

## EN CAS DE PANIQUE

En cas de panique, si l'exercice de respiration ne suffit pas, on peut (discrètement) appuyer fortement pendant quelques minutes sur un point situé sur le ventre au milieu de la ligne joignant la pointe du sternum au nombril. Ce point est lié au nerf pneumo-gastrique qui s'emballer en cas de panique. En le bloquant par une pression forte avec le pouce, on réussit à le calmer et ainsi à contenir ou diminuer la situation de panique. Là aussi, si l'on s'exerce avant le jour de l'examen, le faire sera moins difficile et plus efficace devant sa table d'écriture...

## HYGIENE DE VIE

La réussite d'un examen ou d'un entretien ne se joue pas seulement au moment-même de l'examen mais également, pour une large part, en amont de celui-ci. Si l'on arrive à l'examen ou à l'oral épuisé-e, en manque de sommeil, le ventre vide ou la tête enfumée, vous avez là toutes les chances de ne pas réussir à gérer les situations de stress auxquelles vous devez faire face.

D'un point de vue énergétique, une hygiène de vie correcte (notamment alimentaire) préserve et renforce la réserve d'énergie yin situé au niveau des reins (où réside la réserve d'énergie), vous permettant de contenir l'énergie yang (agitation mentale, émotivité) du coeur.

Voici donc pour parfaire votre préparation quelques principes de bases d'une bonne hygiène de vie.

- Dormez au minimum 8h00 par nuit en se couchant au plus tard à minuit
- Évitez les excitants tels l'alcool, le café
- Organisez vos repas autour des légumes frais (poireaux, épinards, choux, brocolis, céleris, carottes), des céréales (riz, blé, boulgour, quinoa, sésame, sarrasin...) et des légumineuses (pois cassés, lentilles, le soja, notamment sous forme de tofu)
- Limitez les aliments acides (le stress acidifie le corps, n'en rajoutez-pas...) et sucrés (boissons gazeuses etc.)
- Limitez la consommation de graisses animales (charcuterie), elles-aussi acidifiantes et des viandes rouges.
- Limitez votre consommation de tabacs si vous êtes fumeur-r-se-s
- Mangez plutôt cuit, chaud et à heure régulièrement
- Mangez beaucoup le matin, correctement le midi et peu le soir (cela facilite le sommeil et le repos)
- Accordez-vous des promenades dans la nature qui apaise et détresse.
- Enfin, mangez dans le calme et de manière détendue

Pour de plus amples conseils sur la question de l'alimentation, sur vous pouvez vous reporter à l'article suivant : Principes de base de la diététique chinoise sur le site : <http://www.nantes-shiatsu.fr/blog/>



## GERER LE STRESS DES EXAMENS PAR L'ENERGETIQUE CHINOISE

### QU'EST-CE QUE LE STRESS?

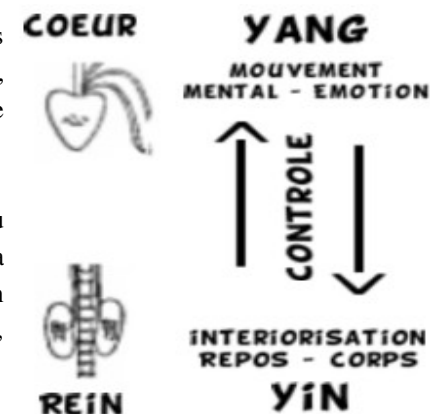
Le stress est une réaction naturelle du corps face à une modification de son environnement extérieur. En réalité, ce que l'on appelle communément « stress » est en réalité une modification excessive et/ou permanente de l'environnement dans lequel vit l'être humain dont le corps n'arrive plus à s'adapter. Le bruit, la ville, la pollution, la vitesse, les changements de situations affectives, familiales ou professionnelles sont ainsi autant d'occasions de stress. Dit d'une autre manière, le stress intervient quand le corps est trop stimulé par son environnement extérieur : il n'arrive plus qu'à se défendre et ne parvient plus à trouver des réponses adéquates et donc à se détendre : c'est la situation de stress.

C'est comme si nous étions constamment hérissé comme un chat au combat. Un des effets de cette situation est le fait que la conscience se fige – voire se tétanise - pour laisser toute la place à la seule stratégie de défense animale. C'est ce qui explique la difficulté de réfléchir lorsqu'on est stressé-e ; ce qui est particulièrement problématique lors d'un examen. n'arrive plus à analyser ces changements.

### L'APPROCHE ENERGETIQUE DU STRESS

Une autre approche pour expliquer et gérer au mieux les situations de stress est l'approche énergétique, notamment chinoise. Les deux notions fondamentales de cette approche sont le yin et le yang.

Pour ce qui nous intéresse ici, le yang renvoie au mouvement, à l'activité, au rapport au monde, à la chaleur, le haut du corps, au mental et au coeur. Le yin quant à lui renvoie au repos, à l'intériorisation, au froid, au bas du corps, à la matérialité, et au rein.



La santé, le bien-être est l'équilibre et l'harmonie entre ces deux types d'énergie. S'il faut de l'activité, du mouvement, il est tout aussi nécessaire d'avoir des temps de repos, de rapport à soi.

S'il y a bien quelque chose qui caractérise la société dans laquelle nous vivons, c'est la survalorisation de l'activité, du mouvement, du mental induisant une dévalorisation du repos, de l'intériorité, de silence.

Autrement dit une société très yang et bien peu yin. Le stress qui est peut-être ce qui caractérise le plus notre société peut-découle de cet état de fait : une sur-évaluation du yang par rapport au yin.

La réponse énergétique au stress découle de cette vision des choses : il faut rétablir l'équilibre entre le yin et le yang, autrement dit réinvestir le yin au dépend du yang. Les outils qui vous sont proposés ici s'inspire tous de cette philosophie.

## COMMENT EQUILIBRER L'ENERGIE ?

Nous avons vu que le yang renvoie plutôt au haut du corps alors que le yin est lié au bas du corps (plus précisément le ventre, en dessous du nombril).

Le stress qui est lié à trop de yang signifie par conséquent trop d'énergie dans le haut du corps. C'est ce qui explique notamment que lorsque nous sommes stressés les muscles du haut du corps (épaules, cou, nuque, trapèzes) deviennent tendus et durs. Trop d'énergie en haut du corps induit également un vide d'énergie au niveau du ventre (yin). La stratégie à développer face au stress s'inscrit dans ce déséquilibre énergétique entre le haut et le bas du corps : pour se détendre et ne plus subir la situation de stress, il faut faire descendre l'énergie du haut vers le bas du corps. C'est ce à quoi s'emploiera la technique suivante.

## LA TECHNIQUE DE BASE

Cette technique repose sur le principe de base de toute exercice de relaxation : l'énergie suit la conscience. Par exemple et plus concrètement, si je me concentre sur mon genou pendant un certain temps, il va avoir dans cette partie du corps une accumulation d'énergie. Ainsi, pour faire descendre l'énergie au niveau du ventre (yin), il va falloir se concentrer sur cette partie située en dessous du nombril. Nous allons nous aider de la respiration (ventrale) pour ce faire.

## POSITION :

- S'asseoir sur une chaise, les pieds bien à plat, le dos droit, la tête très légèrement penché en avant dans la position du « double menton ».
- Mettre ses deux mains l'une sur l'autre en dessous du nombril, les deux pouces entourant ce dernier.
- Inspirer en gonflant le ventre (sans forcer)
- Expirer doucement en rentrant le ventre (imaginez un long filet d'air remontant de votre ventre)
- Maintenir deux secondes au bout de l'expire (toujours sans forcer) avant de reprendre une nouvelle inspiration, et ceci dans une attitude d'abandon.
- Se concentrer sur la chaleur de vos mains et le mouvement du ventre tout le long de l'exercice
- Procéder ainsi pendant 10mn.



**Notes :** Durant l'exercice l'esprit va chercher à s'échapper pour penser à toute autre chose. C'est le propre de l'esprit d'être vagabond. Ramener à chaque fois votre attention sur la chaleur de vos mains.

## LA PREPARATION DE L'EXAMEN

Pour plus d'efficacité, il est donc conseillé de réaliser cet exercice quotidiennement (voir plus en cas de besoin) tout le long de votre période de préparation ou de révision. Plus vous serez à l'aise dans cet exercice, plus l'effet sera important. Le faire les deux semaines précédents l'examen est idéal. Vous pouvez bien entendu l'intégrer dans votre vie quotidienne au-delà de l'examen comme outil de gestion du stress.

Vous pouvez également faire de l'automassage (que l'on appelle le Do-in), notamment sur le haut des épaules. Pour vous aidez une fiche pratique appelée petit do-in du haut du dos est téléchargeable à cette adresse : <http://www.nantes-shiatsu.fr/blog/>

## LE JOUR DE L'EXAMEN

Pour éviter que la panique s'installe le jour de l'examen, on ne peut que recommander lorsqu'on s'assoit à sa table d'examen (ou lorsque l'on attend dans le couloir de passer un oral...) de poser son crayon et de faire l'exercice décrit ci-dessus pendant 5 mn. Cela permet de se centrer et de gagner en efficacité. Les 5 mn de « perdues » seront largement compensées par l'efficacité ainsi retrouvée.

De manière plus générale, chercher « à être dans son ventre » (c'est-à-dire à en avoir conscience) pendant tout l'examen accroît paradoxalement la puissance intellectuelle qui n'est plus perturbée par une agitation mentale bouillonnante et perturbatrice.