



tabac-info-service.fr

Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter

EXERCICE RAPIDE DE RELAXATION (5 MIN)

- Installez-vous confortablement sur votre siège.
- Posez les mains détendues sur les cuisses ou les genoux.
- Fermez les yeux (facultatif).
- Prenez conscience de votre corps.
- Prenez conscience de votre respiration.
- À l'inspiration, imaginez la détente, le calme, la sérénité qui rentrent en vous.
- À l'expiration, imaginez que tous les problèmes, les soucis, les tensions, le stress sont expulsés à l'extérieur.
- Faites cela pendant 2 à 3 minutes.
- Puis revenez à votre rythme naturel de respiration.
- Reprenez conscience de ce qui vous entoure.
- Ouvrez les yeux.