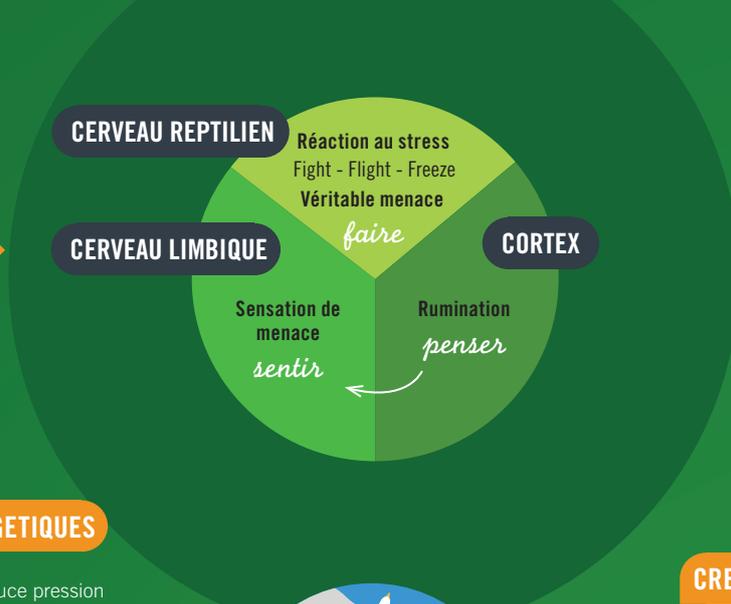


MODELE DE STRESS



EQUILIBREZ LES FLUX ENERGETIQUES

- ✓ Point de sérénité : exercez une douce pression pendant 1 minute au creux du poignet, du côté de l'auriculaire. Répétez l'opération à l'autre main.
- ✓ Point de production de l'énergie : exercez une douce pression pendant 1 minute à l'extrémité (du côté de l'auriculaire) de la ligne de vie du haut sur votre paume.



- ✓ Massez-vous en tapotant légèrement sur votre tête, dans votre nuque, sur vos bras (à l'intérieur et à l'extérieur) et sur vos jambes.
- ✓ Demandez à quelqu'un de vous masser du bout des doigts, de haut en bas, de part et d'autre de la colonne vertébrale.

CREEZ UN APERÇU

- ✓ Discutez de la situation de stress avec quelqu'un d'autre (si possible).
- ✓ Regardez ce que vous contrôlez et faites des choix (priorités).



"A l'instar d'un champ, l'esprit doit parfois se reposer pour ensuite être à nouveau fertile."

Geert Mak

PRENEZ DE LA DISTANCE

- ✓ Fuyez littéralement la situation et changez d'air.
- ✓ Prenez l'air.
- ✓ Faites une pause.



Gestion du stress

TOOLBOX

ICI ET MAINTENANT

MINDFULNESS/FOCUS

- ✓ Asseyez-vous.
- ✓ Posez les pieds au sol.
- ✓ Fermez les yeux.
- ✓ Prenez conscience des sons qui vous entourent.
- ✓ Concentrez-vous sur la respiration abdominale.
- ✓ Posez la paume de vos mains sur votre ventre (comme si vous attrapiez un ballon).

RESPIREZ CONSCIEMMENT

- ✓ Gonflez le ventre en inspirant.
- ✓ L'expiration doit durer plus longtemps que l'inspiration.



FAITES DE L'EXERCICE/ETIREZ-VOUS

- ✓ Canalisez le trop-plein d'énergie lié au stress (laissez-le s'échapper).
- ✓ Secouez-vous : les mains, les jambes, etc.
- ✓ Etirez-vous : étendez-vous vers le haut, le bas, la gauche et la droite.
- ✓ Faites rouler les épaules.