

Quelques conseils pour mieux faire face au stress !

Trois de nos 5 sens nous aident à faire face à une montée brusque de stress

Le goût, l'odorat et les sensations corporelles nous remettent en contact avec nous-mêmes. En les utilisant, nous détournons ainsi notre attention de ce qui déclenche une réaction de stress ou d'angoisse, ce qui nous permet de reprendre le contrôle de notre système nerveux autonome qui commence à s'emballer (coeur qui bat plus vite, respiration plus courte et sensation de manquer d'air, par exemple).

L'odorat: vous pouvez déposer quelques gouttes d'un parfum que vous aimez sur un mouchoir. Concentrez-vous sur cette odeur agréable en imaginant éventuellement tout le paysage accompagnant cette odeur (utile en situation d'examens).

Le goût: sucez un bonbon et concentrez-vous sur son goût et les sensations du bonbon qui tourne dans la bouche (utile lorsqu'on se sent oppressé dans un bus ou un ascenseur).

Les sensations corporelles: le principe est de faire consciemment ce que votre corps fait spontanément, dans le but d'en reprendre le contrôle.

Expirez pour pouvoir inspirer plus profondément

Pour commencer, pensez à «souffler comme pour gonfler un ballon» et concentrez vous sur l'expire, pour pouvoir vider ainsi vos poumons, voire même faire un petit stop d'une seconde avant d'inspirer à nouveau. Par réaction, vos poumons s'empliront d'air et vous retrouverez une respiration plus libre.

A noter que la respiration par le ventre (ou respiration abdominale) est celle qui détend le plus profondément. Exercez-vous régulièrement à sentir votre main monter et descendre au niveau du ventre, cela facilite parfois également l'endormissement. Vous pouvez aussi télécharger une application gratuite pour vous exercer: **RespiRelax** pour smartphones, tablettes, etc.

Stimuler alternativement le corps

Tapotez alternativement le pied gauche et le pied droit ou la main gauche et la main droite ou encore prenez votre visage dans les mains et ressentez le contact de votre main gauche puis de votre main droite sur votre visage.

Comment ça marche ? En stimulant ainsi alternativement les 2 côtés du corps, nous provoquons une stimulation croisée entre les 2 hémisphères cérébraux, ce qui empêche efficacement le système nerveux autonome de s'emballer et bloque ainsi les montées de stress.

Tendre pour détendre, la relaxation selon Jacobson

Installez-vous en position assise, bien ancré dans votre chaise, les pieds en contact avec le sol, les mains sur les genoux.

1. Inspirez et crispez très fort tous les muscles du visage. Répétez cette séquence 3 fois puis ressentez les muscles de votre visage se détendre.

2. Inspirez, puis serrez très fort vos membres supérieurs en flexion, poings serrés. Répétez cette séquence 3 fois puis ressentez la détente dans vos bras.

3. Rentrez les abdos, serrez les muscles du ventre et tenez un moment tout en respirant. Répétez cette séquence 3 fois puis ressentez la détente dans votre ventre et votre dos.

4. Inspirez, puis serrez les muscles de vos jambes, pointes de pieds relevées. Répétez cette séquence 3 fois puis ressentez la détente dans vos jambes

5. Inspirez, puis crispez fortement à la fois le visage, les bras, le ventre, les jambes, tenez un moment la tension tout en respirant. Répétez cette séquence 3 fois puis ressentez la détente dans tout votre corps.