

Mod2 : Fiche : Exercices pour activer les sensations physiques

Exercice pour activer les sensations qui accompagnent votre expérience émotionnelle. Posez votre montre devant vous ou utilisez le chronomètre de votre téléphone.

1. Hyperventilation

Respirez rapidement et profondément par la bouche, en utilisant beaucoup de force, comme si vous gonfliez un ballon. Cet exercice est susceptible de provoquer des vertiges, des étourdissements et des sensations d'irréalité.

2. Respirez à travers une paille fine

Respirez à travers une paille fine tout en bloquant l'air de votre nez. Assurez-vous de ne prendre de l'air que par la paille, sans respirer autour. Cet exercice vous donnera l'impression de ne pas pouvoir obtenir suffisamment d'air et il est conçu pour vous faire ressentir de l'anxiété. Vous en tirerez le plus de bénéfices si vous le faites pendant une minute complète.

3. Faites des tours sur vous-même

Levez-vous et tournez rapidement sur vous-même (environ une rotation complète toutes les trois secondes). Vous pouvez le faire les yeux ouverts ou fermés. Alternativement, vous pouvez tourner dans une chaise pivotante. Si vous effectuez cet exercice en position debout, envisagez de le faire près d'une chaise ou d'un canapé où vous pourrez vous asseoir ensuite. Cet exercice est conçu pour provoquer des vertiges, des étourdissements et de la désorientation.

4. Courez sur place

Courez sur place en levant vos genoux aussi haut que possible. Cet exercice est conçu pour accélérer le rythme cardiaque, provoquer une respiration rapide, des joues rouges et une augmentation de la chaleur corporelle.

Après chaque exercice remplissez le tableau suivant :

Procédure	Symptômes ressentis	Malaise/Difficulté (0= pas de malaise ; 5= malaise modéré ; 10= malaise extrême)	Ressemblance avec les symptômes que je ressens pendant les émotions fortes
Hyperventilation (60 secondes)			
Respirer à travers une paille fine (60 secondes)			
Tourner sur soi-même tout en restant debout (60 secondes)			
Courir sur place (60 secondes)			
Autre : (___ sec)			
Autre : (___ sec)			
Autre : (___ sec)			

Repérez les exercices qui ont donné plus de 5 sur 10 en termes de malaise et de ressemblance. Si aucun des exercices n'a provoqué de malaise ou de ressemblance, refaites-les pendant **au moins deux minutes**. Vous pouvez aussi noter dans « Autre : » d'autres exercices pour produire des sensations