

## On passe à l'action!

### Help! L'hiver me déprime

Traits tirés, température en dessous de zéro, lumière au plus bas... Février vous démoralise? Six solutions express pour retrouver calme et sérénité.

#### Siroter une infusion

Quand rien ne va plus, on se pose 10 minutes, le temps de se calmer autour d'une décoction peaceful. Dans la top liste : des plantes qui font descendre le niveau du stress comme le tilleul, la mélisse ou encore la passiflore, à déguster. Autre possibilité quand la nervosité se pointe? Porter à ébullition 250 ml d'eau et y faire infuser (5 minutes) 2 g de rhodiola, la plante championne de l'antistress (en herboristerie).

#### Se poser

Quand on est stressée, le haut du corps se bloque (par mesure de protection, on monte les épaules et on les bascule vers l'avant). Pour se décoincer – et calmer sa respiration – on suit les conseils d'Arnaud Caby, professeur de yoga Iyengar et enseignant au centre Rasa Yoga Rive Gauche : on se met dans la posture Viparita Karani. Dos au sol, bras ouverts, jambes plaquées (à 90°) contre un mur, gros coussin sous le bas du dos et fesses collées au mur, on tient la position pendant 10 à 15 minutes pour ouvrir le diaphragme, en se concentrant sur sa respiration. Imparable pour réoxygéner le cerveau, délasser les épaules, respirer et soulager (aussi) les jambes.

#### Respirer futé

Petite (ou grande) contrariété? Assise bien calée au fond d'un siège pour être bien relâchée, on effectue une série de 10 respirations longues et profondes en se focalisant sur le souffle pour s'ancrer dans le moment présent – et éviter ainsi toute projection ou réminiscence anxigène. En quelques minutes, la tension se relâche déjà. On recommence dès qu'on a besoin.

#### S'activer

En faisant du sport. Mais pas n'importe lequel. Arnaud Caby conseille les activités physiques qui permettent de vider efficacement la tête comme le yoga (évidemment), mais aussi la natation ou le jogging qui, parce que les mouvements sont répétitifs, permettent de ne pas trop réfléchir...

#### Faire la sieste

Pour recharger ses batteries, rien de mieux qu'un petit break (dans un lit ou un bar à sieste) de 20 minutes, maxi. Au-delà, non seulement ça prend trop de temps, mais on se réveille dans un état vaseux, le corps étant rentré dans un cycle de sommeil plus profond.

#### Faire une fleur à son mood

Avec celles de Bach (élixirs réalisés à partir d'essences florales) pour calmer tensions ou exaspérations. On dégage un roll-on truffé de bonnes choses (huiles essentielles relaxantes et composition de fleurs qui ramènent au calme) et on le fait rouler à tout moment sur le plexus solaire ou au creux des poignets. Discret et efficace. Roll-on Stress, Elixirs&Co, 12,50 € les 10 ml.