

# SE DÉPOSER POUR AUGMENTER SA vitalité

Nous vivons dans un monde de performance où tout doit toujours aller très vite. Que ce soit sur les plans personnel ou professionnel, nous sommes régulièrement observé, évalué, jugé, selon différents critères et pour différentes raisons. Mais cette quête de performance engendre une charge émotionnelle et, très souvent, avec raison, nous n'arrivons plus à suivre cette cadence folle. Et voilà que la fatigue prend le dessus. Comment arriver à suivre ce rythme effréné sans trop s'essouffler ?

## SE DONNER LE DROIT AU BONHEUR

Prendre du temps pour soi est un investissement dans son bonheur, un moment unique qui ne reviendra jamais. Si nous voulons offrir le meilleur de nous aux gens que nous aimons et optimiser nos vies personnelle et professionnelle, il faut nous arrêter, nous recharger, nous ressourcer. Tout cela est nécessaire après avoir pris part à ces « marathons » que représentent nos journées, semaine après semaine, mois après mois, année après année. Saviez-vous que vous y avez droit, que vous avez droit à ce bonheur que vous désirez et souhaitez ? Si vous prenez soin de vous, vous pourrez encore mieux prendre soin des gens que vous aimez. Votre entourage comprendra votre besoin de vivre ces moments qui vous apportent toute la vitalité qui vous est nécessaire pour transmettre à vos proches toute l'énergie et l'amour que vous ressentez pour eux, du plus profond de votre être.

« Notre vitalité dépend de la santé globale de notre corps, de nos systèmes, de nos états d'être et d'esprit. »

Notre vitalité dépend de la santé globale de notre corps, de nos systèmes, de nos états d'être et d'esprit. La fatigue, quant à elle, mène à une diminution du plaisir, du « facteur bonheur », comme j'aime l'appeler. Certains aliments nuisent à l'humeur et contribuent à engendrer un état dépressif (et non la dépression). On pense au sucre<sup>1</sup> et à l'alcool tout particulièrement, qui est un déprimeur, une béquille qui conduit momentanément à un bonheur illusoire.

## EXERCICE POUR SE DÉPOSER

Lors de mes journées de séminaire, je propose un exercice qui permet de se repositionner dans le moment présent. Il s'agit d'un exercice évolutif, puisque nous sommes toujours en évolution. En cette fin d'année, je vous propose de faire cet exercice, pour vous retrouver, vous positionner et vous déposer. Vous n'aurez besoin que de feuilles de papier et d'un crayon. Sur une page, inscrivez d'abord ce que vous désirez dans la vie, sur une autre, ce que vous ne voulez plus et, finalement, sur une dernière, écrivez ce que vous avez actuellement dans votre vie, pour en prendre conscience et ressentir de la gratitude. Dès que vous commencerez cet exercice, vous « déposerez » concrètement, sur papier et visuellement, l'endroit où vous vous situez dans votre vie. Ainsi, vous réaliserez ce qui est passé, ce que vous avez en ce moment et ce à quoi vous aspirez. L'idée n'est pas de vivre dans le passé ou dans le futur, mais bien de prendre soin de sa vie, laquelle est composée d'événements passés et de projets à venir. C'est à ce moment que vous commencerez aussi à prendre conscience de l'importance de prendre du temps pour vous et de ne pas seulement vivre pour les autres. Il s'agit d'une « prise de conscience consciente », comme j'aime le dire en conférence. Et souvent, pour plusieurs, c'est le début d'une avancée du Soi dans leur vie personnelle et leur vie professionnelle.

Nous devons d'abord apprendre à nous centrer sur nous-même et à nous repositionner dans notre propre vie. Est-ce un signe de faiblesse ? Absolument pas ! Bien au contraire, c'est une force, de prendre conscience que la vitesse à laquelle nous vivons, sans regarder ce qu'il y a à l'horizon, peut nous donner le sentiment de ne plus avoir de vie, de ne pas être dans sa propre vie et de simplement fonctionner comme un robot.

Votre monde, c'est vous ! Vous me direz sans doute que ce sont plutôt vos enfants ou votre amoureux, vos amis ou votre famille. Pourtant, non ! Personne ne peut mieux prendre soin de vous que vous-même. Personne n'est mieux placé que vous pour connaître vos besoins. Votre âme utilise votre corps pour s'accomplir et elle seule sait ce qui vous convient ou non. Bien qu'il fasse plaisir de recevoir, rien n'est plus beau que de se considérer, de nourrir son amour propre et de prendre soin de son propre nombril pour se recharger. Il faut s'aimer pour mieux redonner.





« Personne ne peut mieux prendre soin de vous que vous-même. Personne n'est mieux placé que vous pour connaître vos besoins. **Votre âme utilise votre corps pour s'accomplir et elle seule sait ce qui vous convient ou non.** »

#### L'INFLUENCE DE CE QUE NOUS CONSOMMONS

Du point de vue de la naturopathie holistique, il est important de réaliser l'impact des émotions acidifiantes sur notre état d'être<sup>2</sup>. Même si ces facteurs nuisibles ne donnent pas nécessairement l'impression que tout est une montagne, ils portent atteinte à notre énergie vitale, à notre capacité à faire face aux situations. D'éventuelles carences nutritionnelles auront une influence sur notre vitalité et, lorsque nous arrivons en fin d'année, il est normal que nos batteries soient à plat. Il s'avère donc important de nourrir notre corps adéquatement et d'avoir recours à une supplémentation adaptée à nos besoins. Les vitamines B constituent la base de tout. Elles sont particulièrement responsables de l'équilibre des systèmes du corps, nerveux et hormonal, lesquels doivent être en homéostasie (en équilibre) pour que vous vous sentiez mieux dans votre peau, centré par rapport à vous-même et balancé. Cet état d'être, ce « j'en ai trop » qui nous fait sentir que tout est trop lourd, influence notre facteur bonheur.<sup>3</sup>

Ainsi, un complexe de vitamines B permettra une meilleure assimilation des minéraux et contribuera à nourrir adéquatement différentes fonctions de l'organisme, telles que la circulation sanguine, la concentration et l'humeur, en plus d'assurer particulièrement l'optimisation des fonctions nerveuses. Le calcium, le magnésium, le potassium, le phosphore, le sodium, l'iode, le zinc..., tous ces minéraux jouent un rôle majeur dans les systèmes du corps et notre état d'être. La chaîne des vitamines B permet une meilleure assimilation de ceux-ci, et vice versa. Le manque de nutriments constituera toujours un enjeu dans le processus de cause à effets de l'état d'être et de la santé globale. Les émotions acidifiantes (peur, peine, colère, angoisse...) engendrent des réactions immunitaires qui puisent dans nos ressources nutritionnelles pour nous protéger. C'est entre autres pour cette raison que nous devons nous supplémenter, nous déposer et nous reposer ; c'est dans le but de développer une harmonie avec le Soi.

« Bien qu'il fasse plaisir de recevoir, rien n'est plus beau que de se considérer, de nourrir son amour propre et de prendre soin de son propre nombril pour se recharger. Il faut s'aimer pour mieux redonner. »

« Prendre du temps pour soi est un investissement dans son bonheur, un moment unique qui ne reviendra jamais. »

En ajout à ces recommandations, je vous encourage à mettre en application l'installation d'intentions positives dans votre vie, et ce, dès votre lever. Dans un premier temps, ayez de la gratitude pour cette nouvelle journée. Acceptez ce qui est tel qu'il est. Prenez un moment pour méditer, pour respirer profondément. Levez-vous un peu plus tôt, avant que la routine du matin commence, pour que votre rôle dans la vie ne se résume pas seulement à « fonctionner », mais aussi à « vivre », à « être » et à mieux « accueillir » votre oxygène de vie, soit les gens que vous aimez. Tout ce processus commence par soi. N'accordez pas plus d'importance qu'il ne le faut à ce qui ne le mérite pas. Faites plutôt face à la beauté de l'imprévisible. Vos actions et votre attitude détermineront les merveilles de votre journée.



**Dominique Paradis**  
Entraîneur privée, naturopathe, phytothérapeute et coach de vie

www.dominiqueparadis.com  
info@dominiqueparadis.com  
coachdominiqueparadis • coachparadis

#### Référence

1 PARADIS, Dominique. Mieux-être. Juin 2017. *Le sucre: ce poison alimentaire.*  
2 PARADIS, Dominique. Mieux-être. Octobre 2017. *Ces émotions qui nuisent à notre santé.*  
3 PARADIS, Dominique. Mieux-être. Février 2018. *Vitamines B pour « bien-être ».*