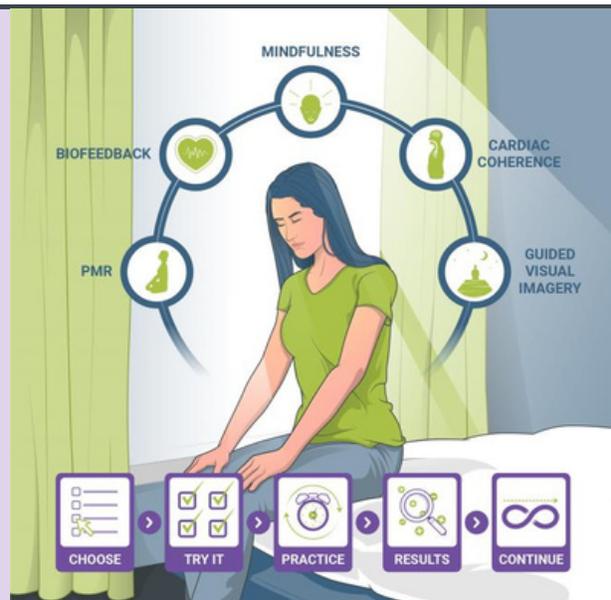


Un parcours à plusieurs étapes, mais tout commence par le premier pas

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.



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

De nombreuses options sont disponibles : essayez jusqu'à ce que vous trouviez celle que vous préférez. De nombreuses ressources sont disponibles en ligne.

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.

Ce la 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	Insert the practice in your daily routine. Don't «think about it» or negotiate. Just do it.
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.

