

## DIX SUGGESTIONS POUR RELAXER

Nous avons tous nos moyens préférés pour relaxer et pour combattre le stress. Les suggestions suivantes ont été faites par des aînés et des travailleurs de la santé de la collectivité.

1. Simplifiez-vous la vie. Déterminez ce qui est important pour vous et **n'entreprenez qu'une chose à la fois**. Prévoyez du temps chaque jour pour faire quelque chose qui vous plaît. Par exemple, une femme nous dit qu'elle "**trouve relaxant de rester assise à caresser son chat**".
2. Complétez vos tâches. Achevez ce que vous vous êtes proposé de faire : le nettoyage des tablettes, votre correspondance, retourner l'appel téléphonique d'un ami.
3. Soyez ferme. **Apprenez à dire "NON"** de façon à ne pas avoir à en entreprendre plus que vous ne pouvez en faire. **Apprenez à exprimer vos sentiments sans porter de jugement**. Apprenez à faire des compromis.
4. Soyez actif. Marchez, nagez, faites des travaux manuels ou entreprenez une activité qui réduit le stress. Certains ont intégré à leur routine quotidienne une marche de plusieurs kilomètres. D'autres trouvent que la peinture, le tricot ou le vélo sont des activités relaxantes. D'autres encore sont devenus des jardiniers passionnés.
5. **Respirez**. Quelques respirations profondes peuvent vous aider à vous calmer dans les moments de stress.
6. Apprenez la détente. Exercez-vous à relâcher vos muscles, méditez ou faites du yoga. Un individu, qui pratique les techniques de relaxation progressive depuis plusieurs années, dit que "**ça fonctionne**". Surveillez souvent votre corps de la tête aux pieds pour déceler les zones de tension musculaire. Vous pouvez alors consciemment réduire la tension en bougeant ou en relaxant.
7. Écoutez de la musique ou jouez d'un instrument. Essayez d'écouter de la musique qui favorise la relaxation. Un membre du personnel d'un centre de santé trouve très relaxant d'écouter de la musique classique en se berçant.
8. Faites-vous donner un massage. Une femme, observant qu'il y avait beaucoup de tension dans son milieu de vie, a enseigné le massage du cou et des épaules à ses amis. Ils se sont tous mis à se masser cou et épaules à tour de rôle.
9. **Exprimez-vous de façon positive**. Parler négativement d'autrui provoque le stress chez vous aussi. Faire montre de compassion non seulement aide les autres à mieux se sentir, mais vous aide, vous aussi, à vous sentir bien. Écrire des choses positives et consulter cette liste tous les jours peut également vous aider. Certaines personnes écrivent des choses de ce genre : "**Mon enthousiasme augmente de jour en jour**".
10. Changez de rythme. Si vous êtes assis depuis un bout de temps, gâchez-vous et faites des étirements. Si vous êtes resté à la maison depuis quelque temps, faites-vous un point d'honneur d'aller prendre une marche ou d'inviter quelqu'un à vous tenir compagnie. Briser votre rythme en y ajoutant quelque chose - planifiez un voyage, allez explorer un coin de campagne, allez voir la mer ou adonnez-vous à un nouveau violon d'Ingres.

*Source : CENTRE DE SANTÉ CÔTE DE SABLE,  
Rester en santé, Ottawa.*