



EXPIRER LE STRESS

Assis ou debout, inspirer par le nez (en comptant jusqu'à 6), bloquer sa respiration (en comptant jusqu'à 3), expirer par la bouche (en comptant jusqu'à 7 ou 8)

À renouveler entre 3 et 5 fois

BÂILLER ET S'ÉTIRER

Un poisson rouge ne peut pas vivre dans l'eau de javel. L'anxiété c'est pareil, elle ne peut pas vivre dans un corps détendu.

Bâiller et s'étirer en même temps, c'est automatique, notre corps se détend ce qui diminue l'anxiété

OUVRIR SON COFFRE-FORT

Debout, jambes peu écartées, montez vos bras vers le plafond, puis abaissez-les vers l'arrière en faisant un cercle (10 fois). Faites la même chose de l'arrière vers l'avant. Inspirez sur 4 temps en montant les bras et expirez sur 4 temps en les abaissant.

TROUVER LE GODUKU

Serrez le poing. Le bout de votre index se niche à la base du pouce. Là se trouve le goduku, point d'acupuncture correspond au méridien du gros intestin. Massez-le fermement (dans le sens des aiguilles d'une montre) dès que vous êtes en situation de stress. Commencez par la main gauche, puis passer à l'autre main.

LA VISUALISATION

Elle permet de lutter contre le stress sans faire de mouvement ni de bruit. Idéal pour se préparer à un examen, une présentation orale ou à un entretien.

On ferme les yeux et on s'image dans une situation qui nous est agréable (ex : les vacances, une sortie entre amis, manger un plat qu'on aime bien, etc.)

FAIRE CE QUE L'ON AIME

Faire une liste des activités qui nous sont agréables ou qui nous donnent un sentiment de bien-être et les inclure à notre horaire. Il est d'autant plus stratégique de le faire lorsqu'on se sent inquiet ou inquiète.