

Détente

Savoir se détendre est très important pour garder son calme et pour éviter que notre rythme de vie ne nous provoque un stress négatif pour la santé.

Des activités qui détendent :

Pour rester calme dans les moments difficiles il suffit parfois d'un geste simple comme de changer d'activité. Par exemple, si vous faites un travail sédentaire, faites de l'exercice. Voici d'autres exemples: Se balader ou faire des exercices que vous aimez pendant au moins une demi-heure.

Respirer librement et profondément.

Bâiller, souffler, chanter et soupirer sont de réactions naturelles du corps pour se décharger.

Rire et sourire libèrent les tensions.

Faire des exercices de flexion et d'extension ou d'étirement des articulations.

Se masser les jambes ou les bras, ou le visage, les cheveux et le cou.

Prendre un bain chaud pendant 10 minutes.

Écouter de la musique douce et répétitive. Lire quelque chose d'envoûtant qui ne provoque pas de tension.

Les activités répétitives telles repasser, coudre, broder, jardiner, etc.

Avoir des relations de confiance ou affectives avec d'autres, à la maison ou au travail, nous protège des facteurs de stress.

Technique spécifique de relaxation

Choisissez un endroit calme où il ne fait pas froid. Il convient de desserrer les vêtements étroits. Choisissez la **position la plus confortable** pour vous: allongé sur un tapis au sol, avec les jambes tendues ou pliées (avec un coussin sous les genoux); ou assis(e) sur une



chaise à dossier haut avec accoudoirs.

Fermez vos yeux doucement et **concentrez-vous** sur les pas suivants. Si d'autres pensées viennent vous interrompre, ne vous inquiétez pas, laissez-les passer.

Respirez lentement et profondément par le nez trois fois et puis laissez ralentir progressivement votre respiration jusqu'à ce qu'elle devienne naturelle.

Maintenant, observez votre respiration sans altérer son rythme: remarquez comme votre ventre se gonfle quand vous inspirez et comme il se dégonfle quand vous expirez. Cela vous procure une sensation de bien-être.

Parcourez **tout votre corps** mentalement, en décrispant une partie après l'autre, d'abord d'un côté, puis de l'autre: pieds, jambes, abdomen, poitrine, dos, cou, épaules, bras, mains, tête et visage, en remarquant comme les parties tendues se décontractent à l'expiration.

Portez de nouveau votre attention sur la respiration et vous verrez que les mouvements de votre ventre sont toujours lents, calmes et détendus.

Régalez-vous avec ces sensations pendant quelques minutes, elles vous procureront beaucoup de plaisir et de bien-être.

Ouvrez vos yeux, faites des étirements doux – comme si vous vous réveilliez – et levez-vous lentement.

Des bons moments pour se détendre :

- Quand vous êtes fatigué(e) ou stressé(e).
- Avant de dormir.