

## Relaxe-minute

Il nous arrive tous, à certains moments, d'avoir besoin d'un « p'tit coup de pouce » pour simplement faire « ouf », retrouver le calme ou un rythme moins frénétique, baisser nos tensions ou reconnecter avec le moment présent!

Il existe une multitude de stratégies permettant de s'apaiser. En voici de toutes simples, en format « carte de visite », à intégrer dans votre coffre à outils.

Faites imprimer vos préférés, glissez-les dans votre poche et réalisez-les au besoin.

Selon l'auteure Etty Hillesum : « Parfois, la chose la plus importante de votre journée est le repos que vous prenez entre deux respirations profondes. »

Pour mieux s'endormir... 4-7-8



Décide de combien de respiration tu as besoin (1-10) pour te calmer. Souffle doucement et lentement le nombre choisi en visualisant une chandelle.



Lâcher prise « minute »



Les pensées ne sont  
**PAS** des faits.

## Relaxe-minute

Ne fais pas de  
tes doutes une  
certitude !

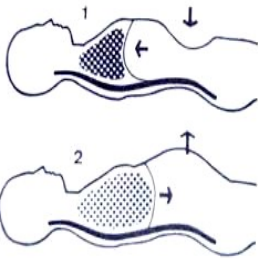
On relâche les tensions...

contracte et décontracte  
tous les muscles à tour de rôle;

pieds - jambes - fesses - ventre - dos -  
 épaules - bras - mains - visage...

tension 5 secondes - relâche 10-15 secondes

On respirrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrre!



Mains sur le ventre,  
inspire avec le nez.  
Compte de 1 à 4,  
le ventre gonfle,  
expire avec la bouche...  
**relaxe = expiration + >**  
**énergie = expiration + <**

Un moment de stress?



Respirations grandes  
et profondes...

Phrases et images  
qui te rassurent...

*Johanne Poitras, M.Ps*  
Psychologue-psychothérapeute