

La pression sur le sternum (point d'apaisement du nerf vague)

Pourquoi poser la main sur le sternum ?

C'est une technique d'auto-apaisement rapide qui consiste à stimuler une zone clé du nerf vague via une pression douce et bienveillante.

Pourquoi ça fonctionne ?

Le sternum est un point d'accès direct au système nerveux autonome. En posant ta main sur cette zone, tu envoies un signal physique de réconfort et de sécurité à ton cerveau.

Bienfaits :

- Calme le cœur qui s'emballe.
- Rassure lors d'un moment de panique ou de stress intense.
- Ramène rapidement au corps.

Comment pratiquer ?

1. Assieds-toi ou tiens-toi debout, dans une posture confortable.
2. Pose doucement une main (ou les deux) au centre de ta poitrine, sur le sternum.
3. Applique une pression légère et chaleureuse.
4. Respire profondément et lentement sous ta main.
5. Concentre-toi sur la sensation de chaleur et de contact.
6. Reste ainsi 1 à 2 minutes, jusqu'à ressentir un apaisement.

Astuce : tu peux accompagner ce geste d'une phrase intérieure rassurante, par exemple : "Je suis en sécurité, ici et maintenant."

