

Techniques antistress

En partenariat
avec
MYQEE.FR

COMMENT ÉVITER QU'UNE PETITE TENSION SE TRANSFORME EN STRESS CHRONIQUE ?

En identifiant les signaux à temps, et en apprenant à écouter vos besoins et à vous détendre. Plus facile à dire qu'à faire ! Pour vous y aider, vous trouverez dans ce dossier des conseils et techniques de spécialistes du stress qui vous proposent leurs conseils et méthodes pour ne pas le laisser s'installer.

Au 1^{er} siècle, le philosophe de l'école stoïcienne Épictète affirmait déjà : *« Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu'ils portent sur ces choses. »* Mais alors, comment se fait-il que 2000 ans plus tard nous soyons encore si massivement stressés ? Apparemment, il ne suffit pas d'en être conscient. La difficulté réside dans la transposition du savoir en actes. Comment apprendre à porter un regard différent sur les événements qui jalonnent nos vies ?

En pratiquant, encore et toujours. C'est ce que nous enseigne l'expert en méditation Tijn Toubert avec sa formidable méditation en quatre étapes : *« Il ne s'agit en aucun cas d'un remède miracle. Si vous êtes stressé, n'espérez pas qu'en vous précipitant sur votre coussin pour méditer quelques instants, vous aurez réglé votre problème. Vous devez pratiquer quotidiennement. »*

Yoga magazine souhaite vous aider à résorber votre stress et à mettre en place des techniques simples pour prévenir son retour. Ce dossier vous explique comment se met en place la spirale du stress, qu'il convient donc de stopper à l'aide de courts exercices – méditation, yoga, pleine conscience, respiration – que vous pourrez exécuter à tout moment de la journée. N'attendez pas que la Cocotte-Minute soit prête à exploser pour vous y mettre ! Un test vous permettra de savoir où vous en êtes par rapport au stress et vous incitera à déterminer dès maintenant de petites actions bénéfiques. Vous apprendrez à identifier ses premiers signaux, et vous trouverez des conseils sur ce qu'il convient de faire pour le contrer au mieux. Nous pensons souvent que nous n'avons pas le temps, c'est pourquoi les exercices que nous vous proposons sont courts, à vous de les adapter en fonction du temps que vous pouvez libérer. Mais n'oubliez pas ce que saint François de Sales a dit : *« Une demi-heure de méditation est essentielle, sauf quand on est très occupé. Alors, une heure est nécessaire. »* Nous vous dirigerons également vers des séances de yoga et de méditation en ligne plus longues, qui vous permettront d'affronter l'existence de manière détendue, et tout en souplesse !

QUE SIGNIFIE CETTE DOULEUR ?

Quand on se blesse ou que l'on a mal quelque part, demandons-nous si cela peut-être la résultante du stress. « *Je ne cesse de le répéter : la vraie leçon de yoga commence au moment où vous quittez votre tapis. Ce qui se passe sur le tapis de yoga ou le coussin de méditation constitue souvent des métaphores de nos vies quotidiennes* », assure le professeur de yoga Johan Noorloos.

SUR LE TAPIS : Les postures de yoga peuvent susciter une certaine résistance. La pratique du yoga n'est pas toujours une partie de plaisir, loin de là ! Vous ressentez diverses petites douleurs, de la fatigue, une posture difficile vous rebute. Sur les deux mètres carrés de votre tapis, c'est en connaissance de cause que vous recherchez cette résistance. Je considère qu'il existe deux formes de

résistance : la douleur due aux progrès, et celle causée par une blessure. La douleur due aux progrès vous aide à vous défaire de ce dont vous n'avez plus besoin. La douleur engendrée par une blessure signifie que vous allez au-delà de vos limites, et occasionne des lésions. Malheureusement, les blessures physiques peuvent aussi survenir sur le tapis de yoga.

DANS LA VIE : Les douleurs de type "blessures" peuvent être causées par le stress. En outrepassant continuellement vos limites, vous risquez de vous blesser sur le plan émotionnel : une dépression ou un burn-out, par exemple. Vivre harmonieusement est un art consistant à être à même de distinguer la douleur due au progrès de celle causée par une blessure. La question « *Est-ce que ceci me sert, ou est-ce que je me fais violence ?* » constitue pour moi un mantra précieux.



PHOTOGRAPHIES Hanke Arkenbout (p. 35-39)

Bien se connaître constitue la première étape permettant d'éviter le stress et le burn-out. En pensant à votre cas personnel, répondez aux questions suivantes :

1 Si vous avez lu l'article en page 10, vous en savez un peu plus sur les premiers signaux du stress. **Lesquels reconnaissez-vous chez vous ?** À quels moments le stress vous est-il utile ? À quels moments votre douleur est-elle causée par un progrès ? Et par une blessure ?

.....

2 Dans quels pièges tombez-vous facilement lors des périodes de stress ? Par exemple : travailler davantage / vous lever plus tôt / faire de plus longues journées / ne pas prendre de pauses / annuler des rendez-vous agréables / sauter une séance de sport...

.....

3 Que pouvez-vous concrètement entreprendre lors des périodes de stress ? Par exemple : prévenir votre supérieur hiérarchique à temps / demander de l'aide / ne pas lire vos e-mails le soir/cesser toute activité sur les réseaux sociaux pour une durée déterminée...

.....

4 Qu'est-ce qui vous aide à mieux prendre soin de vous-même ? Qu'est-ce qui vous procure de la détente ? Par exemple : le yoga/aller courir/une séance de gym/voir des amis/vous coucher tôt/une soirée au sauna/un rendez-vous chez le masseur ou le coiffeur/une promenade sur la plage/aller nager...

.....

5 Ouvrez votre agenda et, pour le mois à venir, planifiez au moins deux fois par semaine une des activités listées ci-dessus. **Bloquez ces plages horaires, et respectez-les !** Faites-en des engagements aussi sérieux que votre présence à une réunion. Ces moments sont maintenant planifiés, ils sont donc sacrés. Notez ci-dessous ce que vous avez prévu, et à quel moment.

.....

LA MÉDITATION EN QUATRE ÉTAPES

« Demandez-vous :
qu'est-ce que la vie
attend de moi ? »



L'expert en méditation néerlandais Tijn Touber.

Tijn Touber vous propose d'apprendre à méditer en quatre étapes. Le stress a pour origine notre attachement à toutes sortes de choses, ainsi que notre peur de les perdre. Nous nous attachons fortement à notre travail, à notre relation amoureuse, à notre logement, à notre statut. Nous nous perdons bien trop facilement dans nos préoccupations et nos émotions, et devenons incapables de relativiser.

L'expert en méditation Tijn Touber a développé une méthode de méditation facile à mettre en œuvre, permettant de lâcher prise sur tout ce à quoi s'identifie votre esprit. Car, vous n'êtes ni votre emploi, ni votre logement, ni vos soucis. Essayez de porter plus souvent un regard distant sur vos préoccupations et sur vous-même. « Soyez dans l'œil du cyclone », pour reprendre ses mots. Lors de la méditation en quatre étapes présentée ci-après, on passe systématiquement en revue les quatre éléments mentionnés. Il ne vous reste plus qu'à essayer !

1. LE CORPS

Asseyez-vous confortablement sur un coussin ou sur une chaise. Veillez à vous détendre complètement, et à maintenir votre dos bien droit. Laissez la partie inférieure de votre mâchoire se relâcher, et pendre librement : en détendant votre mâchoire, vous détendez de nombreux autres muscles de votre corps. Concentrez-vous sur vos inspirations et vos expirations, qui sont calmes. Marquez une courte pause entre la fin de chaque expiration et l'inspiration suivante.

2. L'ESPRIT

Observez vos pensées en prenant une certaine distance vis-à-vis d'elles. C'est ce que Tijn Touber appelle "se placer au centre". Prenez conscience du fait que vous n'êtes pas vos pensées : celles-ci vont et viennent. Adressez-leur un sourire.

3. LE CŒUR

Lâcher prise sur vos émotions ? Impossible, à en croire Tijn Touber. « Mais voici la bonne nouvelle : si vous accueillez pleinement vos émotions, elles lâcheront prise sur vous. » Imaginez que votre cœur grandit, respirez dans sa direction. Laissez votre cœur absorber toutes les émotions que vous pouvez ressentir : peur, colère, tristesse. Continuez à respirer calmement et ressentez comment, au bout d'un certain temps, vos émotions commencent à se dissoudre.

4. L'ÂME

Visualisez une fine ligne qui relie le sommet de votre crâne à l'Univers. Ouvrez-vous, et écoutez. Nous sommes continuellement affairés, ou en train de planifier. Maintenant, détendez-vous, et demandez-vous plutôt : « Qu'est-ce que la vie attend de moi ? »

Trois méditations pour apporter du calme dans votre vie :

- ◆ Faire une courte pause (3') avec Christian Gicquel
 - ◆ Méditation pour les périodes de doutes (6') avec Faustine Cressot
 - ◆ Méditation au son du bol tibétain (8') avec Philippe Beer Gabel
- www.myqee.fr



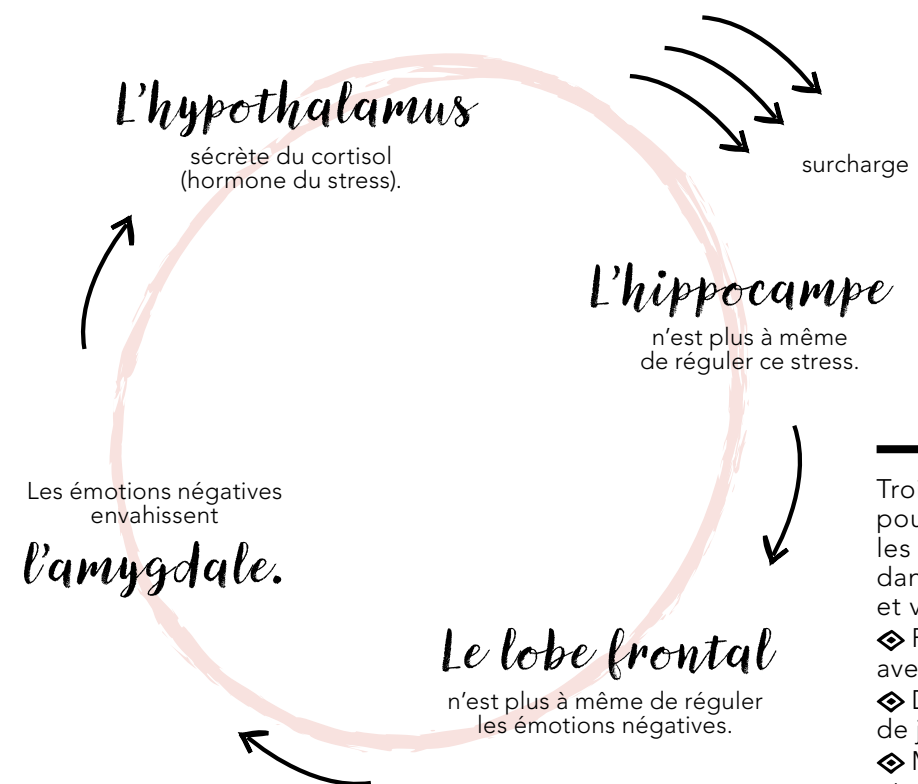
LE CERCLE VICIEUX DU STRESS

La psychologue Jentien Keijzer nous éclaire sur le fonctionnement du stress. Elle explique comment les hormones liées au stress engendrent un cercle vicieux au sein de notre cerveau.



La psychologue Jentien Keijzer nous explique en quoi consiste le stress.

1. Le stress naît au sein de notre hypothalamus.
2. Celui-ci produit du cortisol, l'hormone du stress.
3. Le cortisol active l'hippocampe, chargé de réguler le stress (ainsi que la mémoire).
4. Un excès de stress épuise l'hippocampe...
5. ... et nuit au lobe frontal, chargé de modérer l'activité de l'amygdale.
6. Une amygdale mal régulée engendre un déchaînement d'émotions négatives.
7. Ce qui, à son tour, occasionne une réaction de stress au niveau de l'hypothalamus.



Trois séances pour dénouer les tensions dans votre corps et votre mental :

- ◆ Reconnecter son souffle (10') avec Julia Truffaut
- ◆ Dénouer son corps en fin de journée (15') avec Élodie Prou
- ◆ Mouvements, pleine conscience et méditation (20') avec Adrien Matter

www.myqee.fr



SOURCE : Dr Erik Scherder, bewegenvoorjebrein.nl

TROIS QUESTIONS À... MARIE-LAURE DE VITRY



Lou de Vitry a découvert le yoga à New York alors qu'elle entamait une carrière d'avocate internationale. Trente ans plus tard, elle se consacre entièrement au Restorative Yoga, une forme de relaxation active ouverte à tous, quels que soient l'âge et la condition physique. Lou anime des cours et ateliers à Bruxelles ou Paris.

Quelle est la spécificité du Restorative Yoga ?

Le Restorative Yoga est tourné vers l'intérieur (en anglais "reflective"). On vit dans une culture d'action, d'hyperactivité, de multitâche (« je réponds au téléphone en écrivant un mail en regardant la télévision »). On ne prend jamais le temps de se poser pour regarder ses pensées, ce qui peut être fascinant et ennuyeux en même temps. En Restorative, on n'est pas centré sur le côté physique de la posture. Le yoga dynamique utilise les asanas pour briser l'armure, mais quand on est assommé ou blessé, on n'a pas l'énergie et on perd une partie de ses capacités physiques. Le Restorative a pour objectif de "recharger". Il s'occupe de ce que l'on ne voit pas : la santé des organes, la lubrification des joints et la circulation de l'énergie. Le travail sur l'alignement du corps par l'intermédiaire de supports permet de lâcher et d'ouvrir (et non d'étirer) : l'énergie circule mieux et la flexibilité s'améliore chez des corps qui ne sont plus jeunes ou qui n'ont jamais fait de yoga ou qui, pour une raison ou une autre, ne pourraient jamais faire de yoga

dynamique. C'est un bon moyen de dérouiller la mécanique et de décompresser les organes.

Qu'apporte l'immobilité ?

Comme on n'a pas besoin de gérer le côté physique de la posture, on laisse la place à la réparation des blessures – ponctuelles ou chroniques, physiques et/ou mentales. Le Restorative aide à guérir un corps qui a besoin de soins. L'immobilité des ouvertures nous apprend à rester avec des émotions qui remontent de notre être profond et que nous aurions supprimées dans une pratique dynamique. C'est parfois douloureux. Avec l'aide de la respiration, nous pouvons regarder ces émotions sans les juger. Le Restorative Yoga est comme une "detox mentale". Cela nous apprend à faire face aux messages cachés auxquels on n'a pas accès en général.

Comment se déroulent les séances ?

Une ou deux postures pour "réveiller" le corps puis un enchaînement de quatre ou cinq postures avec une intention déterminée en fonction de la saison, de l'heure de la journée, des pathologies des élèves présents (extrême fatigue, migraines, mal au dos, chimiothérapie, mal de nuque...). Il y a peu de postures, on les fait avec des supports, dans le silence, l'immobilité, la chaleur (couvert par des couvertures) et l'obscurité (coussinet sur les yeux). Très important : le Savasana doit être long, au moins 20 minutes, idéalement 30 minutes, pour permettre une relaxation profonde. Il a été prouvé qu'il faut 17 minutes pour que le corps physique se relâche ; c'est ensuite que les choses se passent : le retour à ce qui n'a jamais été perdu et qui est là, enfoui dans l'hyperactivité. Le Restorative a un aspect thérapeutique : le professeur "individualise" la pratique et ajuste les postures avec des supports adaptés aux pathologies ou besoins de l'élève. ★

www.loudevitry.com

www.samasthitistudio.net

Découvrez page suivante comment réaliser la posture reine du Restorative selon Lou de Vitry : la Déesse du sommeil.

Posture relax (7') avec Julia Truffaut
www.myqee.fr

en ligne

PAS-À-PAS

LA DÉESSE DU SOMMEIL

Parmi ses multiples bienfaits, cette posture facilite la digestion, stimule le cœur et les organes reproducteurs, et permet d'accéder à un repos profond et réparateur.

Matériel : 1 tapis de yoga / 1 bolster / 4 couvertures : 2 roulées en longueur pour soutenir les cuisses, 1 pliée en 4 pour soutenir la nuque et la tête, 1 pour se couvrir / 2 sangles / 2 coussins pour les poignets / 1 coussinet pour les yeux

1. Placez un traversin verticalement sur le haut de votre tapis et une couverture pliée en quatre sur le haut du traversin pour la tête. Gardez à portée de main de chaque côté des cuisses : deux couvertures roulées dans le sens de la longueur ; deux sangles attachées en cercle ; les coussins pour les mains ; enfin, le coussinet pour les yeux et la couverture pour vous couvrir.
2. Asseyez-vous le bas du dos et le sacrum contre le côté court du traversin. Pliez les jambes, les plantes de pied l'une contre l'autre et laissez descendre doucement les genoux de chaque côté, en Papillon. Ramenez les talons vers le périnée sans le toucher. Laissez un espace confortable.
3. Placez les couvertures roulées dans le sens de la longueur comme support sous les cuisses et les tibias afin de soutenir le poids des jambes. L'épaisseur du support encourage l'ouverture du bassin dans le confort, pour relâcher profondément les cuisses internes sans tensions (c'est important).
4. Placez une sangle bouclée autour de chaque jambe en haut de la cuisse et la cheville, la tirette de la sangle vers vous. Serrez la sangle suffisamment mais pas trop pour que les jambes puissent complètement se laisser aller tout en maintenant la position des pieds en Papillon. Faites attention à ce que la boucle en métal de la sangle ne touche pas la peau (avec le temps, cela pourrait déranger le



système nerveux).

5. Ensuite, en utilisant vos mains et vos bras pour vous aider, descendez lentement et en conscience vers l'arrière et allongez-vous sur le bolster. Il doit soutenir toute la colonne vertébrale et la tête. Imaginez que vous plongez en arrière, en dirigeant les organes internes vers le haut. Cela est très important pour libérer de l'espace dans les organes génitaux et les organes du ventre. Une fois allongé, dégagez la peau des fessiers loin du bas du dos. Ouvrez l'espace dans le bas du dos.
6. Soutenez la tête, avec les doigts croisés à la base de l'occiput et étirez la nuque loin des épaules. La nuque et la tête reposent entièrement sur la couverture pliée sous la tête. La couverture rase les épaules.
7. Allongez les bras à 45 degrés en tirant les épaules et les trapèzes loin de la base de nuque et des oreilles. Ouvrez les mains, paumes tournées vers le ciel, et placez-les sur les coussinets. Amenez vos omoplates l'une vers l'autre et descendez-les dans le dos. Vérifiez que le front est plus haut que le menton, que le menton est plus haut que la poitrine et que la poitrine est plus haute que l'os du pubis.
8. Placez le coussinet sur les yeux et couvrez-vous avec une couverture. Laissez l'abdomen se déposer sur le devant de la colonne vertébrale. Détendez tous les muscles du visage. La gorge est douce et relâchée. Les mâchoires sont desserrées. Respirez doucement et naturellement par le nez.

Extrait du livre en préparation : **Bien dans mon corps et dans ma vie avec le Restorative yoga** (titre provisoire) de Lou de Vitry et Marie Guyot (Éditions Leduc, fin 2019).



« Le Yin Yoga et le Yoga Nidra sont des pratiques rares et précieuses qui peuvent vous mener vers votre essence. »



Philippe Beer Gabel

Le formateur en Yin Yoga et en Yoga Nidra Philippe Beer Gabel a à cœur de transmettre ces pratiques « rares et précieuses qui peuvent vous mener vers votre essence ». Il a mis gracieusement en ligne une vingtaine de sessions de Yoga Nidra qui vous aideront à vous sentir à la fois puissant et détendu.

En Yoga Nidra, votre corps entre dans un état de sommeil (Nidra), tandis que votre esprit demeure éveillé (Yoga). Le Yoga Nidra a été mis au point au cours des années 1960 par Swami Satyananda, issu de la Bihar School of Yoga. Cette pratique consiste à scanner mentalement l'ensemble de son corps, ce qui permet de s'ancrer ; la concentration sur le scan du corps permet de déconnecter le mental et entraîne une grande détente. Une séance complète de Yoga Nidra (48 minutes) est extrêmement régénérante pour le système nerveux et repose en profondeur.

en ligne



Retrouvez une séance de Yin Yoga pour les hanches (35') avec Philippe Beer Gabel sur www.myqee.fr et des séances gratuites de Yoga Nidra sur www.beer-gabel.com/yoga-nidra-gratuits