

EXERCICES POUR APAISER LA PEUR

Nerf vague, respiration et postures – AV Efficience



Pratiques simples pour calmer le corps, retrouver la sécurité intérieure et transformer la peur en alliée.

Chaque matin est une nouvelle
opportunité de faire de grands pas
vers votre bien-être.

Ne laissez pas la peur ou le doute
vous empêcher de vous lever et de
briller aujourd'hui.

- UTILISATION
- MACHOIRE
- GORGE
- BOURDONNEMENT
- RESPIRATION ABDOMINALE
- RESPIRATION 4-7-8 URGENCE
- ENRACINEMENT
- OUVERTURE DU COEUR
- NUQUE
- ROUTINE

Utilisation

CE LIVRET RASSEMBLE LES EXERCICES PROPOSÉS LORS DE LA CONFÉRENCE « LA PEUR ET LE NERF VAGUE ». ILS SONT CONÇUS POUR ÊTRE SIMPLES, DOUX ET RÉALISABLES PARTOUT. CHOISISSEZ 1 À 3 EXERCICES PAR JOUR, PLUTÔT QUE TOUT FAIRE D'UN COUP. LA CLÉ N'EST PAS LA PERFORMANCE, MAIS LA RÉGULARITÉ ET L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS.

Et si la peur n'était pas un ennemi à abattre, mais un message du corps qui cherche à vous protéger ? Ce guide ne vous demande pas de « lutter » contre vos émotions, il vous propose d'apprendre à les écouter autrement. À travers des gestes simples, des respirations douces et quelques postures, vous offrez à votre système nerveux un nouveau langage : celui de la sécurité intérieure.

Chaque pratique est une petite goutte de paix déposée dans l'eau de vos tissus. Goutte après goutte, la mémoire de la peur peut se transformer en mémoire de confiance, de présence et de douceur. Vous n'êtes pas impuissant : votre respiration, votre posture, votre voix sont déjà en vous. Ce livret est là pour vous aider à les retrouver, et à laisser votre corps se rappeler le chemin du calme, une respiration à la fois.

Mâchoire

Relâcher le serrage et décharger la peur

La peur se cristallise souvent dans la mâchoire (serrage des dents, tensions). En relâchant cette zone, vous envoyez au système nerveux un message de sécurité.

1. Placez index et majeur juste devant les oreilles, sur la zone de l'articulation de la mâchoire.
2. Faites de petits cercles lents pendant 1 minute, des deux côtés.
3. Glissez ensuite légèrement les doigts un peu plus bas et en avant pour laisser la bouche s'ouvrir naturellement.
4. Respirez par la bouche, calmement, en laissant la mâchoire se détendre.

« Tu peux arrêter de serrer. »

La Gorge

Libérer le passage voix-cœur

La gorge est une zone de passage du nerf vague et de la voix. La détendre aide à sortir du réflexe de peur et à libérer la respiration

1. Placez deux doigts sous le menton.
2. Faites glisser doucement les doigts vers les clavicules, comme une caresse lente. Répétez 5 fois.
3. Recommencez de l'autre côté.
4. Posez une main sur le haut du sternum et faites de petits cercles très doux en expirant longuement.

Invitez les tissus à « fondre vers le bas », sans jamais appuyer fort.



Bourdonnement

VIBRER POUR APAISER LE SYSTÈME NERVEUX

Le son grave et continu stimule le nerf vague, détend la gorge et aide le corps à sortir du mode survie.

1. Inspirez doucement par le nez.
 2. Expirez sur un « Mmmmmmm » grave, bouche fermée ou légèrement entrouverte.
 3. Laissez la vibration se diffuser dans le visage, la gorge, le crâne, la poitrine.
 4. Répétez environ 5 fois, à votre rythme.
- 

Votre voix devient un auto-massage sonore intérieur.

Respiration Abdominale

Installer un fond de calme

“Quand”

Matin et soir, 3 minutes.

1. Asseyez-vous confortablement.
2. Placez une main sur le cœur, une main sur le ventre.
3. Inspirez par le nez en 4 temps, en laissant le ventre se gonfler.
4. Expirez par la bouche en 6 temps, comme dans une paille, en laissant le ventre se vider.
5. Continuez pendant 8 cycles respiratoire

L'expiration plus longue active
le parasympathique et
calme la peur.

RESPIRATION

4-7-8

Revenir vite au calme

“Quand”

En cas de stress aigu : réunion, conflit, angoisse, embouteillage.

1. Inspirez par le nez pendant 4 temps.
2. Gardez l'air (poumons pleins) pendant 7 temps, sans forcer.
3. Expirez par la bouche pendant 8 temps, lentement et régulièrement.
4. Faites 3 à 4 cycles.

Ce rythme envoie à votre corps le message :
« Le danger est passé. »

DIRE AU CORPS : « JE SUIS PORTÉ »

1. Sentez bien le contact de vos pieds avec le sol (debout ou assis).
2. Laissez un peu plus de poids descendre dans les pieds.
3. Déverrouillez légèrement les genoux.
4. Laissez le bassin mobile, la colonne se redresser doucement.

30 secondes à 1 minute,
plusieurs fois par jour.

OUVERTURE DU CŒUR

Vulnérabilité comme force

1. Asseyez-vous, dos droit mais sans rigidité.
2. Reculez légèrement les épaules et laissez-les descendre.
3. Laissez la poitrine s'ouvrir, le sternum se soulever.
4. Posez les mains sur les cuisses, paumes vers le haut.
5. Respirez calmement 1 à 2 minutes.

Choisir la présence plutôt
que la fermeture,
même quand la peur est là.

NUQUE

Relâcher la vigilance permanente

1. Inclinez doucement la tête à droite (oreille vers l'épaule), jusqu'au point confortable. Restez 30 à 45 secondes en respirant.
2. Revenez au centre, puis faites la même chose à gauche.
3. Revenez au centre, puis faites 4 petits cercles lents de la tête dans un sens, puis 4 dans l'autre.

L'important n'est pas l'amplitude, mais l'écoute : « Je ne te brutalise pas, tu peux lâcher un peu. »

ROUTINE CONSEILLÉE

ROUTINE CONSEILLÉE

Matin (5 minutes)

- Respiration abdominale
- Posture d'enracinement

Soir (3 à 5 minutes)

- Auto-massage mâchoire
- Auto-massage gorge
- Quelques bourdonnements « Mmmmm »

En journée

- 1 à 3 cycles de respiration 4-7-8 dès que la tension monte.



Pratiqués régulièrement pendant 2 à 3 semaines, ces exercices installent un nouveau réflexe : revenir vers la sécurité intérieure au lieu de rester en mode survie.