

# Transformer son stress négatif en positif pour retrouver son énergie

---

5 outils-minutes de gestion du stress



Virginie Bucheler

# Stress

---

- = mise sous tensions
- Une réaction **instinctive de survie** face à :
  - 1) **un danger**  
Réal ou perçu comme tel
  - 2) **un changement**  
S'adapter à notre environnement



# Les conséquences du stress chronique

---

- Etat de **tensions**
- Etat de **fatigue**
- Baisse du **système immunitaire** (cortisol)

-> **perte de moyens**

# 1. Cohérence cardiaque

---

- Inspiration 5 secondes  
Expiration 5 secondes  
5 minutes  
3x par jour
- Régule le stress et l'anxiété
- Baisse la tension artérielle
- Augmente l'intuition
- Facilite la prise de décision



## 2. Contacts croisés

---

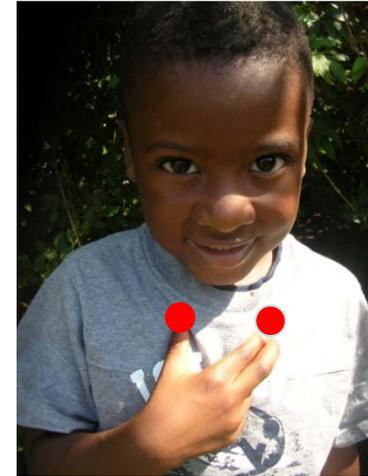
- **1.** Mains croisées retournées contre le cœur. Jambes croisées. Langue au palais. Yeux fermés  
-> relâchement
  - **2.** Bout des doigts joints. Jambes décroisées. Yeux ouverts  
-> relâchement
- Calme profondément
  - Facilite l'endormissement
  - Protège du stress des autres (agressivité, bruit, agitation)



### 3. R27

---

- Masser d'une main les 2 cavités sous les clavicules. L'autre main posée sur le nombril. ~ 15 sec. Alternner
  - Faire chaque jour surtout si les points sont douloureux
- Relaxation générale
  - Latéralité
  - Centrage
  - Vertiges
  - Douleurs au cou
  - Fatigue visuelle (+ balayage oculaire)



## 4. Mouvement croisés

---

- Lever alternativement pied droit/main gauche puis alterner
- Alternative: Regarder la lettre X
- Facilite la concentration
- Facilite l'intégration
- Facilite la compréhension



## 5. Visualiser un lieu refuge

---

- **Ancrage**: main sur le front, les yeux fermés, penser à un «lieu refuge» et le placer en imagination dans son corps
- Repenser à ce lieu dès que besoin dans le quotidien
- Se sécuriser
- Prendre de la distance



# Bibliographie

---

- *Brain Gym au bureau: une réponse efficace à tous les stress professionnels*, Dr. Paul Dennison, Le souffle d'or.
- *Cohérence cardiaque*, Dr. David O'Hare, Thierry Souccar Ed.
- *Guérir*, Dr. David Sevrán-Schreiber, Robert Laffont.