

10 outils de gestion du stress



Voici quelques-uns de mes outils préférés (applicables aux enfants comme aux parents) :

1. Compter jusqu'à 10 (ou 3 ou 5 selon l'âge !) = Cette technique permet simplement de prendre un peu de recul et de s'observer réagir

2. Respirer calmement et profondément comme si vous expiriez à travers une paille. Ça a l'air trop simple mais il faut savoir que la respiration c'est l'outil anti-stress par excellence, aucun autre outil de développement personnel ou de bien-être ne peut l'égaliser !

3. Serrer et relâcher les poings : C'est un très bon moyen pour apprendre à votre enfant à faire la différence entre son corps tendu/détendu et à prendre conscience de sa capacité à agir directement sur les tensions

4. Faire un gros câlin : Au bout de 7 secondes la décharge d'ocytocine permet de désamorcer le stress. Rappelez-vous que l'amour n'est pas une récompense mais un carburant et que c'est bien souvent quand il semble le moins mériter qu'ils en ont le plus besoin ...

5. Karaté : Faire une boule de papier qu'on chiffonne et qu'on lance le plus loin possible sur une grande expiration comme si on frappait un sac de sable

6. Frapper et décharger dans un coussin de la colère mais avec de grands mouvements très amples pour bien ouvrir la cage thoracique et évacuer les tensions (pas avec des petits cris crispés qui risquent simplement d'entretenir la rage)

7. Repenser à un moment agréable de connexion et de bien-être. Apprenez lui la technique du geste signal.

8. Imaginer son corps se remplir d'une couleur qui symbolise le calme.

9. Inspirer profondément et dire intérieurement tout au long de l'expiration le mot : « Caaaaaaaalme »

10. Utiliser une bouteille de retour au calme (calming jar) en respirant tranquillement

