

Apprendre à se relaxer

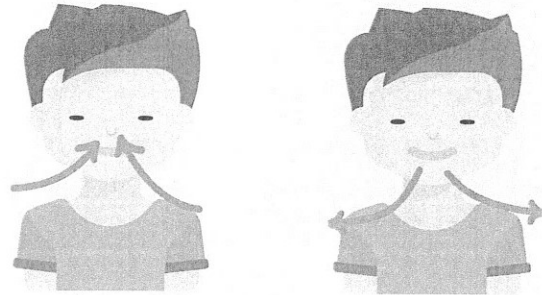
Il existe de nombreuses façons de se relaxer. Essayez-en quelques-unes et voyez comment elles vous font vous sentir.

Respiration calme

Si vous adoptez une respiration **plus lente, plus profonde et plus stable**, alors votre corps se détendra.

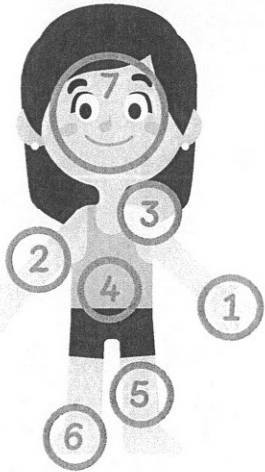
1. Inspirez **lentement** par le nez
2. Bloquez un moment votre souffle
3. Ensuite, **expirez lentement** par la bouche.

↻ Continuez à respirer calmement pendant 2 minutes



Détendre ses muscles

Vous pouvez vous relaxer en laissant s'échapper la tension musculaire hors de votre corps. Une excellente façon de le faire est de **contracter puis décontracter** tous les muscles de votre corps. Asseyez-vous sur une chaise ou allongez-vous sur le sol, puis:



1. Serrez vos poings... puis relâchez
2. Serrez les muscles de vos bras... puis détendez vous
3. Poussez vos épaules en arrière et vers le haut ... puis relâchez
4. Serrez les muscles de votre ventre... puis détendez vous
5. Tendez les muscles de vos jambes ... puis relâchez
6. Repliez vos orteils et serrez vos pieds... puis relâchez
7. Serrez les muscles de votre visage ... puis détendez-vous

Utiliser le pouvoir de son imagination

Imaginez faire quelque chose ou être dans un lieu qui vous rend heureux.

Fermez les yeux, inspirez profondément, puis imaginez que vous vous trouvez dans un endroit ou que vous vous êtes en train de faire quelque chose qui vous rend vraiment heureux. Visualisez tous les détails – les images, les sons, les odeurs et les goûts. Remarquez toutes les sensations. Remarquez comme votre corps se sent quand vous êtes dans cet endroit.

