KIT DE DÉPANNAGE ANTI-ANGOISSE

5 exercices de Somatic Experiencing®
quand l'angoisse monte

NADIA
EXPERIENCING

Avant de commencer : ces exercices peuvent vous dépanner sur le moment. Ils ne remplacent pas un accompagnement en séance. Choisissez celui qui vous parle ; si c'est trop intense, arrêtez-vous.

1 S'orienter

Promenez votre regard autour de vous, tournez doucement la tête, posez les yeux sur un détail qui vous plaît.

1 à 2 minutes

2 Points d'appui

Assis(e), sentez vos pieds au sol, votre poids sur la chaise, votre dos soutenu. Quelque chose vous por te.

1 à 2 minutes

3 Mains « contenant »

Une main sur le front, l'autre sur le haut de la poitrine. Attendez un changement. Puis la main du front sur le ventre.

Quelques minutes

4 Endroit calme et allers-retours

Trouvez une zone de vous qui va bien. Approchez un peu la tension, puis revenez au calme.

Quelques allers-retours

5 Le son « vooo »

Sur l'expiration, un son grave et long qui vibre dans le ventre. Laissez revenir l'inspiration toute seule.

3 ou 4 fois

SI UNE ÉMOTION MONTE

100 % désagréable,
0 % dangereux.

Revenezàvospointsd'appui.Sic'est trop, arrêtez-vous.

Le détail de chaque exercice dans cet article : nadia-experiencing.fr/exercices-somatic-experiencing

! **Quand consulter :** si l'angoisse revient souvent ou vous empêche de vivre, un accompagnement peut vous aider. *En cas de douleur dans la poitrine ou de malaise : appelez le 15.*

Nadia Hachemi
Thérapeute SomaticExperiencing® et NARM®, experte du trauma psychologique

Cabinet : 2 place Yves Corvaisier, 78690 Les Essarts-le-Roi, et en visio partout en France
hachemi.experiencing@gmail.com · nadia-experiencing.fr

Appel découverte gratuit de 15 min : nadia-experiencing.fr/rdv

Scannez-moi
Appel découverte gratuit