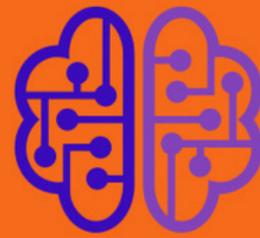


Crée ton chemin

Gestion du stress



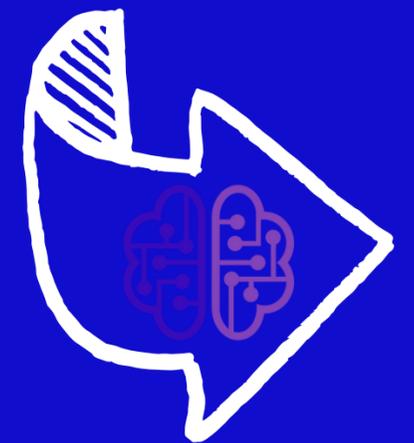
Crée ton chemin

1-1 Domptez vos peurs par la danse

1-2 Libérez-vous : Lancer loin vos angoisses

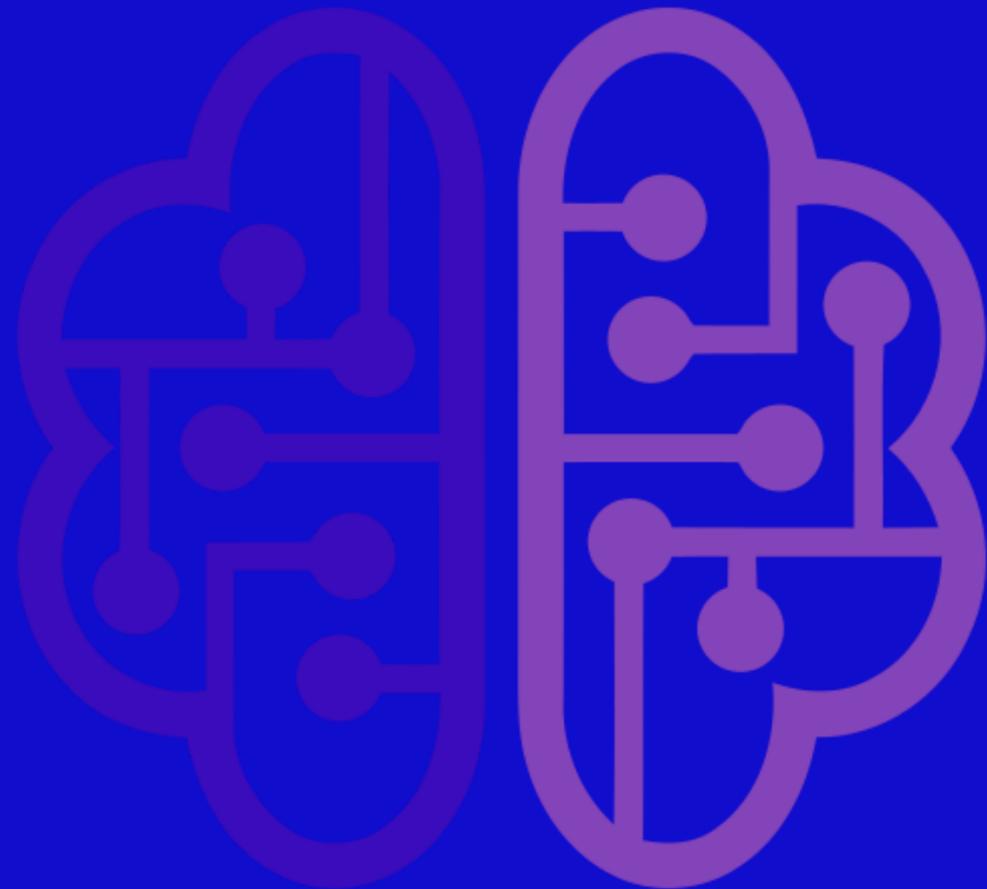
1-3 Maîtrisez votre Souffle pour Apaiser votre Esprit

1-4 Respirez la Positivité : Une Bouffée d'Énergie Relaxante





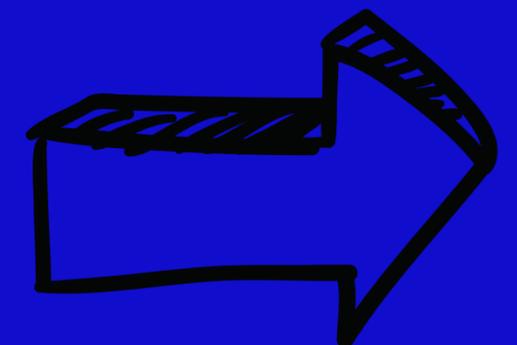
Crée ton chemin



Pour garantir la réussite de vos examens, il est primordial d'explorer des méthodes efficaces pour gérer le stress et les angoisses qui peuvent surgir.

Voici quatre exercices spécifiquement conçus pour vous aider à maîtriser votre stress.

Certains de ces exercices peuvent être réalisés chez vous, dans l'intimité de votre domicile, tandis que d'autres, plus discrets, peuvent être pratiqués juste avant d'entrer dans la salle d'examen, voire même pendant que vous êtes en train de passer l'examen.





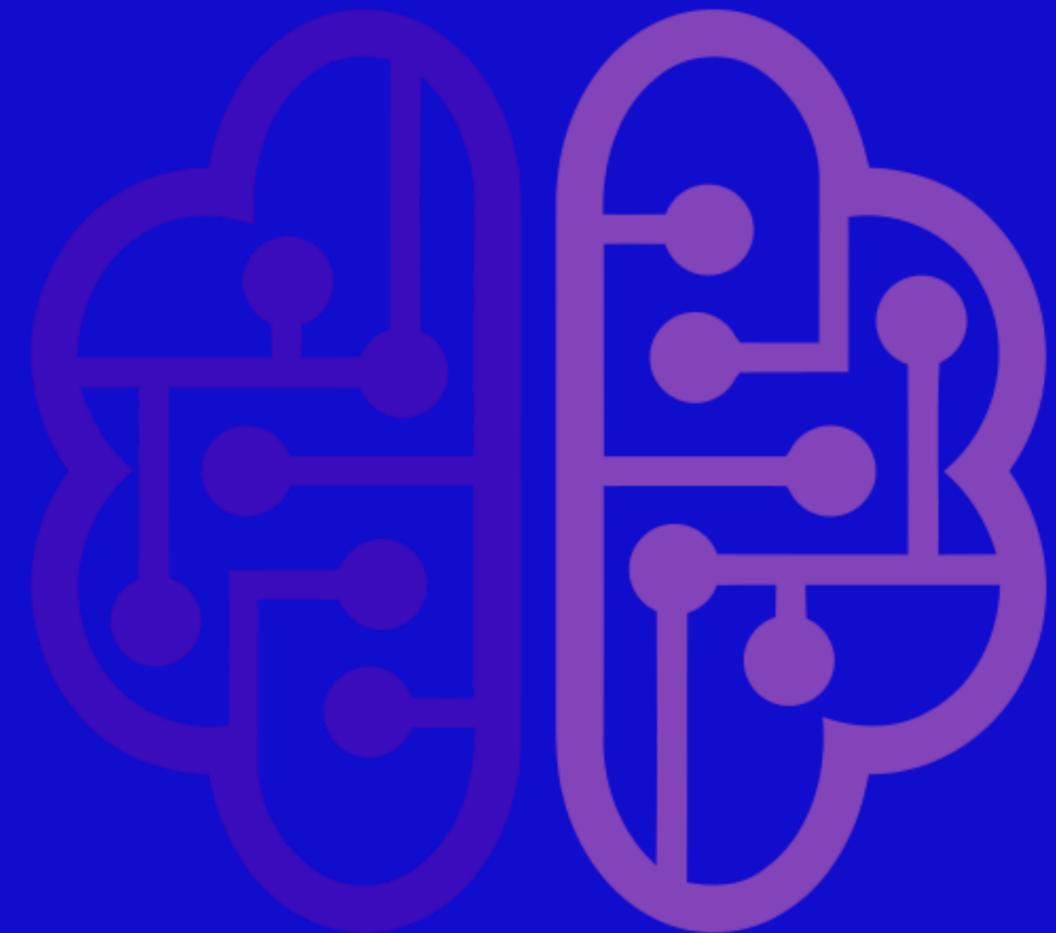
Crée ton chemin

1 Domptez vos peurs par la danse

Cette méthode vous invite à choisir une musique qui vous apaise et à vous concentrer sur vos sensations.

À travers des mouvements libres, vous exprimez vos émotions et libérez les tensions qui peuvent vous assaillir

Pratiquez cet exercice chez vous, que ce soit avant de commencer vos révisions ou lors de moments de grande tension à votre domicile.





Crée ton chemin

- 1-Sélectionnez une musique qui vous parle, qui vous transporte et vous apaise.
- 2-Prenez un moment pour vous recentrer sur vous-même, en identifiant ce que vous ressentez.
- 3-Associez un symbole à votre angoisse, à votre stress.
- 4-Trouvez une posture stable en vous ancrant dans vos jambes et vos pieds. Respirez de manière calme et naturelle. Inspirez profondément par le nez, retenez l'air pendant 2 à 3 secondes, puis expirez bruyamment et vigoureusement par la bouche tout en vous secouant dans tous les sens, tel un pantin. Imaginez-vous vous libérer de toutes vos peurs, de toutes vos angoisses, symbolisées par le symbole que vous avez identifié.

- 5-Lorsque vous avez vidé vos poumons, arrêtez de vous secouer et reprenez votre posture initiale. Notez les sensations que vous ressentez à ce moment-là.

Vous pouvez répéter cet exercice jusqu'à ce que vous ressentiez un soulagement, mais pas plus de quatre fois.

Comment vous sentez-vous maintenant ?

- 6-Une fois que vous vous sentez libéré, Mettez la musique choisie a début





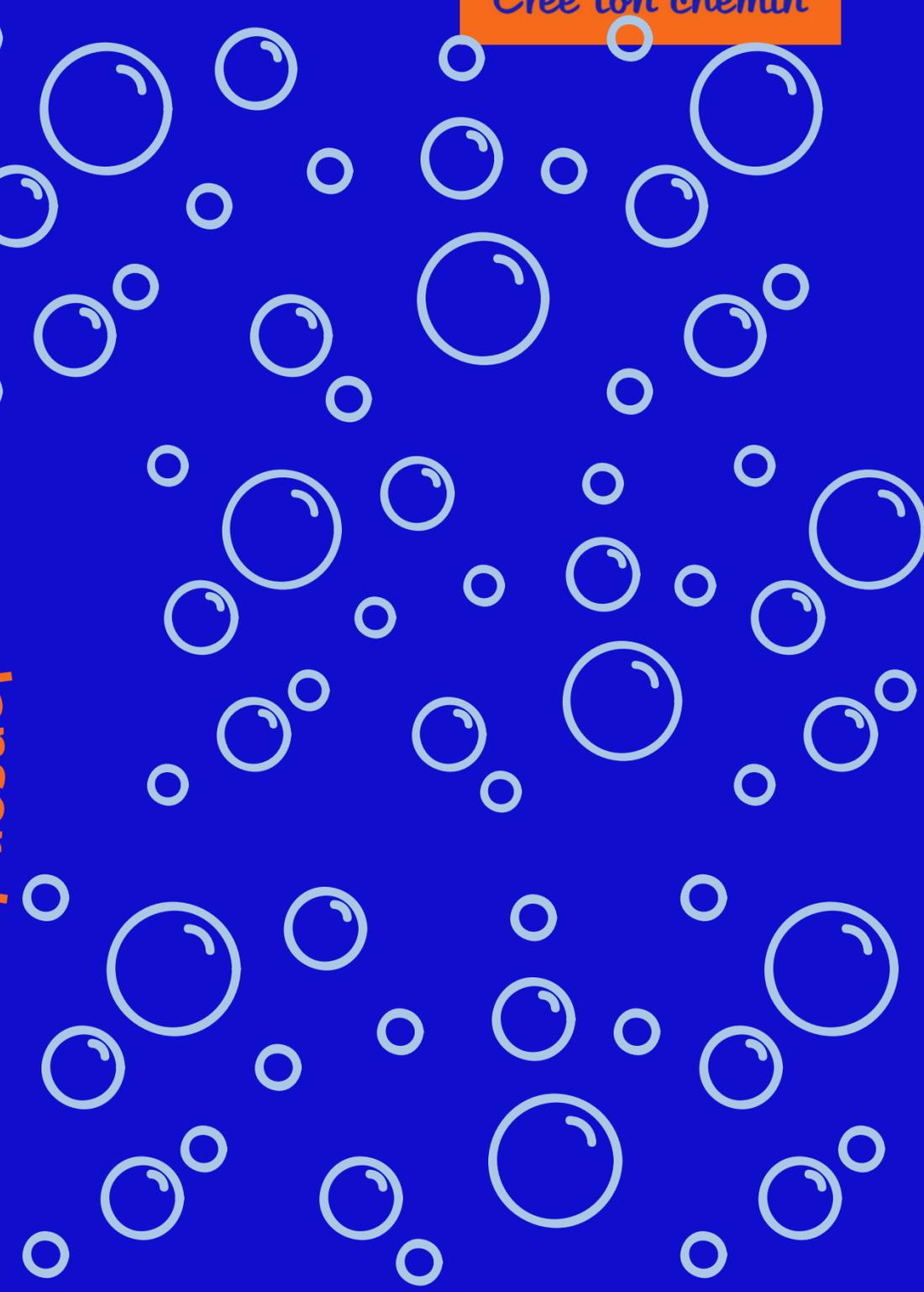
Crée ton chemin

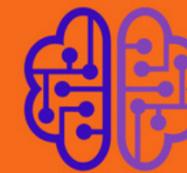
Imaginez-vous vous transformer en une bulle légère flottant dans l'espace et laissez-vous simplement danser dans cet espace.

Vous vous laissez emporté par votre légèreté et la musique.

Savourez cette légèreté.

Ensuite, allongez-vous et savourez la sensation de légèreté qui habite votre être intérieur.



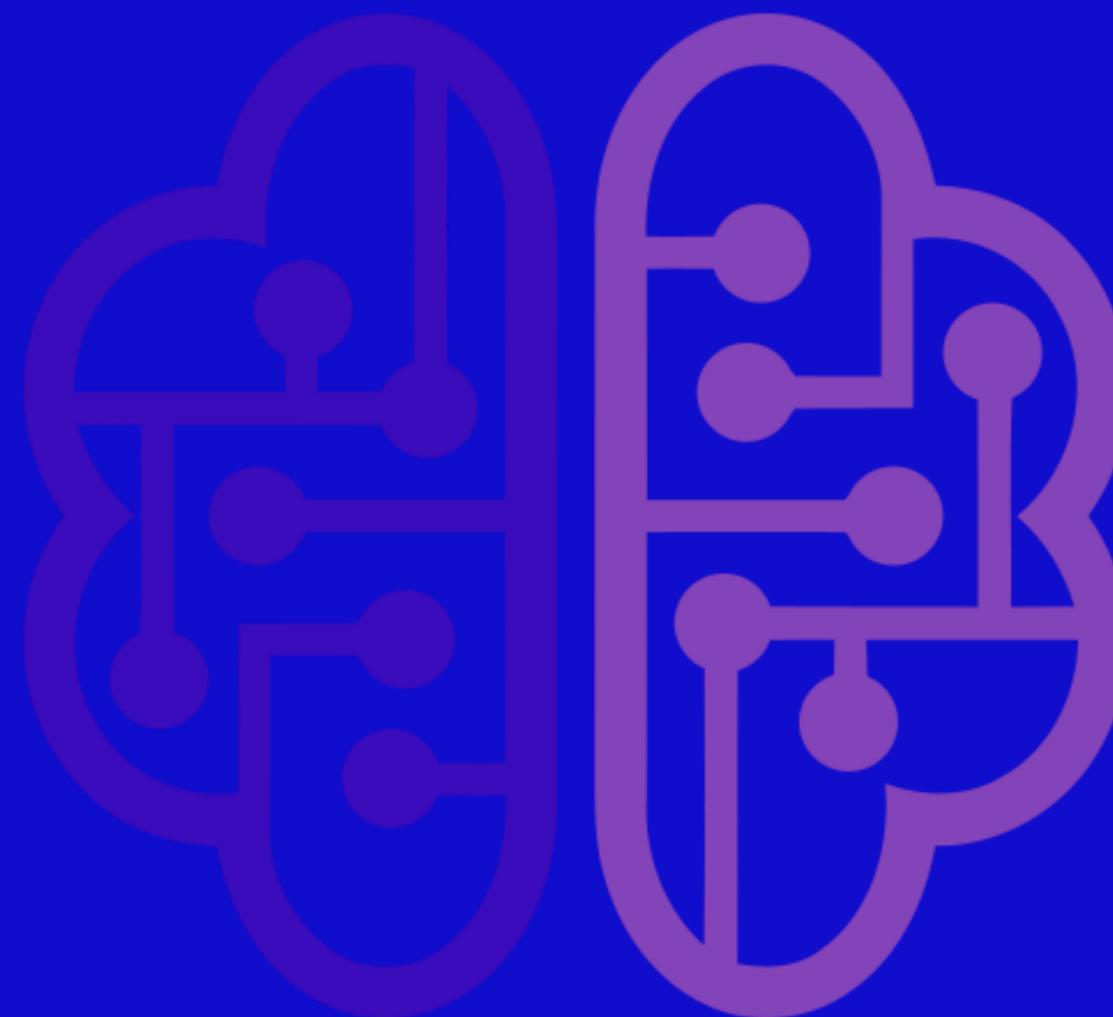


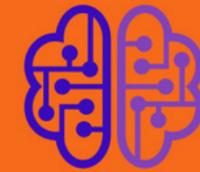
Crée ton chemin

La danse est une méthode dynamique pour surmonter les peurs et libérer les tensions.

En choisissant une musique apaisante et en laissant vos mouvements s'exprimer, vous pouvez vaincre le stress.

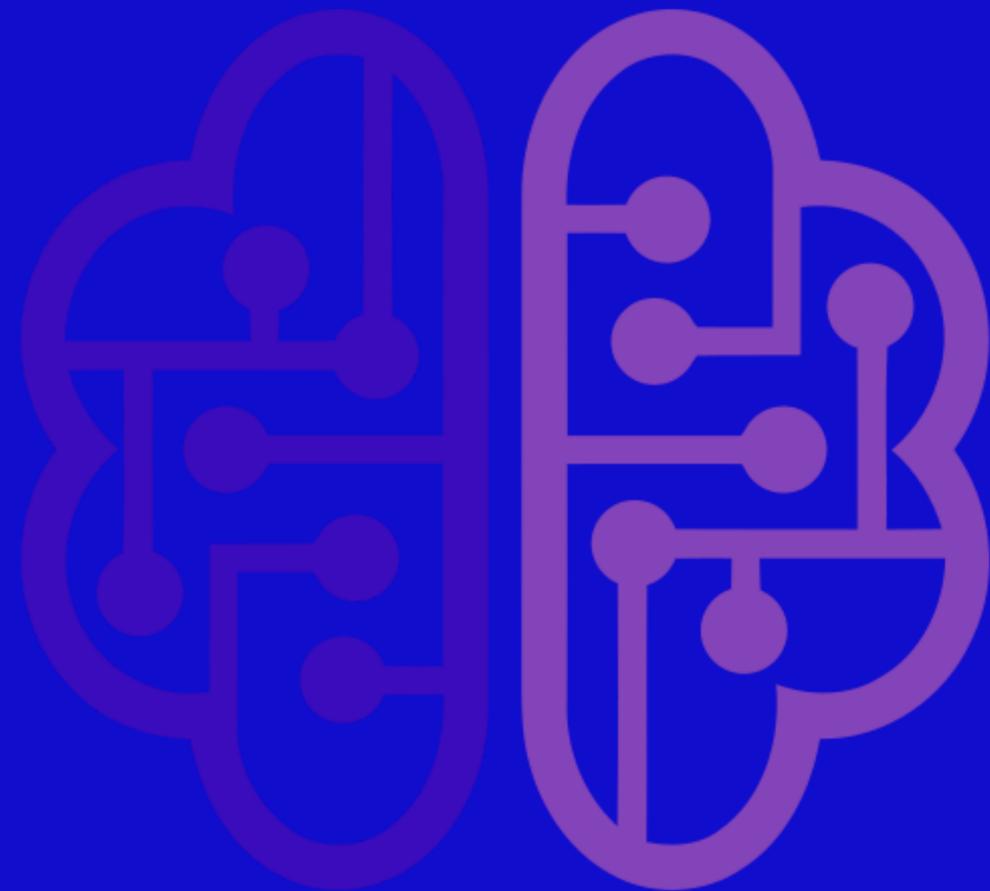
Pratiquez cet exercice régulièrement chez vous pour retrouver votre calme intérieur





Crée ton chemin

2 Libérez-vous : Lancez Loin Vos Angoisses



En visualisant vos peurs, vous les prenez en main, les écrasez de toutes vos forces, puis les lancez loin de vous.

Cet exercice symbolique vous permet de vous défaire des angoisses qui vous encombrent.

Vous pouvez le pratiquer dès que vous vous sentez submergé par vos peurs, notamment le soir lorsque vous avez du mal à dormir ou juste avant un examen.

Voici comment procéder :





Crée ton chemin



1-Prenez un moment pour vous recentrer sur vous-même et reconnaissez vos émotions, que ce soit la peur, l'angoisse ou le stress.



2-Visualisez ou ressentez ces émotions, puis imaginez-vous les attraper fermement dans votre main.



3-Serrez votre poing très fort, en concentrant toute votre énergie sur cette sensation.



4-Maintenant, écrasez cette peur, cette angoisse, ce stress dans votre main, avec toute la force dont vous disposez.



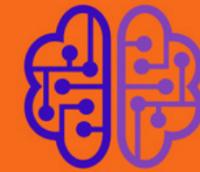
5-Une fois que vous avez bien senti cette compression, libérez-vous en lançant cette charge émotionnelle loin de vous, aussi loin que possible.



6-Prenez quelques instants pour respirer profondément et relâcher toutes les tensions.



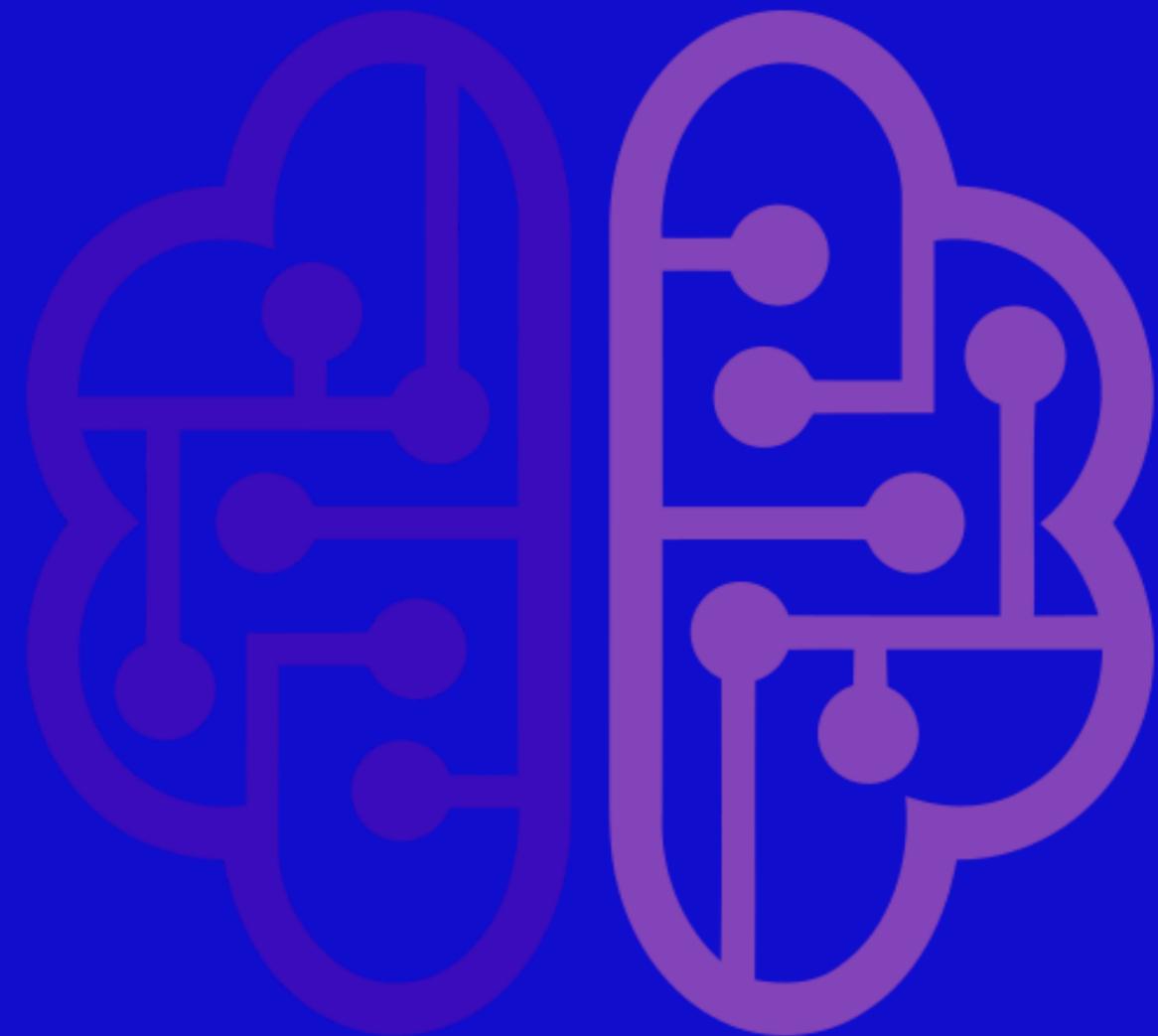
7-Remarquez les sensations de soulagement et de légèreté qui vous envahissent maintenant que vous vous êtes débarrassé de ces émotions négatives.

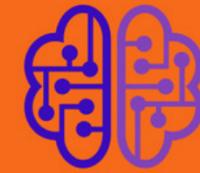


Crée ton chemin

Pratiquez cet exercice chaque fois que vous ressentez le besoin de vous libérer de vos angoisses.

Il peut vous aider à retrouver un sentiment de calme et de sérénité, vous permettant ainsi de mieux faire face aux défis qui se présentent à vous.





Crée ton chemin

3-Maîtrisez votre Souffle pour Apaiser votre Esprit

En vous concentrant sur votre respiration, vous ralentissez votre rythme cardiaque et apaisez votre esprit.

Une respiration profonde et contrôlée peut vous aider à retrouver le calme et la concentration.

Vous pouvez pratiquer cet exercice que ce soit chez vous ou juste avant le début de votre examen.

Voici comment procéder :





Crée ton chemin

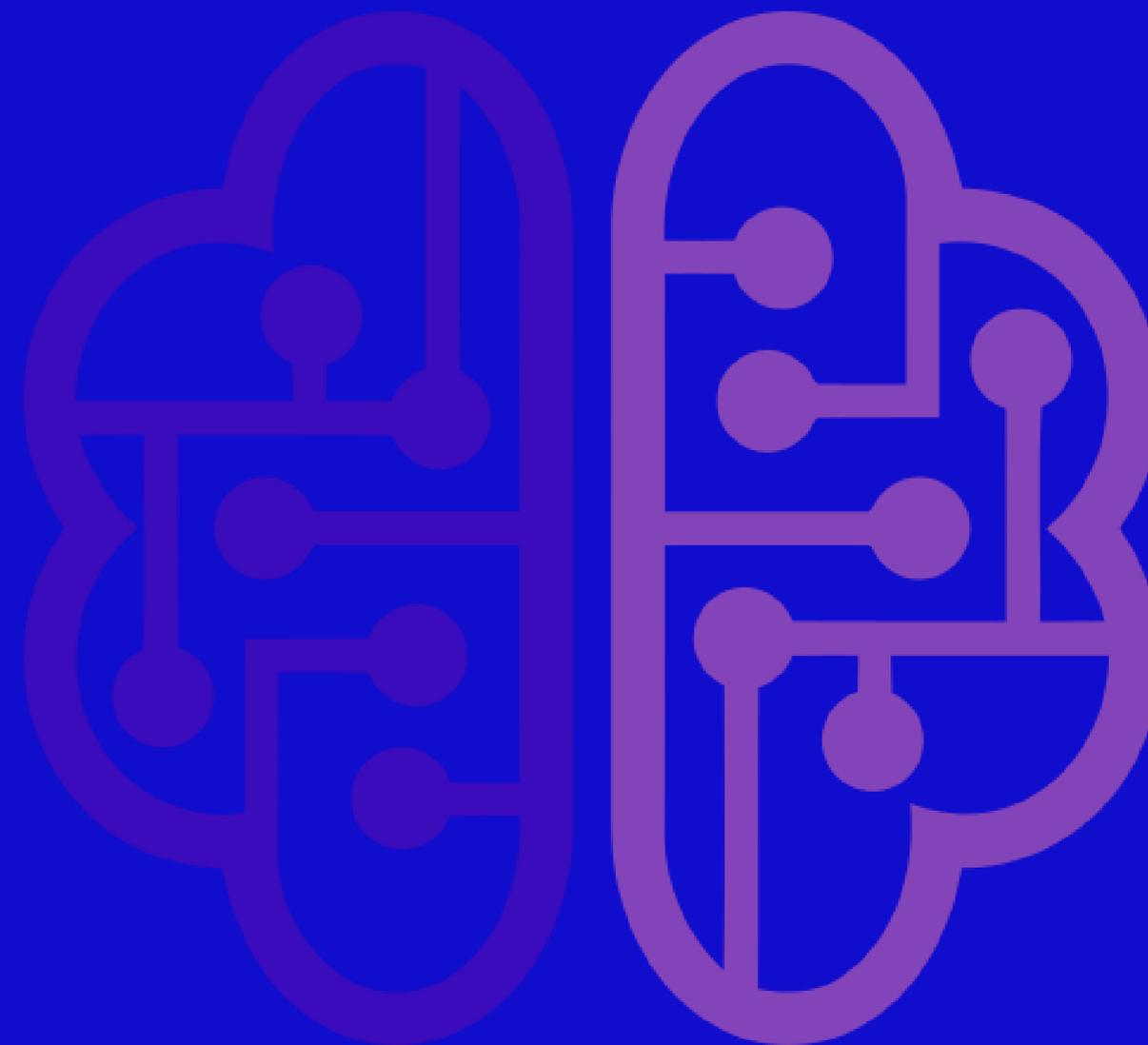
- 1-Trouvez un endroit calme où vous pouvez vous concentrer pleinement.
- 2- Portez toute votre attention sur votre respiration.
- 3-Inspirez par le nez.
- 4-Expirez par la bouche.
- 5-Augmentez progressivement la durée de vos expirations et inspirations jusqu'à atteindre 6 secondes pour chacune.
- 6-Continuez à respirer de manière régulière :Inspirez par le nez pendant 6 secondes, Expirez par la bouche pendant 6 secondes.
- 7-Vous remarquerez que votre rythme cardiaque se synchronisera avec votre respiration, ce qui entraînera un apaisement des battements cardiaques et vous permettra de retrouver votre calme intérieur.



Crée ton chemin

Pratiquez cet exercice chaque fois que vous ressentez du stress ou que vous avez besoin de retrouver votre concentration.

Il peut être un outil précieux pour apaiser votre esprit





Crée ton chemin

1-4 Respirez la Positivité : Une Bouffée d'Énergie Relaxante

En adoptant une respiration profonde et en vous concentrant sur des pensées positives, vous pouvez cultiver un état d'esprit propice à la détente et à la confiance.

Cette technique vous permet de substituer les pensées négatives par des émotions positives et revigorantes.

Vous pouvez pratiquer cet exercice que ce soit chez vous ou juste avant le début de votre examen.

Voici comment procéder :





Crée ton chemin



1-Commencez par réfléchir à ce que vous souhaitez ressentir à ce moment-là : confiance en vous, sérénité, assurance, calme, etc.



2-Choisissez un mot qui symbolise cet état.



3-Portez toute votre attention sur votre respiration. Inspirez par le nez et expirez par la bouche.



4-Augmentez progressivement la durée de vos expirations et inspirations jusqu'à atteindre 6 secondes pour chacune.



5- Laissez venir à votre conscience le mot positif que vous voulez ressentir. Prononcez-le mentalement à chacune de vos inspirations, puis expirez en prononçant intérieurement ce mot dans la partie de votre corps où réside votre stress.

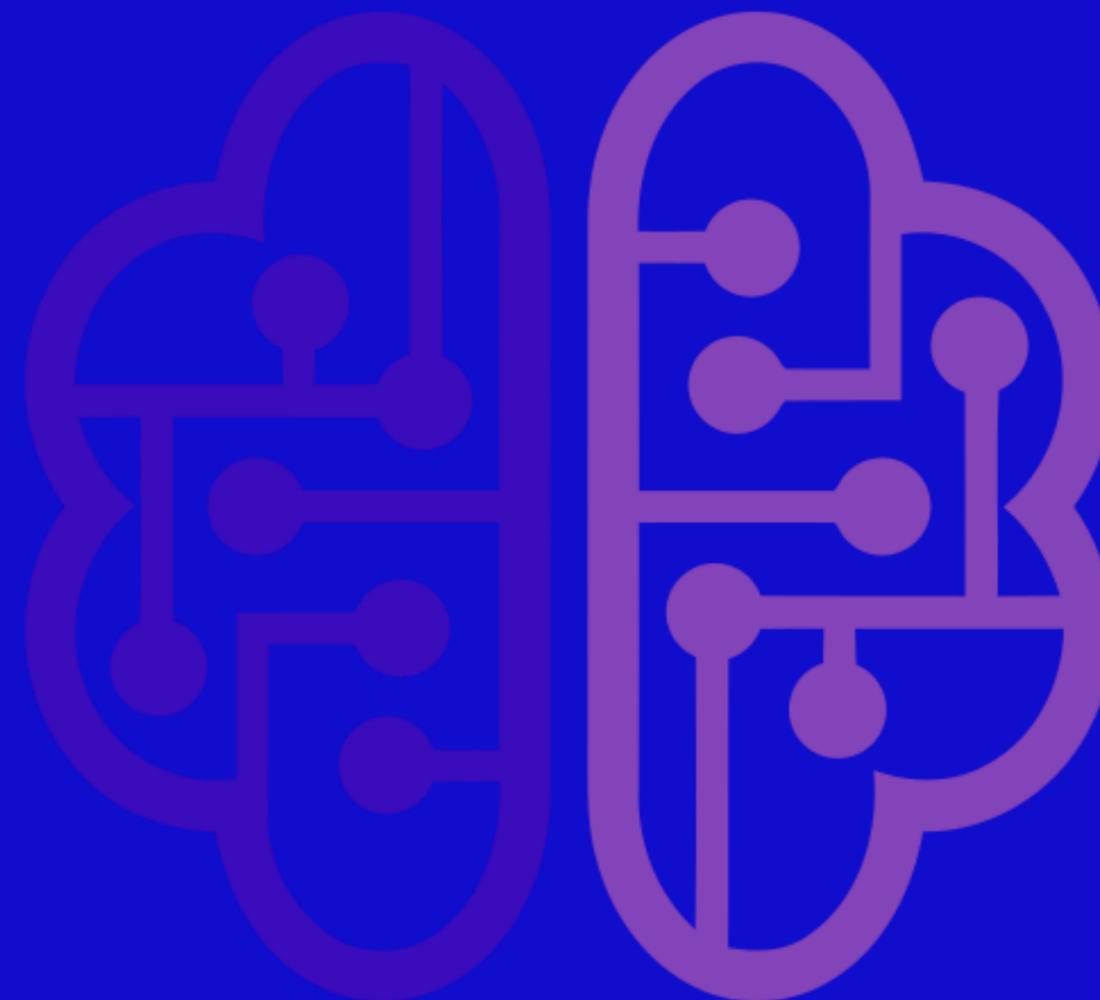


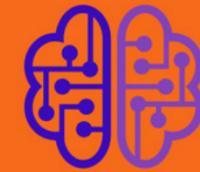
6-À chaque inspiration, respirez profondément en inspirant le mot positif. À chaque expiration, laissez le mot positif se diffuser davantage, jusqu'à envahir tout votre corps.



Crée ton chemin

Cet exercice simple de respiration et de focalisation sur des pensées positives peut vous aider à cultiver un état d'esprit propice à la relaxation et à la confiance, que ce soit avant vos révisions ou juste avant l'examen.





Crée ton chemin

En incluant ces exercices dans votre préparation aux examens, vous vous offrez la possibilité de rester calme et concentré.

Cela vous aidera à réviser de manière plus efficace et à performer au mieux lors de vos examens.

