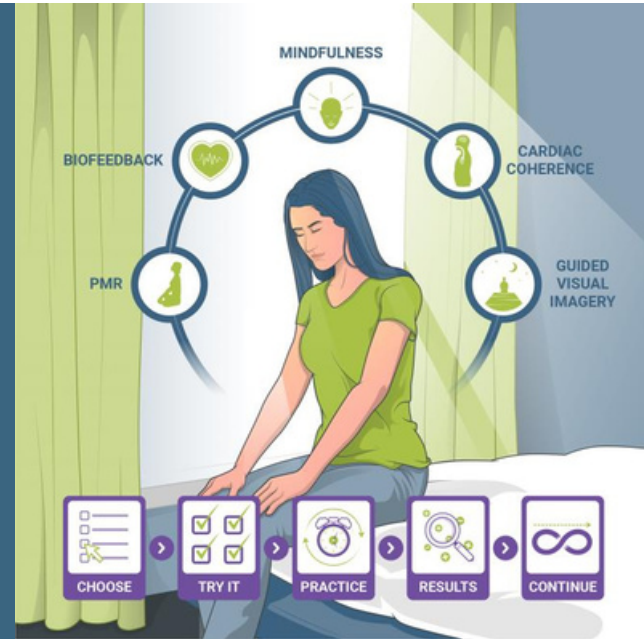


JUST TRY TO RELAX...

HOW TO FIND YOUR WAY TO A QUIET PLACE

IT IS A PATH OF MANY STEPS

Every doctor I see, everyone around me, tells me to relax and manage my stress. Easier said than done! Life is difficult when migraine hits. Cancelling plans, feeling guilty, sad, frustrated... I go from that to a long to-do-list to catch up on what I missed and did not do. So... meditation, really? I've tried a few times...but I never really stuck to it.



Relaxation, meditation, breathing exercises... They are all powerful brain stabilizers! The key is to practice them on a regular basis

Many options are available: try until you find the one you prefer. Many resources are available online.

Class of meds	What it is
Cardiac Coherence	Using the breath to bring the body to a more relaxed state. A simple approach, ideal for beginners.
Mindfulness Based Stress Reduction MBSR	Observing thoughts and reality gently, without judgement, being present in the moment. Requires a training, so time commitment.
Progressive Muscular Relaxation (Jacobson)	Tensing then relaxing muscles in a sequence, in combination with the breath.
Visualization / guided imagery	Focusing on a peaceful place or scenario to induce a calming effect. Choose your peaceful place.
Biofeedback	Using monitoring devices, learning to relax the body and then apply in daily life.

Relaxation is like learning a musical instrument.

It takes practice, patience...and sometimes a teacher!

Principle	WHY	HOW
Monitor your practice	Observe your sessions, celebrate your successes	Choose your tool (app, paper) and stick to it.
Stick to it for a while	The brain needs time to adapt to a practice and strengthen the habit	Insert the practice in your daily routine. Don't «think about it» or negotiate. Just do it.
Get a teacher to help	We all need guidance and motivation	Consider a coach, an organized program you commit to or a psychologist.

How long should I try a practice before seeing benefits?

The brain is an organ that adapts. Stabilizing practices need to become familiar and create a safe space, a feeling of «I have felt this before and it is good». Nobody learns piano overnight. A trial for 1-2 months is usually in order. The more you do it, the easier it gets.

I am too anxious to meditate.

That is possible. Sometimes, you'll need professional help to find the right technique and get help with practice and motivation. If you have an anxiety disorder, discuss with your healthcare provider.

I just don't have the time...

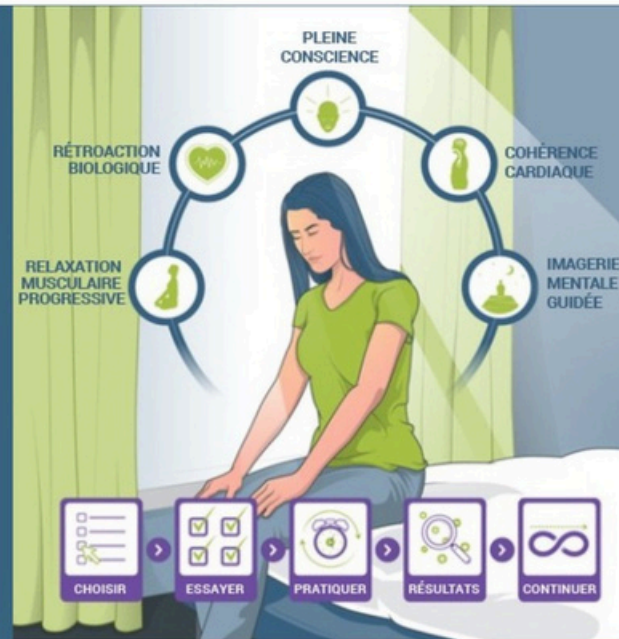
Reevaluate your schedule. How much time is spent on a TV series or social media? (no blaming here, just checking ☺) Stabilizing techniques can be effective with short practices....done regularly! Start with 10 minutes a day.



Un parcours à plusieurs étapes, mais tout commence par le premier pas

Tous les médecins que je vois, tous mes proches, me disent de me détendre et de gérer mon stress. Plus facile à dire qu'à faire! La vie est difficile quand vous souffrez de migraines. On annule des plans, on se sent coupable, triste, frustré... Quand je vais mieux, j'affronte la longue liste de choses à faire pour rattraper ce que je n'ai pas fait.

Donc, la méditation, vraiment? J'ai essayé plusieurs fois... mais je n'y arrive pas.



Détente, méditation, exercices de respiration... Ce sont tous des stabilisateurs puissants! La clé est de les pratiquer régulièrement

De nombreuses options s'offrent à vous : essayez-les jusqu'à ce que vous trouviez celle que vous préférez. Livres, sites web, app, livres audio, cours en ligne...bien souvent, la technique peut être apprise, mais ce qui est difficile c'est la pratique régulière.

Techniques	De quoi s'agit-il?
Cohérence cardiaque	Utiliser la respiration pour amener le corps à un état plus détendu. Une approche simple, idéale pour les débutants.
Réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR)	Observer les pensées et la réalité avec douceur, sans jugement, être présent dans l'instant. Nécessite une formation, donc un engagement de temps.
Relaxation musculaire progressive (Jacobson)	Contracter et relâcher les muscles dans une séquence, en combinaison avec la respiration.
Visualisation ou imagerie mentale guidée	Se concentrer sur un endroit ou un scénario paisible pour induire un effet calmant. Choisissez votre endroit paisible.
Rétroaction biologique (Biofeedback)	À l'aide d'appareils de surveillance, apprendre à détendre le corps, puis appliquer ces techniques dans la vie quotidienne.

La relaxation, c'est comme apprendre un instrument de musique.

Cela demande de la pratique, de la patience..., et parfois un professeur!

Principe	POURQUOI	COMMENT
Faites le suivi de votre pratique	Effectuez vos séances, célébrez vos réussites	Faites le suivi sur un calendrier. Une nouvelle habitude prend quelques semaines avant d'être installée.
Ne lâchez pas	Le cerveau a besoin de temps pour s'adapter à une pratique et adopter l'habitude	Intégrez la pratique dans votre routine quotidienne. Ne vous arrêtez pas pour « y penser » ou négocier. Faites-le.
Demandez à un enseignant de vous aider	Nous avons tous besoin de conseils et de motivation	Envisagez de demander de l'aide d'un mentor ou d'un psychologue ou engagez-vous à suivre un programme organisé.

Combien de temps avant de constater des effets bénéfiques?

Le cerveau est un organe qui s'adapte. Les pratiques stabilisatrices doivent devenir familières et créer un espace sécurisant, un sentiment de « j'ai déjà ressenti cela et c'est bien ». Personne ne maîtrise le piano du jour au lendemain. En général, il faut essayer d'un à deux mois. Plus vous le faites, plus cela devient facile.

Je suis trop anxieux pour méditer

C'est possible. Parfois, vous aurez besoin d'une aide professionnelle pour trouver la bonne technique et obtenir de l'aide avec la pratique et la motivation. Si vous souffrez d'un trouble anxieux, discutez-en avec votre médecin.

Je n'ai simplement pas le temps...

Réévaluez votre emploi du temps. Combien de temps consacrez-vous aux séries de télévision ou aux réseaux sociaux (sans jugement, c'est une question)? Les techniques de stabilisation peuvent être efficaces en séances courtes... mais régulières! Commencez par 10 minutes par jour.

