**IMMERSION SANTÉ 2022 avec Paule Mongeau, M. Ps., psychologue et psychothérapeute, conférencière et animatrice de groupes de thérapie, autrice et éditrice.**

La présente chronique est le 3e article, inspiré du contenu des ateliers offerts lors des trois semaines IMMERSION SANTÉ avec Paule Mongeau, psychologue, au SPA EASTMAN, en 2022.

En vous inscrivant à cette semaine IMMERSION SANTÉ, en plus de bénéficier des services du Spa et de sa Cuisine Tonique extraordinaire, vous aurez l’occasion rare de vivre 7 ateliers en imagerie, dans un objectif de reconnaissance de vos forces intérieures et d’accroissement global de votre santé physique et psychique.

**L’épuisement personnel et professionnel**

Les deux dernières années ont été particulièrement épuisantes pour un grand nombre d’entre vous. C’est normal. Il a fallu s’adapter à une ou plusieurs situations qui elles, étaient anormales. Tous ces bouleversements dans votre planification quotidienne et ces réajustements nécessaires au maintien d’une vie agréable malgré tout, quels défis !!!

Bien entendu, qui dit adaptation, dit stress, dépenses d’énergie et fatigue. Lors des consultations psychologiques, très souvent les clients-es me disent : « Ça fait 2 ans que je roule au max. Remplaçant des collègues, tentant de colmater des brèches inattendues, de relever les gens autour de moi, etc. ». Il ne sera pas surprenant de voir une bonne partie de la population tomber en épuisement en cette année 2022. Vous désirez éviter cela ? Il faut prendre soin de vous et remonter votre niveau d’énergie de façon optimale.

**Comment mesurer mon niveau d’énergie ? et Comment faire si vous êtes à moins de 6 sur 10 ?**

Vous pouvez prendre le pouls de votre banque d’énergie. Attention de ne pas surestimer votre capacité de fonctionnement. Car il s’agit d’une mesure personnelle, et voici les indices :

* 8 -9- 10 sur 10, wow, alors c’est moi qui vous demande comment vous faites ? Un abonnement trimestriel au Spa Eastman peut-être ?
* Sinon, vous êtes peut-être à 6-7 sur 10, alors les journées très exigeantes drainent tant d’énergie que vous avez de la difficulté à vous lever le lendemain matin parce qu’en fin de journée votre banque frôle le 5-5,5. Vous avez tout donné.
* 5 sur 10 ? Il est grand temps que vous preniez les choses en main. Car plus vous glissez, plus il sera difficile de vous relever. De plus, une certaine irritabilité apparaît. Comme si vous vouliez repousser toute demande supplémentaire, n’ayant plus de jus pour y répondre.
* 4-4,5 ? Tout effort à effectuer devient une obligation et non plus un plaisir, donc une grande dépense d’énergie. C’est à ce point que le corps émet des hormones et neurotransmetteurs de secours (cortisol, adrénaline, etc.), des propulseurs qui ne devraient être maintenus que de façon temporaire afin de ne pas entrer en épuisement. Depuis combien de temps utilisez-vous votre réserve de secours ?
* 2-3 ? Catastrophe. Vous avez atteint le moment où vous devez tout cesser afin de laisser l’eau revenir au puits. Cesser tout exercice ardu, toute promesse de sortie, tout travail, toute tâche ménagère ou autre, et apprendre à déléguer et à demander de l’aide.

Dans mon livre *Renaitre par l’imaginaire[[1]](#footnote-1)*, je raconte l’histoire de Marie et j’énumère les phases, les étapes nécessaires pour remonter votre banque d’énergie.

* D’abord reconnaitre les causes de la dispersion d’énergie ;
* Tracer une frontière imaginaire et faire comme si vous ne retourniez plus au travail ;
* Accepter que les premières semaines, vous lutterez possiblement contre un sentiment de culpabilité…
* … Jusqu’à temps que vous reconnaissiez la valeur du repos et des petits plaisirs retrouvés ;
* Mettre en place les loisirs, l’aide et le soutien, les priorisations nécessaires pour remonter la pente et garder éventuellement un niveau optimal d’énergie ;
* Apprendre à retrouver l’équilibre entre prendre soin de soi et répondre aux responsabilités quotidiennes.

**Ne rien faire**

Comment est-ce possible ? Mais oui, vous êtes important-e et votre entourage aura à prendre davantage de responsabilités (ce qui est peut-être une bonne chose, vrai ?) Et en ce qui vous concerne, avez-vous remarqué que vous n’avez rien à faire pour que la respiration, la digestion, et d’autres fonctions corporelles essentielles à la survie, des milliards d’opérations à la seconde, jouent leur rôle.

Je vous proposerai cette fois-ci une autohypnose de relaxation, un script confirmant à votre subconscient que tout est présent, présence, en vous, maintenant, pour assurer la survie. Cette confiance pourra être de nature à regarder les tâches et priorités avec un peu de recul. Vous aurez accès à l’enregistrement de cette relaxation pour l’écouter encore et encore.

**Prendre soin de soi**

Prendre soin de soi est un cadeau inestimable. De même qu’avoir une perspective à long terme des objectifs de votre existence, un sentiment que la vie vous prend par la main, et que, plus que d’être au service d’un mental exigeant, vous commenciez à considérer être au service de la vie, c’est aussi une reconnaissance que vous êtes une partie de ce souffle de vie.

Un esprit sain dans un corps sain, cela n’a jamais été plus accessible que lors de cette semaine IMMERSION SANTÉ au SPA EASTMAN.

1. Mongeau, Paule (2009). *Renaitre par l’imaginaire*. Québecor, pages 104 et suivantes. Livre disponible au Spa Eastman. [↑](#footnote-ref-1)