

## RÉAPPRENDRE À RESPIRER POUR SOUTENIR LA CONFIANCE

« Affronter ses peurs n'est jamais facile. Le cœur s'affole, on a les mains moites, on voudrait mourir. Un conseil : respirer. "La respiration aide à trouver une sorte d'apaisement, de calme intérieur", explique Louise Descôteaux. Et puis on pense aux bons coups qu'on a réalisés et (aux) bons mots que certaines personnes ont eus à notre égard. Et l'on fonce. Il n'y a plus d'autres choix<sup>9</sup>. »

Le stress peut devenir un obstacle à nos désirs et freiner nos actions, mais nous pouvons le dresser, le discipliner, le mettre au pas. Il existe de multiples moyens de le réduire. Par exemple, prendre une pause de 15 minutes pour relaxer, faire une marche vigoureuse dans le quartier, écouter une chanson que nous aimons, se faire un café, prendre un bain chaud, regarder la photo de quelqu'un que nous chérissons, s'étirer régulièrement si on travaille beaucoup en position assise, enfouir sa tête dans un oreiller et crier très fort, faire du jardinage, réévaluer nos objectifs et les adapter à la situation en cours. De telles actions nous aident à préserver notre énergie<sup>10</sup>!



<sup>9</sup> Décarie, Suzanne. magazine *Capital Santé*, décembre 2000-janvier 2001

<sup>10</sup> Adapté de *Hope Health Letter*, The Hope Heart Institute, Seattle, Washington.

## CRÉER DES ALLIANCES

Trop souvent on reste seulE pour atteindre nos objectifs. Le fait de s'associer à unE amiE, un membre de la famille, unE collègue peut nous aider à les atteindre et nous donner confiance.

**Voici ce que propose le concept Les Alliés Morgane<sup>11</sup> :**

- Identifier un objectif (par exemple : créer une entreprise, écrire son journal, faire du sport, raffiner son alimentation, préparer un voyage, rire plus souvent, lire davantage);
- Choisir son ou ses alliésEs;
- Se rencontrer d'une manière régulière et s'engager à suivre le rythme des rencontres (une fois par semaine, une fois par mois ou autrement);
- Célébrer l'événement lorsqu'on a atteint un objectif.

Lors des rencontres, le soutien, la présence et le regard de chacun ou chacune des alliésEs sont importants. Quand l'un se décourage, l'autre peut trouver la force nécessaire pour raviver la flamme.

<sup>11</sup> Dumoulin, Nicole et Natalia Théoret (2010). *Les Alliés Morgane, La force d'être 2 - Petit guide pour réinventer sa vie ou réaliser un projet*, Éditions Et Oh!

