



PHOTO: CORNELIA HERTZ

Trucs et astuces pour déstresser

Le stress, on connaît tous. Le pouls s'accélère, le cœur palpite, la peur serre le ventre. Lorsque la panique surgit, comment désamorcer son emprise? Quelques clés avec deux thérapeutes en kinésiologie.

Respirer, masser, presser... pour calmer les tensions, abaisser le rythme cardiaque et apaiser le flot des émotions, on fait le tour de son corps en s'arrêtant sur sept points. De la tête aux pieds.

Le front

Pour calmer les émotions qui se bousculent dans votre tête, posez la paume de votre main sur votre front sans presser. Respirez calmement. Idéal: une minute, les yeux fermés.

Le nez

La respiration alternée permet de rééquilibrer les hémisphères

gauche et droit. D'un doigt, fermez votre narine droite et inspirez avec la gauche. Puis fermez la gauche et expirez avec la droite. Idéal: 3 fois de chaque côté.

Les oreilles

Pour vous relaxer au niveau musculaire, massez énergiquement vos oreilles, de bas en haut, pour stimuler la circulation sanguine. Idéal: une à deux minutes.

Le torse

Juste en dessous des clavicules se trouve l'arrivée du méridien

des reins, siège des peurs en médecine chinoise. Pour calmer le système nerveux, massez les deux points sous les os des clavicules. Idéal: une minute.

Le ventre

Inspirer et expirer à fond calme le rythme cardiaque. Une main sur le ventre, prenez conscience du trajet de l'air dans votre corps, sentez-le descendre au fond de vous. Si vous avez besoin d'un rythme, comptez jusqu'à cinq en inspirant et pareil en expirant. Idéal: 10 respirations.

Les mains et les jambes

Pour rétablir l'équilibre entre les deux hémisphères, lorsque vous commencez à piquer du nez en séance ou que vous peinez à vous concentrer, touchez votre genou gauche avec la main droite en pivotant l'épaule. Inversement, touchez le genou droit de la main gauche. En séance, plus discret, soulevez la main droite en relevant le pied gauche, et vice versa. Idéal: 10 fois de chaque côté.

Les pieds

Quand les soucis finissent par vous éprendre la tête, recentrez-vous sur... vos pieds. Pour cela, massez votre cou-de-pied, à la naissance des doigts de pied. Une façon de vous ancrer dans la réalité. Idéal: une minute.

→ **A lire:** Pour approfondir le sujet, un mode d'emploi pour retrouver confiance, sérénité et efficacité: Et si on travaillait sans stress!, d'Eric Saunier, Ed. du Seuil, 2007.

LES BONS PLANS Job

Par Sylviane Pittet

LES TROIS PHASES DU STRESS

➊ **Le choc.** Le moment où un travail nous est confié et où on réalise l'ampleur de la tâche. Tout se bloque à l'intérieur.

➋ **La résistance.** Là, c'est l'inverse. Tout s'accélère (pouls, rythme cardiaque, respiration), les muscles se tendent, l'esprit fonctionne à toute vitesse. C'est un état euphorisant, positif, sauf s'il dure trop longtemps.

➌ **L'épuisement.** Lorsque la résistance s'est prolongée, on entre en état de fatigue. Dans cet état, les troubles du sommeil, l'anxiété, la déprime ou la perte de concentration peuvent faire des dégâts.

Bonne nouvelle, on peut agir à chaque étape, mais le plus tôt est le mieux. Plus utile encore: pratiquer ces exercices de façon préventive, tous les jours, au bureau, dans le bus, en séance...

→ Ateliers de gestion du stress

Virginie Bucheler
et Laurence Candia,
thérapeutes en
kinésiologie. Prochain
séminaire le 10 mars
et 28 avril.
Rens.: 022 700 01 93
et 079 817 67 42,
sur www.kinechi.ch
ou [www.kinesiologie-
geneve.org](http://www.kinesiologie-
geneve.org)