

EXERCICE 14.4 : Expérimentez et évaluez les différentes méthodes de relaxation

Vous savez désormais comment la pleine conscience et l'acceptation, la respiration profonde équilibrée, la relaxation progressive ainsi que l'imagerie mentale peuvent vous aider à gérer votre anxiété et à supporter des situations anxiogènes plutôt que de les éviter.

- Testez chacune de ces méthodes à une ou deux reprises pour déterminer celles qui vous conviennent le mieux.
- Utilisez la feuille d'exercice de la page suivante pour évaluer votre niveau d'anxiété ou de tension sur une échelle de 0 à 100, avant et après chacune de ces expériences.
- Une fois que vous aurez identifié la ou les méthode(s) qui vous conviennent le mieux, pratiquez-les régulièrement.
- Si vous les pratiquez chaque jour, elles vous aideront plus efficacement dans les situations où vous en aurez besoin pour surmonter votre anxiété.
- Dans la colonne « Méthode de relaxation testée », écrivez « pleine conscience et acceptation », « respiration profonde équilibrée », « relaxation progressive » et « imagerie mentale ». Avant et après chaque séance d'expérimentation de ces pratiques, évaluez votre niveau d'anxiété ou de tension sur une échelle de 0 à 100 — 0 signifiant « aucune anxiété/tension » et 100 la plus forte anxiété/tension que vous n'ayez jamais ressentie. Renouvelez plusieurs fois l'expérience. Sous le tableau, notez quelques remarques sur ce que vous avez appris. Chaque séance a-t-elle accru votre capacité à vous relaxer ? Comparez les différentes méthodes pour déterminer laquelle/lesquelles vous convien(n)ent le mieux.

