

# Guide complet de réduction du stress par les

---

# MÉDECINES DOUCES



---

Le magazine des thérapeutes

## **Note d'information**

Les informations fournies dans ce document sont destinées à des fins éducatives et de divertissement. Le lecteur est seul responsable de ses propres actions. Le magazine des thérapeutes met tout en œuvre pour offrir des informations vérifiées, mais décline toute responsabilité concernant les erreurs d'information ou le manque d'informations contenues dans ce document, ni des dommages directs ou indirects pouvant en résulter. Ce document ne s'apparente en aucune manière à un traitement médical et ne saurait remplacer un traitement médical. Consultez votre médecin avant d'entreprendre toute forme de traitement médical.

## Introduction

### **Dans quel contexte recourir aux médecines douces pour votre stress ?**

1. *Complément à un traitement en cours*
2. *Option naturelle non invasive*
3. *Allier relaxation physique et mentale*
4. *Volonté d'essayer quelque chose de nouveau*
5. *Thérapie alternative*

### **Quels sont les objectifs de ce guide ?**

Ce guide vous présente plusieurs solutions naturelles pour vous apprendre à gérer le stress dans votre quotidien.

Les méthodes recensées dans ce guide peuvent être utilisées à tout moment, à domicile ou sur votre lieu de travail.

Ces méthodes reposent essentiellement sur des techniques connues de respiration, de sophrologie, et de réflexologie.

Afin de favoriser la compréhension de ces méthodes, nous présenterons les grands principes de fonctionnement de chacune des disciplines, accompagnés d'exercices pratiques que vous pourrez réaliser vous-même, avec un mode d'emploi détaillé.

En suivant attentivement ces exercices, vous parviendrez rapidement à vous détacher de votre stress négatif et à vous apaiser naturellement en toutes circonstances.

## **Préambule : Qu'est-ce que le stress ?**

Le stress est un facteur physique, mental ou émotionnel qui provoque une tension physique ou mentale. Le stress peut provenir de facteurs externes (votre environnement, votre situation sociale...) ou de facteurs internes (maladie...). Le stress peut amener une réaction complexe des systèmes neurologiques et endocriniens, qui peuvent se manifester chez vous par un comportement réponse de « combat » ou de « fuite » face à ce stress.

### **Bon stress, mauvais stress**

Le stress est un état tout à fait normal, notamment dans les périodes de challenges, d'examens etc.

Cependant vous avez déjà probablement remarqué que le stress peut parfois vous motiver à rester concentré, et parfois vous amener à vous sentir inversement démuni, inefficace et peu concentré.

Bien que le stress affecte tout le monde de différentes façons, il existe deux grands types de stress: le stress bénéfique et motivant - bon stress - et le stress qui provoque l'anxiété et parfois des problèmes de santé - le mauvais stress.

Les médecines alternatives et complémentaires identifient souvent la source du stress comme point de départ de nombreuses maladies.

Nous allons maintenant creuser les avantages et les effets secondaires du stress et apprendre à identifier si vous rencontrez trop de stress.

Selon les experts, le stress est une bouffée d'énergie qui vous oriente spontanément sur ce qu'il faut faire en priorité. À petites doses, le stress a de nombreux avantages. Par exemple, le stress peut vous aider à relever les défis quotidiens et vous motive à atteindre vos objectifs. En fait, le stress peut vous aider à accomplir vos tâches plus efficacement. Il peut même stimuler la mémoire.

Le stress est également un système d'avertissement pour l'organisme, et vous amène selon les situations, à la réaction de lutte ou de fuite évoquée plus haut. Lorsque le cerveau perçoit une sorte de stress, il commence inonder le corps avec des produits chimiques comme l'adrénaline, la noradrénaline et le cortisol.

Ceci crée une série de réactions dans votre organisme, telles que l'augmentation de la pression artérielle et la fréquence cardiaque.

Le bon stress représente donc plusieurs avantages pour la santé. Certains chercheurs tentent d'ailleurs de démontrer que le bon stress peut, entre autres, vous aider à fortifier votre système immunitaire.

### **Effets secondaires du stress**

Le stress est un élément clé pour la survie, mais l'excès de stress peut être fortement préjudiciable. Le stress émotionnel qui perdure pendant des semaines ou des mois peut affaiblir votre système immunitaire et provoquer une pression artérielle élevée, de la fatigue, de l'anxiété, des problèmes cardiaques, et dans certains cas entraîner une dépression. En particulier, l'excès de sécrétion d'épinéphrine (normalement sécrétée par votre organisme en cas de stress pour stimuler le cœur) peut être dangereux pour votre cœur.

## Signaux de trop de stress

Il peut être difficile d'identifier le bon ou le mauvais stress, mais il existe des moyens faciles pour comprendre que vous êtes victime d'un excès de stress préjudiciable pour votre santé. Surveillez les signes suivants:

- Incapacité à se concentrer
- Maladies type rhume à répétition
- Courbatures
- Maux de tête
- Irritabilité
- Difficulté à dormir ou à rester éveillé
- Changements d'appétit
- Colère ou anxiété inhabituelle

## Les organes concernés par le stress

Dans le jargon scientifique, le système de réponse au stress est nommé l'axe Hypothalamo-Pituitaire-Surrénal (ou l'acronyme HPS). Lorsqu'un agent stressant est identifié, une petite région du cerveau, nommée hypothalamus, envoie des messagers chimiques à la **(3) glande pituitaire**. De là, un second messenger chimique est envoyé par la circulation sanguine aux **(1) glandes surrénales**. Comme leur nom l'indique, ces glandes sont situées juste au-dessus des reins. Le second messenger dit aux glandes surrénales de sécréter du cortisol.

Pour être efficaces, les hormones du stress (dont le cortisol) doivent se lier à ce qu'on appelle des récepteurs. C'est un peu comme si les hormones du stress transportaient un message avec une clé pour dire à toutes les cellules de l'organisme quoi faire. Pour recevoir ce message, il leur faut la bonne serrure (un récepteur).

Lorsque le cortisol se lie aux récepteurs, il peut interagir avec les cellules de l'organisme et leur dire quoi faire. Parce qu'il est très important pour plusieurs fonctions biologiques, le cortisol a des récepteurs pratiquement partout dans l'organisme, y compris dans le **(2) cerveau**.

## 1- Première méthode : la réflexologie pour vous aider gérer votre stress

Parmi les hypothèses les plus courantes élaborées en réflexologie, la réflexologie stimule les capacités d'auto guérison du corps humain en travaillant sur la libération du stress de l'organisme.

La réflexologie fonctionnerait avec le système nerveux central.

Cette théorie se fonde sur des recherches effectuées dans les années 1890 par Sir Henry Head et Sir Charles Sherrington. L'objet de l'étude était de montrer au travers de ces recherches qu'il existe une relation neurologique entre la peau et les organes internes, et que tout le système nerveux réagit en fonction de stimulus.

Toujours selon cette théorie, l'application de pressions sur les pieds, les mains ou les oreilles permet d'envoyer un message d'apaisement des nerfs périphériques présents dans ces extrémités, vers le système nerveux central, permettant ainsi de diminuer le niveau de tension dans tout le corps.

Cet apaisement permet ainsi d'optimiser le fonctionnement des organes internes et d'augmenter l'approvisionnement en sang (qui apporte des nutriments supplémentaires et de l'oxygène aux cellules et améliore l'élimination des déchets).

Cela affecte positivement la circulation sanguine, la respiration, le système endocrinien, le système immunitaire, et les systèmes de neuropeptides dans le corps.

Une seconde théorie suggère que la douleur est une expérience subjective créée par votre cerveau. Le cerveau agit en réponse à l'expérience sensorielle de la douleur, mais il peut également fonctionner indépendamment des influx sensoriels physiques et créer la douleur en réponse à des facteurs affectifs ou cognitifs. Les facteurs qui influent sur le cerveau, telles que votre humeur, ou les facteurs externes comme le stress, pourraient donc aussi affecter votre expérience de la douleur. Selon cette théorie, la réflexologie peut réduire la douleur en réduisant le stress et en améliorant l'humeur.

Une dernière théorie soutient qu'il existe une «énergie vitale» dans le corps humain. Si le stress n'est pas libéré, cela conduit à la congestion de l'énergie, provoquant en réponse des inerties de fonctionnement dans corps, pouvant conduire à la maladie. Selon cette théorie, la réflexologie permet de conserver un flux d'énergie dans l'organisme.



## Ce que disent les études sur l'efficacité de la réflexologie contre le stress :

De nombreuses études ont démontré que les techniques de réflexologie sont efficaces pour lutter contre le stress. En voici un petit résumé :

- [La réflexologie crée un effet de relaxation \(synthèse de 160 études sur la réflexologie - Kunz and Kunz, 2008, RRP Press, ebook, 224 pages\)](#)
- [La Réflexologie réduit l'anxiété pour les patients de Chimiothérapie \(2006\)](#)
- [Les effets de la réflexologie plantaire sur l'anxiété chez les patients après un pontage coronarien](#)
- [Hudson \(2015\) : Réduction du stress chez les patients accompagnés par la réflexologie avant une opération des varices.](#)
- [Williamson \(2002\) Réduction du stress chez les femmes ménopausées](#)

D'autres ressources :

- <http://www.reflexology-research.com/>
- <http://reflexology-usa.org/reflexology-research/>

## **Les grands principes de réflexologie**

Les réflexologues ne guérissent pas. Les réflexologues préfèrent parler d'un accompagnement pour aider le corps à se réparer lui-même : La réflexologie vise à rééquilibrer l'organisme et stimuler les capacités d'auto guérison du corps.

Le réflexologue prend en compte tous les aspects de l'être humain: le corps, l'émotion, l'esprit. Un corps détendu peut induire des émotions calmes, un esprit serein, et un esprit réactif.

Le corps réagit au toucher, ce qui peut faciliter la guérison à tous les niveaux. Bien souvent, lors des premières séances réflexologie, les clients pensent qu'ils doivent se concentrer pour en ressentir les bénéfices. En réalité, plus vous serez détendu, et plus cela fonctionnera.

Le réflexologue et son client peuvent tous deux sentir les mouvements d'énergie entre les points de pression sur les pieds, les mains ou les oreilles. Par exemple, lorsque le réflexologue (ou vous-même) travaille sur les points de la rate et de la vésicule biliaire, il peut accéder à ces 2 points en même temps et sentir le flux d'énergie coulé entre les 2 points.

## **Basiques sur la réflexologie et l'acupression**

L'acupression et le massage sont au cœur de la pratique de la réflexologie. La clé est de connaître les zones à adresser et les réflexologues sont formés pour connaître ces zones.

Les zones les plus couramment utilisées en réflexologie sont le pied et la main. Certains professionnels peuvent également travailler sur les oreilles, qui possèdent divers points de pression reliés à des fonctions autonomes du cœur et de l'estomac. Ces points de pression sembleraient d'ailleurs provoquer des réponses autonomes plus fortes que les pieds ou les paumes des mains pour les systèmes cardiaques et gastriques. Les lobes des oreilles semblent contenir des points sensoriels qui affectent également les yeux, les glandes pituitaires et pinéales.

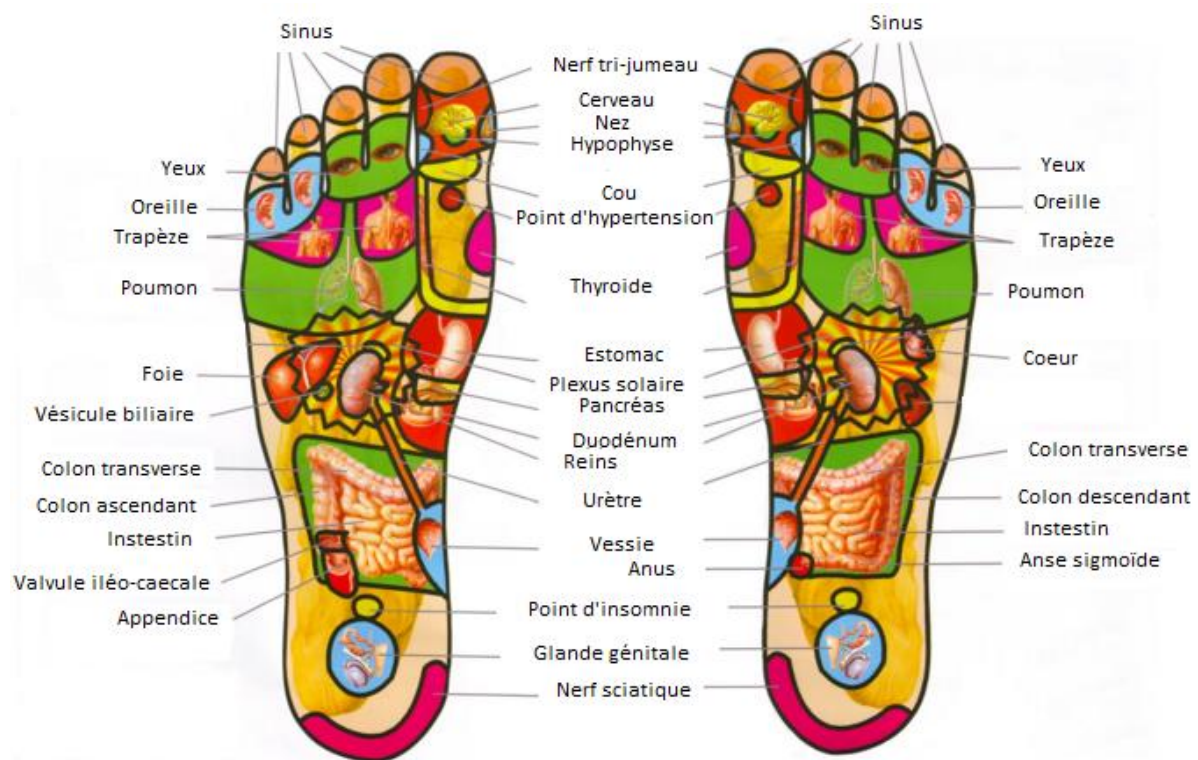
Selon les études, il existe 10 zones ou méridiens qui sont logiquement situés dans le corps humain et près de 7000 terminaisons nerveuses.

Par exemple, lorsqu'une pression est appliquée sur le gros orteil, les bénéfices sont observés dans la zone du cerveau. De même, lorsque la pression est

appliquée à la base du pied, les effets se font ressentir pour les affections cou et la gorge. La pression de la voute plantaire affecte les glandes surrénales, les reins, le système gastro-intestinal, et la vessie. L'os de la cheville affecte les fonctions sexuelles.

## Carte des zones réflexes sur les pieds et les mains

Les cartes ci-dessous vous permettront de mieux appréhender les zones de travail en réflexologie et les organes qu'elles concernent.





## **Stretching et exercices de respiration pour préparer le corps avant la réflexologie**

A réaliser pour vous-même ou vos clients, avant votre séance de réflexologie, ces exercices de respiration et d'étirement vous permettront de stimuler votre corps.

- Asseyez-vous les jambes croisées sur le sol et prenez 3 respirations profondes. Cela vous permettra de vider votre esprit de toutes vos pensées et vos contrariétés.
- Toujours assis. Maintenez-vous droit, étirez les mains en l'air au-dessus de votre tête, inspirez doucement et penchez-vous doucement en arrière sans vous blesser. Tenez la posture pendant 3 secondes.
- Expirez pendant que vous revenez à votre position précédente. Penchez-vous devant et essayez de toucher le sol. Tenez la position pendant 3 secondes.
- Inspirez pendant que vous revenez en position précédente. Gardez vos mains levées, penchez-vous sur le côté gauche pendant que vous expirez. Tenez la position pendant 3 secondes.
- Inspirez en redressant le corps. Maintenant penchez-vous sur le côté droit pendant que vous expirez. Tenez la position pendant 3 secondes.
- Répétez la séquence 3 fois.

## Vos exercices de réflexologie plantaire pour le stress

### Point 1

#### Zone réflexe des surrénales (impliquée dans la production des hormones du stress)



La zone réflexe des surrénales se situe dans le prolongement entre le 3e et le 4e orteil (Le gros orteil est considéré comme le 1er orteil), au-dessus de la zone réflexe des reins. En gris sur la photo (en rose : la zone réflexe du rein).

Il s'agit souvent d'une zone douloureuse. L'exercice doit durer environ 1 minute, pendant laquelle vous massez le point jusqu'à diminution de la douleur. Effectuez une pression bien appuyée du point sur chaque pied.

## Point 2

### Zones réflexes de la colonne vertébrale et du diaphragme



Pour travailler cette zone, Partez du talon vers le gros orteil, et effectuez des pressions avec le pouce en avançant le pouce progressivement. Relâchez la pression dès que vous déplacez. Certains praticiens évoquent le notion de « chenillement ». Effectuez la séquence 3 fois pour chaque pied.

#### Les avantages de ce point :

- Dénouer l'axe vertical et l'axe horizontal du corps.  
(La zone se situe à 2 ou 3 mm sous la peau.)



### Point 3

#### La zone réflexe du cerveau



Effectuez des pressions sur la pulpe de chaque orteil, pour chaque pied.

#### Les avantages de ces points :

- bien-être et détente quasi immédiats.



## **Deuxième méthode : Le travail de respiration pour vous aider à gérer votre stress**

Pour améliorer les bénéfices de ces exercices de réflexologie contre le stress, il est fortement recommandé de travailler également quotidiennement des exercices de respiration. Les exercices de respiration (respiration lente et profonde), combinés avec les exercices de réflexologie forment une thérapie très efficace contre le stress émotionnel, la tension, l'anxiété et la nervosité.

Voici les exercices les plus courants pour travailler la respiration en combinaison avec la réflexologie :

Préambule : En aucun cas vous devez sentir des vertiges. Si c'est le cas, arrêtez-vous et assurez-vous de reprendre lorsque le vertige est passé.

### **a- Exercice 1 : Sama Vritti**

Pour commencer, inspirez par le nez pendant 4 secondes, puis expirez pendant 4 secondes par le nez. Dès que vous maîtriser l'exercice ou que les effets ne sont plus aussi efficaces, vous pouvez augmenter la durée d'inspiration et d'expiration à 6 puis à 8 secondes. Gardez toujours le même objectif en tête: calmer votre système nerveux, réduire le stress, évacuer vos idées et contrariétés.

### **b- Exercice 2 : Relaxation progressive**

Fermez les yeux et concentrez-vous sur la relaxation de chaque groupe musculaire de votre corps pendant deux à trois secondes pour chaque groupe musculaire. Commencez par les pieds et les orteils, puis concentrez-vous sur les genoux, les cuisses, le dos, la poitrine, les bras, les mains, le cou, la mâchoire et les yeux. En même temps que vous réalisez l'exercice, maintenez des respirations profondes et lentes.

### **c- Exercice 3: Technique de respiration abdominale (avancé)**

Placez une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre, prenez une profonde respiration par le nez, assurez-vous que votre diaphragme (pas la poitrine) gonfle avec assez d'air pour créer un étirement dans les poumons. Le but: Six à 10 respirations profondes et lentes par minute pendant 10 minutes chaque jour.

## **Troisième méthode : basiques de sophrologie pour vous aider à gérer votre stress**

La sophrologie est une méthode structurée de développement personnel conçue pour réduire le stress et promouvoir le bien-être mental et physique.

Les bénéfices sont procurés par la pratique d'exercices faciles à faire, tels que des mouvements physiques et des visualisations mentales. Ces exercices lorsqu'ils sont pratiqués régulièrement, permettent d'obtenir un corps détendu sain et un esprit calme et alerte.

Les mouvements sont appelés relaxation dynamique (relaxation en mouvement) et peuvent être réalisés partout et à tout moment.

La sophrologie peut être décrite comme l'étude de l'harmonie de la conscience. Les situations difficiles de la vie, comme les traumatismes, les problèmes de santé, les frustrations professionnelles - pour n'en citer que quelques-unes - peuvent provoquer un état d'agitation et un déséquilibre.

L'objectif de la sophrologie est de nous ramener à un état d'équilibre à la fois du corps et de l'esprit. C'est un outil pragmatique qui peut nous aider à faire face à de nombreuses difficultés que nous pouvons rencontrer.

La sophrologie fonctionne souvent simplement en nous aidant à dépasser nos jugements habituels, nos modes de pensée négative et nos croyances limitantes.

L'une des conséquences naturelles lorsque vous pratiquez la sophrologie est de redécouvrir de nouvelles opportunités ou de confirmer nos valeurs existentielles les plus profondes : qu'est-ce qui importe le plus pour moi dans la vie? Qu'est-ce que je fais de ma vie? Où vais-je avec ce mode de vie? Ces questions et bien d'autres peuvent refaire surface.

A travers une approche détendue et positive, les réponses commencent à venir ...

Les premiers avantages que les pratiquants remarquent généralement sont: un sommeil plus reposant, une meilleure concentration, une meilleure gestion des soucis, l'augmentation de la confiance en soi et un sentiment de calme intérieur.

## **Principes, techniques et avantages de la sophrologie**

### **Trois principes fondamentaux**

1- Vivre davantage dans la situation présente, là où nous nous trouvons, s'adapter ainsi de façon plus adéquate aux différentes situations et mieux satisfaire l'expression de nos propres besoins.

2- Le principe d'action objective

Tout vécu, toute action ou tous sentiments positifs ont des conséquences positives sur l'ensemble de la conscience, sur tout de l'être.

3- Principe de la réalité objective

Développer une réalité objective, Apprendre à voir les choses telles qu'elles sont plutôt que de les voir telles que nous pensons qu'elles sont.

### **Les méthodes**

- La sophrologie repose sur des techniques spécifiques et des exercices (sophronisations):

Les exercices sont nombreux et choisis en fonction du niveau, des besoins et de la pertinence (concentration sur un stimulus interne, projection positif dans le futur ou le passé, etc.) avec des objectifs à court ou long terme.

- La relaxation dynamique: c'est un terme utilisé pour décrire les exercices conçus pour favoriser la relaxation et de se concentrer dans la vie quotidienne.

### **Les avantages de ces exercices**

La sophrologie est constituée d'un programme de formation à des pratiques visant à améliorer la santé physique et psychologique et le bien-être.

Les exercices physiques et mentaux sont basés sur le concept de relaxation dynamique (relaxation en mouvement), ils sont utilisés dans les situations de la vie quotidienne.

Leurs avantages:

- Moins de stress
- Amélioration du sommeil
- Gestion des émotions
- Amélioration de la concentration
- Augmentation des niveaux d'énergie
- Vaincre les phobies

- Gestion de la douleur
- Amélioration de la relation avec soi et les autres
- Amélioration de l'estime de soi et la confiance en soi
- Harmonie entre l'esprit, corps et âme

## **Les techniques et les méthodes**

Techniques spécifiques et des exercices (sophronisations): pratiquées surtout dans des séances individuelles, ils sont nombreux et choisis en fonction de niveau, les besoins et la pertinence (concentration sur un stimulus interne, projection positif dans le futur ou le passé, etc.) avec immédiate ou à court objectifs à long terme.

Relaxation dynamique: Un terme utilisé pour décrire les exercices conçus pour favoriser la relaxation et de se concentrer dans la vie quotidienne.

Le type le plus commun de commentaires que je recevrais de quelqu'un qui a seulement eu quelques jours de formation seraient le long des lignes de:

## **Exercices de sophrologie à réaliser chez vous**

L'essentiel de ce guide est de vous fournir quelques-unes des méthodes de sophrologie pour vous permettre de vous détendre pendant 20 minutes ou plus, au travers d'exercices courts que vous pourrez réaliser quand vous le souhaitez, chez vous ou au travail.

Répétez régulièrement ces exercices et notez l'amélioration de votre niveau de stress, votre niveau de bien-être, votre niveau de détente et d'apaisement.

## **Vos exercices de sophrologie**

### **Exercice 1 : « Micro-coupures »**

Durée: 2 minutes

Position: Assis

Prenez une pause de 2 minutes chaque heure.

Fermez les yeux, asseyez-vous le dos droit contre votre chaise, les mains sur les genoux et les pieds à plat sur le sol. Réfléchissez à chaque partie de votre corps. Faites progressivement le tour de toutes les parties de votre corps et libérez-vous de toute la tension musculaire inutile.

Démarrer avec votre tête et votre visage, détendez votre cuir chevelu, les muscles de votre visage, et desserrez votre mâchoire. Puis concentrez-vous sur votre cou, vos épaules et détendez vos bras.

Laissez aller de la tension autour de votre poitrine, votre abdomen, et l'ensemble de votre dos. Détendez vos hanches, vos cuisses, vos genoux, vos mollets, vos pieds et vos orteils.

Quand votre corps est détendu, concentrez-vous ensuite sur votre respiration. Respirez en pleine conscience pendant un moment, prenez de grandes respirations lentes depuis votre abdomen. Laissez votre corps se détendre un peu plus à chaque respiration. Lorsque vous vous sentez prêt à revenir à la vie active, commencez lentement à bouger et étirez votre corps tout entier, puis ouvrez vos yeux.

## Exercice 2

### « Tremblement du corps »

Durée: 3 minutes

Position: Debout

Il s'agit d'un très bon exercice pour libérer toute la tension tenue en haut de votre corps, votre cou et vos épaules.

Levez-vous et si vous le pouvez, fermez vos yeux.

Analyser rapidement votre corps et notez où vous sentez des tensions inutiles. Essayez de libérer cette tension autant que vous le pouvez. Apportez votre conscience à votre cou, vos épaules et vos bras.

Serrez les poings, prenez une grande respiration, retenez votre souffle et commencez à hausser les épaules de haut en bas. Lorsque vous ne pouvez plus retenir votre souffle davantage, expirez (aussi fort que vous le souhaitez) et détendez vos bras le long de votre corps, en laissant tomber vos épaules.

Répéter à nouveau plusieurs fois et concentrez-vous sur vos sensations corporelles tout au long de cet exercice.

Avant de revenir à la vie active, prenez quelques secondes pour identifier comment vous vous sentez dans votre corps.

Une alternative à cet exercice est de faire tourner le haut du corps de gauche à droite, en laissant vos bras se balancer librement d'un côté à l'autre. Pendant que vous faites cet exercice, vous pouvez même commencer à secouer votre corps tout entier; comme si vous vouliez secouer l'excédent d'énergie et de tension.

### Exercice 3

#### « Votre place apaisante »

Durée: 5 minutes

Position: Assis

Asseyez-vous confortablement, le dos appuyé contre la chaise et vos pieds à plat sur le sol. Fermez les yeux.

Commencez avec une micro-pause, en libérant la tension dans votre corps et en vous concentrant sur votre respiration. Cette petite routine aide à préparer votre corps et votre esprit, à vous rendre disponible pour l'exercice qui suit.

Lorsque vous vous sentez détendu, laissez l'image d'un endroit calme se poser dans votre esprit (cela peut être un endroit que vous connaissez ou un lieu imaginaire); l'image d'un endroit qui vous apaise et vous détend.

Imaginez que vous êtes en parfaite connexion avec vos 5 sens.

Faites attention aux couleurs, à la température, aux sons, aux odeurs, etc.

Convainquez-vous que votre corps se situe bien dans ce lieu.

Lorsque vous vous sentez calme et détendu, commencez à synchroniser votre respiration.

Lorsque vous inspirez, concentrez-vous sur l'effet positif et apaisant que procure cet endroit. Lorsque vous expirez, laissez ce sentiment diffus dans tout votre corps. Respirez de cette façon pendant une minute ou deux.

Si vous préférez utiliser un mot ou une couleur apaisante à la place d'un lieu calme, cela fonctionne tout aussi bien.

Lorsque vous êtes prêt, laissez l'image disparaître, puis revenez à votre corps et écoutez attentivement comment vous vous sentez et toutes les sensations physiques que vous pouvez constater. Concentrez-vous sur votre expérience. Pour finir, prenez quelques respirations profondes, déplacez-vous lentement et étirez votre corps tout entier avant d'ouvrir vos yeux. Prenez un moment avant de revenir à vos tâches.

Comme un rappel de votre lieu apaisant (ou de votre mot ou couleur), vous pouvez imprimer une illustration de cela et le mettre en place sur votre bureau afin de le rendre visible dans votre quotidien et de vous en rappeler tous les jours.

Prenez rendez-vous avec vous-même chaque jour pour vous détendre et respirez en « pleine conscience ». Vous méritez cet instant pour vous-même.



## **Propriété intellectuelle**

L'ensemble des textes et photos présents dans ce document sont la propriété de FST Therapeutes.

Toute reproduction, commerciale ou non est interdite.

La distribution ou la cession de ce document, sans accord préalable de FST Therapeutes, sont interdites.