

Adèle Vercaygne

Se Calmer



**5 techniques pour
gérer toutes les
situations**

Avant propos

Déjà toute petite, j'étais anxieuse. J'avais peur d'aller à l'école, de parler en public, et je ne dormais pas le dimanche parce que je ne voulais pas recommencer une nouvelle semaine.

Il m'a fallu des années pour comprendre comment gérer ce stress, découvrir qu'il existait des techniques et que je n'étais pas seule.

J'ai compris que c'était en faisant du sport que je me sentais pleinement épanouie, que je ne pensais à rien d'autre qu'à l'action présente.

Mais alors, que faire quand je ne faisais pas de sport ? C'est là que les exercices de méditation, de respiration et de neurologie ont sauvé mes nuits, et plus globalement, ma vie.

Cet ebook recense les techniques que j'utilise le plus souvent, voire quotidiennement, et que l'on peut pratiquer partout, n'importe où.

J'espère qu'il vous sera aussi utile qu'il l'est pour moi.

Comment ça fonctionne ?

Ce document a pour objectif de vous donner des clefs d'action quand vous vous sentez stressé.es, anxieux.euse, ou quand vous êtes sujets aux insomnies ...

Ces techniques peuvent être utilisées en “one shot” car elles ont un effet immédiat. Pour gagner en résilience, et combattre cette chronicité il faut toutefois garder en tête qu’au plus on travaillera notre respiration et notre esprit, au plus il sera facile de rester calme et de trouver son calme plus rapidement

Chaque technique a des symboles indiquant dans quelle situation cette technique est adaptée.

Chaque technique a une description de l'effet et de pourquoi cet effet, une explication de comment le faire, un lien et une page vide permettant d'écrire le ressenti de cette technique et de la réutiliser si elle a fonctionné.

Un tableau récapitulatif à la fin vous permettra d'avoir une vue d'ensemble et de cibler vos besoins spécifiques.

Icônes



Dormir



Petite pause



Démarrer la journée

important

Avant un évènement important



Voir la vidéo

Bhramari

Respiration

important



Cette technique est parfaite quand l'esprit va à 1000 à l'heure, qu'une montée de frustration et de colère monte en nous. Elle est aussi très efficace pour s'endormir plus rapidement.

Comment faire ?

1. Debout, assis.e ou allongé.e
2. Grande inspiration par le nez
3. Expiration par le nez en faisant un "hum" avec la gorge.
4. Ce "hum" se dirige dans les cavités nasales
5. Expiration aussi longue que possible en sentant la vibration dans les oreilles, la bouche, les dents
6. On peut même se boucher les oreilles pour amplifier cette vibration

À répéter entre 6 à 10 fois

Pourquoi ça marche ?

Augmente la production de monoxyde d'azote qui est essentielle pour la bonne santé et le bien-être. Il contribue et facilite plusieurs fonctions physiologiques, notamment l'augmentation de l'absorption d'oxygène et l'amélioration du fonctionnement cardiovasculaire.



Le faire ensemble

Comment je me sens avant ?

Comment je me sens après ?

Dans quel cadre j'ai utilisé cette technique ?

Le 4-7-8



Respiration

Personnellement, ma technique de respiration préférée pour m'endormir.

Comment faire ?

1. Allongé.e dans son lit
2. Inspiration par le nez en 4 secondes
3. Apnée poumons pleins en 7 secondes
4. Expiration par le nez en 8 secondes

Répéter 3 à 4 fois

Pourquoi ça fonctionne ?

En se concentrant sur la durée de chaque période, on ne se concentre plus sur nos pensées invasives et le cerveau arrête de ruminer. Mais ce n'est pas tout ! Les longues inspirations vont permettre d'indiquer au système nerveux qu'il peut se détendre, que nous sommes dans un environnement sécurisé.

L'apnée à poumons pleins permet d'aller dans un état d'hyperoxygénation, qui améliorerait la production de mélatonine (hormone qui favorise le sommeil).



Le faire ensemble

Comment je me sens avant ?

Comment je me sens après ?

Dans quel cadre j'ai utilisé cette technique ?

Journal

Écriture



Écrire sur une page blanche, dans son journal, ou même dans les notes de son téléphone pour faire sortir ses pensées et voir le positif.

Comment faire ?

Le matin

1. Écrire trois choses dont on est reconnaissant.e
2. Écrire trois objectifs principaux de la journée

Le soir

1. Si quelque chose nous procure un sentiment négatif, l'écrire et écrire pourquoi ça nous dérange, même si ça nous semble bête.
2. Écrire 5 choses positives qui nous sont arrivées dans la journée (de "j'ai rencontré Brad Pitt" à "j'ai mangé un bon dessert").

Pourquoi ça fonctionne ?

Écrire ce qui nous rend heureux.euse, même les choses les plus anodines permet de se rendre compte que tout n'est pas si sombre. L'exercice de gratitude est reconnu scientifiquement pour nous rendre plus heureux et en meilleure santé.

Prendre le temps et l'énergie d'écrire les choses qui nous dérangent nous permet de prendre du recul par rapport à ces pensées négatives et donc d'être dans l'analyse et plus dans les ruminations.

Sama vritti

Respiration

important



En français : la respiration égale. Mais à cela, nous allons ajouter des apnées poumons vides et poumons pleins.

Comment faire ?

1. Debout ou assis.e le dos droit
2. Inspiration par le nez en 5 secondes *
3. Apnée poumons pleins en 5 secondes *
4. Expiration par le nez en 5 secondes *
5. Apnée poumons vides en 5 secondes *

Répéter 10 à 20 fois

Commencez par 4, puis si c'est ok, montez progressivement jusqu'à 10.

Pourquoi ça fonctionne ?

Il a été démontré que cette technique permet d'augmenter le VFC (variabilité de la fréquence cardiaque), ce qui nous rend plus résilient face au stress. D'autres résultats potentiels sont l'amélioration de la digestion, la régulation de la fréquence cardiaque et de la pression sanguine.



Le faire ensemble

Comment je me sens avant ?

Comment je me sens après ?

Dans quel cadre j'ai utilisé cette technique ?

1-10 / 10-1

important



Méditation

Cette méditation ne requiert pas de visualisation. Excellente pour se concentrer sur autre chose que ses pensées, elle permet aussi de réguler sa respiration sans s'en rendre compte.

Comment faire ?

1. Debout ou assis.e le dos droit ou allongé.e
2. Les yeux fermés
3. Première inspiration, comptez 1
4. Première expiration, comptez 1
5. Deuxième inspiration, comptez 2...
6. Le tout jusqu'à 10

Puis refaire le chemin inverse

Pourquoi ça fonctionne ?

C'est le principe fondamental de la méditation : se concentrer sur quelque chose de précis pendant un temps donné, ce qui coupe court aux pensées invasives. Non seulement on veut se concentrer pour ne pas oublier à quel chiffre on est, mais on veut se concentrer sur la respiration. Il n'y a donc plus de place pour le reste.



Le faire ensemble

Comment je me sens avant ?

Comment je me sens après ?

Dans quel cadre j'ai utilisé cette technique ?

Tableau

	Pour domir	Au réveil	Avant un événement important	Petite pause
Bhramari	✓		✓	✓
4-7-8	✓			
Journal	✓	✓		
Sama vritti		✓	✓	✓
1-10 / 10-1	✓		✓	✓

Contact

Il n'y a rien qui ne me fasse plus plaisir que d'entendre vos retours d'expérience et de répondre à vos questions. Et pour ça, il existe plein de moyens !



Un DM à [@adelevrc_yoga](#)



Un email à contact@adelevrc.com



Via le formulaire de contact sur adelevrc.com



En laissant un commentaire sur ma chaine Youtube [@adelevrc](#)