

DESCRIPTIF DES EXERCICES & CONSEILS D'UTILISATION



Bénéfices : avec l'entraînement, cette respiration devient automatique et vous permet de vous apaiser rapidement dans toutes les situations de la vie courante.

Mode d'emploi : à faire une fois par jour au moment de votre choix pendant une semaine ou deux, le temps de bien intégrer cette respiration et qu'elle devienne facile à réaliser sans écouter l'audio. Ensuite, vous l'utiliserez à chaque fois que vous en sentirez le besoin pour vous apaiser, vous calmer en toutes circonstances et dans n'importe quelle position.

1_ Je me calme par la respiration

Durée : 5 min

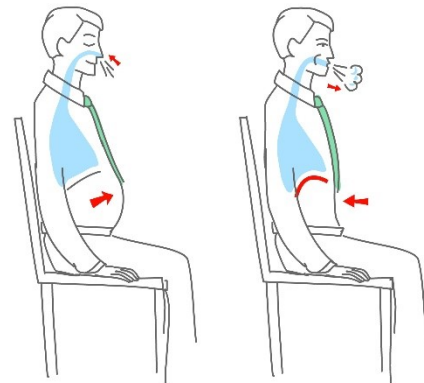
Objectif : apprendre à se calmer et à se centrer en quelques secondes

Position : dans toutes les positions de la vie courante (allongé, assis ou debout). Les mains posées sur le ventre.

Technique/explication : inspirez par le nez et gonflez le ventre, qui pousse vos mains comme un ballon. A l'expiration qui est plus longue que l'inspiration, soufflez par la bouche lentement comme si vous vouliez souffler dans une paille, doucement, profondément, le plus lentement possible.

Après 5 respirations effectuées sur ce rythme, vous pouvez vous concentrer quelques minutes sur une image qui vous apaise (un lieu, une couleur, un mot, ...).

Entraînez-vous d'abord allongé, c'est plus facile. Puis assis et debout.



DESCRIPTIF DES EXERCICES & CONSEILS D'UTILISATION

2_Detente express

Durée : 5 min

Objectif : se détendre et se calmer rapidement après un événement stressant ou lorsqu'on se sent stressé par une accumulation de petites situations du quotidien.

Position : idéalement assis mais peut également se pratiquer allongé si besoin.

Technique/explication : se détendre de la tête aux pieds, puis visualiser un nuage de couleur apaisant

Bénéfices : avec l'entraînement la détente musculaire sera de plus en plus rapide.

Mode d'emploi : Pratiqué après la pause déjeuner par exemple, cette relaxation courte permet de se détendre rapidement et de retrouver le calme mental nécessaire aux activités suivantes.

3_Mon espace de détente et de ressourcement

Durée : 8 min

Objectif : obtenir décontraction musculaire et détente mentale profonde

Position : assis ou allongé. Cet exercice peut se pratiquer au bureau, dans un lieu calme, assis sur une chaise ou un fauteuil. Position assise recommandé : jambes décroisées et pieds à plat sur le sol. Dos posé sur le dossier de la chaise

Technique/explication : se détendre de la tête aux pieds, puis visualiser un paysage resourçant. Laissez-vous guider par la voix du sophrologue qui vous guide. Si une partie du corps reste tendue, ne focalisez pas dessus, continuez et vous vous détendrez progressivement. Si vous rencontrez des difficultés pour visualiser un paysage, vous pouvez vous inspirer d'un livre de photos de voyage par exemple. Si au début plusieurs images se présentent à vous, c'est normal, essayez de retenir celle qui vous plaît le plus.

Bénéfices : avec l'entraînement la détente musculaire sera de plus en plus rapide et de plus en plus profonde.

Mode d'emploi : vous pouvez faire cet exercice lors de votre pause déjeuner par exemple ou le soir en rentrant à la maison pour vous ressourcer après une journée difficile.

DESCRIPTIF DES EXERCICES & CONSEILS D'UTILISATION

4_ Ma pause flash

Durée : 4 min

Objectif : permettre à votre cerveau de reprendre son souffle pour traiter les informations accumulées et à votre corps de retrouver son l'équilibre.

Position : position assise recommandée (chaise ou fauteuil) jambes décroisées et pieds à plat sur le sol, dos décollé du dossier de la chaise. Yeux fermés ou regard dans le vague pour s'intérioriser.

Technique / explication : lorsque que vous sollicitez fortement votre esprit et votre corps, il est important ensuite de faire de vraies pauses. Cela permet à votre cerveau de reprendre son souffle pour traiter les informations accumulées et à votre corps de retrouver son l'équilibre. Faire une pause n'est donc pas une perte de temps mais au contraire un besoin vital de notre organisme pour être performant et en bonne santé. Il s'agit ici de pauses déconnectées, sans téléphone ou autre distraction. Ce sont de vrais moments de repos mental et corporel qui permettent de couper avec les sollicitations numériques notamment et de revenir à soi, être pleinement là en famille ou entre amis par exemple.

Bénéfices : meilleure gestion du stress, meilleure concentration, apaisement de la charge mentale

Mode d'emploi : idéalement une fois par jour pour calmer l'agitation mentale ou à plusieurs reprise si vous en sentez le besoin.

5_ Exercice pour prendre du recul

Durée : 8 min

Objectif : savoir prendre du recul sur une situation stressante.

Position : être assis, attentif et avoir avec soi une feuille de papier et un crayon.

Technique/explication : cet exercice permet de prendre conscience d'une croyance limitante et de prendre du recul sur une situation qui nous stresse en nous posant les bonnes questions pour nous permettre de relativiser.

Bénéfices : apprend à relativiser et à distinguer l'urgent de l'important

Mode d'emploi : L'exercice proposé ici peut se faire pour un sujet/une situation en particulier et être refait autant que nécessaire dès qu'une situation ou un événement vous stresse.