

Refaire ses forces pour la nouvelle année



Félicitations! Vous avez survécu au temps des Fêtes. Maintenant que les sorties et la frénésie du magasinage sont choses du passé, une nouvelle année remplie de promesses commence. Rempli* d'attentes, vous avez peut-être envie de rechercher de nouveaux objectifs et, dans certains cas, vous mettre plus de pression pour « faire mieux » et probablement prendre de nouvelles résolutions.

L'important, c'est de vous fixer des objectifs réalistes et atteignables, de conserver votre enthousiasme et votre optimisme et de vous redynamiser pour la nouvelle année!

Minimiser son anxiété

25 % des adultes canadiens disent être stressés ou anxieux tous les jours¹

L'anxiété est l'inquiétude que l'on ressent face à un évènement à venir², et ses symptômes, soit l'accélération du rythme cardiaque, les troubles du sommeil et le manque de concentration, pour n'en citer que quelques-uns, peuvent être carrément débilissants. Il est toutefois possible de maîtriser son anxiété. Les stratégies ci-dessous, pratiquées ne serait-ce que quinze minutes par jour, peuvent diminuer l'anxiété et raviver l'énergie.

Gérez votre temps. Aménagez votre horaire de façon à dormir suffisamment et d'un sommeil réparateur; prenez le temps de vous détendre; incorporez graduellement des collations et des repas sains dans votre alimentation et commencez ou continuez à faire de l'exercice. Investir son temps et son énergie dans des activités gérables et importantes pour soi est plus facile quand on établit un ordre de priorité et organise son temps. Essayez de vous réveiller quinze minutes plus tôt chaque matin afin d'avoir un peu plus de temps pour vous. Dressez une liste détaillée de vos tâches ou fixez-vous des délais fermes afin d'éviter le stress provoqué par la procrastination.

Pratiquez la respiration profonde. Une respiration rapide et superficielle trahit le stress et l'anxiété du corps². Pour vous calmer, respirez lentement et profondément : inspirez en comptant mentalement jusqu'à quatre, retenez votre souffle en comptant jusqu'à trois, puis expirez en comptant de nouveau jusqu'à quatre.

Pratiquez la méditation. La méditation réduit l'anxiété et augmente la matière grise du cerveau; elle « rappelle » ainsi au corps de moins se stresser²! Prenez le temps chaque jour, ne serait-ce que quelques minutes, pour vous offrir un moment de solitude et d'énergie relaxantes.

Contactez nous **1 866 398-9505**

Écrivez-nous à info@homewoodsante.com

homewoodsante.com



Savourez le silence. Trop de bruit finit par énerver. Débranchez tout et profitez d'un moment de silence et de tranquillité.

Prenez soin de vous-même. Laissez-vous tenter par un massage, une manucure-pédicure ou un long bain parfumé d'huiles essentielles (la lavande, le basilic, l'anis et la camomille réduisent la tension musculaire et favorisent la clarté d'esprit²). Envisagez d'ajouter des compléments à votre alimentation : la mélisse-citronnelle, les oméga-3 et même le thé vert comptent parmi ceux qui aident à soulager l'anxiété.

Désencombrez votre milieu de vie. Donnez ou jetez ce dont vous n'avez plus besoin, gardez le reste bien organisé et bien rangé.

Faites du sommeil une priorité. Le manque de sommeil cause l'anxiété (et une foule de maux physiques); essayez par conséquent de dormir de sept à neuf heures chaque nuit.

En avant la musique! La musique, particulièrement les sons au rythme lent provenant de la nature ou la musique instrumentale, les musiques celtique, amérindienne ou indienne ont des effets relaxants sur le corps en abaissant la tension artérielle, la fréquence cardiaque et les hormones de stress³. Trouvez la musique qui vous convient le mieux.

Passez du temps avec vos proches (et vos animaux de compagnie!). Le contact de gens et d'animaux qui nous sont chers stimule la sécrétion d'ocytocine dans le cerveau, ce qui favorise le bonheur et réduit l'anxiété.

Dites non aux mauvais aliments, oui aux bons. La caféine, le sucre et les aliments transformés peuvent déclencher une panoplie de malaises comme les palpitations cardiaques, les inflammations, l'anxiété et les attaques de panique. Optez pour des aliments plus sains, comme ceux riches en vitamines B, en oméga 3 et en glucides provenant de grains entiers².

Faites de l'exercice. Il stimule les endorphines et renforce la confiance en soi, ce qui en fait une arme puissante contre l'anxiété.

Réduire la dépression

Plusieurs techniques de réduction de l'anxiété peuvent facilement s'appliquer à la dépression. Commencez par les éléments de base que sont le sommeil, les bonnes relations interpersonnelles, une alimentation saine et l'exercice, puis ajoutez-y des éléments qui vous interpellent.

Peu importe les méthodes choisies, l'important est de faire le premier pas. Essayez une (ou plusieurs !) suggestions suivantes :

Pratiquer le yoga. Le mouvement axé sur la conscience du corps et la respiration permet d'améliorer l'humeur et pourrait être un bon complément aux pratiques existantes de gestion de la dépression. Le yoga peut également abaisser la tension artérielle, le rythme cardiaque et le niveau de cortisol³.

Riez. Un bon éclat de rire apporte de l'oxygène supplémentaire à l'organisme, et soulage le stress et la tension.

Demandez de l'aide au besoin. Vous n'êtes pas seul et vous n'êtes pas un fardeau.

Trouvez encouragement et conseils auprès de votre famille, de vos amis ou d'un groupe de soutien. Au besoin, consultez un professionnel médical qualifié ou un organisme d'aide.

Aidez les autres. Des études ont permis de constater qu'aider autrui stimule encore davantage la bonne humeur qu'être soi-même aidé⁴, le bénévolat entraînant parfois une réduction des symptômes dépressifs⁵.

Prenez des vitamines B et D. Une carence en vitamines B (comme l'acide folique) et B-12 peut déclencher ou aggraver la dépression. Pensez à prendre des compléments vitaminiques et à consommer des agrumes, des légumes verts et des protéines saines. Allez dehors (ou placez-vous devant une fenêtre ensoleillée) pendant au moins quinze minutes par jour pour stimuler l'absorption de vitamine D et améliorer votre humeur de façon naturelle en élevant votre niveau de sérotonine.

Respectez vos limites. Selon Nancy Irwin, D. Psy., le sentiment d'être stressé et débordé représente le principal facteur de risque et d'exacerbation de la dépression⁵. N'acceptez que ce que vous pouvez gérer et ne craignez pas de dire non au besoin.

Connaissez vos propres facteurs de risque. Certains facteurs, génétiques ou circonstanciels, peuvent vous prédisposer à la dépression, notamment une dépression antérieure, des événements majeurs de la vie (naissance, décès, mariage), vos antécédents familiaux, la maladie chronique, une faible estime de soi, des changements hormonaux, l'anxiété ou certains médicaments. Le fait de reconnaître sa propre propension à la dépression peut être utile pour élaborer les stratégies les mieux adaptées à ses besoins. N'oubliez pas de consulter un médecin si vous vous faites du souci au sujet de votre bien-être.

Construisez-vous un « coffre à jouets » de vos activités préférées. Mettez-y des articles qui vous remontent le moral, comme :

- des objets servant à exprimer votre créativité, tels que des albums à colorier pour adultes, du matériel d'artiste, un carnet de notes, votre journal personnel et un stylo;
- la liste des activités que vous aimez, la liste de vos qualités ou des affirmations positives;
- des citations inspirantes;
- des albums de musique de détente ou de bien-être, ou un bon livre.

Pratiquer la pleine conscience et la pensée positive

Ce duo dynamique aide à réduire la dépression et l'anxiété et méritent une mention spéciale pour leur impressionnante capacité à revigorer le corps et l'esprit.

Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité; un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté.
- Winston Churchill

La capacité de voir les choses du bon côté est une faculté puissante. L'optimisme peut être définie simplement comme l'aptitude à réagir à des problèmes avec confiance et un sentiment de haute compétence. Les optimistes voient l'aspect temporaire et la portée limitée des difficultés⁷.

Pourquoi cultiver la pensée positive?

Les bienfaits de l'optimisme sont nombreux et bien documentés. En voici quelques-uns :

- renforcement du système immunitaire;
- prévention des maladies chroniques;
- protection contre la dépression et les maladies coronariennes;
- longévité;
- sommeil plus réparateur;
- meilleure satisfaction face à la vie;
- meilleure estime de soi;
- meilleure capacité à composer avec des nouvelles ou des circonstances difficiles.

Sachez qu'en plus de ses avantages émotionnels et mentaux évidents, l'optimisme pourrait bien être l'un des plus importants facteurs prédictifs de santé⁶.

Il est réellement possible d'être plus heureux. On souffre moins quand on assume la responsabilité de ses pensées⁷.

La pleine conscience est une pratique de plus en plus populaire. Bien effectuée, elle vous arrime au moment présent³. En vous faisant prendre conscience de vos pensées et émotions, la pleine conscience favorise l'introspection, la transparence, la réflexion et d'acceptation de soi-même⁶.

Pourquoi cultiver la pleine conscience?

Comme la pensée positive, la pleine conscience est un outil précieux pour diminuer les symptômes d'anxiété et de dépression tout en améliorant la santé physique et mentale. Voici certains des plus remarquables effets positifs de la pratique de la pleine conscience :

- meilleure capacité à s'autoréguler;
- estime de soi accrue;
- meilleure satisfaction face à la vie;
- réduction du stress;
- diminution de l'anxiété;
- meilleure résilience;
- amélioration de la mémoire;
- bonheur accru;
- meilleure capacité de compassion.

Cultiver la pleine conscience et la pensée positive

Il existe heureusement plusieurs façons de cultiver l'optimisme et la pleine conscience; ainsi, tout le monde peut trouver un moyen d'y parvenir. Vous pourriez tenir un journal ou pratiquer la respiration profonde, le yoga, la méditation, la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) ou d'autres thérapies cognitives ou des exercices axés sur la pleine conscience.

Essayez ces trois méthodes populaires, simples et économiques :

Soyez consciemment curieux. Sortez des sentiers battus! Cherchez de nouveaux points de vue positifs et différentes façons d'appliquer votre optimisme à votre vie. Essayez différents passe-temps, lancez-vous dans de nouveaux projets ou bonnes causes..., faites des choses qui vous intéressent! La recherche a permis de montrer que la curiosité donne plus de sens à la vie, tout en offrant davantage de satisfaction et de stimulation⁶.

Entraînez votre cerveau. La neuroplasticité désigne les changements structuraux et fonctionnels qui s'opèrent dans le cerveau à la suite d'une expérience⁶. Il s'agit en fait de la « mémoire motrice » ou « mémoire procédurale », impatiente d'utiliser toute la pensée positive consciente et la pratique de pleine conscience dont vous pouvez la nourrir. Chaque moment d'attention accordé à l'instant présent et chaque lien établi avec la pensée positive contribue à augmenter la capacité de votre cerveau à faire une même chose plus facilement et plus efficacement la fois suivante.

Soyez reconnaissant. Mélange parfait de pensée positive et de pleine conscience, la pratique réfléchie de la gratitude est associée à un sentiment d'appartenance, d'optimisme et de bonheur, et à la réduction du stress, de la dépression, de l'anxiété et du sentiment d'accablement^{3,5}. Un simple acte de reconnaissance augmente sensiblement le bonheur, alors commencez à tenir un journal de vos moments de gratitude ou rappelez-vous chaque jour de prendre note des choses que vous appréciez.

Une nouvelle année peut signifier un nouveau départ, l'adoption de nouveaux comportements et pratiques et, avec un peu de prévoyance, une perspective durable, saine et énergique de la vie. Bonne et heureuse année!

References:

1. Statistique Canada (27 novembre 2015). « Qu'est-ce qui stresse les stressés? Principales sources de stress des travailleurs ». Extrait le 8 décembre 2017 du site <https://www.statcan.gc.ca/pub/11-008-x/2011002/article/11562-fra.htm>.
2. Hazelwood, G. (29 décembre 2016). « 15 Easy Ways to Beat Anxiety Now ». Extrait le 8 décembre 2017 du site <https://greatist.com/happiness/reduce-anxiety>
3. Jennings, Keri Ann. (2017). « 16 Simple Ways to Relieve Stress and Anxiety ». Extrait le 8 décembre 2017 du site <https://www.healthline.com/nutrition/16-ways-relieve-stress-anxiety>
4. « Coping with Depression ». (2017). Extrait le 8 décembre 2017 du site <https://www.helpguide.org/articles/depression/coping-with-depression.htm>
5. « 17 Ways to Avoid Depression Relapse ». (2016). Extrait le 8 décembre 2017 du site <http://www.health.com/health/gallery/0,,20431660,00.html#get-your-rest-0>
6. « Mindfulness and Positive Thinking » (5 septembre 2017). Extrait le 8 décembre 2017 du site <http://www.pursuit-of-happiness.org/science-of-happiness/positive-thinking/>
7. Pennock, S. (15 mars 2017). « 7 Great Benefits of Mindfulness in Positive Psychology ». Extrait le 8 décembre 2017 du site <https://positivepsychologyprogram.com/mindfulness-positive-psychology-3-great-insights/>

Contactez nous **1 866 398-9505**

Écrivez-nous à info@homewoodsante.com

homewoodsante.com



Homewood
Santé | Health