



MA BOÎTE À OUTILS SOPHRO

4 Exercices Simples pour Gérer le Stress et les Émotions au Quotidien

Par Sandrine Guilloteau, Sophrologue www.sophr-aromat.fr



Salut !

La vie d'ado, c'est parfois comme des montagnes russes : des hauts, des bas, et beaucoup d'émotions en même temps !

La bonne nouvelle, c'est que tu as en toi des pouvoirs pour naviguer tout ça. La sophrologie t'aide simplement à les activer.

Voici 4 exercices super simples à utiliser comme tes outils secrets. Pas besoin d'être un expert, juste de prendre quelques minutes pour toi.

Respire, tu gères !

EXERCICE 1 : LA RESPIRATION ZEN

Quand l'utiliser ? Juste avant un contrôle, un oral, ou dès que tu sens la pression ou le stress monter.

Les Étapes (en 2 minutes chrono) :

1. **Installe-toi** confortablement, assis(e) ou même allongé(e).
2. **Pose une main sur ton ventre** et l'autre sur ta poitrine.
3. **Inspire lentement par le nez** en laissant ton ventre se gonfler comme un ballon. Sens ta main sur le ventre qui se soulève. Ta poitrine, elle, bouge très peu.
4. **Expire tout doucement par la bouche** (comme si tu soufflais sur une bougie pour ne pas l'éteindre) en laissant ton ventre se dégonfler.
5. **Recommence** tranquillement, entre 5 et 10 fois.



La Respiration 4-7-8 pour un Endormissement Rapide

Le Truc en + : Concentre-toi uniquement sur la sensation de ta main qui monte et qui descend. Ça oblige ton cerveau à se mettre sur "pause" et à se calmer instantanément.

EXERCICE 2 : LE MOULIN EMOTIONNEL

Quand l'utiliser ? Quand tu sens qu'une émotion te perturbe et te fait perdre tes moyens

1. **Identifie** l'émotion qui te perturbe
2. **Mets-toi** en position debout, jambes écartées de la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis dos droit et épaules relâchées.



3. **Inspire** en gonflant ton ventre, mets ton émotion dans tes mains et lève tes bras à la verticale et fais les tourner vers l'arrière comme des moulinets. Fais plusieurs tours toujours vers l'arrière.
4. **Expire** fortement et lâche cette émotion vers le sol en ramenant tes bras le long de tes jambes
5. **Recommence** 2 fois le même exercice
6. **Prends un instant** pour sentir ce qui se passe dans tes mains, tes bras, tes épaules ...

EXERCICE 3 : LE COUP DE POING LIBÉRATEUR

Quand l'utiliser ? Quand tu es en colère, frustré(e) par une situation, ou que tu as besoin d'évacuer un sentiment négatif qui te pèse.

Les Étapes :

1. **Debout**, les pieds bien ancrés au sol, les genoux un peu fléchis.
2. **Imagine une cible devant toi** : elle représente ta frustration, ta colère, ce qui t'énerve.
3. **Inspire par le nez**, lève ton bras droit à l'horizontale et ramène ton poing fermé vers ton épaule (ton coude part en arrière).
4. **Bloque ta respiration** un court instant en fixant bien ta cible.
5. **Lance ton poing vers l'avant** en soufflant TRÈS FORT par la bouche, comme pour pulvériser cette cible !
6. **Relâche** ton bras le long de ton corps, ouvre ta main et secoue-la pour te libérer des dernières tensions.
7. **Prends un instant** pour sentir ce qui se passe dans ton bras, ton épaule...
8. **Recommence** 2 fois avec le bras droit, puis 3 fois avec le bras gauche, et pour finir, 3 fois avec les deux bras en même temps pour un max d'efficacité !



EXERCICE 4 : LA TORNADE PROTECTRICE

Quand l'utiliser ? Quand tu te sens mal dans ta peau, que des pensées sur ton apparence ou des complexes t'envahissent et que tu veux les mettre à distance.

Les Étapes :

1. **Debout**, les pieds bien stables, les yeux fermés si tu es à l'aise.
2. **Inspire par le nez** tout en contractant légèrement tes abdos pour être bien stable.
3. **Bloque ta respiration** et commence à faire des rotations douces avec le haut de ton corps, de droite à gauche. Tes bras sont relâchés et suivent le mouvement, comme une petite tornade douce.
4. **Imagine** que ce mouvement crée une bulle d'énergie autour de toi. Cette tornade repousse et éloigne en douceur toutes les pensées négatives et les complexes.
5. **Quand tu as besoin d'air, expire** en revenant au centre et en relâchant tout.
6. **Recommence** l'exercice 2 fois de plus.



Le Truc en + : À la fin, prends un instant pour visualiser ta bulle de protection rester autour de toi, solide et brillante. Elle est là pour te protéger.

Bravo !

Ces exercices sont tes alliés. Plus tu les pratiqueras, plus ils deviendront des réflexes faciles et efficaces. Utilise-les sans modération !

N'oublie pas que chaque personne est unique. Si tu sens que tu as besoin d'un accompagnement plus personnalisé pour traverser cette période, je suis là pour t'écouter et te guider.

Sandrine Guilloteau Sophrologue Certifiée Spécialisée dans l'accompagnement des enfants et des adolescents.



Contact : 06 12 52 50 93 www.sophr-aromat.fr

Suis moi sur les réseaux, pour avoir les dernières infos !

