

1



Arrêter de souffrir

Il y a des moments dans l'existence où la vie semble n'avoir pour seul but que de nous faire du mal. Lorsque nous sommes submergés par l'angoisse, par la peur ou par le désespoir, lorsque nous nous sentons au fond de l'abîme et que nous ne savons plus quoi faire pour en sortir, il n'est alors plus question de bonheur ni de mieux-être. Nous souhaitons juste mettre un terme à cette spirale infernale et donnerions n'importe quoi pour arrêter de souffrir. C'est l'objectif et le sujet de cette première série d'exercices.

Il existe en effet des solutions d'ordre général relativement simples à utiliser quand on se trouve dans ces périodes particulièrement désagréables. Mieux vaut découvrir et pratiquer ces techniques avant que la situation ne se soit trop dégradée, si vous le pouvez bien sûr. Néanmoins, quelle que soit l'urgence, les résultats obtenus seront toujours à la hauteur de votre degré d'investissement dans la mise en œuvre des exercices.

Exercice n°2 • Chassez le stress !

Voici tout d'abord un exercice simple mais terriblement efficace pour évacuer son stress.



Choisissez un endroit tranquille où vous pouvez vous allonger et suivez les indications ci-dessous.



1. Allongez-vous les bras le long du corps. Commencez par gonfler le ventre au maximum, puis continuez en gonflant la poitrine. Inspirez une seule fois et emmagasinez de l'air au maximum de vos possibilités.

2. Tout en continuant à retenir votre souffle, contractez votre abdomen et remontez le diaphragme le plus haut possible comme si vous poussiez l'air de vos poumons jusque sous vos épaules (c'est un moyen de stimuler le nerf phrénique¹, en partie responsable des tensions ressenties dans la poitrine). Si cet effort est légèrement douloureux, c'est la preuve que l'exercice est utile.

3. Retenez votre respiration pendant cinq secondes... puis expirez brutalement l'air par la bouche en faisant du bruit. Un « pouh », un « han » de bûcheron ou n'importe quelle autre onomatopée feront l'affaire. Ce souffle bref et puissant part du ventre et expulse les tensions indésirables avec tout l'air que vous aviez emmagasiné.

4. Appréciez ensuite le calme, la détente et la disparition ou la diminution du stress.

1. Le nerf phrénique innerve le diaphragme. Sa détente enlève le « poids » que l'on a sur la poitrine. L'irritation du nerf phrénique est à l'origine du hoquet.

Attention !

Faites cet exercice trois ou quatre fois de suite, mais jamais plus, pour éviter une hyperventilation.

Exercice n°3 • « Et alors ? »

Si vous sentez que vous vous enfoncez dans une difficulté, essayez de relativiser en vous interrogeant sur ses conséquences éventuelles. Le but de ce questionnement est d'arriver à une réponse constructive.

.....
Pour utiliser au mieux la méthode du « Et alors ? »,
suivez les consignes ci-dessous.
.....



« J'ai peur de prendre une décision.

- Et alors ?

- Je pourrais faire le mauvais choix.

- Et alors ?

- Ce serait catastrophique.

- Et alors ?

- Il vaudrait mieux ne pas prendre de décision.

- Et alors ?

- J'en serais toujours au même point.

- Et alors ?

- Je pourrais aussi faire le bon choix. Il faudrait que j'aie plus de renseignements pour pouvoir me décider. »

Après avoir tenu ce raisonnement, la personne a pu s'organiser pour trouver les informations manquantes lui permettant de faire son choix en toute connaissance de cause.