



MA TROUSSE DE SECOURS POUR LÂCHER PRISE

3 Exercices Simples pour Apaiser le Mental et le Corps

Proposé par Sandrine Guilloteau, Sophrologue

www.sophr-aromat.fr

Quand tout s'accélère et que votre esprit s'emballe...

Le lâcher-prise n'est pas un concept lointain, c'est une compétence qui se pratique. Cette fiche est votre alliée pour les moments où vous sentez que la pression monte.

Utilisez ces 3 exercices comme des "boutons pause" pour votre mental. Ils sont conçus pour être simples, rapides et efficaces, où que vous soyez.

Respirez, vous avez déjà en vous tout ce qu'il faut.



EXERCICE 1 : LA RESPIRATION "CARRÉE"

Idéal pour : Stopper les pensées qui tournent en boucle et calmer l'anxiété.

La Pratique (2 à 5 minutes) :

Asseyez-vous, le dos droit, les pieds bien à plat sur le sol (vous pouvez aussi vous allonger si vous êtes plus à votre aise, en pliant vos genoux afin d'avoir vos pieds à plat sur le sol).

Imaginez que vous dessinez un carré avec votre souffle :

1. Inspirez par le nez en comptant lentement jusqu'à 4.
2. Maintenez votre respiration (avec vos poumons pleins) en comptant jusqu'à 4.
3. Expirez doucement par la bouche en comptant jusqu'à 4.
4. Maintenez votre respiration (avec vos poumons vides) en comptant jusqu'à 4.

Recommencez ce cycle 10 à 20 fois

Le Secret : Le fait de compter et de marquer des pauses oblige votre cerveau à se concentrer sur le présent et à quitter le mode "panique".



EXERCICE 2 : LE "COUP DE POING LIBÉRATEUR" 🗨️

Idéal pour : Libérer une frustration, une colère ou une tension accumulée.

La Pratique (1 minute) :

1. Mettez-vous debout, pieds écartés (de la largeur des épaules), épaules décontractées et les genoux légèrement fléchis.
2. En serrant votre main droite, imaginez que vous mettez toute votre frustration ou votre stress dans votre poing droit.
3. Inspirez profondément par le nez, en gardant la tension, amenez votre poing vers votre épaule.
4. Expirez TRÈS FORT par la bouche en lançant votre poing devant vous (sans vous faire mal !), comme pour pulvériser ce qui vous pèse.
5. Relâchez complètement le bras, ouvrez la main, et sentez la différence, restez concentrer quelques instants sur vos sensations.
6. Faites de même avec le poing gauche, puis avec les 2 poings.

Le Secret : L'association du mouvement, de la tension/détente et du souffle puissant envoie un message de libération immédiat à votre corps.



EXERCICE 3 : LE "SCAN CORPOREL" EXPRESS

Idéal pour : Se détendre avant de dormir ou calmer des tensions physiques.

La Pratique (3 minutes) :

Allongé(e) en ayant les genoux pliés et les pieds à plat au sol ou assis(e), fermez les yeux.

Portez votre attention sur vos pieds. Sentez leur contact avec le sol ou le lit. Imaginez qu'ils deviennent lourds et complètement détendus.

Déplacez doucement votre attention le long de vos jambes, en relâchant chaque muscle sur votre passage : les mollets, les genoux, les cuisses...

Faites de même avec votre bassin, votre ventre, votre dos.

Terminez par les bras, les épaules, la nuque et le visage. Relâchez votre mâchoire.

Prenez une grande respiration et savourez cette sensation de calme global.

Le Secret : Vous ne pouvez pas être à la fois dans vos pensées stressantes et dans vos sensations corporelles. Le corps devient votre ancre pour apaiser le mental.



Vous avez le pouvoir de changer votre état intérieur.

Gardez cette fiche à portée de main. Utilisez ces outils comme vos alliés du quotidien. La pratique régulière est la clé.

Si vous souhaitez aller plus loin et apprendre à intégrer le lâcher-prise durablement dans votre vie, je vous accompagne avec des séances personnalisées.

Sandrine GUILLOTEAU

Sophrologue Certifiée à Cérons

06 12 52 50 93

www.sophr-aromat.fr



Sophr_Aromat_



Sandrine Terrier Guilloteau



Sophr'Aromat



SOPHR'AROMAT – Sandrine Guilloteau – Sophrologue à Cérons – 06 12 52 50 93 -