

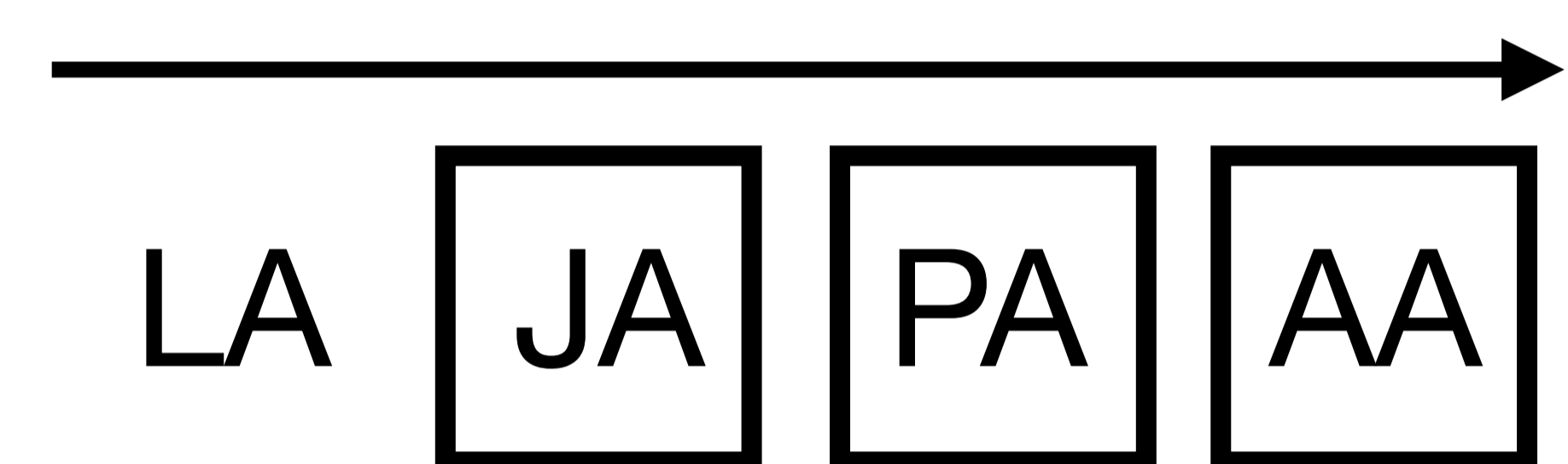
Respiration Contre-Anxiété

Objectif de la technique :

Utilisez cette technique pour chasser votre anxiété et créer un état interne de paix et/ou de préparation à l'action

Quand et où l'utiliser :

Peut être utilisé dans un endroit calme, assis, couché ou debout, quand vous avez besoin de chasser votre anxiété. Peut être utilisé juste avant ou même pendant l'action, si besoin de sortir de la zone de panique ou de réguler vos émotions



Commentaires

À utiliser dès que vous souhaitez chasser votre anxiété, juste avant ou pendant l'action. Peut être utilisé après l'action pour évacuer les tensions accumulées

Procédure :

- 1) Je me concentre sur ma respiration : je souffle complètement et je retiens ma respiration (pause expiratoire). Je visualise mes problèmes sous forme de nuages d'une certaine couleur, localisés dans une ou plusieurs parties de mon corps. Peut être ont-ils certaines caractéristiques : lourdeur, fraîcheur, piquant ...
- 2) Je prends une grande inspiration tout en visualisant les nuages se rassembler dans mes poumons. Je peux serrer mes poings afin d'accumuler plus d'énergie pour la prochaine étape. Je peux sentir les caractéristiques des différents nuages s'entremêler dans mes poumons.
- 3) J'expulse puissamment l'air de mes poumons, visualisant ainsi tous les nuages s'éloigner et se dissiper. Je peux ajouter un bruit lors de l'expiration forte, afin d'améliorer la technique. Je prends le temps de ressentir la sérénité qui fait place dans mes poumons, après m'être libéré de toutes ces tensions. Je peux serrer mes poings encore plus fort, ou les ouvrir, ou faire tout ce qui peut me permettre de mieux apprécier cet instant.
- 4) Je scanne mon corps pour vérifier s'il reste des nuages ou des tensions. Le cas échéant, je recommence la technique.
- 5) Généralement, quatre à cinq cycles sont nécessaires pour évacuer totalement l'anxiété et/ou les tensions.

Respiration Contre-Anxiété

À quel point j'apprécie cette technique ?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
---	----------------------


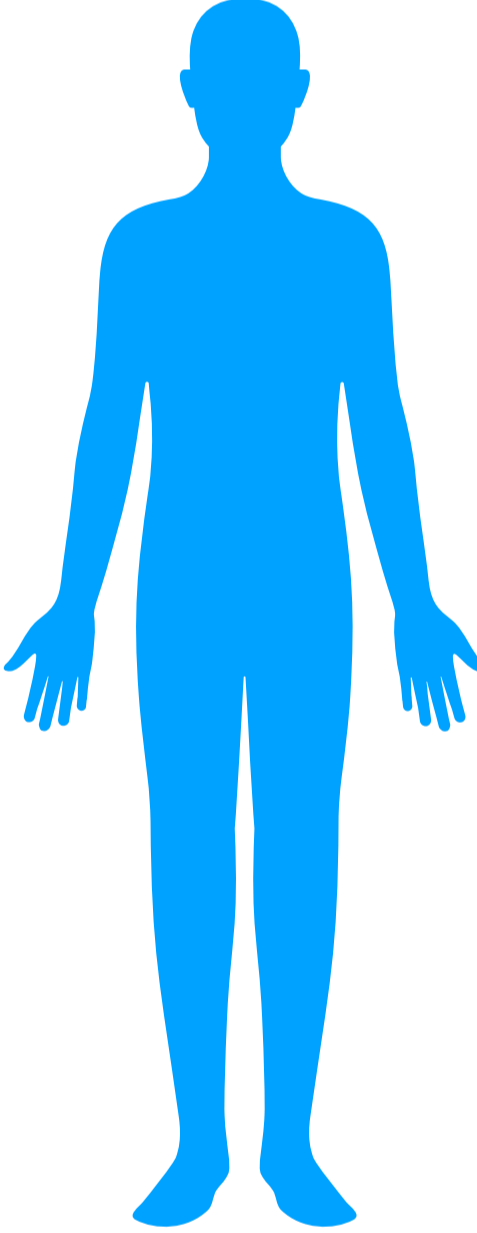
À quel point cette technique est-elle simple à utiliser ?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
---	----------------------

Dans quelles situations puis-je l'utiliser ?	
--	--

Quels marqueurs sensoriels sont associés à mes zones de tension / anxiété ?	
---	--

Quels sont les déclencheurs ?	
-------------------------------	--

Activation consciente	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Activation automatique
-----------------------	----------------------	------------------------

Dans quelles parties de mon corps est-ce que je localise les nuages de tension ?		
--	--	---

Efficacité de cette technique ?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
---------------------------------	----------------------

Quelle imagerie mentale est associée à cette technique ?	Visuelle : Auditive : Kinesthésique :
--	---

Fréquence d'utilisation ?	<input checked="" type="checkbox"/> Parfois	<input checked="" type="checkbox"/> Chaque semaine	<input checked="" type="checkbox"/> Chaque jour
---------------------------	---	--	---

Débutant	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Confirmé	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Novice	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Expert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Compétent	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Maître	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Quelles autres techniques peuvent être complémentaires à celle-ci ?	
---	--