



# FICHE SOPHROLOGIE - 03

## CRÉER SA BULLE DE BIEN-ÊTRE

🕒 : 9 à 10 minutes

### 🎯 Objectif

Créer un espace intérieur sécurisant pour favoriser le lâcher-prise, la détente et le ressourcement, tout en renforçant le sentiment d'équilibre.

### 🪑 Étape 1 — Installation

- S'installer confortablement sur une chaise ou dans un fauteuil, le dos soutenu et les pieds en contact avec le sol.
- Prendre quelques instants pour observer l'environnement, puis laisser progressivement l'attention se tourner vers le monde intérieur.
- Relâcher les épaules, les bras, les mains, les jambes et prendre conscience des différents points de contact du corps avec le siège.

### 🌬️ Étape 2 — Observer la respiration

- Porter l'attention sur la respiration.
- Observer l'air entrer et sortir naturellement par les narines.
- Sentir le mouvement de la cage thoracique et du ventre.
- Accompagner chaque inspiration et chaque expiration.
- Si des pensées apparaissent, les laisser passer comme des nuages dans le ciel et revenir simplement au souffle.



# FICHE SOPHROLOGIE - 03

## CRÉER SA BULLE DE BIEN-ÊTRE

### Étape 3 — Créer la bulle de bien-être

- Imaginer une bulle de bien-être apparaître devant soi.
- Choisir sa couleur, sa lumière, sa température, sa matière.
- Entrer dans cette bulle et se laisser envelopper par une sensation de calme, de sécurité et de confort.
- Profiter pleinement de cet espace intérieur pour se ressourcer.
- Prendre quelques instants pour savourer ce sentiment de bien-être.

### Étape 4 — Renforcer les ressources

- Depuis cet espace de calme intérieur, prendre conscience des ressources personnelles, de l'équilibre corps-esprit et de la capacité à avancer avec confiance et sérénité.





# FICHE SOPHROLOGIE - 03

## CRÉER SA BULLE DE BIEN-ÊTRE

### Étape 5 — Retour au calme naturel

- Laisser progressivement l'image de la bulle s'estomper.
- Revenir doucement à la respiration puis à la perception du corps installé sur le siège.
- Prendre conscience des sons environnants et de l'espace présent.
- Ramener progressivement de l'énergie dans tout le corps.
- Bouger doucement les doigts, les mains et les pieds.
- S'étirer si nécessaire.

#### **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.