

Huit rituels simples mais efficaces pour se détendre

On réinvestit sa chambre à coucher

Difficultés d'endormissement et réveils nocturnes sont une conséquence directe de l'anxiété. On fait venir Morphée en baissant la température de la chambre (18°C, pas plus). On éloigne les écrans dont la lumière bleue trouble le rythme circadien. On prend un magazine ou un roman, et on s'enveloppe d'une senteur apaisante. «Les odeurs peuvent apporter un bien-être considérable, assure Patty Canac, experte en parfums et huiles essentielles chez 100Bon. Science des odeurs et de leurs influences sur le psychisme, l'aromachologie s'appuie sur l'odorat pour apporter du bien-être. [...]»

Vous pouvez aussi vous enduire d'une huile aromatique Sanoflore, qui prend soin de la peau et promet un sommeil plus réparateur [...] Si ça ne suffit pas, on essaie Dodo, D+ For Care, un complément alimentaire sous forme de spray qui favorise l'endormissement avec une combinaison de mélatonine, griffonia, reishi (un champignon adaptogène), de mélisse, de passiflore et de camomille. À «pschitter» dans sa bouche, trente minutes avant de se coucher.

On réapprend à respirer

Confinée, polluée, masquée, on manque d'oxygène. Alors dès que l'on peut, on s'offre une pause respiration. «Quand l'anxiété monte, concentrez-vous sur votre souffle, conseille Catherine Aliotta, présidente de l'Institut de formation à la sophrologie. Inspirez normalement et allongez le temps d'expiration comme si vous souffliez dans une paille, en gonflant et dégonflant le ventre pour un massage profond des viscères et du diaphragme. » Susan Oubari, fondatrice des ateliers de respiration Breathe in Paris, conseille aussi de faire cinq minutes de cohérence cardiaque, trois fois par jour : «Inspirez sur 4 secondes, expirez sur 6, uniquement par le nez. En plus d'apporter un apaisement immédiat, ça régule la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) pour une meilleure adaptation au stress.» Un rythme indicatif à adapter selon vos propres capacités et vos besoins.

<https://madame.lefigaro.fr/bien-etre/huit-rituels-simples-mais-efficaces-pour-se-detendre-281120-183496>