

MON KIT ANTI-STRESS

outils qui marchent à garder dans ta poche



CORPS

POSTURE EN 30 SECONDES

- Debout, pieds bien ancrés au sol
 - Rallonge ta colonne, épaules basses
 - Ouvre la poitrine (omoplates proches)
 - Souffle lentement par le nez
- **Faisable avant un oral, aux toilettes, dans le couloir.**

TORSION RAPIDE

- Assis·e ou debout
 - Inspire, grandis la colonne
 - Expire, tourne doucement le buste
 - Regarde derrière toi 3 respirations
- **Libère les tensions du dos et du mental.**

RESPIRATION

COHÉRENCE CARDIAQUE

Inspire 5 sec
Expire 5 sec
× 6 cycles (= 5 min)
→ **Avant tout moment stressant**

RESPIRATION 4-7-8

Inspire 4 sec
Retiens 7 sec
Expire 8 sec
→ **Urgence stress aigu**

SOUPIR PHYSIOLOGIQUE

Petite inspire courte
Seconde inspire (remplis les poumons)
Longue expire lente
→ **Effet immédiat, discret**

ACTIVER TON NERF VAGUE — le frein naturel du stress

- Fredonne bouche fermée (mmmm / bzzz) — 2 min
- Vibration labiale (brrrrr comme un cheval)
- Massage du pavillon de l'oreille (conque)

- Eau froide sur le visage ou la nuque
- Expire toujours plus longue que l'inspire
- Respiration nasale lente, yeux mi-clos

MENTAL & CONFIANCE

ANCRE SENSORIELLE

Choisis un geste discret (pouce sur index).
Associe-le à une sensation de calme pendant la pratique.
Reproduis-le en salle d'examen → ton corps s'en souvient.

MA PHRASE-ANCRE

Choisis une phrase courte, au présent, positive :
"Je suis calme et concentré·e."
"J'ai ce qu'il faut."
Répète-la intérieurement avant d'entrer en situation.

RECADRER SON STRESS — changer de perspective

Ce que tu ressens avant un examen (cœur qui bat, souffle court) n'est PAS un signe que tu vas échouer.
C'est ton corps qui mobilise de l'énergie pour performer. Renomme : "Je suis prêt·e à agir."