tend®

Pause de respiration de trois minutes

Une stratégie d'ancrage simple et rapide à utiliser avant, pendant ou après un événement stressant

Pause de respiration de trois minutes

« Être conscient de ce qui se passe en soi, c'est retrouver une forme de liberté – celle de choisir comment avancer, même en période de stress. »

– DIANA TIKASZ, MSS, TSS,ASSOCIÉE, TEND

1re MINUTE

Observez les sons que vous entendez

Portez attention aux sons autour de vous. Quels bruits sont tout près? Lesquels viennent de plus loin? Laissez-les simplement apparaître et disparaître. Chaque fois que des pensées se présentent, ramenez doucement votre attention à l'écoute, sans jugement.

2e MINUTE

Observez toutes vos sensations corporelles

Quelles parties de votre corps sont chaudes? Quelles parties sont plus froides? Remarquez les sensations résultant du contact de votre corps avec la chaise ou vos vêtements. Tout ce que vous observez est parfaitement correct. Vous n'avez rien à changer. Contentez-vous d'observer.

3e MINUTE

Observez votre respiration

À quel endroit votre respiration se produit-elle? Dans vos narines, votre poitrine, votre ventre? Remarquez l'expansion et la relaxation de votre corps pendant que vous respirez. Prenez une profonde inspiration puis expirez complètement. Observez l'entrée et la sortie de l'air.

Adapté de Segal et al., 2002

tend®

WWW.TENDACADEMY.CA | INFO@TENDACADEMY.CA
© TEND ACADEMY LTD 2026