

UNE PETITE BAISSSE DE MORAL !

Auteurs : RAMONNET Christine (Sophrologue) • RENAUDIN Stéphanie (Sophrologue)



Sous forme de billet d'expert, ce contenu offre des conseils pour contrer la morosité lorsque la lumière décline parce que les jours raccourcissent. Il donne quelques clés pour stimuler le corps et le mental.

Sommaire

- Alors comment garder un bon moral en hiver ?
- Envisager la luminothérapie avec avis médical, pour débiter la journée ?

Et oui, doudounes et manteaux chauds réapparaissent avec les premiers froids, et voilà notre moral qui hésite entre « je tiens bon » et « je décline comme les températures... ». Il arrive parfois que la saison froide gèle notre bonne humeur !

Alors comment garder un bon moral en hiver ?

Le fil rouge de cet hiver pourrait être « je prends soin de moi » et j'éloigne la classique sinistrose hivernale, avec sa complainte de saison, « il fait froid..., il fait déjà nuit..., il fait triste... ». Je m'épargne également la surexcitation des fêtes de fin d'année, avec son cortège d'excès en tous genres, simplement en décrétant que ce Noël sera le retour à la simplicité, quitte à froisser quelques susceptibilités.

Et puis, tout comme la nature se met en veille pendant quelques mois, je respecte mon corps et je ralentis ! J'effectue en premier lieu une sélection entre les vraies obligations, incontournables, et les trop nombreuses contraintes que je m'impose sans cesse. Non seulement je ne gaspille pas mon énergie mais je prends alors le temps de me ressourcer avec des instants chaleureux, entre amis, en famille ou entre collègues : un chocolat ou un vin chaud, un cinéma, une expo (mais pas au pas de course à l'heure du déjeuner...). Et pourquoi pas seul(e) pour me « retrouver », me laisser aller à mes envies du moment, sans contraintes ni culpabilité.

Oui la lumière décline, les jours raccourcissent et notre organisme a besoin de trouver de l'énergie. Donc, cherchez le soleil, même sous la couche de nuages, tout particulièrement à l'heure du déjeuner, moment où les lux sont au maximum. Captez la lumière naturelle en faisant quelques pas à l'extérieur et si besoin, en ouvrant grand une fenêtre. Profitez-en pour renouveler l'air ambiant, plusieurs fois par jour, au bureau (si c'est possible) comme à votre domicile. Un air oxygéné est plus vivifiant et donc stimule le corps et le mental.

Si malgré tout la traversée au cœur de l'hiver vous paraît par trop « sombre », pourquoi ne pas envisager la luminothérapie, avec avis médical, pour débiter la journée ?

Et oui, les températures chutent et la légèreté de la robe d'été paraît bien loin... mais plusieurs possibilités s'offrent à vous pour retrouver gaieté et allégresse dans une ambiance chaleureuse à bien des titres : le hammam avec un massage relaxant, une séance de yoga bikram (à 40°), un cours de gym suédoise ou de Pilates... ou plus simplement vous laisser glisser vers une petite sieste le week-end, pas plus de 30 minutes, bien au chaud sous un plaid. La nature s'assoupit pour mieux renaître au printemps, goûtez, vous aussi à ces pauses salvatrices, osez le cocooning avec un bon livre, une série télé ou le film que vous n'avez pas pris le temps de voir.



Ne pas oublier également que toute activité physique, du jogging à la marche en forêt, fait circuler l'énergie, libère les tensions et favorise l'harmonie entre le corporel et le mental.



Et puisque l'on évoque l'équilibre, l'alimentation va bien entendu entrer dans la composition du maintien de cette bonne humeur. Alors si les bons potages agrémentent plus facilement la table, ne prétextez pas le froid pour abuser de plats riches et lourds à digérer... Une digestion difficile, « plombe » l'énergie et la vitalité, à bon entendeur... Par contre, ne négligez pas les petits plaisirs gourmands, comme un gâteau fait maison à partager bien au chaud chez soi. Ces moments gourmets stimulent la production de sérotonine, l'hormone du bonheur, de la joie, et ils sont donc à consommer sans modération ! Et dégustez-les à la manière sophrologique bien sûr, c'est-à-dire en conscience, pour retrouver à volonté les sensations positives et vivre cet hiver avec enthousiasme !

