

LIVRET ACCOMPAGNEMENT EQUIPE

Protocole d'accompagnement du soutien des équipes

Dans le cadre de la crise du Covid-19



Ce livret a été réalisé par un collectif de professionnel.le.s travaillant en ACS et psychologie positive :

V. Blanc (psychologue, chargée de projets en prévention, formatrice vacataire Education Nationale),
J-P. Durand (IDE, formateur à l'ACS, psychopraticien, enseignant vacataire UGA, animateur d'Analyse de Pratique Professionnelle – APP – de cadre et d'équipes),
Y. Mestrallet (éducateur spécialisé, formateur IFTS, psychopraticien, animateur d'APP d'équipes),
A. Muir-Poulle (praticienne, formatrice, coach individuel et d'équipe, animatrice d'APP de cadres et d'équipes)

Ce livret a été pensé et élaboré dans le contexte de la crise sanitaire du Covid-19. Il contient **des supports et des idées d'accompagnement** individuel et d'équipe.

Il vous est destiné, à vous, **membre et responsable d'équipes soignantes, médico-sociales ou d'autres organisations**, qui, dans ce contexte de crise, devez faire face à une montée en puissance de situations d'urgences, d'exigences, et nécessitant des réadaptations de votre travail. Ce contexte, terreau de situations inédites, imprévues, favorise parfois les réactions de stress, d'anxiété, ainsi que les sentiments d'inquiétude, de découragement et d'impuissance face aux éléments sur lesquels nous n'avons pas de prise. Ces éléments sont appelés des **limitations**. Tout au long de notre vie, nous nous y adaptons; nous avons donc les **ressources et compétences** pour le faire.

A l'heure où des professionnels sont en train, dans certaines situations, d'éprouver de la douleur et un sentiment d'impuissance face à un bon nombre d'éléments sur lesquels ils n'ont pas de prise, il nous semble qu'un accompagnement leur permettant **d'être entendus, soutenus, et conjointement connectés à leur capacité de résilience**, à leurs ressources et à leur pouvoir d'agir, peut être étayant.

Les métaphores guerrières souvent utilisées dans la gestion de cette pandémie portent en elles une imagerie et des représentations susceptibles d'amplifier l'anxiété des professionnels. Les approches qui quittent l'idée de guerre et de lutte, tout **en prenant pleinement en considération les réalités** pour y répondre de la façon la plus pertinente qui soit et pour se tourner dans une vision systémique **vers la promotion de la santé physique, psychologique et sociale**, nous semblent représenter une alternative soutenante. Cette façon d'envisager la situation correspond d'ailleurs à la réalité de terrain. Par exemple, le but primordial des équipes de soin de réanimation n'est pas de lutter contre un virus pour lutter contre un virus, mais bien d'œuvrer pour soutenir les fonctions vitales et le bien-être des patients; l'ambition qui les met en mouvement, et qui est la plus porteuse de motivation, est bien celle de soutenir la vie.

Ainsi permettre aux professionnels de se connecter de façon individuelle et collective à leurs ressources et valeurs, et nourrir l'espoir, peut maintenir les conditions psychologiques favorables et points d'appui pour tenir dans la durée d'une crise qui s'annonce longue.

Qu'est-ce que l'Approche Centrée Solution (ACS)?

Les méthodologies proposées s'appuient sur l'**Approche Centrée Solution** nommé **ACS**. L'ACS a été élaborée par *Steve de Shazer* et *Insoo Kim Berg* et leurs collègues au sein du BFTC (*Brief Family Therapy Center*) de Milwaukee à partir des années 1980. Diffusé sur les 5 continents, le modèle s'est développé et enrichi par les apports de nombreux thérapeutes; elle a maintenant **une ancienneté et une expérience qui en font une approche reposant sur des données probantes**. Elle s'exerce dans les domaines de la psychothérapie, du travail social, de l'enseignement, du management, du coaching...

L'ACS propose des processus de construction de solutions: elle est un modèle d'intervention systémique visant à permettre de **vous connecter de façon individuelle et collective à vos ressources, valeurs**, afin d'amplifier ces dernières, et d'en découvrir des nouvelles. Dans ce contexte actuel, il s'agit aussi de préserver et développer un **climat soutenant** pour vous-même et pour les autres. Amplifier vos ressources, connaissances, savoir-faire et qualités favorise **vos créativité et votre pouvoir d'agir, et celles des équipes et des organisations**, dans la gestion de crise et la construction de solution.

Les concepts de la psychologie positive, notamment ceux liés à la **Théorie de l'autodétermination** coïncident avec ceux de l'ACS et en font **deux approches d'une grande complémentarité**. [La psychologie positive](#) est un courant de recherches en psychologie qui est « l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des personnes, des groupes et des institutions » (Gable et Haidt, 2005).



Cette introduction est grandement inspirée d'un travail réalisé par *M-C. Cabié, J-P. Durand, M. Deltell et J-F. Croissant*: « Pandémie Covid-19. Modalités d'entretien de l'ACS dans le cadre de soutien aux professionnels. » (mars 2020)

Les bénéfices de mener une démarche d'accompagnement dans ce contexte ?

Dans ce contexte en lien à la Pandémie du Covid-19, vous pouvez certainement distinguer parmi les difficultés auxquelles vous êtes confrontés, des problèmes qui ont des solutions et des problèmes qui ne peuvent pas trouver de solutions. Ces derniers sont des limitations. Lutter contre quelque chose qui ne peut pas changer peut nous épuiser ; il s'agit plutôt ici de trouver comment s'y adapter au mieux. Nous nous adaptons tout au long de notre vie à des limitations. Nous avons donc les ressources et compétences pour le faire.

Mener une démarche d'accompagnement et de promotion de la santé a pour objectifs d'aider les personnes et l'équipe à :

- Repérer les **points d'appuis**, individuel, collectif et organisationnel
- Repérer **leur capacité d'adaptation et de résilience**
- Repérer **leurs ressources**, forces valeur → consolidation **d'une identité positive**
- Repérer ce qui leur permet de **maintenir et/ou amplifier ce qui fonctionne**
- Renforcer **le sentiment de connexion**, de proximité sociale








Comment faire concrètement ?

Nous vous proposons, dans ce guide, des idées de modalités à adapter selon votre contexte.

1. Remettre **un livret individuel** qui propose un cheminement de questions **en 7 étapes**, aux personnes
2. **En récolter, partager, et faire fructifier** les fruits, pour **maintenir et amplifier** le fonctionnement optimal de l'équipe;
 - soit *dans une réunion* d'équipe de 30 min ou 1h
 - soit *avec d'autres modalités de partage* à disposition du collectif (posters avec les réponses, mur de gratitude, synthèse du chef de service, ...)

En annexe, nous mettons à votre disposition **une boîte à outils** permettant la régulation des émotions, utilisables individuellement. Nous vous invitons à la transmettre à votre équipe.

1. Le livret individuel : il propose un cheminement en 7 étapes que la personne peut remplir à son rythme.

	<p>NOUS EN ACTION</p>	<p>Dans ce contexte difficile, que faisons-nous actuellement, qui nous aide à tenir, et à continuer, à avancer:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ D'un point de vue organisationnel, quelles sont les 3 choses qui nous aident le plus? ✓ D'un point de vue personnel, quelles sont les 3 choses qui m'aident le plus? ✓ D'un point de vue relationnel, quelles sont les 3 choses qui nous aident le plus?
	<p>NOS RESSOURCES MOBILISÉES</p>	<p>Quelles ressources mobilisons-nous pour faire cela? Sont appelées ressources toutes choses qui servent de point d'appui : nos connaissances, nos savoir-faire, nos qualités, des méthodes de travail, des personnes autour de nous ...</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Quelles sont les 3 plus importantes ressources mobilisées par l'équipe qui nous permettent de faire ça ? ✓ Quelles sont les 3 plus importantes ressources que je mobilise et qui me permettent de faire ça ? <p>Notre devise: qu'est-ce que nous nous disons qui nous donne le plus d'énergie et de motivation pour avancer ?</p> <p>Ma devise: parmi ce que je me dis, quelle est la pensée qui me motive le plus, qui me donne le plus d'énergie pour avancer?</p>
	<p>POUR SERVIR QUOI : LE SENS</p>	<p>Pour quoi est-il important d'utiliser nos ressources comme nous le faisons,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ avec les personnes que nous accompagnons, ✓ avec l'équipe et entre nous et ✓ pour moi même ? <p>Qu'est-ce que cela vient servir comme valeur?</p>
	<p>PRENDRE SOIN DE NOUS ET DE MOI</p>	<p>Quelles sont les 3 choses les plus utiles ...</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ que nous faisons pour nous soutenir, pour prendre soin de nous ? ✓ que nous faisons pour prendre soin de nos relations ✓ que je fais pour prendre soin de moi ? <p>Nos messages de gratitude</p> <p>En regardant ces dernières semaines, ou simplement ces derniers jours, voilà comment j'ai envie de compléter ces phrases : "Merci à l'équipe pour" "Merci à (telle personne) pour"</p>
	<p>MAINTENIR ET AMPLIFIER</p>	<p>Parmi toutes les choses que je viens de repérer, quelles sont les 3 choses que je trouve les plus importantes et utiles de continuer à faire pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Permettre à l'équipe de tenir et continuer à avancer ? → Si on les maintient qu'est-ce que cela nous permettra d'être utile demain? ✓ Me permettre de tenir et continuer à avancer ? → Si je les maintiens qu'est-ce que cela me permettra d'être utile demain? <p>Pour continuer à avancer et tenir le coup, est-ce qu'il y a autre chose d'utile, auquel je pense maintenant, que nous n'avons pas encore mis en place et que je souhaiterais partager avec l'équipe (quelque chose que je pourrais faire; quelque chose que nous pourrions faire)?</p>
	<p>NOTRE KIT DE DÉPANNAGE</p>	<p>Si dans les prochains jours, j'étais, ou nous étions confrontés, à quelque chose de plus difficile, quelles sont les ressources (des connaissances, des façons de penser, des pratiques individuelles, des pratiques collectives...)</p> <p>dont je dispose, dont nous disposons, qui seront le plus utiles pour me (nous) permettre de faire face et de continuer à avancer malgré tout ?</p>
	<p>DANS UN AN</p>	<p>Lorsque tout cela sera derrière moi (nous), qu'est-ce que j'aimerais pouvoir me dire de cela:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Quelles valeurs les plus importantes pour moi auront été mises en lumière et auront été les plus soutenantes ? ✓ Qu'est-ce que l'équipe aura appris sur elle-même de précieux du fait de cette crise, de quoi sera-t-elle la plus fière? ✓ Qu'est-ce que j'aurai appris sur moi-même de précieux du fait de cette crise, de quoi est-ce que je serais le/la plus fier.e ?

2. Récolter, partager et fructifier les fruits, pour maintenir et amplifier le fonctionnement optimal de l'équipe

Nous avons imaginé plusieurs scénarios

1. Vous disposez de 30 min, voici un exemple de déroulé
2. Vous disposez d'une heure de réunion, voici un exemple de déroulé
3. Vous n'avez pas la possibilité de réunir l'équipe voici d'autres modalités pour le partage collectif

1. Si nous avons la possibilité de nous réunir 30 minutes, en équipe

Chaque personne peut être invitée à dire aux autres les 3 choses qui lui semblent le plus utile à partager en équipe. Ainsi un temps d'écoute équitable de chacun (sans commentaires des autres) permettra de co-construire une vision collective des ressources, des choses à maintenir et à amplifier.

Vous pouvez aussi choisir de demander de partager l'une des 7 étapes du chemin. Et programmer des temps de partage étapes par étapes.



Astuces d'animation

Vous pouvez imprimer la fiche avec les 7 étapes en grand format, en page 5. Chacun prend 3 min pour identifier dans le questionnaire les 3 choses qui lui semblent les plus utiles à partager avec l'équipe, écrit une idée par post-it et vient le mettre sur l'une des 7 étapes.

Chaque personne parle à tour de rôle et les autres écoutent sans commenter, en accueillant le vécu de chacun.

2. Si nous avons la possibilité de nous réunir 1 heure, en équipe

Nous vous proposons dans ce cas de prendre le temps de co-construire les modalités de fonctionnement du groupe, et que chacun partage 5 choses qui lui semblent le plus utile à partager en équipe, pour l'ensemble, ou sur quelques étapes du chemin.

Vous trouverez une fiche par étapes du chemin, à imprimer (page 6), et une fiche qui vous donnera des idées de déroulé d'animation de la réunion (page 7).

3. Si nous n'avons pas la possibilité de réunir l'équipe, d'autres modalités pour le partage collectif

- Le tableau des étapes
- Le mur de gratitude
- Prendre soin de nous : partager des événements satisfaisants

7 étapes pour prendre soin de nous

Chacun note la chose la plus utile à partager avec l'équipe



NOUS EN ACTION

Les actions que nous mettons en place pour faire face



NOS RESSOURCES MOBILISÉES

Notre devise
Ma devise



POUR SERVIR
QUOI
LE SENS
NOS VALEURS



PRENDRE SOIN DE
NOUS ET DE MOI



MAINTENIR ET
AMPLIFIER




NOTRE KIT DE
DÉPANNAGE



DANS UN AN

Exemple de déroulé d'une réunion d'une heure pour partager les réponses

Étapes	Consignes
<p style="text-align: center;">INTRODUCTION</p>	<p>Vous présentez le contexte, les objectifs de ce temps en équipe, et vous annoncez les 3 étapes de la réunion :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Co-construction des modalités de fonctionnement 2. Partager : <ol style="list-style-type: none"> a) Temps de réflexion individuelle b) Tour de parole où chacun s'exprimera à tour de rôle et les reste du groupe écoutera sans jugement et sans commentaires ni questions. Juste écouter et accueillir ce qui est dit. 3. Tour de clôture pour partager avec quoi nous repartons et les différences qu'on fait pour nous ce temps de partage de cette façon.
<p style="text-align: center;">1.CO-CONSTRUCTION DES MODALITÉS DE FONCTIONNEMENT</p>	<p><i>“Je vous propose de noter chacun.e les 2 choses dont il ou elle aura le plus besoin pour pouvoir se sentir confortable, dans ce temps de partage. Prenez 2 minutes pour y penser. “</i> [...]</p> <p>Nous vous proposons 3 façons, au choix, de recueillir leurs besoins :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Un tour de table classique : « A partir de la première personne je vous proposerais que nous continuons le tour dans le sens des aiguilles d'une montre. » ✓ Une expression libre de chacun, quand il le souhaite : « Quelle personne souhaite commencer? Ou si c'est moi qui commence, qui souhaite poursuivre? » ✓ Avec une balle ou une peluche : chaque personne, quand elle a finit de parler, l'envoie à quelqu'un de son choix pour continuer. <p>Durant ce temps, vous pouvez demander aux personnes d'éclairer ce qu'elle nomme, en allant vers le concret. Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> _ J'ai besoin de bienveillance. _ Qu'est ce qui te fera observer qu'il y a de la bienveillance ?
<p style="text-align: center;">2.COMMENT PARTAGER LES REPONSES DU LIVRET INDIVIDUEL</p> 	<p>Option 1 Chaque personne choisit 3 réponses qui lui semblent les plus utiles à partager avec l'équipe. <i>« Je vous propose que nous partagions 3 réponses du livret individuel que chacun d'entre nous trouve les plus utiles et a envie de partager avec le reste du groupe. Pour commencer, je vous propose de prendre 5 min pour identifier vos 3 réponses, que vous voulez partager et ensuite chacun aura 2 min pour les présenter aux autres. »</i></p> <p>Option 2 Vous pouvez choisir des questions qui vous semblent importantes et utiles à partager et demander à chacun.e de partager avec le reste du groupe. Vous pouvez utiliser des post-it par thème.</p> <p>Par exemple : affichez la question 1. Nous en action, et faites trois colonnes Dans notre contexte que faisons-nous qui nous aide à tenir ? Au niveau organisationnel / Au niveau personnel / Au niveau relationnel</p> <p>Et demandez à chaque personne de noter une réponse par colonne. Chacun prend 2 minutes pour écrire en capitale ses réponses. <i>“On écrit une réponse par post-it et, ensuite, chaque personne vient poser son post it en nommant à voix haute ce qui est écrit.”</i></p>
<p style="text-align: center;">3.TOUR DE CLOTURE</p>	<p>Enfin, posez ces 3 questions, avant les 2 minutes de réflexion individuelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Avec quoi repartez-vous d'utile de ce temps de partage ? → Si vous repartez avec ça, qu'est-ce que ça va vous permettre d'utile pour vous et pour l'équipe? ✓ Qu'est ce que ce temps vous a permis d'apprendre d'important sur vous et sur l'équipe? <p>Donnez 2 minutes de réflexion individuelle et personnelle Puis chaque personne s'exprime à tour de rôle, toujours avec une écoute silencieuse du reste du groupe. Vous pouvez aussi, si vous avez un tableau blanc ou un tableau de papier, proposer à chaque personne de venir écrire ses réponses à tour de rôle.</p>

4. D'autres idées de pratiques pour favoriser le partage

Le tableau des étapes

Sur un tableau, choisir collectivement un ou plusieurs thèmes, parmi les 7 étapes : selon eux, la ou lesquelles seraient les plus importantes à afficher, à partager ?

Vous trouverez dans les pages qui suivent des modèles avec les pictogrammes correspondants à chacune des 7 étapes.

Exemple:

- **Afficher "Nos ressources mobilisées"** → Dans la salle de réunion ou un lieu où les équipes passent régulièrement, il peut être intéressant de leur proposer de créer un poster qui recueille toutes les ressources que l'équipe et les personnes possèdent qui les aident à faire face et à continuer à avancer malgré tout.
- **Afficher le kit de dépannage** → ... créer un poster qui recueille toutes les ressources que l'équipe et les personnes disposent, qui sont les plus utiles à mobiliser/mettre en place, pour faire face et pour continuer à avancer, s'ils étaient confrontés, à quelque chose de plus difficile, dans les prochains jours.

Il est possible de décliner cette pratique avec les différentes étapes...

Créer un mur de gratitude

La **gratitude** est une émotion qui a des supers-pouvoirs! On l'éprouve lorsque l'on reçoit une aide ou un don d'autrui, que ce soit un geste intentionnel ou désintéressé. Elle a le pouvoir de nous procurer du bien-être quand nous identifions avec précision une situation où nous avons éprouvé de la gratitude pour une personne, une équipe, voir pour nous-même, quand nous l'exprimons, la partageons et/ou quand nous relisons ce qui a nous fait du bien. Elle est reconnue comme un **amplificateur du « positif »**.

Installez un **mur de gratitude** où chaque personne de l'équipe écrit un message de gratitude. Il peut être enrichi **chaque jour** par des nouveaux messages. En fonction du lieu où il est disposé, **des usagers** peuvent aussi y contribuer!

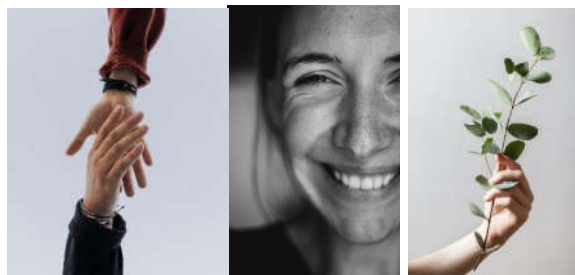


Dans le livret individuel, nous avons prévu des formats de messages de gratitude qui peuvent se retranscrire sur un post-it, et être collés sur le mur de gratitude.



Pour continuer à prendre soin de nous:
partageons ce qui nous fait du bien, en ce moment

Dans un moment informel ou formel, faire un tour de parole où chacun exprime durant 1 minute ce qui lui fait du bien, en ce moment. Les autres écoutent sans questionner ni commenter. Juste accueillir avec bienveillance et ouverture et observer ce que ce partage nous procure.



7 étapes pour prendre soin de nous

3. Pour servir quoi :
le Sens

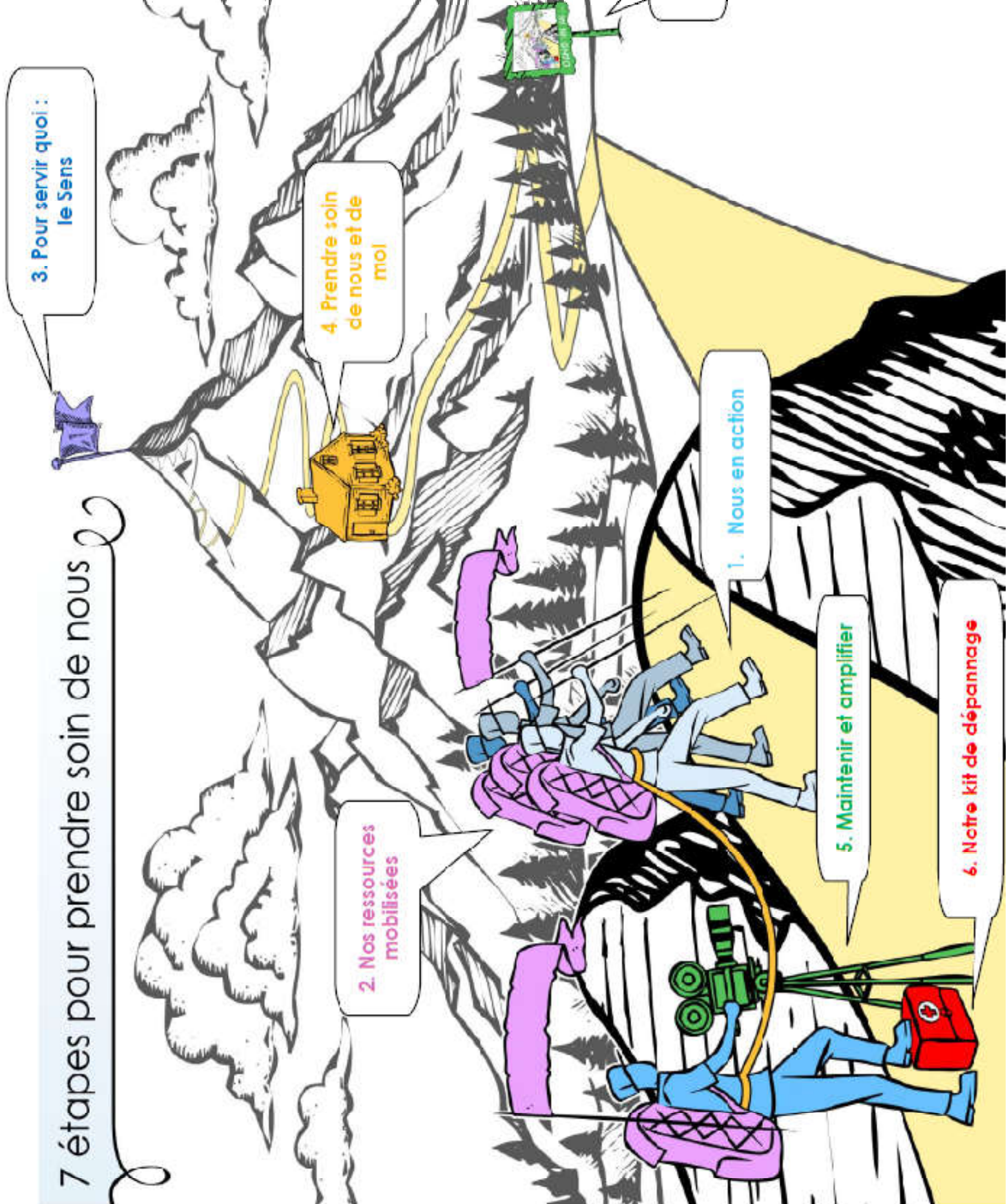
4. Prendre soin
de nous et de
moi

2. Nos ressources
mobilisées

1. Nous en action

5. Maintenir et amplifier

6. Notre kit de dépannage





Que faisons-nous actuellement qui nous aide à tenir ?



Pour faire face à ce contexte, quelles ressources mobilisons-nous?



Notre devise: qu'est-ce que nous nous disons qui nous donne le plus d'énergie et de motivation pour avancer ?



POUR SERVIR QUOI : LE SENS

Pour quoi est-il important d'utiliser nos ressources comme nous le faisons,

avec les personnes
que nous accompagnons?

avec l'équipe et
entre nous?



Quelles sont les choses utiles que nous faisons pour nous soutenir et prendre soin de nous ?



Quelles sont les choses utiles que nous faisons pour prendre soin de nos relations ?



MAINTENIR & AMPLIFIER :

Quelles sont les **3 choses** les plus importantes et utiles pour permettre à l'équipe de tenir et de continuer à avancer ?



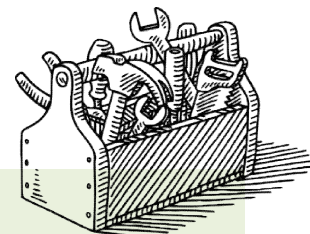
NOTRE KIT DE DEPANNAGE :

Si **dans les prochains jours** nous étions confrontés, à quelque chose de plus difficile, quelles sont **les ressources** dont nous disposons, qui seront les plus utiles à mobiliser/mettre en place, pour faire face et pour continuer à avancer, malgré tout ?

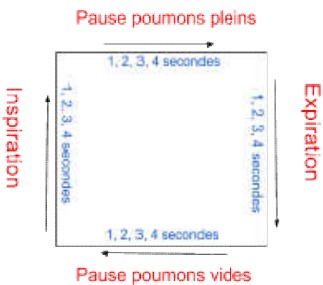


DANS UN AN...

Lorsque tout cela sera derrière nous, qu'est-ce qu'on aimerait pouvoir se dire de cela ?



Nom	Description
<p>54321 (Ellen Hendrikson)</p>	<p>C'est une sollicitation progressive de nos 5 sens, et une invitation à revenir au présent, dans « l'ici et maintenant » :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regardez autour de vous et identifiez cinq choses que vous voyez. • Tendez l'oreille et écoutez 4 sons différents • Repérez 3 choses que vous sentez (ex : sensation de vos orteils dans vos chaussures/par terre, vos mains sur vos genoux, votre dos contre le fauteuil...) • Sentez 2 odeurs • Identifiez un goût (ex: une gorgée d'eau, un chewing-gum...)
<p>321 (Yvonne Dolan)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prenez le temps d'identifier un lieu-ressource dans laquelle vous vous sentez bien et en sécurité. Cela peut être un lieu du passé, du présent ou du futur ou alors complètement imaginaire ; un lieu où vous vous voudrez être maintenant, où vous vous voudrez partir. 2. Faites des allers - retours entre ce lieu-ressource et le lieu où vous vous trouvez. La structure de la pratique reste la même : <ol style="list-style-type: none"> a) Dites 3 choses que vous voyez ici, en répétant chaque fois « je vois ici... ». Par ex : « je vois le mur blanc devant moi, je vois le ciel avec des nuages blancs, je vois une pile de dossiers sur l'étagère, je vois le fauteuil avec des coussins rouges, je vois le bois marron du fauteuil. » Puis dites 3 choses que vous voyez là-bas, en répétant chaque fois : « je vois là-bas ». Par ex [choix d'une plage]: « je vois la longue plage qui s'étend au loin, je vois le bleu de la mer jusqu'à l'horizon, je vois le sable très clair, je vois un bateau, je vois des baigneurs... » b) Dites 3 choses que vous entendez ici, en répétant chaque fois « j'entends ici... » Par ex: « j'entends les bruits de voiture dans la rue, j'entends les bruits de l'appartement voisin, j'entends ma voix, j'entends le silence dans la pièce, j'entends encore les bruits de la rue. Il est possible de répéter plusieurs fois la même chose. » Puis dites 3 choses que vous entendez là-bas, en répétant chaque fois « j'entends là-bas... » Par ex: « j'entends le bruit régulier de la mer, j'entends le vent qui souffle un peu, et j'entends le cri des mouettes, j'entends le bruit d'un bateau, j'entends les vagues... » c) Dites 3 choses que vous ressentez ici concrètement dans votre corps ou « avec » votre corps, en répétant chaque fois « je sens...ici ». Par ex: « je sens que je suis bien assis sur la chaise, je sens mes mains sur les cuisses, je sens que j'avale ma salive, je sens mes pieds posés par terre, je sens mes mains qui se touchent. » Puis dites 3 choses que vous ressentez dans votre corps là-bas, en répétant chaque fois « je sens...là-bas ». Par ex: « Je vais là bas, sur ma plage, et je sens que je suis assise sur le sable chaud, je sens la chaleur du soleil sur ma peau, et je sens une légère brise sur ma peau, et je sens le sable dans mes mains, ... » 3. Puis, faites pareil en déclinant avec 2 choses, puis 1 chose.
<p>Technique du papillon</p>	<p>C'est une auto-étreinte réconfortante et apaisante, pendant 1min, ou plus si besoin.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Laissez venir et associez-vous à l'émotion, l'évènement 2. Croisez vos bras sur votre poitrine. Mettre la main droite en dessous de l'épaule gauche et la main gauche en dessous de l'épaule droite. 3. . Fermez les yeux 4. Tapotez lentement, et alternativement (une main après l'autre), en ralentissant votre respiration

<h2 style="color: #0056b3; text-align: center;">Cohérence cardiaque</h2>	<p>Comptez dans votre tête 5 secondes en inspirant et 5 secondes en expirant. Pendant au moins une minute (ou plus si besoin).</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilisez votre main gauche comme « <i>timer</i> ». Faites le tour des doigts de cette main avec votre index droit en inspirant sur la montée du doigt et expirant sur la descente. Faites l'aller-retour de la main entière. ✓ Inspirez (5 sec) puis expirez (5 sec). Imaginez un écran face à vous sur lequel s'inscrit le chiffre 1. Puis, inspirez (5 sec), expirez (5 sec) et le chiffre 2 apparaît sur l'écran...et ainsi de suite jusqu'à atteindre le chiffre 10, au bout de 10 expirations. ✓ Inspirez (5 sec): imaginez des bulles d'air pur qui oxygènent votre cœur et corps. Puis imaginez le cœur recouvert d'une poussière noire (comme une suie dû à l'émotion désagréable) et à chaque expiration vous nettoyez votre cœur en expulsant vers l'extérieur cette suie. Au fur et à mesure des expirations (10 ou 20 par exemple), vous visualisez le cœur purifié jusqu'à le sentir totalement « lavé ». Sur ces dernières expirations, ressentez un moment de gratitude, en sollicitant tous vos sens. <p>Vous pouvez télécharger l'application RespiRelax, disponible sur Apple et sur Android</p>
<h2 style="color: #0056b3; text-align: center;">Allonger sa respiration</h2>	<p>Technique de respiration pour se centrer sur celle-ci, et l'allonger.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Installez-vous confortablement 2. Mesurez votre <i>inspiration</i> et votre <i>expiration</i> en comptant mentalement 4. Allongez maintenant votre <i>expiration</i>. Si elle était de 4 (1, 2, 3, 4 jusqu'à l'inspiration) essayez de l'allonger jusqu'à 5 ou 6. Faites une pause et reprenez votre <i>inspiration</i> en essayant elle aussi de l'allonger. 5. Recommencez (10 à 20 respirations)
<h2 style="color: #0056b3; text-align: center;">Dissociation du nuage</h2>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifiez une émotion désagréable. Et associez-vous à cette émotion. 2. Installez-vous confortablement (chaise ou autre, pieds bien ancrés au sol) 3. Imaginez un nuage flottant au-dessus de votre tête 4. Levez les yeux au ciel (votre tête ne bouge pas) : vous voyez le nuage. 5. En expirant, c'est comme si vous expiriez rapidement « l'émotion désagréable » dans le nuage. 6. Observez la forme que prend cette émotion: comment est-elle représentée dans ce nuage? 7. Cette image, cette forme dans le nuage se transforme jusqu'à devenir une image, une forme agréable 8. En inspirant profondément, c'est comme si vous inspiriez cette forme hors du nuage, jusqu'à qu'elle pénètre totalement en vous. 9. Vos yeux reviennent en position « normale ». Laissez le nuage s'en aller. 10. Inspirez, expirez profondément.
<h2 style="color: #0056b3; text-align: center;">Respiration en carré</h2>	<p>Dessinez un carré avec votre respiration :</p> 

[L'application de Yoga – Down Dog](#) est aussi exceptionnellement gratuite jusqu'à début juillet pour les professionnel.le.s de la santé.