

→ J'appréhende qu'il tombe malade

Tu as mal quelque part ? "Tu n'as pas oublié de prendre rendez-vous chez le médecin ?" Ces questions exaspèrent notre conjoint... Pourtant, nous ne pouvons nous empêcher de les lui poser, comme si, en devançant une éventuelle maladie par la manifestation de l'anxiété, nous la maintenions à l'écart. L'être aimé a beau nous rassurer sur son état de santé, rien n'y fait : le processus est

enclenché. Et c'est (presque) normal : la peur est une émotion qui ne peut pas être vaincue par des arguments rationnels.

Quel est le problème ?

"Ce sont des expériences antérieures difficiles ou des appréhensions héritées de notre éducation (peur de la mort, de la vieillesse, de rester seul/seule) qui motivent souvent ce comportement anxieux, explique Laurent Cayssials, sophrologue. Il peut être aussi une projection de nos propres angoisses d'être malade."

La solution : contrôler ses émotions grâce à la sophrologie

Gorge nouée, maux de ventre, souffle court, jambes flageolantes, mains moites, cœur rapide... Ces symptômes, liés à cette anxiété, peuvent être traités par la



→ GARDER SON HOMME BIEN AU CHAUD, CERTES, MAIS GARE À L'ÉTOUFFEMENT !

sophrologie. En agissant sur l'ensemble du corps, elle dénoue les situations de blocage, atténue les manifestations physiques et rend la pensée plus rationnelle. Les quatre exercices ci-dessous agissent dans ce sens.



“Se relaxer permet de rendre la pensée plus rationnelle et de se contrôler.”

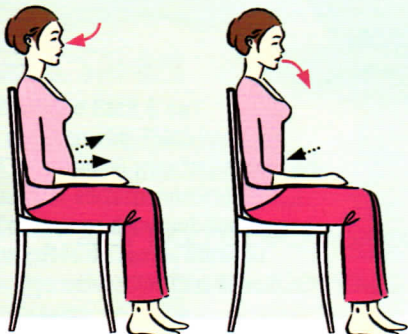
Laurent Cayssials,
sophrologue

3 EXERCICES À FAIRE CHEZ SOI

Apprenez à respirer

À pratiquer à n'importe quel moment de la journée.

- **Installez-vous** confortablement sur une chaise, les yeux fermés.
- **Prenez conscience** de vos points d'appui (tête, dos, cuisses, jambes, pieds).
- **Vous allez prendre une profonde inspiration** par le nez en gonflant le ventre.
- **Retenez** légèrement la respiration.
- **Soufflez** doucement par la bouche. Répéter 2 fois.



Visualisez une image positive

À pratiquer le soir avant le coucher.

- **Bien installé sur votre chaise**, les mains posées sur les cuisses, vous allez laisser venir à vous l'image de votre conjoint heureux, d'un moment de complicité entre vous, d'une émotion forte partagée.
- **Prenez un instant pour observer cette image**, ses sons, ses odeurs, ses couleurs et intégrez en vous ce moment.
- **Inspirez par le ventre** et laissez se diffuser ce calme dans l'ensemble de votre corps en soufflant longuement. Répéter 2 fois.
- **Reprenez contact** avec l'endroit où vous vous trouvez.
- **Bougez la tête**, les mains, les pieds. Étirez-vous puis baillez. Reprenez une activité normale.



Relâchez tout votre corps

À pratiquer le soir avant le coucher.

- **Détendez votre visage** : front lisse, paupières relâchées, mâchoire desserrée, langue libre dans la bouche.
- **Abaissez vos épaules** en détendant bras et mains jusqu'au bout des doigts.
- **Défatiguez votre dos** en laissant partir les tensions des muscles fessiers et des cuisses, des jambes, des pieds jusqu'au bout de vos orteils.
- **Ressentez vos pieds** en contact avec le sol, bien ancrés.

BON À SAVOIR

Une séance de sophrologie coûte de 45 à 55 € en individuel ; de 15 à 20 € en groupe. Faites confiance au bouche à oreille pour trouver un bon praticien.

- **Sophrocom** : 01 44 24 13 43, www.sophrocom.com. Sur Paris.
- **Société française de sophrologie** : 01 40 56 94 95 ou www.sophrologie-francaise.com. Sur toute la France.