

# DÉSTRESSER

## DÉTENTE, RESPIRATION ET RIRE

### Que faites-vous pour vous détendre?

Dans la vie, on peut avoir l'impression de ne pas avoir le temps de se détendre, mais il est important pour notre santé de prendre même quelques minutes pour se reposer et se détendre. Se détendre signifie calmer l'esprit, le corps, ou les deux. Il existe plusieurs façons de se détendre. Voici quelques possibilités à explorer.

### Respiration profonde

La respiration profonde est une technique de relaxation simple et efficace. C'est le fondement de nombreuses pratiques de méditation et peut être combiné avec d'autres sources de détente telles que l'aromathérapie et la musique.

Les avantages de la respiration profonde :

- ✓ C'est facile à apprendre
- ✓ Peut être réalisé n'importe où et n'importe quand
- ✓ Améliore la circulation de l'oxygène dans le sang
- ✓ Diminue la tension, l'essoufflement et l'anxiété
- ✓ Dynamise et favorise la détente



### La pratique de la respiration profonde

Le secret de la respiration profonde est de respirer profondément à partir de l'**abdomen** pour faire entrer autant d'air frais que possible dans les poumons.

Vous êtes tendu? Faites cet exercice pendant 3 à 5 minutes! Vous pouvez le faire avant une réunion, avant ou après un appel téléphonique important, à un feu rouge ou après un désaccord!

- 1 Asseyez-vous en position confortable, le dos bien droit. Placez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre.
- 2 Inspirez lentement par le nez, en ouvrant votre abdomen et en laissant entrer l'air dans vos poumons.
- 3 Expirez par la bouche, en évacuant le plus d'air possible et en contractant votre abdomen.
- 4 Continuez à inspirer par le nez et à expirer par votre bouche.

**Conseil :** Inspirez *profondément* pour que la partie inférieure de votre abdomen monte et descende. Comptez lentement en expirant.

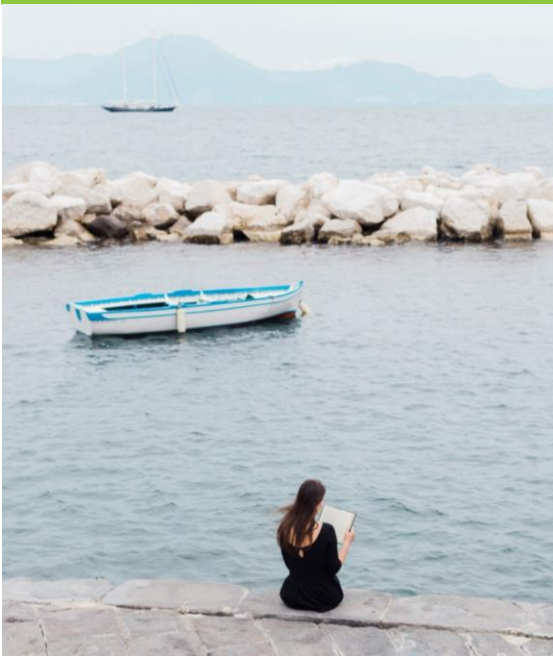


# DÉSTRESSER

## DÉTENTE, RESPIRATION ET RIRE

### Visualisation

La visualisation, utilisée comme technique de relaxation, est une technique qui consiste à imaginer une scène dans laquelle vous vous sentez en paix et libre de renoncer à la tension et à l'anxiété. La visualisation fait appel aux sens de la vue, du goût, du toucher, de l'odorat et du son.



### La pratique de la visualisation

- 1 Choisissez un environnement calme et relaxant, et installez-vous dans une position confortable.
- 2 Optez pour un environnement qui vous apaise. Par exemple, la plage, le parc, un endroit préféré de votre enfance. Optez pour un environnement qui VOUS plaît. Ne choisissez pas les endroits suggérés par les autres.
- 3 Fermez les yeux et abandonnez vos soucis.
- 4 Imaginez votre espace de détente. Imaginez l'environnement de manière aussi réaliste que possible en faisant appel à au moins trois sens. Par exemple, si votre espace de détente est un quai sur un lac tranquille, vous pouvez vous imaginer que vous :
  - entendez le chant des oiseaux
  - sentez les pins
  - sentez l'eau fraîche sur vos pieds
  - goûtez à l'air frais et propre
- 5 Profitez de la sensation intense de repos en explorant votre espace de détente.
- 6 Quand vous êtes prêt, ouvrez les yeux et revenez au présent.

### Rire

Atténuer le stress par le rire? Ce n'est pas une blague! En matière de détente, les médecins recommandent de rire plus souvent. Un grand sens de l'humour ne peut pas guérir tous les maux, mais des études démontrent que le rire présente de nombreux avantages.

#### Avantages pour la santé physique

Renforce le système immunitaire  
Réduit les hormones liées au stress  
Détend les muscles

#### Avantages pour la santé mentale

Réduit les angoisses et les craintes  
Apporte de la joie et du dynamisme à la vie  
Améliore l'humeur

#### Avantages sociaux

Renforce les relations  
Attire les autres vers nous  
Améliore le travail en équipe

### Élaborer un kit de premiers secours fondé sur l'humour

Trouvez quelques objets simples qui vous font rire. Ce sont parfois des photos, des bandes dessinées, des blagues, des vidéos ou des souvenirs amusants. Ayez-les à portée de main pour pouvoir les apprécier au moment où vous avez besoin d'un petit coup de pouce humoristique.



Références : [helpguide.org](http://helpguide.org), [mayoclinic.com](http://mayoclinic.com)