

Conseil : pratiquez une relaxation-minute

Par exemple, au bureau, après une série de communications téléphoniques stressantes, installez-vous le plus confortablement possible dans votre fauteuil.

- Détendez-vous en restant immobile.
- Prenez conscience de votre respiration.
- Respirez naturellement sans vous forcer ni retenir votre souffle.
- Prenez conscience que votre expiration est entièrement passive, comme l'air qui sort d'un ballon qui se dégonfle.
- À chaque expiration, détendez-vous un peu plus. Profitez de ce relâchement de votre expiration pour relâcher la tension dans le reste de votre corps.

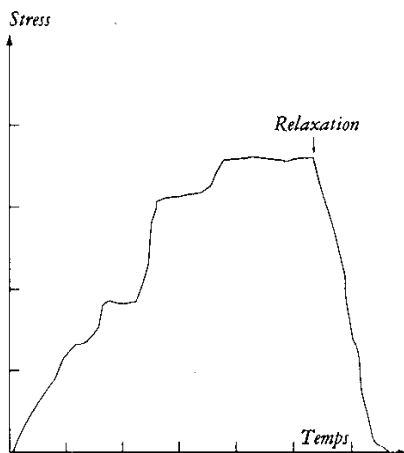
En quelques minutes (et encore plus vite si vous vous entraînez régulièrement) vous pouvez obtenir un état de relaxation suffisant pour pouvoir ensuite vous remettre au travail avec moins de stress. Pour

pratiquer avec succès la relaxation-minute, on a intérêt à s'être entraîné auparavant à une procédure complète de relaxation, pour obtenir le meilleur résultat en un temps limité.

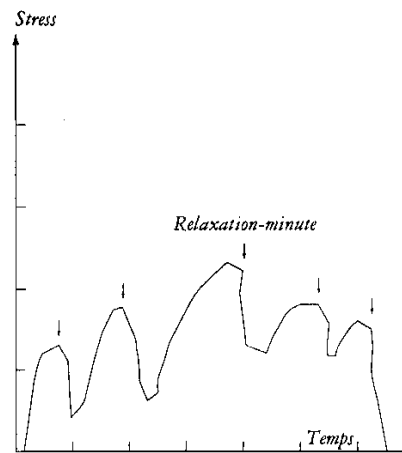
La méthode sera d'autant plus efficace que vous l'utiliserez régulièrement tout au long de la journée, avant d'atteindre un niveau de stress trop important.

Si on fait une comparaison automobile, la relaxation-récupération correspond à l'arrêt de l'étape du soir au terme d'une journée de voyage, la relaxation-minute, elle, correspond à plusieurs arrêts de quelques minutes sur les aires de repos de l'autoroute.

Voici comment on pourrait représenter les variations du stress chez deux sujets pratiquant l'un une relaxation récupération en fin de journée, l'autre plusieurs relaxations-minutes au cours de la journée.



Courbe du stress d'un sujet effectuant une relaxation-récupération en fin de journée.



Courbe du stress d'un sujet effectuant plusieurs relaxations-minutes au cours de la journée.