu'il n'était pas rare que la demi-heure allouée aux repas du midi ou du soir ne soit pas interrompue par une obligation

professionnelle ou morale (adjectif qui dans le tourisme sont fréquemment interchangeables).

Tout cela pour dire que quand nous nous rencontrâmes, j'engloutissais encore des assiettes pleines de tout ce qui se présentait à moi. Pas comme si c'était là mon dernier festin, non, mais par habitude de « faire le plein » avant qu'il ne soit trop tard. Cette mauvaise habitude ne datait pas de cette rencontre. Elle remontait, au moins, à mes années d'apprenti cuisinier, métier dans lequel les repas sont pris, non pas au lance-pierre, mais au coup de feu.

TROP, TROP VITE ET N'IMPORTE QUOI

Après cette brève introduction, j'en arrive à mon sujet : durant une grande partie de ma jeunesse, j'ai mangé d'une manière assez lamentable : trop, trop vite, et n'importe quoi !



Trop

Le corps humain est incroyablement résilient. Notre métabolisme s'adapte à peu près à tous les manques et à tous les excès! Nos organes, nos cellules s'efforcent continuellement à s'adapter à ce qui leur arrive. Dans un sens, c'est magique! Mais comme beaucoup de

choses, cela à un prix (qui ne se dévoile qu'au moment de l'addition).

A ce stade de ma vie, comme je l'ai dit plus haut, **la nourriture n'était que le carburant de mon corps**.

Ce que j'avais appris durant mon apprentissage, ce n'était pas le rôle de l'alimentation. Ce n'était pas les apports nutritifs de tel ou tel aliment, ni les carences de tel autre. Non !

J'y ai appris à mettre deux quartiers de tomate sur le bord de l'assiette de preskopf de poisson et trois carottes pour accompagner le cordon bleu. Ce, quelle que soit la saison.

J'y ai appris à tourner les légumes (technique pour adoucir les coins des bâtonnets de légumes) pour qu'ils ne sortent pas de leur fonction décorative. Qu'ils restent l'élément esthétique et coloré, la garniture qui met en valeur l'acteur principal. Celle que l'on considérera s'il nous reste encore un peu de place à la fin de la pièce. Bien sûr, je caricature un peu, j'ai appris plein de choses intéressantes durant mes années en cuisine, mais la diététique n'a jamais été au programme.

Et c'est fou comme malgré des changements évidents dans le rapport à la nourriture (en public du moins), malgré les succès retentissants des émissions culinaires (top chef et autres...), malgré la croissance massive du marché du bio,... Malgré tout cela, c'est fou comme aujourd'hui encore, les cuisiniers sont ignorants des besoins métaboliques sensés être apportés par l'alimentation. Quand on va au restaurant, c'est pour manger beau et bon, mais pas encore pour manger bien. D'ailleurs quand on dit « j'ai bien mangé », c'est généralement pour dire j'ai « beaucoup » mangé.

Trop vite

Mastiquer 30x chaque bouchée. Inimaginable! Ce doit être une blague. Ma fourchette ne sera jamais d'accord!!!

A ce stade de ma vie, j'étais déjà content d'être assis durant plus de la moitié du repas. Et tout ce temps assis devait être activement utilisé à réduire la distance qui me séparait de mon assiette vide. Ensuite, je faisais mine de prendre le temps pour « un bon café » et ainsi, celui de me gâter un peu. Après tous ces efforts, je méritais bien ça... Que néni, il 'y avait là qu'une addition qui jouait la princesse devant le glouton. La scène était connue, répétée, assimilée jusqu'à la moindre grimace par l'acteur et son publique. Puis, ponctuée par la blagounette : « Putain, j'ai trop mangé » et les rires enregistrés.

Heureusement que dans ce théâtre, mon travail ne manquait pas de me distraire d'un possible repos digestif. On se plaindra durant la prochaine pause.. si on a le temps.

N'importe quoi

N'Importe Quoi sort rarement sans N'Importe Quand. On peut dire qu'ils s'amusent bien ces deux là ! Éternels ados à la constitution bien faite, ils disent rarement « non ». Ces deux NIQ ne souffrent d'aucuns maux, rien ne leur fait peur. Et même dans le creux de la vague, ils préféreront toujours guérir le mal par le mal.

Bien qu'avec le temps je ne les comprenne plus très bien, je dois dire que je les affectionne tout de même beaucoup. De temps en temps ils me rappellent les bons moment passés ensemble. Les fins de soirée, sous les néons froids du kebab de la Grand'rue, les yeux bavant de sommeil et de tentation. Les milieux d'aprem coincés entre la boite de chocolats, les cacahuètes grillés et le film du dimanche.

Pourtant sous leurs airs festifs, les NIQ sont aussi très proches de Madame Tristesse et Monsieur Stress. A l'heure actuelle, c'est plutôt chez un de ces deux compères que je les retrouve occasionnellement.

LE JOUR DU MIRACLE

Puis un beau matin de printemps 2011, sans avoir rien vu venir, j'ai violemment pris conscience de tous mes travers en matière de nourriture. Surtout, j'ai immédiatement balayé mes mauvaises habitudes après un stage de tao du gros intestin.

Non, je déconne!

En vrai, je pense que c'est rarement comme cela que ça se passe. Le processus est beaucoup plus long. Selon moi cela est dû à ces trois facteurs :

Mes vieilles habitudes : (Ça tombe bien c'est le propos de l'article :p) Au niveau sensitif, j'ai été tellement imprégné par l'odeur de la pizza chaude (par exemple) qu'il m'est difficile de me balader en ville sans être tenté de succomber à telle ou telle stimulation. Ma solution pour ignorer ces mécanismes quasi instinctifs est : le pragmatisme. Je me force à me rappeler que 8/10 kebabs (par exemple) ne sont, une fois engloutis, pas aussi bons qu'ils en avaient l'air. Que beaucoup me laissent une sorte de film sur la langue et le palais (sûrement les exhausteurs de goût dans la viande). Qu'ils sont de plus en plus chers et les vendeurs de moins en moins sympas. Alors pourquoi y laisserais-je mes sous et ma santé??? <u>L'environnement</u>: Comme pour la cigarette, l'environnement en matière d'alimentation est capital (n'est-ce pas, Andrée;)). Ici, pas de baguette magique, mais juste une remarque : on s'entoure généralement de gens qui nous ressemblent. Par conséquent, en changeant soi-même peu à peu ou en fréquentant petit à petit des personnes « modèles », la chance n'est pas nulle pour que notre contexte influe plus positivement sur nos habitudes.

<u>La liberté</u>: Paradoxalement, **elle est souvent la cause principale de nos échecs.** On avait le choix... et on a fait le



" LA LIBERTÉ
EST SOUVENT
LA CAUSE
PRINCIPALE DE
NOS ÉCHECS."

mauvais!

Personne d'autre de responsable. Choisir c'est aussi renoncer et les choses étaient sûrement plus simples quand une famine ou un seigneur local décidait : « régime de cosses de haricots pour tout le monde... Pendant 6 mois renouvelables... des questions ? ». Ici, il n'y a pas 36 solutions, la meilleure étant toujours de s'ancrer profondément dans la tête (et dans le cœur!) les raisons de nos choix. On peut travailler sa volonté avec des challenges simples et graduels que l'on s'efforce de garder bien à vue. Personnellement, j'aime aussi me rappeler le plus souvent possible que l'on ne vieilli ni demain, ni ce soir, on vieilli à chaque seconde qui passe. Cette idée m'aide à me rapprocher le plus souvent possible de mes objectifs :

ÇA VA DANS LE BON SENS

A part cet attrait grandissant pour la cuisine spectacle de M6, j'ai clairement l'impression qu'en matière d'alimentation, la tendance va dans le bon sens. C'est à dire, vers le bon-sens.

De plus en plus de pesonnes se posent la question de savoir ce qu'on leur fait vraiment consommer. L'industrialisation de l'élevage, les maladies modernes, les scandales alimentaires y sont sûrement pour beaucoup. Merci ? Je ne suis pas sûr, mais les faits sont là alors réjouissons nous.

Notre régime alimentaire devient un engagement politique fort :

bio ou OGM, viande ou végan (les L214 ont tapé fort dans la fourmilière), local ou libre-marché (TAFTA, CETA). Les réseaux sociaux s'organisent en groupes efficaces qui diffusent des valeurs éthiques et des conseils nutritifs.

Aujourd'hui, en ce qui concerne mon alimentation, je suis en chemin aussi, même si je pense avoir déjà parcouru une bonne partie de la route :

Je mange beaucoup moins de viande et plus de légumineuses Je suis toujours le dernier à finir mon assiette (sans pour autant être un grand bavard)

Je suis attentif aux saisons et à ce qu'elles nous apportent Je mange à des plages horaires régulières

J'ai des notions d'association alimentaire et de macrobiotique J'utilise des probiotiques tels que la levure de bière et les aliments lacto-fermentés

Je ne mange pas que pour mon corps mais aussi pour mon cerveau

. . .



Je ne veux pas ennuyer en faisant une liste détaillée de mes habitudes alimentaires. Qui s'intéresse un peu au sujet, sait déjà sur quels points il ou elle doit travailler. Par contre, ce que je veux faire passer comme idée, c'est que je suis persuadé que le fait d'être plus attentif à mon alimentation a changé ma vie en l'allongeant potentiellement et en m'aidant à avoir les idées plus claires sur ma relation avec la nourriture. Donc aussi sur ma relation avec mon propre corps . Et sur ce terrain là, je préfère investir dans le moteur que dans la carrosserie.

ENCORE UN PETIT EFFORT

Personnellement, il me reste encore un objectif que je n'ai pas réussi à mettre en place mais qui me taraude depuis quelques années maintenant. C'est apparemment **une des habitudes les plus difficiles à changer**: celle du petit déjeuner!

Cela ne semble pas impossible à première vue mais tenir cette résolution dans la longueur est un vrai challenge.

Pourquoi changer de petit déjeuner? Parce que les petits déjeuners à la française (pain, beurre, confiture) contient tout ce qu'il faudrait éviter: le pain (gluten, index glycémique), le beurre (graisse saturée), et la confiture (sucre, index glycémique). Théoriquement, quelques protéines (œufs, légumineuses), un peu de bonnes graisses (oléagineux, avocats), du fer (légumes vert) et des vitamines (fruits) seraient plus recommandés pour commencer la journée sur les chapeaux de roue. J'avais déjà varié ma routine avec des flocons d'avoine cuits avec des fruits -type porridge- ou encore du riz complet avec ce que mon envie et mon frigo me dictaient (salé ou sucré). Mais ces essais n'ont jamais tenu le choc émotionnel de la privation du pain-beurre-confiture bien longtemps.

Je ne me souviens plus ou j'ai lu qu'une passion pour la nourriture était un des symptômes annonçant la fin des Empires. Je ne sais pas si c'est vrai, mais je souhaite vraiment réaliser mon changement de petit déjeuner avant la fin de notre civilisation. Si toi aussi tu trouves que c'est un défi intéressant, laisse moi ton impression dans les commentaires

Au plaisir!

Gautier Assume du blog Faisons le mur.



Katia du blog Routines Plaisir.

Comment gagner du temps et être plus positif!

Il y a parfois,

de petites habitudes qu'il est facile de modifier pour changer votre vie.

De petites habitudes pas trop coûteuses à mettre en place, qui mises bout à bout, **augmentent notre bien-être et notre plaisir de vivre.**



Quand je le peux, j'essaye de prendre soin de moi en modifiant certains choix que je fais au quotidien.

Non pas parce que ce conseil nous est sans cesse répété dans les livres de psychologie ou de développement personnel, mais parce que

j'ai compris que c'était une condition sine qua non pour être en bonne santé.

Et la bonne santé, c'est quand même une base du bien-être.

Hypersensible, j'ai toujours eu tendance à réagir plus que la plupart des gens au niveau de mon corps ou de mes émotions :

- quand je subis du stress, de l'inquiétude ou un mal être
- quand j'ingère un aliment ou un médicament qui ne me convient pas
- quand je me tartine la peau de cosmétiques inadéquates

Pour moi, **prendre soin de soi** c'est :

- prendre soin de son corps physique,
 intérieurement et extérieurement
- prendre soin de son mental en prenant garde à ce à quoi on l'expose quotidiennement, les images et les lectures, les discussions, les mots que l'on prononce

On peut donc dire qu'au fur et à mesure du temps, j'ai commencé à mettre en place des petites choses **pour mon bien-être et ma santé**, à force de me renseigner ici et là sur certains sujets qui me préoccupaient.

LES CHANGEMENTS

- boire du thé vert tous les matins et parfois du thé matcha
- ne plus me tartiner le corps de cosmétiques ou crèmes de soin non bio ou trop agressives et décapantes (remplacées par une crème simple bio, lavage simple bio)
- ne plus faire de colorations artificielles, (le remplacer par le henné bio)
- arrêter de regarder le journal télévisé ou de me gaver d'informations par divers médias
- arrêter de boire du lait
- pratiquer <u>la méditation</u>



Il y a aussi certaines pratiques que je n'ai **jamais commencé** par choix conscient :

- fumer

- boire de l'alcool de façon régulière et en quantité

Ce sont des routines que j'ai prises naturellement tout simplement car il y avait une raison importante à cela et cette raison était plus forte que la frustration de perdre un plaisir.

Ce pouvait également être une habitude que l'on fait machinalement sans se poser la question de savoir si elle est bonne pour soi ou non, et à bien y réfléchir, la possibilité de trouver une pratique plus saine s'est offerte à moi.

Il est essentiel de se rappeler le pourquoi de ce que l'on fait pour que la routine installée perdure.

Celle dont je souhaite vous parler aujourd'hui est :

La diète médiatique qui peut améliorer votre joie de vivre!

Cela peut paraître surprenant, à priori de cesser volontairement **de regarder le journal télévisé** (ou tout autre média diffusant de l'information : radio, journaux sur internet...).

Disons que je n'ai jamais été une adepte de cette pratique de façon quotidienne et très régulière. Mais lorsque mon enfant est venu au monde, il m'a semblé évident que cela devait cesser complètement. Cela fait maintenant 7 ans que je le fais et ça ne me manque pas du tout.

J'avais lu à cette époque une étude publiée par des pédiatres qui mettaient en garde sur les**méfaits de la télévision sur les jeunes enfants de 0 à 3 ans.** Comme cela me semblait être du bon sens, j'ai donc choisi de ne plus allumer la télévision en présence de mon enfant, autant dire que c'était très souvent le cas.



L'impact des images sur le cerveau, toujours choisies de plus en plus violentes par les médias n'est pas à négliger, autant pour un enfant que pour une personne adulte.

Il y a un livre, que je n'ai pas encore lu qui traite de ce problème : *TV lobotomie – La vérité scientifique sur les effets de la télévision* de Michel Desmurget, Docteur en neurosciences et directeur de recherche à l'INSERM.

Il y regroupe de nombreuses études scientifiques sur le sujet.

Si l'on veut être heureux , il faut éviter de gaver son cerveau de toutes les mauvaises nouvelles qui nous passent sous le nez.

Attention, il ne s'agit pas de vous culpabiliser si vous regardez la télévision, juste de vous mettre en garde de **bien choisir en conscience** ce que vous sélectionnez comme programme.

Si on compare cela à la nourriture que l'on ingère, les informations négatives ingurgitées par notre cerveau pourraient être assimilées à de la malbouffe. Imaginez l'impact sur votre humeur...!

4 BONNES RAISONS DE PRATIQUER LA DIETE MEDIATIQUE

1. Nous sommes IMPUISSANTS pour y changer quelque-chose.

Les faits relatés par les informations sont bien souvent des nouvelles très négatives

Pourtant, qu'il y ai une guerre dans tel pays, qu'un accident de la route ai eu lieu à tel endroit est malheureux bien évidemment, mais regarder ces images n'y changera rien.

Cela ne fait que créer de la frustration à ne pas pouvoir agir et un enregistrement récurrent dans votre cerveau de mauvaises nouvelles qui tendraient à nous faire penser que la vie est triste et remplie d'horreurs.

La peur et la colère s'infiltrent dans nos consciences, ce qui ne favorise pas l'action, ni la solidarité.

Mais en réalité, il pourrait tout aussi bien avoir **un journal des nouvelles positives**, tous les jours, et je vous assure que cela changerait beaucoup de choses à notre façon de voir la vie.

Vous ne vous êtes jamais posé la question du pourquoi les nouvelles ne sont que négatives (ou presque) ?

Les médias aiment le sensationnel puisque visiblement leur soucis n'est pas seulement de nous tenir informés des faits mais aussi de faire de l'audimat, de vendre leurs espaces publicitaires à bon prix!

2. Vous vous exprimez par un geste citoyen

Ne pas suivre les médias d'information est donc aussi pour moi, une forme de boycotte, de révolte de cette façon de nous proposer l'information. Et là, en faisant cela et en partageant avec vous ma pratique, je suis déjà dans l'action.

Je supposes que vous vous dites que dans ce cas-là ,on n'est plus au courant de rien. Pourtant si !

Les informations essentielles et les plus importantes vous seront retransmises par la boulangère (après vous avoir parlé du temps qu'il fait), les voisins, votre mère, les collègues de bureau...

3. Vous vous concentrez sur l'essentiel! Vous êtes plus positif!

Ne pas prendre en pleine face tous ces informations négatives ne vous concernant pas directement, vous permet de vous concentrer sur l'essentiel pour vous. Prendre soin de vous et de ceux qui vous entourent, là où vous pouvez agir directement et tout de suite.

4. Vous gagnez 3H30 par semaine de temps libre

Vous pouvez choisir, à l'heure du journal télévisé, de mettre en place une routine de votre choix pour votre plaisir.

Par exemple, lire ce livre que vous n'arrivez jamais à finir, faire des coloriages zen (ne sous estimez pas le pouvoir des couleurs sur votre moral !), méditez, téléphoner à cette amie (ou votre grandmère) que vous voulez appeler depuis des mois, visionner une vidéo intéressante, ...

A vous de trouver ce qui vous plaira de faire, chaque jour, à la place, une chose qui vous apportera du plaisir ou un savoir qui vous aidera concrètement dans votre vie!

RELEVEZ LE DEFI! CAP ou PAS CAP?

Je sais que ce sujet est sensible et que certains ne vont pas adhérer, mais j'aimerais vous proposer une chose : et si vous releviez le défi pour voir ?

ESSAYEZ DE PRATIQUER LA DIETE MEDIATIQUE PENDANT UNE SEMAINE

Vous êtes septiques, vous ne pensez pas que cela vous apportera quelque-chose, faites-moi plaisir :

ESSAYEZ avant de tirer vos conclusions !!!

Venez me raconter dans les commentaires si vous relevez ce défi et les effets bénéfiques qui en découlent! Vous serez peut-être surpris du résultat!

VOUS VOULEZ ALLER ENCORE PLUS LOIN?

(ça c'est le niveau 2 pour les plus aventuriers ! ⁽²⁾)

Essayez de vous passer de votre télévision durant une semaine et remplacez chaque instant de gagné par une autre activité plus positive et qui vous apporte. Vous pourriez mettre de la musique par exemple, cela crée tout de suite une ambiance différente ...

Et si ce défi vous a plu, rien ne vous empêche de le continuer audelà !!!



N'oubliez pas :

C'est VOUS le créateur de votre bonheur et vous le créez SUR MESURE!

Katia du blog Routines Plaisir.

cinq sens pour s'accomplir

vivre l'instant présent au quotidien



Jean-Michel du blog cinq sens pour s'accomplir.

L'instant présent

Très souvent, nous nous rendons malades inutilement en songeant aux erreurs du passé ou en anticipant sur l'avenir. Nous nous mettons ainsi en situation de stress inutilement. En ce qui me concerne, et comme j'ai déjà pu l'expliquer dans d'autres articles, le stress est une notion que je ne connais pas. En effet, j'ai appris, jour après jour, à ne pas me laisser envahir par ce mal du siècle. L'une des clés principales pour pouvoir jouir d'une bonne santé est de m'efforcer au maximum de vivre l'instant présent.

Pourquoi se préoccuper du passé ? Cela ne sert à rien, puisque de toute façon, vous ne pouvez pas revenir sur les faits passés. Certes, il peut arriver que l'on fasse des erreurs. Justement, de ces mauvaises expériences, j'en tire des leçons qui vont me permettre de m'améliorer. Je vais plutôt examiner la situation en étudiant les circonstances qui m'ont amené à commettre une erreur, afin de ne

pas retomber une nouvelle fois. Cela me sert beaucoup, par exemple, dans les relations humaines. En fonction des réactions de telle ou telle personne, je m'adapterai à son caractère. Une même réflexion apportée à des gens suscitera des réactions très différentes. Untel pourra sourire de la remarque, un autre sera vexé et réagira avec passion ou pas. On pourrait croire que chercher à s'adapter peut à la longue devenir épuisant. Mais, en fait, cela devient naturel à la longue.

Sans pour autant renoncer à sa personnalité, le fait de s'adapter permet de nous mettre davantage dans une situation d'écoute et de bienveillance. Il suffit donc d'accueillir les gens de notre entourage, comme ils sont, avec leurs défauts et leurs qualités. Cela nous permet d'être davantage en recul, mais cela permet une écoute et une relation plus intense au moment où nous sommes en présence avec quelqu'un et de profiter pleinement des échanges que l'on peut avoir.

En ce qui concerne l'avenir, nous nous faisons souvent une montagne en nous interrogeant sur des hypothèses qui restent à vérifier. Plus on rumine sur ces pensées, plus elles prennent de l'ampleur et l'inquiétude grandit et nous envahit. Là aussi, pourquoi se poser tant de questions ? Certes, rien ne nous empêche de faire des projets. Si ce sont des projets de voyage, au contraire, cela nous amène du réconfort et nous stimule. En revanche, s'il s'agit de problèmes qu'il nous faut résoudre, inutile de se faire une montagne. Je préfère attendre le moment venu où une épreuve doit arriver, comme une rencontre ou un événement à gérer qui s'annonce difficile, pour voir ce qui se passera alors. Très souvent, pour ne pas dire à 99 % des cas, l'exagération que nous nous étions

faite se dégonfle comme un ballon de baudruche et tout se passe alors merveilleusement bien, au delà de toute espérance. Il n'empêche qu'auparavant, nous nous serons minés la santé pour rien.

Donc, on ne peut tirer que des avantages à vivre l'instant présent, et j'en tire de nombreux bénéfices jour après jour, minute après minute, seconde après seconde. Tout l'objet de mon site est de mettre à profit et de partager les techniques qui nous permettent d'atteindre cet objectif. Cet article ne vient qu'effleurer ce projet développé au fur et à mesure de l'évolution du site. Si vous aussi, vous avez des techniques, n'hésitez pas à les confier pour le plus grand bien de tous.

Jean-Michel du blog cinq sens pour s'accomplir.





Jean-Pierre du blog <u>Travel Motiv</u>.

Comment arrêter de fumer ? Voyager!

"Qu'ai-je changé un jour ou quelle habitude ai-je adoptée pour devenir acteur de ma santé et prendre soin de moi?"

Je vous préviens tout de suite vous ne trouverez pas ici un guide des 10 meilleures astuces pour comment arrêter de fumer. Cependant, vous pourrez trouver ici comment mieux voyager sans fumer.

Comment arrêter de fumer : le départ.

Je n'ai jamais été un gros fumeur, j'ai toujours été un fumeur occasionnel depuis mon adolescence. J'ai souvent arrêté mais vous savez ce que c'est, la pause clope du bureau, la clope après le repas, la clope en soirée pour boire un verre, bref un rituel sans fin...

Et en voyage, vous allez me dire ? Et bien c'était pire ! Comment résister au duty free et à ses prix si attractifs lorsque l'on est fumeur ? Pas facile, non ?

Puis, un jour je me suis dis qu'il était temps d'arrêter car il y a eu la clope de trop. Mais avant, il y a eu les tentatives plus ou moins réussies de stopper. Je me souviens voyage avec des amis ou nous étions partis faire du ski dans les alpes où nous avions prévus de réduire notre consommation de cigarettes. La blague. tout était prétexte pour fumer encore plus.. la vue imprenable sur le mont blanc, le super resto en altitude, le verre de génépi en terrasse de chalet. Echec!

La cigarette de trop...

Et puis il y a eu une virée à Barcelone toujours entre amis. Je n'ai pas besoin de vous faire un dessin si vous connaissez Barcelone vous savez que la vie nocturne y est très active. Et nous avons été très actifs, aussi bien en terme de fréquentation de bar mais aussi en terme de consommation de cigarettes. Rien de différent de mes précédentes excursions me direz vous ? En fait non, à une exception près. Une toux que j'ai gardée des semaines entières malgré des traitements et des sirops en tout genre... j'avais à la fin l'impression de cracher mes poumons tellement cela était régulier et intense. ça a été mon déclic.

Je n'ai pas la solution miracle pour arrêter j'ai simplement réduit progressivement au fil des jours pour totalement arrêter au bout de quelques semaines, avec cependant une clope de temps en temps en soirée mais sans repartir dans l'excès.

Combien ça coûte tout ça?

Au final, cela m'a apporté beaucoup de choses! Sans parler des effets bénéfiques pour ma santé, cela a eu un véritable effet sur ma façon de voyager.

Prendre le train ou l'avion n'est plus un calvaire. Plus de pause clope rapide en gare ou d'envie de meurtre à 10000 mètres d'altitudes. Un confort serein et tranquille.

Le budget clope peut devenir un véritable bonus pour vos voyages. Je vous laisse faire un rapide calcul selon le prix de votre paquet multiplié par le nombre de jours d'un mois. Pour ma part, cela me fait entre 200 et 300€ de plus par mois. à l'année c'est un vrai budget pour se payer hôtel ou avion par exemple, même pour un petit fumeur.

Vous allez en plus de ça gagner de la place en remplaçant les multiples cartouches de cigarettes du duty free par des souvenirs. Ce qui entre nous ne sera peut être pas plus économique mais au moins vous l'aurez peut être toujours dans quelques années pour vous en rappeler.

Certains pays comme le Japon ne tolèrent pas que l'on fume en extérieur. Il faudra donc trouver une zone fumeur. Et cela peut vite devenir un vrai casse tête (oui, mon dernier voyage au japon était avec des fumeurs ^^) Vous gagnerez un temps précieux.

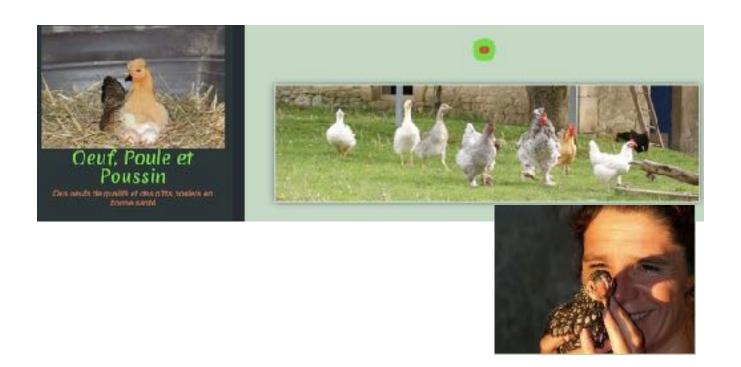
En conclusion

Voilà entre autres pourquoi j'ai arrêté de fumer. Cela m'a permis de gagner du temps, de l'argent, du confort en plus de préserver ma santé.

Je me souviens de ma dernière cigarette en voyage. Nous étions à Haad rin à Koh phangan lors d'une soirée très calme au bord de l'eau. J'étais en train de boire un verre et le cadre et la vue m'ont fait demander une cigarette. Je l'ai fumée à moitié et je me suis dit : je n'en ai pas besoin.. L'endroit se suffisait à lui même.

Et vous, êtes vous fumeur ? avez vous envie d'arrêter ? Si vous avez envie de donner vos astuces, n'hésitez pas à nous en parler dans les commentaires. Si vous pensez que cet article pourrait motiver vos amis, pensez à le partager. Et si vous voulez encore plus de conseils santés n'hésitez pas à aller faire un tour sur ma-case-a-soins

Jean-Pierre du blog <u>Travel Motiv</u>



Gaelle du blog <u>Oeuf, Poule et Poussin</u>.

Parcours de soins...

Cela fait déjà quelques semaines que je veux **partager** cette histoire (et aventure) sur le blog ! : « **qu'ai-je changé un jour ou quelle** habitude ai-je adoptée pour devenir acteur de ma santé et prendre soins de moi ?"

C'est donc tout naturellement que mon récit s'inscrit dans ce carnaval d'articles pour expliquer ma démarche ainsi que le projet final de soins au naturel pour les p'tits poulets.

Parlons un peu de moi!!

En 2013, j'ai connu un problème de santé inédit pour moi : les cystites (ou infections urinaires), autrement dit : **un vrai fléau**au

quotidien. Les crises sont rapidement devenues **très fréquentes** (2 à 4 par mois) et souvent très douloureuses.

Durant les semaines (et mois) qui ont suivis, j'ai fait toutes sortes d'analyses et d'examens prouvant que « tout était normal ».... Sauf que les crises à répétition, perduraient.

Bien que les analyses démontraient clairement que l'infection bactérienne n'était pas systématique, je me suis vu prescrire des antibiotiques. Médicaments que j'avais à demeure à la maison, au cas où... Je ne suis déjà pas fan des traitements « chimiques », mais de là à devoir en avaler à chaque crise, dans le doute qu'il y ait bien une infection, **c'était du grand n'importe quoi**!!

J'ai alors fureté sur le net, à la **recherche de solutions** en tout genre à mon problème récurrent. Et j'en ai essayé des trucs et astuces, sans grand succès il faut bien l'avouer, durant les mois qui ont suivis : massage, réflexologie plantaire, luminothérapie, cranberry et j'en passe...

Et puis un jour, en feuilletant un petit guide offert par la pharmacie, alors que je venais réapprovisionner en mélange Zenpour mes cocottes stressées, j'y découvre des « **recettes** de soins ». Pourquoi pas !? Au point où j'en suis !! Je peux bien essayer aussi, les Huiles Essentielles.

Je n'y connais rien (ou presque) alors je me **conforme strictement** à la formule suggérée dans le mini guide, pour réaliser le mélange magique qui devrait me soulager... L'expérience passée fait que je

suis toujours un peu septique, mais que j'essaie toujours! Lors de l'apparition de la crise suivante, j'applique comme indiqué, la synergie proposée sur le bas ventre et **attends sagement le miracle** tant espéré (et oui l'espoir fait vivre, c'est bien connu!!)

« Miracle » qui va rapidement se faire ressentir au bout de quelques heures seulement! Je persiste dans les applications et la crise passe plus vite que jamais, avec peu de douleurs. Intéressant!

En bonne septique que je suis, je ne veux rien laisser au hasard, et ne me satisfait pas complètement de ce premier résultat très positif. Qu'à cela ne tienne !! Vu la fréquence des crises, je serai amenée à tester à nouveau, rapidement, ce mélange « magique » pour infirmer ou confirmer la pertinence de ce traitement naturel.

Les essais suivants furent tous, tout aussi concluants et positifs, sans exception! Et pour couronner le tout, les crises s'espacèrent pour devenir anecdotiques les années suivantes.

Autant dire qu'ensuite, j'ai regardé mes quelques **flacons d'huiles essentielles** d'un autre œil!

Peu à peu, j'ai commencé ainsi, à remplacer des substances de synthèse, par des produits plus naturels et sans doute moins nocifs pour mon organisme.

Forte de ses premières expériences concluantes sur ma personne, **une évidence s'impose alors** à mes yeux : pourquoi continuer de traiter nos petits poulets avec des antibiotiques plus ou moins adaptés, plus ou moins pertinents, et plus ou moins efficaces (sans aborder les effets secondaires néfastes produits sur leur organisme) ?

Parlons un peu des p'tits poulets!

Peu de littérature disponible sur le sujet. Je me documente sur le web, peu d'études, peu d'essais, peu de retour, voire même rien du tout...

En désespoir de cause, je commande *Le Guide Pratique* d'Aromathérapie chez l'Animal de Compagnie, rédigé par Pascal Debauche et Dominique Baudoux, qui relate comment soigner les chiens et chats avec des huiles essentielles.

J'y trouve des informations intéressantes sur les **propriétés spécifiques** de certaines huiles, et surtout plusieurs **contre- indications** et leur raisons.

Malgré cela, je tente quelques essais, et c'est là, que je commets l'irréparable : LA grosse erreur en matière de soins vétérinaires sur mes poulets

Non seulement les effets escomptés attendus, ne se manifestent pas, mais c'est plutôt l'inverse qui se produit....

Effectivement la poule n'est pas un mammifère et son métabolisme diffère quelque peu... Ce qui fonctionne chez moi ou encore sur les chiens ou chats, ne peut pas s'appliquer de la même manière aux petits poulets.... **Cruelle déception**.

L'apprentissage est un peu sévère, mais ne me décourage pas pour autant dans ma recherche perpétuelle de mieux-êtrepour nos cocottes. À l'évidence, je n'y parviendrai pas seule. C'est ainsi que, durant plusieurs mois, mon objectif sera de trouver un thérapeute

compétent, intéressé par mon projet (un peu fou) de soins au naturel sur des animaux peu (voire pas du tout) étudiés dans ce sens.

Une première rencontre (en 2016) et une année d'essais me **confortent dans mes choix** ; mais je souhaite vraiment **aller plus loin** encore. C'est par hasard, en 2017, que *Loïc Plisson* entend parler de ma recherche de partenaire, et me contacte

Une nouvelle aventure (digne des explorations de Christophe Colomb) commence alors... pleine d'enseignements, de partages et d'échanges. De nombreuses remises en questions se posent. Loïc porte un regard neuf sur le mode de fonctionnement de notre élevage, et apporte souvent des idées judicieuses simples, pour en améliorer la productivité (toujours en terme de qualité d'abord, et non de quantité!).

Cette belle aventure débutée en octobre, fera immanquablement, l'objet de prochains articles!

Une chose est certaine, je ne regrette aucunement ce choix **de soins** alternatifs sur ma personne, et je souhaite obtenir bientôt d'aussi pertinents résultats sur notre tribu à plumes qui le mérite amplement.

À la recherche d'un bien être sain et simple au quotidien : prendre soin de nous

Gaelle du blog Oeuf, Poule et Poussin.



Virginie du blog « Epanoi dans mon quotidien».

Changer ses habitudes et devenir "acteur de sa santé"

J'ai eu récemment l'occasion de faire le point sur mes **habitudes**, ou plutôt sur mon manque de bonnes habitudes, et j'ai donc décidé de m'engager sur une voie plus structurée.

Comme il parait qu'il ne faut pas changer plus de **deux habitudes** à la fois, sous peine de ne pas y arriver, j'ai dû faire des choix !

Les deux choses que je supporte vraiment avec difficulté et qui me mettent particulièrement de mauvaise humeur sont : le manque de **sommeil** et la **faim**, ce sont donc les deux habitudes sur lesquels j'ai tenté d'agir en premier

1ere action: Mon sommeil



J'ai donc créé un **tracker** pour mon sommeil, voulant **tester mes besoins réels**

Entre **6h et 6h30** de sommeil, je fonctionne au **ralenti**, suis de **mauvaise humeur**, et mes **capacités intellectuelles** semblent **amoindries**

Entre **6h30 et 7h30** de sommeil, je fonctionne **mieux**, même si je n'ai **pas**l'impression d'être à **100**% de mes capacités, mon **humeur** est **plus légère**, je fais preuve de **plus de patience**

Au-delà de **7h30 à 8h** de sommeil, je me sens **nettement mieux**, je suis **patiente** et **à l'écoute** de mes enfants et mon conjoint même en fin de journée, **réfléchir** et **me concentrer** sur une tache me demande un **effort moindre**, je suis **plus disponible aux autres** et à moi-même !

Je table donc sur **8h de sommeil** comme étant mon **réel besoin**. Mon réveil sonne normalement à 7h45 en semaine, mais ma petite dernière n'étant pas bien calée, son réveil interne est plutôt aux alentours de 6h30. Donc, si je veux mes 8h de sommeil, je dois **dormir pour 22h30**, autant dire **mission impossible**. Je tente donc de décaler l'horaire de réveil de la petite.

Premier essai, décaler son heure de coucher, résultat, échec total, elle ne se lève pas plus tard, par contre son humeur générale est moins agréable, elle semble elle aussi manquer de sommeil avec les mêmes effets secondaires que sa Maman!!

Retour à la case coucher plus tôt pour elle, mais cette fois ci avec une tentative de lever plus tard. Je ressors donc la **veilleuse** des grands, retrouve un adaptateur, rachète des ampoules, et voilà!!



Je **programme le réveil** de la souris pour 8h, la **règle est simple** : tant que la souris dort, je ne réveille pas Maman, dès que la souris est levée, je peux descendre. Bon, jusque-là, les résultats sont mitigés, ma choupette se réveille encore trop tôt, du coup je la remonte et lui demande d'attendre le réveil de sa souris.



J'espère que petit à petit, elle restera d'elle-même dans sa chambre en attendant le lever de la souris!

2eme action: mes habitudes alimentaires

Quant à mon **régime alimentaire**, mon premier changement concerne mon **petit déjeuner**, je prends depuis deux mois maintenant, le temps, tous les matins, de me préparer un jus de fruits et légumes frais. Rien d'extraordinaire ou de particulièrement exotique, les légumes dépendent essentiellement de ce que mon maraicher produit. En général, la base est une orange et une pomme pour les fruits, une ou deux carottes pour les légumes, un petit peu de curcuma ou/et gingembre, auxquels j'ajoute un morceau de betterave, un tiers de concombre, une poire, un kiwi en fonction de ce que j'ai sous la main.

Après avoir essayé de faire mes jus avec le **blender**, puis la **centrifugeuse**livrée avec mon robot pâtissier, j'ai investi dans un **extracteur de jus** pas trop cher. Mais pourquoi me direz-vous, avoir investi dans un appareil supplémentaire...

Je me suis documentée sur les différentes manières d'obtenir du jus à partir de légumes et de fruit, internet regorgeant de conseils, je me suis retrouvée face à trois possibilité : le blender, la centrifugeuse et l'extracteur de jus.



J'ai donc commencé avec ce que j'avais à la maison, en commençant par le blender, celui-ci étant l'ustensiles qui me paraissait le plus simple, vu que je l'utilisais déjà régulièrement pour faire la cuisine, notamment pour me préparer de délicieux veloutés de légumes l'hiver. Oui mais voilà, si le blender est très efficace pour les soupes, il est totalement incapable de séparer la pulpe du jus, on se retrouve alors avec un jus épais, proche de la consistance du smoothie, pas forcement facile à assimiler par notre organisme (processus de digestion lente!)



J'ai ensuite sortie la **centrifugeuse**, qui venait avec mon robot, le **résultat** fut bien **plus convaincant**. J'arrivais à obtenir **du jus d'un coté et de la pulpe de l'autre**. Bon évidemment, cela ne fonctionne pas avec tous les fruits et légumes ; plus ils sont mous et moins cela marche, ou plutôt, plus le fruit entier se retrouve avec les déchets. Et l'appareil utilisant la force centrifuge et donc une rotation ultra rapide pour séparer le jus de la pulpe, on se retrouve avec un jus appauvri en vitamines

Je pourrais vous dire que c'est pour les **qualités nutritionnelles** des fruits et légumes **mieux préservées** pas l'extracteur, ou pour les **10 à 30% de jus supplémentaires extraits**, mais en fait, au final, la raison qui m'a poussé à acheter un extracteur de jus est très terre à terre : la **difficulté de démontage et de nettoyage** de ma centrifugeuse faisait que **j'hésitais à consommer un jus quotidiennement.**



Je me suis donc laissé tenter par une centrifugeuse, que j'ai choisi pas trop cher (80€ environ, n'étant pas sûre de l'utiliser plus souvent que ma centrifugeuse) mais surtout **facile à nettoyer**. Le 57

principe de l'extracteur de jus est simple : une **vis sans fin**écrase les fruits et légumes (principe de la **mastication**) et un **tamis** sépare le jus de la pulpe. La **vitesse de rotation lente** (environ 80 tour par minutes pour le mien) permet de préserver au mieux les vitamines des fruits et légumes.

Et là, c'est la révélation! Aujourd'hui, après plusieurs semaines d'utilisation, il ne se passe plus un matin sans que je ne me fasse un jus frais.

Conclusion

Ces deux petits changements d'habitudes me mettent sur un chemin nouveau. J'ai aujourd'hui envie de changer d'autres choses pour être beaucoup plus « acteur de ma santé »

Virginie du blog « épanoui dans mon quatidien ».



Christelle du blog Mindstyle et Noix de cajou.

6 OUTILS POUR SE CONNECTER À SON CORPS

Qu'ai-je changé un jour ou quelle habitude ai-je adoptée pour devenir acteur de ma santé et prendre soins de moi? "
Une citation m'est venue directement à l'esprit : « un esprit sain dans un corps sain ». Depuis mon changement de vie, je me suis aperçue que j'avais un corps. Hé oui on peut vivre 44 ans sans en prendre conscience! Jusqu'alors il ne me servait qu'à transporter mon esprit. Je ne l'aimais pas car il n'était pas à l'image de ce que je voulais être. En plus il m'avait lâché un beau jour de janvier 2012 en me faisant comprendre que je lui en demandais trop sans le considérer. Depuis, je me réconcilie jour après jour avec lui. On fait connaissance en quelque sorte. Et il m'épate! Je vais partager avec vous les moyens que j'utilise pour m'aider à me connecter à lui : le Shiatsu, la Méditation et le Reiki, le Yoga, le Qi Gong et l'Ostéopathie.

Se connecter à son corps par le Shiatsu

Le shiatsu est une thérapie originaire du Japon. C'est une technique reposant sur le principe de pression sur nos méridiens. Elle est issue des connaissances de la médecine chinoise. Le Shiatsu permet de retrouver ou de conserver « l'équilibre sur les plans physique, émotionnel et psychique par un travail de rétablissement de la circulation énergétique à l'aide de pressions et par une relation d'aide » selon le RNCP (Répertoire National des Certifications Professionnelles). Les séances de Shiatsu auxquelles je participe sont pratiquées par Coline (ma bienveillante psychothérapeute corporelle). Ce sont des séances qui durent de 45 minutes à 1h30 selon mes besoins. Le rendez-vous débute en principe par un **moment d'échange verbal** pendant lequel je lui parle de ce que je ressens physiquement, émotionnellement et psychologiquement. En fonction de mes mots, Coline utilisera tel ou tel **protocole** Shiatsu pour répondre à mes besoins. Par exemple, cela peut-être une impression de décalage énergétique. D'autre fois ce sera des **douleurs** à tel ou tel endroit du corps. Cela peut même être un besoin de **relaxation profonde** afin de lâcher prise sur tout un tas de choses qui vous préoccupe. Le praticien Shiatsu vous invite à vous allonger sur une table de massage. Ensuite, par pression sur les méridiens, il va rétablir une circulation optimale de vos énergies. Il va dénouer les blocages au niveau de ces méridiens et ainsi libèrera ce qui doit être libéré.

Si vous désirez vous aussi bénéficier des bienfaits de santé que vous apporte le Shiatsu, il existe de nombreux répertoires professionnels. Vous les trouverez sur google en tapant la recherche « annuaire praticiens shiatsu ». Le mieux étant qu'il vous soit recommandé par une de vos connaissances

Se connecter à son corps via la Méditation et le Reiki

Je rassemble ces deux disciplines dans la même catégorie car je trouve qu'elles se rejoignent tout en étant différentes.

Le ressenti corporel

Lorsque j'ai commencé à méditer, mes pensées ne cessaient d'aller et venir. Mon esprit ne me laissait pas en paix une seule seconde! C'est à force de pratique que j'ai réussi à le faire taire avec plus ou moins de succès selon les jours. J'y ai appris à être à l'écoute de mon corps. J'ai observé de plus en plus finement ce que je pouvais ressentir. Sans jugement, sans que cela n'induise une quelconque réflexion, j'ai tout simplement appris à porter mon attention sur lui. J'ai tout d'abord appris à porter mon attention sur ma respiration, puis sur le relâchement musculaire. Suite à de riches échanges avec une personne qui suit un mbsr (Mindfulness Based Stress Réduction), je vais maintenant diriger mon attention sur une seule partie de mon corps et essayer d'approfondir mes ressentis. C'est une fabuleuse découverte que de partir à la découverte de nos ressentis corporels dans un état de relaxation totale.

Pour pratiquer la méditation, rien de plus simple! Vous avez le choix! J'ai commencé mon « initiation » sur YouTube avec des méditations guidées. Ensuite, je suis allée sur différents blogs pour approfondir mes connaissances pratiques ; mes connaissances théoriques étant basées sur mes lectures. Je me suis inscrite sur l'application Petit Bambou. Puis, recherchant un approfondissement, je me suis tournée vers l'application Insight 61

Timer. Il existe aussi des groupes de méditation qui se rencontrent avec un enseignant qui guide le groupe dans la méditation. Cela peut être un moyen de hacker sa volonté lorsque la motivation faiblit.

Le ressenti énergétique

Lors de mon initiation au Reiki, j'ai appris à ressentir l'énergie qui circule en nous et autour de nous. Je n'ai pas de don particulier, vous êtes tous capables de la ressentir. Nous avons tous en nous cette énergie vitale qui circule. Quelle ne fut pas ma surprise lorsque j'ai porté mon attention sur ces ressentis! J'étais surprise et en même temps perplexe. D'un esprit plutôt cartésien, j'ai besoin que l'expérience se renouvelle pour être vraiment certaine que je ne me crée pas mes propres sensations. Mais non! À force d'avoir conscience de ces sensations, ce n'est plus moi qui porte mon attention sur elles mais elles qui se font entendre de moi. Et cela m'émerveille

Se connecter à son corps à l'aide du Yoga

J'ai pratiqué le yoga pendant un an en cours collectifs et depuis, je pratique chez moi tous les matins. Tout comme la méditation, vous vous connectez à votre corps et êtes à son écoute. Il vous indique si vous êtes en **équilibre**, si vous êtes dans **la bonne position** (sans douleur) etc.. Pratiquer le yoga, pour les personnes qui n'arrivent toujours pas à se mettre au sport comme moi, c'est **une façon de prendre soin de son corps en douceur**. Et oui, je n'aime pas les sports « actifs » parce que ça me fait toujours mal. Mais je ressens quand même le besoin de bouger... mais en douceur. Pour ça, le

yoga est idéal car, dans un premier temps, il va aider **votre corps à s'assouplir**. Et plus vous avancerez dans votre pratique, plus vous pourrez effectuer des postures complexes. Je n'en suis pas arrivée là, ce n'est pas le but de ma pratique, mais les grands yogis prennent des postures impressionnantes d'**équilibre et de maîtrise corporelle!**

Vous pouvez commencer le yoga en prenant des cours collectifs. La pratique s'étant démocratisée, il existe de nombreux clubs de pratique un peu partout (il y en a même près de chez moi qui habite en pleine campagne c'est vous dire!). Vous pouvez également aller sur YouTube et commencez par apprendre « le salut au soleil » : c'est la base.

Se connecter à son corps au travers de la pratique du Qi Gong

Je suis toute débutante en Qi Gong mais j'ai déjà tant appris en 3 séances! Le Qi Gong signifie littéralement « maîtrise de l'énergie vitale ». Grâce à des mouvements lents, des exercices de respiration et de visualisation, vous apprenez dans un premier temps à ressentir les choses et dans un deuxième temps à les utiliser au mieux. Le Qi Gong m'est enseigné par un pratiquant de la branche taoïste qui est également pratiquant en médecine chinoise et acupuncteur. C'est ainsi que je ressors à chaque fois riche d'enseignements pratiques mais aussi théoriques. Je m'exerce tous les matins à reproduire ce qu'il m'a enseigné le cours précédent. Cela ne me prend pas plus de 10 minutes tous les matins et comme lorsque je pratique, je suis dans un état méditatif, je fais une pierre deux coups .

Tout comme le Yoga bien que moins répandu tout de même, les clubs de Qi Gong se créent de plus en plus. Vous pouvez aussi 63

utiliser YouTube mais personnellement, je trouve que le contact avec l'enseignant apporte beaucoup de valeur au niveau des connaissances qui gravitent autour de la discipline.

Se connecter à son corps : l'Ostéopathie

Alors là....! Comment vous expliquer... J'ai eu un ressenti de dingue!! Contrairement à beaucoup de personnes de mon entourage, j'en suis ressortie avec une forme extraordinaire!! Une impression de liberté de mouvements retrouvée, de redécouverte de mouvements que je ne faisais plus parce qu'ils étaient douloureux wouahou! Merci Pauline! Je n'ai fait qu'une séance mais je dois y retourner dans un mois (et je pense plusieurs autres fois). J'ai un corps apparement très noué. Vous m'étonnez! Avec tout ce que je lui ai fait subir sans jamais le prendre en considération pendant des années. Cela ne m'a pas étonnée du tout lorsque Pauline me l'a annoncé. Ce fut un peu douloureux mais la libération induite par les manipulations en vaut vraiment la peine. Pour vous dire : j'ai hâte d'y retourner L'ostéopathie est une approche thérapeutique faite par manipulations. J'y ai eu recours pour retrouver ma mobilité car je sentais bien que quelque chose « clochait » (raideurs, douleurs ponctuelles...). Si vous voulez en savoir plus sur cette discipline c'est ici. Les Ostéopathes sont de plus en plus répandus. Il existe différentes approches de l'ostéopathie mais je compte sur vous pour dénicher le praticien qui vous correspondra le mieux.

Petit test rapide pour vérifier que vous êtes bien connecté(e) à votre corps

- Votre esprit ne cesse de vous parler à toute vitesse et vous juge le plus souvent négativement (je suis trop nul(le), je n'y arriverai jamais, personne ne m'aime, ce n'est pas ma faute mais celle des autres...)
- Vous ne laissez pas s'exprimer vos émotions et vous les refoulez (vous faites l'autruche en vous disant que ça va passer)
- On dit de vous que vous êtes "cérébrale", "dans le contrôle" (vous aimez tout contrôler, analyser, planifier...)
- Lorsque votre patron arrive dans votre bureau avec une pile de dossier, impossible de partir avant que tout ne soit bouclé!
- Faire une sieste est inenvisageable
- Le stress est indissociable de votre vie
- Lorsque vous sentez la fatigue arrivée vous serrez les dents et continuez sur le même rythme

Vous avez majoritairement répondu oui? Bingo! Je vous conseille vivement de vous mettre à l'écoute de votre corps avant que ce ne soit lui qui tire la sonnette d'alarme

En conclusion

La rencontre avec mon corps est **une véritable aventure** comme vous pouvez le constater. Mais je n'ai pas eu d'autre choix que de m'y intéresser puisqu'il ne cessait de m'envoyer **des signaux d'alerte** à répétition. Si vous aussi êtes épuisés, avez subit un burnout, un choc traumatique ou tout autre symptôme corporel que vous ne comprenez pas : **cherchez des solutions adéquates pour prendre en main votre santé***.(*Je ne vous dis pas de ne pas

consulter votre médecin traitant ou votre spécialiste bien sûr, l'avis médical est toujours prioritaire!) Il est parfois extrêmement utile de devenir acteur(trice) de sa santé comme se plait tant à le dire **Andrée Leseur**. Comme dans de nombreux domaines de sa vie il ne faut pas hésiter à sortir des sentiers battus et à faire ses propres expériences et découvertes. Je peux vous assurer que le jeu en vaut la chandelle.

D'autres infos ou remarques? Dites-le moi en commentaires! Et si vous pensez que mon article peut intéresser des personnes de votre entourage, partagez-le sur les réseaux sociaux! Comme toujours, pensez positif et inspirant, soyez lumineux et souriez Et surtout n'oubliez pas de prendre soin de votre bien-être intérieur.

Christelle du blog Mindstyle et Noix de cajou.



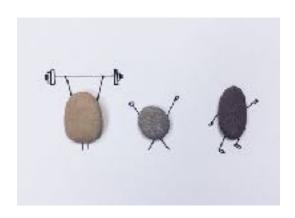
Lydie du blog + dans son assiette.

SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT ET ENTRER EN ACTION

"quelle(s) habitude(s) ai-je adopté un jour pour devenir **actrice de ma santé** et prendre soin de moi ?".

La vie n'est pas un long fleuve tranquille, et tout comme un bon vin, on peut vieillir en s'améliorant... ou pas !

Nous avons tous des choix à faire, et chacun est son propre chef!



La "crise de la quarantaine" approchant, (ce marqueur temporel est vraiment sympa!), je mets effectivement de nouvelles habitudes en place, même si je ne suis pas adepte des habitudes (rime avec lassitude;-)), mais j'aimerai parler de rituel, car au lieu de participer à ce tourbillon, je cherche continuellement à améliorer la vie, sa vision et ma contribution sur cette belle planète.

Mon chemin m'a conduit sur celui d'Andrée, et j'aurai pu fermer les yeux et continuer mon chemin, mais quelque chose me dit que c'est le début d'une belle aventure.

Et j'ai envie de dire que le déclencheur de changement d'habitude est souvent un accident de la vie ou les problèmes diverses et variés... Sont-ils une chance ?

J'ai découvert son blog (cliquer ici pour le découvrir) et le hasard n'existe pas. ET je suis tombée sur sa vidéo où le son était d'une qualité à peine audible mais le sujet m'intéressait, je l'ai écouté jusqu'au bout en tendant l'oreille et j'ai bien fait de ne pas abandonner! Je crois que la vidéo n'est plus en ligne pour l'heure, car l'enregistrement ne permettait pas de tout percevoir.

Mais, j'ai redécouvert des éléments essentiels. Merci Andrée pour ce partage!

Elle, une professionnelle de santé (qui donne de sa personne jusqu'à épuisement) s'entretient avec un autre professionnel de santé naturelle, moi, de mon salon, j'ai le privilège d'assister à une réunion de ce genre, je peux bénéficier de leurs savoirs, expériences et connaissances! Mama mia, quelle chance!

Et ils m'ont **réanimés dans mes convictions**, que j'avais mises de côté une fois de plus, or **ce sont des sujets qui me font vibrer**.

Dans cette vidéo, ils faisaient savoir que les soins par les plantes naturelles (antécédents d'expériences de milliers d'années) été amenées à disparaître sciemment car l'industrie pharmaceutique à gros à y gagner si "les simples, ces plantes guérisseuses sont elles gratuites et prolifèrent! Or la vente de molécules chimiques, cette industrie rentable, si rentable que dans,...pas si longtemps que ça, la volonté sera de vendre les molécules plus cher (par exemple une boîte d'aspirine pourra coûter 50 euros...dans quelques décennies... si nous avons de la chance!), évidement puisque nous en serons tous accros.... De ce fait, tout ce qui est naturel cherche à être évincé.

La machine de l'alimentation moderne augmente les maladies telles que le diabète, le cholestérol, l'obésité, cancers et maladies cardiovasculaires... toute une série de maladies chroniques, autoimmunes apparaissent ET ON EN PARLE TROP PEU.

Pour ma part, j'ai fais le lien directement avec ma maladie (Verneuil) et c'est déjà le cas : le **médicament pris par voie orale,** que je prenais en 2014 pour me soigner **était remboursé** par la couverture sociale.

Aujourd'hui, les malades doivent se tourner vers **une piqûre** qui coûte **pas loin de 1000 euros et elle n'est plus prise en charge**!

Nous sommes déjà dans ce système de dépendance, nous "consommateurs".

Je me souviens de ma tête lors d'un traitement quand la pharmacienne m'a annoncé que mon médicament "qui fonctionnait" a été remplacé par un "générique", à l'époque j'étais tellement "bien soignée" par ce médicament (auquel j'allais m'accoutumer) et la peur de l'échec du traitement était tellement grande que changer m'a fait l'effet d'une bombe, mais je n'avais pas le choix, j'étais tributaire, je me suis résignée...

Heureusement pour moi, ce médicament a été efficace.

Heureusement pour moi, je n'ai plus à mettre les pieds dans une pharmacie pour traiter ma maladie.

Car j'ai changé mes habitudes : je m'alimente sainement (du mieux qu'il m'est possible de faire !...et sans prise de tête !)

Le cas de ma maladie n'est qu'un petit exemple parmi tant d'autres (sur mon facebook, vous trouverez le cas du levothyrox, médicament, dont les malades sont dépendants car ce fameux médicament compense le déficit d'hormones en cas d'hypothyroïdie entre autres. Tout allait bien jusqu'à ce qu'une "nouvelle formule" apparaisse..., je vous laisse le choix de le découvrir, c'est très intéressant et terrifiant! Annie Duperey, actrice

en a été victime et endosse malgré elle la casquette de représentante des malades (victimes est plus approprié).

Ce changement d'habitude en a entraîné d'autres, certaines inattendues et depuis seulement trois ans, j'ai quitté certaines mauvaises et adopté certaines meilleures. Pour rien au monde, je ne reviendrai en arrière. Et je sens que cet apprentissage n'est pas arrivé à terme, il est en pleine gestation.

Quelles habitudes ai-je mises en place pour prendre soin de ma santé ?

-je me concentre sur l'essentiel,

-je m'écoute,

-je me nourri de ce que j'aime (produits alimentaire sains et riches, produits dans le respect, **raisonnés**, **sélectionnés et vivants**, **locaux et RESPONSABLES**, et une consommation consciente..., des lectures et activités enrichissantes, des moments rares, forts et privilégiés...)

-je ne consomme plus de télévision.

-je prends des décisions lorsque je sens que je dois m'orienter vers la médication (anti-douleurs pour la spondylarthrite ankylosante et anti-inflammatoires pour la maladie de Verneuil). Ces décisions sont draconiennes des fois, mais en changeant mes habitudes, je me rends compte (car j'ai mis en place certaines choses) qu'il y a d'autres façons de procéder que ce que l'on nous vend! Et c'est passionnant.

-pour ma santé et pour prendre soin de moi, j'ai décidé d'arrêter de fumer. Pour plusieurs raisons. Pourquoi acheter des aliments de qualité et en assimiler que la moitié des bienfaits, ça n'a pas de sens (là, elle croit tenir l'argument qui la fera tenir !!!) Allez Andrée, on va y arriver !

-je prends, dès que je le peux, rendez-vous avec le soleil. Habitude que j'ai adopté il y a plus de deux ans. Dès que j'ai le temps et que le soleil apparaît, je reste avec lui. Plus rien n'a d'importance... si, avoir toujours une bonne lecture à proximité! (Andrée, pour être en métropole, chez nous tu le sais, il y a très peu de jours d'ensoleillement l'hiver, donc de ce fait, lorsque le soleil se fait voir, mieux vaut en profiter ;-), avec ta vue imprenable, tu vas pouvoir en bénéficier!). Mais aucune crainte, ici, la vitamine D s'achète en comprimés, en ampoules, ...!

-je m'accorde du temps, et c'est un luxe!

-je regarde le monde avec des yeux d'enfants et là aussi, c'est passionnant!

Je vous donne un exemple :

Si vous avez regardé la vidéo sur le levothyrox, vous vous rendrez compte qu'en matière de médicaments, le consommateur **n'a**

d'autre choix que de subir et d'ingurgiter ce qu'on lui donne. Même si toutes les preuves sont irréfutables, on vous affirmera que la cause n'est pas celle que vous croyez, c'est vous le perdant!

En revanche, pour l'achat de 4 yaourts ou 12 rouleaux de papier WC, on vous offre la liberté ou l'opportunité d'être" satisfait ou remboursé". Selon moi, y a un truc qui cloche...

Donc, toujours selon moi, restons vigilants. Je vous y invite.

Je suis très heureuse de voir des acteurs, des prises de conscience, de la part de jeunes, qui vont dans le sens du BIEN COMMUN.

Encore une parenthèse qui s'ouvre et se ferme mais qu'il est bon de savoir. L'eau, la source, la vie, il y a des propriétaires de sources d'eau. Fini le bien commun, pour s'abreuver, il va falloir payer encore plus. Peut-être 50 euros le demi litre d'eau en 2050 ? Non, c'est de la fiction pour le moment. Seulement, n'oubliez pas. A l'échelle de la planète c'est après-demain!

J'ai entendu un matin à la radio qu'on NOUS demandait d'économiser l'eau, évidement.

Mais, en revanche, on ne dit pas souvent que certaines fromageries industrielles, se voient attribuer des passes-droits auprès des autorités afin de produire du fromage (??) en bénéficiant de plusieurs milliers de litres d'eau en plus que ceux autorisés. Et l'industrie alimentaire répond à cela... mais vos emplois, sur votre bassin, vous y tenez n'est-ce pas ? Alors, donnez-nous cette eau. A 73

l'origine, pour faire du fromage, il ne fallait que du lait ? Que c'est-il passé entre les 2 ??

Petite vidéo cadeau, j'aime beaucoup la façon dont travail ce jeune et sa thématique est primordiale, n'hésitez pas à partager! Cliquer sur le lien ci-dessous

L'eau

J'aime la richesse (elle est gratuite, yaka la saisir!) que nous offre cette vie, et il est bon d'en faire quelque chose.

Je teste comme vous le savez, et mon corps est devenu mon labo, je fais des poussées de ma saleté de maladie (maladie de Verneuil et aussi spondylarthrite ankylosante qui me laisse totalement tranquille depuis pas mal de temps car je ne consomme plus trop une certaine catégorie d'aliments et laisse mon corps récupérer si je le maltraite (sadique !)) et je résorbe le mal (des poussées d'acné, des douleurs articulaires), qui disparaissent et empêche l'évolution du mal lorsque j'applique (ou je peux appliquer) cette rigueur alimentaire et ces pauses.

Il y a bien des effets **bienfaiteurs**, **rapides et mesurables** lorsque l'on modifie sa façon de s'alimenter.

Comme disait Hippocrate, (entre -460 et -370 avant Jésus-Christ!) :

"que l'aliment soit ton premier médicament" ...

+danssonassiette.com ajouta en 2017 à cela : ... "mais aujourd'hui, choisi-le bien !"

Seulement, dans le monde dans lequel on vit et dont les choses sont perçues, cela peut sembler contraignant. Changer sa façon de penser est une habitude que j'ai prise.

Aveuglé par un marketing percutant (ils sont très brillants!), l'industrie agroalimentaire excelle dans la profusion d'idées et eux, on ne leur fait renoncer à rien, ou alors, les solutions peuvent être arrangeantes. Au détriment de notre santé et de celles des générations à venir. A l'heure ou je rédige, l'utilisation du glyphosate est prolongée pour 5 ans ... au profit d'une entreprise qui dispose d'un historique et pas des moindres, seulement, eux ont le pouvoir. C'est une honte, aujourd'hui, on connaît les dégâts causés par leurs pesticides et herbicides.

Je vais certainement en choquer certains, mais je ne consomme que rarement de l'avocat, c'est pourtant un aliment qui est "sain", oui, il est beaucoup mieux que le guacamole industriel (regardez la liste des ingrédients, ça vaut le coup!). Mais l'avocat est un vrai business et ça produit!!

Je m'en accorderai à Noël! Allez hop! C'est décidé! Tout le monde va se régaler avec un tartare de saumon, mangue et avocat! Ça va faire l'unanimité!

C'est pour quoi j'ai adopté le rituel d'entrer en action en cuisine au maximum 20 minutes tous les jours au lieu d'enfourner une

pizza. Sur le court terme, la pizza, ça rend service. Sur le long terme ça toxifie le corps. Notre belle machine s'encrasse...et nous le fait savoir de différentes manières.

Pourtant tout cela est bon car nos papilles y ont été éduquées. De plus, face à cette profusion d'aliments, nous manquons de repères (satiété, écoute de notre corps, alertes, signes, teneur en micronutriments...).

Au départ, tout partait d'une bonne intention, faire gagner du temps à la femme active...mais avec le temps, la politique à changée, la bienveillance s'est transformée en business fructueux et tous les coups sont permis, plus d'études, des tests courts sur un panel de 30 personnes, pendant 3 mois, aucun risque.

Aujourd'hui, j'ai des cycles dans mon activité professionnelle, et j'observe mon corps qui réagis en fonction de l'alimentation que je lui apporte...c'est passionnant! J'ai adopté un nouvelle habitude, observer attentivement mon corps, ses réactions.

La "rééducation" est facile car d'autres plaisirs "moins connus", "moins médiatisés" apparaissent.

la vie professionnelle... tomber malade pour un emploi ? consommer du médicament ? finir travailleur handicapé ?

J'aurai pu, mais cela ne fait pas partie de mes projets.

Mes **alicaments** préférés du moment sont les carottes, les poireaux, les endives, le chou, l'oignon, l'ail et le persil, les pommes, les poires...yen a pour tous les goûts ;-). Et les clémentines bio ! (attention, business en prévision !).

En même temps, **tout le monde n'est pas malade**, pour certaines maladies, les femmes sont plus touchées, certaines fois, on entends des cas de personnes affectées de cancer du poumon sans même être fumeur. Des personnes ayant eu une hygiène de vie impeccable et qui partent "avant l'heure". IL N'Y A PAS DE RÈGLE. Il y a des chanceux dont leur corps supporte la malbouffe, mais la question est combien de temps ? Pour ma part, j'ai eu la chance d'être en parfaite santé 24 ans !

C'est pourquoi il n'y a pas de vérité généralisée et CHACUN peut faire ses propres expériences et ressentir ce qui est bon ou non pour lui, il lui suffit de développer sa/ses sensibilité(s) (ça ne s'apprend pas à l'école).

J'ai lu un article récemment qui dénigrait les tests surtout alimentaires et je me suis interrogée sur le gagnant dans l'histoire... je pense que pas mal de monde a un intérêt certain à ce que **rien ne change**. Je compte poster un article d'ici quelques semaines sur le sujet.

En tout cas, je n'ai pas changé d'avis sur une chose, c'est que je n'aime toujours pas les cases (sauf la case à soins...elle était trop facile celle-là!).

La modération est une clé.

En tout cas, dans ma progression, j'ai appris une chose :

rien de plus simple que de vieillir jeune : il suffit de travailler dans la joie, tout en donnant le plus possible de son coeur...

Mmmmhhh, ça mérite réflexion!

N'hésitez pas a me suivre et a poser vos questions ici

Merci Andrée et longue vie!

Beaucoup de bienveillance pour 2018!

Lydie du blog + dans son assiette.



Florence du blog Déclic Magique.

Quelle habitude bienfaisante pour prendre soin de moi?

"Quel comportement ou habitude ai-je un jour changé, abandonné ou adopté pour prendre soin de moi et être acteur de ma santé? "

Ces dernières années, je me suis rendue compte que la vie est bien plus douce quand on prend conscience de certaines choses...Il y a 332 jours maintenant, j'ai découvert une pratique qui a fondamentalement bouleversé mon quotidien! Et par extension ma vie! Et par extension mon moi (ma personnalité)!

Quelle est cette habitude bienfaisante?

Il s'agit de ma routine matinale, largement inspirée du livre "Miracle Morning" d'Hal Elrod, mais je n'en parlerai pas davantage ici, car je l'ai largement développé sur mon blog. Cependant, je souhaitais revenir sur l'une des étapes de cette routine et de ces surprenants effets…

Les affirmations

Tout d'abord, je vous refais un petit topo de ce dont il s'agit : L'idée est de formuler une affirmation de projection personnelle positive, inspirante, et motivante... Et surtout, surtout, de la ressentir!

Le moment idéal pour faire cela serait soit le matin au réveil, soit le soir au coucher, (et pourquoi pas les deux)....

J'ai découvert cette pratique dans le livre MIracle Morning cidessous.

Ma réaction première

Lorsque j'ai découvert ce chapitre du livre, j'ai eu l'impression que l'auteur me faisait une très grosse blague, qu'il se moquait de moi ! Je pensais: « il faut que je me parle à haute voix en totale conscience!?? Que je me dise des choses qui me touchent particulièrement pour mieux avancer !? Et en plus de ça, tôt le matin!... Et il paraît que c'est une habitude bienfaisante...»

Bref, vous aurez compris, j'étais très sceptique!!

Mais après tout, je suis sceptique, mais une bonne sceptique... Et oui, c'est comme les chasseurs, il y a les bons et les mauvais... (Comprendra qui pourra!)...

Les mauvais sceptiques restent cantonnés sur leurs croyances tandis que les bons sceptiques testent l'idée pour vérifier la véracité du sujet.

Donc, en bonne sceptique, me voilà à donner une chance à cette pratique pour le mois « incongrue ».

TEST de cette "habitude bienfaisante"

Pour tester la démarche, j'ai fait des recherches sur ce thème, qui contre toute attente, est plutôt bien documenté...

J'ai rédigé des affirmations, car je ne me voyais pas improviser... Les premiers matins, je m'installais dans mon salon et lisais des affirmations à haute voix avec un profond sentiment de ridicule...

Au moins, je me faisais rire... C'est déjà pas si mal ... Par contre, ce n'était pas le but de la manœuvre.

Au fur et à mesure des matins, je commençais à bien connaître « mon texte », ce qui me permettais de ressentir les émotions liées à mes affirmations. Puis petit à petit, j'ai pu improviser autour de mes affirmations de départ... Et à me sentir moins stupide. Puis un matin, je suis allée marcher, et j'ai décidé de faire mes affirmations à ce moment-là. Cela me semblait propice. Il faisait encore nuit, et il n'y avait pas un chat dehors. Parler à haute voix, ne serai remarqué par personne!!

J'avais l'impression d'être encore plus connectée à moi-même. Et pour la première fois, je me suis laissé aller à parler durant 25 minutes... J'ai récité mes affirmations en ressentant réellement les émotions tant attendues et je me suis même surprise à avoir tant de choses à me dire!!

Résultat du TEST

Ces affirmations m'aident à réorganiser des pans de ma vie, et à sentir une détermination qui n'a plus jamais faibli!

En bref, ce matin-là , j'ai compris que Hal Elrod, l'auteur du "Miracle Morning" ne se moquait pas de moi, et que j'allais évoluer.

Je tiens tout de même à préciser que les affirmations ont eu un effet inattendu car j'étais particulièrement sceptique à cette idée!

Cependant, je n'oublie pas que le "Miracle Morning" est une routine qui va au-delà des affirmations! C'est une routine très complète, et à mes yeux, Les affirmations fonctionnent d'autant plus qu'on va les coupler à un moment d'écriture!

Je vous propose d'essayer en bons sceptiques que vous êtes, et de trouver votre formule, votre déclic magique

En quoi est-ce une manière de prendre soin de moi, et en quoi est-ce une habitude bienfaisante?

Cette pratique me permet de travailler mes objectifs personnels, professionnels, familiaux... Et du coup, de me connecter **chaque jour** à moi-même, à réfléchir sur ma vie et à l'importance de considérer que je n'en ai qu'une!

De plus, tout cela n'a eu que des effets bénéfiques puisque je sais que la plupart du temps, je fais de mon mieux (je me le dis chaque matin, donc je le fais!). Je ne ressens donc plus la colère dûe à la culpabilité. Et quand on sait que la colère influe sur tout le reste, je peux veux dire que l'on vit bien mieux sans!!!

Autrement dit, les affirmations sont une des étapes de mon déclic!! Et elles ont contribué au fait que je sois plus indulgente face a mon imperfection.

En effet, je ne peux pas faire 1 million de choses dans une journée, donc, chaque jour a son petit objectif.

Conclusion, même si cela paraît ridicule, essayez! Vous serez vite convaincu des bienfaits!

Si vous vous posez des questions, posez-les moi en commentaire de cet article. J'y répondrai avec grand plaisir.

Vous avez aimé cet article et vous voulez le retrouvez facilement pour plus tard, épinglez-le sur Pinterest!

Des bizzzz

Florence du blog <u>Déclic Magique</u>.



Anne du blog le <u>TDAH au quotidien</u>.

Comment j'ai réussi à avoir mieux conscience de mon corps et de ma santé

Comment j'ai réussi à avoir mieux conscience de mon corps et de ma santé

Quel comportement ou habitude ai-je un jour changé, abandonné ou adopté pour prendre soin de moi et être acteur de ma santé?

Travailler trop, sans prendre conscience de ce que nous dit notre corps quand il fatigue, qu'on le maltraite, finit toujours par se retourner contre nous. Un jour ou l'autre, notre fatigue prend le dessus sur toutes les priorités de notre vie, et peut se transformer en burn-out. Ou bien après quelques années de maltraitance nous finissons par développer une maladie, un handicap pour un boulot, une dépression...

De plus en plus de journaux spécialisés en parlent, les spécialistes de la santé le savent depuis bien longtemps, mais cette idée parvient pourtant difficilement aux gens qui sont débordés et courent partout toute la journée, pour leur entreprise, pour leurs enfants, pour leurs projets... "Ils ont des obligations!" Et pour ça ils doivent faire taire leur corps et continuer, coûte que coûte! D'autres personnes sont des passionnées, des acharnées du travail qui aiment l'ivresse que leur procurent leurs idées et leur réalisation dans des projets passionnants, et sont prêts à renoncer quelques temps à leur corps et leur santé pour ça! Ce qui est sûr c'est que ces comportements et leurs conséquences détériorent beaucoup notre santé physique et mentale, notre énergie et notre volonté. Je l'ai vécu, je faisais partie de ces personnes.

Comment ai-je amélioré considérablement ma vie en prévenant les futures périodes de surmenage qui allaient sûrement se présenter à moi ? En acceptant un concept assez simple à comprendre mais pas toujours si facile à suivre, **le respect de soi**. Comment je l'ai appliqué ? Grâce à plusieurs outils, dont l'un d'eux est **la méditation**.



1. Comment mes passions ont envahi mes pensées et mon corps

Chez les personnes hyperactives (comme moi), certaines périodes sont extrêmement propices à la créativité et au travail. Dans ces moments là l'énergie est telle qu'il est facile de travailler sans s'arrêter du matin au réveil jusqu'au soir assez tard, pendant des jours voire même plusieurs semaines dans certains cas! Cela m'est arrivé souvent, mais je me souviens d'une fois en particulier où je voulais me lancer dans un projet de création d'entreprise avec un site internet, des vidéos, des cours et plein d'autres activités. Je me levais le matin entre 6h et 7h, je commençais à travailler sur mon ordinateur pendant mon petit déjeuner, et je ne décollais plus de mon travail de toute la journée à part pour faire les choses vitales comme me préparer à manger, jusqu'au soir assez tard, parfois audelà de minuit... Je n'avais plus du tout conscience de mon corps ni du temps qui passait, j'avais même du mal à communiquer avec mon conjoint tellement je restais focalisée sur ma tâche qui me galvanisait! Ça a duré plus de 2 semaines je crois.

2. Comment mon corps m'a dit "STOP!"

Mais cette énergie débordante finit forcément par se vider si on ne la recharge pas régulièrement... Après des jours et des jours de travail acharné, mon corps a finalement fini par me dire "stop". J'étais si fatiguée que le simple fait de me lever de mon lit pour me faire à manger était un effort surhumain. Mon cerveau était vide! Moi qui navigue toujours entre les dizaines de pensées que j'ai chaque minute de ma vie, cette fois, les seules choses qui parvenaient à mon cerveau étaient les émotions que me provoquaient les personnages des films que je regardais entre deux siestes, et le regret d'avoir encore une fois abusé de mon propre corps, de ne pas l'avoir respecté et d'en payer le prix. Joyeux tableau n'est-ce pas ?!

3. Comment la méditation m'a permis d'avoir mieux conscience de mon corps

Par la suite, j'ai mis en place une habitude très simple et qui n'est pas si contraignante car on peut la faire n'importe où et le temps qu'on veut, **la méditation**. C'est un exercice qui peut être assimilé à plusieurs domaines. La relaxation et le bien-être, la religion, la 87

psychologie, etc. Il y a de nombreuses façons de méditer. Assis sur une chaise ou un coussin, chez soi, dans le bus, en marchant, en se concentrant sur un objet précis (physique ou mental), sur son corps et sa respiration, ou en observant juste ses pensées sans y rester attaché ni chercher à les repousser... on peut faire varier comme on veut les exercices. Le simple fait de prendre conscience de son état ne serait-ce qu'à un moment de la journée aide l'esprit à faire un retour sur soi plus régulièrement, et donc d'être plus conscient du présent, de notre corps, de ce qui nous entour... Cela permet un meilleur contrôle de soi une plus grande capacité de concentration et une plus grande sérénité.

4. Comment méditer

Mais ce que j'ai observé pendant la mise en place de cette habitude, c'est qu'il vaut mieux méditer quelques minutes tous les jours qu'une heure tous les quinze jours (et encore je suis gentille!) C'est la répétition de l'exercice qui réapprend à l'esprit à habiter plus le corps. Faire une pause de quelques minutes plusieurs fois dans la journée pour prendre conscience de soi et de ce qui nous entour peut-être une très bonne pratique. On peut aussi méditer le matin au réveil, le soir en rentrant du travail pour créer une coupure avec la journée et se détendre, ou bien lors d'une pause déjeuner ou dans les transports en commun par exemple. Libre à vous d'expérimenter ce qui vous convient le mieux. Et les effets sont vraiment incroyables car avec un peu de pratique, j'ai fini par

vraiment voir mes progrès, pas au moment de la méditation mais dans mes activités au quotidien. Cet exercice m'a permis d'avoir mieux conscience de mon corps et de ma santé d'un point de vue plus général, et de revenir plus souvent, plus facilement et plus rapidement dans le présent quand je m'égare. Et je suis beaucoup plus sereine au quotidien!

Et vous, avez-vous essayé la méditation ? Avez-vous réussi à vous tenir à votre engagement et pourquoi ? Répondez-moi dans les commentaires s'il vous plaît, je vous donnerai des astuces dans un prochain article

Je reviendrai très prochainement sur les différentes techniques de méditation que vous pouvez utiliser et leur provenance car ici ce serait peut-être un peu long. D'ici là n'hésitez pas à me poser toutes vos questions pour que je puisse y répondre, et à partager cet article dans les réseaux sociaux pour m'aider à le référencer.

À très bientôt et bonne méditation!

Anne du blog le <u>TDAH au quotidien</u>.



Lonis du blog <u>le régime santé.</u>

Quelle habitude as-tu changée pour prendre soin de toi et devenir acteur de ta santé?



Ce que j'ai changé comme habitudes pour être aux commandes de ma santé?

Personnellement, j'ai eu la chance d'avoir des parents qui m'ont inculqué de manger des plats cuisinés que ma mère préparait.

Même si souvent on achetait des produits industriels comme les desserts et céréales, les plats de résistance étaient systématiquement cuisinés.

Depuis l'adolescence, l'influence des amis, et notre méconnaissance des bases les plus simples en nutrition, nous conduisait sur la route des fast-foods.

...nourritures toujours plus sucrés, plus salés, plus épicés...

Mes études, mes sorties faisaient que je déjeunais dehors et je subissais l'influence des codes entre jeunes.

Je goutais donc à cette nourriture, que je trouvais « très gouteuse » à l'époque car le goût dopé aux exhausteurs faussait mon discernement.

Les repas étaient accompagnés souvent de soda et de viandes grasses.

Paradoxalement je me sentais souvent rapidement rassasié, mais avec de fortes fringales 1 hs après le repas, par conséquent je choisissais des nourritures **toujours plus sucrés**, **plus salés**, **plus épicés....**

Lorsque l'on partait à la salle de sports avec des amis, pour avoir bonne conscience, on buvait tous les compléments alimentaires que l'on commandait sur les magazines, je me sentais à la page au niveau alimentation, or ce ne fut pas le cas du tout, mon ventre ressemblait à un dépotoir pour produits industriels.

Résultat je me sentais ballonné constamment, je prenais du poids, et j'avais une perte de la concentration, certains moments de la journée j'étais léthargique.

Je m'interdisais de réfléchir, car cela me fatiguait.

Je me donnais de plus en plus de coups de fouet avec du café, des boissons énergétiques, des céréales très sucrées du matin.

Ce qui a changé pour moi...

Lorsque je décidais de passer le diplôme de coach sportif, j'ai eu accès à des connaissances qui m'ont fait relativiser ma façon de m'entrainer et de manger, grâce au cours sur la nutrition. j'ai changé radicalement ma manière de m'entrainer, mais ce fut loin d'être le cas en ce qui concerne la diététique car je n'avais rien changé au début.

Au bout de quelque temps, certaines carences finissent par s'installer, des contractures de plus en plus régulières, des inflammations et des crampes à l'entrainement menaçaient mes performances.

Je partis voir des praticiens ostéopathes, Rolfers (des praticiens du corps qui travaillent sur l'ensemble des muscles du corps pour vous redonner un équilibre et une amplitude du mouvement).

Mon talon d'Achille était mon alimentation!

Ces professionnels m'ont fait remarquer qu'au niveau viscéral je disposais de blocage et ont mis en évidence mes ballonnements. Mes inflammations étaient surement dues à une acidité de l'organisme et une carence en vitamines.

Par ailleurs mon ballonnement était amplifié par ma consommation redondante en féculents plusieurs fois dans la journée, céréales sucrées du matin, beaucoup de produits laitiers, la junk food entre amis, sommeil mal réglé...et la liste continuait longtemps ainsi, mon talon d'Achille était mon alimentation!

L'habitude que j'ai changé pour être acteur de ma santé

J'ai décidé de devenir conscient de ce que je mangeais, et là les remises en question se sont enchainées.

Depuis cette décision j'ai arrêté purement et simplement les fastfoods.

J'ai par la suite commencée à manger moins de féculent, j'ai limité puis arrêté les produits laitiers de vache pour les remplacer par des laits végétaux.

J'ai réglé mon sommeil.

Mais le changement c'est l'apport considérable de légumes dans mon alimentation qui suivit.

J'ai privilégié les fruits de mer, à la viande que j'ai par la suite remplacée par du poisson.

Les changements ne se sont pas fait attendre, en deux semaines j'ai perdu 6 kgs.

6 Kgs que je n'ai jamais repris car mon poids est resté stable.

Je gagnais en énergie, ma réflexion fut différente.

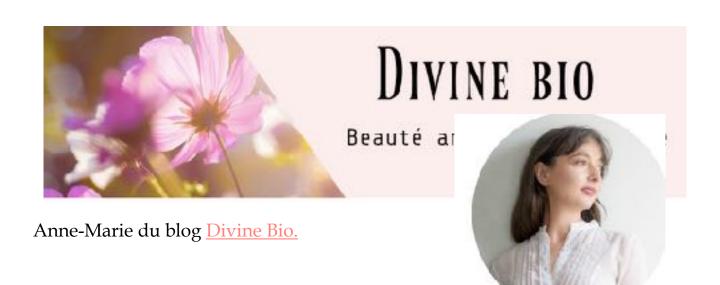
Je compris même que j'étais stressé par le passer car j'étais devenue plus zen.

j'ai lu plus de livres sur le sujet, et j'ai par la suite décidé d'écrire un blog le-regime-sante.com pour partager mes découvertes ainsi que mes expériences sur l'alimentation.

j'espère également que le fait de mettre ce sujet en avant aidera d'autres personnes à être acteurs de leur santé.

Lonis Agri

Lonis du blog <u>le régime santé</u>.



Le sport : une habitude anti-âge



Parfois on me demande quelle habitude beauté est la plus efficace. A cette question je réponds systématiquement : "le sport", car je suis profondément convaincue que l'activité physique est un pilier incontournable de la santé et de la beauté! Le sport : une habitude anti-âge? Pour vous en convaincre, voici mon expérience…

Au collège, lorsque les capitaines d'équipe choisissaient leurs coéquipiers, j'étais toujours la dernière à être recrutée. Personne ne voulait de moi dans son équipe car on savait que j'étais nulle en sport et que ma présence ne serait d'aucune aide pour la victoire.

Les courses d'endurance étaient toujours une épreuve terrible : je développais un point de côté après 3 minutes d'échauffement, je souffrais pendant 3/4 d'heure et finissais systématiquement dernière. Un vrai bonheur.

Quand on devait monter à la corde, je restais systématiquement pendue à bout de bras à 20 cm du sol, incapable d'ascensionner la perfide ficelle.

J'étais nulle alors je détestais le sport. Ou je détestais le sport donc j'étais nulle. Je ne sais plus.

Après le bac, je me suis appliquée à oublier totalement l'activité sportive et je ne m'en portais pas plus mal. Enfin ça, c'est ce que je pensais. J'ai redécouvert le sport vers l'âge de 32 ans par l'intermédiaire du squash, que j'ai adoré pratiquer car c'est vif et très ludique. Soudainement, j'ai compris les gens qui considèrent le sport comme un loisir et un divertissement!

En emménageant à Paris, j'ai du arrêter le squash car les salles y sont rares et chères. Mais en tout cas j'étais réconciliée avec le sport, et ça c'est le plus important. Je fais désormais du yoga (voyez mon article : yoga et beauté de la peau), du cardio et du gainage, et voici les bénéfices que j'en retire...

De la **bonne humeur** : il paraît que je sécrète des endorphines, une sorte d'opium naturel qui me rend joyeuse Une **self-estime** renforcée : je suis toujours contente des efforts que j'ai fournis et des résultats obtenus. Je pense qu'à l'heure actuelle, je ne serais plus la dernière choisie dans une équipe

Un **sommeil** réparateur : l'activité physique enlève mon stress et me procure une fatigue saine

Une **respiration** plus ample : j'ai l'impression que mes poumons fonctionnent mieux

Une meilleure **digestion** : le travail du diaphragme exerce un massage sur les organes digestifs, ça m'aide

Des **défenses naturelles** améliorées car pendant l'exercice physique, les cellules immunitaires sont plus actives

Plus jamais mal au dos, car les muscles posturaux sont renforcés. Je me tiens pourtant très mal au bureau, tantôt cambrée sur mon siège, tantôt avachie sur mon clavier

Articulations et os renforcés par les contraintes mécaniques imposées par mes muscles

Silhouette qui reste élancée, car les étirements en fin de séance évitent que je me tasse avec l'âge

Une **allure jeune**, par rapport à mon âge en tout cas Le sport : une habitude anti âge?

Une **meilleure mémoire** : mon cerveau doit être bien irrigué, je pense!

En naturopathie on dit qu'une partie de l'énergie vitale du corps réside le système musculaire. Les muscles sont donc précieux pour demeurer en **bonne santé physique et mentale**... Tout s'explique, donc. Le sport : une habitude anti âge qui est capable de changer la vie.

Si vous hésitez à vous y mettre, collez cet article du Figaro sur les bienfaits du sport sur votre canapé : ce sera une bonne source de motivation

Anne-Marie du blog <u>Divine Bio.</u>



Claire du blog do-you-france.

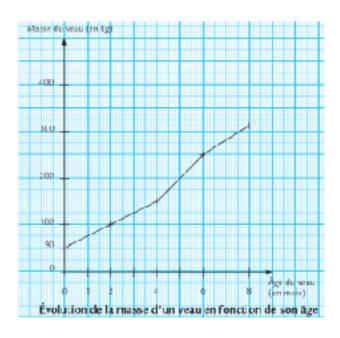
J'aime le fromage mais...

Comment ? Une Frenchie ne mange pas de fromage ? Serait-ce une hérésie ? Non, c'est juste une expérience d'un mois sur moi-même que j'ai le plaisir de partager avec vous.

« Quel comportement ou habitude ai-je un jour changé, abandonné ou adopté pour prendre soin de moi et être acteur de ma santé ? » .Une française qui lève le pied sur sa consommation de fromages!



Alors, si vous vous attendiez à un blog cliché sur la France, c'est raté! Le bal commence avec un article critique sur les fromages, symbole mondialement connu et reconnu de mon pays. J'aime les fromages. Mais j'aime encore plus ma santé. Il y a un an, j'ai eu la chance d'assister à une conférence du Professeur Henri Joyeux, chirurgien cancérologue et conférencier, sur le sujet de la santé et de l'alimentation. Il est sans demi-mesure : le lien entrenutrition et maladies de civilisation (cancer, diabète, obésité, maladies autoimmunes) est ténu. Je suis naturellement (et sans même m'être posée la question avant de rencontrer Andrée) acteur de ma santé et je n'ai pas envie d'attendre un médicament miracle pour remédier à tous mes maux une fois ceux-ci déclarés. Je trouve beaucoup plus enrichissant et efficace d'agir en amont ! D'où mon intérêt pour en apprendre sur la médecine, l'alimentation etc. Dans la conférence du Professeur Joyeux, l'une des idées qui m'a le plus choquée était la suivante : quel autre mammifère consomme du lait provenant d'une mère d'une autre espèce animale? Vous pensez que c'est naturel ou normal? Sachant qu'un veau se nourrit du lait de sa mère de sa naissance jusqu'à six / neuf mois, savezvous quelle est sa croissance ? Pour répondre à cette question, mieux que des mots : voici le graphique que j'ai trouvé sur unblog spécialisé en sciences de la vie de la terre!



Si je récapitule la claque que je viens de prendre : un veau pèse 50 kilos à la naissance et plus de 300 kilos à 8 mois. Transposons ces données à notre espèce : je vous laisse vous représenter les effets du lait sur le corps humain ! Même si l'homme en consomme moins qu'un veau évidemment, ces effets sont mesurables et ont été montrés selon le Professeur. Le Professeur Joyeux nous a indiqué que le lait est l'une des sources des maladies de civilisation. Bref, pas besoin d'avoir fait médecine pour comprendre l'intérêt de limiter sa consommation de fromages. Pour les inconditionnels, il recommandait de se tourner plutôt vers les fromages à base de lait provenant de petits ruminants (chèvre, brebis) et dans l'idéal, d'éviter le fromage.

Je reste française et je reste une humaine aux habitudes, par définition, difficiles à changer. J'adore le fromage et jamais je n'avais pensé à tout ça. Quel choc! Et la pub "cinq produits laitiers par jour"? Ou celle-ci : "Les produits laitiers sont nos amis pour la vie" (vous l'avez ça y est? Encore une bonne raison d'éteindre la

télé!). Je tiens à rappeler que le site national Manger Bouger recommande de consommer 3 à 4 produits laitiers par jour. Aussi surprise que sceptique par cette démonstration du Professeur, je me lance dans un défi pour tenter de vérifier cela, à mon humble échelle: un mois sans produits laitiers

Expérimenter sur soi, un moyen intéressant et drôle d'être acteur de sa santé : vous allez comprendre !

Voici mon compte-rendu:

Jours 1 à 3 : facile, je mange déjà peu de produits laitiers dans mon alimentation classique. Seule difficulté, le soir, j'adore croquer dans un bon pain accompagné d'un morceau de comté par exemple. Solution : je suis passée à la tapenade et autres tartinables de légumes ! Yes !

Jour 4 : restaurant. Difficile en France et en Franche-Comté de trouver une seule recette sans beurre ni crème... J'opte pour une truite meunière, non contente de trouver du poisson sans sauce crémeuse. En rentrant, je raconte à mon amoureux que j'ai relevé le défi, même au restaurant grâce à ce plat. "Mais elle est cuite dans du beurre ta truite meunière!" La déception sur mon visage était, paraitil, indescriptible.

Jours 6 et 7 : pâtes pour le déjeuner. **Ces copeaux de parmesan me manquent** ! Mais je m'en passe.

Iour 8: je me lance dans une recette de **gâteau au chocolat veggie**. Ingrédients: chocolat, poudre d'amandes, farine, levure, sucre et lait de soja. Cuisson: 15 minutes au four. En le sortant du four, impossible à démouler. 24 heures plus tard, même combat. Le cœur du gâteau est quasiment cru, écœurant! Le pourtour est mangeable, bien que cela ressemble plus à un flan qu'à un gâteau... Je ne servirai jamais ce pseudo-gâteau. D'ailleurs, **donnez-moi vos recettes de supers gâteaux veggies en commentaires sous cet article!** Je vous en serai reconnaissante

Jours suivants: pas de difficultés alimentaires particulières. Juste quelques réflexes à changer, mais **Internet est une mine d'or** quand on veut cuisiner un plat un peu élaboré sans produits laitiers. Vive la **crème de riz, de coco**, la farine de châtaigne, de pois chiches! D'ailleurs, vous trouvez cela facilement en magasins bio (Biocoop reste mon préféré).



Photo Terri-Jane (Mon gâteau ne ressemblait en rien à celui-ci ¹⁰)

En revanche, **ma peau est beaucoup plus jolie et nette**, surtout sur mon visage! La peau est un organe à part entière, il rejette les déchets. Je n'ai plus ni boutons ni rougeurs après 3 semaines de 102

défi. J'ai moins de cellulite aussi, bizarre non ? J'ai relativement bien dormi et n'ai pas eu de douleurs particulières pendant le défi, je me sentais juste bien (c'est déjà pas mal !) donc je pense que les effets à l'intérieur sont aussi bénéfiques. Dans le même ordre d'idées "effets positifs de l'arrêt du fromage", je vous invite à lire l'excellent article de Pinup Bio en cliquant ici, dans lequel elle raconte comment, en supprimant les produits laitiers, elle a guéri de ses crises de dos qui l'handicapaient lourdement à... 25 ans ! Encore une blogueuse actrice de sa santé

Le comble de ce défi : passés les 30 jours et ayant beaucoup d'humour, nous organisons une bonne raclette pour fêter ça ! Résultat : des boutons d'acné pendant presque une semaine ! Pas très glam, mais vous apprendrez à me connaître : mon but c'est de vous apporter de la valeur, pas de la poudre aux yeux. En ayant arrêté du jour au lendemain tout produit laitier, force est de reconnaître que j'ai rendu mon corps encore plus intolérant.

Aujourd'hui, je mange peu de fromage mais je ne l'ai pas entièrement supprimé. "Mangeons peu mais mangeons bien": le fromage que je consomme vient en grande partie d'une fromagerie locale.

Et vous, que pensez-vous des produits laitiers ? Avez-vous arrêté ou diminué ? Avez-vous de bonnes recettes alternatives à partager ? J'espère que oui et j'attends vos commentaires sous cet article !

Claire du blog <u>do-you-france</u>.

Alors la forme

Ensemble pour dépasser le mai de dos et retrouver une bonne forme physique

Thomas du blog Alors la forme.

"Quel comportement ou habitude ai-je un jour changé, abandonné ou adopté pour prendre soin de moi et être acteur de ma santé? "

Je viens par cet article vous partager un peu de mon expérience personnelle.

Je suis passé par des étapes difficiles sur le plan physique avec notamment :

Une grosse opération à l'âge de 16 ans

Une hernie discale L5S1 à 23 ans

Une nouvelle hernie discale L4L5 à 26 ans

Sans oublier ces petits pépins que l'on trimbale parfois à droite et à gauche et qui viennent sans prévenir...

Ces petites douleurs et gênes qui apparaissent tout à coup, puis repartent et reviennent encore...

Bref, je suis très jeune (27 ans) et j'ai déjà eu mon lot de difficultés au niveau du corps, notamment tout ce qui touche au mal de dos.

Combien de fois j'ai du faire avec des surnoms bizarres comme "dos d'argile" ou encore "l'estropié"

Mais j'ai fini par avoir un déclic...

Un jour je me suis dis STOP, ce n'est plus possible...

Je mérite autre chose...

Je mérite d'être bien dans ma vie, bien dans mon corps...

Je mérite d'être un jeune en pleine forme et au top!

Je me suis engagé à changer quelque chose.

Changer nos priorités de vie pour un meilleur bien-être

J'ai décidé de travailler sur moi dans un premier temps.

Le développement personnel notamment grâce aux livres m'a beaucoup aidé à comprendre des choses et à évoluer de façon positive.

Je me suis questionné...

Il m'arrivait même de rester la, pensif, avec une feuille de papier et un stylo pour quelque part faire le point, établir mes objectifs de vie, réfléchir à ce que je voulais vraiment faire et être...

Et j'ai fini par changer mes priorités de vie...

Au bout d'un moment j'en ai eu assez de vivre comme ça et je me suis servi de ce déclic pour passer à l'action.

J'ai notamment quitté mon ancien travail qui ne me correspondait pas du tout et m'amenait surtout beaucoup de stress et également des douleurs au dos.

J'ai fait le choix de mettre tout en haut de mes priorités de vie, mon bien-être et mon bonheur dans tous les domaines.

J'ai également arrêté des activités physiques qui elles aussi étaient assez dangereuses pour mon dos, comme le football et le futsal alors que c'était quelque chose que j'adorais et que je ne pensais pas pouvoir stopper...

J'ai vraiment orienté mon esprit de façon à penser "bien-être" à penser "santé parfaite" et "excellente forme physique" et de la j'ai du faire des choix, parfois forts de façon à me rapprocher de mes objectifs

Savoir ce que l'on veut et être au clair avec soi

Une chose également qui a changé chez moi, c'est qu'aujourd'hui je sais de façon claire ce que je veux...

Ce n'était pas le cas avant, c'était assez flou ou trop vague.

Et depuis que j'ai fait également ce travail, depuis que je sais exactement ce que je veux pour moi, ce que je veux dans ma vie et également ce que je ne veux plus, les choses avancent dans le bon sens.

Quand on sait ce que l'on veut, alors quelque part tout devient possible

Je parle de savoir ce que l'on veut et d'avoir ce désir de le réaliser...

Nous savons tous ce que nous voulons approximativement, mais je crois que plus c'est clair en nous et défini et plus de chances nous avons de l'obtenir et de réussir.

Depuis que j'ai fait ce travail sur moi, depuis que j'ai changé mes habitudes et mes priorités je progresse dans la bonne direction

Evidemment tout n'est pas parfait mais ma santé s'est améliorée, mes douleurs disparaissent petit à petit, je suis mieux dans mon corps et mieux dans ma tête aussi.

Je suis plus en phase avec moi-même et avec ce que je suis.

Tout cela j'ai pu petit à petit y accéder parce qu'au départ j'ai d'abord été au clair avec ce que je voulais et ce que je ne voulais plus...

Et ensuite je me suis autorisé à passer à l'action et changer petit à petit les choses pour avoir d'autres résultats.

Tout cela ne se fait pas en un jour évidemment.

C'est une progression simplement

Aujourd'hui encore pour moi tout n'est pas parfait mais les choses changent de façon positive et c'est ça l'essentiel.

J'espère par cet article vous avoir apporté des conseils qui vous serviront.

J'espère vous avoir apporté de façon à ce que vous aussi vous connaissiez une santé parfaite, une excellente forme physique et un véritable bien-être dans votre corps.

Je vous dis à bientôt

Thomas

Thomas du blog Alors la forme.

Heureux sans couches

Etre pure it, tout simplement.

ACCUERC MOL HYGIPHE INTURESCE INFANTILE MON DEFITUR CADEAU POLIS WORLD SUMPLIFIER SA VIE IAMILIALE MON CERT
COSPELLARES DE CONTACT CARRUNAIS SERVICES

Natacha du Blog heureux sans couches.

Les Habitudes Que J'ai Changées Pour Prendre Soin De Moi Et Devenir Actrice De Ma Santé

Voici les habitudes que j'ai changées pour prendre soin de moi et devenir actrice de ma santé.

Allergies respiratoires

Il y a quelques années, j'avais tout le temps des allergies. Le nez qui coule, des éternuements, les yeux gonflés.

Puis, les choses ont empiré. J'ai commencé à être très fatiguée pendant ces réactions.

Encore plus tard, j'ai eu aussi des maux de tête de plus en plus en fort, voire des migraines ophtalmiques. Je prenais des antihistaminiques quand une crise apparaissait, mais ces derniers 109 symptômes ont été l'élément déclencheur d'une envie de prendre le problème à bras le corps. Ces médicaments me rendaient accro car ils faisaient de moins en moins effet et je devais en prendre de plus en plus pour espérer aller un peu mieux.

Je suis allée consulter une médecin homéopathe dont on m'a beaucoup parlée. Elle m'a expliqué que ces réactions allergiques proviennent d'une intoxication. J'ai en effet pris pas mal de médicaments dans ma vie et mon foie a du mal à tenir le rythme. Pour m'aider à me désintoxiquer elle m'a prescrit des probiotiques et de quoi soutenir l'activité hépatique, plus un remède homéopathique.

Mon corps a réagi assez violemment à tout ça. Les réactions ont réapparu mais j'avais l'impression d'avoir une angine tellement j'avais mal à la gorge. Mon nez était tellement bouché que je ne pouvais me moucher et j'étais si fatiguée que j'avais l'impression d'avoir été assommée. J'ai pris ce traitement 3 semaines, puis j'ai arrêté. Et j'ai recommencé quelques jours plus tard. Le même effet.

Le gluten, ou l'amour vache

Révélations

Puis j'ai revu mon homéopathe qui a été un peu étonnée mais qui après réflexion m'a dit que l'intoxication était importante et qu'il faudrait du temps pour que tout se remette en place.

Je lui ai dit que pendant l'arrêt momentané du traitement, les allergies étaient revenues. Elle a alors fait allusion au fait que le gluten irritait la paroi de mon intestin ce qui provoquait les allergies.

Introspection

J'ai en effet consommé du gluten provenant d'aliments de mauvaise voire très mauvaise qualité en grosse quantité et ce toute ma vie. Je me suis donc naturellement mise à en consommer moins. Et avec ça j'ai appris beaucoup sur le gluten, sa provenance, comment l'éviter, comment trouver ou fabriquer des aliments en contenant de bonne qualité (et donc moins).

Au fur et à mesure j'en mangeais de moins en moins. Moins j'en mangeais, plus j'avais mal au ventre quand j'en mangeais. Mon corps disait stop. J'ai donc arrêté totalement d'en manger pendant environ 1 an. Les allergies je ne connaissais plus.

Puis progressivement j'ai réintroduit le gluten dans ma vie en mangeant de temps en temps un peu de pain complet. Mais j'ai toujours su que je ne pourrais plus jamais en ingurgiter autant qu'avant. Et que dorénavant, les aliments contenant des farines de blé blanches étaient interdites pour moi.

Prise de conscience

Ce qui pendant un moment a été un handicap est devenu une force. Ne plus manger de pain blanc, c'est normal pour moi. Avec ça j'ai vu disparaître un nombre incalculable de petits maux. Et encore aujourd'hui, je suis toujours étonnée de voir la quantité de gens qui en mangent et combien ils en mangent.

Ces soucis m'ont valu beaucoup de douleurs physiques et de prise de tête, car manger sans gluten c'est tout un apprentissage mais m'ont aussi ouvert la porte vers une façon de m'alimenter beaucoup plus saine.

J'ai changé ma vision globale de l'alimentation

Comportements alimentaires à revoir

Je me suis intéressée non seulement à ce qu'il y avait dans ma assiette et à sa provenance mais aussi à ma façon de manger. Et à ma façon de mastiquer les aliments, ce que je faisais pendant que je mangeais, la position que je prenais...

Ce que j'en ai conclus : Oui, il faut manger utile mais cela doit être et rester un plaisir. J'ai énormément médité là-dessus.

Les origines de mes addictions alimentaires

J'ai des addictions alimentaires, au sucre particulièrement. J'ai longtemps mangé parce qu'il le fallait, au cas où j'aurai faim ensuite, parce que ce truc me fait envie même si clairement je n'ai

plus faim, parce qu'il ne faut pas gâcher, pour faire plaisir à celui qui a cuisiné... Autant de choses qui m'ont permis d'évoluer dans ma façon de penser l'alimentation et dans ma manière de la présenter à mon enfant.

En cause, certainement une éducation dans laquelle on me donnait une sucrerie pour que j'arrête de pleurer. Dans laquelle à table, on devait manger ce qui était servi dans l'assiette, quoique ce soit et tout terminer même si on n'a plus faim.

Loin de moi l'idée de juger mes parents. Ce qu'ils ont fait, ils l'ont fait parce qu'ils pensaient que c'était la seule manière d'agir et ils ont agi avec les moyens et les informations qu'ils avaient en leur possession au moment. Simplement, je ferai autrement parce que je pense que c'est très important. Je pense qu'ils se sont trompés de route.

Notre façon d'éduquer doit évoluer

Je suis pour écouter ses besoins et son corps.

On ne devrait pas manger parce que c'est l'heure, mais bien parce qu'on a faim. Je pense qu'on ne devrait pas manger quelque chose qu'on n'aime pas ou qui ne nous fait pas envie. Et enfin, on devrait s'arrêter de manger quand on n'a plus faim, et donc accepter qu'un enfant le fasse.

Toutes ces choses, qui ne rentrent absolument pas dans les conventions sociales, permettent un bon ou mauvais réglage de l'appétit, de la sensation de satiété, des goûts et de ce dont a besoin notre corps... Trop de notions ignorées et qui mettent en danger les enfants et les adultes qu'ils deviendront plus tard.

L'obésité, l'anorexie, la boulimie sont de graves problèmes qui prennent leur source ici, pour moi.

Mon image

Avec ça, j'ai bien-sûr évolué dans mon rapport avec mon propre corps.



Quand j'étais adolescente, j'étais grosse.

Et je détestais faire du sport. C'était dur, on se moquait de moi parce que je n'y arrivais pas, je n'en comprenais pas l'utilité, j'étais face à l'incompréhension de beaucoup de monde autour de moi devant mes incapacités.

Je me suis blessée plusieurs fois, rendant l'exercice impossible pendant plusieurs mois à chaque fois quand j'étais une tout jeune adolescente. J'ai pris beaucoup de poids, et coupé avec les sensations physiques ressenties pendant une activité sportive. Je me suis mise à diaboliser le sport.

La reprise d'une activité physique modérée

Bien plus tard, quand j'ai rencontré mon conjoint, à 22 ans, j'ai petit à petit repris goût à la marche, la natation, le vélo... Les changements dans mon alimentation ayant opéré des changements dans mon corps, cela était la suite logique. Et ça a été salutaire, pour moi.

Quand je suis tombée enceinte de ma fille, j'ai continué de pratiquer une activité physique, en tenant compte de mes limites vu mon état, bien-sûr. J'ai vécu une grossesse épanouie et bien dans mon corps, bien que certaines choses auraient pu être améliorées.

A la naissance de ma fille, je suis tombée malade et ai du être hospitalisée. Mais après la convalescence, j'ai repris activement la marche en la portant en écharpe. A 18 mois, elle faisait près de 12 kilos et je continuais cette activité plusieurs fois par semaine, à raison de 3/4 d'heure à une heure de marche en basse montagne à chaque séance.



La respiration

J'ai également beaucoup travaillé à mieux respirer. Depuis quelques années, je me suis rendue compte que je respirais mal, pas assez profondément, que quand j'étais énervée ou stressée, je pouvais carrément retenir ma respiration...

J'ai fait beaucoup de respiration ventrale, en exercice isolé, ou pour me recentrer pendant un stress ou quand je ressens de la colère. Cela m'a beaucoup aidée, mais a été un effort pendant longtemps. Ce n'est pas encore tout-à-fait automatisé, en fait. Parfois, j'oublie que je dois respirer calmement et profondément. Même si je me rend compte que mon corps prend parfois une grande inspire/expire tout seul, sans que j'ai à y penser. J'ai l'impression que ça m'arrive beaucoup plus souvent qu'avant que je ne m'intéresse à ma respiration. Je dois certainement me tromper mais en tout cas je ressens vraiment les bienfaits de cette prise d'air intense sur le moment, et ça c'est nouveau!

Bref, du classique dans les habitudes que j'ai changées pour prendre soin de moi et devenir actrice de ma santé. Sport, respiration et alimentation. La base, quoi... Mais la base nécessaire!

Natacha

Natacha du Blog heureux sans couches.



Andrée du blog Ma case a soins.

Stop la clope! Comment j'ai arrêté de fumer? Et surtout **Pourquoi** j'ai arrêté?

Comme j'ai écrit dans mon défi, je m'applique tout ce que je veux vous transmettre.

Alors je me dis , j'ai tellement essayé d'arrêter de fumer , j'ai essayé tant de techniques, que je serais heureuse de vous faire gagner du temps. Des fois je me dis que j 'ai autant dépensé d'argent à arrêter qu'à fumer, mais ce n'est pas encore vrai! Je fume depuis 35ans, j'ai commencé à l'âge de 13 ans! et j'essaie d'arrêter depuis 30 ans! alors ça se fête!

Depuis des années toujours le même refrain: Ca y est, j'ai arrêté de fumer!

Et cette fois, c'est la bonne car j'ai envie d'une victoire et que je me suis entraînée. Je ne compte plus les tentatives! **Ma case à soins est** 118

non fumeur et un comment pourrais je dire à mes patients "arrêtez ce poison", si j ai la clope au bec et une haleine de cendrier! Je vais donc appliquer cette méthode et j'espère du fond du coeur que cela vous aidera aussi!

Quand tu gravis un sommet et qu'à bout de souffle, le sourire aux lèvres et la larme à l'oeil, tu murmures « j'ai réussi » sans à peine y croire, puis avec une voix à peine audible, tu répètes "j'ai réussi", et enfin dans un cri qui traverse l'univers, tu hurles « J'AI REUSSI! ». Voilà ce que je veux!

D'habitude, après quelques jours de pétage de plombs et des kilos en plus, c'est la rechute !Et c'est bien ce qu'il y a de pire: le dégoût de soi! L'échec!

Cette fois, je me suis préparée comme pour gravir un sommet, j'ai mis toute les chances de mon côté.

Chacun sa technique, chacun son truc!

Je vous livre ici toutes les techniques que j'ai déjà essayées et pourquoi cette fois c'est la bonne!

Les techniques:

-La peur de la maladie

Et le « je dois arrêter de fumer sinon ça va me faire crever ». Je sais que vous penserz que je suis très bien placée pour le savoir. Mais j'ai été droguée bien avant d'être médecin.D'où l'importance de la prévention, et ne jamais commencer une telle merde! Après, c'est la galère garantie, comme avec n'importe quelle autre drogue! La peur de la maladie, ça ne fonctionne pas. On se dit "à quoi bon, ça n'arrive qu'aux autres et puis faut bien mourir de quelque chose". Alors j'arrête la peur au ventre , en pensant sans cesse « de

toute façon tu vas crever.. ne reprends pas de clope, ne reprends pas de clope", ça tourne en boucle dans ta tête!!comme un petit hamster dans sa cage qui court: ton cerveau en vérité te dis: "laisse tomber, à quoi bon.. tu vas encore en baver et en faire baver aux autres! Et puis tu vas grossir et être moche" Ton cerveau te protège de la douleur et ton mental te dis « arrête d'arrêter , tu vas échouer et moi, je ne veux pas que tu échoues , alors n'arrête pas! » . Le mental nous protège de la douleur, la douleur de l'échec dans ce cas précis.

-L'arrêt brutal :

Un ami me taxe une cigarette à la cafétéria du travail. Et là, spontanément, sans réfléchir, je lui lance mon paquet et dis bien fort histoire que tout le monde m'entende " tiens cadeau pour toi , pour moi c est fini , j'ai arrêté ». Puis quelques heures plus tard, le remord. Mais pourquoi ai-je fais cela. Et me voila à nouveau transformeée en clocharde à mendier « t'as pas une clope".

- Le sport

Et aller faire un trek au Népal: j'étais persuadée que la difficulté engendrée par l'altitude, le manque d'oxygène et l'effort physique, auraient raison de la clope..non

-Changer de mode de pensée.

Cette fois , j'ai procédé autrement, j'ai trompé mon cerveau.Le tromper pour mettre mon mental sur un mode: « ah j'adore les défis, j'aime gagner »
Pour cela:

-Lire et relire

<u>" la méthode simple pour en finir avec la cigarette »</u>.je recommence tout à l'heure...

-Méditer

J'ai commencer la méditation avec le livre de Christophe André.

Prendre conscience de son corps, se le réapproprier . Envie d'une cigarette: hop, de suite me concentre sur ma respiration , je visualise l'intérieur de mon corps, je sens le flux du sang qui coule dans mes veines, je me calme.

-Respirer en pleine conscience:

Respire profondément lentement . Observe toi de loin ,comme si tu étais sur un belvédère . Ressens l'air entrer et sortir de tes narines. Respire lentement profondément

-M'aimer:

J"arrête te de me comparer aux autres et de me juger et de juger les autres. L'amour est la clé principale! Se pardonner d'avoir ainsi intoxiqué son corps et en prendre enfin soin. Notre corps est constitué de ce que nous lui donnons à manger à boire et à fumer! Toutes nos cellules sont ainsi constituées, renouvelées et nourries! Prends soins de ton corps, imagine toi sans cigarette. Que ressens tu? Revois l'enfant que tu étais: ferme les yeux. Visualise toi sans

tabac! Que vois tu? Souhaiterais-tu à cet enfant de fumer?

Dans ce parcours là, c'est Sophie Moneret qui propose un programme de développement personnel unique pour les femmes en surpoids qui m'a totalement éclairé. Car ce programme s'applique très bien à toutes les addictions!

S'aimer et se respecter! Non, mon corps n'est pas une poubelle, il est merveilleux, parfait et unique, et j'en prends soins!

Identifier clairement mon "Pourquoi j'arrête aujourd'hui"? Non ce n'est pas la peur de la maladie, c'est pour être en accord avec mes valeurs et comment pourrais je dire à mes patients, d'arrêter de fumer si je ne suis pas capable de le faire pour moi-même? Quel est ton pourquoi à toi?

Le livre qui me protège chaque jour pour poursuivre dans ce sens est « les quatre accords Toltèques"

-Bouger encore et encore son corps

-Fumer jusqu'au dégoût

Comme dans "les dieux voyagent toujours incognito »,j'ai arrêté ce matin... hier , c'était encore 2 paquets!

-Suivre son intuition

- L'acupuncture:

Je ne sais pas comment l'expliquer tellement l'acupuncture est puissante pour moi. L'acupuncture a été le déclic de "c'est possible". J'ai eu la chance rencontrer le docteur Desbois en Martinique, acupuncteur au centre d'addictologie à l'hôpital Clarac et de bénéficier de ses séances. Cela me manque en ce moment, je n'ai pas encore trouvé d'acupuncteur en Métropole. J'essaie de me remettre mentalement dans l'état dans lequel je me retrouvais à la sortie des séances. : Imaginez moi, une heure avec des aiguilles plantées partout, sans bouger. Je ne pensais qu'à ça: vivement que ça finisse ce truc que j'aille fumer. A la fin de la séance, je monte en voiture, sort une cigarette que je fumerais en cours de route. Arrivée chez moi, je constate que cette cigarette est toujours sur le siège passager! Je rentre chez moi, prépare le repas, dîne, me couche et le lendemain matin la clope était toujours là, sur la table basse du salon! Je ne sais pas comment expliquer l'effet de l'acupuncture.. mais voila! Tranquille sans y penser! Et quel plaisir de repenser aux séances, même si les aiguilles, ça pique un peu quand même! Merci!

-L'hypnose

Où tu pourras visualiser ta vie enfin débarrassée de la clope, outil extrêmement puissant aussi. J'ai arrêté ainsi sans douleur le 15 juin, le lendemain de cette séance avec le Dr Anne Mortagne en Martinique.. mais j'ai rechuté début Août. On se trouve toujours des excuses.. Peu importe, comme un jour, on goûte à la clope, un jour on goûte à la joie et à l'immense fierté d'avoir arrêté! Donc maintenant, je connais le goût de la victoire! Durant cette séance, Anne m'a fait dessiner ce que j'imaginais de ma vie avec tabac et sans tabac afin que je visualise bien la situation. Quand elle m'a

demandé quelle odeur me dégoutait le plus, j'ai répondu « la merde », Elle est allée chercher de la crotte de chien dans le fond de son jardin, et m'a fait associer cette odeur à la cigarette.. résultat détonnant: j'avais arrêté le lendemain.



-Le traitement substitutif

Comme pour n'importe quelle maladie, je prends mon traitement et puis c'est tout: j'ai 2 patch: un à 21 mg et un à 14 mg collés sur la peau pendant que je vous écrit. Si ils se décollent, un bon emplacement est le talon! Plus des gommes autant qu'il en faut! En juin, j'en avais 2 de 21 mg. A la sortie de ces traitements , j'étais interne en médecine en pneumologie chez le professeur Lebeau à St Antoine. Je faisait déjà partie d'un protocole patch et j'avais témoigné de mon expérience au journal de 13H... A l'époque, les doses n'étaient pas vraiment adaptées et personnalisées. Allergique à toutes les colles, les patch se décollaient instantanément de ma peau en me transformant en coccinelle à pois rouges. Aujourd'hui, la bonne dose au bon endroit!

Phytothérapie

je prends:

Kinkeliba:

à la place du café le matin : une infusion de kinkeliba , ou une infusion de gingembre citron

griffonna

à 16H: cette plante est un précurseur de la dopamine. Le point commun de tout ce qui nous rend accro, c'est la sécrétion de dopamine, l'hormone de la récompense! Plus tu fumes, plus en fin de journée ton pic de dopamine sera élevé. Donc quand tu arrêtes, tu sécrètes moins de dopamine et à 18h, tu pleures.. Pour éviter cela, si c'est ton cas, une gélule de griffonia vers 16H.

Valériane

en fonction du stress. Son goût dégoutte du tabac, elle apaise et favorise l'endormissement.

cassis le matin. Stimulant et anti-grippal.

pavot de californie le soir si besoin. Une plante qui vient réellement au secours de tout addict! Que ce soit un sevrage de cocaÏne, héroïne, tabac, cannabis; pris le soir, il favorisera un sommeil plein de jolis rêves!

Aromathérapie:

à sniffer:

Prenez votre flacon vide, et ajoutez

50 gouttes d'huile essentielle de **Marjolaine à Coquilles**,20 gouttes d'huile essentielle d'**Angélique**, 10 gouttes d'huile essentielle de **Verveine Exotique**, 20 gouttes d'huile essentielle d'**Eucalyptus Radiata**

.ou: simplement du géranium rosat. en sniff directement;

-Novembre sans tabac

alors là , c'est peut être une chance supplémentaire, novembre, la mise au calme de la nature et des corps.. le mois sans tabac.. je me suis inscrite ce matin .Ma date limite fixée il y a plusieurs mois est le 14 novembre, jour de mon anniversaire! une chance de plus! yaouhhhh!

-L'engagement, l'amour et le respect de soi. Identifier "son pourquoi", la méditation, l'hypnose, tromper son cerveau en lui offrant une vie meilleure, l'acupuncture comme pour envelopper le

tout, un peu de sport par dessus, prendre son traitement comme tout malade, et le tour est joué!!

Les explications de la rechute d' Août:

Il faut débrifer quand on se plante:

Alors voilà l'analyse que j'ai fait de cette rechute:

Vivant un peu partout en attendant la construction de « ma case a soins », les apéros s'enchaînant, le vin, la viande , le fromage et le sucre!!!!.. bref l'intoxication ...alors je n'étais plus à une intoxication de plus.. la rechute. Le corps s'alourdit ou s'allège en fonction de ce qu'on lui donne pour se nourrir, pour croître... et l'intoxication appelle l'intoxication, comme la crasse appelle la crasse.

Pour se désintoxiquer de la cigarette, je pense qu'il faut se désintoxiquer de tout: tout ce que vous absorbez en trop, ce qui est trop est toxique! il faut apprendre à écouter son corps et ses besoins. IL faut le nourrir autrement!

Je ne m'étais pas préparée à me retrouver loin de mon environnement, de mon métier d'urgentiste, de la Martinique, de mes amis, mes amours, mes emmerdes, et de mes soignants!. J'étais seule face à la dépendance et non armée. Donc voila 3 mois que je me prépare à nouveau.

Aujourd'hui, j'ai retrouvé un environnement favorable, des projets, je suis à nouveau en quête d'équilibre. Je garde en mémoire les enseignements et soins que j'ai reçu, et m'appuie dessus! Merci à tous ceux qui m'ont aidé et m'encouragent encore dans cette démarche! J'espère que cet article vous aidera à trouver vos clés de réussite!

Voilà une tasse de KinKeliba, 2 timbres... et bonne journée!

et puis il y a aussi:

La méditation a changé ma vie.

Je dirais plutôt que c'est l'outil qui m'a permis d'accéder au changement, à la pleine conscience, à me reconnecter avec mon corps, avec les autres , avec la nature, avec l'intelligence collective, avec l'instant présent , à moi-même.

Comment et pourquoi ai-je découvert la méditation ?

De l'épuisement:

Le 13 février, un burn-out m'a totalement consumée. J'étais là, seule, à errer entre mon canapé, mes toilettes et mon lit.

Après plusieurs jours, j'ai réussi à sortir de mon appartement et à conduire avec beaucoup de difficultés.

Je me suis rendue à la librairie où j'ai passé des heures à feuilleter tous les livres qui me tombaient sous la main.

A l'espoir:

Et j'ai pris ce livre « <u>Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner »</u>. Ayant brûlé toutes mes ressources, j'avais même à ce moment là ,des difficultés à trouver mes mots, faire du calcul mental. On a toujours dit de moi que j'étais une calculette sur patte! Alors quelle angoisse que ne pas pouvoir répondre instantanément à combien font 7+8. J'en étais consciente et cette situation m'angoissait encore davantage. J'étais dans le cercle vicieux de la peur!

Je commence à lire, et je ne lâcherais plus ce livre jusqu'à arriver à la dernière page. Quand j'ai crée ce blog, je vous ai offert des extraits de ce livre : ce livre est pour moi un cri d'espoir ! J'allais guérir. Christophe André y écrit: " Bien sur ,ces troubles complexes et phobiques, ces dépressions, les problèmes de personnalité sont complexes mais si on commençait avec ce patient anxieux à apprendre à respirer d'une certaine façon, à diriger sa conscience plutôt que de lui parler de sa souffrance ?"

A l'intérêt:

Apprendre à respirer: Ohlala, que ça m'angoisse. Moi qui fume deux paquets par jour! Je me souviens alors d'un herboriste du sud du Québec qui m'avait dit "ah vous les fumeurs, vous savez si bien respirer, avaler la fumée, et la saisir au plus profond de vous, puis la rejeter comme tu le fais, j'aimerais savoir respirer comme vous ». Ca alors, par la respiration, je pourrais aller mieux? Je savais à ce moment là, que moi seule pourrait me reconstruire, me sortir de l'enfer dans lequel j'étais tombée!

Plus avancée dans ce livre , je lis cet extrait, toujours de Christophe André:

"L' approche neuro-cognitive est devenue ma culture médicale Donner une aide au patient qui va lui réapprendre à réamorcer ses capacités d'auto équilibrage et d'auto-réparation et dont les processus nous échappe, redonner au patient l'espoir et l'optimisme, l'aider à lui faire prendre conscience qu'il peut modifier son parcours, se changer lui-même.

La base de tout changement psychique émotionnel durable autoproduit, c'est la neuroplasticité, notion d'expériences et d'exercices inlassablement répétés

Matthieu Ricard parle « d'entrainement de l'esprit ». En psychologie, des outils simples, à la portée de tous, très efficaces, nécessitant un entrainement régulier, ne coûtant rien, suffisent à modifier doucement l'architecture fonctionnelle de notre cerveau." Dans ce livre, on parle donc de communication entre plusieurs individus qui méditent en même temps, de plasticité neuronale, de communications entres les cellules d'un cerveau qui se recréent, qu'un cerveau peut repousser, qu'un cerveau en bonne santé est un cerveau qui travaille. Bon , je n'avais plus qu'à m'y mettre. Sceptique, et curieuse, je commence la méditation:

A l'action:

Je devais essayer cela en bonne sceptique... de toutes façon, je n'avais rien à perdre!

En respirant, en méditant, j'allais reconstruire des connections entre mes neurones, faire repousser du neurone. J'allais donc me soigner ainsi! J'en parle à la psychiatre qui me suis. Elle me répond que si j'étais capable de le faire, elle n'avait rien contre mais bon, que avec des médicaments, on gagnerait du temps. Je me disais, qui va gagner quoi??

Guidée par la voix de Christophe André grâce au CD qui accompagne son livre « **méditer jour après jour**", et à l'aide de quelques programmes vidéo gratuits en ligne comme celui de françois Lemay, je débutais.

Résultats immédiats:

Et là, en une minute, j'étais capable de me calmer! Et si, de me calmer!

D'une agitation extrême dans la quelle se trouvait mon esprit, parasité des milliers de pensées qui s'entrechoquaient, en pleine conscience, et juste en guidant mon esprit, en respirant, je me calmais, je revenais à l'instant présent.

Ce n'était que le début. Cet exercice est maintenant un plaisir , je le répète plusieurs fois par jour.

Répéter les exercices :

L'approche du corps:

Tout doucement, j'ai pris conscience de mon corps, mon corps dont je ne m'étais jamais occupée, dont je n'avais jamais pris soins, je me suis réappropriée mon corps. Et cela, grâce à la respiration en pleine conscience! Si!! Et en 2 séances à peine!

Tranquillement seule à la maison, sans dépenser d'argent, je me soignais.

Je faisais aller l'air jusque dans mes petits vaisseaux, dans toutes les cellules de mon corps, puis profondément au fond de mon coeur ! C'était comme si je révisais mes cours d'anatomie ! Mais en les vivant de l'intérieur et sans prendre de drogues ! Il est difficile pour moi de vous expliquer cela avec des mots ! Je concentrais plein d'énergie dans mon coeur que je pouvais ouvrir d'un coup pour me soigner et communiquer à nouveau !

Vivre pleinement ses émotions:

Mes émotions de tristesse de honte, je pouvais les vivre plutôt que de les penser, de les subir !

Ainsi je pouvais les accueillir, et les vivre, simplement! Je ne laissais plus ces pensées tourner en boucle de manière stérile! Je vivais mon expérience, instant après instant, pas après pas! Je n'étais plus anéantie par mes problèmes.

A chaque inspiration, j'inspirais du bien être, et j'expirais des soucis.

Calmer son esprit:

Puis j'ai appris à observer mes pensées, c'est à dire à prendre du recul envers le bavardage de mon esprit, à être présente dans l'instant présent. Vous savez le petit hamster qui pédale dans nos têtes, ces pensées qui tournent en rond et nous parasitent totalement! Oummmfff, CALME.....on se recentre, calme.

Les résultats:

Besoin de preuve ? Il y en a plein la littérature scientifique aujourd'hui, et tout ce que j'ai appris de la neurologie durant mes études est totalement dépassé aujourd'hui.

A force de m'entraîner et de me connecter à mon souffle, de me concentrer sur l'air qui entre et sort de mes narines, de prendre conscience de mon corps dans l'instant, j'ai arrêté de fumer! On peut dire que plus personne n'y croyait. Cela fait un mois jour pour jour. Quand l'idée d'une cigarette traverse mon esprit, je me

recentre, là, en zone neutre, je ressens mon souffle entrer et sortir calmement, paisiblement.. et ça passe!

J'ai ainsi appris que la méditation et la respiration en pleine conscience permettent d'augmenter le taux de sécrétion de dopamine, l'hormone de la récompense, celle qui fait que les humains aiment s'enivrer

La méditation est un de mes piliers..

Puis continuant ainsi, aujourd'hui, j'accepte ce qui m'entoure,.J'ai réalisé que tout le bonheur était là, autour de moi, en moi, et que je n'avais rien vu jusque là, que j'étais aveugle.

La méditation m'a redonnée goût de vivre, en pleine conscience, en jouissant de l'instant présent.

La seule chose que je pouvais changer était mon état d'esprit, la méditation en est l'outil.

Moi qui ai un côté pratique, j'ai testé il y a donc maintenant 9 mois la méditation.

Aujourd'hui, je choisis d'y passer plus de temps, car je suis encore débutante et toujours très speed! Alors imaginez: me poser durant 5 minutes, c'est facile pour moi, 15 minutes m'apportent un grand bien être. Mais une heure, je n'en suis pas encore là, bien que c'était ce que je faisais lors de séances d'acupuncture . Je réalise cela en vous écrivant .Et tout comme on sait que marcher dix minutes nous fait du bien, une bonne randonnée de 15 jours nous transforme! il en est de même avec la méditation.

Le temps d'écrire cet article, y penser, le rédiger ,corriger les fautes de frappe, le mettre en forme, j'ai bien du méditer 50 fois!

Du fond du coeur merci.

Soyez curieux soyez amoureux:

ah oui, je dis cela, car ressentir l'émotion de l'amour active le cerveau comme le fait d'être curieux et d'apprendre! Andrée du blog <u>ma case à soins.</u>