

« Les émotions
sont des réponses
**mentales et
physiques**
permettant de faire
face aux défis et
opportunités
qu'une **personne**
perçoit dans sa
situation »



Photo © A. Herzog

réponses stress effet phase devez était avons approche idée beaucoup vidéo trois liste respiration rapide
étudiant résultat mouvement cours technique vérifier matière générale probablement permettra
système bien prendre simple élément force suite essayer toute anxietés souvent autres également efficace savoir minute différente problème
exercice ont peuvent vos travail d'une cas pose vos sensations entre vitesse possible coordonnée d'un stylo colère montré physique personne difficile
exercice question situation lors que trouvez experts émotions utilisant réussir partie apprentissage importante vos notes quantité aider chose méthode note important
respiration moment pouvez résolution résoudre contexte l'étudiant bruit quantité changer vos Voila Prof masse plutôt information méthode feedback
sensations physiques analyser étape commencer corps signe aux vélo apprentissage partie détail réfléchir résoudre quantité changer vos Voila Prof masse plutôt information méthode feedback
sensations physiques analyser étape commencer corps signe aux vélo apprentissage partie détail réfléchir résoudre quantité changer vos Voila Prof masse plutôt information méthode feedback

Search MOOC



Video



EPFL

Changer ses sensations physiques



Les exercices de **respiration** et de **relaxation** contribuent à réduire le stress chez les étudiants (Regehr, 2013)

Dans une autres vidéo, nous avons dit que les émotions sont des réponses mentales et physiques permettant de faire face aux défis aux défis et opportunités qu'une personne perçoit dans sa situation. Nous avons volontairement changer votre perception pour vous aider à gérer votre stress. Dans cette vidéo, nous allons nous focaliser sur comment vous pouvez gérer les émotions en changeant votre état physique. Les émotions changent la façon dont notre corps réagit. Si nous ressentons de l'anxiété, de la peur ou de la colère par exemple, notre corps se prépare pour l'action en augmentant notre rythme cardiaque. Mais notre corps peut aussi influencer nos émotions. Par exemple, les personnes qui ont un rythme cardiaque élevé ont plus de chances de ressentir des émotions associés à un rythme cardiaque élevé comme la colère par exemple. Si votre corps montre déjà des signes d'anxiété telle qu'une respiration rapide, ou des muscles contractés, vous serez encore plus susceptibles de ressentir du stress ou d'être anxieux. Donc, il peut être utile de changer vos sensations physiques pour influencer vos émotions. Ainsi, il a été montré que les exercices de respiration et de relaxation contribuent à réduire le stress chez les étudiants.

Notes

Summary



0m 31s

Comment faire en pratique ?

1. La respiration abdominale

Ralentir sa respiration et respirer **plus profondément**, avec le diaphragme

2. La relaxation musculaire

Relâcher les tensions musculaires en **tendant** puis en **relâchant** différents groupes de muscles

Mais comment faire concrètement? Nous vous proposons deux techniques simples qui peuvent vous aider à changer vos sensations physiques et ainsi réduire votre stress. Tout d'abord, vous pouvez commencer par agir sur votre respiration. Une respiration rapide et superficielle est associée à l'anxiété et à la tension. Alors qu'une respiration lente et profonde est associée à une relaxation et un état d'esprit calme. Apprendre à ralentir le rythme de sa respiration et à respirer avec son diaphragme est donc essentiel pour vous aider à calmer votre anxiété. Vous trouvez sur le mooc un guide audio pour réaliser un exercice de respiration abdominale très simple que vous pouvez faire dès que vous détectez la sensation que vous avez le souffle court ou la poitrine serrée. Comme le stress et l'anxiété s'accompagnent généralement de tension musculaire, agir sur cette tension elle-même peut aussi vous aider à vous sentir moins stressé. Partant du principe qu'après toute contraction, nos muscles se détendent pour revenir à un état de repos physiologique. Cette technique consiste à contracter volontairement différents groupes de muscles pour les relâcher. Vous trouvez sur le mooc un guide audio qui vous accompagnera dans les différentes étapes de cette technique à utiliser dès que vous vous sentez tendu; quand votre nuque ou vos épaules sont contractées par exemple.

Notes

Summary



Prenez le temps

Commencez par vous entraîner :

- Dans un lieu calme
- A des moments où vous n'êtes pas stressé

Avec un peu d'expérience, vous pourrez utiliser ces techniques à volonté dans tout type de contexte

Développez vos compétences en respiration et relaxation peut vraiment vous aider à gérer votre stress. Mais comme toute nouvelle compétence, maîtriser ces techniques peut vous prendre un peu de temps. C'est pourquoi au début, il est conseillé de vous entraîner dans un lieu calme; et si possible, à un moment où vous ne vous sentez pas stressé. Consacrez 10 ou 15 minutes de temps en temps pour faire ces exercices est un investissement utile qui vous permettra de reprendre vos activités avec plus d'énergie. Avec un peu d'expérience, vous pourrez vite utiliser ces techniques dans n'importe quel contexte; que vous ayez 2 minutes ou 20 minutes devant vous. Vous remarquerez aussi plus rapidement votre respiration s'accélère ou que vos muscles se contractent et vous pourrez canaliser votre stress avant qu'il ne prenne de trop grande proportion.

Notes

Summary



3m 16s