



## L'énergie du printemps

Une nouvelle énergie se met en place, celle du printemps. Vous le sentez et même si vous ne pouvez pas l'expliquer clairement, vous comprenez que quelque chose est en train de se passer dans votre corps et dans votre tête. Le printemps est la renaissance de tout, celle de la nature et de la vie en général. La température change, les animaux sortent de l'hibernation, les fleurs poussent, nous sommes témoins des premiers bourgeons. La nature s'illumine de différentes couleurs et s'apprête à sortir son magnifique spectacle, sa prochaine saison d'été! Cela demande de l'énergie, une très grande quantité d'énergie. C'est pourquoi elle prend son temps... un jour à la fois.

L'énergie de votre corps se réveille tout autant. Vous ressentez de nouvelles envies, comme sortir, prendre le soleil, profiter des gens et de l'extérieur. Et, tout comme le printemps, vous êtes en période de renouveau, de nettoyage, de redémarrage. Par contre, c'est aussi un instant crucial où le moral est perturbé, encore embrumé par l'hiver et peut-être même un peu triste pour toutes sortes de raisons. Oui, il est temps de repartir la machine mais n'allez pas trop vite car vous épuiser ne servirait pas vos intérêts. Faites plutôt comme la nature: grandissez petit à petit, écoutez-vous, écoutez votre corps et ses besoins (sommeil, nourriture, rire) et profitez de l'instant présent.



**Bon printemps !**

# LE SOUFFLE DU PRINTEMPS



Le 21 mars, nous sommes entrés dans la saison du printemps. Avez-vous remarqué le vert vif de la nature qui s'éveille ou les petits bourgeons qui apparaissent ? Ressentez-vous l'odeur de la pelouse fraîchement tondue ?

Quelles sensations provoque en vous l'arrivée du printemps ? Ces petits exercices vous permettront de retrouver l'énergie pour mieux en profiter.

## **Prenez de grandes respirations**

Assis sur un banc dans un parc ou dans votre jardin, faites lentement trois grandes respirations abdominales et percevez la détente qui s'installe en vous. Ensuite, concentrez-vous lentement sur chacun de vos cinq sens.

Concentrez-vous sur vos yeux. Promenez votre regard autour de vous et observez les formes et les couleurs des premières feuilles. Regardez le ciel et les nuages. Remarquez le détail de chaque chose que vous voyez.

Concentrez-vous sur vos oreilles. Mettez-vous à l'écoute. A l'écoute de votre propre souffle pour commencer. Puis à l'écoute, des bruits et des sons autour de vous. Quels sont-ils ? Le chant des oiseaux ? Le vent ?

Concentrez-vous sur votre nez. Prenez conscience de l'air qui rentre par vos narines et qui en ressort un peu plus chaud. Prenez le temps de vivre ce mouvement d'air dans votre nez. Sentez-vous des odeurs ? Lesquelles ?

Concentrez-vous sur votre bouche. Prenez conscience de la présence de votre salive dans votre bouche. Prenez le temps de vivre cette sensation. Puis élargissez votre ressenti aux saveurs que le printemps évoque en vous.

Concentrez-vous sur vos mains et sur la peau de votre visage. Prenez conscience des sensations sur votre peau. Le soleil doux du printemps sur vos joues ? La chaleur discrète dans le creux de vos mains ? La fraîcheur ?

Après ces exercices, vous devriez vous sentir plus conscient et disposé à ouvrir vos bras et votre cœur au printemps. Plus à l'écoute de toutes ces délicieuses sensations qui nous permettent d'apprécier le moment présent.

## RESPIRER POUR CULTIVER LE CALME

À la seconde même où vous avez vu le jour, votre souffle était là et peu importe ce qui vous est arrivé ou pas, il a toujours été là. En tous lieux et circonstances, à travers les hauts et les bas de votre existence, fidèle, il vous accompagne. De vous, il sait tout. Il connaît vos angoisses et vos espoirs, vos moments de confiance et ceux d'incertitude, vos rêves et vos désillusions, vos succès et vos échecs. Il connaît aussi vos guerres et vos paix, vos bonheurs et vos tempêtes intérieures.

Votre précieux souffle ne s'arrête jamais. Jusqu'à la toute fin de votre vie, vous pourrez compter sur lui. C'est votre fidèle compagnon, votre précieux partenaire de vie. Alors dès maintenant, que votre souffle soit long ou court, qu'il soit superficiel ou profond, que ce geste respiratoire vous soit confortable ou non, appréciez chacun d'eux car dès que vous faites l'expérience du souffle, vous faites l'expérience du moment présent.

Peu importe quel changement se présente à vous en ce moment, peu importe les difficultés ou l'adversité, accueillez-les, un souffle à la fois, accueillez vos joies et vos bonheurs, souffle après souffle, pas après pas, jour après jour.

### RESPIRER C'EST DIRE « OUI » À LA VIE

Extrait d'une vidéo Youtube - Respirer pour cultiver le calme – Nicole Bordeleau

### EXERCICE PRATIQUE DE RESPIRATION

- **Asseyez-vous dans un endroit où vous vous sentirez calme et confortable. Posez les pieds à plat sur le sol, détendez votre ventre, déposez vos mains sur vos cuisses, abaissez vos épaules et dégagez le cœur. Conservez le dos droit, la tête bien alignée à la colonne vertébrale.**
  - **Puis faites simplement vous relier à votre souffle. Autrement dit, n'y changez rien, ne faites que le ressentir de l'intérieur. Qu'il soit calme ou agité, long ou court, ne modifiez rien.**
  - **À présent posez une main sur le cœur et l'autre sur le bas ventre. Ce simple geste aura pour effet de calmer votre corps et de reconforter votre esprit. Continuez de respirer dans la main posée sur votre ventre et dans celle sur votre poitrine tout en ressentant votre souffle.**
  - **Continuez à accueillir le souffle, à le ressentir, à le laisser partir consciemment, pleinement.**
- Le souffle peut être pratiqué à n'importe quel moment de la journée, même plusieurs fois par jour, pendant quelques minutes ou plus.**

**À travers l'inspiration, accueillez la transformation.**

**À travers l'expiration, laissez partir ce qui n'a plus raison d'être.**



**MON CALENDRIER « JE ME FAIS PLAISIR CHAQUE JOUR »**

**INSCRIVEZ DANS CHAQUE CASE UNE ACTION QUI VOUS PROCURE DU PLAISIR**  
ex : profiter du beau temps, aérer la maison, etc.

# AVRIL 2021

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1  <i>Poisson d'avril !</i>	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

© BlankCalendarPages.com

***En avril, ne te découvre pas d'un fil***



# Les services actuellement offerts aux proches aidants :

**\* VEUILLEZ NOTER QUE L'OFFRE ACTUELLE DE SERVICES PEUT ÊTRE MODIFIÉE EN RAISON DE LA PANDÉMIE. NOUS SUIVONS LES DIRECTIVES (ZONE ROUGE) DE LA SANTÉ PUBLIQUE. POUR VALIDER LES INFORMATIONS, CONTACTEZ DIRECTEMENT L'ORGANISME.**

- Appels, courriels et écoute personnalisée
- Aide dans les démarches
- Rencontre individuelle si votre situation le nécessite
- Information - référencement
- Formation « Aider sans s'oublier »
- Formation « Accompagnement d'un proche en fin de vie »
- Infolettre
- Info-causerie
- Centre de documentation.

Contactez-nous pour réserver un livre.

Suggestion de lecture : *Comment mieux respirer* - de Nicole Bordeleau  
paru en 2019 aux Éditions Pocket, 148 pages

**Toujours là pour vous !**

## VOTRE INTERVENANTE

**Jacinthe Lavoie**  
**du lundi au vendredi**  
**de 8 h 30 à 16 h 30**  
[jlavoie@cabvalleyfield.com](mailto:jlavoie@cabvalleyfield.com)  
**450 373-2111**

Départ de Diane Doucet

Nous tenons à souligner le dynamisme que Diane a apporté au Centre d'action bénévole de Valleyfield et le soutien qu'elle a offert aux proches aidants. Nous la remercions et lui souhaitons une bonne continuité!

