

1, 2, 3? pauses-détente ! (suite)

Auteurs : RAMONNET Christine (Sophrologue) • RENAUDIN Stéphanie (Sophrologue)

Thématiques : Bien être - santé mentale



Ah, abordons maintenant l'après... midi avec une stratégie en 3 points ! Ou plutôt, avec 3 exercices de sophrologie.

En effet, sur votre lieu de travail, après le déjeuner, comment préserver votre énergie pour la seconde partie de la journée ?

Peut-être en premier lieu, en prenant conscience qu'entre 13h et 15h nous sommes tous soumis à une baisse de la vigilance : c'est normal, c'est physiologique.

Donc pour vous aider à mieux passer ce cap, en posture assise, ne luttiez pas, laissez votre corps se reposer en fermant les yeux quelques secondes : c'est ce qu'on appelle la sieste pic !

Ensuite, pour vous tonifier, vous allez contracter tous les muscles de votre corps : vous soufflez puis vous inspirez, vous suspendez l'air et contractez doucement les muscles du visage, de tout le corps jusqu'aux orteils, puis expirez et relâchez toutes les parties sollicitées ; vous le faites 3 fois de suite en ayant bien soin de contracter, sans trop forcer.

Ainsi vous êtes plus présent dans votre corps pour retrouver toute votre vigilance.

Et puis dans l'après-midi, de manière un peu insidieuse, une fatigue peut se manifester, en particulier au niveau des yeux puisque le système visuel est en permanence sollicité.

Aussi, confortablement installé sur votre chaise, si vous portez des lunettes, nous vous invitons à les enlever : accordez-vous quelques instants pour porter le regard au loin et autour de vous ; ensuite fermez les yeux : déjà votre cerveau se met un peu au repos. Observez votre respiration, car une respiration consciente apporte le calme ; ensuite, vous frottez vos mains énergiquement l'une contre l'autre et posez vos paumes sur les paupières baissées : percevez la chaleur, la détente qui s'installent dans cette zone du corps, voire dans tout le corps ; répétez plusieurs fois de suite... et appréciez.

Enfin, au moment de quitter votre travail, vous pensez peut-être à des dossiers en retard, à une réunion, un RV à préparer ; bref, de quoi polluer sa soirée si l'on n'y prend pas garde !

Alors, soyez écologique avec vous-même et débarrassez-vous de ces tensions mentales en vous libérant des tensions physiques ; donc peu avant de partir, prenez le temps, debout ou assis, de bien sentir votre ancrage au niveau des pieds, et sur l'inspiration, vous montez les épaules vers les oreilles ; sur l'expiration vous les laissez redescendre en vous disant mentalement « tant pis » ou « pas grave », ou même « j'm'en fiche » ; et vous vous obligez à abandonner jusqu'au lendemain dossiers, réunions, RV qui de toute manière vous attendront... vous déposez ainsi votre journée de travail pour profiter au mieux de votre soirée !