5 phrases d'urgence pour *désamorcer* le stress

UNE MINUTE · TROIS GESTES

Bruno Filiol de Raimond
Hypnothérapeute · Paris 16e

HYPNOPRAX
LE BIEN ÊTRE EST EN VOUS

AVANT DE COMMENCER

Cinq phrases courtes, à dire quand le stress monte

Ce guide propose cinq phrases à dire à voix basse, ou intérieurement : avant une réunion, après une mauvaise nouvelle, au milieu d'une journée surchargée. Chaque phrase s'accompagne d'une respiration et d'un geste. L'ensemble prend moins d'une minute.

Ce guide ne remplace ni un avis médical ni un traitement. Il aide à reprendre pied dans l'instant ; il ne traite pas la cause d'un stress installé depuis des mois.

> **Appelez le 15** si vous ressentez une douleur ou une oppression dans la poitrine, un essoufflement inhabituel ou un malaise. Ces signes demandent un avis médical immédiat, pas une phrase.

LE PRINCIPE

Dire ce qui est vrai maintenant

Dire « tout va bien » à un esprit inquiet sonne faux, et il le sait. « Pour l'instant, je vais bien » demande moins : il suffit que ce soit vrai à cet instant précis, et c'est le plus souvent le cas. Vous êtes assis, vous respirez, rien ne se passe en ce moment. Les cinq phrases de ce guide décrivent le présent sans rien promettre pour la suite.

LA MÉTHODE

Chaque phrase se pratique en trois gestes, dans cet ordre

1

Respirer

Inspirez par le nez pendant 4 secondes, puis expirez lentement par la bouche pendant 6 à 8 secondes. Une expiration plus longue que l'inspiration aide le corps à ralentir. Ne retenez pas votre souffle. Posez une main sur le ventre pour sentir le mouvement.

2

Dire la phrase

Trois fois, en expirant, avec une pause entre chaque répétition. À voix basse, ou intérieurement si vous êtes en public.

3

Ancrer par un geste

Pressez doucement le pouce contre l'index pendant dix secondes, ou posez une main sur le cœur. Le geste relie la phrase à une sensation précise ; avec l'entraînement, il suffit ensuite à la rappeler.

PHRASE 1

« Pour l'instant, je vais bien. »

QUAND Une inquiétude monte sans danger réel : avant une prise de parole, dans un embouteillage, la veille d'un examen.

COMMENT Pensez à ce qui est vrai à cet instant : vous êtes assis, vous respirez, rien ne se passe. Dites la phrase en suivant les trois gestes.

À ÉVITER Supprimer « pour l'instant ». « Je vais bien » seul est contredit par le corps, et l'effet s'inverse.

PHRASE 2

« Pour l'instant, je suis en sécurité. »

QUAND Une sensation de menace sans danger identifié, un cœur qui s'accélère, l'envie de fuir.

COMMENT Regardez autour de vous, nommez trois objets de la pièce, puis dites la phrase.

À ÉVITER La dire en cherchant les issues ou en vérifiant votre pouls.

PHRASE 3

« Pour l'instant, j'ai fait de mon mieux. »

QUAND Vous ressassez une erreur ou une conversation, ou vous jugez votre travail trop sévèrement.

COMMENT Pensez à ce que vous saviez et pouviez faire à ce moment-là, non à ce que vous savez aujourd'hui.

À ÉVITER L'employer pour clore une erreur qui demande une réparation. La phrase apaise, elle ne dispense pas d'agir.

PHRASE 4

« Pour l'instant, je choisis de me calmer. »

QUAND Une colère ou une irritation monte, avec l'envie de répondre sur le vif.

COMMENT Expirez plus lentement que d'habitude, relâchez la mâchoire et les épaules, puis dites la phrase.

À ÉVITER Y voir une obligation de se taire. Il s'agit de répondre après la vague, pas de renoncer à répondre.

PHRASE 5

« Pour l'instant, une chose à la fois. »

QUAND Tout arrive en même temps et la liste est trop longue pour savoir par où commencer.

COMMENT Choisissez une seule tâche, la plus courte ou la plus urgente. Dites la phrase, puis notez le reste sur une feuille pour le sortir de votre tête.

À ÉVITER Relire toute la liste après la phrase.

MA PHRASE

Écrivez ici celle que vous choisissez, puis recopiez-la sur une note à un endroit que vous voyez chaque jour.

S’ENTRAÎNER

Une minute par jour

Une phrase ne sert que si on la retrouve quand le stress monte, et on la retrouve si on l’a répétée au calme. Choisissez une phrase, par exemple le soir avant de dormir, et pratiquez les trois gestes pendant une minute. Écrivez-la sur une note placée à un endroit que vous voyez chaque jour : l’écran du téléphone, le bureau, le miroir.

Trois erreurs réduisent l’effet :

1. La dire du bout des lèvres.

Dites-la comme si vous alliez y croire, même si c’est encore faible au début.

2. Attendre qu’elle supprime le stress.

Elle le met en pause et vous rend la main ; elle ne le fait pas disparaître. Un stress qui baisse d’un cran suffit pour reprendre une tâche.

3. L’employer seulement en crise.

Sans entraînement préalable, la phrase et le geste ne reviennent pas au bon moment.

ALLER PLUS LOIN

Quand une phrase ne suffit plus

Ces phrases aident à traverser un moment difficile. Si le stress revient chaque semaine, perturbe votre sommeil ou votre travail, ou s'accompagne d'une angoisse qui dure, un accompagnement est plus adapté.

Je propose un échange téléphonique de 20 minutes, gratuit et sans engagement, pour faire le point. Pour le réserver : flashez le code QR ou appelez-moi.



Bruno Filiol de Raimond

Hypnothérapeute à Paris 16e
Maître-Praticien en Hypnose, diplômé de l'Institut Français d'Hypnose Humaniste et Ericksonienne (IFHE Paris)

TÉL.
+33 7 80 99 19 27

INSTAGRAM
@hypnoprax

WEB
hypnoprax.com

RÉSERVER EN LIGNE

Ce guide ne remplace ni un avis médical ni un traitement. En cas de douleur ou d'oppression dans la poitrine, d'essoufflement inhabituel ou de malaise : appelez le 15.