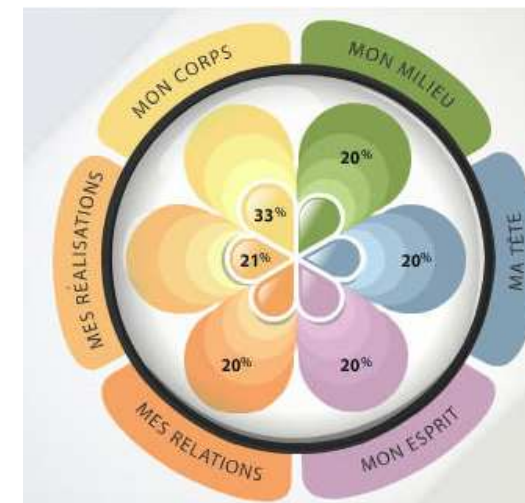


*Savoir se relaxer ...  
un art de vivre,  
et une méthode  
de recherche personnelle*

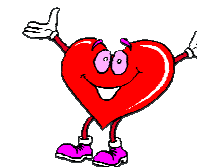


Clinique Les Rosiers  
45, Bd. H. Bazin - BP. 60 244 - 21002 DIJON  
Réadaptation cardio-vasculaire  
☎ 03.80.44.50.34.  
Fax : 03.80.44.51.37.  
[www.generale-de-sante.fr/clinique-les-rosiers-dijon](http://www.generale-de-sante.fr/clinique-les-rosiers-dijon)

# Apprenez à vous connaître !



# TRUCS ET ASTUCES



## 1. Je pratique une activité physique et sportive régulière



- L'équivalent de 3 à 4 h par semaine en choisissant une ou des activités physiques qui me plaisent et je les intègre dans ma vie de tous les jours
- Je pense à « bouger plus »: prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, délaissier ma voiture, en bus ou en métro descendre un arrêt avant

## 2. Je réfléchis à l'organisation globale de ma vie

- J'équilibre au mieux ma vie personnelle, familiale, sociale, professionnelle, pour être en harmonie avec moi-même



## 3. Je réfléchis à une meilleure gestion de mon temps personnel



- Agenda pas trop surchargé !
- Je prends « rendez-vous avec moi-même »... ! Je pense à me faire plaisir 10 min dans une journée.
- « Ici et maintenant » : je réapprends à vivre l'instant présent

## 4. Je protège mon sommeil :

- J'évite les pièces trop chauffées
- J'évite de regarder la télévision tard le soir ou de surfer sur internet avant de dormir
- Je choisis une bonne literie



## 5. Je respecte les temps de repas et je diminue (supprime) les toxiques :

- Café, cigarettes, alcool, je me fais aider si besoin en cas de dépendance
- Je choisis une alimentation saine et équilibrée



## 6. J'apprends à positiver :



- Je dresse le bilan positif de ma journée, ma semaine...
- J'apprécie les petits moments de bonheur que m'offre chaque jour ...
- Je me désencombre de l'inutile

## 7. Certaines techniques peuvent m'aider

- Respiration « relaxante » +++
- Sophrologie, relaxation psychocorporelle
- Musicothérapie
- Massages
- Yoga, Qi gong, acupuncture ...
- Chant, rires etc.
- Aide comportementale (apprendre à connaître son mode de fonctionnement et travailler ses réactions comportementales, développer l'estime de soi)

