

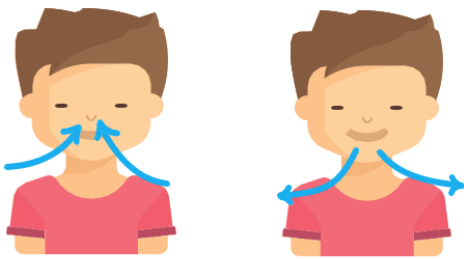
Techniques de relaxation

En situation de stress, des manifestations ont lieu dans le corps pour préparer à affronter ou à fuir le danger perçu (réponse de « combat ou fuite », ou *fight or flight response* en anglais). Il est courant d'avoir l'impression d'avoir la tête vide, de ressentir une accélération du rythme cardiaque, de transpirer, d'avoir les muscles tendus, etc. Malheureusement, ces réponses corporelles sont peu utiles pour nous protéger des sources d'anxiété modernes.

En utilisant différentes techniques, il est possible de mettre fin aux manifestations extrêmes de stress, avant qu'elles ne deviennent invalidantes. Ces techniques nécessitent une pratique régulière pour être efficaces.

Respiration profonde

Il est naturel de prendre de longues et profondes respirations lorsque l'on est détendu. Cependant, en situation de stress ou d'anxiété, la respiration devient rapide et superficielle. Pratiquer la respiration profonde inverse cette réaction physiologique et envoie des signaux au cerveau pour commencer à calmer le corps. La pratique régulière aide le corps à s'apaiser plus rapidement.



1. Inspirez lentement pendant 4 secondes. Ressentez l'air remplir vos poumons.
 2. Bloquer la respiration pendant 4 secondes (ou moins longtemps si vous n'êtes pas à l'aise).
 3. Expirez très lentement par la bouche pendant 8 secondes, comme si vous expiriez dans une paille.
- 🔄 Répétez ce processus jusqu'à ce que vous vous sentiez calme.

Visualisation

Pensez à certains de vos endroits préférés et moins appréciés. Si vous vous concentrez sur un lieu, sur ce à quoi il ressemble, vous pouvez commencer à ressentir les émotions associées à cet endroit. Notre cerveau a la capacité de créer des réactions émotionnelles entièrement basées sur nos pensées. La technique de visualisation repose sur ce principe.

Fermez les yeux, inspirez profondément et pensez à un endroit qui vous calme : la plage, une randonnée en montagne, se détendre à la maison avec un ami ou jouer avec un animal de compagnie.

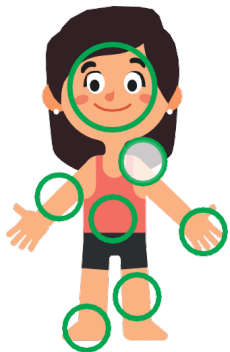


Visualisez chaque détail : les images, les sons, le toucher, les odeurs, le goût. Observez toutes les sensations et ressentez votre corps se détendre.



Relaxation musculaire progressive

En situation de stress, la tension des muscles augmente. Cela peut entraîner une sensation de raideur, voire des douleurs dorsales et cervicales. La relaxation musculaire progressive nous apprend à devenir plus conscients de cette tension afin de mieux identifier et gérer le stress.



L'objectif de cette technique est de contracter chaque muscle, puis de le relâcher. Ex. :

1. Contractez vos orteils en les recroquevillant. Remarquez la sensation de tension. Puis détendez vos orteils. Observez à présent la sensation de détente dans vos muscles.
2. Contractez les muscles de vos mollets. Maintenez la contraction pendant quelques secondes et observez la tension. Relâchez maintenant vos mollets et observez la sensation de détente dans vos muscles.
3. Répétez ce principe de contraction-relâchement dans tout votre corps : vos jambes, votre torse, vos bras, vos mains, votre cou et votre tête.