

### Face au stress : la réponse de la relaxation

#### Objectifs :

Cette technique, qui allie relaxation et méditation, peut s'utiliser tous les jours : le matin pour bien démarrer la journée ou le soir pour se préparer au sommeil. Elle est également utile dans les périodes de stress, pour se calmer rapidement.

Cette méthode simple a été élaborée par le Dr Herbert Benson, Harvard medical school, dans les années soixante-dix, en réponse au stress. Il s'agit de s'installer dans un état de calme, physique et émotionnel, en interrompant le cours habituel de sa pensée.

*Durée de l'exercice : 5 à 10 minutes.*

#### Conseils pour réaliser l'exercice :

- ✓ Vous pouvez vous enregistrer pour réaliser l'exercice les yeux fermés,
- ✓ Ne vous découragez pas si vous n'arrivez pas à vous calmer : l'exercice devient plus facile avec de l'entraînement.

#### L'exercice pas à pas :

1. Installez-vous le plus confortablement possible, dans une position qui vous permet d'être détendu, sans tension physique. Prenez le temps de trouver la bonne position pour vous.
2. Vous allez choisir un mot qui symbolise pour vous le bien-être, l'idéal ou qui simplement vous plaît, dont vous aimez la sonorité, ce qu'il évoque.
3. Fermez les yeux et respirez tranquillement, calmement, au rythme qui vous convient tout en répétant mentalement le mot que vous avez choisi, sans arrêt, à votre rythme.
4. Vous serez sans doute assailli de pensées, d'images, n'en tenez pas compte, et recommencez à répéter votre mot, en gardant les yeux fermés et en respirant tranquillement.
5. Maintenez cet état et cette répétition pendant 5 minutes. Puis cessez de répéter votre mot, et reprenez le cours normal de votre pensée, pendant 2 à 3 minutes avant d'ouvrir les yeux et de vous relever doucement.

**L'exercice est terminé. Ressentez les bienfaits de la séance.**