



Radieuse attitude

J'adopte la zen attitude pour un moral au top

Déprime, stress, épuisement, insomnies, etc. sont autant de soucis qui peuvent empoisonner votre quotidien.

Heureusement, notre trio d'experts vient à votre rescousse : suivez les précieux conseils de la sophrologue **Cindy Chapelle**¹, de la docteure en pharmacie **Anne-Laure Denans**² et du thérapeute **Jean-Christophe Dulot**³ pour retrouver la sérénité.

Si vous broyez du noir

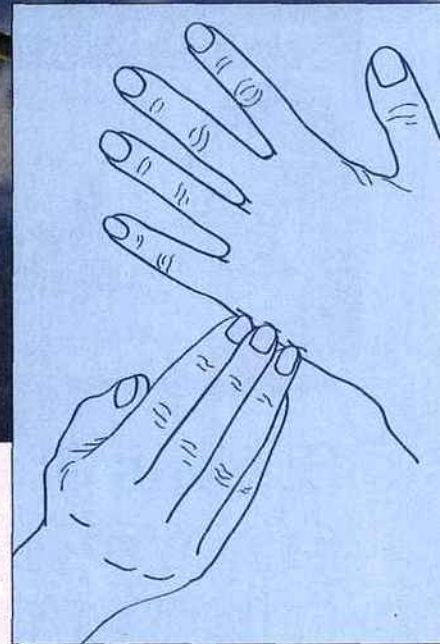
Cindy Chapelle : Afin de préserver votre équilibre intérieur, il est utile de prendre conscience de vos pensées négatives et de les transformer en pensées positives. Je propose ce petit exercice à réaliser régulièrement : inspirez profondément par le nez en imaginant inspirer du bien-être, puis soufflez par la bouche en imaginant expirer les éléments que vous trouvez néfastes. Cela permet d'emmagasiner du positif à l'inspiration et de se décharger du négatif à l'expiration.

Anne-Laure Denans : En cas de dépression, on constate souvent un épuisement des réserves

de neurotransmetteurs, comme la dopamine. Le magnésium permet de refaire le stock, ce qui redonne de l'énergie. Bon à savoir : selon certaines études scientifiques, le magnésium apparaît aussi efficace que l'amitriptyline, un antidépresseur tricyclique. En fonction de votre situation (alimentation plus ou moins riche en magnésium, signes de déficits en magnésium plus ou moins prononcés...), je conseillerais de faire une cure d'attaque avec des compléments alimentaires : jusqu'à 600 mg de magnésium par jour pendant 2 à 4 mois, en prises morcelées (plus les doses sont petites, mieux vous allez l'assimiler et plus vous éviterez un effet laxatif.)



Stimuler les points de l'EFT aide également quand on broie du noir. Il s'agit de tapoter le point karaté avec deux doigts pour adoucir et apaiser la culpabilité.



Jean-Christophe Dulot : La dépression est souvent liée à une dévalorisation de soi, associée à de la culpabilité. Les gens en dépression manquent cruellement d'énergie et de sens à la vie. Sortir de cet état passe par une aide extérieure (un professionnel ou un membre de la sphère personnelle), qui va vous soutenir. Cela implique aussi de bouger, de mettre le corps en mouvement, de retrouver du lien social. Et pour travailler sur l'image de soi et arriver à s'accepter, je propose ces petites phrases à répéter régulièrement comme des mantras : " Je suis désolée de m'être perdue et de ne pas arriver à me retrouver ", " Pardon d'avoir cassé ma boussole et de ne pas savoir dans quelle direction aller ", " Merci de me permettre de nettoyer cet

état de fatigue ", " J'apprends à me reconnecter à ce qui donne du sens à ma vie. " Stimuler les

points de l'EFT (Emotionnal Freedom Technique) aide également quand on broie du noir. Il s'agit de tapoter le point karaté (voir dessin 1) avec deux doigts pour adoucir et apaiser la culpabilité. Vous pouvez compléter le geste par des phrases comme : " Même si je me sens triste/épuisée/honteuse d'être dans cet état, j'accueille cet état d'esprit. " Essayez aussi de détecter la petite voix qui vous juge et pardonnez-vous d'être déprimée.



Essayez de gérer
les mangeurs de temps que sont
les écrans et privilégiez vos essentiels,
ce qui vous apporte du bien-être.
Posez-vous la question :
quelles sont mes priorités ?



Si vous êtes anxieuse et avez tendance à toujours imaginer le pire

Cindy Chapelle : La méditation de pleine conscience peut être intéressante pour s'ancrer dans le présent et ainsi éviter d'anticiper dans l'anxiété. Installez-vous en tailleur ou sur une chaise, fermez les yeux, prenez conscience de vos points d'appui, de votre souffle, et laissez de côté les pensées parasites en apportant toute votre attention à votre respiration pendant cinq minutes. Et si votre mental vous

entraîne ailleurs, revenez autant de fois que nécessaire à votre souffle avec bienveillance.

Anne-Laure Denans : Le magnésium donne le coup de booster qui va vous permettre de faire face à certaines situations. De plus, c'est un relaxant musculaire, un relaxant nerveux et il agit sur le rythme cardiaque, ce qui permet de lutter contre de nombreux symptômes liés



à l'anxiété (irritabilité, nervosité, palpitations, etc.). Il entraîne également une augmentation de l'action du GABA (le neurotransmetteur de la zénitude), tandis qu'il diminue l'action du glutamate (un neurotransmetteur excitateur). Pour apaiser l'anxiété je recommanderais une prise de magnésium sous forme de compléments alimentaires à raison de 300 mg pendant 6 semaines (la dose peut aller jusqu'à 600 mg et la durée peut être allongée, en fonction de votre ressenti et de vos besoins : symptômes du manque de magné-

sium qui s'estompent ou pas, alimentation riche en magnésium ou non, etc.).

Jean-Christophe Dulot : Éviter les injonctions : " Il faut... " et soyez bienveillantes envers vous-même. Avant de passer à la solution (respirer, par exemple), octroyez-vous un sas de décompression : " Je vois que j'en suis là... Je vais donc m'accueillir là où j'en suis et je m'ouvre à la possibilité de m'apaiser." Éloignez le jugement : " C'est OK de ressentir cette anxiété, j'ai le droit."

Si vous avez l'impression de ne jamais avoir le temps et que vous êtes stressée

Cindy Chapelle : Essayez de gérer les mangeurs de temps que sont les écrans et privilégiez vos essentiels, ce qui vous apporte du bien-être. Posez-vous la question : quelles sont mes priorités ?

Pensez également à vous concentrer sur votre respiration quand le rythme s'emballe car cela permet de se recentrer sur ce qui est important.

Anne-Laure Denans : Des tensions de ce genre peuvent vite se transformer en phase de pré-burn-out. Le problème, c'est que le stress fait perdre du magnésium et que si vous êtes en manque de magnésium, vous allez avoir plus tendance à stresser : c'est le cercle vicieux ! Il est donc très important de se supplémenter pour restaurer ses réserves de magnésium. Mon ordonnance : 300 mg de magnésium pendant 6 semaines minimum (encore une fois, à moduler selon votre ressenti et vos besoins : voir question précédente). Et pour ceux qui

ne veulent pas prendre de compléments alimentaires, il y a des petites habitudes simples à mettre en place pour augmenter sa consommation quotidienne de magnésium : au petit-déjeuner, optez pour les flocons d'avoine qui sont riches en magnésium. Au goûter, quelques carrés de chocolat noir à 70 % avec des oléagineux (amandes, noisettes, noix), constituent un bon apport en magnésium. Et remplacer le riz blanc par du riz complet permet de multiplier par 7 sa dose de magnésium ! Certaines eaux (Rozana, Hépar, Quézac, Badoit, Contrex, etc.) sont également reconnues pour être riches en magnésium.

Jean-Christophe Dulot : Mon premier conseil, qui peut sembler paradoxal, c'est de ralentir. Respirez, réfléchissez à ce que vous croyez que l'on attend de vous... Souvent, il s'agit surtout d'une grande exigence avec vous-même ! Autorisez-vous un moment de calme car trop en faire peut mener à l'éparpillement.



Si vous vous sentez épuisée

Cindy Chapelle : Offrez-vous une pause, laissez décanter tout ce que vous avez vécu dans la journée. Ensuite évacuez les sentiments négatifs que vous avez pu ressentir : soufflez de façon prolongée et intense à 5 reprises en imaginant évacuer tout ce qui a pu vous contrarier et ainsi être mieux disposée, plus dynamique pour la suite.

Anne-Laure Denans : Le magnésium est indispensable au bon fonctionnement des réactions chimiques qui transforment les aliments en énergie. Il permet également au corps d'utiliser l'énergie produite : il a donc un double rôle fondamental.

Lorsque vous êtes fatiguée régulièrement, c'est le signe que vos réserves de magnésium ont cruellement été entamées. Il est donc important de les reconstituer avec des compléments alimentaires

et je conseillerais de tabler au minimum sur les apports journaliers recommandés (420 mg pour les hommes et 360 mg pour les femmes). Prenez également en compte le fait qu'en vieillissant, vous avez tendance à perdre plus de magnésium et à moins bien l'assimiler : je conseillerais donc aux personnes de plus de 65 ans d'optimiser encore plus leurs apports en magnésium.

Jean-Christophe Dulot : Le réflexe va être de vouloir retrouver de l'énergie immédiatement alors que si le corps vous envoie ce message de fatigue, ne l'ignorez pas. Avant de pouvoir retrouver un état de bien-être, d'énergie, de motivation, passez par un sas de décompression : constatez que vous êtes fatiguée, acceptez-le puis seulement à ce moment-là, remettez-vous en lien avec une technique qui va vous booster (marcher, faire du qi gong, crier, chanter, etc.).

Si vous souffrez d'insomnies

Cindy Chapelle : Pratiquez la respiration abdominale, qui va vous permettre d'atteindre la sérénité : allongée, inspirez par le nez en gonflant votre ventre et expirez en creusant le ventre.

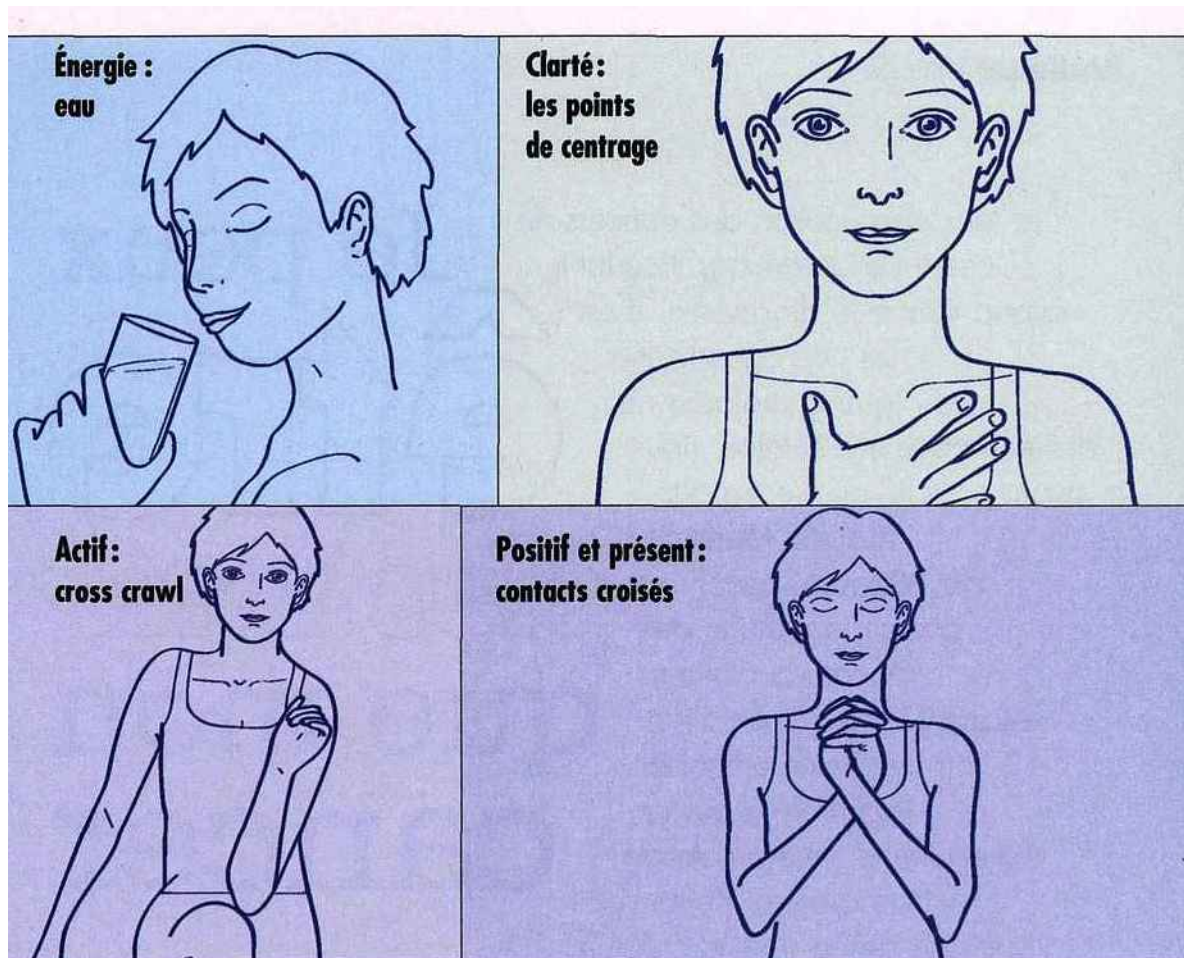
Anne-Laure Denans : Le magnésium peut aider à lutter contre l'insomnie, dans la mesure où celle-ci est souvent causée par l'anxiété (se référer aux conseils sur le paragraphe de l'anxiété).

Jean-Christophe Dulot : En cas d'insomnies, je préconise la respiration en carré qui permet de se focaliser sur un autre endroit que nos pensées. Il s'agit de dessiner mentalement un carré ou un rectangle : à l'inspiration, je dessine un trait vers le haut. Je suspends mon geste et à l'expiration je me visualise en train de dessiner un nouveau trait vers le bas, etc.

Si vous avez des problèmes de mémoire

Cindy Chapelle : En étant plus attentive, vous avez plus de chances de retenir les choses. La méditation de pleine conscience peut vous y

aider car elle permet de s'ancrer dans l'instant et de gérer les pensées qui peuvent contrarier la concentration.



Anne-Laure Denans : Le magnésium protège de l'inflammation et du stress oxydant, que l'on soupçonne d'être à l'origine de la dégénérescence des cellules. Il permet également d'optimiser les fonctions cognitives. Je conseille donc de faire une cure de 300 mg par jour pendant 6 semaines, à prolonger si vous constatez une amélioration de l'état de votre mémoire.

Jean-Christophe Dulot : Avec l'âge, les gens ont tendance à moins s'intéresser aux choses, à avoir moins de curiosité et à moins bien enregistrer les informations. La mémorisation est donc directement liée à la concentration et à l'intérêt que l'on porte à la conversation que l'on entretient ou à la tâche que l'on exécute. Pour mettre le cap sur la mémorisation et l'idée d'être " présente " à vos activités, je vous propose l'exercice de l'ECAP (voir visuel ci-dessus).

*** Première étape :** Boire un verre d'eau.

*** Seconde étape :** Stimuler les points sous la clavicule avec une main, l'autre est posée sur le nombril. Effectuez ces mouvements pendant 15 à 20 secondes puis intervertissez les mains.

*** Troisième étape :** Touchez votre genou droit avec votre coude gauche et alternez. Réalisez ces mouvements croisés pendant 15 à 20 secondes.

*** Quatrième étape :** Croisez les jambes (assise ou debout) puis tendez les bras devant vous, paumes de main dirigées vers l'extérieur, posez l'avant-bras droit sur le gauche, rapprochez vos mains et croisez les doigts puis retournez les bras vers l'intérieur. Tenez la position pendant 30 secondes. (Vous pouvez retrouver une vidéo explicative pour cet exercice sur le site www.JeanChristopheDulot.com).

Magalie Guilpain

1/ Auteure d'*Un rituel zen par jour*, Éd. Jouvence, 96 pages, 4,95 euros. 2/ Auteure de *Soignez-vous avec le magnésium*, Éd. Thierry Souccar, 192 pages, 9,90 euros. 3/ Auteur d'*Apaiser le mental*, Éd. Jouvence, 204 pages, 16,90 euros.