Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Respirez à fond et détendez-vous

Le repos et la détente sont les meilleurs moyens de tonifier le corps et l'esprit. Évidemment, il est parfois difficile de se sentir détendu – particulièrement après une période des fêtes mouvementée et stressante. C'est alors que la respiration en profondeur, la détente des muscles et les techniques de méditation peuvent s'avérer extrêmement efficaces.



Respirez à fond. Dans une situation de stress, la respiration est moins profonde, le corps reçoit moins d'oxygène, l'esprit devient moins alerte et l'énergie physique diminue. Une simple technique de respiration en profondeur peut vous aider : fermez les yeux et concentrez-vous sur le rythme de votre respiration. Respirez en comptant jusqu'à trois (1 – 2 – 3). Retenez votre respiration en comptant jusqu'à trois (1 – 2 – 3) et, lentement, expirez en comptant jusqu'à trois (1 – 2 – 3). Faites une pause, comptez jusqu'à trois (1 – 2 – 3) et inspirez. Répétez cet exercice. Votre abdomen devrait se gonfler lorsque vous inspirez et se vider lorsque vous expirez. Même s'il n'est pratiqué que durant cinq minutes, cet exercice de respiration en profondeur peut vous aider à contrer les effets du stress, vous éclaircir les idées et tonifier votre corps.

Relâchez la tension. La tension musculaire est une réaction normale de stress. Une technique de relaxation très simple pourrait vous aider : trouvez une position confortable, de préférence allongée. Respirez lentement et uniformément. Fermez les yeux et contractez délicatement les muscles de la figure. Restez ainsi durant trois à cinq secondes. Puis, lentement et délicatement, détendez ces muscles en relâchant la tension. Poursuivez cet exercice sur les autres muscles du corps et descendez lentement jusqu'aux pieds.

Réalisez la paix intérieure. La méditation est une technique populaire qui permet de détendre le corps et l'esprit. Trouvez un coin tranquille. Asseyez-vous confortablement et concentrez-vous sur un mot ou une courte phrase représentant ce en quoi vous croyez. Fermez les yeux. Détendez vos muscles, de la tête aux pieds. Lorsque vous inspirez, prenez conscience de votre tension et relâchez-la en expirant. Respirez lentement et uniformément, en répétant mentalement votre mot ou votre phrase lorsque vous expirez. Poursuivez cet exercice pendant 10 à 20 minutes.

Bien qu'il soit parfois difficile d'évacuer une accumulation de stress, votre prochaine respiration pourrait vous apporter un grand sentiment de détente. L'utilisation de techniques des plus simples – la respiration en profondeur, la détente des muscles et la méditation – vous redonnera chaque fois un regain de vie.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.