

les sont surtout l'occasion d'acquérir des outils concrets et adaptés. La personne doit pouvoir se les approprier par des entraînements individuels et les transposer au quotidien.»

3 Prévenir les crises

Faut-il s'entraîner tous les jours pour dompter sueurs froides et palpitations? Pour Alice van Gilst, «certains exercices respiratoires simples peuvent être bénéfiques au quotidien, d'autant plus qu'ils peuvent facilement être mis en place tous les jours! Par exemple, le fait de poser une respiration abdominale à un rythme spécifique plusieurs fois dans la journée est une stratégie pour agir consciemment sur notre système nerveux parasympathique. Schématiquement, notre cerveau l'interprétera comme un signal que *tout va bien* et relayera ce message de détente à l'ensemble du corps. Il s'agit toutefois d'exercices ponctuels et j'encourage les personnes à respirer comme elles savent le faire le reste de la journée, sans trop mentaliser un processus qui doit rester naturel. Il ne s'agit pas de remplacer une rigidité par une autre.»

4 Améliorer notre cadre de vie Selon le Dr Vincent Hede, le fait de «réduire la portée de certains facteurs de stress peut également avoir un effet bénéfique et réduire l'anxiété». Si la peur et l'inquiétude sont causées par une situation précise, il est important de l'identifier, afin de chercher une solution ou tenter de lâcher prise. Pour cela, on essaie de dresser la liste de toutes les choses qui provoquent de la pression et du stress dans notre quotidien et d'y réfléchir calmement. A nouveau, l'aide d'un spécialiste peut être bénéfique si on ne parvient pas à reconnaître ou à modifier ces facteurs.

La pratique de la pleine conscience peut également apporter de l'aide. Pour s'y habituer, de petits exercices de méditation réguliers, éventuellement au travers d'un cours de yoga ou de pilates, peuvent nous donner des pistes d'intégration de cette méthode au quotidien. Surtout, on se rassure, ce n'est pas si grave! Avec le temps, on deviendra de véritables pros de la gestion de l'anxiété, si bien qu'elle ne sera plus qu'un mauvais souvenir... comme un chat légèrement nerveux qu'il suffira de caresser pour qu'il se mette à ronronner. ●

HUMEURS, AMOUR, TONUS, DU 14 AU 20 AVRIL PAR IRIS

♈ BÉLIER Vous venez d'obtenir gain de cause dans une affaire ancienne qui vous empêchait d'aller de l'avant. Désormais, cette histoire fait partie du passé et vous comptez bien l'oublier.

♉ TAUREAU Un petit différend avec votre compagnon aurait pu noircir cette semaine, mais vous en avez connu d'autres et à chaque fois, ça s'est bien terminé. Cette fois-ci ne dérogera pas à la règle.

♊ GÉMEAUX Si vous êtes célibataire, vous avez des vues sur un homme qui semble regarder ailleurs, malheureusement. A moins que vos yeux vous jouent des tours et qu'il soit en admiration devant vous...

♋ CANCER Si vous avez été récemment touchée par une flèche de Cupidon, alors vous ne vivez que d'amour et d'eau fraîche. Vous ignorez tout ce qui vous entoure, sauf celui qui fait battre votre cœur.

♌ LION Qui sème le vent récolte la tempête, dit l'adage. Eh oui, quand on vous cherche, on vous trouve forcément. Vous ne supportez pas qu'on vienne vous chercher des noises gratuitement.

♍ VIERGE D'habitude, vous n'aimez pas qu'on vous contredise, même si vous reconnaissez tout bas que vous avez tort. Cette fois, vous admettez votre erreur et remerciez même votre interlocuteur.

♎ BALANCE Vous redoutez que les changements qui devraient prochainement arriver perturbent votre quotidien. Toutefois, les jours passant, vous constaterez que vos craintes n'étaient pas justifiées.

♏ SCORPION Lasse d'attendre que les événements s'accélèrent enfin, vous prenez le taureau par les cornes et imposez vos volontés. Il y a des moments où il faut savoir provoquer le destin.

♐ SAGITTAIRE Votre esprit est curieux cette semaine. Vous éprouvez le besoin de découvrir, de casser la routine dans laquelle vous êtes installée. Bien que motivée, vous hésitez à vous lancer.

♑ CAPRICORNE La semaine commencera par une tempête, surtout si vous êtes en couple et si vous avez des enfants. Petit à petit, le vent se calmera, laissant place à un beau ciel bleu sans nuages.

♒ VERSEAU Les pensées qui pourraient vous tourmenter en début de semaine laisseront assez vite place à une grande sérénité. Un sourire vous fera tout oublier et vous serez de nouveau joyeuse.

♓ POISSONS Vous avez remarqué que vous vous étiez un peu trop éparpillée dernièrement. Si bien que vous n'êtes pas allée au fond des choses. Vous vous imposez donc une discipline plus stricte.

PLUS D'ÉTOILES! CONSULTEZ AUSSI VOTRE HOROSCOPE QUOTIDIEN SUR NOTRE SITE FEMINA.CH/ASTRO