

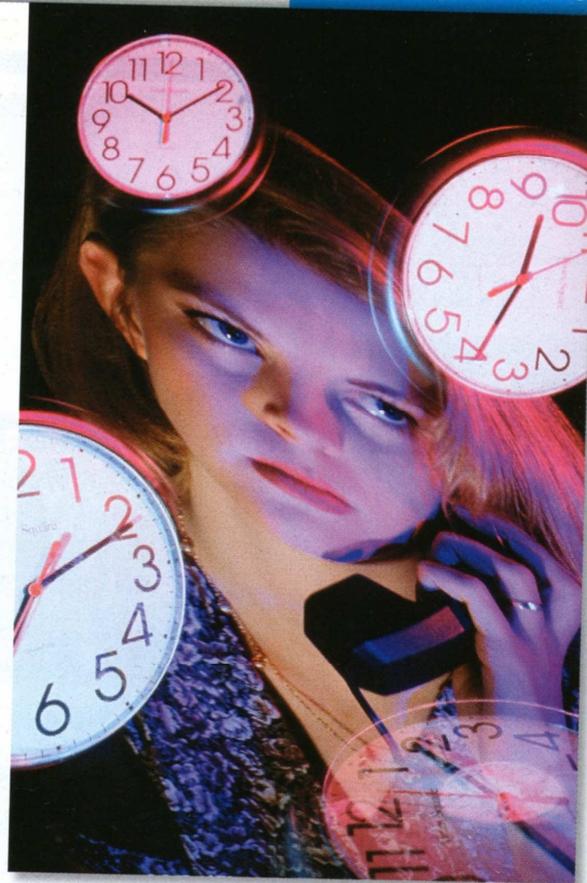
NE STRESSEZ PLUS !

Vous travaillez dans un endroit bruyant et peu ensoleillé. Vous avez des problèmes avec vos collègues. Votre chef vous critique mais vous donne toujours plus de travail...

Résultat : comme 30 % des Français, vous êtes stressé. Vous dormez mal. Vous vous réveillez fatigué et vous n'avez pas envie d'aller travailler.

Voici trois exercices pour vous détendre.

Vous pouvez les faire couché ou assis, à la maison ou au bureau.



1



Serrez les uns après les autres tous les muscles de votre corps. D'abord les muscles des mains, des bras, les muscles du visage : les yeux, la bouche. Puis tendez les jambes et les pieds. Restez tendu sans respirer quelques secondes... Détendez-vous et respirez lentement.

2



Mettez la main sur le ventre. Respirez lentement et profondément. Imaginez que l'air entre dans tout votre corps : vos épaules, votre ventre, votre tête... jusqu'à vos mains et vos pieds. Faites cinq ou six respirations lentes et profondes.

3



Fermez les yeux. Détendez les muscles de votre corps l'un après l'autre. Imaginez que vous êtes dans un endroit agréable. Par exemple, un paysage tranquille. Oubliez le présent et le monde autour de vous.

Exercices contre le stress

1. Lisez l'introduction du document ci-dessus.

- Recherchez les causes du stress. Complétez avec d'autres causes.
- Recherchez les effets du stress. Complétez.

2. Faites les trois exercices contre le stress avec l'aide du professeur.

- Remarquez le vocabulaire des mouvements (serrer, détendre, etc.) et des parties du corps.
- Discutez avec la classe.
Ces exercices sont-ils utiles ?
Connaissez-vous d'autres recettes contre le stress (nourriture, activités physiques, etc.) ?