

# Stress & Anxiété

## LIBÉREZ-VOUS!

**8 ASTUCES  
ANTI-STRESS  
EFFICACES!**



**4 EXERCICES RAPIDES  
4 HABITUDES SIMPLES  
POUR GAGNER EN SÉRÉNITÉ**



## Objectifs de ce rapport:

***Gérer le stress et l'anxiété avec des exercices et des conseils simples à appliquer au quotidien.***



### Note Importante :

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteur ou l'éditeur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# SOMMAIRE

4 Exercices Anti-stress à réaliser en 15 minutes .....	4
Exercice 1 : La Respiration Anti-Stress .....	4
Exercice 2 : Les Étirements contre les tensions.....	4
Exercice 3 :La Cohérence cardiaque.....	5
Exercice 4 : Les Points d'acupression .....	5
4 habitudes simples à intégrer à votre quotidien pour gagner naturellement en sérénité et faire baisser les tensions.....	6
Prenez soin de votre sommeil.....	6
Imaginez-vous dans votre endroit préféré.....	7
Modifiez l'objet de votre attention.....	7
Utilisez des huiles essentielles .....	8
Annexes : les étirements .....	8
Etirement oxygénant.....	9
Etirement équilibre global.....	10
Etirement libération des cervicales.....	11

# 4 Exercices Anti-stress à réaliser en 15 minutes

## Exercice 1 : La Respiration Anti-Stress

Inspirez pendant 3 secondes par le nez en gonflant votre ventre sans forcer, bloquez l'air pendant 3 secondes, puis expirez lentement par la bouche en laissant le ventre redevenir plat (4 à 6 secondes).

*Rythme de la respiration : 3 – 3 – 5*

Effectuez une quinzaine de respirations (cela représente 3 minutes) en vous concentrant sur les sensations liées à votre respiration; par exemple le flux d'air qui remplit et vide vos poumons.

## Exercice 2 : Les Étirements contre les tensions

Les étirements proposés ne nécessitent pas de matériel spécifique et peuvent être réalisés presque partout, même sur votre lieu professionnel.

**Reportez-vous à la page des Étirements (à la fin de cet ebook) et réalisez les étirements proposés.**

Comptez 40 secondes environ par étirement.

Ne forcez pas et respirez doucement pendant que vous tirez doucement sur vos muscles.

Ce type d'exercice est utile pour détendre rapidement les muscles et ainsi libérer des tensions nerveuses qui ont une influence sur votre psychisme.

## Exercice 3 : La Cohérence cardiaque

Rythme de la respiration : 5 – 5

Chaque respiration se compose de la manière suivante:

- une inspiration profonde de 5 secondes
- une expiration profonde de 5 secondes
- des inspirations et expirations continues sans bloquer sa respiration

Ce processus doit être répété 30 fois par séance, c'est-à-dire pendant 5 minutes (soit 6 respiration par minute)

Cette durée et cette fréquence respiratoire mettent le cœur en cohérence de **manière optimale**.

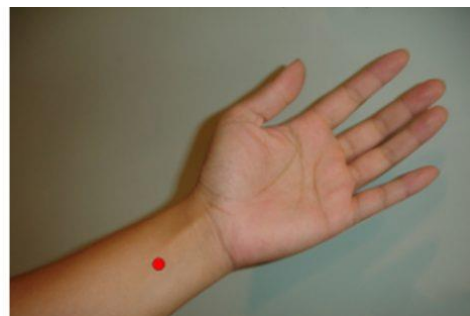
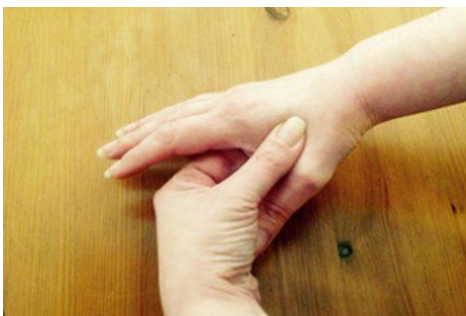
Pour que les effets apaisants et décontractants soient optimums, vous devez respirer avec le ventre.

Pour rendre votre respiration abdominale, imaginez que vous avez un ballon dans le ventre. Lorsque vous inspirez, le ballon se gonfle ; au contraire, lorsque vous expirez, le ballon se dégonfle.

Pour apprendre à bien respirer avec le ventre, vous pouvez vous entraîner avec [cette vidéo](#).

## Exercice 4 : Les Points d'acupression

**Voici 2 points d'acupression très utiles pour soulager le stress et l'anxiété:**



1er point à gauche – 2e point à droite

- Le premier point est situé sur la main droite. Au niveau de la pliure du poignet et dans le prolongement de l'auriculaire, cherchez un petit creux entre l'os et le tendon. Ce point d'acupression aide également au soulagement des douleurs cervicales.
- Le second point se trouve sur l'avant-bras gauche. Étendez votre bras en avant, face interne vers le haut. Placez trois doigts juste au-dessus du plis du poignet et visez au milieu. Ce point d'acupression anti-stress est reconnu pour aider à se libérer de ses angoisses, et il améliore la qualité du sommeil.

## *4 habitudes simples à intégrer à votre quotidien pour gagner naturellement en sérénité et faire baisser les tensions*

### Prenez soin de votre sommeil

Pour avoir un sommeil de qualité et réduire le stress du quotidien, il est important de développer des routines et des habitudes qui vous aideront à vous endormir facilement et à rester endormi toute la nuit.

Essayez de pratiquer une activité relaxante avant de vous coucher, comme lire un livre, écouter de la musique ou prendre un bain chaud.

Évitez de regarder la télévision et même de travailler juste avant d'aller vous coucher. Essayez aussi de vous coucher et de vous lever à la même heure tous les jours.

Ce conseil peut vous paraître désuet mais il s'agit d'un pilier fondamental pour vous libérer du stress et de l'anxiété.

## Imaginez-vous dans votre endroit préféré

Quel est l'endroit le plus relaxant au monde auquel vous pouvez penser ? Une plage ensoleillée avec des vagues qui roulent doucement ? Un chalet dans les montagnes ?

Imaginez-vous là-bas, et essayez de vous concentrer sur les détails autant que possible. Imaginez que vous enfoncez vos orteils dans le sable chaud, ou que vous sentez le parfum vif des pins.

Cet endroit doit être calme, tranquille et relaxant - pas de rues de New York ou de Hong Kong, même si vous aimez beaucoup ces villes dans la vie réelle.

## Modifiez l'objet de votre attention

De nombreuses personnes trouvent utile de chercher un objet unique sur lequel elles concentrent toute leur attention pendant une attaque de panique. Choisissez un objet bien visible et notez consciemment tout ce qui est possible à son sujet.

Par exemple, vous pouvez remarquer que l'aiguille de l'horloge bouge quand elle fait son tic-tac et qu'elle est légèrement de travers. Décrivez à vous-même les motifs, la couleur, les formes et la taille de l'objet. Concentrez toute votre énergie sur cet objet, et vos symptômes de panique peuvent s'atténuer.

*Infos : Les balles anti-stress, les fidget-cubes et les hand-spinner notamment, sont réputés pour être des objets qui captent l'attention et aident à la détente. Concentrez-vous sur le visuel et sur les sensations procurées par ces objets pour vous éloigner progressivement des symptômes anxieux et angoissants.*

## Utilisez des huiles essentielles

Les huiles essentielles sont une excellente façon naturelle de soulager le stress.

Les huiles les plus efficaces pour lutter contre le stress sont la lavande, le géranium, la camomille, le bois de cèdre et le romarin.

Ces huiles peuvent être utilisées de plusieurs façons pour soulager le stress.

Vous pouvez les diffuser dans votre maison pour créer une atmosphère relaxante et calmante.

Vous pouvez également les appliquer sur votre corps sous forme de massage ou les ajouter à votre bain pour un effet plus relaxant.

Enfin, vous pouvez les utiliser en inhalation en les mélangeant à de l'eau chaude dans un bol ou un vaporisateur.

## *Annexes : les étirements*



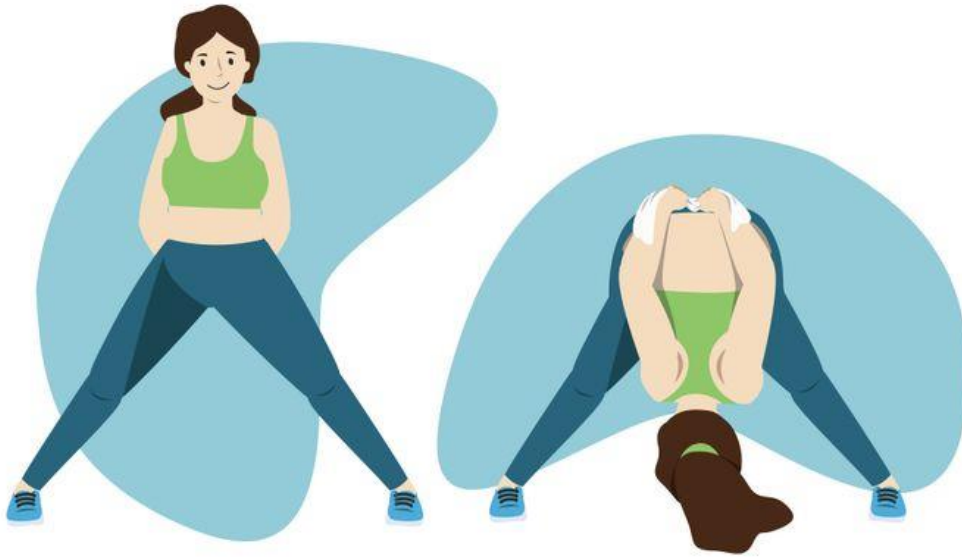


## Étirement oxygénant

Il s'agit d'un excellent étirement, qui en plus est facile à réaliser au bureau, lorsque vous avez besoin d'un relâchement rapide. Cet étirement favorise une bonne posture et libère les tensions au niveau de la poitrine pour maximiser l'oxygène et la circulation, ce qui réduit notablement les effets et les symptômes du stress.

**Comment faire ?** Mettez les mains derrière le dos, serrez les omoplates supérieures l'une contre l'autre derrière vous, et poussez votre poitrine vers l'avant pour «creuser» le dos.

*Maintenez la position environ 15 secondes en respirant profondément pour aider la décontraction musculaire.*



## Étirement équilibre global

Cet étirement cible le haut et le bas du corps, ce qui en fait un exercice relaxant polyvalent idéal. Il est particulièrement efficace pour détendre les muscles ischio-jambiers, la région du bassin et les lombaires, les muscles de la poitrine et des épaules (fréquemment tendus si vous êtes souvent assis à un bureau).

**Comment faire ?** Tenez-vous debout, les pieds écartés de 3 à 4 pieds. Pliez doucement les genoux. Tenez une extrémité d'une petite serviette dans une main, la paume tournée vers l'arrière, puis tendez la main opposée vers l'arrière pour saisir l'autre extrémité de la serviette. Inspirez et roulez vos épaules vers l'arrière et vers le bas. Expirez et penchez-vous lentement vers l'avant (concentrez-vous sur l'articulation de vos hanches). Déplacez vos bras vers l'avant pour attirer vos articulations vers le plafond (et vers le bas, vers le sol, si vous le pouvez). Pour plus de stabilité, gardez vos mains au niveau des hanches lorsque vous vous penchez vers l'avant.

*Maintenez la position environ 25 secondes en respirant profondément pour aider la décontraction musculaire.*



## Étirement libération des cervicales

Selon le *National Institutes of Health*, le fait de réagir au stress en contractant les muscles du cou et du cuir chevelu peut déclencher une céphalée de tension. Pour conserver une bonne flexion du cou et éliminer les tensions, il est recommandé de réaliser cet étirement simple et efficace du cou, qui cible les muscles de la nuque.

**Comment faire?** Ramenez votre menton sur votre poitrine et faites-le pivoter vers une aisselle. Si vous avez besoin d'un étirement plus important, je vous suggère de placer votre main à l'arrière de votre tête et de pousser votre tête plus près de votre aisselle. Répétez l'opération en tournant votre menton vers l'autre aisselle, le tout, en effectuant des mouvements circulaires fluides.

*Effectuez 4 tours de tête dans chaque sens au minimum, en recherchant la maîtrise du mouvement plutôt que la rapidité.*



Vous souhaitez aller plus loin dans votre quête de sérénité ?  
Découvrez notre accompagnement sur-mesure (stress, anxiété,  
charge mentale) :

<https://serenity-mg.systeme.io/af81155a>