



Healthy Dancer Canada

The Dance Health Alliance of Canada

10 OUTILS DE GESTION DU STRESS POUR VOTRE SAC DE DANSE

Publié par Healthy Dancer Canada: The Dance Health Alliance of Canada, Comité Ressources, 2014.

Écrit par Dr. Anita Shack, BFA, DC & Ruth Bittorf, RN (EC), MN, PHC-NP.

Révisé par Dr. Bonnie Robson. Traduit par Sébastien Hamel, M.Pht., révisé par Gisele Lamontagne.

Notre dialogue interne peut parfois être une suite de commentaires négatifs sur soi. Des pensées telles « Je devrais » et d'autres pensées négatives peuvent être une source de stress importante. Ce que nous nous disons à nous-mêmes et notre perception du stress influencent grandement le vécu relié au stress. Pour arriver à gérer son stress, il faut tout d'abord reconnaître le dialogue interne négatif et le remplacer par des commentaires positifs et représentatifs de la réalité. Un moyen simple et efficace de gérer l'anxiété est d'utiliser la respiration. Prenez une ou deux respirations abdominales lentes et profondes en comptant 1-2-3-4, maintenez pour 1-2, puis expirez en comptant 1-2-3-4. Cette technique respiratoire aura comme effet de créer une réponse physique qui contrecarrera les symptômes physiques associés à l'anxiété et produira ensuite une diminution de l'anxiété au sein même du cerveau. Il peut parfois être nécessaire de répéter ce processus à quelques reprises pour obtenir une relaxation efficace. Assurez-vous de prendre un moment pour respirer plus normalement entre chacun des cycles. Il est important de respirer lentement, avec constance. Il est possible de se sentir un peu étourdi en effectuant des techniques respiratoires comme celle-ci. Si tel est le cas, ralentissez votre respiration.

Certaines techniques propres au yoga peuvent être efficaces pour réduire l'anxiété; c'est le cas de la technique de respiration alternée. Commencez en plaçant le majeur de votre main droite entre vos deux sourcils et maintenez une légère pression pour 10 secondes. Placez ensuite le pouce de la main droite pour qu'il bloque votre narine droite et inspirez lentement par la narine gauche tout en gonflant votre abdomen. Visualisez que vous amenez cet air au troisième œil, où votre majeur est appuyé. Refermez maintenant votre narine gauche en utilisant votre annulaire droit et maintenez votre inspiration pour 4 comptes. Libérez votre narine droite de votre pouce et expirez par cette narine. Inspirez à nouveau par votre narine droite, refermez-la avec votre pouce et maintenez en comptant jusqu'à 4. Expirez maintenant par la narine gauche en relâchant votre annulaire. Pratiquez cet exercice jusqu'à ce que vous vous sentiez plus à l'aise.

Ci-dessous, vous trouverez une liste d'outils pour vous aider à réduire votre stress – Gardez-les dans votre sac de danse et inspirez-vous en!

Gestion de votre dialogue interne

1. Apprenez à reconnaître votre stress

Identifiez vos facteurs de stress :

- Quelles sont les choses qui vous rendent stressé ? Pensez à inclure les facteurs externes ainsi que ceux provenant de vous-même. Écrivez-les sur un papier.

Interrogez-vous :

- Comment j'arrive à savoir que je suis stressé ? Que se passe-t-il dans mon corps? Qu'est-ce que je ressens ?
- Comment mes pensées sont-elles modifiées?
- De quelle manière j'arrive à gérer, ou non, mon stress?
- Qu'est-ce qui donne de bons résultats?
- Qu'est-ce qui ne fonctionne pas?

2. Exercice de laisser-aller

Mettez sur papier toutes les choses qui vous stressent ainsi que les sentiments et pensées négatives qui leur sont associées. Lorsque vous avez le sentiment que votre liste est complète, débarrassez-vous en ! Faites-le au sens littéraire : déchirez le papier, brûlez-le, chiffonnez-le et jetez-le à la poubelle ou encore, aussi simplement, éloignez-vous en. Prenez conscience des changements au niveau physique, mental et émotif.

3. La chasse aux pensées

Asseyez-vous dans un environnement libre de toutes distractions.

Laissez vos pensées aller et observez-les.

Remarquez vos pensées parasites (les pensées qui ne sont pas nécessaires et le travail mental inutile).

4. 4. Passez au mode solution

Prenez du temps pour vos problèmes. Mettez sur papier vos inquiétudes, pensées et sentiments reliés à ces problèmes. Faites un temps d'arrêt et prenez le temps de réfléchir.

Identifiez le problème.

À la fin de ce temps d'arrêt, répondez par écrit à la question : «Quelle est la solution?».

Mettez maintenant ce problème de côté et adonnez-vous à une activité relaxante que vous appréciez!

Mettez à votre agenda d'autres séances jusqu'à ce que vous ayez résolu ces problèmes.

5. Restructurez vos pensées

Observez vos pensées avec la même curiosité que si c'était un objet, comme si ce n'était pas un jugement de faits.

Posez-vous les questions : Est-ce vrai? Est-ce que ces pensées m'aident ou me retiennent?

Exercices de restructuration cognitive :

- Tracez une ligne verticale sur une feuille de papier pour la diviser en deux. Sur un côté, écrivez les faits qui supportent vos pensées. Sur l'autre côté, mettez sur papier les faits qui mettent en évidence que vos pensées sont, en réalité, erronées. Cet exercice vous aide à voir l'autre côté des choses.

- Portez attention aux moments où vous avez des pensées parasites, qui vous rendent anxieux ou encore des pensées d'auto-sabotage. Dans ces situations, dites-vous : « Stop » et « On change de poste! ». Remplacez ces pensées négatives par un dialogue interne positif et respectueux. Prenez note des changements au niveau mental et émotif.

Par exemple, si vous vous surprenez à penser « Je vais certainement tout gâcher à cette audition ». Dites-vous : « Stop » et « change de poste! » et modifiez votre discours pour « Je vais faire de mon mieux peu importe ce qui arrive. Je n'ai pas peur d'essayer».

Outils pour favoriser la relaxation

6. Détendez le triangle du stress (tête et cou)

Lentement et doucement, faites des rotations du cou en forme d'ovale. Amenez votre oreille droite à votre épaule droite puis laissez rouler votre menton vers votre poitrine; poursuivez le mouvement en amenant votre oreille gauche à votre épaule gauche puis tracez délicatement un arc-en-ciel avec votre nez, qui conduira votre oreille droite à nouveau vers l'épaule. Poursuivez jusqu'à ce que vous sentiez que le mouvement est fluide.

Tirez vos épaules vers le haut, serrez-les, puis relâchez-les en expirant.

Courbez votre dos vers l'avant, puis remontez lentement en déroulant vertèbre par vertèbre.

Ouvrez la bouche le plus grand possible et tirez votre langue le plus possible. Expirez bruyamment. Imaginez que vous rugissez comme un lion.

7. Technique de relaxation progressive

Installez-vous confortablement sur le dos et fermez vos yeux. Prenez de grandes respirations, à la fois lentes et profondes.

Contractez tous les muscles de vos pieds. Maintenez la contraction. Relâchez complètement. **Assurez-vous de continuer à respirer pendant cette étape.*

Procédez de la même manière avec le reste de votre corps : les jambes, les hanches puis le ventre, jusqu'à ce que vous soyez arrivé au sommet de votre tête.

Lorsque vous avez contracté et relâché toutes les parties de votre corps, contractez votre corps tout entier au même moment. Maintenez cette contraction, puis relâchez. Laissez tout votre corps se relâcher complètement. Prenez un repos et relaxez.

8. Repos Actif, Position du Repos Actif

Installez-vous sur le plancher avec les genoux fléchis et les bras à la hauteur des épaules.

Pliez les coudes à 90 degrés, les doigts en direction de votre tête.

Respirez profondément sans faire d'effort, en laissant votre abdomen se gonfler puis redescendre.

****** Pour un meilleur résultat, essayez de placer une serviette enroulée sous votre dos, du sacrum jusqu'à vos omoplates, le long de la colonne vertébrale pendant la pratique du repos actif.

9. Balayez le stress

Littéralement ! Repoussez le stress et ses effets en le balayant de votre corps. Frictionnez doucement vos bras, vos épaules, votre cou et toute région où vous vous sentez tendu avec l'intention de repousser à la fois la tension et vos inquiétudes ou sentiments d'anxiété.

10. Faites de la méditation

Concentrez-vous sur votre respiration comme forme de méditation. Impliquez tous vos sens dans des techniques de visualisation pour vous libérer du stress. Par exemple : visualisez un ciel magnifique, sentez et entendez la brise, voyez des nuages duveteux flotter doucement au-dessus de vous; vous pouvez alors envoyer votre stress dans ces nuages et vous en débarrasser !

© Dr. Anita Shack & Ruth Bittorf, 2014. Pour usage personnel seulement. Ne peut être reproduit en tout ou en partie sans le consentement écrit des auteurs.

Merci de faire parvenir vos commentaires sur cette publication à resources.healthydancercanada@gmail.com