

4 techniques de régulation rapide

Pour calmer votre système nerveux quand ça déborde

Ces techniques s'appuient sur la physiologie de votre système nerveux. Elles ne demandent aucun matériel, peuvent se pratiquer n'importe où, et produisent un effet en quelques minutes. Testez-les dans des moments calmes d'abord — pour qu'elles soient disponibles quand vous en aurez vraiment besoin.

1. Le shaking — Secouer le corps

Durée : 2 à 3 minutes · Quand : montée d'angoisse, tension accumulée, après un événement stressant

Debout, pieds ancrés dans le sol. Commencez par secouer doucement les bras, puis les épaules, le buste, les jambes. Laissez le mouvement devenir naturel et fluide — pas besoin que ce soit joli. Respirez librement. Terminez en posant les mains sur le cœur ou le ventre.

Pourquoi ça marche : votre corps évacue l'énergie de stress accumulée, comme les animaux après une menace.

2. Le soupir conscient — Activer le nerf vague

Durée : 1 à 2 minutes · Quand : tension qui monte, avant de dormir, après une interaction difficile

Inspirez profondément par le nez. Expirez longuement par la bouche comme un gros soupir sonore — avec un son « haaaa » si vous le souhaitez. Répétez 3 à 5 fois.

Pourquoi ça marche : l'expiration longue active le système parasympathique, celui du calme et de la récupération.

3. Le 5-4-3-2-1 — Ancrage par les sens

Durée : 2 à 5 minutes · Quand : pensées en boucle, crise d'angoisse, sentiment de perte de contrôle

Regardez autour de vous et nommez :

- 5 choses que vous voyez (forme, couleur, matière)
- 4 choses que vous entendez
- 3 choses que vous pouvez toucher
- 2 choses que vous sentez
- 1 chose que vous goûtez

Pourquoi ça marche : vous sortez du mental pour revenir dans le corps et le présent.

4. La respiration cohérente

Durée : 3 à 5 minutes · Quand : avant une situation stressante, pour s'endormir, en pratique régulière

Inspirez sur 4 temps. Expirez sur 8 temps (le double). Répétez 10 fois. Variante plus simple : inspirez 4 temps, expirez 4 temps, retenez 4 temps.

Pourquoi ça marche : la respiration est le seul système automatique que vous pouvez contrôler consciemment. Elle agit directement sur votre rythme cardiaque et votre niveau de stress.

Comment les intégrer au quotidien

Choisissez une technique et pratiquez-la pendant 7 jours consécutifs dans un moment calme. Notez comment vous vous sentez avant et après. Une fois intégrée, elle sera disponible automatiquement dans les moments difficiles.