



# TECHNIQUES & EXERCICES



## POUR DÉSTRESSER

C. Levacher (2020)

Tous les exercices et techniques proposés ci-dessous permettent de s'ancrer dans le présent & d'estomper les ruminations concernant le passé et les anticipations anxieuses concernant le futur.

N.B. Dans le contexte d'un trouble psychologique, ces exercices sont insuffisants et un accompagnement par des professionnels de santé (psychologue, psychiatre, médecin) est essentiel.

### VALIDER SES ÉMOTIONS



- Prendre conscience de son émotion / ressenti émotionnel actuel(le)
- Nommer au moins 4 émotions ou sentiments ressentis au cours de la journée

### ÊTRE DANS L'INSTANT PRÉSENT

Se rappeler que tout ressenti et toute émotion est éphémère.

Se concentrer sur soi.

Adopter une posture d'acceptation.



- **Pleine conscience** (cf. fiche "MBSR"): Prendre conscience de nous-même, de nos pensées, nos émotions, nos ressentis et de tout ce qui nous entoure au moment présent, qu'ils soient positifs ou négatifs. Les accueillir sans jugement, les accepter et les laisser partir.
  - *Chaine youtube Christophe André* : [https://youtu.be/mYuZ\\_oUhbB8](https://youtu.be/mYuZ_oUhbB8)
- **Méditation - Technique 5-4-3-2-1** :
  - Dire 5 choses que vous voyez, 4 choses que vous ressentez ou sentez (sentiments, émotions, sensations corporelles), 3 choses que vous entendez (ouïe), 2 choses que vous sentez (odorat), 1 goût que vous avez dans la bouche.
  - Une variante, un peu plus longue, consiste à nommer 5 choses visibles, 5 choses audibles et 5 choses senties ou ressenties & à recommencer avec 4 choses puis 3 puis 2 et enfin 1 chose.
  - Il est possible de changer les consignes : dire 5 choses que vous aimez à votre sujet, visualiser 1 espace où vous vous sentez en sécurité, etc.

### RÉGULER SES ÉMOTIONS

### RÉDUIRE SON NIVEAU DE STRESS

### DÉCENTRER SON ATTENTION



- **Respiration** :
  - **3-3-6 - Contrôle respiratoire**: Inspirer 3 secondes. Bloquer la respiration 3 secondes. Expirer 6 secondes. Recommencer & continuer l'exercice pendant 3 à 5 minutes.
  - **Respiration en carré / Respiration ventrale** : Inspirer 5 secondes. Bloquer la respiration 2 secondes. Expirer 5 secondes. Bloquer la respiration 2 secondes. Continuer pendant au moins 10 cycles de respiration.
- **Cohérence cardiaque** (cf. fiche "Cohérence cardiaque")
  - **Règle du 3-6-5** : 3x par jour, 6 cycles de respiration/min (inspirer 4,5 sec. & expirer 5,5 sec. pour synchroniser la fréquence cardiaque & la fréquence respiratoire) pendant 5 minutes. Certains auteurs suggèrent d'adopter une pensée positive lors de l'exercice de respiration.
  - Application **RespiRelax+** (gratuite)

### SE RELAXER, SE DÉTENDRE



- **Sophrologie/Body-scan** (cf. fiche « Sophrologie ») : S'allonger. Prendre conscience de chaque partie du corps, en partant des orteils pour arriver à la tête, en les ressentant l'une après l'autre. Pour cela, bouger doucement les articulations et se concentrer sur les sensations procurées par le contact avec le sol/le matelas. L'objectif de l'exercice est d'instaurer un sentiment de paix en se centrant sur ses sensations et sur des ressentis positifs.



- **Visualisation d'un lieu sûr** : Imaginer précisément un lieu agréable, connu ou imaginé, où vous êtes seul et dans lequel vous vous sentez particulièrement bien. *Dans quel paysage se situe ce lieu (chambre, maison, mer, montagnes, ciel, etc.) ? Quel espace à disposition (vaste ou contenant) ? Quelle est le temps (météo, heure de la journée) ? Quelle est la température (froide, ambiante, chaude) ? Comment est le sol sur lequel vous reposez (rugueux, doux, froid, chaud, humide, moussieux, etc.) ? Quelle position avez-vous adopté (couchée, assise, debout) ? Quelles informations sont fournies par les cinq sens (tactiles, olfactives, auditives, visuelles) ? Quelle émotion éprouvez-vous (calme, apaisement, plaisir) & quels changements sont apparus dans votre corps (détente, repos du dos, rythme cardiaque apaisé, etc.) ?* Eventuellement procéder à un ancrage en associant ce lieu et ces ressentis à un mot ou un geste (par exemple, le calme ou serrer ses deux mains ensemble).



- **Serré-desserré (contraction/décontraction musculaire)**: Les bras contre le corps, contracter les muscles des bras et les mains 30 secondes et relâcher doucement. Serrer les genoux, contracter les muscles des jambes 30 secondes et relâcher doucement. Contracter bras et jambes simultanément pendant 30 secondes puis relâcher doucement.



- **Relaxation Musculaire Progressive** : Pour chaque groupe de muscles, 1) maintenir la contraction 7 secondes, 2) relâcher doucement en se concentrant sur les sensations physiques, 3) patienter 30 secondes, 4) recommencer 3 fois.
  - Contracter ses muscles des bras en les tendant devant soi avec les coudes pliés à 45 degrés et fermer les poings en serrant le plus fort possible.
  - Soulever les sourcils, froncer le nez, serrer les modérément, tirer les commissures des lèvres vers l'arrière & pencher un peu le menton vers le torse sans le toucher.
  - Prendre une inspiration profonde et retenir son souffle. Pendant ce temps, tirer les omoplates vers l'arrière et contracter les abdominaux.
  - Relever les jambes légèrement et, éventuellement, pointer les pieds vers l'intérieur.

### RETROUVER DU POSITIF

(cf. fiche "Psychologie positive")



- **Cahier de gratitude** : Ecrire ce pour quoi on éprouve de la gratitude en spécifiant les événements à l'origine de ce sentiment.
- Identifier 3 **événements positifs** par jour différents d'un jour à l'autre
- **Se décrire le plus positivement** possible, identifier ses 5 principales forces/valeurs & Ecrire ce qu'il y a de mieux dans sa vie.

## AUTRES CONSEILS



- Etre bienveillant envers soi & prendre soin de soi.
- Rencontrer ou prendre contact avec les proches, encourageants et bienveillants.
- Se fixer des objectifs réalisables, les prioriser & faire preuve de souplesse
- Mettre en place des actions qui apaisent l'angoisse & apportent un sentiment de maîtrise sur sa vie (par exemple, mettre une alarme 5 minutes avant l'heure de départ pour arriver à l'heure du rendez-vous)
- Réserver des temps de la journée pour soi (par exemple, lire le matin et prendre le temps de petit-déjeuner, courir 1h après le travail, etc.).
- Adopter un rythme de vie régulier en ce qui concerne le sommeil (coucher, réveil) et les repas, dans la mesure du possible.
- Faire des activités/loisirs (écouter/jouer de la musique, peindre, jouer à des jeux de société ou vidéo, sortir, colorier, etc.) & entretenir sa forme physique (marcher au moins 40min./jour, pratiquer un sport, etc.).
- Avoir des projets en accord avec ses désirs et ses valeurs & Agir pour les réaliser.
- Limiter l'exposition médiatique excessive à un événement stressant car cela augmente l'impact négatif sur santé mentale & ne tenir compte que d'informations vérifiées (Brooks et al., 2020).

## FICHES A CONSULTER



- Cohérence cardiaque
  - <https://www.psyintegrative.fr/images/Techniques/CoherenceCardiaque.pdf>
- Sophrologie
  - <https://www.psyintegrative.fr/images/Techniques/Sophrologie.pdf>
- Pleine conscience pour la réduction du stress - MBSR
  - <https://www.psyintegrative.fr/images/Techniques/MBSR.pdf>
- Psychologie positive
  - <https://www.psyintegrative.fr/images/Techniques/PsychoPositive.pdf>

**Article Brooks & al., 2020:** <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2930460-8>