


EXPERIENCE D'UNE CRISE DE CALME



Marie-Pierre HOUDART-GRANDSIRE
Psychologue

Qu'est qu'une « crise de calme »?



Ramener le calme
en vous



Comment ça fonctionne?

- Système nerveux autonome :
- Sympathique
- Parasympathique

Comment ça fonctionne?

SYSTÈME NERVEUX SYMPATHIQUE



Comment ça fonctionne?

SYSTÈME NERVEUX PARASYMPATHIQUE



Comment ça fonctionne?

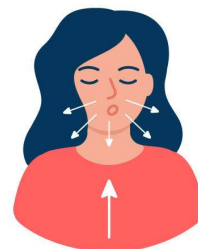


Inspiration= activation
du système sympathique
(alarme).

Expiration = Activation du
système parasympathique
(apaisement)

Crise de calme = expiration

Expérimentons....



- Expirez l'air des poumons, calmement, comme un ballon qui se dégonfle (5 secondes)
- Inspirez un tout petit d'air, sans effort
- Gardez cet air quelques secondes (5 secondes)
- Laissez l'air de vos poumons s'échapper, sans forcer

- Percevez votre respiration, recherchez un rythme confortable
- Recommencez



Merci de votre attention