

Cancer : mettez-vous vite au yoga !

La raison est simple : je ne connais aucune activité qui _____ [does so much good for the health of the body and the mind]. Le yoga vous permet de traverser _____ [the ordeal of illness] avec d'autant plus de force qu'il :

- Redonne de l'énergie à votre organisme – au moment où _____ [- when the medical treatments often] le malmènent ;
- Calme vos peurs, votre colère, ou vos ruminations – des émotions fréquentes après l'annonce du diagnostic Réduit les douleurs articulaires et musculaires – _____ [souvent aggravées par les traitements ;
- Regonfle votre moral et _____ [chases depression] – qui accompagnent souvent la maladie ;
- Améliore la qualité de votre sommeil – ce qui _____ [which strengthens your immune system] au moment où vous en avez le plus besoin ;
- Et vous aide à lâcher prise, à vous _____ [to reconnect to your body, your needs, and your mind]

Cela _____ [may seem too good to be true? And yet ...] Et pourtant... Les effets du yoga sont tellement enthousiasmants qu'il est en train d'entrer dans les hôpitaux français... pourtant peu réputés pour _____ [their openness to this kind of methods] !

* * *

Quelles règles à respecter quand vous vous adressez à _____ [someone who speaks poorly your language?]

Vous êtes-vous déjà trouvé seul dans un pays _____ [dont vous parlez très mal la langue ?

_____ [In general, what one suffers most is] c'est de l'impatience des interlocuteurs.

Si vous avez à communiquer avec des personnes qui parlent mal votre langue, avant tout... soyez PATIENT, parlez lentement, _____ [use only simple words and avoid slang.]

Il est inutile de vous mettre "à la portée" de l'autre en imitant son langage "petit nègre",

_____ [it will not understand you better!

_____ [It is also useless to speak louder when the other can not understand you.

Répétez ce que vous venez de dire avec d'autres mots et restez calme.

S'exprimer dans une langue étrangère et suivre une conversation représentent _____ [a considerable effort]. Soyez très attentif et arrêtez-vous _____ [as soon as you feel that your interlocutor fatigues]. Faites des croquis, des dessins, utilisez les gestes et le langage de votre corps pour _____ [to illustrate and support what you say].

Si c'est vous qui vous efforcez de comprendre une langue étrangère, n'hésitez pas à signaler si l'on parle trop vite _____ [or if you are having difficulty following] ou si vous avez du mal à suivre que vous avez bien compris, c'est de _____ [repeat what you have understood and to have it confirmed.].