

OUTILS POUR GÉRER SON STRESS



Respiration profonde : Prenez quelques minutes pour respirer lentement et profondément. Inspirez par le nez pendant 4 secondes, retenez votre souffle 2 secondes, et expirez lentement par la bouche sur 6 secondes.



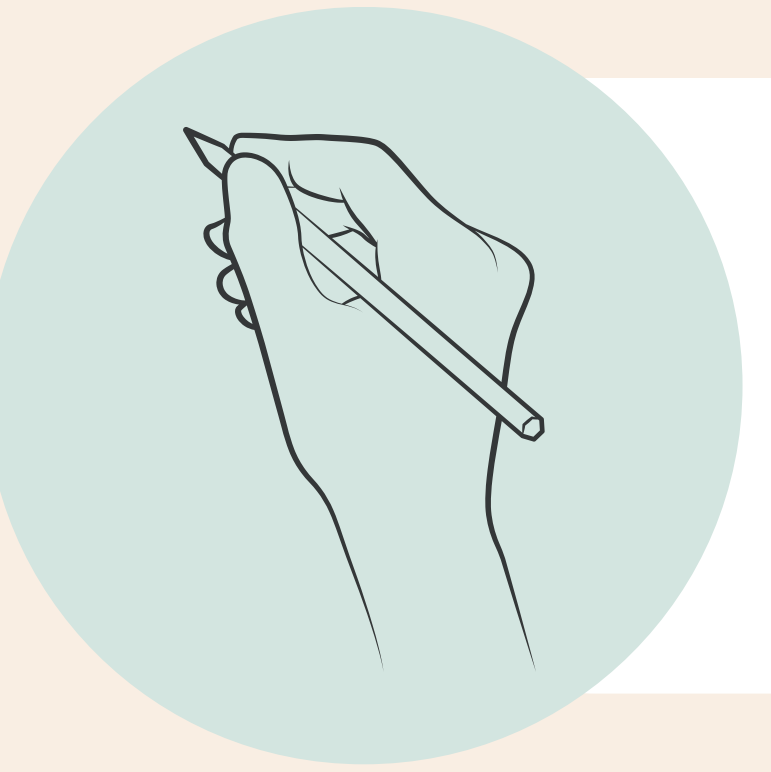
Visualisation positive : Fermez les yeux et imaginez un endroit où vous vous sentez calme et en sécurité (plage, forêt, chez vous). Laissez cette image vous détendre et recentrez-vous dans le moment présent.



Étirements doux : Quelques minutes d'étirements doux (bras, dos, jambes) peuvent détendre vos muscles et relâcher les tensions accumulées. Ajoutez une respiration lente pour maximiser les bienfaits.



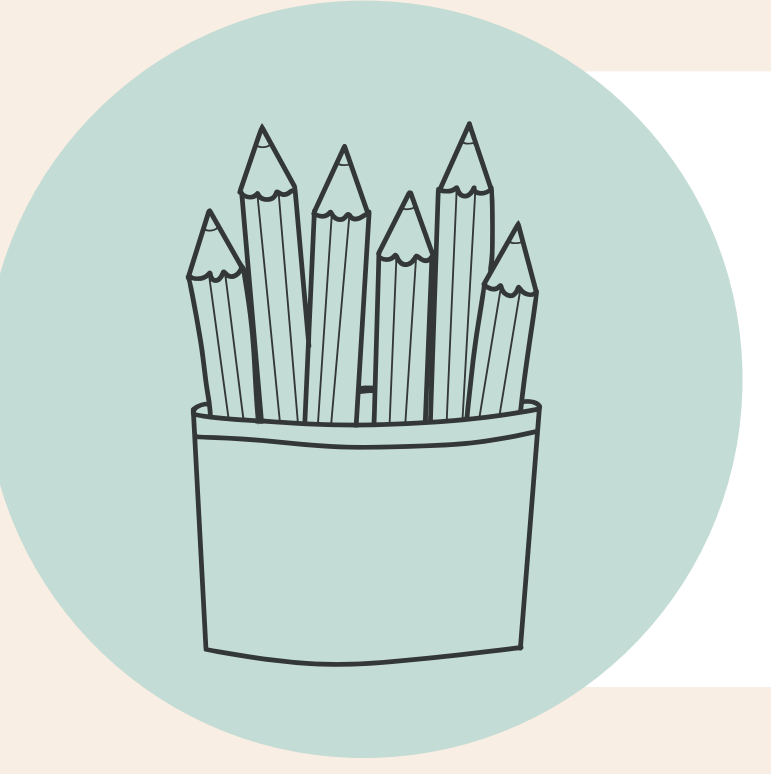
Routine de micro-pauses : Intégrez de courtes pauses dans votre journée. Asseyez-vous, respirez, prenez une boisson que vous aimez. Ces mini-pauses régulières aident à éviter la surcharge mentale.



Écriture expressive : Prenez un carnet et notez ce qui vous stresse ou vous inquiète. L'écriture permet de libérer l'esprit et de prendre du recul face aux situations anxiogènes.



Ancrage dans le moment présent (Mindfulness) : Choisissez un objet, un arbre, une fleur, ou un son autour de vous, ou la flamme d'une bougie concentrez-vous dessus quelques instants, et ressentez-le pleinement.



Coloriages apaisants : Le coloriage d'images simples ou mandalas aide à réduire le stress et stimule la créativité. Choisissez des couleurs qui vous apaisent et concentrez-vous sur les gestes répétitifs et relaxants du coloriage.