

# 10 Exercices Détente Express

Cou • Épaules • Posture • Anti-  
Stress

*Tous les exercices sont réalisables assis à votre bureau  
ou sur votre canapé. Aucun matériel nécessaire.*



Protocole validé par Muriel Pélas  
psychopraticienne certifiée MIGS

## Avant de commencer

---

Le télétravail prolonge les postures statiques : tête inclinée vers l'écran, épaules remontées, mâchoire serrée. Ces tensions physiques activent le système nerveux sympathique (mode « combat ou fuite ») et entretiennent un cercle vicieux tension- anxiété. Ces 10 exercices ciblent précisément ce cercle. Ils combinent libération musculaire et régulation nerveuse pour un retour au calme en quelques minutes.

**Astuce :** *Posez votre couverture lestée sur vos épaules avant de commencer. La pression profonde stimule votre nerf vague et accélère la détente.*

## Mode d'emploi

- Faites les exercices dans l'ordre ou choisissez-en 3-4 selon vos besoins
- Respirez lentement par le nez pendant chaque exercice
- Ne forcez jamais : la détente ne se commande pas, elle s'invite
- Idéal : une pause de 5 minutes toutes les 2 heures



## Vos 10 Exercices

---

### 1. Le Reset Cervical

Cou • Trapèzes • 1min



Asseyez-vous droit, pieds à plat au sol. Laissez tomber la tête lentement vers l'épaule droite (oreille vers épaule, sans lever l'épaule). Maintenez 15 secondes en respirant. Revenez au centre. Répétez à gauche. Puis laissez tomber le menton vers la poitrine, 15 secondes. Remontez très lentement, vertèbre par vertèbre.

### 2. Roulement des Épaules

Épaules • Haut du dos • 1min

Inspirez en montant les épaules vers les oreilles. Maintenez 3 secondes en haut (contractez volontairement). Expirez en laissant tomber d'un coup les épaules.

Ressentez la différence. Répétez 5 fois. Puis faites 5 rotations complètes vers l'arrière, lentement.

### 3. La Respiration 3-6-5

Système nerveux • Anxiété • 2min 30

Inspirez par le nez pendant 3 secondes (gonflez le ventre). Expirez par la bouche pendant 6 secondes (dégonflez lentement). Répétez ce cycle 5 fois. L'expiration plus longue que l'inspiration active votre système nerveux parasympathique.

### 4. L'Ouverture Thoracique

Poitrine • Posture • Respiration • 1min

Croisez les doigts derrière la tête. Poussez les coudes vers l'arrière en ouvrant la poitrine. Inspirez profondément dans cette position (5 secondes). Relâchez en expirant. Répétez 5 fois. Cet exercice inverse la posture « écran » (dos rond, épaules en avant).



## 5. Le Relâchement de la Mâchoire

Mâchoire • Tempes • Stress • 1min

Placez le bout de la langue au palais, derrière les incisives. Ouvrez lentement la bouche au maximum sans décoller la langue. Vous sentirez un étirement sous les oreilles. Maintenez 10 secondes, relâchez. Répétez 5 fois. Puis massez les muscles de la mâchoire en petits cercles avec les index, 30 secondes.



## 6. La Torsion Assise

Dos • Lombaires • Mobilité • 1min

Asseyez-vous au bord de la chaise, pieds à plat. Posez la main droite sur le genou gauche. Tournez le buste vers la gauche en expirant, regard par-dessus l'épaule gauche. Maintenez 15 secondes en respirant. Revenez au centre. Changez de côté.

## 7. L'Ancrage des Pieds

Ancrage • Grounding • Panique • 1 min

Retirez vos chaussures si possible. Pressez fermement vos pieds au sol.

Concentrez-vous sur 5 sensations : température du sol, texture, pression du talon, pression des orteils, contact de la voûte plantaire. Restez 30 secondes sur chaque sensation.



## 8. L'Auto-Acupression Anti-Stress

Mains • Système nerveux • 1min 30

Point Hegu : dans le creux entre le pouce et l'index de la main gauche, pressez fermement avec le pouce droit. Maintenez 30 secondes en respirant lentement. Changez de main. Puis pressez le point entre vos deux sourcils avec l'index pendant 30 secondes.

## 9. Le Rituel Olfactif

Odorat • Système limbique • 1 min

Ouvrez votre stick inhalateur de lavande vraie. Approchez-le d'une narine, bouchez l'autre. Inspirez lentement pendant 4 secondes. Retenez 2 secondes. Expirez 6 secondes. Changez de narine. Répétez 3 cycles de chaque côté. Fermez les yeux pendant l'exercice.



## 10. Le Body Scan Express

Corps entier • Relâchement global • 2 min

Fermez les yeux. Parcourez mentalement votre corps de la tête aux pieds. À chaque zone, posez-vous la question : « Est-ce que je tiens une tension ici ? »

Si oui, expirez en imaginant cette tension fondre.

Tête → mâchoire → cou → épaules → bras → mains → dos → ventre → jambes → pieds.

Terminez par 3 respirations profondes.



Ce livret a été conçu par Muriel Pélas,  
psychopraticienne certifiée MIGS, spécialiste de  
la gestion du stress et de la récupération  
émotionnelle.

[muriel-pelas.fr](http://muriel-pelas.fr)