



FICHE SOPHROLOGIE - 01

FICHE DE RESPIRATION – SE DÉTENDRE EN QUELQUES MINUTES

🕒 : 6 à 7 minutes

🎯 Objectif

Utiliser la respiration pour favoriser le calme immédiat, le recentrage mental et une détente profonde du corps.

🪑 Étape 1 — Installation

- S'installer confortablement, soit en position assise (dos droit, pieds à plat), soit allongé.
- Fermer les yeux.
- Porter doucement son attention sur sa respiration naturelle.
- Ne rien changer au début : simplement observer.

🧘 Étape 2 — Observer le souffle

- Noter l'air frais qui entre par le nez.
 - Remarquer l'air plus chaud qui sort.
 - Prendre conscience du mouvement du ventre.
- 👉 Optionnel : Poser une ou deux mains sur le ventre pour mieux sentir sa vibration.
- Observer le ventre se gonfler à l'inspire et se dégonfler à l'expire.

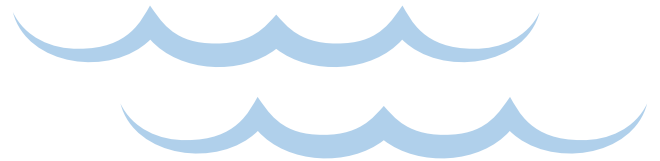


FICHE SOPHROLOGIE - 01

FICHE DE RESPIRATION - SE DÉTENDRE EN QUELQUES MINUTES

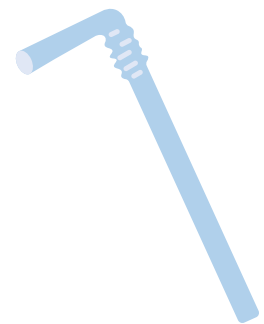
Étape 3 — Visualisation de la Vague

- Imaginer une vague qui monte et redescend avec le souffle.
 - ☞ Montée : La vague arrive, le ventre se gonfle.
 - ☞ Descente : La vague s'éloigne, le ventre s'affaisse.
- Effectuer quelques cycles, puis arrêter.
- Laisser la respiration redevenir naturelle après quelques cycles.
- Observer simplement les sensations présentes.
- Remarquer le niveau de calme atteint, sans porter de jugement.



Étape 4 — Exercice de la paille

- Inspirer normalement par le nez.
- Expirer lentement par la bouche, comme si l'on soufflait doucement dans une paille fine.
- Suivre ce rythme mental :
 - ☞ Inspire... / Expire doucement...
- Effectuer quelques cycles, puis arrêter.



Si vous ressentez un étourdissement ou une gêne, revenez simplement à votre respiration naturelle.



FICHE SOPHROLOGIE - 01

FICHE DE RESPIRATION - SE DÉTENDRE EN QUELQUES MINUTES

☀ Étape 5 — Retour au calme naturel

- Revenir à une respiration tout à fait naturelle.
- Observer les nouvelles sensations, émotions et impressions corporelles.
- Prendre le temps de sentir le relâchement s'installer.
- Effectuer quelques inspirations plus profondes pour raviver l'énergie.
- S'étirer doucement et bâiller si besoin.
- Ouvrir les yeux quand on se sent prêt.

i Informations importantes

Cette pratique s'inscrit dans une démarche de bien-être et de développement personnel. Elle ne se substitue pas à un suivi médical, psychologique ou psychiatrique lorsqu'il est nécessaire.

