

TON KIT ANTI- STRESS

POUR SUPPORTER SES PARENTS,
RÉUSSIR UN RENDEZ-VOUS OU
AFFRONTER UN (DÉ)CONFINEMENT,
VOICI SEPT TECHNIQUES TRÈS EFFICACES
ET SIMPLES D'UTILISATION. IL N'Y A
QU'À SUIVRE LE MODE D'EMPLOI !

↳ Tehem
↳ Julien Duriez

MÉTHODE N°1

LE YOGA

I - DESCRIPTIF DE LA TECHNIQUE

Les enchaînements de yoga combinent exercices de respiration, de souplesse et d'équilibre. Sport millénaire venu d'Inde, le yoga apporte bien-être physique et mental. Effet anti-stress garanti !

II - DANS QUEL CAS UTILISER CETTE TECHNIQUE ?

Que tu pratiques seul-e ou avec des amis, grâce à un cours en ligne ou en suivant celui donné « IRL » par un prof, chaque séance de yoga est l'occasion de faire une vraie pause, très bénéfique.

MISE EN GARDE

Ne tente pas dès ta première séance, la posture de la chandelle, sous peine de rester coincé-e la tête en bas !



III - EN MODE DÉBUTANT : LA POSTURE DU LOTUS

1 Enfile une tenue confortable et équipe-toi d'un tapis (ou d'une serviette épaisse).



2 Assieds-toi le dos bien droit, place ton pied droit sous ta cuisse gauche, puis la jambe gauche sous la droite.



3 Joins tes mains sur la poitrine puis place-les sur tes genoux, paumes vers le ciel. Étire ta colonne vertébrale, ouvre tes épaules, effectue une quinzaine de respirations tranquilles, en inspirant par le nez et en gonflant le ventre. Cette posture est pratiquée à chaque début de séance.



IV - EN MODE AVANCÉ : LA POSTURE DE L'ENFANT

1 Commence par te mettre à genoux sur ton tapis, les pieds et les genoux joints.



2 Pose ton front sur le sol devant toi. Ramène les bras le long du corps, les mains au niveau des pieds.



3 Écoute ta respiration. Cette position aide à se détendre et soulage les tensions dans le dos.



ENTRETIEN

Aide-toi si tu veux d'une application, comme *Gotta Joga*, qui propose des dizaines d'enchaînements vidéo gratuitement. Le yoga ne doit jamais être douloureux, si tu ne réussis pas à tenir les postures, ne force pas, tu progresseras au fil des séances.

MÉTHODE N°2

LA RESPIRATION

I - DESCRIPTIF DE LA TECHNIQUE

Les exercices de respiration sont à la base de nombreuses techniques de relaxation. Une pratique régulière fera baisser la production de cortisol, l'hormone du stress, et stimulera la production des hormones du plaisir, l'endorphine et l'adrénaline.

II - DANS QUEL CAS UTILISER CETTE TECHNIQUE?

Faciles à faire à tout moment – entre deux cours, dans le bus ou installé-e sur son lit –, les exercices de respiration sont utiles aussi bien pour sortir d'une crise d'anxiété aiguë que pour s'endormir paisiblement le soir.

MISE EN GARDE

Évite de pratiquer trop longtemps pendant un exam, au risque d'être trop détendu-e... et de rendre copie blanche !



III - EN MODE DÉBUTANT : LA RESPIRATION ABDOMINALE

1 Allongé-e, pose ta main sur ton ventre et gonfle-le en inspirant doucement par le nez.



2 Continue à inspirer en gonflant cette fois la poitrine.



3 Expire par la bouche, comme si tu soufflais dans une paille, et en vidant d'abord le ventre, puis la poitrine, jusqu'à avoir expulsé tout l'air. Répète 10 fois.



IV - EN MODE AVANCÉ : LA COHÉRENCE CARDIAQUE

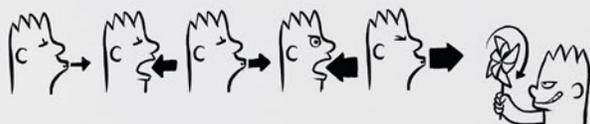
1 Mets un minuteur sur cinq minutes.



2 Inspire pendant 4 secondes et expire pendant 6 secondes.



3 Rallonge progressivement l'inspiration et raccourcis l'expiration, pour arriver à 6 respirations par minute (5 secondes d'inspiration, 5 d'expiration).



ENTRETIEN

Pour une efficacité maximale, il est recommandé de pratiquer ces exercices plusieurs fois par jour, par exemple à l'aide de l'application spécialisée *Respirelax*.

MÉTHODE N°3

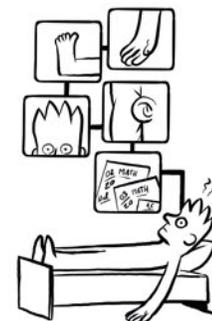
LA MÉDITATION

I - DESCRIPTIF DE LA TECHNIQUE

La méditation permet de mieux prendre conscience de l'instant présent, de son corps et du monde. Plusieurs sortes existent dans les philosophies orientales, mais la plus fréquemment pratiquée en Occident est la méditation de pleine conscience.

II - DANS QUEL CAS UTILISER CETTE TECHNIQUE ?

Pratiquée régulièrement, la pleine conscience peut permettre de mieux gérer son stress, ses émotions, sa concentration. Elle est accessible à tous, même à ceux qui se pensent incapables de se tenir immobiles.



III - EN MODE DÉBUTANT : INTRODUCTION À LA MÉDITATION

1 Installe-toi, assis-e dignement, dans un endroit où tu ne seras pas dérangé-e.



2 Porte ton attention sur le présent pendant trois minutes : le rythme de ton souffle, ce que tu sens sur ta peau, ce que tu vois, ce que tu entends.



3 Lorsque tu t'aperçois que tu es parti-e dans tes pensées, ramène ton attention, tranquillement, sur tes sensations du moment. Répète l'opération autant de fois que nécessaire.



MISE EN GARDE

Évite de t'interrompre pour prendre un selfie en position du lotus, le publier sur les réseaux et surveiller les likes.



IV - EN MODE AVANCÉ : L'EXERCICE DU GRAIN DE RAISIN

1 Prends un grain de raisin sec.



2 Regarde le pendant une minute. Prends encore une minute pour sentir son odeur, puis une minute pour le toucher avec tes lèvres. Mets-le dans ta bouche pendant une minute avant de l'avaler.



3 Étends cette façon de porter ton attention sur tes sensations à tes activités de la vie quotidienne : repas, mais aussi vaisselle, brossage de dents...



ENTRETIEN

Allonge progressivement la durée des séances, à l'aide d'enregistrements comme ceux de l'application *Petit Bambou*. Sans pression : il n'y a pas de méditation ratée !

MÉTHODE N°4

LE SPORT D'ENDURANCE

I - DESCRIPTIF DE LA TECHNIQUE

Marcher vite ou courir, c'est bon pour le souffle et pour le cœur, on le sait. Mais les sports d'endurance permettent aussi, de lutter efficacement contre le stress en libérant de l'endorphine, hormone du bien-être. C'est prouvé!

II - DANS QUEL CAS UTILISER CETTE TECHNIQUE ?

En période d'exams, faire du sport en fin de journée te servira à lutter contre le stress et à améliorer ton sommeil. Courir le matin te mettra les idées au clair pour la journée et te permettra d'être efficace dans tes révisions.



III - EN MODE DÉBUTANT : LA MARCHÉ RAPIDE

- 1 Enfile des baskets et une tenue confortable.
- 2 Marche pendant vingt minutes à un rythme rapide, si possible dans la nature.
- 3 Augmente peu à peu le temps et la distance de tes entraînements, en essayant d'être régulière.



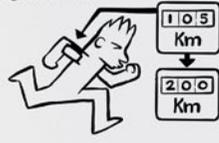
MISE EN GARDE

Ne te lance pas dès le début dans une longue sortie, sans échauffement ni assouplissements, au risque de mettre trois jours à t'en remettre !



IV - EN MODE AVANCÉ : LE JOGGING

- 1 Cours dans un endroit agréable, en privilégiant là encore la nature ou un grand parc.
- 2 Augmente progressivement la distance, en respirant toujours régulièrement.
- 3 L'important pour lutter contre le stress n'est pas la performance mais la régularité.



ENTRETIEN

Nager, faire du vélo... Tous les sports d'endurance te permettront de te vider la tête et d'évacuer les tensions.

MÉTHODE N°5

L'AUTOHYPNOSE

I - DESCRIPTIF DE LA TECHNIQUE

L'autohypnose demande un peu d'entraînement. Elle propose de « reprogrammer » son cerveau, alors qu'on est dans un état entre veille et sommeil (celui dans lequel on est juste avant de s'endormir ou quand on se laisse absorber par la lumière d'une flamme).

II - DANS QUEL CAS UTILISER CETTE TECHNIQUE ?

L'autohypnose permet de stimuler ses activités d'apprentissage et de gagner en confiance en soi. Elle peut être très utile au moment de la préparation d'un examen.

MISE EN GARDE

Évite de confondre le pouvoir que nous avons sur nous-mêmes et la pensée magique.



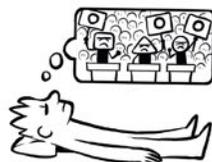
III - EN MODE DÉBUTANT : L'ESCALIER

- 1 Installe-toi confortablement, ferme les yeux, détends-toi progressivement et visualise un escalier.
- 2 Chaque marche que tu descends, lentement, te rend deux fois plus détendu-e.
- 3 Après un temps fixé au préalable, remonte les marches et réveille-toi naturellement, bien plus apaisé-e. Tu es, pour la première fois, entré-e volontairement « en autohypnose ». Tout simplement !



IV - EN MODE AVANCÉ : LA VISUALISATION

- 1 Installé-e confortablement, les yeux fermés, le corps détendu, laisse-toi tranquillement entrer dans cet état à mi-chemin entre la veille et le sommeil.
- 2 Imagine-toi en train de réussir quelque chose que tu redoutes : serein-e et sûr-e de toi face à un jury d'examen par exemple.
- 3 Imagine tous les détails de la scène, ton sourire, celui des examinateurs et de tes potes, la couleur des murs, les bruits ambiants. Refais l'exercice régulièrement.



ENTRETIEN

Il existe quantité d'exercices à explorer, guidé-e par exemple par les vidéos en ligne de l'hypnothérapeute Delphine Bourdet ou le livre *Zéro stress pour mon ado* (écrit par Sandrine Belmont, aux éditions l'Étudiant). Pour approfondir, il est bon de s'adresser à un professionnel reconnu.

MÉTHODE N°6

LE DESSIN

I - DESCRIPTIF DE LA TECHNIQUE

On n'y pense pas forcément lorsqu'on n'est pas spécialement doué-e, mais décorer, au choix, un petit post-it, une feuille Canson ou tout un carnet, est un moyen très simple et facile d'accès de lutter contre le stress.

II - DANS QUEL CAS UTILISER CETTE TECHNIQUE?

Par exemple juste avant un oral ou chez le dentiste, le dessin te permettra de te concentrer sur autre chose – ton stylo et ta feuille – et d'oublier un temps cet examinateur retors ou la roulette que tu entends à travers la porte.

MISE EN GARDE

Ne te fixe pas comme premier objectif la reproduction de *La Joconde*, au risque de briser tous tes crayons de rage au bout de quelques minutes !

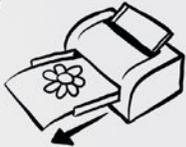


III - EN MODE DÉBUTANT : LE COLORIAGE POUR ADULTE

1 Cherche parmi tous les coloriages proposés sur le Web. Qu'il s'agisse de mandalas (avec des motifs géométriques), de reproductions d'art ou de héros de mangas, il existe quantités de modèles pour adultes.



2 Imprime un modèle qui te plaît, par exemple sur les sites Coloriage.info ou Hugolescargot.com.

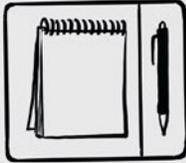


3 Au feutre, au crayon de couleur ou avec un simple stylo Bic, il ne reste plus qu'à colorier.



IV - EN MODE AVANCÉ : LES PETITS DESSINS FACILES

1 Équipe-toi d'un bloc-note et d'un stylo noir.



2 Fixe-toi un modèle, par exemple l'un de ceux de la série "10 petits dessins faciles à faire !", sur la chaîne YouTube [TutoDraw](https://www.youtube.com/channel/UCtW181p-JYkzUz1111111111).



3 Répète ton modèle jusqu'à le réussir sans effort.



ENTRETIEN

Pour lutter contre le stress, toutes les activités manuelles sont indiquées, que ce soit le mandala, le crochet, la mécanique ou le jardinage. À toi de trouver celle qui te conviendra le mieux !

MÉTHODE N°7

LA PENSÉE POSITIVE

I - DESCRIPTIF DE LA TECHNIQUE

L'idée est de s'entraîner à se focaliser sur les choses positives qui nous arrivent, pour notamment calmer le « biais de négativité » (la tendance naturelle de notre cerveau à voir le négatif afin de pouvoir réagir en cas de danger).

II - DANS QUEL CAS UTILISER CETTE TECHNIQUE?

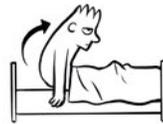
La pensée positive est particulièrement préconisée en cas de stress entretenu par des idées négatives persistantes : (« Je suis nul-le en maths »)

ENTRETIEN

Tu peux adopter un ou plusieurs mantras, des phrases positives à trouver toi-même ou à dénicher sur Internet, à lire, écouter ou se répéter plusieurs fois à certains moments de la journée. Exemple : « Je suis bien préparé-e et vais réussir mes examens. »

III - EN MODE DÉBUTANT : LE RÉVEIL EN MUSIQUE

1 Tire-toi du lit.



2 Appuie sur "play" pour lancer la chanson de ton choix, énergique et positive.



3 Chante et/ou danse à fond le temps de la chanson. La journée peut démarrer sur un bon rythme !



IV - EN MODE AVANCÉ : LA LISTE DES GRATITUDES

1 En fin de journée, fais la liste mentale des dix bons moments que tu as passés dans ta journée.



2 Pour chacun des moments, prends le temps de te remettre dans l'émotion qui était la tienne lorsque cette chose t'est arrivée.



3 Note éventuellement ta liste dans un carnet ou sur ton téléphone.



Merci à Sandrine Belmont, psychologue, hypnothérapeute.