

télé
7
JOURS

Programmes
du 10 au
16 mars 2012

SPÉCIAL PARIS

**"Bob Dylan" : une expo étonnante
à la Cité de la musique**

1€

Déjà plus
de
9 millions
de fans !

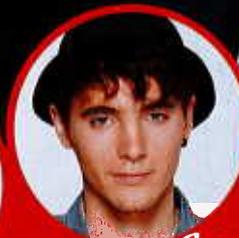
The Voice

Comment le jury

s'arrache les candidats...

Anti-stress

*Nos astuces
pour rester
vraiment zen
au travail*



*Ce que vous cachent
les "talents" de l'émission*

**JEAN
DUJARDIN**
*Ses projets
américains
après l'Oscar*

**BOYS
BANDS**
*20 ans
après,
le retour du
phénomène*

**SHY'M,
M. POKORA,
CANTELOUP**
*Les nouveaux
Enfoirés*



WWW.TELE7.FR

M 02679 - 2702 - F : 1,00 €





Je me sens **bien**

Rester **zen** au bureau

DÉCOUVREZ LA SOPHROLOGIE POUR APPRENDRE À PENSER POSITIVEMENT. CATHERINE ALIOTTA, SOPHROLOGUE, NOUS PROPOSE DE NOUS DÉTENDRE ET DE NOUS PROTÉGER DU STRESS GRÂCE À UNE BULLE POSITIVE. **Sophie Pensa**

Je m'entends **difficilement** avec un collègue

“ Rapport de force et altercations fréquentes, je passe mon temps à voir rouge...” Isabelle, 32 ans, comptable

La parade :

Évacuez votre frustration
L'exercice de sophro : Debout, les épaules relâchées, inspirez en gonflant le ventre et retenez l'air un instant. Haussez les épaules et soufflez en les relâchant. Seules les épaules doivent bouger. Répétez l'exercice trois fois.

Bénéfice : Évacuer la colère, les tensions et l'agressivité.

Le conseil en + : Pratiquez le plus possible d'activités qui vous font plaisir dès que vous quittez le travail. Plus vous cultiveriez les émotions positives, moins vous vous laisseriez submerger par les problèmes.

Je n'arrive pas à me **concentrer**

“ Les conversations de mes collègues et les allers et retours des uns et des autres me perturbent...” Béatrice, 42 ans, assistante de direction

La parade : Délimitez mieux votre espace.

L'exercice de sophro : Debout, inspirez en levant les bras jusqu'au ciel. Expirez en les ramenant le long du corps, tout en dessinant mentalement votre espace du bout des doigts afin de créer une bulle de bien-être. Répétez l'exercice trois fois. Prenez conscience de l'état de concentration que vous avez su créer.

Bénéfice : S'isoler et retrouver la concentration.

Le conseil en + : Délimitez votre espace par des plantes vertes, collez des photos sur les vitres qui vous entourent.

Je ne sais pas **dire non**

“ Impossible de refuser un dossier en plus à traiter ou une réunion à 20 h...” Elsa, 48 ans, secrétaire

La parade : Affirmez-vous!

L'exercice de sophro : Debout, inspirez par le nez. Poumons pleins, retenez votre respiration en tournant la tête comme pour dire non, puis soufflez par la bouche. Répétez l'exercice trois fois. Dans un second temps, réinspirez profondément et retenez votre respiration en balançant la tête comme pour dire oui. Répétez l'exercice trois fois.

Bénéfice : Évacuer le stress, libérer les tensions du cou et dénouer la gorge pour mieux s'affirmer et dire plus facilement oui ou non à bon escient.

Le conseil en + : L'affirmation de soi passe également par des loisirs du type théâtre, expression corporelle ou chant. Alors, lancez-vous !



L'avis de l'expert



Méthode psychocorporelle qui allie la relaxation et la visualisation pour améliorer le bien-être et le quotidien, la sophrologie propose des exercices très accessibles, qui permettent de développer son potentiel et/ou d'accepter ses propres limites, afin de retrouver une certaine harmonie. « Ainsi, nous explique Catherine Aliotta*, on apprend à s'écouter pour mieux se comprendre et à agir et penser positivement ». Pour en savoir plus : www.sophrologie-formation.fr

* Sophrologue, directrice d'une école de formation et auteur de *Pratiquer la sophrologie au quotidien* (Inter Éditions).

J'ai du mal à

affirmer

mes idées

**“ En réunion, impossible de communiquer...”
Martine, 50 ans, ingénieur**

La parade :

Poussez un cri libérateur.

L'exercice de sophro : Debout, la tête droite, posez une main sur le ventre et l'autre sur les lombaires. Inspirez en gonflant le ventre et soufflez en poussant un cri en expirant. Le son doit sortir du ventre et non de la gorge.

Bénéfice : S'extérioriser, s'affirmer, prendre enfin sa place dans la société.

Le conseil en + : Visualisez-vous en train d'animer la réunion avec sérénité.

Je redoute de prendre la parole

**“ Je n'arrive pas à me détendre, je bafouille...”
Corinne, 38 ans, informaticienne**

La parade :

Entamez la marche du tigre !

L'exercice de sophro : Marchez sur place en décomposant votre mouvement et en imaginant deux tigres à vos côtés. Puis, revenez en appui sur vos deux jambes. Vous marchez avec eux. Répétez l'exercice trois fois. Prenez conscience de la confiance en vous.

Bénéfice : Retrouver du courage et de la confiance, renforcer sa prestance naturelle, arriver à « en imposer ».

Le conseil en + : Accrochez l'image d'un animal puissant et imposant au-dessus de votre bureau. Contemplez-le dès que le besoin de reprendre confiance en vous se fait sentir.

La question de la semaine



Le Dr Michel Cymes vous répond

“ Comment traiter la fièvre chez l'adulte ? ”

La fièvre est un signal d'alarme qui révèle, le plus souvent, une infection ou une réaction à un vaccin. Généralement, la température du corps se situe aux alentours de 37 °C, et même 36,5 ° le matin, car elle s'abaisse jusqu'à 36 ° pendant le sommeil. Dès que vous vous sentez fiévreux, le meilleur moyen de la mesurer est un thermomètre classique. Autre possibilité : le thermomètre tympanique, à bien introduire dans le conduit auditif pour avoir un résultat correct. Si vous préférez prendre votre température par voie buccale, vous devez ajouter au moins 0,5 °. Côté traitement, si vous supportez mal la fièvre, utilisez du paracétamol, en dose de 500 mg à 1 g, trois fois par jour. L'aspirine se prend aux mêmes doses. Idem pour l'ibuprofène (de 200 à 400 mg, trois fois par jour), à proscrire en cas d'ulcère ! En revanche, consultez impérativement votre médecin traitant en cas de raideurs dans la nuque, de maux de tête violents, de douleurs dans la poitrine, dans le ventre, ou si la fièvre ne descend pas au bout de 48 h. Si vous rentrez d'un pays touché par le paludisme, direction les urgences !

RETROUVEZ LE DOSSIER COMPLET ET MICHEL CYMES SUR WWW.BONJOUR-DOCTEUR.COM

bonjour.docteur.com
○○○○○○○