

# BIEN ÊTRE LA DÉTENTE DANS TOUS SES ÉTATS : MES 10 SECRETS D'UNE VIE APAISÉE.



PAR REGIS.P - 13.12.2019

Connexion à Facebook

À l'heure où l'on est amenés, que ce soit dans le cadre professionnel, familial ou même plus personnel, à courir dans tous les sens après le temps et subir les aléas du quotidien, comme aller déposer Tatie Germaine à la gare de Quimper pour un train en partance à 12h06 (alors que l'on sort du bureau à midi zone de l'Hippo), que l'on tente



(c) chanelnewsasia.com

de se caler un rendez-vous chez le coiffeur lors de notre après-midi de repos créant un véritable casse-tête entre les courses, et le rendez-vous chez le toiletteur (pour le chien, évidemment !) alors même que l'on a promis à son fils d'assister à sa représentation de Gothic Dance alternative (ne me demande pas ce que c'est, je viens de l'inventer sur le papier !) générant ainsi un stress inopiné à l'idée de devoir faire un choix cornélien !

**Aussi la tendance actuelle est à la recherche d'un sésame des plus précieux : la détente ! En effet, quoi de tel que de pouvoir disposer de ressources de bien-être pour se relaxer ! Je te propose de découvrir mon Top Ten des méthodes dites efficaces pour regoûter aux joies de la sérénité d'esprit et de corps auxquelles nous avons tous le droit.**

## Méthode 1 : L'Activité Sportive

Un corps en pleine forme favorise un moral au beau fixe, et vice-versa car les deux sont étroitement liés. Que tu optes pour une activité physique à domicile (montées / descentes intensives sur un vélo éliptique, douce séance gym / yoga au salon ou encore un tout autre sport de chambre.... :D ), une balade pédestre, aquatique ou cycliste en solitaire, ou pour retrouver l'ambiance d'un sport d'équipe, qu'importe !

**C'est scientifiquement prouvé ( ne me demande pas comment, je ne suis pas scientifique ! ) : le sport réveille des endorphines salvatrices et permet donc de revitaliser votre esprit en même temps qu'il fatigue votre corps.**



**Attention cependant car comme toute drogue douce, l'endorphine est à consommer et / ou développer avec parcimonie. D'autant qu'à forte contraction, elle réveille sa consœur Adrénaline qui elle-même, consommée à forte dose, peut générer du stress. C'est ce qu'on appelle l'affaire du Cercle**

(c) pur-medium.com

vicieux. (www.wikilienbidon.org)

## **Méthode 2 : Manger sain pour se sentir bien !**

**Vous connaissez forcément le vieil adage "Qui mange bien se porte bien !" (Peut-être n'existe-il pas en ces termes là, finalement?)**

**L'essentiel étant que tu aies saisi le concept : transmettre à son corps de bonnes sources énergétiques, c'est LA base d'une vie de Zennitude**

**programmée. En effet, réguler son alimentation à trois repas par jour, équilibrés de surcroît, possède de véritables vertus thérapeutiques.**

**Encore faut-il savoir "bien manger". Rassure-toi, tu n'es pas nécessairement exempté d'un écart de conduite nommé Mc Do ou d'une succulente pâtisserie faite maison, d'autant plus lorsque c'est Tatie Germaine qui t'invite (on évoquera lors d'un prochain numéro le lien étroit qui m'unit à Tatie Germaine.).**

**Cela étant, il est primordial de bannir certaines mauvaises coutumes alimentaires, tels que sauter des repas faute de temps, grignoter dans le frigo à des heures indues (inutile de te cacher : tu as été flashé à ton insu par le "placaradar" dissimulé dans ta cuisine !), ou encore privilégier les chips, sodas et autres sucreries qui remplacent peu à peu, la saveur de vrais repas.**



(c) Natation Facile

**C'est mathématiquement prouvé par  $A + C = B$  : Alimentation + Cuisiner = Bien-être**

**Toute plaisanterie gardée, cuisiner - même sans véritable talent - provoque le plaisir de la réalisation personnelle d'une recette bâtie de ses mains et comme tu le sais, le plaisir provoque la détente ! Et que dire du plaisir inégalé de savourer des mets raffinés, qu'ils soient légumiers, fruitiers ou animaliers !**

**Message du Ministère de la Santé : ceci n'est en aucun cas une incitation à un régime alimentaire, d'autant qu'il est reconnu que "Bien manger, c'est bien se porter !" ( Aurais-je encore loupé l'exactitude de mon dicton ? )**

**Quoi qu'il en soit, disons que " Manger cinq fruits et légumes par jour, c'est bien. Mais manger sans gras, sans sucré, sans salé, c'est inhumain ! " ( Là je crois que je le tiens, mon proverbe ! )**



(c) [unebelleviedechat.com](http://unebelleviedechat.com)

### **Méthode 3 : Adoption d'un animal de compagnie**

**Tu as forcément entendu parler des effets déstressants des ronronnements du chat lorsqu'il s'impose sur tes genoux (oui, je choisis bien le terme "s'imposer" car Monsieur Félix ne te demandera jamais ton avis ! ) et se met à miauler de sa plus belle voix**

**de soprano (même si ton chat s'avère être un mâle des plus virils, il me serait difficile de parler de voix de stentor ou de baryton vu le son aigu qui découle aux travers de ses bacchantes ! ) te faisant oublier d'une simple vocalise tous tes ennuis, des bienfaits que peut apporter son alter égo canin lorsqu'il te contraint à sortir par temps de chien.**

**Ce même Luchien qui t'apporte un incomparable réconfort avec son regard emplí de compassion lorsque tu te trouves toi-même aux abois, comme si la simple nuance qui existe en cet instant entre lui et un humain était l'absence de jugement.**

**Citons enfin celui que procure, dans un tout autre registre animalier, un poisson rouge nommé Bubulle lorsque celui-ci reste te fixer bêtement avec ses yeux globuleux avant de faire un énième aller retour ( ou pour les plus sadiques d'entre nous lorsque l'on tape contre l'aquarium provoquant un fort écho qui oblige Bubulle à virevolter sur lui-même...).**

**Non ! Non ! Ne t'approche pas de son bocal ! Je plaisantais !!! STOP !!!!  
... Mesdames et Messieurs, Bubulle n'est plus.... (cette méthode a manifestement échoué).**

## Méthode 4 : Penser à soi

Cela semble être une méthode des plus simplistes et pourtant, crois-moi, ça marche ! L'idée de base demeure des plus élémentaires.

Pendant une journée (une journée de congé de préférence, car mon but n'est pas de te faire subir un blâme pour manquement à ton poste), tu décides de couper toute

communication avec le monde extérieur (sous-entendu, un sacrifice de taille : couper internet et ton sacrosaint téléphone portable !)

En somme, cela va te contraindre à te mettre en mode avion et ainsi envoyer en l'air tous les tracas du quotidien !

Pourquoi pas, à cette occasion unique, en profiter pour te refaire l'intégrale de ta série favorite ( si tu optes pour une sitcom, ça fait effet double emploi, car le rire aussi renforce la détente, CQFD ! ), prendre un bon livre (nécessairement un bon ouvrage sinon la lecture risque de devenir crispante donc stressante ! ) pour enfin décoller de la page 15, voire littéralement couper le cordon en prenant ta voiture pour foncer droit vers l'inconnu... (après avoir vérifié en amont que vous avez suffisamment d'essence pour pouvoir revenir ensuite !)

En un mot, cette méthode consiste à lâcher prise et aussi déculpabiliser de ne pas être toujours disponible pour autrui, car il est essentiel de savoir dire non aux autres ! Refuser de rendre service (à titre occasionnel, cela va s'en dire), c'est aussi se rendre service..

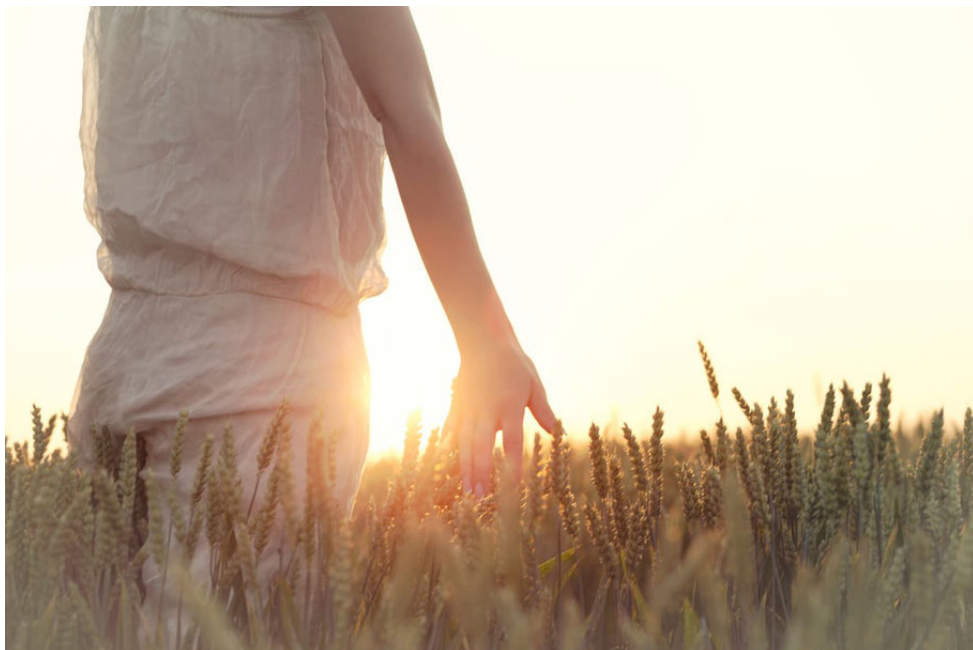
## Méthode 5 : Le Travail Productif

Selon un vieil adage (tu remarqueras au passage que ces derniers sont rarement récents !) : "Toute peine mérite salaire"

Dans le cadre de notre recherche de bien-être, je l'ajusterais comme suit : "Toute peine mérite considération".

Travailler peut sembler de prime abord aux antipodes de la détente. Paradoxalement, le plaisir du travail joliment accompli n'a pas de prix et son aboutissement s'avère être les retours positifs (qu'ils soient humains, naturels ou encore lucratifs) qu'il engendre.

Revoir à la hausse tes activités professionnelles - voire changer de voie - si tu ressens celle que tu empruntes comme étant sans issue. A noter que bousculer la routine, contrairement aux idées reçues, favorise également la détente, tout comme le plaisir de sublimer la réalisation de soi. Mais si ton travail te permet



(c) parfaitemamancinglante.com



déjà d'être rémunéré dans un poste gratifiant, tu peux choisir d'effectuer un travail productif en complément de tes horaires de boulot par le biais d'une association. (ça remonte le moral et qui plus est la confiance en soi, ce qui est également bon pour le moral, et cetera....)

(c) itg.com

## Méthode 6 : Le Soin du Corps

Autre méthodologie dont je ne vais pas te faire l'apologie tant elle a déjà fait ses preuves sur le marché du bien-être : prendre soin de son corps. Cela semble si logique que l'on a parfois tendance à l'oublier : notre corps est notre premier allié de notre esprit. Quand le corps va mal, cela influe sur le mental, et c'est normal ! Attention cependant, car contrairement aux idées reçues, prendre soin de son corps, ça ne s'improvise pas. Il est donc fortement conseillé de laisser cette tâche à un professionnel compétent.



(c) annybelle.fr

Rien de tel que de se rendre chez l'esthéticienne (désolé messieurs mais force est de constater que cette profession est principalement dominée par la gent féminine !) pour se faire retirer les poils invisibles à l'œil nu, de se rendre dans un salon de coiffure pour se crêper le chignon avec notre amie coiffeuse (là encore, les femmes dominent !) à défaut de s'arracher les cheveux par le stress, voire carrément se lancer dans une séance de corps à corps avec masseur

(Quoi ?!! Ma sœur !!! Mais ma sœur n'est pas masseuse, elle est juste.... ma soeur !)

**Pardonne-moi cette confusion : c'est juste qu'il existe autant de masseurs que de masseuses, c'est une profession unisexe ! Bref, tu l'as saisi à demi-mot : un massage, c'est le pied !**

**Une méthode de détente corporelle peut s'effectuer par tes propres soins : Que dirais-tu d'un bon bain ? (Ne dit-on pas toujours prendre un " bon bain " ou une " bonne douche " ? Inconsciemment, on a tous conscience des bienfaits de l'apport d'eau sur notre corps. ).**

**Point besoin de technique pour ça, juste un bon jet d'eau pour se rafraîchir les idées, et les pensées !**



(c) leparisien.fr

**trio de tête : " Nettoyer, Balayer, Astiquer " (tiens, on dirait les paroles d'une chanson...)**

**L'eau possède aussi de véritables qualités apaisantes (d'où l'art de l'aquathérapie ?) alors il est tout à fait logique que faire la vaisselle - corvéable à souhait - puisse au final devenir reposante dès lors que l'on considère ce moment comme un temps de nettoyage de tes casseroles, mais aussi de ton esprit !**

**L'autre aspect dont je te brosse le portrait est l'art du rangement et du tri. Mettre de l'ordre dans ses affaires permet de mettre de l'ordre dans ses idées et cela favorise pleinement le bien-être. Un esprit sain dans un corps, c'est tout aussi véridique pour un esprit sain dans un intérieur sain.**

**La règle de base du tri : Un bon tri des placards commence toujours par l'acceptation de balayer quelques souvenirs, inutiles de vos pensées. Tout objet ou vêtement non utilisé au cours de l'année qui s'achève est un objet / vêtement à recycler !**

**Éléments indispensables à cette occasion : des cartons pour ranger vos anciens trésors et ainsi les transmettre à un tiers (car tri ne signifie pas gaspillage mais partage). Pour ces activités de grande détente, je préconise de les effectuer en écoutant de vieux CD trouvés à cette occasion. (J'ai dit de vieux CD, pas des cassettes audio.... celles-ci tu peux les jeter car les appareils pour les lire ont totalement disparu de la circulation !)**

**Méthode 7 :  
Faire le ménage... par le vide.**

**Pour s'aérer l'esprit ou se vider la tête, il faut parfois commencer par nettoyer et aérer son intérieur (je ne parle pas de ton transit.... ) et quoi de mieux pour cela que d'acter une journée dans votre agenda consacrée à la détente que peut procurer mon**

**C'est bien connu, la musique apaise bien les esprits, et puis les CD sont bien l'une des seules vieilleries que l'on peut conserver avec le dicton suivant : " C'est dans les vieux pots que l'on retrouve les meilleures confitures ! " ( tiens, c'est amusant, j'aurais juré qu'il y avait une date de péremption sur ces produits dorénavant, à l'instar de certains " artistes " dont je tairais le nom !)**



(c) nouvelle-aquitaine.mutualite.fr

**scientifiquement démontré que la nature et toutes ses ressources, à savoir le Soleil, l'eau, les plantes ou encore notre ami Éole le Vent apportent à l'être humain, son lot de bienfaits naturels qu'il a besoin pour vivre.**

**Pour se détendre, prendre un bon bol d'air prend alors tout son sens ! Il n'y a pas que les plantes qui ont besoin de la lumière ou de la photosynthèse pour subsister : nous aussi !**

## **Méthode 8 : Les Bienfaits de la Verdure**

**Autre méthode thérapeutique pour retrouver l'essence même de la détente : la Nature !**

**Il est**

de dépenser de l'argent, parfois celui que l'on possède même pas, favorise la détente ?

Eh bien c'est prouvé de façon scientifique : ouvrir son porte-monnaie ça ouvre les portes de la liberté, et par extension celles du plaisir coupable !



(c) mariefrance.fr

D'autres ingénieux me feront remarquer qu'il est plutôt incongru d'évoquer le shopping comme un bienfait thérapeutique après avoir précédemment fait l'éloge de ma méthode numéro 7 (Tu penses que je ne te vois pas cliquer sur le curseur de ton ordi pour visualiser la méthode citée ?) celle-ci t'incitant à faire le tri dans tes placards et qui se trouve donc en totale contradiction avec l'idée de les remplir à nouveau avec de nouvelles bricoles ou vêtements achetés sous l'impulsion du moment.

Pour autant, c'est une vérité incontestable : le shopping, ça détend.... On peut supposer que c'est le principe d'alléger son porte-monnaie qui allège notre esprit. Ou bien serait-ce plutôt que lorsque l'on pense achat, on cesse de penser à autre chose, et c'est ça qui, je "pense", accroît la détente de l'esprit.



(c) elcorreoweb.es

## Méthode 10 : La Tienne !

Je ne pouvais pas clotûrer ce listing sans rendre à César ce qui est à César et attribuer la première marche du podium à cette méthode, qui peut sembler des plus faciles à réaliser, et qui pourtant est bien loin d'être tâche aisée lorsqu'il s'agit de la mettre en application. Je veux bien sûr évoquer TON mode de distraction, celui qui

te permet de plonger dans un mode bien à toi, loin de cette routine Auto Boulot Dodo (on n'a pas de métro !).

En effet, c'est en pratiquant ton activité favorite (que ce soit dans le domaine artistique, culinaire, musical ou méditatif) que l'on éveille tous nos sens et que l'on développe ainsi les principales hormones nécessaires à notre si essentielle détente (dopamine, cortisol et autre sérotonine en tête pour notre plus grand



bonheur).

**Tu t'en doutes bien, cette théorie est scientifiquement prouvée par le magazine " Science Infuse "aux éditions " Le Changement c'est pour quand ! ". Et c'est ainsi que nous oserons sortir des cases (j'avoue sans honte aucune, mon activité de totale distraction c'est... une grille de mots fléchés ! ) et n'hésitons pas à nous adonner à notre activité de détente même si elle brise les conventions. Pratiquer le saute-mouton en compétition, collectionner les ailes de papillon ou encore écrire son autobiographie dès vingt ans ce sont des passe-temps, presque, comme les autres, alors osons !**

**Et toi, tu as d'autres méthodes pour doper ton capital détente ?**

Commentaires: 0

---

**#1**

**Nom: \***

**Message: \***