

**PETIT CAHIER
D'EXERCICES POUR
ANÉANTIR LE STRESS
DES EXAMENS**

LA MEDITATION



Les principes de base de la méditation en pleine conscience :

- S'installer confortablement (assis ou couché, coussin, tapis, musique...)
- Décider d'un temps de méditation a priori – utiliser un minuteur
- Choisir une sensation corporelle (respiration, sons, poids du corps sur la chaise...)
- Se concentrer sur la sensation corporelle choisie et dès que l'esprit vagabonde, revenir tranquillement à la sensation

***Viser une pratique régulière : 5 min tous les jours ont plus d'impact qu'1 heure tous les mois.
Sortir de l'esprit de compétition – en méditation, il y a des jours avec et des jours sans.***



LA COHÉRENCE CARDIAQUE



Les principes de base :

Cette technique simple vous permet d'apprendre à **contrôler votre respiration afin de réguler votre stress et votre anxiété.**

Lorsqu'on est confronté à une situation stressante, le cœur a tendance à s'emballer. En cas de colère ou de contrariété, les battements du cœur peuvent devenir très irréguliers. Il existe un lien étroit entre le cerveau et le cœur. Le premier envoie un message au second qui réagit en conséquence. Notre cerveau influence donc directement notre rythme cardiaque.

Ce que l'on sait moins c'est que **le lien entre ces deux principaux organes existe dans les deux sens.** Le cœur lui aussi peut influencer le cerveau. En ralentissant votre respiration, vous ralentissez votre cœur qui envoie alors des messages de calme à votre cerveau.

La technique de cohérence cardiaque repose sur un principe très simple : 3 fois par jour, il faut respirer calmement (6 respirations par minute) durant 5 minutes.

Il est conseillé de compter les respirations (1 respiration correspond à une inspiration et une expiration) pour s'assurer que l'on respire à un bon rythme. Ce décompte permet également de rester concentré sur sa respiration sans se laisser distraire par ses pensées. On peut aussi utiliser une vidéo ou un fichier sonore de cohérence cardiaque et respirer selon le rythme imposé par la source choisie.

L'exercice se fait de préférence assis, les mains sur les jambes ou la table, les pieds à plat (ne pas croiser les jambes) et le dos droit. L'effet de cette séance de respirations lentes et profondes durerait près de cinq heures.



Vidéo de
cohérence
cardiaque



ALTERNANCE DE CONTRACTIONS / DÉCONTRACTIONS

> S'APAISER RAPIDEMENT

- Debout ou assis, les bras le long du corps et les yeux fermés.
- Inspirez lentement par le nez en ne contractant que le bras droit, depuis le poing jusqu'en haut de l'épaule, sans que cela devienne douloureux. Le reste du corps est relâché.
- Bloquez l'air, poumons pleins, pendant 3 secondes en ramenant votre colère dans cette zone contractée.
- Expulsez ensuite l'air en soufflant par la bouche, avec l'idée que l'expiration vous aide à évacuer toute cette colère hors de vous.
- Appréciez vos sensations corporelles pendant quelques secondes.
- Recommencez cet exercice avec le bras gauche. Puis faites-le avec les deux bras en même temps.



5 minutes



LA RESPIRATION CONSCIENTE

> SE CONCENTRER

- Assis ou debout, les yeux fermés.
- Focalisez votre attention sur votre respiration, sans vouloir la modifier.
- Soyez à l'écoute du mouvement respiratoire, du ventre qui monte et descend, comme une vague qui va et vient. Des pensées surgissent ? Ne vous y attardez pas, laissez-les passer et ramenez votre attention sur votre respiration. Où est-elle la plus présente (au niveau du ventre, du thorax, de la gorge...) ? Quel est son rythme (lent, rapide, saccadé) ? Prenez conscience de ce mouvement.
- Maintenez cette attention et appréciez ce moment de détente qui s'installe. Et prenez conscience de vos sensations corporelles (fourmillements, micro-pulsations, sensation de chaleur dans l'abdomen...).



5 minutes



LA VISUALISATION

1. La scène paisible (inventer des lieux à l'intérieur de soi)

Imaginez un lieu loin du bruit, au calme et visualisez-le. Il peut s'agir d'un paysage de campagne, du bord de la mer, de la campagne ou tout autre endroit imaginaire. Inventez tous les détails, les couleurs. Ecoutez les bruissements, les clapotis, les chants d'oiseaux, la présence de vie autour de vous. Humez les différentes odeurs, les parfums de la nature, les embruns, l'odeur des sous bois, de la menthe ou des orangers en fleurs. Installez-vous dans cette scène,

2. Le souvenir heureux (convoquer sa mémoire)

Commencez par retrouver les images de ce souvenir au moment précis où vous vous sentiez bien. En d'autres termes, revoyez l'endroit où vous étiez. Puis, pensez aux bruits, aux sons associés à ce souvenir. Enfin, retrouvez les autres sensations (détente, bien-être) que vous viviez à ce moment-là.

3. L'atteinte de l'objectif (stimuler sa motivation)

Pensez à quelque chose qui vous ferait plaisir. Choisissez quelque chose de simple, *facile* à imaginer. Il peut s'agir d'un objet que vous aimeriez posséder, d'un événement que vous voudriez voir se produire, d'une situation dans laquelle vous aimeriez vous trouver ou d'un aspect de votre vie que vous souhaiteriez améliorer. Respirez profondément et lentement, avec le ventre, et comptez à rebours de dix à un en ressentant que votre corps se détend de plus en plus au fur et à mesure que vous comptez. Lorsque vous vous sentez profondément relaxé.e, commencez à imaginer l'objet de votre désir dans ses moindres détails. Si vous désirez travailler sur une situation ou sur un événement, placez-vous dans la scène et imaginez que tout se déroule comme vous le souhaitez.



Bon courage et tous mes vœux de réussite

D'autres outils sur <http://simplepratique.net>

