

Cas pratique 1 : Préparation à un examen et réduction des contraintes

Héléna est une jeune étudiante de **20 ans**, en pleine révision de son examen prévu dans **un mois**. Elle se sent **de plus en plus stressée** voyant la date de son examen approcher



QUESTIONS :

- 1 Quel conseil pouvez-vous donner à, Héléna pour l'aider à mieux organiser ses révisions ?

Héléna veut mieux comprendre ce qu'est le stress ?

- 2 Comment lui expliquez-vous ce qu'est le stress ?

Maintenant qu'Héléna comprends mieux comment fonctionne le stress :

- 3 Quelle **respiration** pensez-vous lui proposer qui l'aidera, à être plus **concentrée**, plus **présente** lors de ses révisions. Et qui lui permettra de **réguler** le niveau de son stress ?
- 4 Comment lui **présentez-vous** cette respiration ?

Le jour de l'examen :

- 5 Quels **outils-Delta** conseillez-vous à Héléna de pratiquer le jour J, juste avant son examen, pour acquérir plus de présence et de confiance ?

Correction cas pratique 1

1 Je conseille à Héména **le delta-planning T24 et T7**. Afin de redonner de l'élan à ses ressources pour regagner de l'énergie vitale et donc de mieux gérer le stress (**delta-book page 12**)

2 **Le stress est une énergie de vie**. Equilibre ressources/contraintes (**delta-book page 4**)

3 Je propose à Héléna une **Delta respiration** qui va l'aider à se sentir en pleine-présence, en pleine conscience, plus concentrée, mais aussi plus sereine ce qui l'amènera à plus de confiance en elle.
Pour rappel une delta respiration, c'est : **1' de SB2+ 3' de Cohérence cardiaque +1' SB2**.
La SB2 va lui permettre de **casser son stress**.
La cohérence cardiaque lui permettra d'être **efficace et zen en même temps**, elle va également renforcer l'équilibre de son système nerveux autonome et de ce fait pourra l'amener vers **l'état de flow**.
Pratiquée régulièrement 3 fois par jour, elle pourra avoir des **effets qui durent jusqu'à 6h et lui permettra de réguler son stress**.

4 **Je pratique avec elle**, nous faisons **ensemble** cette respiration SB2 : commencer par un grand soupir et faire le protocole SB2

5 Je conseille à Héléna juste avant son examen de pratiquer la respiration **SB2** et **le bouclier-Delta** avec le mantra "plus de confiance". Sa dimension physiologique (la respiration) et une dimension mentale (le mantra) pour **repousser le stress** et **préserver son énergie vitale**, pour plus de force et de confiance.
Le bouclier-Delta répond instantanément à une situation du stress.
(**Delta-book page 13**)