
Expériences

30 expériences à guider pour le jeu
Balance ton Stress

Aline Schurgers
Valérie Lebrun



Expériences

30 expériences à guider pour le jeu
Balance ton Stress

Par Aline Schurgers et Valérie Lebrun

Bruxelles, 2024

Avec le soutien du CFIP

SOMMAIRE

INTRODUCTION	5
La respiration carrée.....	7
La cohérence cardiaque	8
Le pompage anti-stress des épaules.....	9
Le sofa musical	10
Le soupir allongé	11
Bailler.....	12
Le yoga des yeux	13
Exercice de pleine conscience.....	14
Exercice de pleine conscience : la respiration ...	15
La toilette du samouraï.....	16
Le toucher auto-apaisant	17
L'exercice de base	18
La demi-salamandre	19
L'étirement des trapèzes.....	20
La bulle de nature	21
La respiration tripartite	22
La respiration profonde	23
Humming	24
Allonger l'expire.....	25

Mobiliser les articulations	26
Compresser les articulations	27
Massage de l'oreille.....	28
Méditation des trois couleurs.....	29
Le cri collectif.....	30
Le lieu-sûr / calme	31
Le contenant.....	32
Le câlin papillon	33
Le Bonhomme OSBD	34
Valoriser ses collègues.....	35
Le seau rose.....	36
Bonus pour les animateur.ices	37
BIBLIOGRAPHIE	38

INTRODUCTION

Comment amener un groupe à se détendre en quelques minutes ? Bien que cela puisse sembler être une idée vendeuse mais irréaliste, c'est réellement possible ! A condition de proposer la bonne pratique au bon moment.

Il existe beaucoup de techniques de gestion du stress différentes, en fonction des capacités de chacun.e, du type de personnalité, de l'intensité du stress ressenti, du temps imparti et de bien d'autres facteurs.

Dans ce livret, nous avons fait le choix de rassembler 30 expériences qui ont en commun d'être efficaces, accessibles et sans dangers. La plupart sont des techniques psychocorporelles car il nous semblait incontournable de donner une place au corps dans un jeu visant à la gestion du stress. Les 3 dernières techniques du livret mobilisent plus la réflexion alors que la dernière section (bonus) vous donnera quelques pistes d'idées créatives supplémentaires.

Vous trouverez chacune des propositions avec une description des étapes de l'exercice et des précautions spécifiques. Sentez-vous libres de les adapter aux besoins du groupe, ces expériences étant des dispositifs non figés.

Bien qu'en quelques minutes, vous pourrez amener un état de détente significatif, il est tout de même bon de rappeler que la plupart des pratiques présentées demandent à être pratiquées régulièrement afin d'en bénéficier pleinement. Ainsi, cela n'est pas parce qu'une technique « ne marche pas » qu'elle ne marchera pas à un autre moment (peut-être fonctionnera-t-elle tout simplement lorsque la personne sera seule et/ou chez elle).

Pour résumer, voici quelques conseils pour la pratique :

- **Régularité** : Pratiquer quotidiennement pour de meilleurs résultats.
- **Durée** : Commencer par de courtes sessions de 5 minutes et éventuellement augmenter progressivement.
- **Lieu** : S'assurer que les téléphones sont sur silencieux, que personne ne rentrera dans la pièce à ce moment. Éventuellement éteindre la lumière si l'exercice s'y prête.
- **Patience et douceur** : Aborder les techniques avec curiosité, patience et sans jugement envers soi-même.
- **« Marcher sa parole »** : Si vous donnez un de ces exercices en étant détendu.e.s, vous aurez bien plus de chances d'installer un climat favorable à la détente. ☺

La respiration carrée

La respiration carrée est une technique de respiration issue du Pranayama (discipline du souffle). Cet exercice permet rapidement et facilement d'allonger la respiration pour diminuer efficacement le stress et augmenter la concentration.

Étapes :

Installez-vous confortablement sur une chaise, le dos droit et les yeux fermés.

- Inspirez par le nez tout en comptant jusqu'à 4. Sentez l'air pénétrer dans vos poumons
- Restez en arrêt poumons pleins en comptant lentement jusqu'à 4
- Expirez lentement pendant 4 secondes
- Restez en arrêt poumons vides pendant 4 secondes.
- Répétez les étapes de 1 à 4 au moins 3 fois. Idéalement, répétez jusqu'à sentir le calme en vous.

Bonus :

Si vous trouvez cette technique éprouvante, vous pouvez compter jusqu'à 3 au début. Si au contraire elle est trop facile, vous pouvez augmenter progressivement la durée. pour vous aider à compter, vous pouvez vous aider d'une minuterie ou de l'application « Respirelax ».

Précautions :

La durée de 4 seconde est probablement trop longue pour certain.e.s et trop courte pour d'autres. Il est donc utile d'inviter le groupe à ajuster cette durée en fonction de leurs possibilités du jour. Le but est qu'ils sortent un peu de leur zone de confort sans pour autant créer ni tensions ni douleurs.

Les exercices de respirations peuvent être extrêmement efficaces. Néanmoins, pour des personnes qui débutent ou qui sont dans un état de stress aigu, ils peuvent créer un stress supplémentaire.

La cohérence cardiaque

A chaque instant, l'équilibre de notre cœur influence notre cerveau. La mesure de la variation de la vitesse cardiaque est un bon indicateur de l'état de quiétude ou de stress. Lorsque nous pratiquons une respiration lente de 6 cycles respiratoires par minute, en moins d'une minute le cœur se synchronise avec la respiration : c'est l'état de cohérence cardiaque. Pour induire cet état, le Dr David O'Hare propose un exercice simple : 3 fois par jour, 6 respirations par minutes pendant 5 minutes.

Étapes :

Installez-vous confortablement, les yeux fermés.

- Inspirez profondément par le nez pendant 5 secondes en adoptant une respiration abdominale, c'est à dire en laissant le ventre se gonfler
- Soufflez profondément par la bouche pendant 5 secondes
- Recommencez cette alternance inspiration/expiration 18 à 30 fois (6 respirations par minute pendant 3 à 5 minutes)
- Pratiquez cet exercice 3 fois par jour.

Bonus :

Pour vous aider à compter, vous pouvez vous aider d'une minuterie ou de l'application « Respirelax ».

Précautions :

La durée de 5 seconde est probablement trop longue pour certain.e.s et trop courte pour d'autres. Il est donc utile d'inviter le groupe à ajuster cette durée en fonction de leurs possibilités du jour. Le but est qu'ils sortent un peu de leur zone de confort sans pour autant créer ni tensions ni douleurs.

Les exercices de respirations peuvent être extrêmement efficaces. Néanmoins, pour des personnes qui débutent ou qui sont dans un état de stress aigu, ils peuvent créer un stress supplémentaire

Le pompage anti-stress des épaules

Le travail sur écran contraint à maintenir une posture statique pendant des heures. Sous l'effet du stress et des mauvaises postures du dos, les tensions ont tendance à s'accroître. Cet exercice inspiré de la relaxation progressive de Jacobson permet une grande détente des épaules et du corps entier.

Étapes :

Installez-vous sur une chaise ou debout, le dos droit.

- Fermez les yeux et prenez un temps pour vous reconnecter à vos sensations corporelles en vous concentrant sur vos épaules, les trapèzes et la nuque
- Prenez une profonde inspiration par le nez
- Bloquez votre respiration et haussez les épaules doucement de bas en haut tout en serrant les poings
- Maintenez cette position en apnée quelques secondes (si possible) tout en gardant une tension dans les épaules et une détente dans le reste du corps
- Lorsque cela devient inconfortable, soufflez fortement par la bouche et relâchant vos épaules, vos bras et vos mains
- Goûter à la détente qui suit la contraction
- Recommencez cet enchaînement deux ou trois fois, à votre rythme, avec l'intention d'évacuer toutes les tensions physiques, toutes les contrariétés.
- Reprenez une respiration naturelle

Bonus :

Vous pouvez imaginer porter deux sacs contenant tous vos tracas. Sentez leur lourdeur en haussant les épaules, sentez le soulagement lorsque vous relâchez, abandonnant ce poids.

Précaution :

Cet exercice n'est pas indiqué pour les personnes qui ont des douleurs dans les trapèzes ou le cou.

Le sofa musical

L'effet anxiolytiques, sédatif et euphorisant de la musique est aujourd'hui reconnu et recherché naturellement par bon nombre de gens. Son utilisation est aussi de plus fréquente dans les contextes psycho-thérapeutiques et médicaux (l'application Music-Care est un exemple innovant dans les hôpitaux).

Prendre le temps d'écouter un air qui nous fait du bien, sans rien faire d'autre qu'écouter (musicothérapie passive ou réceptive) est comme « un médicament sans effets secondaire » (Science et Avenir, 2020).

Étapes :

- [Questionnez le groupe] Quelle air de musique vous détend, vous fait du bien, vous procure du plaisir ? [choisissez un air qui pourrait faire l'unanimité ou du moins ne déranger personne]
- Installez-vous le plus confortablement possible, fermez les yeux si c'est confortable pour vous et laissez les tensions inutiles se dissoudre
- [Appuyez sur « play »] Laissez simplement les sons vous parvenir puis vous imprégner sans rien faire d'autre. Laissez les images défiler et les sensations émerger à l'écoute de ces sons...
- Ecoutez les silences entre les notes ...
- [Diminuez progressivement le son] Ramener votre attention sur vos sensations, étirez-vous doucement et ramenez votre présence dans l'ici et maintenant.

Le soupir allongé

Soupirer est une des façon les plus naturelles de se défaire de nos tensions. Cet exercice, inspiré de la technique vocale, exploite le potentiel du soupir et de l'allongement de l'expire de façon ludique.

Étapes :

Installez-vous debout, les pieds écartés à distance du bassin et bien ancrés dans le sol.

- Prenez une inspiration profonde en levant les bras
- Relâchez les bras de haut en bas dans un soupir
- Sans interruption, continuez l'expire avec un « vocal fry » jusqu'à la limite de votre expire
- Retrouvez une respiration naturelle
- Recommencer l'exercice 2 ou 3 fois en allant tentant d'allonger davantage l'expire
- Observez la bonne humeur et le lâcher prise qui suivent.

Bonus :

Alors que vous utilisez le « vocal fry », descendez lentement vers le bas avec un enroulement du dos.

Bailler

Bailler, c'est respirer ! Même si celle-ci est peu prise en considération, bailler est peut-être la façon la plus rapide et efficace de détendre notre cerveau en refroidissant notre réseau neuronal (Waldman & Michel, 2020).

Étapes :

Installez-vous confortablement et laissez vos yeux se fermer doucement.

- Détendez la mâchoire et laissez la bouche s'entre-ouvrir
- Laissez véritablement les bâillements venir. Si ils ne viennent pas tout seul, vous pouvez imiter le bâillement afin de le provoquer
- Laissez-vous bailler ainsi une dizaine de fois à gorge déployée
- Observez l'effet de détente qui suit

Bonus :

La recherche montre qu'accompagner les bâillements avec le son « a » permet d'augmenter l'efficacité de la pratique.

Précautions :

Cet exercice peut est plus efficace si chacun.e bénéficie d'une certaine intimité. Nous conseillons aux participants, si possible, de retourner les chaises vers l'extérieur de façon à ne pas être vus.

Le yoga des yeux

A force d'avoir le regard fixé sur l'ordinateur, la tablette ou le smartphone, nos yeux se fatiguent, et nous aussi. L'ophtalmologue américain William Bates a mis au point une méthode pour remédier à cela : le yoga des yeux.

Étapes :

Installez-vous confortablement en posture assise, le dos droit et les pieds en contact avec le sol. Retirez vos lunettes si vous en portez. Réalisez les exercices suivants dans cet ordre (ou choisissez un exercice parmi ceux-ci) :

- Sans bouger la tête, réalisez des mouvements de balayage avec les yeux. Tout d'abord de haut en bas. Essayez d'aller à chaque fois un peu plus loin (sans pour autant vous faire mal). Ensuite, faites ce même exercice de droite à gauche.
- A présent, effectuez un mouvement de balayage circulaire : commencez à droite, puis en bas, à gauche, en haut et continuez dans ce sens. Ensuite, inversez la direction (sens anti-horloger).
- Pensez à une lettre de l'alphabet et tentez de reproduire cette forme avec vos yeux.
- Regardez fixement un objet proche de vous puis éloignez progressivement votre regard en fixant des objets de plus en plus lointains. Faites ensuite le chemin inverse avec votre regard (depuis l'objet le plus lointain jusqu'à l'objet le plus proche).
- Ce dernier exercice peut être réalisé avec l'index : posez l'index sur le bout de votre nez et suivez-le du regard alors que vous l'éloignez le plus possible. Ensuite, faites le mouvement inverse en ramenant l'index sur votre nez.

Précautions :

- Veillez à ne pas pousser l'effort jusqu'à ressentir de la douleur
- Il est important de faire une pause avec les mains en palming sur les yeux entre chaque série
- Ciller régulièrement permet d'hydrater et de reposer les yeux

Exercice de pleine conscience

La pleine conscience consiste à maintenir volontairement son attention dans le moment présent, sans jugement de valeur et sans chercher à changer ce qui est là. L'efficacité de la pratique de la médiation de pleine conscience dans la réduction du stress et la régulation de l'humeur est largement démontrée.

Étapes :

Installez-vous confortablement, idéalement dans une posture assise avec le dos droit, et les mains déposées sur les cuisses. Laissez vos yeux se fermer.

- Observez ce qui se passe en vous :
 - Les **pensées** qui traversent votre esprit : Observez-les sans porter de jugements, sans chercher ni à les chasser, ni à les retenir, laissez-les simplement passer, comme s'il s'agissait de nuages qui traversent le ciel. Vous pouvez observer vos pensées... vous êtes donc plus que vos pensées.
 - Les **sentiments** qui sont présents maintenant : Si certains sont désagréables, plutôt que de les éloigner constatez simplement qu'ils sont là. Vous pouvez observer vos sentiments vous êtes donc plus que vos sentiments.
 - Les **sensations corporelles** : S'il y a des sensations difficiles, notez-le, simplement (OK c'est comme ça en ce moment). Vous pouvez observer vos sensations vous êtes donc plus que vos sensations.
- Prenez conscience que vous avez un observateur intérieur qui peut observer toutes vos pensées sentiments et sensations ne les jugez pas, observez simplement ce que vous sentez dans votre corps tout en restant concentré.e sur votre respiration. Continuez cet exercice quelques minutes, si vous sentez votre esprit vagabonder ramenez le simplement vers votre respiration.

Précautions :

- Si la posture assise est douloureuse, mieux vaut privilégier une autre posture (couchée, par exemple)
- La méditation ne convient pas à tout le monde. Si celle-ci crée un inconfort trop important, un autre exercice peut être suggéré.

Exercice de pleine conscience : la respiration

La pleine conscience consiste à maintenir volontairement son attention dans le moment présent, sans jugement de valeur et sans chercher à changer ce qui est là. L'efficacité de la pratique de la médiation de pleine conscience dans la réduction du stress et la régulation de l'humeur est largement démontrée.

Étapes :

Installez-vous confortablement, idéalement dans une posture assise avec le dos droit, et les mains déposées sur les cuisses. Laissez vos yeux se fermer.

- Observez ce qui se passe en vous : Rassemblez votre attention sur votre respiration comme un point d'ancrage pour être vraiment présent.e. Diriger votre attention vers les mouvements du ventre qui se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration. Portez votre attention sur l'air qui entre, traverse vos narines, votre gorge, votre trachée et vos poumons et sur les moments de sortie de l'air.
- Sentez l'air aller jusque dans vos bras, vos mains, jusqu'au bout de vos doigts et se diffuser également vers votre ventre, vos jambes, vos chevilles, vos pieds et jusqu'au bout de vos orteils.
- Prenez conscience que le simple fait de respirer, d'inspirer et d'expirer, vous permet de vivre et si par hasard des pensées viennent traverser votre esprit ne les jugez pas. Considérez-les simplement comme des pensées et laissez-les quitter votre esprit pour recentrer votre attention sur votre respiration.
- Laisser maintenant votre conscience s'étendre à la perception de votre corps comme un ensemble comme si votre corps entier respirait. Prenez conscience que vous avez un observateur intérieur qui peut observer toutes vos pensées sentiments et sensations ne les jugez pas, observez simplement ce que vous sentez dans votre corps tout en restant concentré.e sur votre respiration Continuez cet exercice quelques minutes et si vous sentez votre esprit vagabonder, ramenez le simplement vers votre respiration

Précautions :

Si la posture assise est douloureuse, mieux vaut privilégier une autre posture (couchée, par exemple)

La méditation ne convient pas à tout le monde. Si celle-ci crée un inconfort trop important, un autre exercice peut être suggéré.

La toilette du samouraï

Cet exercice est issu de la sophrologie. Il permet de chasser les tensions de façon dynamique et ludique.

Étapes :

- Debout, prendre le temps de répartir le poids du corps sur les deux pieds
- Frotter les mains vigoureusement
- Tapoter de la tête aux pieds (crâne, front, joues, menton, masser les lobes, frotter de part et d'autre du nez avec les index, frotter les contours des lèvres, tapoter les épaules, les bras, la poitrine, masser le ventre en tournant autour du nombril, tapoter sur les reins, tapoter sur les jambes jusqu'aux pieds)
- Faire une pause : que sentez-vous dans votre corps ?
- Faites la même chose (de la tête aux pieds), en frottant cette fois-ci. Si les images vous parlent, vous pouvez imaginer que vous prenez une douche avec l'intention de vous défaire des préoccupations ou tensions éventuelles
- La dernière étape est celle du sabre du samouraï : Amenez les deux mains en contact l'une avec l'autre et montez les mains au dessus de la tête en tendant les bras en inspirant. Pendant un expirer, trancher vers le bas avec l'intention de vaincre ce qui vous préoccupe.

Bonus :

De nombreuses variations de la toilette du samouraï existent. Vous pouvez par exemple inclure un massage des bras, crâne, épaules etc. Si le groupe est audacieux, l'étape du sabre peut être réalisée avec un cri, ce qui permet d'augmenter l'effet catharsis de l'exercice.

Précautions :

Il se peut se certain.e.s n'apprécient pas le toucher. Un autre exercice peut alors être suggéré.

Le toucher auto-apaisant

Un grand nombre d'études mettent en avant le rôle crucial du toucher, de l'étreinte ou du massage pour la santé et la sécurité du nourrisson comme de l'adulte. Un toucher adéquat permettrait de libérer les « hormones feel good » (sérotonine, ocytocine, dopamine, noradrénaline) et de diminuer les hormones de stress. Le toucher auto-apaisant, issu du neuro-coaching, permet d'obtenir des effets similaires (Michel et Waldman, 2020).

Installez-vous confortablement dans votre siège.

- Permettez-vous de sentir pleinement ce qui est présent en vous. Si du stress, de la fatigue ou d'autres sensations désagréables sont présentes, accueillez-les tout en commençant l'exercice.
- Amenez les mains en contact l'une avec l'autre et frottez les doucement. Afin d'activer les nerfs sensoriels, veillez à parcourir plus ou moins 1 cm de peau par seconde.
- Continuez ensuite en parcourant un bras de bas en haut avec une main et faites la même chose sur l'autre bras
- Avec les deux mains, faites des mouvements lents d'allers-venues entre les coudes et les épaules (comme si vous faisiez un « hug » à vous-même)
- Relâchez les mains et observez la détente qui suit l'exercice.

Précautions :

Il se peut que certain.e.s n'apprécient pas le toucher, en particulier le toucher lent. Un toucher plus vigoureux peut alors être proposé ou un autre exercice peut être suggéré.

L'exercice de base

Cet exercice fait partie des techniques de régulation du nerf vague de Stanley Rosenberg. Celles-ci ont montré des résultats remarquables pour induire un état de relaxation et améliorer le sommeil.

Étapes :

- Confortablement assis.e, nouez les doigts des deux mains
- Mettez les mains derrière la tête, en laissant son poids reposer confortablement sur vos doigts noués. Vous devez sentir votre crane contre vos doigts, et les os de vos doigts contre l'arrière de votre tête.
- En immobilisant la tête, regardez vers la droite. Ne bouger que les yeux, aussi loin que vous pouvez aller.
- Après un moment, vous déglutirez, bâillerez ou soupirez (c'est un signe de détente du système nerveux)
- Ramenez le regard devant vous
- Laissez les mains en place et cette fois, tourner les yeux vers la gauche.
- Après un moment, vous déglutirez, bâillerez ou soupirez

Bonus :

Évaluez la liberté de mouvement de votre tête et de votre cou avant et après cet exercice. Tournez la tête à droite le plus loin possible sans vous faire mal. Puis ramenez là au centre, faites une pause et tournez vers la gauche. Jusqu'à où pouvez-vous aller de chaque côté ? Éprouvez-vous une raideur ou une douleur ? Après avoir fait l'exercice, refaites le même mouvement. Y a-t-il une amélioration dans l'amplitude du mouvement ?

Précautions :

Si vous avez une épaule raide ou des douleurs dans les bras et ne pouvez mettre les deux mains à la fois derrière la tête, il suffit de n'en utiliser qu'une. Une autre possibilité est l'exercice de la semi-salamandre.

La demi-salamandre

Cet exercice fait également partie des techniques de régulation du nerf vague de Stanley Rosenberg.

Étapes :

Asseyez-vous ou mettez-vous debout dans une position confortable.

- Tournez les yeux vers la droite, sans tourner la tête
- Penchez la tête pour la rapprocher de votre épaule droite, sans soulever l'épaule ni tourner la tête
- Maintenez la tête dans cette position durant trente à soixante secondes
- Ramenez la tête dans la position de départ et regardez devant vous
- Faites la même chose de l'autre côté. Regardez vers la gauche, puis penchez la tête vers l'épaule gauche. Après trente à soixante secondes, redressez la tête et regardez devant vous.

Bonus :

Une variation de l'exercice de la demi-salamandre consiste à suivre les mêmes instructions tout en regardant vers la droite alors que la tête se penche vers la gauche. Ensuite, il s'agira de tourner le regard vers la gauche alors que la tête se penche vers la droite.

L'étirement des trapèzes

Les trapèzes sont souvent les premiers muscles à se tendre comme conséquence de postures assises prolongées. Cet exercice accessible permet de détendre les trapèzes sans risques.

Étapes :

Asseyez-vous confortablement dans votre siège.

- Amenez la main droite sur l'épaule droite
- Laissez la tête descendre doucement vers la gauche et respirez profondément tout en sentant l'étirement. A chaque expire laissez la tête descendre davantage sans vous faire mal.
- Après 5 respirations profondes, redressez la tête en imaginant un fil reliant le sommet du crâne au plafond qui se tend et relâchez la main droite.
- Faites la même chose de l'autre côté : déposez la main gauche sur l'épaule gauche et laissez la tête descendre vers la droite.
- Après 5 respirations profondes, redressez la tête en imaginant un fil reliant le sommet du crâne au plafond qui se tend et relâcher la main gauche.
- Amenez les deux mains sur les épaules (main droite sur l'épaule droite et main gauche sur l'épaule gauche). Laissez le nez descendre vers le bas et la tête suivre ce mouvement.
- Respirez profondément 5 fois en laissant le poids de la tête étirer les vertèbres cervicales.
- Redressez la tête en imaginant un fil reliant le sommet du crâne au plafond qui se tend.
- Accueillez les sensations de détente dans le cou et les trapèzes suite à cet étirement.

Précaution :

Les raideurs dans la nuque et les trapèzes peuvent rendre difficile le fait de déposer les mains sur les épaules. Dans ce cas, le même exercice peut être fait sans les mains.

La bulle de nature

Passer du temps au contact de la nature a des effets anxiolytiques démontrés. Cependant, cela n'est pas toujours possible. Dans ce cas, la visualisation d'un environnement naturel est une alternative et peut réduire l'anxiété (Nguyen & Brymer, 2018).

Étapes :

Mettez-vous dans une position confortable et permettez à votre corps de se détendre.

- Faites des coquilles avec vos mains et déposez-les sur vos yeux, de façon à ne pas laisser passer la lumière entre vos doigts
- Prenez une respiration profonde et, alors que vous expirez, commencez à vous visualiser dans la nature. Que voyez-vous ? Peut-être voyez-vous les feuilles voler dans le vent. peut-être voyez-vous les vagues s'échouer sur la rive. Ou peut-être est-ce une montagne à l'horizon. Que pouvez-vous voir d'autre dans ce lieu sécurisant ?
- C'est un endroit juste pour vous. C'est un endroit sécurisant, chaleureux, paisible qui vous apporte du réconfort.
- A votre rythme, ramenez votre attention sur la sensation de contact de vos pieds avec le sol. Puis ramener votre attention sur la pièce dans laquelle vous vous trouvez. Sachez que vous pouvez revenir à cet endroit quand vous en sentez le besoin.

Bonus :

La sensation de l'immersion dans la nature peut être intensifiée par les autres sens, en utilisant une bande sonore avec des sons d'oiseaux ou de vagues par exemple. La diffusion d'huiles essentielles peut également être bénéfique (ex: eucalyptus, pin sylvestre et/ou sapin baumier).

La respiration tripartite

La respiration tripartite (ou respiration en trois parties) implique de diviser consciemment l'inspiration et l'expiration en trois phases distinctes, se concentrant successivement sur l'abdomen, le diaphragme et la poitrine. Cette approche permet de prendre conscience de notre respiration et d'en améliorer le contrôle.

Étapes :

Asseyez-vous dans un endroit tranquille, sur une chaise ou un coussin, en gardant le dos droit mais détendu.

- Commencez par une respiration normale pour vous détendre.
- Concentrez-vous sur les trois parties :
 - Abdomen : Inspirez lentement en gonflant l'abdomen.
 - Diaphragme : Continuez à inspirer en étendant le diaphragme, juste sous les côtes.
 - Poitrine : Terminez l'inspiration en gonflant doucement la poitrine.
- Expirez lentement : Laissez l'air s'échapper en suivant le chemin inverse – poitrine, diaphragme, abdomen.
- Répétez : Continuez ce cycle pendant plusieurs minutes, en restant attentif à chaque phase de la respiration.

Précautions :

Cet exercice demande une bonne conscience corporelle. Il est donc déconseillé avec un groupe tout à fait débutant.

La respiration profonde

La respiration profonde est le fondement de la pratique du yoga. Elle permet de se détendre en profondeur et de se reconnecter à soi tout en gagnant en vitalité.

Étapes :

Asseyez-vous confortablement et relâchez vos épaules, votre tête et votre nuque.

- Placez une main sur votre poitrine et une main sur votre ventre.
- Inspirez par le nez en gonflant votre poitrine tout en ressentant les côtes qui s'écartent. Percevez le mouvement sous votre main posée sur votre poitrine.
- Démarrez l'expire en imaginant que celui-ci part de votre ventre. Percevez le mouvement sous la main qui est posée sur votre ventre.
- Répétez ce cycle au minimum 7 fois.

Bonus :

Pour une expiration optimale, soufflez par la bouche en imaginant que vous voulez créer de la buée sur une vitre juste devant votre bouche.

Précautions :

Les exercices de respirations peuvent être extrêmement efficaces. Néanmoins, pour des personnes qui débutent ou qui sont dans un état de stress aigu, ils peuvent créer un stress supplémentaire.

Humming

Le « humming » est cette façon de produire un son discret, comme lorsque nous faisons le bruit d'un bourdon. Le nerf vague passe à travers les cordes vocales et l'oreille interne. Les vibrations rythmiques du humming stimulent donc le nerf vague et aident à calmer le système nerveux (Malchiodi, 2020).

Étapes :

Installez-vous confortablement, dans une position assise, debout ou couchée.

- Inspirez profondément et expirez avec le son « O » et terminez en humming avec le son « mmm ».
- Alors que vous produisez ces sons, observez comment cela fait vibrer vos cordes vocales mais aussi votre poitrine et votre tête. Goûtez ces sensations agréables.
- Reproduisez ce son une dizaine de fois.
- Goûter ensuite au silence qui suit et aux traces de cet exercice dans votre corps (votre corps est-il plus détendu ? Vos pensées sont-elles plus sereines?).

Bonus :

Le humming peut également être fait de façon ludique en proposant au groupe de choisir un air musical que tout le monde connaît. A l'unisson, les participants pourront alors chanter cet air en humming (pas d'inquiétude si il y a des fautes notes !). De même, le groupe peut alors observer les sensations dans leur gorge, poitrine et tête.

Une autre variation est d'explorer différents volumes avec la voix.

Allonger l'expire

L'allongement de l'expire est la façon la plus directe d'augmenter la variabilité cardiaque et d'impliquer le système nerveux parasympathique, ce qui amène un état de détente profond (Bae et. al, 2021).

Étapes :

Trouvez une position confortable.

- Observez simplement votre respiration en accompagnant chaque inspire et expire avec votre attention, sans modifier quoi que ce soit.
- Allongez la durée de votre expire de façon à ce que celle-ci soit deux fois plus longue que l'inspire (par exemple, deux secondes d'inspire, quatre secondes d'expire).
- Maintenez ce rythme de respiration pendant plusieurs minutes.
- Laissez votre respiration redevenir naturelle.

Bonus :

Tout en maintenant un ratio 1:2, allonger votre respiration jusqu'à la limite de votre confort (par exemple, quatre secondes d'inspire, huit secondes d'expire).

Comme repère temporel, vous pouvez utiliser un métronome (réglé sur 60 BPM).

Précautions :

Les exercices de respiration peuvent être extrêmement efficaces. Néanmoins, pour des personnes qui débutent ou qui sont dans un état de stress aigu, ils peuvent créer un stress supplémentaire.

Mobiliser les articulations

Bouger les articulations permet de détendre les tensions, de mobiliser un grand nombre de muscles et d'augmenter la conscience proprioceptive (Friemert et al., 2006).

Étapes :

Trouvez une position confortable (assis ou debout) et réalisez chacun de ces mouvements 5 fois dans chaque direction.

- Après avoir sécurisé la nuque en croisant les doigts derrière la tête, tournez doucement la nuque dans un sens et puis dans l'autre.
- Levez les mains au niveau de votre poitrine et effectuez des doux mouvements circulaires, relâchant toute tension dans les poignets.
- Mobilisez vos deux épaules avec des petits mouvements circulaires, vers l'arrière et puis vers l'avant.
- Debout, placez vos mains sur vos hanches et bougez vos hanches dans un joli mouvement circulaire.
- Debout ou assis, réalisez des petits cercles avec vos chevilles.

Bonus :

Si le contexte le permet, cet exercice peut être réalisé en rythme avec la musique calme de votre choix (tout en gardant un rythme lent et donc relaxant).

Compresser les articulations

Réaliser des mouvements de pression sur certains endroits clés améliore l'humeur (Bestbier & Williams, 2017) et rassure dans des moments d'anxiété, voire d'angoisse.

Étapes :

Trouvez une position confortable (assis).

- Pour commencer au niveau des pieds, placez une main sur le talon et une main sur la cheville (entourer l'articulation).
- Pressez l'articulation doucement et fermement entre 5 et 10 fois. Faites la même chose avec l'autre pied.
- Répétez cette procédure avec les genoux
- Répétez cette procédure avec les hanches (idéalement en position assise, avec les genoux pliés)
- Répétez cette procédure avec les poignets (stabiliser le poignet sur le torse)
- Répétez cette procédure avec la nuque

Précautions :

Évitez d'effectuer des pressions sur les articulations douloureuse ou blessées.

Massage de l'oreille

Un doigt suffit pour se sentir plus détendu.e ! Masser l'oreille avec le doigt est une technique facile pour réguler le système nerveux. En effet, saviez-vous que le nerf vague innerve également l'oreille interne ? Ainsi, masser vos oreilles augmente le tonus vagal et amène une réponse de relaxation grâce à l'activité du système nerveux parasympathique (Rong et al., 2020).

Étapes :

- Commencez par amener votre attention vers vos oreilles. Une à la fois, évaluez la tension en tirant doucement vos oreilles vers l'extérieur en différents endroits. Observez si un côté vous semble plus élastique ou raide comparé à l'autre.
- Placez l'index dans le creux au-dessus de la crête qui se trouve au-dessus du conduit auditif et massez doucement la zone en effectuant de petits cercles, et visualisez la peau glissant sur l'os (nul besoin d'appuyer fort).
- Amenez votre doigt vers le conduit auditif et appuyez doucement vers l'arrière de la tête tout en faisant de petits cercles avec votre doigt.
- Répétez l'opération sur l'autre oreille
- Évaluez à nouveau le niveau de détente des oreilles en les tirant doucement et observez tout changement de souplesse.

Méditation des trois couleurs

La visualisation des couleurs est un appui précieux pour induire des états internes comme la détente. Cette méditation des couleurs amène un état de bien-être pour celles et ceux qui apprécient la visualisation.

Étapes :

Trouvez une position assise ou couchée dans laquelle vous pouvez défaire vos tensions éventuelles.

- Amenez vos mains au niveau de votre ventre. Visualisez une couleur jaune qui irradie sa chaleur dans tout votre ventre. Si vous le souhaitez, vous pouvez vous dire intérieurement le mantra : « je suis ici ».
- Montez vos mains au niveau de la poitrine et visualisez une couleur verte dans votre poitrine. Si vous le souhaitez, vous pouvez vous dire intérieurement le mantra : « j'accepte ce qui est ».
- Montez vos mains au niveau du front et visualisez une douce couleur violette irradiant depuis votre front. Si vous le souhaitez, vous pouvez vous dire intérieurement le mantra : « je suis en paix ».

Le cri collectif

Le déploiement de l'expression vocale permet de détendre les muscles de la sphère vocale, de développer une respiration plus profonde et, pour beaucoup, de chasser tensions et idées noires. C'est aussi une excellente façon de stimuler le nerf vague et de réguler notre système nerveux. Le cri collectif mobilise la voix, et en plus de la détente, amène une ambiance joyeuse et conviviale.

Étapes :

Formez un cercle avec l'ensemble du groupe.

- Tous ensemble, montez les mains jusqu'en haut (au dessus de la tête) en inspirant.
- Descendre lentement les mains en sonorisant l'expire avec un son.
- Sans que l'animateur.ice ne le décide, c'est le groupe qui va, ensemble et sans donner de signal, avancer les mains vers le centre du cercle (à la fin de l'expire) dans un cri commun : « HA ! » Il s'agit donc de « sentir le groupe » et d'agir simultanément.
- Refaites cet enchainement plusieurs fois, jusqu'à ce que le cri se fasse réellement ensemble.

Le lieu-sûr / calme

Cet exercice a pour objectif de construire une ressource en imaginant un lieu associé au calme et à la tranquillité.

Il s'agit de l'imaginer, de le construire et de le renforcer pour que son évocation vous ramène à un état de sécurité émotionnelle. Plus vous répéterez l'expérience, plus vous renforcerez cette ressource dans votre mémoire et plus l'accès à celle-ci sera facile et rapide. Un lieu sûr s'installe idéalement quand on est serein (par exemple le soir avant le coucher) et puis, une fois qu'il sera bien installé, il vous sera très utile en situation de stress (par exemple avant un examen) ou vous pourrez prendre 2 minutes de connexion à votre lieu sûr (par exemple juste avant le début de l'examen) pour avoir les idées plus claires

Étapes :

- Pensez à une expérience que vous avez eue, ou à un endroit où vous avez été, ou à un lieu imaginaire où vous vous sentez calme et en sécurité, peut être sur une plage ou sur une montagne ou en faisant une activité que vous aimez. Quelle image représente cet endroit ? Prenez le temps de détailler et de décrire cet endroit.
- Quand vous pensez à cet endroit sécurisant, à cette expérience, notez ce que vous voyez, entendez et ressentez. Quelles émotions ressentez-vous ? Où ressentez-vous cela dans votre corps ?
- Concentrez-vous sur ce lieu sécurisant et calme, ses vues, ses bruits, ses odeurs et les sensations dans votre corps, que notez-vous ?
- Laissez venir l'image de cet endroit sécurisant et calme concentrez-vous sur la sensation agréable dans votre corps et permettez-vous d'en profiter un instant. Quel mot représente ou résume cet endroit sécurisant et calme pour vous ? Pensez à ce mot et notez les émotions et sensations agréables que vous ressentez quand vous pensez à ce mot maintenant.
- A partir de maintenant, répétez régulièrement cet exercice de telle manière que lorsque vous évoquerez votre mot, vous évoquerez automatiquement tout le bien-être que vous y avez associé.

Le contenant

L'expérimentation proposée ici a pour objectif est de mettre de côté tout ce qui ne peut être abordé dans le moment présent. Le contenant peut être utilisé dans la vie de tous les jours lorsque l'on souhaite éviter d'être submergé d'émotions (par exemple pour éviter les ruminations au moment de s'endormir ou avant de prendre part à une réunion importante alors que l'on est tracassé par d'autres soucis qui génèrent des pensées envahissantes)

Étapes :

Nous allons faire un exercice mental pour mettre de côté ce qui est difficile en ce moment, cela demande un petit effort d'imagination. Fermez les yeux.

- Imaginez un contenant. Cela peut être une petite boîte ou bien une plus grosse boîte, une malle, un coffre voire un coffre-fort comme dans une banque, une armoire voire même un conteneur de camion. Quel serait un contenant approprié pour vous ? Prenez le temps de le décrire : combien mesure-t-il quelle forme a-t-il ? en quelle matière est-il ? de quelle couleur est-il ?
- Ouvrez maintenant mentalement votre contenant et laissez y aller toutes les choses difficiles du passé quelles qu'elles soient. Pas besoin de les lister, ni de les détailler, seule l'intention suffit. Vous pouvez aussi y mettre toutes les choses du présent qui vous gênent, que vous trouvez désagréables. Laissez aller ça aussi dans votre contenant. S'il y en a, vous pouvez aussi y laisser aller toutes les choses du futur qui pourraient vous inquiéter ou dont vous pourriez avoir peur (des doutes par exemple).
- Maintenant, dites mentalement aux choses dans votre contenant que vous allez revenir vers elles quand vous l'aurez décidé et que quand vous reviendrez vous le ferez à votre rythme et dans de bonnes conditions. Vérifiez que tout est calme dans votre contenant. S'il y a encore une sensation perturbante, rouvrez le contenant pour qu'elle aille aussi.
- Maintenant que tout est calme dans votre contenant fermez-le solidement et posez votre contenant dans un lieu où il peut vous attendre tranquillement.
- Prenez une grande respiration et ouvrez les yeux.

Le câlin papillon

La technique du câlin papillon prend la forme d'une auto-étreinte réconfortante.

Elle permet de réduire le stress, les angoisses, les peurs ou toutes autres émotions fortes en quelques instants (le câlin du papillon est aussi apprécié des enfants d'ailleurs).

Ces gestes sont enseignés en Amérique du Sud, après les catastrophes naturelles (créés et développés après le passage de l'ouragan au Mexique en 1998).

Il s'agit ici de s'auto-apaiser en suivant ces gestes simples.

Étapes :

- Mettez vos mains en croix sur votre poitrine, mains ouvertes à plat, et croisez les pouces.
- Posez les mains sur le torse, le bout des doigts venant se placer sous les clavicules.
- Tapoter lentement et alternativement du bout des doigts.
- Poursuivez jusqu'à l'apaisement

Le Bonhomme OSBD

Le bonhomme OSBD permet une prise de distance et le déploiement d'une démarche constructive dans les situations relationnelles tendues.

Cet outil, issu de la Communication Non-Violente (CNV) permet d'exprimer clairement ce dont nous avons réellement besoin et en conséquence, à mieux gérer nos émotions et apaiser les relations.

Étapes :

Choisissez une situation rationnelle qui vous a mise en tension ces dernières semaines.

- **L'Observation** : « J'observe un comportement concret, objectif qui affecte mon bien-être ». Évoquez la situation de manière calme et objective, sans jugement ni évaluation. Il s'agit de décrire le plus simplement possible les faits sur lesquels vous souhaitez revenir et communiquer avec l'autre.
- **Le Sentiment** : « Je réagis à ce comportement par un sentiment, je me sens... ». Il s'agit de reconnaître et d'exprimer ce que ces faits suscitent en vous comme émotions et sentiments.
- **Le Besoin** : « Je cerne les motivations, les aspirations, les valeurs qui ont éveillé ce sentiment ». Identifiez les besoins sous-jacents qui ont engendré ces sentiments.
- **La Demande** : « Je demande à l'autre des actions concrètes qui contribuent à mon bien-être ». Formulez une demande claire, positive et réalisable permettant de passer à l'action pour satisfaire les besoins exprimés.

Valoriser ses collègues

Si vous vous trouvez avec un groupe composé de collègues ou de connaissances autour de la table, cette expérience est peut-être utile.

Porter l'attention sur ce qui va bien dans notre vie ainsi que les qualités et talents des personnes qui nous entourent est un des principes clés de la psychologie positive. Selon Martin Seligman (son fondateur), exprimer à quelqu'un de la reconnaissance pour ses talents permettrait (pour les deux personnes) d'augmenter significativement son niveau de bonheur.

Étapes :

- Prenez chacun.e autant de post-its qu'il y a de personnes autour de la table
- Pour chaque personne, écrivez une qualité que vous lui reconnaissez. Celle-ci peut vous faire plaisir, vous inspirer ou vous être utile et vous soulager
- Quand vous avez fini, allez coller chaque post-it sur le dos de la personne qu'il concerne
- Par deux (ou trois), lisez à autre voix ce qui est écrit derrière le dos chacun
- Appréciez le cadeau.

Le seau rose

Avez-vous déjà eu l'impression que vos pensées négatives, en pilote automatique, vous freinaient dans votre élan ? Voici une méthode pour reprendre le contrôle de vos pensées et atteindre vos objectifs. La métaphore du seau rose (Pink Bucket), développée par Tony Burgess et Julie French est simple à utiliser et puissante. Il s'agit d'observer ses pensées et de faire un tri entre ses pensées ressources (seau rose) et ses pensées limitantes (seau vert). Puis, de traiter les contenus des seaux pour augmenter vos forces et vos ressources.

Étapes :

- Dessinez sur une feuille deux seaux, un vert et un rose
- Choisissez un sujet qui crée chez vous (parfois ou souvent) des pensées négatives (par exemple, un projet sur lequel vous travaillez, la relation avec un de vos collègues, etc.)
- Faites une liste de tout ce qui est contre-productif, négatif, bloquant par rapport à ce sujet et notez-le dans le seau vert
- Faites maintenant une liste de tout ce qui est motivant, utile, positif, et notez ces pensées dans le seau rose
- Dans quel seau passez-vous le plus de temps pour ce sujet ? Comment vous-sentez-vous lorsque vous vous trouvez « dans le seau vert » ? Et « dans le seau rose » ?
- Étudiez le contenu du seau vert : êtes-vous d'accord avec ces propositions ? Envisagez le manque de réalisme de certaines pensées. Trouvez une façon d'exprimer les éléments du seau vert de façon à les mettre dans le seau rose (par exemple, « pas assez confiance » peut devenir « je n'ai pas encore montré ma confiance en moi pour faire cela (précisez) »).
- Construisez une image positive de vous-mêmes. Les idées négatives sur soi sont les plus dangereuses du seau vert. Remplissez le seau rose avec tous les arguments qui augmentent votre conviction d'être talentueux et plein de ressources.

Bonus pour les animateur.ices

Soyez créatif et pensez à stimuler l'imagination, la créativité, les associations d'idées... Quelques pistes à cet égard :

- Utilisez des cartes (type Dixit par exemple) par exemple pour faire connaissance ou clôturer une journée permet d'utiliser un détour à la fois agréable et dédramatisant lorsqu'il s'agit d'expériences désagréables. Par ailleurs, dans le jeu BTS, vous pouvez poser une carte Dixit à côté des cartes clés. Celle-ci pourra alors :
 - Être proposée comme une clé (personnelle ou relationnelle)
 - Faire l'objet d'une expérience dans laquelle chaque personne aura l'occasion de découvrir sa carte Dixit, de chercher une association d'idées avec la situation de l'explorateur.ice (impression, intuition, idée, témoignage, etc) éventuellement de la lui partager.
- Faites dessiner la situation aux participant.es
- Utilisez des métaphores, proposez la lecture d'un petit conte, raconter une anecdote qui offre un regard différent sur la situation, etc.

Si l'émotion d'un.e (ou plusieurs) participant.e(s) devait devenir trop envahissante et difficile à auto-réguler, pensez à faire un petit exercice d'ancrage destiné à ramener l'attention dans l'ici et maintenant

Quelques pistes à cet égard :

- Demandez au participant de nommer 5 objets rouges dans la pièce
- Prenez un coussin, une balle ou une écharpe, mettez-vous debout et jetez-vous ce ballon quelques minutes
- Poussez avec les mains contre un mur, secouez votre corps, sortez vous promenez, etc...

BIBLIOGRAPHIE

Bae, D., Matthews, J., Chen, J. J., & Mah, L. (2021). Increased exhalation to inhalation ratio during breathing enhances high-frequency heart rate variability in healthy adults. *Psychophysiology*, 58(11), e13905. <https://doi.org/10.1111/psyp.13905>

Bestbier, L., & Williams, T. I. (2017). The Immediate Effects of Deep Pressure on Young People with Autism and Severe Intellectual Difficulties: Demonstrating Individual Differences. *Occupational therapy international*, 2017, 7534972. <https://doi.org/10.1155/2017/7534972>

Contamin, Emmanuel (2018). Prenons soin de nous ! - Guide pratique d'autothérapie. Books on Demand.

Friemert, B., Bach, C., Schwarz, W., Gerngross, H., & Schmidt, R. (2006). Benefits of active motion for joint position sense. *Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy : official journal of the ESSKA*, 14(6), 564-570. <https://doi.org/10.1007/s00167-005-0004-7>

Kotsou, Ilios, 2012. Petit cahier d'exercices de Pleine Conscience. Genève : Editions Jouvence.

Lancelot, Alain, 2017. Le petit livre anti burn-out. Paris : Editions First.

Malchiodi, C. A. (2020). *Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, and imagination in the healing process*. NY: Guilford Publications.

Rong, P. et al., (2020). Auricular vagus nerve acupressure for patients with emotional distress under the COVID-19 pandemic: a smartphone-based, randomized controlled trial. <https://doi.org/10.2196/preprints.25001>