

10 EXERCICES DE RELAXATION

À pratiquer régulièrement pour mieux gérer les émotions négatives

S'installer confortablement dans un endroit calme

Avec de l'entraînement, il deviendra possible de se relaxer dans des environnements moins calmes et confortables

Inspirer lentement pendant 5 secondes

Par le nez si possible, en gonflant le ventre et en imaginant l'air qui rentre dans les poumons

Retenir sa respiration pendant 5 à 10 secondes

Abréger cette pause respiratoire si la sensation d'inconfort est trop pénible

Expirer lentement pendant 5 à 10 secondes

Avec une paille ou en imaginant avoir une bougie devant la bouche qui doit rester allumée

Répéter la procédure

Possibilité d'augmenter la durée de l'inspiration, de la pause et de l'expiration

Serrer le poing droit pendant 5 secondes

Se concentrer sur la tension musculaire et les sensations qu'elle procure

Relâcher le poing droit pendant 10 secondes

Se concentrer sur la décontraction musculaire et les (nouvelles) sensations qu'elle procure

Répéter la procédure avec d'autres muscles

Ex. avant-bras, biceps, visage, cou, épaules, tronc, fesses, cuisses, mollets, orteils, à droite et à gauche

Penser à un endroit agréable

Ex. plage, montagne, chez soi en bonne compagnie ou tout endroit associé à des souvenirs apaisants

Le visualiser en détails grâce aux 5 sens

Ex. formes, couleurs, distances, bruits, fond sonore, chaleur, vent, odeurs, boissons

RESPIRATION
PROFONDE

RELAXATION
MUSCULAIRE PROGRESSIVE

IMAGERIE
MENTALE