

## FICHE PRATIQUE DE RELAXATION ET GESTION DU STRESS

*Le Covid 19 vient bouleverser nos vies et nos pratiques. Nos ressources sont rudement mises à l'épreuve et nous devons tenir la distance, respecter nos rythmes, porter une attention particulière à nos éprouvés. Quoiqu'il arrive, ni nos émotions ni la réalité ne doivent être déniées, c'est pourquoi quelques minutes sont nécessaires chaque jour pour rester en lien avec soi. Quelques minutes de retour sur soi, de retour à soi dans le but d'un apaisement et une mobilisation de nos ressources.*

### LE LIEU SÛR (5 à 6 min)

*Cet exercice permet de se connecter mentalement à un lieu ressource, sécurisant et apaisant. Le bénéfice est souvent immédiat et vous pouvez recontacter ce lieu ressource à tout moment. Cet exercice peut être pratiqué à tout moment dans n'importe quel lieu et n'importe quelle posture. Il vous suffit d'avoir quelques minutes devant vous et de vous trouver dans un endroit calme.*

Avant toute chose, prenez le temps de **porter votre attention sur votre respiration**. Simplement. Quelques inspirations et quelques expirations, normales, sans forcer. Simplement, vous portez votre attention dessus.

**Fermez les yeux** si c'est plus facile pour vous. Connectez-vous à un endroit connu, ou un lieu imaginaire, un lieu qui pour vous est un lieu calme et où vous vous savez en sécurité. Ce peut être : une plage, une montagne, une forêt, une pièce lumineuse, un endroit où vous faites habituellement une activité que vous aimez, un lieu où vous aimeriez vivre, etc.

**Attention** : ce lieu ne doit pas être un endroit clos, un lieu où des personnes sont décédées. Assurez-vous que ce lieu est bien une ressource pour vous.

Passez en revue ce lieu jusqu'à en avoir une image claire et la plus précise possible. Il peut y avoir des détails que vous ajoutez, des petits changements au fur et à mesure de vos connexions futures à ce lieu.

**Visitez les sensations et les émotions qui sont rattachées à ce lieu sûr, par ex** : *Qu'est-ce que vous voyez, entendez, sentez ? Quelles émotions ressentez-vous ? Où ressentez-vous cela dans votre corps ?*

**N'hésitez pas à profiter un peu du lieu avant de vous déconnecter.**

**Consolidation** : n'hésitez pas à faire cet exercice tous les jours. Plus vous serez connecté à votre lieu sûr, plus il sera une ressource pour vous.

**Vérifier que la personne se sent bien après la pratique.**