

LA RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE (10 À 15 MINUTES)

- Allongez-vous dans une position confortable.
- Scrutez votre corps pour y détecter les zones de tension et détendez vos muscles tendus.
- Prêtez attention à votre respiration.
- Placez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre abdomen juste au-dessus du nombril.
- Respirez par le nez.
- Essayez de déplacer le siège de respiration de votre poitrine à votre abdomen. Votre poitrine doit rester immobile. Votre ventre doit se dilater et se contracter facilement, comme un ballon, avec chaque respiration.
- Ralentissez votre respiration: comptez jusqu'à trois en inspirant et jusqu'à trois en expirant.
- Continuez ainsi pendant environ dix minutes.

*Tiré de Gyoerkoe, K et Wiegartz, P (2008). 10 solutions contre l'inquiétude.
Éditions Broquet.*

LA MÉDITATION (10 À 20 MINUTES)

- Trouvez un endroit tranquille où vous ne serez pas dérangé
- Asseyez-vous dans une position confortable
- Choisissez un mot neutre sur lequel vous vous concentrerez, comme le mot «un» ou «arbre». Ce mot sera votre mantra.
- Concentrez-vous sur votre respiration
- Répétez votre mantra en silence chaque fois que vous inspirez.
- Lorsque d'autres pensées vous viennent à l'esprit, il vous suffit de les laisser passer et de vous concentrer de nouveau sur votre mantra
- Continuez ainsi pendant environ dix à vingt minutes

*Tiré de Gyoerkoe, K et Wiegartz, P (2008). 10 solutions contre l'inquiétude.
Éditions Broquet.*