

Exercice du papillon

Truc pour calmer
l'anxiété lorsque
tu en ressens les
symptômes physiques
(dans ton corps).



Cet exercice simple et facile à réaliser aide à se changer les idées et à développer un sentiment de confiance et de sécurité. Tu peux le faire assis ou couché.

Tu peux même le faire discrètement en public. (Bon, peut-être pas couché...) Place tes mains sur tes genoux et tape doucement, une main après l'autre, à un rythme régulier : gauche... droite... gauche... droite... Tu peux le faire aussi avec les pieds ou même en croisant tes bras sur ton thorax et en tapant tes mains sur tes épaules. (Ça ressemblera alors à un papillon, tu vois le concept!) Pendant que tu fais cela, remémore-toi un souvenir agréable (un voyage, par exemple) ou imagine une scène apaisante (des poissons dans l'eau, une plage déserte, ce que tu veux). Cet exercice permettrait de relier le cerveau droit (siège des émotions) au cerveau gauche (siège de la pensée logique) pour atteindre un meilleur équilibre et cesser d'être dans la peur.

*Tiré du livre « Alex : surmonter l'anxiété à l'adolescence »,
de Nathalie Parent, psychologue, Éditions Midi trente*