

Suivez-nous

Rechercher

Communautés

Mon Espace

# santé

magazine.fr

Abonnez-vous

SPÉCIAL ALLERGIES

MÉDECINES

NUTRITION

MINCEUR

BEAUTÉ

RESTER JEUNE

MAMAN ENFANT

SEXO PSYCHO

DROITS ARGENT

SANTÉ ANIMALE

ACCUEIL &gt; MÉDECINES &gt; TÉLÉSIÈGE BLOQUÉ : COMMENT NE PAS PANIQUER ?

Sur le même sujet

Vacances au ski :  
initiez-vous en même  
temps aux gestes de  
premiers secours

Casque de ski : les  
bonnes raisons de le  
porter

0 réaction

réagir

Imprimer

partager

## Télesiège bloqué : comment ne pas paniquer ?

RSS



**Vous êtes monté dans le télesiège et quelques centaines de mètres plus hauts, le voilà qui soudainement s'arrête. Cela vous rappelle peut-être un passage des "Bronzés font du ski", mais là, vous n'êtes pas dans un film. C'est la réalité. Voici ce que vous pouvez faire pour rester calme en attendant qu'il reparte.**

Le télesiège tangue à droite, puis à gauche sous l'effet des rafales de vent. Aucune information ne vous parvient et cela fait déjà de nombreuses minutes (vous penseriez même des heures) que vous êtes bloqués là. Vous sentez une certaine tension montée, un sentiment de peur vous envahir. Comment les combattre.

**Vous êtes bloqué avec des personnes proches (conjoint, frère, sœur, enfant) :**  
vous vous sentirez plus à l'aise pour réaliser cet exercice qui demande quelques gestes :

- Coincez les lanières de vos bâtons autour de vos poignets pour ne pas qu'ils tombent.
  - Inspirez profondément.
  - Fléchissez vos bras et levez vos mains au niveau de votre poitrine, les paumes tournées vers l'avant.
  - Bloquez votre respiration et poussez vos mains très fort devant vous en faisant en même temps un mouvement de gauche à droite, comme des essuie-glaces et imaginez que vous repoussez vos peurs et vos angoisses.
  - Relâchez vos bras et soufflez.
- Faites cet exercice trois fois de suite.

**Vous êtes bloqué sur le télesiège avec des inconnus :** vous préférerez que personne ne s'aperçoive que vous lutez contre la peur. Vous pourrez alors travailler uniquement sur votre respiration :

- Inspirez-en gonflant le ventre et imaginez vous remplir de sécurité.
  - Bloquez votre respiration. Comptez 1, 2, dans votre tête et soufflez tout doucement par la bouche, le plus longtemps possible.
  - Imaginez alors en soufflant diffuser la sécurité dans votre corps, comme si elle se déposait progressivement sur chaque partie de votre corps.
- Cet exercice vous permettra de relâcher vos tensions et d'abaisser votre rythme cardiaque, ce qui évitera à la peur de prendre le dessus.

**A lire aussi : Comment se réchauffer sur le télesiège ?**

Les cookies assurent le bon fonctionnement de nos services. En utilisant ces derniers, vous acceptez l'utilisation des cookies.

Ok

En savoir plus