



# FICHE SOPHROLOGIE - 05

## TRACE TA MAIN

🕒 : 6 à 7 minutes

### 🎯 Objectif

Apprendre à calmer le corps et l'esprit grâce à la respiration consciente. Développer l'attention, la concentration et l'autonomie dans la gestion des émotions à travers un exercice ludique accessible à tous.

### 🪑 Étape 1 — Installation

- S'installer confortablement sur une chaise.
- Poser les pieds à plat sur le sol.
- Redresser le dos et placer la tête dans son axe naturel.
- Déposer une main ouverte devant soi, paume tournée vers le visage.
- Observer la paume de la main et les cinq doigts bien écartés.
- Placer l'index de l'autre main à la base du petit doigt (prêt pour tracer).
- Prendre quelques instants pour observer la respiration naturelle.

### 👉 Étape 2 — Suivre le contour de la main

- Remonter lentement le long du petit doigt en inspirant par le nez.
- Redescendre le long du petit doigt en expirant doucement par la bouche.
- Marquer une courte pause dans le creux entre les doigts.





# FICHE SOPHROLOGIE - 05

## TRACE TA MAIN

- Recommencer de la même manière avec chaque doigt successivement :
  - Annulaire → Inspirer en remontant, Expirer en redescendant, Pause
  - Majeur → Inspirer en remontant, Expirer en redescendant, Pause
  - Index → Inspirer en remontant, Expirer en redescendant, Pause
  - Pouce → Inspirer en remontant, Expirer en redescendant
- Terminer le parcours au niveau du poignet après le pouce.
- Répéter ce parcours complet 3 fois.



### Étape 3 — Intégrer les sensations

- Arrêter le mouvement du tracé.
- Déposer les mains confortablement sur les genoux ou les cuisses.
- Observer les sensations présentes dans le corps.
- Prendre conscience du calme installé, de la respiration et des éventuels changements ressentis.





# FICHE SOPHROLOGIE - 05

## LES 7 COULEURS

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

- Laisser la respiration retrouver son rythme naturel.
- Prendre conscience de sa posture et de l'environnement autour.
- Bouger doucement les mains et les pieds pour réactiver l'énergie.
- S'étirer si nécessaire.
- Frotter gentiment les bras ou le visage pour se « réveiller » légèrement.
- Ouvrir les yeux à son rythme.
- Accueillir les sensations présentes et profiter de ce moment de détente.

#### **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.