



## **Des outils pour se libérer émotionnellement en ces temps exigeants**

Savez-vous que dans cette période particulière que nous vivons, le niveau d'anxiété d'une majorité de personnes a augmenté? Le défi pour plusieurs est seulement de passer à travers sans détériorer sa santé mentale et physique. Cependant, en mettant quelques outils simples en place, vous pouvez être surpris de parvenir à aller vraiment mieux.

Évidemment bouger, comme Marie-Noëlle Fontaine, kinésiologue nous le suggère. Le stress que nos ancêtres vivaient leur fournissait l'énergie nécessaire pour combattre un mammoth. Bouger aide à libérer ce surplus d'énergie lié au stress qu'on vit ces temps-ci. Et oui, on a toute cette énergie en nous! On a avantage à la libérer pour éviter les maux. Le stress est connu pour diminuer notre système immunitaire. Ce que nous vivons tous est une bonne occasion pour apprendre à prendre davantage soin de soi.

Parmi les nombreux autres outils disponibles, choisissez donc ceux qui vous demandent le moins d'effort! Sortez votre œil de lynx et observez toutes les petites choses que vous faites déjà maintenant et qui vous font du bien. Et faites-les le plus souvent possible! Souvent, le secret est dans les petits plaisirs de la vie : contempler la nature, des premières fleurs qui sortent, aux couchers de soleil; faire une recette et la déguster ; flatter son animal; parler à un proche, aider quelqu'un, ...

Je vous entends me dire que ce qui vous faisait du bien avant, vous ne pouvez plus le faire présentement. Je sais, c'est difficile. Tentez de lâcher prise sur ce que vous ne pouvez pas contrôler et d'accepter la situation aide à se tourner vers d'autres outils qui sont accessibles. Se créer une nouvelle routine est primordial.

Soyons doux et indulgent envers nous-même. Parlons-nous gentiment et encourageons-nous. On a tendance à être dur envers soi-même et à se parler d'une façon dont on n'accepterait jamais que d'autres nous parlent. C'est pourtant un des obstacles majeurs à notre bien-être, comment on se traite soi-même. Oh oui, vous valez la peine de prendre soin de vous!

Respirer consciemment est un outil simple qui aide beaucoup. Visez simplement à ralentir progressivement le rythme de votre respiration en tentant de gonfler le ventre plutôt que le haut des poumons.

Depuis la mi-mars, je fais uniquement des rencontres par téléphone ou vidéo. J'ai dû être créative et commencer à utiliser davantage de nouveaux outils pour remplacer ceux qui étaient impossible à utiliser à distance. C'est une preuve de plus qu'il ressort du positif même des événements difficiles! Je suis impressionnée de l'efficacité de la technique de libération émotionnelle (EFT) que je vous encourage à utiliser. Il s'agit d'une technique corporelle très efficace de gestion du stress et de libération du passé qui s'effectue en une minute. Elle aide à diminuer et même régler plusieurs

difficultés psychologiques et physiques, dont les douleurs chroniques. Cette approche est reconnue scientifiquement comme efficace. Ce vidéo de 6 minutes vous apprend à l'utiliser. Puis vous téléchargez le document qui est un résumé contenu sur une page de la technique et vous êtes prêts à l'utiliser!

<http://www.eftunivers.com/apprendre-en-ligne/>

Tant de ressources existent. Je vous suggère cette page comme point de départ car elle rassemble une multitude d'outils et ressources. <https://www.ordrepsy.gc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public>

Et ce blogue avec des outils simples et validés scientifiquement pour gérer le stress. <https://www.stresshumain.ca/notre-impact/>

**Prenez soin de vous!**

**Kim Fafard Campbell**  
**Sexologue et psychothérapeute**