



# FICHE SOPHROLOGIE - 04

## LES 7 COULEURS

🕒 : 12 à 13 minutes

### 🎯 Objectif

Favoriser la détente corporelle et mentale, développer la conscience des sensations et cultiver un état de bien-être global à travers la visualisation des sept couleurs de l'arc-en-ciel.

### 🪑 Étape 1 — Installation

- S'installer confortablement, en position assise ou allongée.
- Fermer les yeux et porter son attention vers l'intérieur.
- Prendre conscience des points de contact du corps avec le support : pieds, fesses, dos, tête.
- Se recentrer sur la respiration libre par le nez ou la bouche.
- Sentir le mouvement du ventre à chaque inspiration et expiration.
- Observer les pensées passer comme des nuages, sans s'y attacher.

### 🧘 Étape 2 — Détente corporelle progressive

Relâcher le corps méthodiquement, de la tête aux pieds :

- Porter l'attention sur la tête et le visage : laisser les tensions se relâcher.
- Détendre la nuque, le cou et la gorge.
- Laisser descendre la détente dans les épaules, les bras, les mains et jusqu'au bout des doigts.
- Relâcher progressivement le dos, de haut en bas.



# FICHE SOPHROLOGIE - 04

## LES 7 COULEURS

- Détendre la poitrine et laisser le cœur battre calmement.
- Relâcher le ventre et observer son mouvement naturel.
- Détendre les fesses, les cuisses, les mollets et les pieds jusqu'aux orteils.
- Permettre au corps tout entier d'être totalement détendu.

### Étape 3 — Visualisation des 7 couleurs

Poursuivre avec la visualisation de chaque couleur, en inspirant pour l'accueillir et en expirant pour l'intégrer :

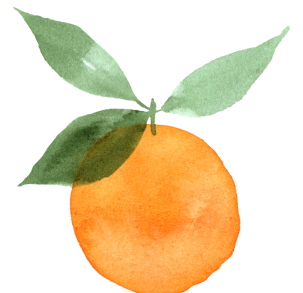
#### Rouge

- Imaginer un rouge vif, comme un coquelicot.
- Inspirer pour s'imprégner de cette énergie vitale.
- Expirer pour l'intégrer pleinement.



#### Orange

- Imaginer une orangerie avec des fruits lumineux.
- Inspirer pour accueillir cette chaleur et cette créativité.
- Expirer pour la ressentir profondément.





# FICHE SOPHROLOGIE - 04

## LES 7 COULEURS

### ● Jaune

- Imaginer un champ de tournesols sous le soleil.
- Inspirer la lumière joyeuse du jaune.
- Expirer pour l'intégrer dans le corps.



### ● Vert

- Imaginer une forêt verdoyante et apaisante.
- Inspirer la fraîcheur et l'harmonie du vert.
- Expirer pour ancrer ce sentiment d'équilibre.



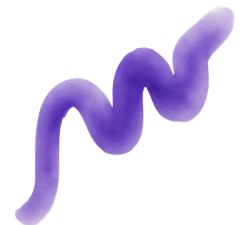
### ● Bleu

- Imaginer l'immensité apaisante de l'océan.
- Inspirer la profondeur et la sérénité du bleu.
- Expirer pour s'y déposer tranquillement.



### ● Indigo

- Imaginer un ciel nocturne profond ou la dernière teinte de l'arc-en-ciel.
- Inspirer cette teinte intuitive et contemplative.
- Expirer pour l'intégrer.



### ● Violet

- Imaginer un bouquet de violettes douces.
- Inspirer la spiritualité et la douceur du violet.
- Expirer pour s'en imprégner complètement.





# FICHE SOPHROLOGIE - 04

## LES 7 COULEURS

### ☀ Étape 4 — Intégration et retour au calme

- Laisser les images colorées s'estomper progressivement.
- Revenir à une respiration naturelle et libre.
- Prendre conscience de l'instant présent et des nouvelles sensations corporelles.
- Renforcer la confiance en soi, l'équilibre corps-esprit et le bien-être global ressenti.
- Redécouvrir l'environnement extérieur autour de vous.
- Bouger doucement les pieds et les mains.
- Frotter gentiment le visage et les bras pour réveiller la peau.
- S'étirer si nécessaire.
- Bailler si besoin.
- Ouvrir les yeux à son propre rythme.
- Sourire et accueillir les sensations agréables présentes.

#### **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.