



La crise de calme

C'est un exercice à faire en cas de stress ou d'angoisse.

Idéalement, vous êtes assis le dos droit pour faire cet exercice. Vous avez les yeux ouverts ou fermés, comme vous préférez.

L'exercice prend 2 minutes, vous pouvez le faire souvent et discrètement si vous êtes en public.

Cet exercice s'appelle « la crise de calme »

1^{er} point : la manœuvre vagale

- Expirez l'air de vos poumons, tout en douceur, comme un ballon qui se dégonfle
- Inspirez un tout petit peu d'air, sans effort
- Gardez un petit moment cet air dans les poumons afin de favoriser les échanges gazeux
- Laissez l'air s'échapper, sans forcer

2^{ème} point : la focalisation sur la respiration

- Centrez votre attention sur le chakra du cœur

3^{ème} point : la perception de la respiration

- Prenez conscience de votre respiration durant l'inspiration et l'expiration en respirant lentement et doucement. Cherchez un rythme respiratoire confortable, sans forcer le mouvement

4^{ème} point : l'évocation affective

- Tout en maintenant la respiration agréable, vous évoquez un sentiment agréable. Ce peut être en pensant à une personne, à une situation, à un lieu...

Si vous avez un bâillement pendant l'exercice, ou mal à la tête, vous stoppez l'exercice et vous écoutez l'émotion présente. Ensuite, vous refaites l'exercice.

Il peut être intéressant de faire plusieurs fois le 1^{er} point de la crise de calme, la manœuvre vagale, pour s'entraîner à muscler le « frein » qui évite l'emballement du cœur en cas de stress.

Dans le calme, percevez tout ce qui se passe autour de vous (le bruit, les odeurs, les sensations, la température...), et tout ce qui se passe en vous.

En acceptant toutes les perceptions internes et externes, vous êtes de plus en plus calme et apaisé.

Il est important de s'entraîner à faire ces exercices l'un après l'autre ou séparément jusqu'à obtenir une sensation de calme très rapidement, voire instantanément.

Il est préférable de répéter des exercices brefs dans des circonstances habituelles de la vie quotidienne, plutôt que de faire des séances longues.

Chacun des exercices effectués séparément améliore la cohérence cardiaque, l'ensemble des exercices l'améliore encore plus.