

## **Commencer à faire de l'exercice pour contrer l'anxiété et la dépression**

Source : [HelpGuide.org](http://HelpGuide.org)

Beaucoup d'entre nous ont déjà du mal à se motiver pour faire de l'exercice dans les meilleurs moments. Lorsque nous nous sentons déprimés, anxieux, stressés ou que nous avons d'autres problèmes mentaux ou émotionnels, cela peut sembler deux fois plus difficile. C'est particulièrement vrai pour la dépression et l'anxiété, qui peuvent vous donner le sentiment d'être pris au piège dans une situation sans issue. Vous savez que vous vous sentirez mieux en faisant de l'exercice, mais la dépression vous a privé de l'énergie et de la motivation nécessaires pour vous entraîner, ou votre anxiété sociale fait que vous ne supportez pas l'idée qu'on vous voit à un cours d'exercice ou à courir dans le parc. Alors, quoi faire?

**Il n'y a pas de mal à commencer petit. En fait, c'est intelligent.**

Lorsque vous êtes sous le coup d'un trouble émotionnel et que vous n'avez pas fait d'exercice depuis longtemps, vous fixer des objectifs extravagants comme faire un marathon ou vous entraîner pendant une heure chaque matin ne fera que vous décourager davantage si vous n'y parvenez pas. Il vaut mieux se fixer des objectifs réalisables et s'en servir comme un tremplin.

**Planifiez votre entraînement au moment de la journée où votre énergie est la plus élevée.**

Vous voudrez peut-être faire de l'exercice le matin avant le travail ou l'école, à l'heure du dîner avant le creux du milieu de l'après-midi ou pour des séances plus longues pendant le week-end. Si la dépression ou l'anxiété vous fait sentir fatigué et démotivé toute la journée, essayez de danser sur de la musique ou allez simplement vous promener. Même une petite marche de 15 minutes peut vous aider à vous vider l'esprit, à améliorer votre humeur et à augmenter votre niveau d'énergie. En bougeant et en vous sentant un peu mieux, vous aurez le sentiment de mieux maîtriser votre bien-être. Vous pouvez même vous sentir assez énergique pour faire de l'exercice plus vigoureusement; en marchant plus loin, en courant ou en faisant du vélo, par exemple.