



Boîte à outils anti-stress

5 exercices pour apaiser
votre système nerveux



Ces exercices sont proposés comme des outils de soutien en cas d'angoisse, de montée de stress ou de sensation de perte de contrôle.

Ils ne remplacent pas un suivi médical ou thérapeutique, mais peuvent aider à apaiser le système nerveux et à retrouver un sentiment de sécurité.

Prenez ce document comme une boîte à outils : vous pouvez utiliser un exercice ou en combiner plusieurs, selon ce qui vous convient le mieux.

Des zones de notes sont prévues pour vous permettre d'inscrire vos observations lorsque vous utilisez chacun des exercices (Vous convient-il ? Pas totalement ? Pourquoi ?...)



Quelques repères importants

- Une crise d'angoisse est impressionnante, mais elle n'est pas dangereuse.
- Les sensations finissent toujours par redescendre.
- Plus vous utilisez ces outils en dehors des crises, plus ils seront accessibles quand l'angoisse monte.



Soyez indulgent·e avec vous-même.
Chaque pas compte.

Le câlin papillon

Durée : 1 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que la tension diminue.

Cet exercice est issu des approches de stabilisation émotionnelle.

Il aide à calmer le système nerveux et à ramener de la sécurité dans le corps.

Comment faire ?

Croisez vos bras sur votre poitrine, comme pour vous faire un câlin.

Les mains reposent sur les épaules ou le haut des bras.

Tapotez doucement, en alternant gauche / droite.

Le rythme est lent et régulier.

Pendant l'exercice, vous pouvez :

- respirer calmement
- fermer les yeux ou garder le regard posé devant vous
- répéter intérieurement une phrase rassurante (ex. : « je suis en sécurité », « ça va passer »)

Mes observations :



Respiration de régulation (respiration guidée)

Répétez ce cycle pendant 1 à 3 minutes

Si 4 secondes sont trop longues, adaptez en 3-3-3.

L'objectif n'est pas la performance, mais le ralentissement.

Cet exercice aide à apaiser progressivement le système nerveux. En expirant plus longtemps que vous n'inspirez, vous envoyez à votre organisme un signal de sécurité qui favorise le retour au calme.

Position

- Une main sur le ventre (au niveau du nombril)
- Une main sur la poitrine

Respiration

- Inspirez pendant 4 secondes
- Expirez lentement pendant 6 secondes

Mes observations :



Le « stop » de sécurité (respiration guidée)

Répétez ce cycle 4 fois.

Si 4 secondes sont trop longues, adaptez en 3-3-3.

L'objectif n'est pas la performance, mais un souffle lent, confortable et régulier

Contrairement à la respiration de régulation, cet exercice vise avant tout à interrompre une spirale mentale, à ramener l'attention au corps et à retrouver un sentiment de contrôle.

Position

- Une main sur le ventre (au niveau du nombril)
- Une main sur la poitrine

Respiration

- Inspirez pendant 4 secondes
- Expirez pendant 4 secondes
- Bloquez la respiration pendant 4 secondes

Mes observations :



Visualisation de l'espace ressource

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

L'important est que ce lieu vous apaise.

Vous pouvez y rester quelques instants, puis revenir doucement ici et maintenant.

Cet exercice permet de créer
un lieu intérieur ressource, dans lequel votre
corps peut se détendre.

Comment faire ?

Prenez quelques respirations lentes, puis imaginez
un lieu dans lequel vous vous sentez bien et en
sécurité.

Prenez le temps de le construire en détail :

- À quoi ressemble cet endroit ?
- Quelles couleurs sont présentes ?
- Qu'entendez-vous ? (sons, silence, musique...)
- Que sentez-vous ? (température, textures, odeurs)
- Êtes-vous assise, couchée, debout ?
- Êtes-vous en mouvement ou immobile ?

Mes observations :



L'exercice des 5 sens (méthode 5-4-3-2-1)

Prenez votre temps à chaque étape.

L'objectif est de ramener l'attention vers l'extérieur et d'ancrer le corps dans l'instant présent.

Cet exercice aide à revenir dans le présent
lorsque l'angoisse prend trop de place.

Comment faire ?

Regardez autour de vous et identifiez :

- 5 choses que vous voyez
- 4 choses que vous pouvez toucher
- 3 choses que vous entendez
- 2 choses que vous sentez
- 1 chose que vous pouvez goûter (ou une sensation agréable dans la bouche)

Mes observations :



Merci d'avoir pris ce temps pour vous

Ces exercices sont des outils.

Utilisez ceux qui vous conviennent et n'hésitez pas à les adapter à votre rythme.

Ils peuvent vous aider à traverser un moment difficile, mais ils ne remplacent pas un accompagnement lorsque les difficultés persistent.

Si vous ressentez le besoin
d'aller plus loin,
je serai heureuse de
vous accompagner.



Géraldine Rigo

Kinésiologue certifiée IKC & praticienne EFT



www.geraldinerigo.be



Réservez en ligne

www.geraldinerigo.be

