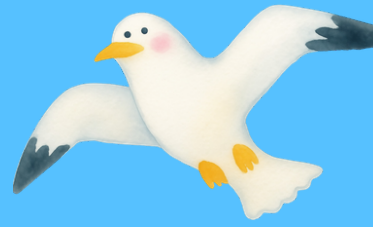




FICHE SOPHROLOGIE - 07

LA MER INTÉRIEURE



🕒 : 6 à 7 minutes

🎯 Objectif

Apaiser l'esprit et dissoudre les tensions physiques grâce à la sérénité immuable de l'océan.

🪑 Étape 1 — Installation

- S'installer confortablement, assis ou allongé, dans un lieu calme.
- Observer l'espace environnant, puis fermer les yeux.
- Écouter son propre corps et accueillir le rythme naturel de sa respiration sans rien modifier.

🧘 Étape 2 — Détente et relâchement

- Relâcher progressivement chaque partie du corps, de la tête aux pieds : détendre les mâchoires et le visage, laisser tomber les épaules, assouplir le dos, les bras, le ventre et les jambes jusqu'aux orteils.
- Respirer profondément : profiter de chaque expiration pour laisser partir les tensions et s'enfoncer dans le confort.
- Nettoyer les dernières tensions par un geste dynamique : inspirer gonflant le ventre, retenir l'air en contractant brièvement tous les muscles, puis souffler fort pour chasser la fatigue.
- Revenir à une respiration naturelle et savourer cet état de lourdeur et de détente profonde.



FICHE SOPHROLOGIE - 07

LA MER INTÉRIEURE



Étape 3 : Visualisation – Le Paysage Marin

- Voyager mentalement vers un lieu cher : une **plage de sable fin**, des galets, ou une crique secrète au bord de l'océan.
- Contempler les couleurs : le bleu de l'eau, la blancheur de l'écume, la lumière du soleil ou la douceur d'un ciel nuageux.
- Écouter le bruit régulier et apaisant des vagues qui montent et redescendent comme un bercement.
- Respirer l'air marin : sentir les odeurs de sel, d'iode et de fraîcheur vivifiante.
- Ressentir la température sur la peau : soit la chaleur bienfaisante du soleil qui pénètre les muscles, soit la brise légère et vivifiante de la mer.
- Imaginer le contact de l'eau ou le sable sous les pieds : percevoir la stabilité et la fluidité de l'environnement.
- Accueillir la sensation d'immensité et de paix qui monte de cet océan intérieur pour calmer l'esprit.
- Ancrer cette énergie positive : inspirer profondément, retenir l'air en visualisant que la sérénité de la mer s'intègre au corps, puis expirer doucement pour diffuser ce calme partout.
- Garder précieusement cette image mentale de refuge pour pouvoir y revenir instantanément en cas de besoin.



FICHE SOPHROLOGIE - 07

LA MER INTÉRIEURE



☀ Étape 4 — Intégration et retour au calme

- Revenir progressivement à la conscience de la pièce et du support corporel.
- Prendre une grande inspiration pour se dynamiser.
- Bouger doucement les mains et les pieds, s'étirer légèrement.
- Ouvrir les yeux lorsque le sentiment de disponibilité est complet, emportant avec soi la fraîcheur et la tranquillité de la mer.

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.

