

## AU QUOTIDIEN, J'APPRENDS À CONTOURNER LE STRESS

Comme tout grand changement dans la vie et toute période de transition, la grossesse peut être source de stress. Inutile de vous culpabiliser en vous disant que ce stress n'est pas « bon » pour votre bébé... Il est surtout nuisible à votre bien-être ! S'il n'est pas toujours possible d'agir sur ces sources de stress, voici quelques astuces pour vous aider à limiter ou, du moins, mieux vivre ce stress.

- Préparez-vous des tisanes de verveine citronnée, de mélisse, de fleur d'oranger. Réputées pour leur action calmante, elles sont sans danger durant la grossesse.
- Veillez, au niveau de l'alimentation, à vos apports en magnésium, minéral antistress par excellence.
- Gardez une activité physique pendant votre grossesse : natation, marche... une demi-heure suffit à diminuer le niveau de stress.
- Entraînez-vous à pratiquer ce petit exercice de respiration : allongez-vous confortablement ou installez-vous sur une chaise avec un appui sous les pieds. Soufflez l'air que vous avez dans les poumons, respirez calmement en gonflant progressivement votre ventre (respiration abdominale), puis expirez doucement en vous concentrant sur votre respiration afin d'évacuer toutes les idées qui vous passent par la tête. Répétez sur trois ou quatre respirations.

Vous pouvez également réaliser ces quatre exercices, inspirés de la sophrologie.

- « Le cercle de bien-être » : debout, bien en appui sur vos deux pieds, montez doucement vos deux bras vers le ciel en inspirant profondément. Puis, lors de l'expiration, descendez progressivement vos bras tendus sur les côtés, comme si vous dessiniez un cercle autour de vous. Ce cercle est votre espace de bien-être rempli d'émotions positives et de sérénité.
- « Le chemin de l'air » : allongée sur le dos, prenez le temps de sentir le trajet de l'air dans votre nez, dans votre gorge, dans votre thorax et votre ventre. Prenez le temps de ressentir l'air frais à l'inspiration et l'air chaud à l'expiration, sur trois ou quatre respirations.
- « Le crayon » : allongez-vous sur le dos et imaginez qu'un crayon dessine votre corps, en partant de votre tête. Au fur et à mesure que le dessin se crée dans votre imaginaire, traçant les contours des différentes parties de votre

corps, vous le sentez se détendre lentement. Prenez le temps d'apprécier chaque articulation, chaque doigt, chaque orteil...

- « Le pompage des épaules » : mettez-vous en position debout, les bras le long du corps, les pieds bien ancrés dans le sol. Fermez les yeux et concentrez-vous quelques secondes sur votre respiration, sans tenter de la modifier. Imaginez-la comme une vague qui arrive à l'inspiration, puis repart à l'expiration. Inspirez par le nez, puis bloquez votre respiration. Montez les épaules puis serrez vos poings. Entrouvrez la bouche, desserrez la mâchoire et laissez tomber brusquement vos épaules tout en expirant par la bouche. Ce faisant, imaginez que, telle une pompe, vos épaules évacuent tout votre stress, vos soucis, vos inquiétudes. Répétez trois fois ce geste, à différentes vitesses, en finissant sur une séquence au ralenti.