


ROUTINE ANTI-STRESS EN 10 MIN



Une pause bien-être
pour un esprit apaisé



Respirez,
relâchez,
retrouvez
votre calme.

SOPHROLOGIE • RELAXATION • BIEN-ÊTRE

ROUTINE ANTI-STRESS EN 10 MIN



1

MINUTE

RESPIRATION PROFONDE



Inspirez lentement par le nez pendant **4 secondes**.

Bloquez **2 secondes**.

Expirez doucement par la bouche pendant **6 secondes**.

Répétez plusieurs fois.



2

MINUTE

RESPIRATION PROFONDE



Continuez votre respiration
lente et profonde.

À chaque **expiration**, imaginez
que vous relâchez un peu plus
le stress.



3

MINUTE

RELÂCHER LES ÉPAULES



Montez doucement vos épaules
vers vos oreilles...

Puis relâchez-les complètement.

Répétez 2 à 3 fois.



4

MINUTE

DÉTENDRE LE VISAGE



Relâchez votre mâchoire,
votre front et vos yeux.

Lissez vos traits.

Laissez votre visage
se détendre complètement.



5
MINUTE

RELÂCHEMENT CORPOREL



Installez-vous confortablement,
assis ou allongé.

Fermez les yeux.

Passez lentement en revue
chaque partie de votre corps.

Détendez les muscles
un à un, **des pieds à la tête.**

Laissez votre corps devenir
lourd et relâché.



6
MINUTE

VISUALISATION POSITIVE



Imaginez un lieu où vous vous sentez
bien, en sécurité et en paix.

Cela peut être un endroit réel ou
un lieu que vous imaginez.



Fermez les yeux et visualisez
cet endroit dans les détails.



Observez les couleurs, les formes,
les sons, les odeurs,
les sensations...



Ressentez les émotions positives
que cet endroit vous procure :
calme, joie, sérénité, confiance...



Imprégnez-vous de cette énergie
positive et laissez-la vous
remplir complètement.



Conseil : Revenez à cette image
mentale chaque fois que vous en
ressentez le besoin.



**Votre esprit a le pouvoir de créer votre bien-être.
Visualisez le positif. Vivez le positif.**



7
MINUTE


ANCRAGE POSITIF




Répétez mentalement une phrase positive qui vous fait du bien.


Exemples :

- Je suis calme et serein(e).
- Je relâche la pression.
- Je choisis la paix intérieure.
- Je suis capable de gérer cette journée.
- Chaque respiration m'apaise.

 **Conseil** : Choisissez une phrase qui résonne avec vous et répétez-la lentement, en la ressentant pleinement.

 **Cette phrase est votre ancre. Elle vous recentre et vous apporte du réconfort.**



 **Conseil** : Revenez à cette phrase positive chaque fois que vous en ressentez le besoin.

8
MINUTE


EXPRIMER SA GRATITUDE



Prenez un moment pour penser à **3 choses** pour lesquelles vous êtes **reconnaisant(e)**.

Écrivez-les dans un carnet ou dites-les à voix haute.

Ressentez la gratitude remplir votre cœur.

 La gratitude change votre regard et attire plus de positif dans votre vie.

 Un petit geste, un grand impact.



9
MINUTE

RETOUR AU CALME



Revenez doucement **ici et maintenant**.
Prenez une grande inspiration
et **expirez lentement**.
Sentez votre corps, votre respiration.



Observez l'air qui **entre**
et l'air qui **sort**.



Remarquez ce que vous ressentez
dans votre corps et dans votre tête,
sans jugement.



Bougez **doucement** vos doigts,
vos orteils, vos épaules.
Revenez progressivement
à votre rythme.



Prenez un instant
pour vous sentir mieux,
chaque jour.



10
MINUTE

OUVRIR LES YEUX



Bougez **douce**ment vos doigts,
vos bras, vos jambes.



Ouvrez les yeux **à votre** rythme.



Prenez un instant pour ressentir
votre **calme intérieur**.



Remerciez-vous d'avoir pris
ce temps pour vous.



Vous êtes là, ancré(e)
dans l'instant présent,
plus calme et recentré(e).





ROUTINE ANTI-STRESS EN 10 MINUTES

— 10 MINUTES POUR VOUS, POUR RELÂCHER LA PRESSION ET RETROUVER LE CALME —



<p>1 MINUTE</p>	<p>RESPIRATION PROFONDE Inspirez lentement par le nez pendant 4 secondes. Bloquez 2 secondes. Expirez doucement par la bouche pendant 6 secondes. Répétez plusieurs fois.</p> 	
<p>2 MINUTE</p>	<p>RESPIRATION PROFONDE Continuez votre respiration lente et profonde. À chaque expiration, imaginez que vous relâchez un peu plus le stress.</p> 	
<p>3 MINUTE</p>	<p>RELÂCHER LES ÉPAULES Montez doucement vos épaules vers vos oreilles... Puis relâchez-les complètement. Répétez 2 à 3 fois.</p> 	
<p>4 MINUTE</p>	<p>DÉTENDRE LE VISAGE Relâchez votre mâchoire, votre front et vos yeux. Lissez vos traits. Laissez votre visage se détendre complètement.</p> 	
<p>5 MINUTE</p>	<p>RELÂCHEMENT CORPOREL Portez votre attention sur tout votre corps. Relâchez les tensions, des pieds jusqu'au sommet de la tête. Imaginez une vague de détente.</p> 	
<p>6 MINUTE</p>	<p>VISUALISATION POSITIVE Imaginez un lieu où vous vous sentez bien et en sécurité. Observez les couleurs, les sons, les odeurs, les sensations. Plongez-vous dans cet endroit.</p> 	
<p>7 MINUTE</p>	<p>ANCRAGE POSITIF Répétez mentalement une phrase positive qui vous fait du bien. Exemples : • Je suis calme et serein(e). • Je relâche la pression. • Je choisis la paix intérieure.</p> 	
<p>8 MINUTE</p>	<p>GRATITUDE Pensez à 3 choses positives dans votre journée. Ressentez de la gratitude pour ces petits moments.</p> 	
<p>9 MINUTE</p>	<p>RETOUR AU CALME Revenez doucement ici et maintenant. Prenez une grande inspiration et expirez lentement. Sentez votre corps, votre respiration.</p> 	
<p>10 MINUTE</p>	<p>OUVRIR LES YEUX Bougez doucement vos doigts, vos bras, vos jambes. Ouvrez les yeux à votre rythme. Prenez un instant pour ressentir votre calme intérieur.</p> 	

CONSEILS POUR INTÉGRER CETTE ROUTINE



PRATIQUEZ CHAQUE JOUR

La régularité est la clé du bien-être.



CHOISISSEZ VOTRE MOMENT

Matin, pause, soir... Adaptez à votre journée.



ÉCOUTEZ-VOUS

Il n'y a pas de perfection, seulement de la bienveillance envers vous-même.



PRENEZ SOIN DE VOUS

Vous méritez ce temps de pause et de douceur.



10 MINUTES POUR VOUS, C'EST 10 MINUTES POUR VOUS SENTIR MIEUX, CHAQUE JOUR.

