



FICHE SOPHROLOGIE - 06

LE LAC CALMANT

🕒 : 9 à 10 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, en position assise ou allongée.
- Fermer les yeux.
- Prendre conscience des différents points de contact du corps avec le support : pieds, jambes, bassin, dos, bras et tête.
- Relâcher progressivement le visage, les épaules, les bras, les mains, le dos, les jambes et les pieds.
- Laisser les tensions s'évacuer au rythme des expirations.
- Accueillir les sensations présentes avec bienveillance.

🌸 Étape 2 — Accueillir la respiration

- Se relier au souffle et observer son mouvement naturel.
- Porter l'attention sur la respiration naturelle.
- Observer l'air entrer et sortir sans chercher à modifier le rythme respiratoire.
- Accepter que des pensées puissent apparaître et revenir doucement à la respiration lorsqu'elles surviennent.



FICHE SOPHROLOGIE - 06

LE LAC CALMANT



Étape 3 — Visualiser le lac

- Imaginer un lac paisible devant soi.
- Observer son environnement complet : la lumière, les couleurs, la végétation, les sons, les odeurs.
- Prendre le temps de découvrir ce paysage intérieur en détail.
- Observer la surface calme de l'eau et sa transparence.
- Remarquer que parfois, le vent peut agiter la surface du lac, tout comme les pensées et les émotions peuvent agiter l'esprit.

Étape 4 — S'imprégner du calme

- Observer la sérénité qui se dégage du lac.
- Identifier comment ce calme se manifeste dans le corps.
- Ressentir la détente, le ralentissement du rythme intérieur et la tranquillité.
- S'imprégner progressivement de cette sensation de calme profond.

Étape 5 — Renforcer la ressource intérieure

- Prendre conscience que, même lorsque la surface du lac est agitée par le vent, le fond demeure paisible.
- Se connecter à cet espace de sérénité présent en soi, accessible en tout temps.



FICHE SOPHROLOGIE - 06

LE LAC CALMANT



- Accueillir les émotions, les pensées et les sensations sans jugement.
- Ancrer cette image du lac comme une ressource mobilisable lors des moments de stress, d'inquiétude ou de tension.
- Mémoriser les sensations, les images ou les mots associés à ce calme intérieur pour pouvoir y revenir facilement.

☀ Étape 6 — Retour au calme naturel

- Revenir progressivement à la respiration naturelle.
- Prendre conscience de l'environnement extérieur et des points de contact du corps avec le support.
- Ramener doucement de l'énergie dans tout le corps.
- Bouger lentement les doigts et les orteils.
- S'étirer si nécessaire.
- Ouvrir les yeux à son rythme.
- Accueillir les sensations présentes et profiter de cet état de calme retrouvé.

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.

