



Techniques de gestion du stress

1. Parole

1. Langage martien (inventer un langage)
2. Nommer ce qui nous entoure

2. Respiratoire

1. Cohérence cardiaque

Se mettre dans un endroit calme et se recentrer sur sa respiration.

- **Temps 1** : compter dans sa tête cinq secondes sur l'inspiration
- **Temps 2** : expirer cinq secondes sur l'expiration.

Une minute suffit pour ressentir des résultats et se sentir plus détendue.
L'idéal est de pratiquer l'**exercice** pendant au moins 3 minutes.

Applications téléphone mobile : Cardio Zen | Heart Rate + | RespiRelax

2. Respiration en carré

- **Temps 1** : respirer par le nez tout en veillant à garder la mâchoire inférieure relâchée. ...
- **Temps 2** : bloquer son souffle en retenant l'air présent dans les poumons.
- **Temps 3** : expirer par le nez.
- **Temps 4** : finalement, effectuer maintenez un temps les poumons vides.

3. Mouvement

1. pompage des épaules

Dans un endroit calme, debout, jambes à la largeur du bassin et les genoux légèrement fléchis, épaules relâchées et les bras le long du corps.

- **Temps 1** : inspirer par le nez et dans le même temps hausser les épaules.
- **Temps 2** : relâcher les épaules tout en expirant par la bouche.

2. Scan corporel

Être soit **allongé** soit **assis**, tant que la tête est calée contre un support.

- **Temps 1** : Sur le dos (si allongé), fermer les yeux pour commencer à porter attention à son visage.
- **Temps 2** : Détendre son front, relâcher ses sourcils, desserrer sa mâchoire pour entrouvrir légèrement la bouche. La langue se pose naturellement.
- **Temps 3** : Ensuite, relâcher les épaules et enfoncer-les en direction du sol.
- **Temps 4** : Relâcher les bras et les mains. Le dos doit s'étaler un peu plus sur le dossier (en position assise) ou sur le sol (allongé).
- **Temps 5** : Relâcher le ventre, les fessiers, les jambes jusqu'au bout des orteils.

Liens YouTube : [scan express 5 minutes](#) - [scan 17 minutes](#)

3. Stretching sur chaise

Mobilisation articulaire (Mouvement). 10x par côté ou libre

Cou :

- Rotation (Regarder à droite puis à gauche) ou « NON »
- Inclinaison frontale (Regarder en haut, en bas) ou « OUI »
- Inclinaison latérale (Comme si l'oreille voulait toucher l'épaule) ou « PEUT-ETRE »

Omoplates :

- Droite/Gauche/Les 2
- Autre sens

Dos :

- Rotation - Tourner le buste de droite à gauche -
- Inclinaison latérale - 3 points : garder les fesses sur la chaise ; le dos reste droit ; soulever les côtes pour s'incliner -
- Dos Rond - mains ou avant-bras sur cuisses, expirer dos rond – (images : souffler sternum vers le ciel, inspirer et revenir

4. Autres

1. Méthode Auto-Tipi

Lorsque l'on ressent une émotion désagréable

- **Temps 1** : fermer les yeux
- **Temps 2** : porter son attention sur les sensations physiques présentes dans son corps
- **Temps 3** : laisser les sensations évoluées d'elles-mêmes
- **Temps 4** : laisser faire sans contrôle et sans à priori => jusqu'à l'apaisement

Il faut partir d'une émotion désagréable au moment où on la ressent.

L'objectif n'est pas de perdre l'émotion mais de la ressentir de façon plus sereine.

2. Yoga du rire

Exercice N° 1 : Rire de joie et mise en condition

Cet exercice repose sur une musique et un rire, dès l'arrêt de la musique.

Se concentrer et guetter le moment d'arrêt de la mélodie pour commencer à rire.

Exercice N° 2 : Rire des voyelles

Rire de la sorte : Ha Ha Ha, Ho Ho Ho, Hi Hi Hi, Hou Hou Hou, Hu Hu Hu.