

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 votre main sur cette zone, vous envoyez un signal physique de réconfort et de sécurité à votre 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. Asseyez-vous ou tenez-vous debout, dans une posture confortable.
2. Posez doucement une main (ou les deux) au centre de ta poitrine, sur le sternum.
3. Appliquez une pression légère et chaleureuse.
4. Respirez profondément et lentement sous votre main.
5. Concentrez-vous sur la sensation de chaleur et de contact.
6. Restez ainsi 1 à 2 minutes, jusqu'à ressentir un apaisement.

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

