

*Voici comme convenu quelques petits "aménagements" très simples que vous pouvez commencer dès maintenant à mettre en œuvre dans votre quotidien.*

*Au fil des jours, vous allez ressentir "l'effet tâche d'huile"; c'est à dire comment à partir de ces simples **réflexes détente**, pratiqués quotidiennement, des petits changements s'opèrent dans votre manière d'être, de réagir ou d'appréhender les situations.*

*Cet entraînement permet aussi une meilleure appropriation des outils proposés, afin que le jour où vous avez vraiment besoin de les utiliser, face à une situation stressante par exemple, ils soient plus opérants dans leur fonction d'apaisement. Autrement dit, si on attend d'être sous le coup d'une émotion ou d'un stress intense pour s'entraîner à respirer en pleine conscience, ça ne marchera pas. Alors que si on a pris l'habitude de le faire régulièrement, ce sera beaucoup plus aisé et efficace !*

#### FICHE ENTRAÎNEMENT 1 :

#### Rituel de détente : « Pause Flash » :

##### Intérêt:

L'attention sur la respiration, dans les moments clé de la journée, est un gage de meilleure santé morale et physique.

Il est possible de prendre la main sur beaucoup de nos tensions physiques et psychologiques, simplement en accordant une véritable attention à notre respiration.

##### Principe:

- installer plusieurs fois dans la journée un rituel de détente et de ressourcement, comme une fonction «reset»
- et dans un temps relativement court (2 – 3 minutes), prendre un temps pour entrer en soi, s'intérioriser, être présent à soi-même.

##### Déroulement:

- Arrêter ce qu'on est en train de faire; s'immobiliser un instant
- Prendre conscience de sa position, de son **enracinement** dans le sol et de ses **points d'appui**
- Gommer les tensions inutiles au maintien de la position et détendre **épaules, mâchoires et front**
- Observer sa respiration
- Puis prendre une profonde expiration en **expulsant le maximum d'air**
- Installer une respiration abdominale

##### Le petit « plus » :

Observer sa respiration lorsque le mental commence à passer au second plan (au moment du coucher avant l'endormissement, au moment du réveil, avant une sieste, ou lorsque l'on est complètement relax, détendu) permettra de **se relier à sa respiration abdominale physiologique, naturelle.**