

TECHNIQUES ANTI-STRESS POUR MILITANT·ES ET ACTIVISTES

Ce document est une traduction-adaptation d'une des ressources du collectif "[Soutien et Rétablissement](#)". Tu y trouveras un résumé des techniques d'atténuation du stress qui ont été présentées lors d'une formation réalisée par le collectif en janvier 2018. Sa version originale, en anglais, peut être consultée [ici](#).

En tant qu'activistes, nous sommes souvent confronté·es à des situations stressantes, notamment pendant les actions de désobéissance lorsque nous sommes arrêté·es et subissons la répression de l'État, mais aussi lorsque nous nous organisons et nous rencontrons. Prendre soin de soi et des autres peut parfois représenter une grande source de fatigue et de stress. Pour nous assurer que tout ce stress, toute cette adrénaline ne soient pas stockés dans notre corps et dans nos esprits, pour éviter les problèmes mentaux, émotionnels et/ou physiques qui peuvent en découler, nous pouvons faire appel à des techniques anti-stress pour nous-mêmes et aussi pour nos camarades.



D'où viennent toutes ces techniques ?

Bon nombre des techniques d'atténuation du stress décrites ici découlent de la méditation de pleine conscience. En se concentrant sur les expériences du moment présent, avec une attitude bienveillante et sans jugement, notre esprit se retrouve déjà soulagé d'une quantité importante de stress et de préoccupations.

Le stress qui nous impacte est en effet fréquemment lié à des événements qui se sont produits dans le passé ou à des inquiétudes sur l'avenir. La pleine conscience exerce notre corps et notre esprit à réagir de façon plus précise et adéquate, à nous rendre réceptifs·ives aux signaux de stress avant même de réaliser que nous sommes stressé·es. Le choix de recourir aux techniques de pleine conscience dans la réduction du stress se base sur l'évidence. Mais toutes les techniques présentées ici ne proviennent pas de la pleine conscience. Tu trouveras également des techniques de respiration pour gérer la douleur physique utilisées dans le Systema (un art martial) ou même pendant l'accouchement. Certaines de ces techniques sont d'ailleurs utilisées au sein des groupes comme méthodes énergisantes (encore appelées "energizers") ou comme méthodes de "centrage" (dites de "grounding"). Toutes ont été utilisées dans le cadre des activités de "Soutien et Rétablissement" et ont reçu des retours positifs de la part des personnes qui les ont expérimentées.

EXERCICES PHYSIQUES

« *Dehors le stress !* »

- **Pourquoi ?** Les animaux ou les jeunes enfants confrontés au stress ou à la peur tremblent. Or on nous apprend à ne pas trembler car c'est souvent considéré comme faible ou infantin. Quelle absurdité ! Bouger est une réponse corporelle saine dans des situations de tension car cela libère le stress qui a été accumulé dans les muscles et les tissus. Alors bouge, déplace-toi, remue tout ton corps !
- **Quand ?** Utilise cet exercice après des moments de grande concentration et/ou à fort taux d'adrénaline (encore appelée "hormone du stress").
- **Comment ?** Si vous êtes en groupe, placez-vous en cercle. Commencez par secouer le pied droit 10 fois, le pied gauche 10 fois, le bras droit 10 fois et le bras gauche 10 fois. Puis encore le pied droit 9 fois, le pied gauche 9 fois, le bras droit 9 fois et le bras gauche 9 fois. Le pied droit 8 fois... et ainsi de suite. Continuez jusqu'à ce que vous atteigniez 1. Fais compter les gens avec toi à voix haute, ça soutient le mouvement et rend l'exercice plus ludique.

« *La douche matinale* »

- **Pourquoi ?** Lorsque nous passons beaucoup de temps à penser ou à parler (par exemple lors d'une réunion ou d'un rassemblement), toute notre énergie est canalisée dans notre tête et notre esprit. Nous sommes souvent à peine récompensés de tous nos efforts par le reste de notre corps. Toucher, palper différentes parties de notre corps ramène notre conscience à lui et nous permet de nous enraciner et de nous expérimenter à nouveau comme "un tout".
- **Quand ?** Utilise cet exercice au début de quelque chose (une journée, une réunion, une action).
- **Comment ?** Si vous êtes en groupe, placez-vous en cercle. Commencez par ouvrir les robinets d'une douche imaginaire. Avec du savon imaginaire, lavez vos cheveux, frottez votre visage puis, partie du corps par partie du corps, descendez jusqu'aux bouts des pieds.

Variante possible : Si tu penses que les gens ne sont pas d'humeur pour la partie amusante d'une douche imaginaire, vous pouvez également faire cet exercice simplement en frottant ou en tapotant doucement les différentes parties de votre corps. Allez du sommet du crâne jusqu'aux orteils pour un effet relaxant de centrage, de lien apaisant avec la terre. Remontez des orteils au sommet du crâne pour un effet énergisant et libérateur.

lombaires. Saisis les deux côtés du Rebozo et enveloppe-les fermement autour de tes mains, tiens-toi debout au-dessus de la personne avec tes pieds de part et d'autre de ses hanches. Soulève alors lentement le bas du dos et les hanches de la personne en tirant le Rebozo vers le haut et en basculant doucement les hanches d'un côté puis de l'autre. Utilise ta propre créativité dans la façon de créer le balancier tout en prenant soin de le faire toujours lentement et délicatement. Petit à petit, une manière très lente, abaisse le Rebozo jusqu'à ce que le dos de la personne soit à nouveau au contact du sol. Tu peux répéter cette manipulation plusieurs fois. Ensuite, retire le Rebozo ou utilises-en un second que tu places sous la tête de la personne. Puis soulève sa tête avec précaution et balance la lentement, très lentement avant de la reposer à nouveau délicatement sur le sol. Replie ensuite le Rebozo sur ses yeux (en laissant le nez et la bouche libres pour la respiration) et laisse la personne se détendre pendant quelques minutes.

Remarque : Le massage du bas du dos et des hanches pourrait exercer une certaine pression sur le dos de la personne qui donne le massage. N'oublie pas de garder ton propre dos bien droit, de fléchir tes genoux et de te servir de tes jambes pour soulever la personne (pas de ton dos ou de tes bras).



TECHNIQUES DE MASSAGE SANS CONTACT DIRECT

« La balle »

- **Pourquoi ?** Au lieu d'utiliser tes mains, tu peux utiliser une balle de tennis (propre) pour masser les épaules et le dos. L'utilisation d'une balle assurera une pression constante qui n'est ni trop faible ni trop forte.
- **Quand ?** Utilise une balle quand tu n'es pas vraiment sûr·e de ton propre massage ou si tu entends dire que tu le fais trop mou ou trop fort. Comme tu ne touches pas directement la personne, c'est aussi une bonne technique pour les personnes pour lesquelles le contact physique est difficile (par exemple les personnes victimes de violence physique).
- **Comment ?** Tiens-toi derrière la personne assise. Fais rouler la balle en petits cercles sur ses épaules, son cou et le haut de son dos (plus particulièrement sur les trapèzes). Sois attentif·ive à ne pas toucher les parties où les os sont juste sous la surface de la peau, tels que le crâne, les omoplates, les articulations de l'épaule ou de la colonne vertébrale, car cela pourrait être douloureux.



« Le Rebozo »

- **Pourquoi ?** Le Rebozo est un tissu qui provient d'Amérique latine et est utilisé à de nombreuses fins (s'asseoir, transporter des affaires, porter des bébés etc...) mais aussi à des fins de massage. Le massage Rebozo est un massage est très apaisant et relaxant ; il présente aussi le grand avantage de ne pas avoir à toucher directement la personne.
- **Quand ?** Utilise la technique du Rebozo avec des personnes qui sont manifestement stressées et/ou qui se sentent en danger. Assure-toi d'être dans un endroit calme et sûr ! L'utilisation du Rebozo est excellent pour les gens pour qu'il est difficile de toucher directement.
- **Comment ?** Déplie et pose le Rebozo (ou tout autre tissu qui est grand et assez solide) en travers au milieu d'un tapis de sol. Demande à la personne de s'allonger sur le tapis, sur le dos, positionnée de telle façon que le Rebozo aille de ses omoplates à ses

« Balaie tes bras »

- **Pourquoi ?** Nous passons beaucoup de temps avec notre énergie centrée sur des activités cognitives. Beaucoup de tensions peuvent ainsi s'accumuler dans notre corps sans même que nous le remarquions. Cet exercice utilise des respirations profondes pour libérer les tensions.
- **Quand ?** Après des périodes de réflexion intenses, dédiées aux échanges et à la résolution de problèmes par exemple.
- **Comment ?** En position debout, inspire profondément et tend les bras vers le ciel. Puis, tout en pliant les genoux, expire vigoureusement et abaisse tes bras vers le sol pour ensuite les relever derrière ton dos afin d'aider l'expiration. Redresse les genoux de façon souple et fluide entre l'expiration qui vient d'être effectuée et l'inspiration suivante, et répète ce mouvement 5 à 8 fois.



« Centre-toi »

- **Pourquoi ?** Pendant les moments de stress intense, notre esprit peut avoir des difficultés à fonctionner (on peut se sentir perdu·e, indécis·e ou encore en perpétuelle agitation). Centrer le corps aide notre esprit à se reconcentrer, à s'apaiser pour qu'il fonctionne à nouveau.
- **Quand ?** Cet exercice peut être fait pendant les moments de forte tension, quand tu notes des signaux indiquant que tu n'arrives plus à faire face à la situation que tu es en train de vivre (un état de sidération par exemple). Il est également possible d'utiliser cet exercice juste avant de prendre des décisions difficiles afin de pouvoir lâcher prise, d'avoir un esprit plus ouvert et apaisé.
- **Comment ?** Position debout, tout en gardant la colonne vertébrale droite et les genoux légèrement fléchis, mains sur les hanches, commence à dessiner de grands cercles avec la tête, comme si c'était un énorme stylo imaginaire. Puis, lentement commence à spiraler vers l'intérieur pour faire les cercles plus petits et plus petits, jusqu'à ce que tu atteignes le point où tu te sens centré·e. À ce moment précis, stabilise ta position et prends plusieurs inspirations profondes et relaxantes.

EXERCICES DE PLEINE CONSCIENCE



"Les 3 minutes de pause"

- **Pourquoi ?** Lorsque nous vivons un évènement complexe (une journée d'action par exemple), c'est souvent difficile -pour ne pas dire impossible- de s'accorder une pause. Et parfois, quand nous y parvenons, nous continuons quand même à réfléchir à notre activité en cours. Prendre une pause de trois minutes est un bon moyen pour vider ton esprit, restaurer ton énergie et recentrer ta conscience.
 - **Quand ?** Pendant les jours d'action, les jours d'entraînement ou juste avant de prendre des décisions difficiles, seul·e ou à plusieurs.
 - **Comment ?** Pas forcément besoin de s'asseoir ou de se lever spécialement pour cet exercice. Il suffit de changer quelque chose dans ta posture pour qu'elle exprime à la fois vigilance et dignité, par exemple en t'asseyant bien droit ou encore en te tenant debout, les pieds ancrés dans le sol et les genoux légèrement fléchis.
1. À ce moment, il est conseillé de prendre une première minute pour porter ton attention sur ton corps et son esprit. Que ressens-tu à l'instant présent ? Y a-t-il en toi une voire des tensions, un sentiment d'être oppressé·e ou au contraire un ressenti de calme et de détente ? Quelles pensées, quelles émotions sont présentes en toi à ce moment précis ? Pense à noter aussi les émotions positives !
 2. Lors de la deuxième minute, concentre ton attention sur ta respiration. Pas besoin d'analyser la façon dont tu respires ni d'y changer quoi que ce soit ; on cherche juste à prendre conscience de la respiration telle qu'elle est et à en suivre le fil. L'inspiration, l'expiration, et peut-être la pause entre les deux.
 3. Enfin, pour la troisième et dernière minute, tu vas élargir ton attention, d'abord à ton corps en tant que tout (ta position, ta respiration, les sensations que tu ressens) puis progressivement à ce qui t'entoure (les sons que tu perçois, l'espace dans lequel tu te trouves, les autres personnes et les êtres avec qui tu le partages). Respire profondément... puis reviens simplement à ce que tu faisais.

Si lors de cet exercice tu constates que ton esprit divague, ne te juge pas et n'en fais pas un problème. C'est ainsi que notre esprit fonctionne. Note simplement qu'il a été distrait et retrouve progressivement ta concentration de façon douce et bienveillante.

"Ma bulle de sécurité émotionnelle" ("My inner safe space")

Ce n'est pas un exercice de pleine conscience à proprement parler. La pleine conscience met l'accent sur la conscience ici et maintenant là où cet exercice visualise délibérément une place qui est ailleurs.

4. Respiration systémique

Le Systema, une forme d'arts martiaux originaire de Russie, met l'accent sur l'expiration pendant la douleur, en accélérant ou ralentissant en fonction de la quantité de douleur qui est ressentie, avec un « HUH » fort sur chaque expiration. Au début on peut se sentir un peu gêné·e de faire autant de bruit tout en respirant mais c'est une excellente technique !

Bon à savoir : les techniques de respiration pour gérer le stress ou la douleur fonctionnent mieux lorsqu'elles sont combinées avec de la relaxation musculaire. Ainsi, tout en inspirant, il est possible (et recommandé) de scanner mentalement le corps à la recherche des tensions pour ensuite les évacuer en expirant.

5. "Les bulles" (ajout au document original)

Cet exercice se concentre sur le souffle et l'expiration. Il requiert un peu d'anticipation puisqu'il nécessite du matériel (de l'eau savonneuse dans un tube prévu pour ça). Le principe est simple et connu : souffler à travers l'élément circulaire pour créer une ou plusieurs bulles de différentes tailles. Cet exercice est évidemment plus "libre" que les méthodes précédentes (faire plein de petites bulles, faire une seule bulle mais la plus grosse possible etc...). Il n'est pas moins efficace puisque notre attention se détourne de la source de stress pour se porter sur le jeu lui-même et que la répétition du souffle va progressivement détendre les muscles du visage. Ce jeu peut d'ailleurs être réalisé entre personnes d'un même du groupe pour offrir une pause bienvenue dans un moment de stress.



1. Respiration consciente

Suis simplement ta respiration telle qu'elle est. Il n'y a pas besoin de la changer, sois juste curieux·euse et ouvert·e d'esprit sans porter de jugement sur ta respiration. Accueille-la telle qu'elle se présente. Suis-en l'intégralité : l'inspiration, l'expiration et la pause éventuelle entre les deux. Note dans quelles parties de ton corps ta respiration se situe, prend sa place et de quelle façon. Si lors de cet exercice tu constates que ton esprit divague, ne te juge pas et n'en fais pas un problème. C'est ainsi que notre esprit fonctionne. Note simplement qu'il a été distrait et retrouve progressivement ta concentration de façon douce et bienveillante.

Pour certaines personnes, il est utile de se dire mentalement « in » pendant l'inspiration et « ex » pendant l'expiration, ou de compter à la fin de chaque cycle. Compte jusqu'à 10, puis recommence. Lorsque tu perds le compte, pas de problème, recommence à 1.

2. Se concentrer spécifiquement pendant la respiration de pleine conscience

Suis la respiration comme c'est décrit dans l'exercice précédent. Lorsque ton esprit est terne ou fatigué, ça aide de se concentrer précisément sur l'inspiration et les sensations dans la partie supérieure du corps (ou précisément dans la tête). Tu peux visualiser l'inspiration comme une lumière entrante qui se propage en toi en entrant d'abord dans ta tête (si cette façon de faire fonctionne pour toi).

Au contraire, si ton esprit est agité, ça peut aider se concentrer alors davantage sur l'expiration et les parties inférieures du corps, en particulier les parties du corps qui touchent le sol (pieds lorsque debout, fesses et pieds en position assise, talons/mollets/fesses/dos/mains/arrière de la tête en position couchée). Imagine alors que tu inspires à partir du sol et que tu expires et relâches les tensions dans le sol.

3. Respiration naturelle

Les techniques respiratoires propres à l'accouchement sont utilisées depuis des milliers d'années pour gérer la douleur de façon naturelle. Mais elles peuvent être utilisées pour gérer tout type de douleur ! La technique la plus courante utilise ce rythme : inspiration profonde suivie de plusieurs expirations courtes et successives jusqu'à ce qu'on n'ait plus de souffle. En réalité tant que l'accent est mis sur la respiration, tout rythme fonctionnera.

Une autre technique respiratoire utilisée à la naissance est celle dite du "papillon" : cycles d'inspiration-expiration superficielles et rapides, suivies par plusieurs respirations profondes lorsque la douleur commence à s'estomper. Attention quand même à ne pas faire cela trop longtemps car on risque alors d'hyperventiler.



- **Pourquoi ?** Parfois, le moment présent nous dépasse, il est trop stressant pour qu'on arrive à l'appréhender. Lorsque cet "extérieur" n'est pas suffisamment sûr, nous pouvons alors choisir de nous tourner vers un "endroit intérieur" où nous nous sentons au calme et en sécurité. Un endroit qui nous aide à traverser le moment tout en évitant les attaques de panique ou d'autres formes de crises émotionnelles. Plus on visualise cet espace en détail, plus on peut s'en imprégner et s'en servir pour se calmer. L'avantage d'une "bulle de sécurité émotionnelle" c'est que nous la portons avec nous en tout lieu et à tout instant et que nous pouvons donc y faire appel à chaque fois que nous en avons besoin.
- **Quand ?** Cet exercice peut être fait (ou offert à une personne) lorsqu'être dans le moment présent s'avère trop difficile à gérer, quand une crise de panique est imminente ou encore quand la personne est trop bouleversée pour recevoir d'autres formes de soutien.
- **Comment ?** Choisis si possible un lieu dans lequel tu te sens en sécurité, loin de tout élément visuel ou auditif qui pourrait ajouter au stress déjà présent. Tu peux au choix lire le texte suivant ou, encore mieux, te familiariser avec l'exercice et apprendre le texte par cœur. Assure-toi de le lire à un rythme lent et d'intégrer des moments de silence, pour que tu puisses ta bulle (ou bien que la personne à qui tu lis ce texte puisse visualiser la sienne).

« Prends une position alerte et confortable. Ton dos est droit, tes épaules sont détendues. D'abord dirige ton attention vers les endroits où ton corps touche le sol ou la chaise sur laquelle tu es assis·e. Pieds, jambes, fesses. Laisse tes mains reposer doucement sur tes jambes ou sur tes genoux.

Maintenant, ferme les yeux. Porte ton attention sur la zone du front, les sourcils et les yeux. Laisse-le ramollir, comme s'il fondait. Inspire doucement et pendant chaque expiration, laisse fondre une partie de la tension pour qu'elle s'éloigne de ton visage.

Ensuite, porte ton attention sur ta respiration. Pas besoin de changer quoi que ce soit dans ta respiration. C'est bien comme ça. Laisse-la aller et venir, à ton rythme, à ta façon. Suis l'air pendant que tu inspires et que tu expires. Suis la montée puis la descente de ton abdomen et de ta poitrine. La respiration vient, la respiration va.

Maintenant, imagine dans ton esprit un endroit où tu te sens en sécurité. C'est peut-être un endroit que tu connais très bien, ou un endroit du passé dont tu te souviens, un endroit où tu te sens en sécurité et à l'aise. Peut-être que quelqu'un-e est avec toi, peut-être que tu es tout-e seul-e.

Il se peut que tu penses à plusieurs endroits et qu'il soit difficile d'en choisir un. C'est Ok ; dans ce cas ne choisis pas, laisse-les tous être là. Il se peut aussi que tu n'arrives pas à penser à un endroit sûr. Ce n'est pas un problème non plus, il suffit de créer une bulle qui soit à toi, rien qu'à toi. Elle pourrait être dans une forêt, au sommet d'une montagne, sur une plage tranquille, imagine simplement ce qui est bien pour toi.

Où te sens-tu en sécurité, confortable et à l'aise ? Pénètre dans ta bulle et utilise tous tes sens pour le faire.

Dans ton esprit, regarde autour de toi. Que vois-tu ? Quelle heure de la journée est-il ? Est-ce un endroit ouvert et aéré ou, au contraire, est-il sombre et tamisé ? Est-ce un endroit aux couleurs douces ou est-il très lumineux et coloré ? Quelles couleurs vois-tu ? Quelles nuances observes-tu ?

Assieds-toi tranquillement et écoute. Quels sons en particulier entends-tu dans ta bulle ? Laisse cette image devenir de plus en plus réelle. Installe-toi dans ta bulle. Si c'est un endroit à l'extérieur, sens la brise dans tes cheveux, la chaleur du soleil sur ta peau. Prends conscience du sol sur lequel tu es assis-e. Ce pourrait être une prairie, du sable, un gros rocher au soleil. Perçois sa texture, sa température.

Maintenant inspire profondément et prends conscience des odeurs qui se trouvent autour de toi dans ta bulle. Surtout prends ton temps pour profiter de ce sentiment. Tu es en sécurité, au calme et à l'aise. Il n'y a pas besoin de faire, de dire ou de penser quoi que ce soit. Assieds-toi ici, simplement, et sois présent-e à toi-même. C'est bien ainsi.

Les yeux fermés, parcours l'espace autour de toi de sorte que tu puisses te souvenir de cet endroit. Prends quelques respirations profondes et ramène délicatement ton attention sur le moment présent.

Si tu traverses des moments difficiles aujourd'hui, si tu réalises que la tension s'accumule en toi ou que tu te sens mal à l'aise à propos de quelque chose, prends quelques instants pour toi. Concentre-toi sur ta respiration et vois si tu peux retourner dans ta bulle de sécurité émotionnelle. Personne ne peut y toucher ou l'altérer ; elle t'appartient, elle est cachée profondément dans ton cœur et dans ton esprit.

Lorsque tu te sens prêt-e, inspire et expire profondément puis ouvre lentement les yeux, étire-toi ou encore déplace-toi pour terminer cet exercice à ton rythme ».

Remarque : Les personnes particulièrement sensibles au stress profitent d'autant plus de cet exercice lorsqu'il est pratiqué de façon régulière pendant des périodes de calme ; cela permet d'accéder à sa bulle de sécurité émotionnelle y compris pendant les moments de tension. Plus cet exercice sera pratiqué, plus la bulle sera détaillée, facilement accessible et donc efficace et apaisante. **Attention cependant à ne pas utiliser cet exercice de façon excessive, voire contraire à son objectif.** Il ne doit pas devenir un outil de repli sur soi face à une réalité trop douloureuse et nourrir des stratégies d'évitement au lieu de stratégies de soin.

« Ici et maintenant avec tous tes sens »

- **Pourquoi ?** Cet exercice est en fait le contraire de l'exercice précédent. Cette fois, les sens sont utilisés pour ramener une personne en état de détresse à l'instant présent.
- **Quand ?** L'exercice peut être utilisé lorsqu'une personne est dans une situation aigüe, comme une crise de panique ou encore quand elle montre des signes de dissociation.
- **Comment ?** Aide-la à cheminer à travers ses sens (vision, ouïe, odorat, toucher, goût) en lui posant des questions qui concernent son environnement direct. Demande-lui ce qu'elle voit ou, plus simplement, pose-lui des questions qui appellent une réponse par « oui » ou par « non » (de préférence « oui »). Par exemple « est-ce que tu vois quelque chose de rouge (ou bleu, ou vert peu importe) autour de nous ? » ou bien « est-ce que tu entends le son d'un oiseau (ou un autre son) ? ». La personne peut répondre à haute voix (te permettant alors de surveiller le processus mental) ou encore te répondre dans sa tête en silence (permettant à l'effet apaisant du silence de faire son travail).

Il est très important que cet exercice soit réalisé dans un cadre éloigné de l'action ou de tout lieu lié au stress, un lieu qui soit 100% sûr et dans lequel il n'y ait absolument aucun élément (visuel, auditif ou autre) de nature à accentuer le stress et la peur éventuelle de la personne.

TECHNIQUES RESPIRATOIRES



- **Pourquoi ?** Les techniques de respiration peuvent être utilisées pour apaiser un esprit stressé ou agité ; elles peuvent aussi être utilisées pour gérer l'inconfort voire la douleur physique. En se concentrant sur la respiration, l'attention se déporte de la source de stress et l'esprit réalise qu'il y a autre chose que la douleur ou l'inconfort. Le rythme de la respiration est apaisant et favorise le centrage.
- **Quand ?** Les techniques de respiration peuvent aussi bien être utilisées pendant les moments de stress psychique intense que pendant les moments de douleur physique. Par exemple, lorsqu'un blocage ou une occupation sont évacués par la police.
- **Comment ?** Il existe de nombreuses techniques de respiration. Dans ce document nous en présentons 4.