



NORAINNOFLOWER.COM

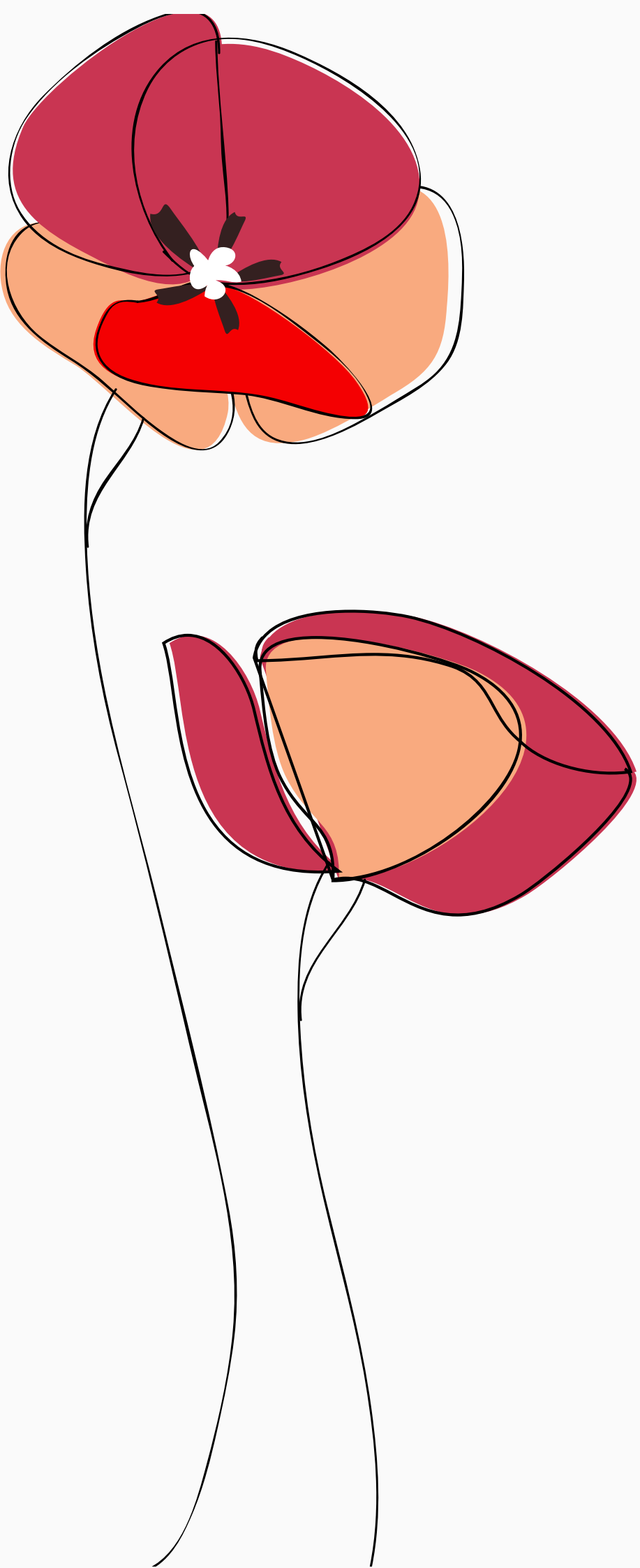
# Techniques de détente






# Les techniques de détente

Est-ce qu'il t'es déjà arrivé d'avoir des pensées parasites qui **reviennent en boucle** dans ta tête ? Des préoccupations sur le **poids** que tu as peut-être pris ce matin ? Une **culpabilité** qui te ronge suite à ton petit-déjeuner ? Ou des **envies alimentaires** qui hantent tes pensées ? Peut-être as-tu déjà passé une **nuit blanche** à cause d'un examen qui te stress, une dispute que tu te repasses sans cesse en tête ou simplement parce que tu te sens **submergé par le stress?**





Si tu t'es reconnu dans au moins un des exemples que je t'ai cités, alors les techniques que je vais te proposer peuvent t'intéresser.

Ces techniques vont utiliser soit tes **sensations physiques** ou ton **mentale**. Le but est de **détourner ton attention de tes pensées stressantes sur l'instant présent**.

Peut-être que tu as déjà essayé la méditation ou la sophrologie et que ces méthodes ne t'ont pas aidé. Ici, les exercices que je te propose sont plus **concrets** donc je t'invite à ne pas abandonner maintenant et à **essayer au moins un des exercices**.

# Quand et comment pratiquer ?

Bien évidemment, dès lors que tu vis une **situation stressante**, tu peux pratiquer une des techniques pour t'aider à revenir dans le calme.

Toutefois, il est également **recommandé de réaliser ces exercices même lorsque tu n'es pas dans une période d'angoisse**. Le but est d'entraîner ton corps à être apaisé.

Le fait de s'entraîner en dehors des situations de crise va te permettre d'être **mieux préparé** lorsqu'une montée d'angoisse surviendra.

Pour ma part, je me souviens que je planifiais **au moins 3 fois par semaine** de réaliser une de ces techniques. L'avantage c'est qu'il en existe une diversité donc on ne s'ennuie jamais à réitérer toujours les mêmes choses

## *Les petits + :*

Dès que tu vois **les premiers signes** de la crise d'angoisse apparaître, commence tout de suite une des techniques. N'attends-pas que tu sois à l'apogée de ton stress pour agir. **Au plus tôt tu agis, au plus ce sera efficace.**

Après avoir réalisé l'exercice, essaie de te demander sur une **échelle de 1 à 10** à quel niveau de stress étais-tu. Demande-toi ensuite à quel niveau tu te trouves après avoir réalisé la technique. Cela te permettra de mesurer **l'efficacité des techniques proposées.**



# Techniques mentales

## Le 5-4-3-2-1

Regarde autour de toi et nomme mentalement :

- 5 choses que tu vois
- 4 choses que tu entends
- 3 choses que tu ressens
- 2 choses que tu peux sentir
- 1 chose que tu pourrais goûter

## Catégorie

Choisi une catégorie (par expl. : instrument musique, couleur, forme, objet, animaux, etc.) et nomme le maximum d'éléments que tu as autour de toi dans la catégorie choisie

## Calcul mental

---

Compte de 7 en 7 jusqu'à 200 (ou toute autre intervalle qui soit un minimum difficile pour toi)

## Visualisation

---

Imagine toi en train de revivre un moment que tu as aimé. Repense à chaque détail dans ta tête.



## Alphabet

---

Récite l'alphabet de 3 en 3 lettres (A - D - G ...). Autre alternative : récite l'alphabet à l'envers

## Devinette

---

Utile dans un lieu public : Observe les personnes qui t'entourent et essaie de deviner leur profession

## Imagine tes pensées

---

Rassemble les émotions négatives que tu ressens. Imagine-toi les mettre en boule et les jeter très loin, tellement loin qu'elles disparaissent

## Liste

---

Liste ce que tu aimes : fais la liste de tes séries favorites, de tes chansons du moments, de tes endroits préférés...

## Planifie

---

Planifie une activité que tu vas faire bientôt : le jour-même ou bien plus tard. Imagine l'organisation, les personnes présentes, etc.

*Si tu as le matériel à disposition ...*

## Playlist

---

Ecoute une playlist qui te donne la pêche !



## Appel un ami

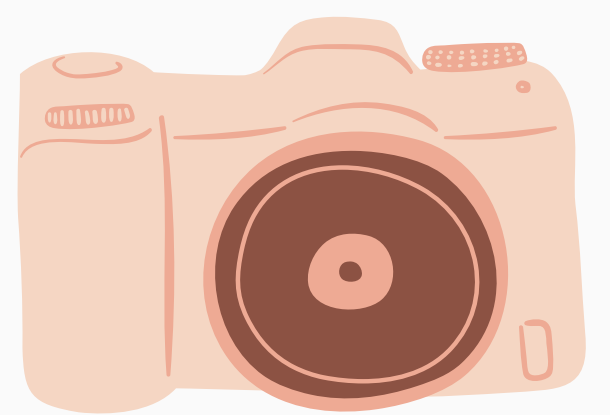
---

Appelle un ami qui te permettra de te changer les idées

## Photo

---

Regarde des photos de tes dernières vacances, des souvenirs positifs que tu as passé avec des gens que tu aimes







# Techniques physiques

## Respiration

---

Inspire lentement et expire profondément. Ressens l'air qui entre dans tes poumons puis qui en sors

## Eau froide

---

Passe tes mains sous le robinet et fais couler de l'eau fraîche sur tes mains. Ressens la différence de température avec tes mains. Ressens-tu la même chose partout ?

## Le touché

---

Touche un objet que tu aime. Ressens la sensation du touché sur tes mains, quels muscles sont engagés pour réaliser cette action, etc.

## Boisson chaude

---

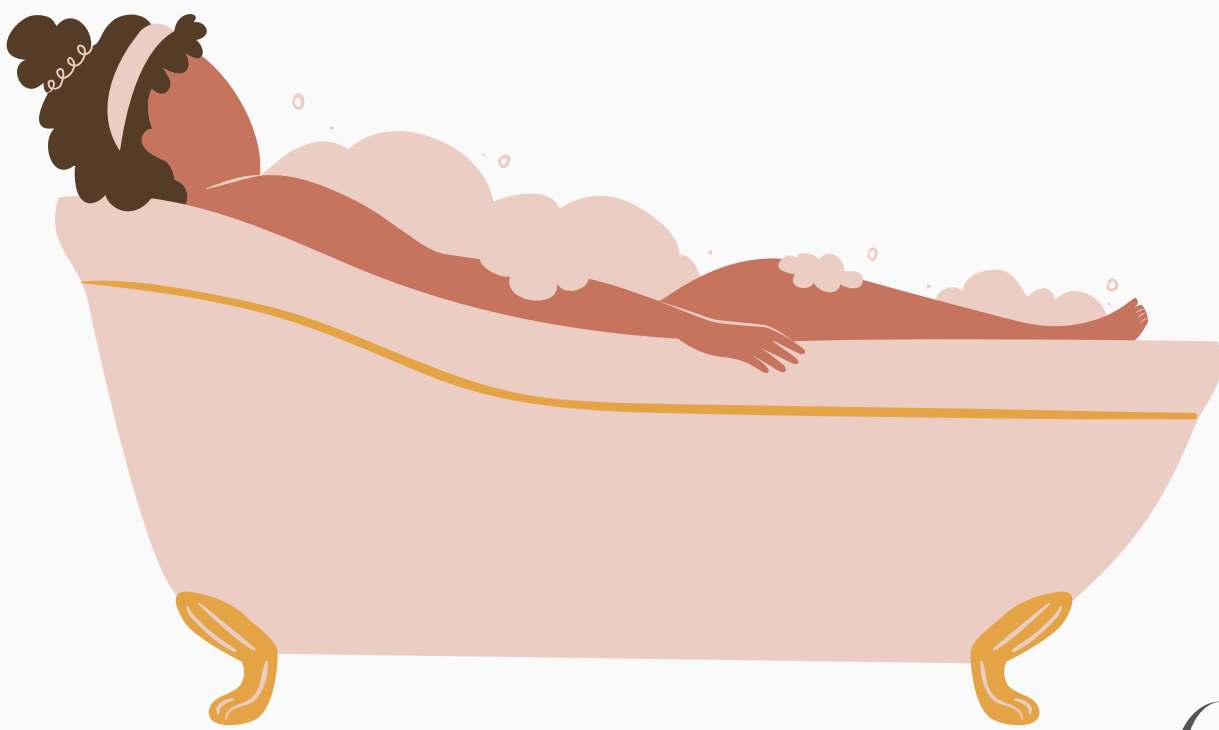
Prends-toi une boisson chaude (comme le thé par exemple). Bois doucement ton thé, gorgé après gorgé. Ressens la chaleur de ton thé dans ta bouche puis lorsqu'il descend petit à petit dans ton corps.



## Douche en pleine conscience

---

Prends un bain ou une douche en pleine conscience. Ressens l'eau qui tombe ou entoure ton corps. Quelles sont les parties de ton corps qui sont le plus détendu ?



## Pied au sol

---

Frappe ton pied au sol et remarque la sensation lorsque tu es connecté au sol. Ecoute le son que cela fait au moment où tu frappe ton pied par terre



## Votre corps

---

Allonge toi complètement à même le sol ou assieds-toi sur une chaise. Fais une analyse rapide de chacun des membres de ton corps : prends conscience des parties qui sont en contact avec le sol ou avec la chaise. Ressens la texture du sol ou de la chaise, sa forme, sa température.



## Ecrire

---

Ecris tout ce que tu ressens sur un cahier. Concentre toi sur la sensation de mouvement de ton crayon sur le papier. A la fin, déchire le papier.

## Pouls

---

Recherche ton pouls à ton poignet ou dans ton cou. Compte les battements de ton coeur par minute



## Bougie

---

Allume une bougie parfumé ou sens une fleur. Imagine-toi que l'odeur entre dans chaque cellule de ton corps pour remplir de bonnes ondes ton corps tout entier.

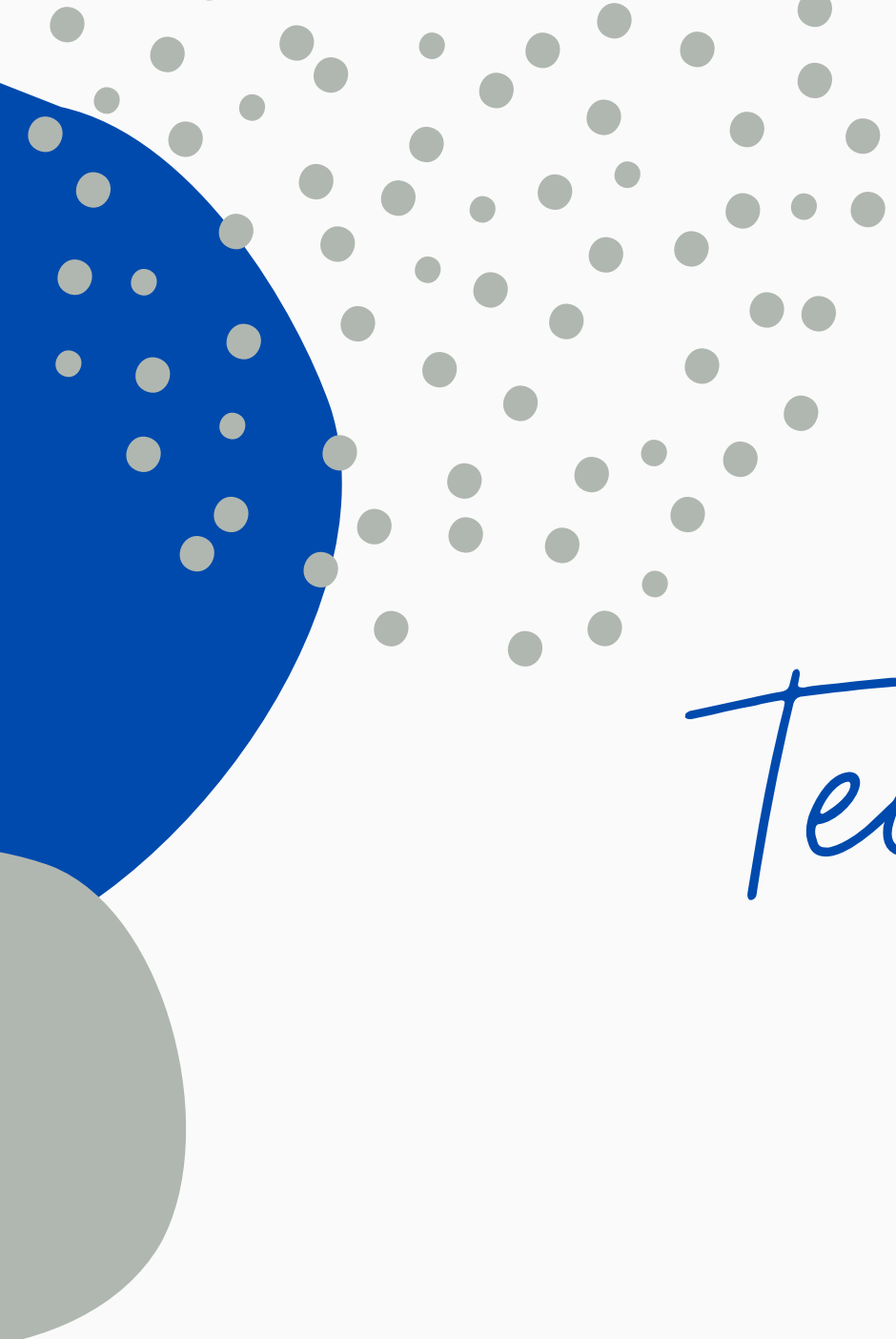


## Bain de soleil

---

Si tu as l'occasion d'être dehors sous le soleil, ressens la chaleur du soleil sur ta peau. Peut-être tu peux ressentir des brises de vent caresser ton visage ?





# Techniques spéciales pour la nuit

## White noise

Tu peux écouter des bruits blancs qui te permettront de te focaliser sur ce bruit constant (tape "white noise" sur YouTube)

## Ma chambre

Tu peux regarder autour de toi et citer tous les objets que tu peux apercevoir dans la lueur de la nuit. Ou alors tu peux énumérer les objets que tu as dans ta chambre

## Ton corps

Ressens ton corps allongé dans le lit. Remarque quelles parties de ton corps sont en contact avec le drap. Observe quelles parties sont impactées par l'oreiller ? Ressens les différentes matières de ton lit, les différences de températures avec ton corps, etc.

