

## Pour prendre soin de sa santé mentale

### Journée départementale ACF du 7 février 2026

*Voici quelques techniques auxquelles vous pouvez vous entraîner régulièrement.*

*Pour la méditation, vous trouverez dans internet de nombreuses vidéos. Christophe André est une très bonne référence.*

*Pour la cohérence cardiaque, vous pouvez télécharger sur votre téléphone RespiRelax et respirer au rythme de la bulle.*

*J'insiste sur le bénéfice tiré du fait de toujours bien vous ancrer dans votre corps, manière de profiter de l'entraînement dans tout votre être, corps, mental, cœur...*

### MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

- Mettez-vous au calme. Installez-vous sur votre chaise dans une posture confortable. Portez votre attention sur votre respiration. Respirez normalement. Suivez le va-et-vient de l'air frais qui passe dans vos narines à l'inspiration et qui ressort réchauffé à l'expiration. Remarquez le mouvement de votre thorax et de votre ventre dans le rythme de votre respiration. Rien d'autre que votre respiration, l'air qui entre et sort, le mouvement de vos côtes. Continuez de cette manière à observer le mouvement de votre respiration pendant quelques minutes. Sentez l'air aller jusque dans vos bras, vos mains, jusqu'au bout des doigts... se diffuser aussi vers votre ventre, vos jambes, vos chevilles, vos pieds, jusqu'au bout de vos orteils. Prenez conscience que le simple fait de respirer, d'inspirer, et d'expirer, vous permet de vivre.
- Observez les pensées qui surgissent et disparaissent dans son esprit. Regardez ces pensées comme des nuages qui passent dans le fond du ciel. Prenez simplement note que vous avez pensé et revenez à ce qui se passe dans votre corps, le va-et-vient de votre respiration, le mouvement de votre poitrine ou de votre ventre dans le rythme de votre respiration.
- Observez aussi les sentiments qui sont là maintenant : si certains sont désagréables, plutôt que de les éloigner, reconnaissez-les simplement : « C'est comme ça, maintenant... Comme les pensées, ils surviennent et peuvent disparaître. Identifiez, nommez-les sans vous laisser capter par eux : joie, tristesse... Revenez à votre corps, à votre respiration. Portez attention aux sensations du moment présent, prenez conscience de votre esprit qui vagabonde et que vous pouvez choisir de revenir à ce qui se passe dans votre corps. Si des pensées viennent traverser votre esprit, ne les jugez pas, considérez-les simplement comme des pensées, laissez-les passer, et revenez à ce qui se passe dans votre corps
- Reprenez doucement contact avec votre environnement, ce que vous voyez, ce que vous entendez et sentez. Reprenez votre tonus habituel sans tension...

***NB : Avec la pratique, vous trouverez probablement que vous pouvez maintenir votre concentration plus longtemps et que vous êtes moins distrait(e) par les pensées et les émotions qui surgissent.***

## ENTRAINEMENT A LA COHERENCE CARDIAQUE

### Tous les jours, 3 fois par jour...

#### Cherchez le calme :

- Laissez-vous habiter par des images de paix, de calme, de bien-être. Laissez venir en vous le visage de personnes que vous aimez, des choses que vous avez du plaisir à faire... Pensez à un endroit où vous vous sentez bien en sécurité, qui est pour vous un lieu sûr.
- Mettez-vous au calme, ne vous laissez pas déranger. Tournez votre attention vers l'intérieur. Vous avez conscience de l'environnement, mais mettez-le un moment entre parenthèses, et centrez-vous sur votre corps, au calme de votre respiration.
- Si des pensées parasites surviennent : Vous les laissez passer, comme des nuages dans le ciel, et vous revenez vous concentrer sur ce qui se passe dans votre corps, en privilégiant les sensations de calme, de bien-être.
- A l'expiration, laissez partir les tensions, les désagréments. Laissez partir les soucis, c'est le moment pour votre cœur, pour votre cerveau de trouver de l'équilibre, de la tranquillité.
- Laissez votre attention accompagner votre souffle jusqu'au bout de l'expiration, faites une petite pause et laissez l'inspiration suivante se déclencher d'elle-même. Laissez-vous aller jusqu'au bout de l'expiration, là où elle peut se transformer naturellement en une sorte de douceur et de légèreté.

#### Imaginez-vous que vous respirez « à travers votre cœur », ou votre poitrine

- Respirez lentement et profondément en visualisant, ou en sentant chaque inspiration et chaque expiration traversant votre cœur. Imaginez que l'inspiration lui apporte au passage l'oxygène dont il a besoin, que l'expiration le débarrasse des déchets dont il n'a plus besoin.
- Imaginez les mouvements lents et souples de l'inspiration et de l'expiration qui laissent votre cœur se laver dans ce bain d'air pur et apaisant...
- Si vous êtes bien dans votre respiration et dans votre cœur, laissez monter en vous des sentiments positifs de reconnaissance vis-à-vis de votre cœur qui bat pour votre vie

#### Pratiquez la cohérence cardiaque pendant 3 minutes

Je vous propose maintenant pratiquer une respiration du calme : de compter de 1 à 5 à l'inspiration, et de 1 à 5 à l'expiration. Laissez votre ventre se gonfler à l'inspiration, et dégonfler à l'expiration. Rien d'autre que le va-et-vient de votre respiration, 1 à 5 à l'inspiration, 1 à 5 à l'expiration... pendant 3 minutes.

**NB : 3 minutes 3 fois par jour pour faire face au mieux aux aléas du quotidien...**

## LES QUATRE ELEMENTS

Trouvez un bracelet ou un autocollant, un support qui est pour vous un repère. Quand vous le remarquez, faites une mesure de votre niveau de stress entre zéro et dix, où 10 est le pire stress et 0 pas de stress du tout. Où en êtes-vous sur cette échelle de 0 à 10 ?

Assis sur une chaise, les yeux fermés, prenez conscience de votre corps en train de se détendre...

- **Accueillez l'élément TERRE** (*ancrage, sécurité dans le présent, dans la réalité*).  
Portez votre attention sur le bas de votre corps, votre ancrage par vos pieds bien au contact avec le sol ; conscience de l'arrière de vos fesses et de vos cuisses sur le siège sur lequel vous êtes assis, de votre dos contre le dossier. Prenez ainsi conscience de votre appartenance à la terre. Vous pouvez trouver là une sensation de sécurité. Vous êtes au présent et pouvez remarquer les bruits de l'environnement, la température, l'odeur de la pièce. Demeurez dans votre ancrage, la solidité de votre assise, votre appartenance à la terre.
- **Accueillez maintenant l'élément AIR** (*Centration, équilibre, force*).  
Portez votre attention sur votre respiration et faites quelques respirations lentes, tranquilles. A l'inspiration, percevez l'air qui entre dans vos poumons en vous apportant de l'oxygène, de l'énergie ; à l'expiration, vous pouvez imaginer que vous laissez s'en aller une partie du stress que vous avez emmagasiné. Trouver du calme dans le va-et-vient de l'air qui entre et sort de votre corps.  
L'ancrage dans votre appartenance à la terre, le calme de votre respiration...
- **Accueillez l'élément EAU** (*Calme, contrôle, concentration, maîtrise de soi*).  
Portez votre attention sur votre bouche et notez-y la présence de salive. Essayez de produire davantage de salive. Quand vous commencez à faire de la salive, vous facilitez la réaction de relaxation de votre organisme et vous contrôlez mieux vos pensées. Gardez votre attention sur la production de salive comme facteur de mise au calme et de diminution du stress  
La terre pour un ancrage solide ; l'air dans le calme va-et-vient de la respiration ; la salive pour un meilleur contrôle de vous-même...
- **Accueillez l'élément FEU** (*pouvoir de l'imagination*)  
Mettez en jeu votre imagination ; Laissez venir une image, un objet que vous aimez, un endroit où vous vous sentez bien, au calme, ou bien un souvenir heureux. Votre cerveau sait vous offrir du conditionnement positif. Un objet aimé, un endroit agréable, un bon souvenir. Vous êtes en sécurité dans votre appartenance à la terre, vous êtes au calme de votre respiration, vous sentez le bienfait de votre production de salive, et vous vous offrez peut-être une image agréable.

Maintenant, centrez votre attention sur l'autocollant (ou le bracelet) que vous avez choisi. Évaluez votre niveau de stress, où 10 représente le pire stress possible et 0 pas de stress du tout. Où en êtes-vous maintenant, sur une échelle de stress de 0 à 10.

***Pratiquez régulièrement l'exercice des 4 éléments. Il est utile de vous entraîner quand vos niveaux de stress ne sont pas élevés, pour créer le conditionnement positif qui vous aidera à vous en servir plus efficacement en cas de stress élevé.***