

[Recettes](#)
(/recettes-
minceur
/index.html)

[Maigrir](#)
(/maigrir
/index.html)

[Santé](#)
(/sante
/index.html)

[Bien-être](#)
(/bien-
etre/index.html)

[Sport](#)
(/sport
/index.html)

[Beauté](#)
(/beaute
/index.html)

[Maman](#)
(/maman
/index.html)

[Fourchette et Bikini \(/\)](#)

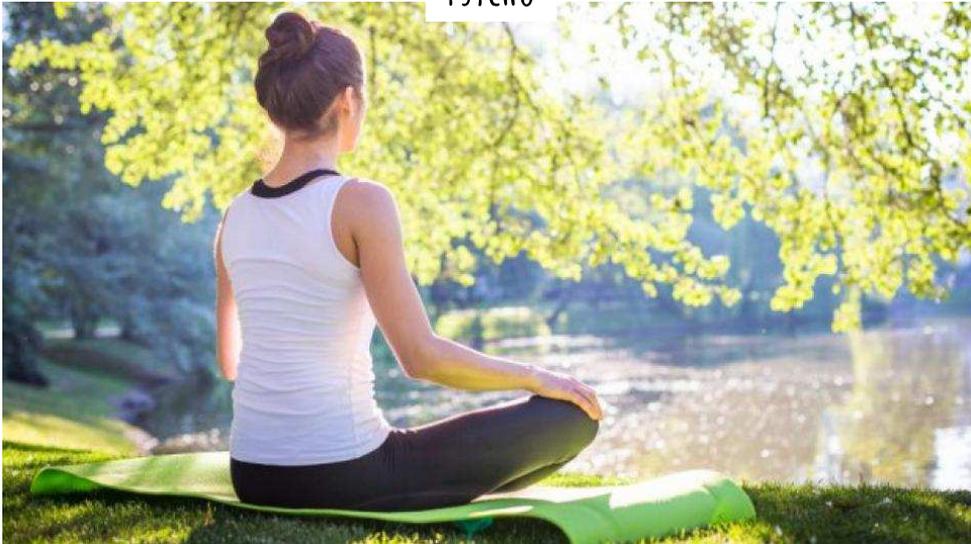
[Psycho \(/psycho/index.html\)](#)

[Les bienfaits de la détox émotionnelle](#)

Les bienfaits de la détox émotionnelle

5 pratiques à réaliser au quotidien

PSYCHO



Les émotions toxiques ont de véritables répercussions sur notre bien-être physique et mental. Loin d'être une pratique égoïste, le développement personnel permet d'être en accord avec vous-même, mais bénéficie aussi à votre entourage. Plus heureuse, vous faites profiter vos proches de votre bienveillance et de votre enthousiasme. Voici donc cinq pratiques pour dire adieu aux émotions toxiques.

SUIVEZ-
NOUS

Publicité

Pratiquez le yoga et la méditation

Contrairement aux situations de stress – qui activent notre système nerveux sympathique – le yoga, la méditation et la sophrologie stimulent notre système parasympathique.

Antidépresseurs naturels, ils permettent de détendre le corps, d'apaiser l'esprit, de baisser le rythme cardiaque et de favoriser la digestion. Ainsi, ils éliminent avec douceur les émotions négatives et vous permettent de reconnecter avec le moment présent.

Quatre postures de yoga sont préconisées pour leurs vertus apaisantes. La posture du chat détend délicieusement la colonne vertébrale. La posture du pigeon développe l'ouverture des hanches, lorsque celle du bébé heureux masse la colonne vertébrale et débloque le bassin. Pour finir, la posture du papillon débarrasse des frustrations et aide à l'assouplissement.

Publicité

Stimulez vos hormones du bonheur

Les émotions génèrent des hormones et des neurotransmetteurs qui peuvent se classer en deux grandes catégories : les toxiques et les bienfaitrices. L'anxiété, l'adrénaline et le cortisol ont de lourdes conséquences lorsqu'elles sont sollicitées et créées à outrance. A l'inverse, des hormones comme l'ocytocine, la dopamine, l'endorphine ou la sérotonine viennent calmer le corps et l'esprit. Il s'agit donc de stimuler la production de ces hormones salutaires. Pour ce faire, riez à chaque occasion, offrez-vous un bain de soleil, faites du sport ou du jardinage, écoutez de la musique, pratiquez le yoga et la relaxation et maintenez le

contact physique ou charnel avec vos proches.

Purgez-vous par l'écriture

Il s'avère impossible d'être continuellement heureux. Comme il est important de développer votre gratitude dans les moments de joie, il est primordial de trouver du sens aux événements douloureux. Ces derniers impliquent – certes – leur lot de souffrance, mais ils permettent aussi de renforcer votre connaissance de vous-même et votre confiance en vous.

L'acceptation de la souffrance et de ses raisons est donc un premier pas vers la détox émotionnelle. Une fois cela fait, prenez une feuille et pliez-la en deux, puis divisez la partie inférieure en deux colonnes. Dans celle de droite, écrivez « jugement », dans celle de gauche « interprétations bienveillantes ». Décrivez avec vos mots l'événement douloureux dans la partie supérieure. Puis, dressez dans la colonne de droite une liste des jugements ressentis lors de cet événement. Pour finir, réécrivez l'histoire dans la colonne de gauche en insistant sur vos ressentis et vos émotions positives. A travers un prisme bienveillant, cet exercice permet de faire le point et de prendre du recul sur l'événement vécu.

Nourrissez votre capacité à pardonner

Dans la continuité de l'exercice précédent, le pardon et la résilience ont de nombreux bienfaits, notamment celui de laisser derrière vous les émotions négatives. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le véritable pardon s'effectue pour soi et non pour l'autre. En pardonnant, vous acceptez de vous détacher d'une personne toxique, tout en vous délestant des sentiments qui y sont associés : colère, acrimonie, frustration, mépris ou regret... En plus de détoxifier votre mental, il vous permettra aussi d'apaiser votre corps, puisqu'il réduit les multiples tensions causées par les émotions toxiques.

Publicité

NEWSLETTER

Entrez votre adresse email...

Ok

Votre adresse email sera utilisée par M6 Digital Services pour vous envoyer votre newsletter contenant des offres commerciales personnalisées. Elle pourra également être transférée à certains de nos partenaires (<https://gdpr.m6tech.net/M6DS-partenaires-BC.pdf>), sous forme pseudonymisée, si vous avez accepté dans notre bandeau cookies que vos données personnelles soient collectées via des traceurs et utilisées à des fins de publicité personnalisée. A tout moment, vous pourrez vous désinscrire en utilisant le lien de désabonnement intégré dans la newsletter et/ou refuser l'utilisation de traceurs via le lien « Préférences Cookies » figurant sur notre service. Pour en savoir plus et exercer vos droits, prenez connaissance de notre [Charte de Confidentialité](https://gdpr.m6tech.net/charte-confidentialite-m6-web-fourchetteetbikini.pdf). (<https://gdpr.m6tech.net/charte-confidentialite-m6-web-fourchetteetbikini.pdf>).

Profitez des bienfaits de la nature

Alors que nos aïeux vivaient au contact permanent de la nature et de sa biodiversité, 95% des français résident aujourd'hui dans des espaces urbanisés. Être immergés en pleine nature n'est plus une évidence, mais relève d'actions ponctuelles, voire rarissimes. Cette rupture dérègle notre cerveau émotionnel et peut ainsi augmenter l'anxiété. Pour rééquilibrer ce manque et alimenter votre aptitude à la contemplation, les promenades en forêt – aujourd'hui connues sous le nom de « bains de forêt » – est une pratique efficace. Elle diminue l'hormone du stress et la pression artérielle. Et pour les plus audacieuses, les câlins aux arbres sont aussi pratiqués et offrent de nombreux bénéfices. De même, le contact avec les littoraux améliore le bien-être et lutte activement contre la dépression.



Iris Cholvin

Publié le 4 avr. 2021

LES DERNIERS ARTICLES