

La « crise de calme »

1. Soyez bienveillant envers vous-même : admettez que « parfois je suis sous chronostress » et accueillez cette pensée avec bienveillance.
2. Installez-vous confortablement, le dos bien calé sur votre siège, les pieds bien à plat au sol, les mains à plat sur vos cuisses.
3. Fermez les yeux.
4. Posez une main sur votre ventre.
5. Inspirez lentement par le nez, sans forcer : sentez le ventre qui se déploie et la main qui se soulève.
6. Restez ainsi 2 secondes puis expirez lentement par le nez : Sentez le ventre qui se dégonfle et la main qui descend.
7. Répétez cela 3 fois.

