

Astuces anti-stress - 1/1

La simple idée de ta prochaine épreuve écrite ou orale te fait battre le coeur ? Pas de panique, voici 5 techniques toutes simples pour évacuer tes tensions et retrouver ta sérénité ! Essaie sans tarder et tu sera épatée...

CÔTÉ MAINS :

Si tu es du genre à serrer les poings ou à te tordre les mains à la moindre contrariété, tu sais alors combien il est difficile de prendre un stylo et de se concentrer pour trouver les mots justes devant une feuille blanche !

La solution : Mets tes mains devant toi, paume contre paume avant de croiser tes doigts et de les serrer (inutile de te faire hurler de douleur non plus !). Puis desserre-les doucement et pose le dos de ta main gauche sur la paume de ta main droite. Seuls tes pouces doivent se toucher par leur extrémité, pour former ce que les yogis appellent le lotus. Bien-être assuré !

CÔTÉ BRAS :

Si tu t'es sentie concernée par l'histoire des "poings serrés" (ci dessus), tu sais qu'en pareil cas, tu souffres également de tensions au niveau des bras, voire des épaules et du dos.

La solution : Prends un peigne et passe-le sur tes doigts (côté paume), ta main, ton poignet, ton bras et ton épaule. Fais ce massage ludique plusieurs fois, puis répète les étapes de l'autre côté. Détente garantie !

CÔTÉ MÂCHOIRE :

Lorsque tu es crispée, il t'arrive peut-être de serrer les dents involontairement et de te retrouver avec les mâchoires bloquées ou douloureuses. Ce n'est pas vraiment pratique pour aligner trois mots !

La solution : Entrouvre tes lèvres et presse légèrement ta langue sur le voile du palais, juste derrière les incisives. Cette pression détendra instantanément les muscles des mâchoires. Comme par magie !

CÔTÉ CORPS :

Quand tu n'en peux vraiment plus, plutôt que de t'effondrer en larmes, offre-toi un bon bain (à 37°C), puis enroule-toi dans un peignoir douillet. Et si tu ne te sens pas encore assez détendue, adopte la méthode "institut".

La solution : Trempe une serviette-éponge dans de l'eau très chaude (on n'a pas dit bouillante), essore-la bien, puis allonge-toi au calme, ferme les yeux et applique la serviette sur ton visage (tu comprends pourquoi elle ne doit pas être bouillante !). Ensuite, ne pense plus à rien, laisse-toi bercer par ta respiration et tu sentiras tes sourcils s'envoler. Radical !