

Relaxation

Besoin de faire un petit break ? De souffler un coup pour te remettre au travail plus sereinement ? Parfait ! cette fiche est faite pour toi. Voici quelques tips pour te relaxer entre deux cours et t'aider à mieux gérer ton stress





Respiration



Pour quoi faire ?

Sur le court terme : diminuer le stress en ralentissant ton rythme cardiaque

Sur le long terme : Ton organisme répondra automatiquement aux situations de stress en prenant de grandes inspirations/expirations

Comment ?

- Rien de mieux que d'être guidé par une appli gratuite «**Respirelax+**» :

Règle le timer sur 3 minutes (tu peux ajuster le temps et augmenter au fur et à mesure des séances). Cale ta respiration sur le mouvement de la petite bulle. Tu peux aussi le faire les yeux fermés !! Il te suffit juste de te focaliser sur le petit bruit que fait la bulle

- Tu peux aussi faire **la méthode du carré** : inspirer 4 secondes, retenir 4 secondes, expirer 4 secondes, bloquer 4 secondes

Quand ?

Quand tu en sens le besoin. Tu peux aussi quotidiennement le faire le matin en te levant et le soir avant de te coucher





Faire des pauses

Petites pauses de 20-45 min :

Pour quoi faire ?

Pour te changer les idées et *être plus efficace par la suite*, c'est super important ! Sans compter *les bienfaits sur le moral* :

- **S'aérer l'esprit** : Au lieu de trainer sur insta pourquoi ne pas aller faire un petit tour dehors ? Ça peut paraître un peu chiant ou être une perte de temps, mais une quinzaine de minutes de marche ça peut vraiment te faire du bien ;) (En plus tu fais du sport)
- **Les siestes réparatrices** : 20 min de dodo pour plus d'efficacité
- **Appeler/voir un proche**
- **Petites activités** : lecture, peinture, dessin, sport (pour les plus déter)... La liste est longue !

