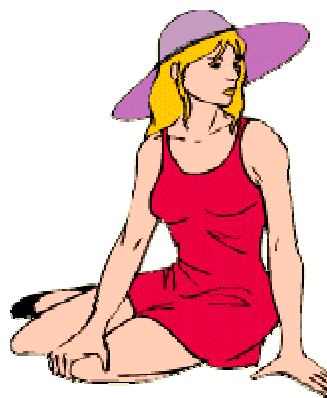




Encore la lessive! Ou un petit temps pour moi!



Prendre soin de soi



Octobre 2008



Capsule
Prendre soin de soi



Vous avez terminé votre travail, vous avez pris soin de votre famille, de la maison, du jardin, des fleurs et même de votre animal de compagnie, mais VOUS, qui s'occupe de vous ?

Il faut quelques fois faire l'exercice de se recentrer sur soi ou faire un petit retour vers l'arrière pour comprendre pourquoi, il est parfois difficile de prendre soin de soi.

Si l'on ne se sent pas assez important, si l'on doute de sa valeur, si l'on n'a pas trouvé sa place, prendre soin de soi n'a pas de sens.

Savoir s'occuper de soi ou se négliger dépend à la fois de notre histoire personnelle et de notre éducation. La perception de soi est façonnée par des mots, des gestes et des regards perçus dans l'enfance.

Il faut savoir contrer ces mauvaises pensées ou perceptions et plutôt oser prendre du temps pour soi **sans se culpabiliser**. S'occuper de soi n'est pas une perte de temps, n'y a pas une preuve d'égoïsme, mais plutôt une marque d'amour et de respect de soi.

S'il est plus facile de prendre soin de soi lorsque l'on a appris à s'accepter, à s'aimer, il est aussi vrai qu'apprendre à se prodiguer des soins peut conduire à mieux s'accepter et à mieux se traiter.



Pourquoi on a du mal à prendre soin de soi ?

Se détendre, bien manger, prendre le temps de lire, se faire masser... Nous savons tous que notre bien-être dépend de notre capacité à nous traiter avec douceur et bienveillance. Mais de la théorie à la pratique, il y a un pas, parfois très difficile à franchir. Nous avons souvent ces phrases déjà toutes faites en tête. « Je n'ai pas le temps de m'occuper de moi ! » « Je n'ai pas les moyens de me chouchouter ! » Il faut maintenant apprendre à cerner et à neutraliser ces pensées négatives.

Se faire du bien

Ce sont des petites choses faciles à intégrer dans son quotidien : s'étirer, bien respirer, prendre un bain, et pourtant ces petites choses peuvent sembler aussi difficiles à réaliser, que de gravir l'Himalaya !



Voici 7 pistes pour se faire du bien un peu plus, un peu mieux.

1. Ne placez pas la barre trop haute.

Notez sur un carnet toutes vos phrases et pensées qui commencent par « Je dois », « Je ne dois pas », « Il faut », « Il ne faut pas ». Peut-être prendrez-vous conscience que vos objectifs en matière de nutrition, de forme, de beauté sont trop contraignants, donc difficiles ou impossibles à atteindre. Se maltraiter, c'est aussi se montrer trop exigeant avec soi.

2. Prenez conscience de vos gestes.

En vous levant, en vous crémant, en buvant du thé, en vous habillant, ralentissez votre rythme et prêtez attention aux sensations que ces gestes vous procurent. Plus nous agissons en automates, plus nous oublions notre corps, et plus nous le négligeons.

3. Choisissez votre tempo.

Vous êtes plus jogging que yoga, plus fitness que méditation ? Bougez à votre rythme, selon votre personnalité et vos besoins. Il n'y a qu'une façon de prendre soin de soi : écouter et respecter ses propres besoins.

4. Faites équipe.

A deux ou en groupe, on est plus motivé car plus soutenu. Massages, piscine, cours de théâtre ou de danse..., créez votre réseau « bien-être » et serrez-vous les coudes.

5. Organisez votre agenda.

Choisissez deux heures dans la semaine et réservez-les. Activité ou oisiveté..., elles vous appartiennent.

6. **Apprivoisez le plaisir.**

Une tasse d'excellent café, une heure à lire emmitouflée dans une doudou, Un plateau télé spécial régression... Une fois ce plaisir savouré, notez vos sensations et émotions, y compris les moins confortables (gêne, culpabilité, tension, etc.). Vous apprendrez à affiner votre sens du plaisir en comprenant ce qui vous empêche de le vivre pleinement.

7. **Félicitez-vous.**

Chaque petit soin, chaque petite attention que vous vous accordez est un grand pas vers la liberté intérieure. Bien se traiter est difficile pour la plupart d'entre nous, ne l'oubliez pas !

Quand on diminue notre degré de stress, nous améliorons grandement la texture et la qualité de notre peau !

Utiliser l'huile essentielle de lavande pour vous aider à relaxer, quelques gouttes suffisent pour un résultat efficace. Quelques gouttes sur votre taie d'oreiller, sur un bout de tissu dans la salle de bain avant de prendre un bon bain mousse.



Vous avez une journée difficile ? Cette séquence d'exercice va vous aider à refocuser, déstresser et vous redonner de l'énergie.

- * Placez-vous debout, vos pieds à la largeur de vos épaules, placez vos palmes de mains sur le bas de votre abdomen. Fermer vos yeux et inhaler doucement par le nez, graduellement votre diaphragme prendra de l'expansion. Vous devriez sentir vos mains bouger par l'extérieur. Retenir la respiration pendant le compte de cinq et ensuite expirer doucement par la bouche. Faire cet exercice une dizaine de fois.
- * Maintenant vous devriez vous sentir un peu plus calme et avoir plus d'oxygène qui circule dans votre corps, maintenant placer vos bras en face de vous. Doucement fléchissez vos genoux environ une dizaine de fois. N'oubliez pas de squeezer vos fesses en remontant. Est-ce que ça fait du bien ?

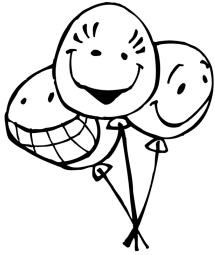
Un sourire

Même si vous avez une mauvaise journée,
essayez de trouver au moins une bonne chose
qui vous apporterait un sourire.

Y a-t-il un beau ciel bleu et un soleil lumineux dans le ciel ?

Est-ce que les oiseaux chantent ?

Est-ce que vous avez un manucure impeccable ?



Le rire

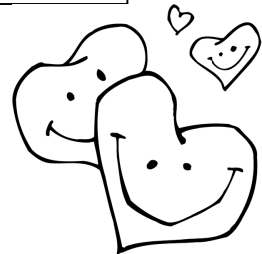
« Le rire est la meilleure médecine »

Louez une comédie, lisez un livre drôle, jouez
avec votre chien ou chat. Rire nous permet de nous sentir bien,
notre peau resplendit. Le rire stimule notre circulation dans notre corps.

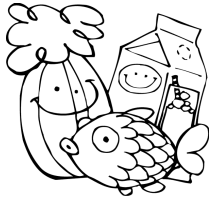
Laissez-vous aller, une bonne session de rire avec des amis,
quoi de mieux !

Il n'y a pas besoin d'aller très loin
pour rencontrer le bonheur.
A bien y regarder, il est là tout près
de soi dans des petits moments agréables
du quotidien comme savourer
un bon gâteau au chocolat, écouter sa chanson
préférée, papoter avec les copines
et les copains... Le bonheur, ça se déguste avec
gourmandise et simplicité.
Il s'agit de savoir en profiter.

**Prendre soin
de soi, ça se fait au quotidien :
prendre l'air plutôt que de rester
cloîtré, marcher plutôt que courir, respirer
plutôt que s'essouffler.**

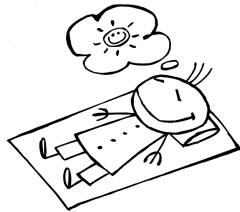


Laissez la voiture à la maison, marchez pour vous rendre au dépanneur ou chez une amie.



Bien manger c'est la santé. Prendre le temps de manger autant que possible. Déguster et apprécier ce moment.

Écoutez vos vieux disques préférés. De la musique douce à la chandelle le soir bien allongé sur le divan, quoi de mieux !



La sieste. La moitié de la population mondiale la fait. Pourquoi pas vous ? Au moins la fin de semaine...

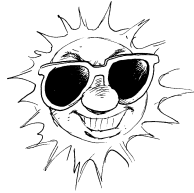
Le saviez-vous ?

Le chou. Chinois, frisé, en soupe ou en salade, quel qu'il soit, est fabuleux pour la santé. Mangez-en en grandes quantités. Entre autres précieuses vertus, il stimule le système immunitaire. Pensez-y !



Quelqu'un dans votre entourage ignore encore les vertus du vin rouge ? Offrez-lui une bouteille ! Les vertus sont : influence bénéfique sur la santé cardiovasculaire, santé mentale, prévenir certains cancers et la maladie d'Alzheimer.

Les amandes. Une poignée suffit. C'est bon, plein de vitamines, et ça coupe la faim. En plus, ça aide à réduire le cholestérol.



Le soleil, la lumière, tout le monde en a besoin. Alors sortez quelques minutes dans la journée et respirez !

Le chocolat ! Et oui, le chocolat noir est excellent pour la santé, n'oubliez pas de le partager !
Ces vertus sont : haute teneur en minéraux et oligo-éléments. Le chocolat est tonique et antidépresseur qui stimule le système nerveux central, améliore les performances musculaires, les réflexes et lutte contre le stress.



Perdez volontairement votre montre ne serait ce que pour une journée, fini le stress...



Manger un déjeuner nutritif, faible en gras saturés et en cholestérol et riche en fibres peut favoriser :

- Le maintien d'un poids santé
 - La santé du cœur
 - La maîtrise du diabète
- La sensation de satiété plus longtemps
- La vivacité d'esprit et la concentration

Le corps est composé de 60 à 70% d'eau, c'est pourquoi il est recommandé de boire 2 litres (environ 8 verres) et plus d'eau par jour. Le corps perd plus d'un litre par jour d'eau corporelle, ces pertes d'eau doivent être remplacées.

Je mange, donc je suis belle...

Peau grasse et acnéique

Quoi manger? Les aliments riches en fibres, comme les céréales complètes, les crudités, les fruits et les légumineuses, régularisent le fonctionnement des glandes sébacées. Le zinc est aussi essentiel, car cet oligo-élément aide à cicatriser les boutons. On le retrouve dans la viande rouge, les huîtres, les noix et les graines.



Peau sèche

Quoi manger? La consommation quotidienne d'acides gras essentiels oméga-3 et oméga-6 est indispensable à une bonne hydratation. Il est donc important d'ajouter des noix, des graines de citrouille, de tournesol et de l'huile végétale (olive, lin, pépins de raisin) à notre alimentation. La vitamine E, contenue dans les graines crues, le germe de blé et l'avocat, est aussi à privilégier, car elle protège les bons gras de l'oxydation.



Teint terne

Quoi manger? Grâce à leur forte teneur en bêta-carotène (vitamine A), la carotte, la patate douce, le poivron jaune et la mangue donnent de la luminosité au teint. Les probiotiques renforcent le système immunitaire, embellissent le teint et rendent la peau plus éclatante. On les retrouve dans divers aliments portant la mention « probiotique », comme le yogourt, le lait fermenté, le fromage et le jus.



Rides et taches brunes

Quoi manger? Pour combattre l'oxydation de la peau et les effets néfastes des radicaux libres, on doit se gaver d'antioxydants. On en trouve dans les aliments riches en vitamines A (viande, lait, œufs, épinards) et vitamines E (germes de blé, fèves de soya, huiles végétales), en caroténoïde (mangue, carotte, courge), en sélénium (noix du Brésil, fruits de mer, poisson) et en zinc (huîtres, abats, légumineuses). Pour maintenir la fermeté de l'épiderme,

on opte pour la vitamine C (tomate, fraise, kiwi, chou, thé vert), qui participe à la synthèse de collagène.



Peau sensible et rosacée

Quoi manger? Les acides gras oméga-3 contenu dans les poissons gras (truite, saumon, thon, maquereau), les graines de lin et le soya sont extra pour les peaux sensibles, car ils possèdent des propriétés anti-inflammatoires. Pour s'assurer d'un apport suffisant d'oméga-3, on consomme du tofu, du poisson et des graines de lin trois ou quatre fois par semaine.



Quoi éviter? Les épices (comme le cari, le piment fort et le cumin) ainsi que les aliments très relevés (mets indiens et Thaï) peuvent raviver les rougeurs.

Yeux pochés

Quoi manger? Pour éliminer l'eau de l'organisme, les protéines (produits laitiers, viande, volaille, poisson et soya) sont essentielles. Quant aux fruits et légumes riches en potassium (banane, pomme de terre, agrumes), ils sont nécessaires au maintien de l'hydratation.



Cheveux fins et ternes

Quoi manger? On mange des protéines, des céréales et des aliments riches en vitamines du groupe B (B12, acide folique, biotine), afin de favoriser la pousse des cheveux brillants et résistants. La vitamine E et les acides gras sont aussi nécessaires à la santé de la chevelure.



Ongles mous et cassants

Quoi manger? Pour avoir des ongles résistants, on privilégie une alimentation riche en fer et en zinc. La viande de gibier, les légumineuses, les légumes verts et les céréales à grains entiers sont de bonnes sources de fer, tandis qu'on retrouve le zinc dans les produits laitiers, les œufs, la viande et les noix.



Visualise ta réussite

Dans la vie, tu es l'unique responsable de tout ce que tu vis et expérimentes.

Qu'il s'agisse de ton humeur, de ton caractère ou de ta situation sociale, tout ceci n'est en réalité qu'une image projetée de ce que tu penses et imagines au plus profond de toi-même.

Regarde autour de toi et observe. Tout ce qui existe en ce monde n'a-t-il pas été créé en pensée? Il aura fallu que quelqu'un, quelque part, à un moment donné, visualise une idée qui, est ensuite devenue une réalité.

Désormais, ne jette plus le blâme sur les autres et ne t'épuises pas à essayer de les changer. Tu te dois plutôt d'acquérir une attitude de confiance et d'optimisme face à la vie, en visualisant bien fort ton succès et ta réussite avec toute la foi, la détermination et la persévérance dont tu es capable.

Entrevois la défaite, et l'échec sera ta récompense. Pense et imagine le succès, et tu réussiras. C'est d'ailleurs là ta plus grande liberté, toi seul a le pouvoir de choisir tes pensées.

(Auteur inconnu)



Nous vous souhaitons de profiter de la vie au maximum!

Nathalie et Andrée
Agentes de soutien pédagogique

Références :

www.filsantejeunes.com
<http://femmes.fr.msn.com>
www.iforum.umontreal.ca
<http://vins-et-sante.com>
www.choco clic.com
www.cyberpresse.ca
www.coupdepouce.com
<http://recitpresco.qc.ca/>

