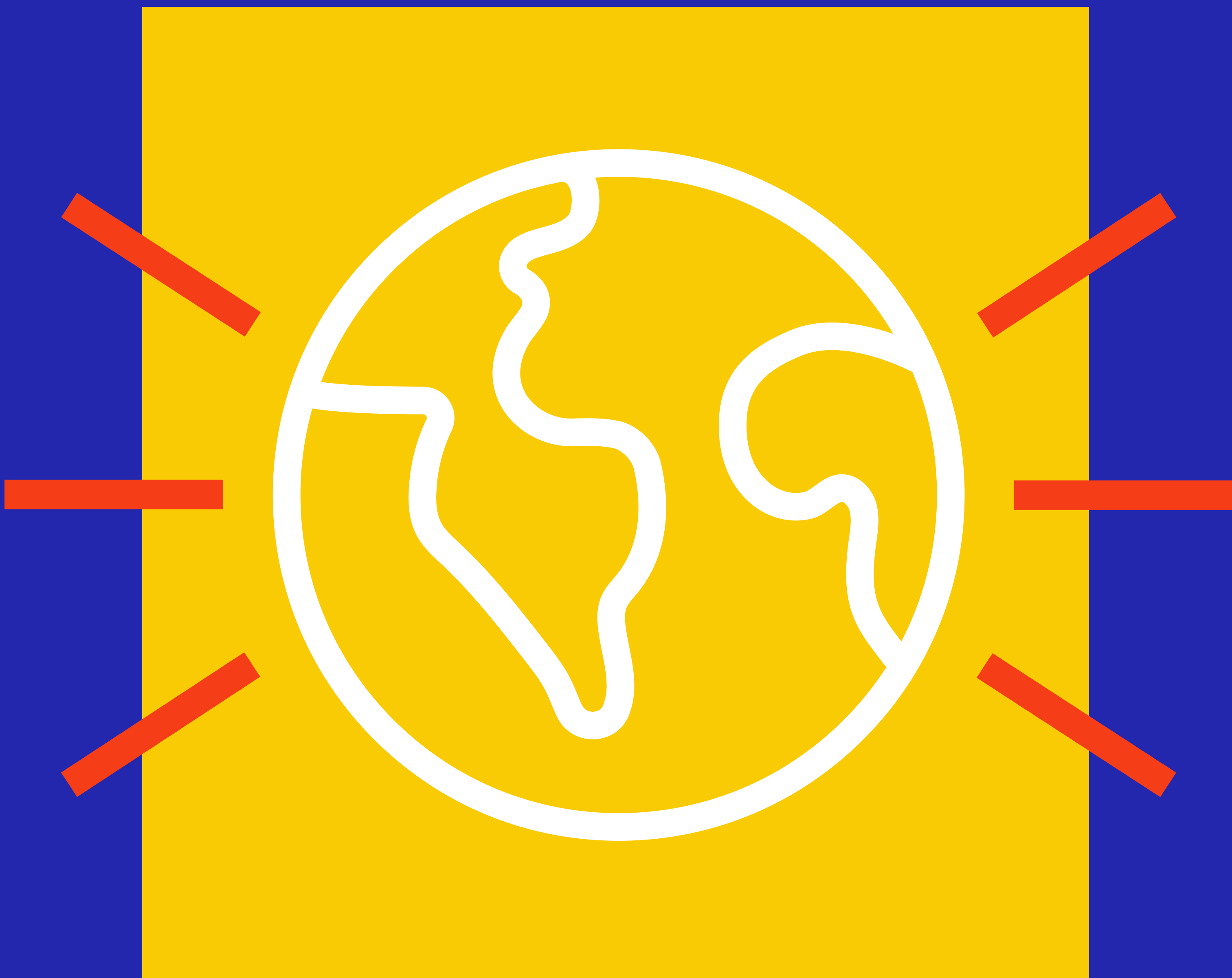




MON MANUEL DE
**SUPERVIE EN
TEMPS DE CRISE**

COMMENT JE GARDE LE POUVOIR SUR MOI-MÊME

Santé physique:

Activité musculaire:

Le chant demande un travail important de plusieurs chaînes musculaires qui interviennent dans le contrôle du diaphragme.

Les groupes musculaires les plus actifs en chant sont les latissimus dorsi, les quadratus lumborum et les muscles abdominaux (grand droit, obliques et transverse).

Quelques semaines d'inactivité ou de diminution importante de l'activité ont pour effet une diminution de la masse musculaire et du tonus général des muscles, en gros on se ramolli très vite... Et cela a pour effet direct la diminution des capacités techniques, des notes et des sons que l'on peut produire confortablement.

Avec la diminution des répétitions et des concerts, il est donc primordial d'entretenir la masse et le tonus musculaire, ou même de faire des progrès à ce niveau là.

Il existe des tas d'exercices simples que l'on peut faire sans matériel, comme la planche qui en est un excellent exemple et qui a de nombreuses variantes.

Je vous invite à faire vos propres recherches sur les exercices qui vous conviennent le mieux, en fonction de votre corps et de vos limites actuelles.

Personnellement, je préfère simplement chanter tous les jours des choses assez demandeuses en terme d'engagement physique, faire des petits travaux dans la maison et sortir marcher plusieurs fois par semaine.

La règle d'or est de faire des exercices simples, dans un registre d'effort raisonnable et d'en augmenter la difficulté très progressivement, petit à petit, à votre aise.

Vous êtes avant tout chanteur, pas body builder :-).

Action ->

Choisir deux ou trois exercices qui vous plaisent et qui sont faciles ou chanter au minimum 15 minutes plusieurs fois par semaine ou tous les jours.

+ Un petit passage d'une demi-heure à la piscine, une marche dans le quartier, le parc ou la forêt la plus proche sont non seulement très doux mais aussi excellent pour entretenir le tonus musculaire.

+ Repeindre une pièce, faire de l'ordre, ranger du bois, passer l'aspirateur ou la serpillière de façon énergique, déplacer les meubles pour réaménager l'espace, aller à la déchetterie pour jeter des vieilleries, sont d'excellentes façons de joindre l'utile à l'agréable.

Santé physique:

Alimentation générale:

Il y a énormément de choses simples qui entretiennent une santé physique au top, la plus évidente de toutes est notre alimentation.

Il y a des tonnes et des tonnes de théories et de régimes différents, c'est important que vous trouviez ce qui vous convient le mieux, une première chose et qui est vraiment très facile est de simplement veiller à ce que les aliments soient variés, frais et sans pesticides.

C'est la méthode que j'applique et qui me convient très bien.



Action →

Demandez-vous quels sont les aliments qui vous font du bien, qui vous donnent du peps, quels sont ceux qui vous fatiguent ou que vous digérez mal, ajustez votre liste de course en fonction de ce que vous savez qui vous manque ou qui ne vous convient pas.

+ Si votre régime est très gras, très sucré ou au contraire trop pauvres en graisse ou en sucres, vous pouvez simplement commencer par ajouter ou supprimer une dose par jour de ce que vous avez en trop ou de ce qui vous manque, d'évaluer ce qui vous fait du bien et de réajuster au fur et à mesure de vos observations.

+ Si l'alimentation est un problème majeur de votre santé, c'est peut-être le bon moment de contacter un nutritionniste qui vous plaît et de prendre la mesure de cet enjeu qui est au cœur de votre santé physique.

Santé physique:

Compléments alimentaires:

Personnellement, à l'approche de l'hiver, je fais chaque année, au grand minimum une cure de Vitamine C et de Vitamine D pour booster mon immunité et mon énergie.

Il faut savoir que dans nos latitudes Européennes nous sommes tous en carence de Vitamine D alors que c'est une molécule absolument indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.

J'apprécie également les cures de complexes vitaminés qui contiennent des vitamines et des minéraux qui sont en doses trop faibles dans les aliments manufacturés ou cueillis il y a plusieurs jours (voir semaines) qu'on trouve dans les supermarchés.

Je choisis de préférence des comprimés qui contiennent des minéraux et des oligo-éléments.

En tant que chanteur, je porte aussi une attention soutenue à ma santé pulmonaire, j'ai toujours à la maison des sirops pour les voies respiratoires et l'immunité, de préférence à base de plantes comme l'eucalyptus, l'échinacée, le thym, le sureau, la propolis etc...

Comme ce sont des produits qui ont très peu d'effets secondaires, je sors mes bouteilles au premier signe de grattement dans la gorge, de gêne dans la poitrine, de ganglions gonflés, de sensation de refroidissement.

Il y a beaucoup de pharmacies et de pharmaciens qui ont une assez bonne connaissance de ces produits et de leur posologies, leurs étals regorgent de choix de bonne qualité, c'est le moment de préparer votre arsenal si ce n'est pas encore fait.

Si je n'arrive pas à m'en sortir avec ces gestes simples, dès que j'ai de l'infection au niveau des amygdales, de la gorge ou des poumons, je demande à mon médecin de me prescrire des antibiotiques.

Je n'aime pas trop ça mais comme mes voies respiratoires sont mon instrument de travail et donc mon gagne pain, je prends vraiment les choses en main le plus rapidement possible.

Ce que je partage ici est tout à fait personnel, c'est ce qui fonctionne pour moi, c'est la façon dont je mets de l'ordre, de me préparer et de poser des actions concrètes pour prendre soin de moi et me sentir le plus possible en contrôle.

Action →

-Déterminez quels sont les compléments alimentaires qui seraient un plus pour votre santé en fonction de votre style de vie, de vos habitudes alimentaires, vos maladies « habituelles » ou vos faiblesses chroniques, achetez les et prenez les.

Santé psychique:

Les objectifs, les projets:

Avec les mesures de restrictions de déplacement ou l'annulation de plusieurs types d'activités comme les concerts et la vie associative, les manifestations concrètes des projets qui vous tiennent à coeur sont purement et simplement anéanties.

Hors, un des facteurs les plus déterminant pour le moral est précisément d'avoir des objectifs, des projets et de manifester des actes qui ont des conséquences concrètes dans la réalité, à court, moyen et long terme.

On répète nos chansons pour partager des émotions avec les autres, monter sur scène, pour aller en studio etc...

Vous avez commencé à chanter parce que ça vous fait du bien, le piège serait de tout laisser de côté et d'attendre des jours meilleurs pour recommencer à chanter, hors c'est précisément ce qui peut avoir pour effet de vous abattre durablement le moral.

Pendant le confinement, j'ai dédié au minimum une demi-heure par jour pour écrire de nouvelles chansons et une demi-heure par jour pour répéter des chansons vraiment difficiles.

Je me suis lancé des petits défis.

Mon objectif n'était pas de faire des bonnes chansons ou de progresser, mon objectif était simplement de me fixer un objectif concret, quantifiable, dans un domaine qui me tient à coeur et de l'atteindre, pour être fier de moi.

Ici il s'agissait simplement de faire une activité pendant 2*30 minutes.

Chaque action, chaque objectif, chaque petit but que l'on atteint, fait le même effet sur le cerveau qu'une drogue et procure des petites doses de bien-être et de fierté qui boostent de façon significative l'état d'esprit.

Action →

Fixer vous des petits objectifs simples, concrets, quantifiables, accessible dans une thématique qui vous tient à coeur. Comme travailler des chansons d'un artiste que vous adorez ou vous concentrer sur un aspect spécifique du chant qui manque à votre technique (vibratos, sons doux etc...)



www.toutchanter.be

Santé psychique:

Le sommeil

Un des actes le plus efficace sur mon moral est de veiller à avoir suffisamment de sommeil.

Ma technique favorite est tout simplement d'être dans mon lit le plus souvent possible au minimum 8h avant que mon réveil ne sonne.

J'essaie aussi de me coucher et de me lever dans un créneau horaire fixe, les jours où je suis le plus en forme sont ceux où je me suis mis au lit vers 9-10h et où je me lève vers 6-7 heures. Si je me couche ou si je me lève plus tard, je suis souvent un peu mou et déprimé.

À vous de déterminer quel est pour vous l'horaire idéal et le nombre d'heures de sommeil dont vous avez besoin.

C'est un point de contrôle très puissant sur le moral, la privation et le dérèglement du sommeil sont même des pratiques de torture bien connues.



Action →

Réfléchissez au nombres d'heures dont vous avez besoin et approchez vous en le plus possible, respecter le fait d'être plus "du matin" ou "du soir" dans votre organisation, la régularité des heures de couché et de levé sont primordiales.

Santé psychique:

Le contrôle du stress:

En tant normal, nous sommes assaillis de facteurs de stress: le bruit, la pollution, les écrans, les publicités, les échéances de travail, l'incertitude économique, les dangers normaux de la vie etc...

Aujourd'hui les facteurs de stress « habituels » sont amplifiés, comme dans une cage de résonance par des règles qui changent sans cesse, des décomptes journaliers qu'on ne comprends pas précisément, des messages anxiogènes, de la culpabilisation, des décisions parfois tout simplement débiles ou inapplicables, une incertitude économique à son paroxysme, des spécialistes qui disent l'inverse des autres spécialistes, des amis qui ne savent plus discuter sereinement etc...

Nous sommes dans un climat et un contexte tout simplement invivable et malsain, hors pour être en bonne santé l'être humain a besoin d'ordre, de cohérence et de clarté, sinon il perd la tête.

Moi, pour garder un minimum de bien être au niveau de ma gestion du stress, je pratique au minimum 20 à 40 minutes de méditation tous les jours, ça me permet de me poser, de vider mon esprit et de prendre soin de mes pensées.

J'utilise une technique qui s'appelle « I rest Yago Nidra » et j'écoute les méditations de Richard Miller en Anglais, il en existe d'autres en Français mais j'aime moins.

Il y a plein d'autres sortes de méditations, d'exercices ou d'activités qui permettent ce lâcher prise du mental, qui amènent de la détente, du bien être et du contrôle, ça peut même être simplement dessiner, écouter de la musique ou regarder un paysage sans rien faire d'autre.

J'ai aussi remarqué que facebook me stresse à fond, j'ai la sensation de me prendre des petits shoots de stress en intraveineuse quand je scrolle mon fil d'actualités. Mon problème, c'est que je suis hyper addict et encore plus depuis le confinement...

Du coup j'ai commencé un nouveau truc assez sympa, j'essaie de diminuer petit à petit le temps que je passe sur les réseaux sociaux. J'ai calculé que scroller 1 minutes de moins par jour fait gagner 5 heures de temps par an pour autre chose.

En plus ça donne des idées créatives et de choses sympa à faire, la dernière fois que je l'ai fait j'ai eu l'idée de vous faire ce petit « Manuel de survie en temps de crise. »

Action →

Déterminer ou choisir une activité qui va mettre votre esprit en mode détente, en mode récupération, il y a des tas de techniques, testez en 2 ou 3 qui vous parlent et évaluez celle qui vous correspond le mieux.

Diminuer, de façon légère, progressive ou drastique le temps que vous consacrez à des activités qui augmentent votre niveau de stress.

Santé affective et émotionnelle :

Les relations amoureuses

En tant que chanteur et de personne sensible à l'art et à ses différentes manifestations, vous êtes plus touché ou sujet à recevoir avec beaucoup d'impact des situations qui amènent des déséquilibres émotionnels.

Les arts et la culture sont le socle sur lequel nous reposons tous, et vous êtes une fibre de cette branche, une particule de ce socle, vous êtes incroyablement utile à la société, du simple fait de votre sensibilité.

C'est pourquoi il faut impérativement protéger votre équilibre émotionnel.

Le facteur qui m'apporte le plus de sécurité émotionnelle, c'est la relation que j'entretiens avec mon épouse.

En tant de crise, les relations amoureuses peuvent devenir très compliquées.

Il peut y avoir des baisses de revenus, du stress, de l'insécurité, des difficultés à se projeter, des organisations familiales pénibles, tout ça est extrêmement éreintant pour le couple.

Le couple, quand il est sain, est un pilier et une source d'équilibre émotionnel redoutable.

Par contre, cet espace est sans cesse menacé.

La technique que j'ai trouvée est d'être un petit peu plus à l'écoute de ce que mon épouse veut partager avec moi, d'être un peu plus attentif et aussi un peu plus attentionné, c'est dur mais ça aide!

Je ne parlerai pas en son nom mais pour ma part je suis très vigilant à ne jamais laisser de ressentiment couvrir entre nous et aussi à lui faire part clairement de mes attentes et de mes besoins.

Je ne recule pas devant une dispute si elle est nécessaire à clarifier nos positions, mais en temps de crise, j'essaie de déterminer si cette dispute est une conséquence de la situation difficile et du stress dans lesquels nous sommes placés ou un véritable problème à régler entre nous.

Le couple est évidemment aussi l'espace de l'affection, des caresses, de la sexualité.

Nous avons tous besoin, à des niveaux et des intensités différentes, de toucher et d'être touché.

Action →

Prenez soin de votre couple, demandez à votre partenaire de faire une liste de 4 ou 5 petites choses simples qui lui font plaisir et faites en une aussi.

Si vous êtes célibataire et que votre besoin d'affection est présent, c'est peut être le moment d'être audacieux et de prendre contact avec quelqu'un en qui vous avez confiance pour partager des moments ensemble.

Santé spirituelle

Ce qui nous dépasse nous rend plus fort

Il a été démontré qu'en période de crise, de période difficile, les personnes qui ont des croyances dans quelque chose de plus grand que la réalité tangible, quelque chose de plus grand qu'eux, quelque chose qui les dépasse, ont plus de courage et de ressources pour traverser les épreuves avec courage et persévérance.

Cela peut être un dieu, des valeurs, des idéaux, des philosophies qui donnent du sens.

Au milieu du chaos, la vie spirituelle apparaît comme un pilier qui reste intact quand il n'y a plus grand chose d'autre à quoi s'accrocher.

Pour moi, c'est une philosophie de vie, la pensée très intense, la mission de vie qui me pousse à promouvoir, enrichir, travailler pour toutes les choses, méthodes, réflexions qui amènent les personnes à prendre plus de responsabilités et d'autonomie sur elles-mêmes.

Comme mes passions sont la musique, le chant et tout ce qui touche à la voix, je dirige mon existence et mes actes dans le sens où je peux utiliser ces outils pour prendre plus de responsabilité et d'autonomie par rapport à moi-même mais aussi pour le monde, les personnes qui m'entourent.

C'est ce qui m'habite au plus profond de moi, comme un feu dont la flamme est infinie, constante, et qui s'alimente par tous les actes que je pose dans ce sens, c'est un feu qui me nourrit.

Les formations que je crée, les vidéos, les articles, les cours que je donne, vont tous dans ce sens.

Avec cette force, je garde mon esprit intact, souple, ouvert.

Je reste capable de m'émerveiller de toutes les beautés et des événements simples mais éblouissants qui surviennent dans ma vie.

Cet état d'esprit, cette capacité à rester éveillé et attentif me rendent plus fort dans la tourmente.

Action →

Quelles sont les valeurs, la mission, la philosophie, les pensées constructives, les rêves qui vous dépassent? Identifier sur quoi vous pouvez avoir un impact, des moyens concrets et très simples pour inscrire petit à petit cette force dans vos actes, dans votre vie de tous les jours.

Comme quelque chose qui traverserait votre existence et vous nourrirait, vous rendrait plus fort.