

Le 25 octobre 2021

Stress, anxiété : des exercices de sophrologie faciles à faire pour mieux gérer ses émotions



Dans nos vies quotidiennes, le stress est partout. Il nous paralyse lorsque nous devons parler en public, il nous empêche de profiter de l'instant présent lorsqu'on est en famille, il noircit nos pensées lorsqu'on se retrouve en solo... Bref, il nous pourrit la vie.

Grâce à des techniques de visualisation positive et à des exercices de respiration (entre autres), la sophrologie peut nous aider à vaincre notre stress pour mieux vivre au quotidien. Plus intéressant encore : cette « science de la conscience harmonieuse » peut favoriser l'émergence d'émotions positives pour nous aider à traverser certaines épreuves plus sereinement.

Chaque exercice de sophrologie commence par un temps de relaxation : on s'installe confortablement (en position assise ou allongée), on ferme les yeux et on se concentre progressivement sur les différentes parties de notre corps, dont on prend conscience – le visage et la tête, le haut du corps jusqu'au bout des doigts, le thorax et le dos, le ventre et le bas du corps jusqu'aux orteils. Bref, il s'agit de se « reconnecter » à son corps, un peu comme la kinésiologie, une thérapie qui fait parler son corps pour gérer ses émotions.

Sophrologie : des exercices très simples pour chasser le stress et les émotions négatives

Attention : la sophrologie, ce n'est pas de la magie. Pour obtenir des résultats durables (contre le stress, bien sûr, mais pas seulement), il est nécessaire de pratiquer régulièrement, à la manière d'un entraînement. Chaque soir avant de s'endormir, par exemple, ou chaque matin avant de partir au travail – une mini-séance de sophrologie ne dure que quelques minutes, pas d'excuse !

Stress, anxiété : 10 exercices de sophrologie faciles à faire pour mieux gérer ses émotions

Évacuer les tensions inutiles

Confortablement assise sur une chaise, les yeux fermés, le dos bien droit, je me concentre sur mes sensations au niveau du front, des tempes et du visage. J'inspire, je retiens l'air quelques secondes (ça doit rester confortable) et j'expire en visualisant une fumée noire et opaque qui s'échappe de ma bouche. Je recommence 5 fois en me concentrant à chaque fois sur une partie différente de mon corps.

Pratiquer la respiration abdominale

Confortablement assise, je ferme les yeux et je prends conscience des différentes parties de mon corps : le front, le cou, le sternum, le ventre, le bas ventre. Je relâche progressivement mes muscles. J'inspire 4 secondes en gonflant mon ventre. Je bloque ma respiration durant 4 secondes. J'expire en rentrant le ventre progressivement sur 4 secondes. Je bloque à nouveau ma respiration 4 secondes, avant de reprendre un bol d'air et ma respiration habituelle.

Respirer la détente

Confortablement assise, je ferme les yeux et je me concentre sur ma respiration, que j'écoute attentivement. Le dos droit, je visualise une image qui me détend (un paysage, une personne) ou, si je n'ai pas d'idées, je visualise le mot « détente ». Je respire profondément et, à chaque nouvelle inspiration, la visualisation est plus importante. Mes muscles se relâchent.

Renouer avec la sérénité

Confortablement assise, je ferme les yeux et j'adopte une posture « dos droit ». Je respire profondément et je me concentre sur les différentes parties de mon corps. Je laisse venir à moi des souvenirs d'instant de détente. Je me concentre sur les détails pour obtenir une visualisation la plus fine possible.

S'imaginer au calme

Confortablement assise ou allongée, je ferme les yeux, je me concentre sur ma respiration et je visualise le déroulement d'une journée calme et détendue – depuis le petit-déjeuner jusqu'au coucher.

Respirer pour se calmer

Confortablement assise ou allongée, je ferme les yeux et je me concentre sur ma respiration. J'inspire durant 5 secondes et j'expire durant 10 secondes en diffusant la détente au niveau du front (1ère seconde), des yeux (2nd seconde), de la mâchoire (3ème seconde), du cou (4ème seconde), des épaules (5ème seconde), du thorax (6ème seconde), du ventre (7ème seconde), du bassin (8ème seconde), des jambes (9ème seconde), des pieds (10ème seconde) et je reprends une respiration normale.

Être en accord avec soi-même

Confortablement assise ou allongée, je ferme les yeux et je m'imagine vivre une journée harmonieuse : je visualise, par exemple, un repas parfaitement en accord avec mes goûts et mes envies. Du réveil au coucher, je dessine une journée à mon image, en harmonie avec mes pensées et mon ressenti.

Maîtriser son stress

Confortablement assise sur une chaise, je ferme les yeux et je garde le dos bien droit. Je visualise une situation de stress que je vis régulièrement. En respirant profondément, je m'imagine garder mon calme, accepter mes émotions, lâcher-prise vis-à-vis de mes angoisses... J'inspire durant plusieurs secondes et, à l'expiration, je laisse le bien-être qui en résulte se diffuser dans mon corps.

Revivre un moment de plaisir

Confortablement assise ou allongée, je ferme les yeux et je sélectionne un moment de plaisir que j'ai vécu pour le revivre pleinement, en me concentrant sur les détails, sur les émotions ressenties et sur le bonheur de l'instant présent. Je réveille le ressenti des sensations agréables. Je prends le temps de bien poser le contexte. Je respire profondément et je m'étire.

Accueillir les émotions

Confortablement assise, je ferme les yeux et, en respirant profondément, je me concentre sur la joie – soit via un souvenir joyeux, soit en visualisant le mot dans mon esprit. J'accueille cette émotion dans mon corps et je la regarde grandir. Sur l'inspiration, je sens la joie gonfler en moi. Sur l'expiration, je la diffuse dans tout mon corps.