

CONFIANCE EN SOI

Pour commencer : la respiration

Enumérez tous les points de contact qui relient le corps au support sur lequel vous êtes installé(e).

Placez vos mains sur le ventre, au niveau du nombril.

Passez en respiration abdominale :

1. Inspirez en gonflant le ventre, tout doucement, sentez vos mains se soulever
2. Retenez votre respiration quelques instants
3. Expirez lentement en laissant votre ventre s'abaisser naturellement

Au bout de 3 cycles respiratoires, prenez conscience du calme qui s'est installé en soi, gardez cette respiration abdominale et continuez sur 3 autres cycles en mettant une intention :

1. A l'inspiration, répétez le mot « confiance » ou la phrase « j'ai confiance en moi » ou encore « je suis confiant »
2. A l'expiration, imaginez le sentiment de confiance se diffuser en soi, partout dans son corps.

La visualisation positive

Installez-vous confortablement, assis ou allongé en étant relâché au maximum et adoptez une respiration calme.

- Se remémorer un souvenir précis de sa vie où l'on a été particulièrement confiant, où l'on a eu la capacité de s'affirmer (réussite en sport, à un examen, au travail ou tout autre réussite) :

1. Revivre la situation, le contexte.
2. Visualiser la scène en tant que spectateur, se visualiser soi-même et prendre conscience de notre attitude, posture, façon de parler lorsqu'on se sent confiant.
3. Puis vivre le souvenir de l'intérieur et prendre conscience des sensations physiques, des émotions que l'on perçoit lorsqu'on se sent conscient.
4. Ancrer ces sensations, ce sentiment de confiance en soi dans le présent.

L'exercice du polichinelle : pour réactiver la vitalité

1. Debout, pieds écartés à la largeur du bassin, fermez les yeux
2. Inspirez profondément par le nez ;
3. Retenez votre respiration et sautillez sur place le plus relâché possible :
« le but de l'exercice est de se sentir libéré, bien dans son corps : sur chaque petit saut, sentir son corps à la fois souple, sans tension et en même temps bien tonique »
4. Soufflez fort par la bouche et revenir en positions statique, bien ancré dans le sol
5. Appréciez l'état global de son corps, de son esprit
6. Réalisez l'exercice 3 fois d'affilé.