

LA CRISE DE CALME

MATERIEL	CAPACITES MINIMALES NECESSAIRES
➤ Une chaise ou un fauteuil confortable ➤ Minuterie 2 ou 3 min (facultatif)	Cognitive : Lire ou écouter. Suivre une consigne écrite ou orale.
PRATIQUE : SEUL	DUREE : 3 MINUTES
OBJECTIFS	
Exercice de respiration pour faire face à une situation de tension, crise d'angoisse ou de colère. Retrouver calme et lucidité.	
DEROULE	
Installez-vous confortablement sur une chaise ou un fauteuil. Jambes décroisées, pieds à plat. Les mains sur les genoux ou une main sur le ventre pour sentir le va-et-vient de votre respiration. Fermez les yeux si vous le souhaitez. Faites 3 respirations profondes ventrales comme suit : • Commencez par expirer l'air de vos poumons, videz-les comme un ballon qui se dégonfle, sans forcer. • Inspirez par le nez avec douceur et gardez l'air quelques secondes. • Expirez par la bouche, laissez l'air s'échapper de vos poumons, toujours sans forcer. Renouvelez cet exercice sans effort. Reprenez un rythme de respiration confortable et naturel. Relâchez vos épaules, votre mâchoire, vos joues, votre front et centrez votre attention sur votre respiration. Essayez de ressentir à nouveau le va-et-vient de l'air qui entre et qui sort. Pour terminer, cherchez une pensée agréable et portez-y tranquillement votre attention, avant de revenir à vos activités.	