

S'APAISER PAR LE CORPS

Ces exercices permettent de calmer l'agitation, de réduire le stress et de retrouver davantage de stabilité dans les moments difficiles. Ils sont simples et accessibles partout (au bureau, dans les transports, avant de dormir).

Exercices de respiration

La respiration est un levier direct sur le système nerveux : elle peut activer la détente et créer une sensation de calme. Même 1 ou 2 minutes suffisent pour sentir un apaisement, et une pratique régulière amplifie les effets.

Pour ces exercices, privilégiez une **respiration abdominale** : le ventre se gonfle à l'inspiration et redescend à l'expiration. Cela favorise généralement davantage la détente qu'une respiration superficielle centrée sur la poitrine.

Respiration avec expiration longue

Pour réduire rapidement l'agitation.

- **Inspirez doucement par le nez** (3 à 4 secondes).
- **Expirez lentement par la bouche**, comme à travers une paille ou comme un long soupir (6 secondes ou plus).
- Sentez le corps se relâcher à chaque souffle.

Idéal avant une réunion, un appel important, pour apaiser une montée de stress.

Respiration carrée

Pour instaurer calme et stabilité.

- **Inspirez 4 secondes → Retenez 4 secondes → Expirez 4 secondes → Pause 4 secondes.**
- Imaginez dessiner un carré avec le souffle à chaque étape.

À pratiquer 1 à 2 minutes pour retrouver un équilibre, par ex. avant de s'endormir.

Exercice de tension-relâchement

Pour relâcher les tensions corporelles et retrouver une sensation de détente.

- Choisissez une zone du corps (mains, bras, épaules, jambes, visage, etc.).
- **Contractez les muscles pendant environ 5 secondes**, sans forcer ni provoquer de douleur.
- **Relâchez ensuite complètement pendant 10 à 15 secondes.**
- Observez la différence entre la tension et le relâchement.

- Répétez avec d'autres groupes musculaires si vous le souhaitez.

Cet exercice peut être particulièrement utile en période de stress, après une journée chargée ou avant le coucher.

Exercice « Jeter l'ancre »

Cet exercice aide à sortir du pilotage automatique et à rester engagé dans l'action, même en présence d'émotions fortes.

1. Accueillir ce qui se passe à l'intérieur

- Prenez un moment pour observer vos pensées, émotions, sensations.
- Mettez des mots : « *Voilà de la tristesse* », « *Je sens mon cœur qui bat vite* », « *Mon esprit s'emballe* ».
- L'objectif n'est pas de chasser ces expériences, mais de les reconnaître.

2. Revenir à son corps

- Ramenez l'attention à vos appuis et à vos gestes : pressez doucement vos pieds contre le sol, bougez les épaules, redressez-vous.
- Ajoutez quelques respirations lentes.
- Ces gestes vous ancrent ici et maintenant, dans le réel.

3. S'engager dans le monde

- Observez votre environnement : ce que vous voyez, entendez, touchez.
- Reprenez conscience de ce que vous êtes en train de faire ou de ce que vous alliez faire.
- Rappelez-vous ce qui est important pour vous, et choisissez une action en accord avec vos valeurs — même si l'émotion est encore présente.

Exemple : « *Je suis anxieux, mon cœur bat vite, mais je peux quand même passer ce coup de fil, parce que c'est important pour moi.* »

Important

Ces exercices ne font pas disparaître les émotions comme par magie, mais ils permettent de reprendre contact avec son souffle, son corps et son environnement. En les pratiquant régulièrement, vous entraînez votre système nerveux à revenir plus facilement au calme, et vous cultivez la capacité d'agir en fonction de ce qui compte pour vous — plutôt que de réagir uniquement sous la pression des pensées ou des émotions.