

Fiche exercice

AGIR SUR SON BIEN-ÊTRE CORPOREL



Voici différents types d'approche pour apprendre à vous relaxer, vous détendre et/ou méditer.

Avez-vous des freins à vous relaxer ?

Chez des personnes exposées à des traumatismes, à l'horreur, il existe parfois des freins à entreprendre ce travail de relaxation ou de méditation. Il est important de faire le bilan pour vous assurer que vous n'avez pas ce type de peurs, de pensées :

- Je me sens mal à l'aise à l'idée de me faire du bien.
- Si je me détends, je vais vivre des reviviscences, car je ne serai plus assez dans le contrôle.
- J'angoisse dès que j'essaye de me détendre, car je n'y arrive pas...
- La tristesse m'envahit dès que je me détends...
- Je me sens encore plus coupable d'essayer de me détendre au lieu de travailler, d'être efficace.
- La tristesse m'envahit dès que je me détends...
-

Si vous avez certaines de ces idées, n'hésitez pas à explorer la partie "Je suis sous le choc, traumatisé(e)" et "Je suis envahi(e) par mes émotions". Vous pouvez aussi vous faire aider par un-e thérapeute.

