



# Connaissez-vous la thérapie des trois « R »? je **Relaxe** je **Respire** je **Ralentis**

**V**oici une formule fort simple, mais d'une efficacité étonnante pour atteindre l'équilibre, vaincre le stress, récupérer et recharger ses *batteries*. Tellement efficace que je suis tombé en amour avec elle!

Elle consiste à dire fréquemment dans la journée, en travaillant, en marchant, en auto, dans une file d'attente ou dans toute situation difficile engendrant un stress : **je relaxe, je respire, je ralentis!** Ces mots doivent être prononcés de façon détendue, lentement, en y pensant vraiment, récités comme une sorte de mantra. En peu de temps, cela va devenir comme une seconde nature, une source de vie qui peut irriguer toutes les plages de l'existence.

**Je Relaxe** c'est-à-dire mon corps devient mou — pardonnez la comparaison — comme une poche mouillée, et ce, de la tête aux pieds.

**Je Respire** d'une respiration lente et profonde provenant du ventre (l'air passant par les narines et revenant par la bouche). L'air doit être pur.

**Je Ralentis** mes mouvements, mes gestes, ma démarche, bref, tout mon agir. Il s'agit de pratiquer ce que l'on appelle familièrement la « slow life ».

Cette petite thérapie, qui se veut sans prétention, produit des effets prodigieux, pour ne pas dire miraculeux. Nous savons jusqu'à quel point les mots exercent un pouvoir sur le corps et le mental. Ils produisent ce qu'ils signifient. Pour ma part, j'en fais quotidiennement l'expérience.

Le jour où je me suis mis à relaxer, respirer et ralentir, j'ai eu l'impression de me retrouver sur une autre planète. J'ai constaté rapidement que cette simple méthode valait bien des remèdes et bien des thérapies. Sans compter

qu'elle se révéla, à l'usage, un véritable « art de vivre », voire une sagesse dont j'ai grandement bénéficié. En voici quelques exemples.

Mes douleurs arthritiques et dorsales sont disparues. Mes palpitations ont cessé. Je suis devenu plus calme, plus serein. Je bénéficie en même temps d'une meilleure présence à la réalité, à moi-même et au monde, d'un plus grand pouvoir d'attention, de concentration et d'anticipation. Graduellement, ma mémoire s'améliore. Je ne cherche quasiment plus mes mots. J'ai même l'impression de pouvoir maîtriser, grâce à cette simple petite formule, tout mon destin. J'y trouve, en tout cas, une source incomparable d'énergie, d'équilibre et de repos.

**Dans l'exaltation de l'action, il nous arrive d'oublier que notre potentiel d'énergie n'est pas inépuisable.** Pour l'avoir ignoré, combien ont perdu leur santé et leur vie! Combien agonisent dans l'existence! La question se pose alors : comment garder le calme et la bonne forme dans les périodes d'activité intense?

Il existe en biologie un principe élémentaire : le corps obéit à la loi de l'action/récupération. Nous ne sommes pas faits pour le travail constant. *Il n'est pas bon que l'arc soit toujours tendu*, dit un proverbe. Voilà pourquoi nous devons créer des îlots de repos permettant de remonter notre horloge biologique.

Et la méthode des trois « R » se révèle, à cet égard, d'une étonnante efficacité. Essayez, vous verrez...



Jean-Paul Simard,  
écrivain

[www.jeanpaulsimard.com](http://www.jeanpaulsimard.com)