

Chers collègues , confrères , consoeurs

Voici quelques exercices simples et rapides pour **se recentrer sur soi** ,
et sur **l'instant présent** :

Dans ces moments de stress intense, l'esprit est en état d'alerte , ce qu'on appelle en « transe négative » ou « transe d'alerte ».

Le corps est « oublié » , la respiration se fait mal , petite , oppressante avec tout le cortège des signes du système sympathique (qui ne le sont pas en fait sympathiques) : tachycardie , oppression thoracique etc

1 la respiration : téléchargez par exemple l'application

respirelax +

réglez dans le menu sur « relaxant » , cela gère le temps d'inspiration et d'expiration (4 secondes et 6 secondes respectivement) ce qui active le parasympathique .

Suivez du regard la petite bille : **inspirer quand elle monte**

Expirer quand elle descend

SANS faire de pause entre l'inspiration et l'expiration : pour respecter le principe des ondes (une grande onde emmène une petite onde ,l'onde respiratoire va emmener les ondes cardiaque et cérébrale notamment)

Faire 5 minutes tous les jours , à volonté

2 le « 5/4/3/2/1 »

sert aussi à apaiser , à ramener progressivement cet esprit qui va ailleurs à soi et à l'instant présent

Ce texte Peut vous être lu par un proche (qui sera content de se sentir utile à vous aider à vous détendre)

Pensez avant de débiter à vous Installer confortablement , de préférence , assis les pieds bien posés au sol (mais aussi se faire allongé) , jambes et bras décroisés , mains sur les cuisses (ou le long du corps si vous êtes allongé)

- **regardez** partout autour de vous et choisissez du regard **5** objets du plus loin de vous au plus près

- Quand c'est fait , prenez une grande inspiration , fermez les paupières sur l'expiration
 - **Écoutez 5** sons différents autour de vous si possible du plus loin (éventuellement dehors) au plus proche ,
 - la respiration est un son proche par exemple , voire vos battements cardiaques ou acouphènes aussi
 - Quand c'est fait prenez une grande inspiration et observez **5 sensations** dans le corps (engourdissements , lourdeur , légereté, chaleur etc) ou **5 repères corporels** (un pied , une main , les paupières etc)
 - Quand c'est fait , **rouvrez les yeux , prenez une grande inspiration et** Choisissez maintenant **4 objets ou repères visuels** (plutôt les mêmes, un en moins)
 - De nouveau prenez une Grande inspiration , fermez les yeux sur l'expiration
 - Écoutez **4 sons** (de préférence les mêmes moins un sauf si ça a changé)
 - Grande inspiration , expiration
 - **4 ressentis corporels** (les mêmes moins un)
- Idem avec 3 puis 2 puis 1

À chaque fois dans l'ordre **VAK**:

C'est à dire V= Visuel

A = Auditif

K = kinesthésique

(c'est à dire ressenti corporel tactile ou positionnel)

Quand vous arrivez à 1 : prenez le temps de centrer votre attention **sur la respiration** , la faire de plus en plus lente et profonde , et quand vous avez envie **rouvrez les yeux et ETIREZ VOUS**

3. La marche au ralenti

Les soignants vont courir , avoir un rythme plus speed , tout est plus rapide dans le corps

Pour compenser , et ramener à la normale , **RALENTISSEZ** dès que vous pouvez

Amusez vous à tester : décortiquer la façon dont vous marchez , la façon dont le pied se soulève d'abord par le talon puis par la pointe , comment le talon se pose plus loin devant puis la pointe avant que l'autre pied ne fasse pareil , décolle par le talon

Faites comme si vous faisiez du mime

Et **ralentissez** les mouvements des bras , de la tête

Cela peut se faire en groupe , en marchant le plus lentement possible

Si vous faites ce jeu avec les enfants , il faut alterner des temps de ralenti et des temps de marche très rapide (du genre 30 sec / 30 secondes) car , eux , ils en ont besoin ,et ça va les faire rigoler .

Vous pouvez aussi dans le même temps que vous marchez très

lentement , parlez très très lentement en décortiquant les syllabes

Ce sont des exercices d'échauffement de théâtre , tout le monde adore ça , petits ou grands !

Et puis enfin , laissez vous guider par vos enfants qui spontanément ont envie de jouer et vont vous aider à retrouver l'enfant qui est en vous , l'enfant ressource , celui qui va bien qui va pouvoir aider l'adulte qui est un peu malmené en ce moment !....

On ne le dira jamais assez , **PRENEZ DU TEMPS** pour vous
PRENEZ SOIN de vous

Bien à vous

Dr corinne paillette
Médecin généraliste
Le Havre