

# UTILISER UNE POSTURE DROITE POUR AUGMENTER LA CONFIANCE

## FICHE D'INFORMATION

conquersocialanxiety.com

Adopter une posture droite est une technique simple mais efficace pour gérer l'anxiété sociale. Des recherches ont montré que notre posture peut affecter non seulement notre corps mais aussi notre esprit, notre humeur et notre activité cérébrale. En adoptant une posture droite, nous pouvons renforcer notre confiance et réduire notre anxiété.

Une posture droite peut aider les personnes souffrant d'anxiété sociale de plusieurs façons. Tout d'abord, une posture droite peut augmenter la confiance. Lorsque nous nous tenons ou que nous nous asseyons droit, nous avons l'air plus confiant et assuré, ce qui peut nous aider à nous sentir plus en contrôle des situations sociales. Deuxièmement, une posture droite peut réduire l'anxiété. Des recherches ont montré qu'une posture droite peut réduire l'anxiété et augmenter l'humeur positive. Cela peut être dû à des changements dans la chimie et l'activité du cerveau. Troisièmement, une posture droite peut améliorer la respiration. Lorsque nous nous avachissons ou nous recroquevillons, notre respiration peut devenir superficielle et restreinte. Une posture droite nous permet de respirer plus profondément et librement, ce qui peut aider à calmer nos nerfs et à réduire l'anxiété. Enfin, une posture droite peut améliorer la circulation sanguine et l'énergie. Une posture droite permet une meilleure circulation, ce qui peut nous aider à nous sentir plus énergiques et alertes.

Voici quelques conseils pour adopter une posture droite :

1. Tiens-toi debout ou assieds-toi droit : Lorsque tu es debout, répartis ton poids de manière égale sur les deux pieds et garde tes épaules en arrière et vers le bas. Lorsque tu es assis, tiens-toi droit et évite de t'avachir ou de te pencher en avant.
2. Engage ton cœur : Contracte légèrement tes muscles abdominaux pour aider à soutenir ta colonne vertébrale et améliorer ta posture.
3. Détends tes épaules : Évite de contracter tes épaules ou de les tenir jusqu'à tes oreilles. Au lieu de cela, laisse-les se détendre et tomber vers le bas.
4. Garde ton menton au niveau : Évite de pencher ta tête vers le haut ou le bas. Garde ton menton au même niveau que le sol.
5. Entraîne-toi régulièrement : Adopter une posture droite peut sembler inconfortable ou contre nature au début, mais avec de la pratique, cela peut devenir une habitude. Essaie de t'entraîner tous les jours, surtout avant des situations sociales ou lorsque tu te sens anxieux.

Veillez noter que ces informations ne sont pas destinées à remplacer un avis, un diagnostic ou un traitement médical.