SOPHROLOGIE · CAHIER D'EXERCICES

Cahier d'exercices

21 jours pour retrouver *votre calme*

Un exercice écrit et un audio par jour. Trois semaines pour installer, dans le corps, un calme qui reste.

Angélique Rosier
SOPHROLOGUE CERTIFIÉE · MENTON

CAHIER INTERACTIF · 21 JOURS

SOMMAIRE

Ce que vous *trouverez* ici

◦ Vingt et un jours pour revenir à vous 4

Comment utiliser ce livre 4

Les trois piliers de la sophrologie 4

Mon engagement 5

Mon état de départ 5

1 Respirer par le ventre 7

2 Le balayage corporel 9

3 Contracter pour relâcher 11

4 Déposer le poids des épaules 13

5 La respiration carrée 15

6 Secouer comme un pantin 17

7 Des racines sous les pieds 19

◦ Ce que le corps a appris 21

Mon état après une semaine 21

Trois questions 22

8 Le rythme du cœur 24

9 Revenir par les cinq sens 26

10 Souffler ce qui pèse 28

11 Regarder passer les pensées 30

12 La respiration 4-7-8 32

13 Mon lieu ressource 34

14 Un geste pour le calme 36

◦ Ce que le mental a lâché 38

Mon état après deux semaines 38

Trois questions 39

15 Trois minutes pour s'installer 41

16 Ouvrir l'éventail 43

17

Se projeter dans le calme 45

18 Le moulin et le tronc 47

19 Trois gratitudes du soir 49

20 Ma respiration de secours 51

21 Mon rituel pour la suite 53

Mon rituel des 21 prochains jours 54

◦ Ce que vous emportez 55

Mon état après 21 jours 55

Mon bilan des 21 jours 56

AVANT DE COMMENCER

Vingt et un jours pour *revenir à vous*

Un exercice, un audio, quelques lignes à écrire. Chaque jour, quinze à vingt minutes. C'est tout, et c'est beaucoup.

Je m'appelle Angélique Rosier. Je suis sophrologue certifiée à Menton, et j'accompagne depuis des années des personnes qui me disent la même phrase, avec des mots différents : « Je n'arrive plus à redescendre. »

Le stress n'est pas une faiblesse. C'est une réponse du corps, utile à l'origine, qui finit par tourner en boucle quand rien ne vient lui signaler que l'alerte est terminée. Les épaules restent hautes, la mâchoire serrée, le souffle court. Le mental prend le relais et commente tout. On dort mal, on s'agace vite, on se sent loin de soi.

J'ai conçu ce cahier comme un chemin de vingt et un jours, parce que c'est à peu près le temps qu'il faut pour qu'un geste répété devienne un réflexe. Nous commencerons par le corps, parce que c'est lui qui apaise le mental, et non l'inverse. Puis nous travaillerons le mental lui-même : les pensées qui tournent, la difficulté à rester là. Enfin, nous construirons votre équilibre, celui qui tiendra quand le cahier sera refermé.

Vous n'avez rien à réussir. Vous avez seulement à pratiquer, un jour après l'autre, et à noter ce que vous observez. Le calme ne se décrète pas : il s'installe.

Comment utiliser ce livre

Ce cahier est un **PDF interactif**. Tous les champs, cases à cocher et échelles se remplissent directement dans votre lecteur PDF (Adobe Acrobat Reader, Aperçu sur Mac, la plupart des applications de lecture). Pensez à enregistrer le fichier après chaque séance pour conserver vos réponses. Le sommaire est cliquable : un jour, un clic. Chaque page « Audio de la bibliothèque » contient un lien direct vers l'enregistrement à écouter.

Vous préférez le papier ? Imprimez-le. Les lignes et les cases sont prévues pour l'écriture à la main. Certaines personnes aiment sentir le stylo : le geste d'écrire fait déjà partie de la pratique.

Chaque journée suit le même déroulé : une courte explication, un exercice écrit à réaliser, un audio de la bibliothèque à écouter, puis votre journal du jour. Faites l'exercice écrit d'abord, l'audio ensuite, ou l'inverse si votre journée s'y prête mieux. Ce qui compte, c'est la régularité, pas l'ordre. Si vous manquez un jour, ne rattrapez rien : reprenez simplement au jour suivant.

Un mot de prudence : la sophrologie est une pratique de bien-être. Elle ne remplace pas un suivi médical. Si votre stress s'accompagne de douleurs, d'insomnies durables ou d'une détresse qui ne cède pas, parlez-en à votre médecin.

Les trois piliers de la sophrologie

La respiration. C'est la seule fonction du corps que vous pouvez piloter à volonté et qui, en retour, agit sur tout le reste : rythme cardiaque, tension musculaire, clarté mentale. Ralentir l'expiration, c'est envoyer au système nerveux un message simple : « Le danger est passé. » La première semaine repose largement sur ce levier.

Le relâchement. La sophrologie caycédienne utilise la relaxation dynamique : on contracte, on mobilise, on secoue, puis on laisse aller. Le corps apprend par contraste. On ne peut pas décider de se détendre, mais on peut sentir la différence entre une épaule tendue et une épaule déposée, et cette différence devient un repère.

La visualisation. Le cerveau ne fait pas toujours la différence entre une situation vécue et une situation imaginée avec précision. En sophrologie, on utilise cette particularité dans un sens positif : se représenter un lieu apaisant, une situation à venir traversée calmement, un état de calme que l'on associe à un geste. La troisième semaine s'appuie sur ce pilier pour construire votre équilibre.

Mon engagement

Écrivez-le. Un engagement noté tient mieux qu'un engagement pensé.

Je m'engage à pratiquer chaque jour, à _____ (heure), pendant 21 jours, à partir du _____.

Le lieu où je pratiquerai : _____.

Ce que j'espère retrouver au bout de ces trois semaines : _____.

Si je manque un jour, je reprends le lendemain sans me juger.

Signature :

Mon état de départ

Cochez spontanément, sans réfléchir longtemps. Vous reviendrez à ces quatre échelles à la fin de chaque semaine pour mesurer le chemin parcouru.

Tension physique · faible	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	forte
Agitation mentale · faible	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	forte
Qualité du sommeil · mauvaise	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	bonne
Énergie · basse	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	haute

Ce que je veux voir changer :

01

PREMIÈRE SEMAINE

Le *corps*

Avant de calmer les pensées, on apaise ce qui les porte. Sept jours pour respirer plus bas, relâcher ce qui tire et sentir le sol sous vos pieds.

JOUR 1

Respirer *par le ventre*

Tout commence ici : un souffle qui descend, et le corps qui comprend qu'il peut se poser.

Quand on est stressé, on respire haut, dans la poitrine, vite et court. Ce n'est pas un défaut : c'est le corps qui se prépare à agir. Le problème, c'est qu'il ne redescend plus.

La respiration abdominale est la base de toute la sophrologie. En laissant le ventre se gonfler à l'inspiration, vous mobilisez le diaphragme, ce grand muscle qui masse doucement les organes et stimule le nerf vague, le principal chemin du retour au calme. En allongeant l'expiration, vous ralentissez le cœur. En quelques minutes, le corps reçoit un signal clair : rien ne presse.

Je vous propose aujourd'hui de simplement réapprendre ce mouvement, main sur le ventre. Vous le referez chaque jour de ce cahier, souvent sans y penser. Ne cherchez pas à respirer fort : cherchez à respirer bas. Si le ventre bouge peu au début, c'est normal. Il se souviendra vite.

Respiration abdominale

6 MIN · ASSIS OU ALLONGÉ

Retrouver le mouvement naturel du souffle et allonger l'expiration pour apaiser le système nerveux.

1. Installez-vous, dos soutenu, pieds à plat. Posez une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine.
2. Fermez les yeux. Observez trois respirations sans rien changer. Quelle main bouge le plus ?
3. Inspirez par le nez en laissant le ventre pousser doucement la main du bas. La main du haut reste presque immobile.
4. Expirez par la bouche, lèvres légèrement serrées, comme pour faire onduler une flamme sans l'éteindre. Le ventre redescend.
5. Comptez mentalement : inspiration sur 3 temps, expiration sur 5 ou 6 temps. Si c'est trop long, revenez à 3-4.
6. Poursuivez ainsi pendant quinze respirations, sans forcer. Si une pensée arrive, revenez au mouvement de la main.
7. Laissez ensuite le souffle reprendre son rythme. Sentez le poids du corps sur le siège. Ouvrez les yeux.

Vous saurez que c'est bon quand la main du bas se soulève d'elle-même, sans effort, et que vous sentez un léger relâchement dans les épaules ou la mâchoire.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Ancrage express 2 min

Juste après l'exercice écrit, assis, les deux pieds bien posés. Deux minutes pour fixer ce que vous venez de sentir.

Écouter →

Mon journal du jour

Avant · calme ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 tendu

Après · calme ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 tendu

Ce que j'ai senti dans mon corps pendant la respiration :

- ☐ Exercice fait
- ☐ Audio écouté
- ☐ Un moment de calme repéré dans la journée

✦ **Astuce.** Collez un petit repère (un point de couleur, un élastique) sur un objet que vous voyez souvent. Chaque fois que votre regard tombe dessus, une respiration abdominale. Une seule suffit.

JOUR 2

Le *balayage* corporel

Avant de relâcher, il faut sentir. Aujourd'hui, vous faites le tour de votre corps, tranquillement, sans rien exiger.

Beaucoup de personnes stressées vivent « au-dessus du cou ». Le corps devient un véhicule que l'on utilise sans l'écouter, jusqu'au jour où il se rappelle à nous par une douleur ou une fatigue.

La sophronisation de base est l'exercice fondateur de la sophrologie caycédienne : un parcours de la tête aux pieds, région par région, où l'on porte son attention sur chaque zone et l'on invite le relâchement. On ne force rien. On observe la température, le contact, le poids, les tensions, et l'on laisse chaque partie se déposer un peu plus à l'expiration.

Ce balayage a un effet précis : en ramenant l'attention dans les sensations, il coupe le fil des pensées. Et en nommant les zones tendues, il permet au cerveau de les relâcher, parce qu'il sait enfin où elles sont. Je vous le propose allongé, pour que le corps n'ait rien d'autre à faire que se laisser porter.

Sophronisation de base

10 MIN · ALLONGÉ

Un parcours de l'attention à travers cinq régions du corps, pour sentir, relâcher et rassembler.

1. Allongez-vous sur le dos, bras le long du corps, jambes légèrement écartées. Fermez les yeux. Trois respirations abdominales, comme hier. Sentez les points de contact avec le sol.
2. **Tête et visage :** le front, les paupières, les joues, la mâchoire qui s'entrouvre, la langue qui se pose. Expirez, laissez le visage se lisser.
3. **Cou, nuque, épaules, bras, mains :** sentez le poids des bras. À chaque expiration, les épaules glissent vers le sol.
4. **Poitrine, dos, ventre :** le souffle qui va et vient. Le dos qui s'élargit contre le sol.
5. **Bassin, hanches, cuisses :** lourdes, larges, déposées.
6. **Genoux, mollets, chevilles, pieds :** jusqu'au bout des orteils. Sentez la longueur des jambes.
7. Prenez conscience du corps tout entier, d'un seul bloc, respirant. Restez ainsi une minute.
8. Pour revenir : bougez les doigts, les orteils, respirez plus amplement, étirez-vous, ouvrez les yeux.

Vous saurez que c'est bon quand vous aurez repéré au moins une zone tendue dont vous n'aviez pas conscience, et que le corps vous semblera plus lourd, plus large, en fin de parcours.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Écoute du corps 13 min

Allongé, dans un moment calme de la journée ou avant le coucher. Cet audio guide le parcours pour vous : laissez-vous porter par la voix.

Écouter →

Mon journal du jour

Avant · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu
Après · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu

Les zones où j'ai trouvé de la tension, et celles qui se sont relâchées :

- ☐ Exercice fait
- ☐ Audio écouté
- ☐ Un moment de calme repéré dans la journée

À RETENIR

On ne relâche pas ce que l'on ne sent pas. Le balayage n'est pas une détente à obtenir : c'est une écoute. La détente vient ensuite, d'elle-même, parce que le corps se sait enfin regardé.

JOUR 3

Contracter pour *relâcher*

Le corps apprend par contraste. Aujourd'hui, vous serrez pour mieux lâcher.

Dire à un muscle tendu de se détendre ne marche pas. Lui faire sentir la différence entre tendu et relâché, oui.

La technique de tension-relâchement est l'un des outils les plus efficaces de la relaxation dynamique. Le principe est simple : on contracte volontairement un groupe musculaire pendant quelques secondes, puis on relâche d'un coup, à l'expiration. Le muscle, après l'effort, se détend au-delà de son niveau habituel. Et surtout, vous mémorisez la sensation du relâchement, ce qui vous permettra plus tard de la retrouver directement, sans passer par la contraction.

Nous travaillerons cinq groupes : le visage, les épaules et les bras, le tronc, les jambes, puis le corps entier. Contractez à environ 70 % de votre force, jamais jusqu'à la crampe. Si une zone est douloureuse ou fragile, contractez à peine, ou contentez-vous de l'imaginer. L'attention fait une bonne part du travail.

Tension-relâchement des cinq groupes

8 MIN · ASSIS

Contracter, tenir, relâcher : mémoriser la sensation du muscle qui se dépose.

1. Assis, dos droit sans raideur, pieds à plat. Trois respirations abdominales, yeux fermés.
2. **Visage :** inspirez, froncez tout (front, yeux, nez, mâchoire) pendant 5 secondes. Expirez fort par la bouche et relâchez d'un coup. Observez 10 secondes.
3. **Épaules et bras :** inspirez, montez les épaules vers les oreilles, serrez les poings, tendez les bras. Tenez 5 secondes. Expirez, laissez tout tomber. Observez.
4. **Tronc :** inspirez, rentrez le ventre, serrez les fessiers, contractez le dos. Tenez 5 secondes. Expirez, laissez le tronc s'affaisser légèrement. Observez.
5. **Jambes :** inspirez, tendez les jambes devant vous, pointes de pieds vers vous, cuisses dures. Tenez 5 secondes. Expirez, reposez les pieds. Observez.
6. **Corps entier :** inspirez, contractez tout en même temps, 5 secondes. Expirez longuement, relâchez tout.
7. Restez une minute immobile. Parcourez rapidement les cinq zones et notez celle qui a le plus changé.

Vous saurez que c'est bon quand vous sentirez, après le relâchement, une chaleur ou un léger fourmillement dans les membres, et que les épaules se trouveront plus basses qu'au départ.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Faire une pause 14 min

À un autre moment de la journée, idéalement en milieu d'après-midi, assis. Une vraie pause, sans écran, pour laisser le corps digérer le travail du matin.

Écouter →

Mon journal du jour

Avant · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu
Après · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu

Le groupe musculaire qui a le plus changé, et ce que j'ai senti au moment du relâchement :

- ☐ Exercice fait
- ☐ Audio écouté
- ☐ Un moment de calme repéré dans la journée

✦ **Astuce.** En réunion, dans les transports : serrez les poings sous la table pendant 5 secondes, expirez, relâchez. Personne ne le voit, et les épaules descendent.

JOUR 4

Déposer le poids des *épaules*

Les épaules portent ce que l'on ne dit pas. Aujourd'hui, vous les mobilisez pour qu'elles lâchent enfin.

Regardez-vous dans une vitrine un jour de stress : les épaules sont montées, presque collées aux oreilles. C'est un réflexe de protection ancien. Il devient une habitude dont on ne sort plus.

Le pompage des épaules est un exercice classique de la relaxation dynamique du premier degré. On monte et on descend les épaules rapidement, poumons pleins, puis on relâche tout à l'expiration. Le mouvement répété réchauffe les trapèzes, active la circulation dans la nuque et, surtout, casse la fixité. Une épaule qui a bougé ne peut plus rester crispée de la même manière.

C'est aussi un exercice que l'on charge d'intention : en montant les épaules, on rassemble ce qui pèse, une contrariété, une fatigue, une inquiétude ; en les laissant tomber, on le dépose. Ce n'est pas magique. Mais le geste ancre l'intention dans le corps, et le corps s'en souvient mieux que la tête.

Pompage des épaules

5 MIN · DEBOUT

Mobiliser les épaules en rétention d'air, puis tout relâcher pour libérer la nuque et le haut du dos.

1. Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, genoux souples, bras le long du corps. Yeux fermés ou mi-clos.
2. Trois respirations abdominales. Prenez conscience de la hauteur de vos épaules maintenant.
3. Inspirez par le nez, retenez l'air. Poumons pleins, montez et descendez les épaules rapidement, dix à quinze fois, comme un pompage.
4. Expirez fort par la bouche en laissant les épaules tomber d'un coup. Relâchez les bras, les mains.
5. Restez immobile quinze secondes. Observez les sensations dans les épaules, la nuque, les bras : chaleur, picotements, lourdeur.
6. Recommencez deux fois. Au deuxième passage, pensez à ce que vous voulez déposer en laissant tomber les épaules.
7. Terminez par trois respirations calmes, bras ballants. Comparez la hauteur des épaules avec le départ.

Vous saurez que c'est bon quand les épaules se trouveront naturellement plus basses et plus chaudes, et que la nuque vous semblera plus longue.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Pratique du matin

Au réveil, avant le téléphone, assis au bord du lit ou sur une chaise. Il installe la journée : faites le pompage juste après, pour commencer les épaules basses.

Écouter →

Mon journal du jour

Avant · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu
Après · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu

Ce que j'ai choisi de déposer en laissant tomber les épaules :

- ☐ Exercice fait
- ☐ Audio écouté
- ☐ Un moment de calme repéré dans la journée

À RETENIR

Vérifiez vos épaules trois fois par jour : au réveil, à midi, le soir. Si elles sont montées, un pompage, ou simplement une expiration en les laissant tomber. Ce repère devient vite automatique.

JOUR 5

La respiration *carrée*

Quatre côtés égaux, un rythme stable. Une respiration qui donne au mental un cadre où se poser.

Quand tout s'accélère, compter apaise. Le mental adore les structures simples : il s'y accroche et cesse, un instant, de commenter.

La respiration carrée, ou 4-4-4-4, se pratique en quatre temps égaux : on inspire sur quatre, on retient poumons pleins sur quatre, on expire sur quatre, on reste poumons vides sur quatre. Les deux rétentions sont la clé. Poumons pleins, le corps apprend à tolérer une légère pression sans s'affoler. Poumons vides, il découvre qu'il peut attendre le souffle suivant sans manquer de rien. Ces deux apprentissages, répétés, réduisent la réactivité au stress.

Cet exercice est utilisé par des professionnels exposés à de fortes pressions, parce qu'il stabilise vite. Je vous le propose aujourd'hui assis, dans un moment calme, pour l'apprivoiser. Il vous servira ensuite partout : avant une réunion, dans une file d'attente, la nuit si le sommeil tarde.

Respiration carrée 4-4-4-4

6 MIN · ASSIS

Quatre temps égaux pour stabiliser le souffle et donner un cadre au mental.

1. Assis, dos droit, mains sur les cuisses. Fermez les yeux. Deux respirations abdominales pour vous installer.
2. Inspirez par le nez en comptant lentement jusqu'à 4. Le ventre se gonfle.
3. Retenez l'air, poumons pleins, sur 4 temps. Gardez la gorge souple, sans bloquer.
4. Expirez par le nez ou la bouche, sur 4 temps, le ventre redescend.
5. Restez poumons vides, sur 4 temps, tranquille. Rien ne manque.
6. Répétez ce carré huit fois. Si 4 temps sont trop longs, faites 3-3-3-3 aujourd'hui. Si c'est facile, essayez 5-5-5-5 demain.
7. Vous pouvez visualiser un carré que vous tracez du regard, un côté par phase. Cela aide l'attention à rester.
8. Terminez par trois respirations libres. Observez le rythme de votre cœur.

Vous saurez que c'est bon quand les rétentions vous sembleront confortables, sans envie d'aspirer l'air, et que votre attention ne se sera pas échappée plus d'une ou deux fois.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Calme mental 10 min

Après la respiration carrée, assis, ou en fin de journée quand les pensées tournent. Il prolonge la stabilité que vous venez de créer.

Écouter →

Mon journal du jour

Avant · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu
Après · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu

La phase la plus facile, la plus difficile, et le rythme que j'ai choisi (3, 4 ou 5 temps) :

- ☐ Exercice fait
- ☐ Audio écouté
- ☐ Un moment de calme repéré dans la journée

✦ **Astuce.** Un feu rouge, un ascenseur, une bouilloire qui chauffe : un carré. Ces minutes perdues deviennent des minutes de pratique, et la journée se remplit de petits retours au calme.

JOUR 6

Secouer comme un *pantin*

Le stress s'accumule dans les muscles. Parfois, la meilleure manière de le libérer est de le secouer dehors.

Observez un chien après une frayeur : il s'ébroue de la tête à la queue, puis passe à autre chose. Les animaux évacuent la tension par le mouvement. Nous, nous la gardons.

Le pantin appartient à la relaxation dynamique du premier degré. Il s'agit de secouer le corps, membre après membre puis tout entier, comme une marionnette dont on aurait relâché les fils. Le mouvement désordonné, sans but, court-circuite le contrôle permanent que le stress impose au corps. Les articulations se délient, la circulation s'active, le souffle s'ouvre. Et il y a quelque chose de joyeux à se secouer sans raison, qui fait du bien au mental aussi.

Pratiquez-le à un moment où vous sentez que la tension s'est accumulée : en rentrant du travail, après une conversation difficile, avant l'audio du soir. Une minute de secousses, puis l'immobilité pour sentir ce qui circule.

Le pantin

5 MIN · DEBOUT

Secouer pour libérer, puis s'arrêter pour sentir ce qui a bougé.

1. Debout, pieds écartés, genoux déverrouillés. Trois respirations abdominales. Sentez le poids du corps.
2. Commencez par secouer la main droite, comme pour l'égoutter. Puis tout le bras droit, épaule comprise. Vingt secondes.
3. Même chose avec la main puis le bras gauche.
4. Secouez la jambe droite, pied en l'air, comme pour faire tomber une chaussure. Puis la jambe gauche.
5. Maintenant, tout le corps : genoux qui rebondissent, bras ballants qui s'agitent, épaules, tête qui dodeline doucement. Respirez librement par la bouche. Trente secondes.
6. Arrêtez net. Immobile, yeux fermés, bras le long du corps. Observez une minute : la chaleur, les vibrations, la respiration, les battements du cœur.
7. Recommencez une fois la séquence complète, puis terminez par l'immobilité et trois respirations lentes.

Vous saurez que c'est bon quand vous sentirez, dans l'immobilité, un fourmillement vivant dans les mains et les jambes, et un souffle plus ample qu'avant.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Pratique du soir

Après le pantin, une fois la journée terminée, assis ou allongé, lumière tamisée. Le corps secoué se dépose d'autant mieux.

Écouter →

Mon journal du jour

Avant · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu
Après · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu

Ce que j'ai senti circuler dans le corps une fois immobile :

- ☐ Exercice fait
- ☐ Audio écouté
- ☐ Un moment de calme repéré dans la journée

À RETENIR

Le mouvement est une porte de sortie pour la tension. Quand vous vous sentez « monté », vous n'êtes pas obligé de vous calmer par la pensée : secouez d'abord, le calme suivra.

JOUR 7

Des *racines* sous les pieds

Pour clore cette première semaine, un exercice de stabilité : sentir que le sol vous porte, quoi qu'il arrive au-dessus.

Le stress nous tire vers le haut et vers l'avant : la tête, les projets, la prochaine urgence. L'ancrage fait le chemin inverse. Il ramène le poids dans les pieds.

L'ancrage est une technique centrale de la sophrologie. Debout, on porte l'attention sur les appuis, on visualise des racines qui partent de la plante des pieds et s'enfoncent dans le sol, on sent la verticalité qui se construit à partir de cette base. Ce n'est pas seulement une image : en déplaçant l'attention vers le bas du corps, on modifie réellement la posture, le tonus et la respiration. Les gens ancrés se tiennent différemment, et respirent plus bas.

Cet exercice complète tout ce que vous avez fait cette semaine. Après avoir respiré, écouté, contracté, secoué, vous vous tenez debout, stable, et vous sentez ce que le corps a appris. Vous pourrez le refaire en trente secondes, n'importe où, dès que vous sentirez que vous perdez pied.

Ancrage debout, pieds et racines

7 MIN · DEBOUT

Construire la stabilité depuis les pieds pour retrouver une verticalité calme.

1. Debout, pieds nus si possible, écartés de la largeur du bassin, parallèles. Genoux souples. Bras le long du corps. Fermez les yeux.
2. Sentez les trois points d'appui de chaque pied : le talon, la base du gros orteil, la base du petit orteil. Répartissez le poids entre eux.
3. Balancez-vous très légèrement d'avant en arrière, puis de gauche à droite, de moins en moins, jusqu'à trouver le centre. Immobilisez-vous.
4. À chaque expiration, imaginez que des racines partent de la plante des pieds et descendent dans le sol, plus profond à chaque souffle. Cinq respirations.
5. À chaque inspiration, sentez la colonne qui s'allonge, le sommet du crâne qui s'élève, sans que les pieds ne quittent le sol. Cinq respirations.
6. Laissez venir une image, un mot ou une sensation qui résume cet état de stabilité. Gardez-le quelques instants.
7. Ouvrez les yeux en conservant la sensation des appuis. Faites trois pas lents en gardant les racines.

Vous saurez que c'est bon quand le poids du corps vous semblera nettement plus bas qu'au départ, et que vos pieds vous paraîtront larges, chauds, presque collés au sol.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Ancrage express 2 min

Vous l'avez écouté au Jour 1. Réécoutez-le aujourd'hui, debout, à un moment où la journée vous bouscule. Comparez ce que vous sentez avec la première écoute.

Écouter →

Mon journal du jour

Avant · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu
Après · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu

Le mot, l'image ou la sensation qui résume ma stabilité aujourd'hui :

- ☐ Exercice fait
- ☐ Audio écouté
- ☐ Un moment de calme repéré dans la journée

✦ **Astuce.** Dans une conversation tendue, sentez vos pieds. Simplement. Le poids qui descend dans les talons change la voix, la respiration et souvent l'issue de l'échange.

BILAN · SEMAINE 1

Ce que le corps a *appris*

Sept jours, sept exercices. Prenez dix minutes pour regarder en arrière avant d'avancer.

Remplissez ce tableau d'après vos journaux quotidiens. Un mot suffit dans la dernière colonne : « lourd », « chaud », « agacé », « posé »… Il n'y a pas de bonne réponse, seulement la vôtre.

JOUR	EXERCICE FAIT	AUDIO ÉCOUTÉ	RESSENTI EN UN MOT
Jour 1 · Respiration abdominale	☐	☐	
Jour 2 · Balayage corporel	☐	☐	
Jour 3 · Tension-relâchement	☐	☐	
Jour 4 · Pompage des épaules	☐	☐	
Jour 5 · Respiration carrée	☐	☐	
Jour 6 · Le pantin	☐	☐	
Jour 7 · Ancrage debout	☐	☐	

Mon état après une semaine

Les mêmes quatre échelles qu'au départ. Cochez d'abord, comparez ensuite avec la page « Mon état de départ ». Un seul point de différence est déjà un mouvement.

Tension physique · faible ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 forte

Agitation mentale · faible ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 forte

Qualité du sommeil · mauvaise ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 bonne

Énergie · basse ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 haute

Trois questions

Ce qui a été facile cette semaine :

Ce qui a été difficile (trouver le temps, rester concentré, sentir quelque chose…) :

Ce que je garde pour la suite, l'exercice ou le moment qui m'a le plus aidé :

Si vous avez manqué plusieurs jours, ne recommencez pas la semaine. Poursuivez. La régularité se construit en avançant, pas en revenant en arrière.

02

DEUXIÈME SEMAINE

Le *mental*

Le corps sait maintenant se poser. Sept jours pour apprendre aux pensées à faire de même : les regarder, les laisser passer, revenir ici.

JOUR 8

Le rythme du *cœur*

Six respirations par minute. Un rythme précis qui met le cœur et le mental d'accord.

Nous entrons dans la semaine du mental, et nous y entrons par le cœur. Parce que le mental s'agite d'abord quand le cœur bat irrégulièrement, et se calme quand il retrouve un rythme.

La cohérence cardiaque 5-5 consiste à respirer sur un rythme de cinq secondes d'inspiration et cinq secondes d'expiration, soit six cycles par minute, pendant cinq minutes. À cette fréquence, la variabilité du rythme cardiaque devient régulière, ample, « cohérente ». Le système nerveux s'équilibre entre l'accélérateur et le frein. Des études ont montré des effets sur le niveau de stress ressenti pendant plusieurs heures après une seule séance.

C'est l'outil que je recommande le plus souvent, parce qu'il est simple, mesurable et portable. Trois fois par jour, cinq minutes, c'est la formule classique. Nous commençons aujourd'hui par une seule séance, bien faite. Beaucoup de mes clients en font ensuite leur pratique de base.

Cohérence cardiaque 5-5

5 MIN · ASSIS

Six respirations par minute pour équilibrer le système nerveux et stabiliser l'humeur.

1. Assis, dos droit, pieds à plat, mains sur les cuisses. Yeux fermés ou regard posé au sol.
2. Inspirez par le nez pendant 5 secondes, en laissant le ventre se gonfler. Comptez calmement, ou suivez la trotteuse d'une horloge.
3. Expirez par la bouche ou le nez pendant 5 secondes, sans forcer, comme si le souffle glissait.
4. Ne marquez pas de pause : l'expiration enchaîne directement sur l'inspiration, en vague continue.
5. Poursuivez pendant 5 minutes, soit environ trente cycles. Si vous perdez le compte, reprenez simplement.
6. Vous pouvez placer une main sur le cœur et imaginer que vous respirez à travers lui : cela facilite le rythme et la douceur.
7. À la fin, laissez la respiration se libérer. Restez une minute à observer le calme dans la poitrine.

Vous saurez que c'est bon quand le rythme deviendra automatique après deux minutes, sans que vous ayez besoin de compter, et qu'une sensation d'espace s'ouvrira dans la poitrine.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Calme mental 10 min

Enchaînez directement après les cinq minutes de cohérence, dans la même position. Le cœur est régulier : le mental suit.

Écouter →

Mon journal du jour

Avant · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu
Après · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu

Mon état d'esprit une heure après la séance :

- ☐ Exercice fait
- ☐ Audio écouté
- ☐ Un moment de calme repéré dans la journée

✦ **Astuce.** De nombreuses applications gratuites proposent un guide visuel (une bulle qui gonfle et dégonfle) pour la cohérence cardiaque. Utilisez-en une les premiers jours : le rythme s'apprend vite, et vous vous en passerez.

JOUR 9

Revenir par les *cinq sens*

Le stress vit dans le futur et dans le passé. Les sens, eux, ne connaissent que maintenant.

Une pensée anxieuse est presque toujours une projection : ce qui pourrait arriver, ce qui aurait dû se passer. Or vos yeux, vos oreilles, votre peau ne peuvent percevoir que ce qui est là, à cet instant.

L'exercice des cinq sens est une porte simple vers l'instant présent. On parcourt un à un la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat, le goût, en nommant précisément ce que l'on perçoit. Cette précision est importante : dire « je vois une tasse » ne suffit pas ; on regarde la couleur, le reflet, l'ébréchure. Le mental, occupé à décrire, ne peut pas en même temps ruminer.

Cet exercice est particulièrement utile dans les moments d'emballement, quand les pensées s'enchaînent trop vite pour être stoppées. On ne les combat pas : on déplace l'attention ailleurs, vers ce qui est réel et immédiat. Après quelques minutes, le corps suit et la respiration se pose d'elle-même.

L'instant présent par les cinq sens

7 MIN · ASSIS, N'IMPORTE OÙ

Décrire précisément ce que chaque sens perçoit pour ramener l'attention dans le présent.

1. Asseyez-vous où vous êtes. Pas besoin de calme particulier : l'exercice fonctionne aussi dans le bruit. Trois respirations abdominales.
2. **La vue :** yeux ouverts, choisissez cinq choses à regarder et décrivez-les mentalement en détail, une à une. Couleur, matière, lumière.
3. **L'ouïe :** fermez les yeux. Repérez quatre sons, du plus proche au plus lointain. Nommez-les sans les juger.
4. **Le toucher :** trois contacts. Le tissu sur la peau, la température de l'air, l'appui du siège. Sentez chacun quelques secondes.
5. **L'odorat :** deux odeurs, même discrètes. Si vous n'en trouvez pas, respirez le dos de votre main.
6. **Le goût :** une saveur dans la bouche, actuelle ou le souvenir de la dernière chose bue.
7. Rouvrez les yeux. Prenez conscience de tout ce que vous venez de percevoir en même temps. Vous êtes ici.

Vous saurez que c'est bon quand vous remarquerez, en rouvrant les yeux, un détail de votre environnement que vous n'aviez jamais vu, et que le flux de pensées aura nettement ralenti.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

L'instant présent 8 min

Dans un moment de creux de la journée, assis, yeux fermés. Il vous guide vers les sensations avec plus de lenteur que l'exercice écrit : laissez-lui le temps.

Écouter →

Mon journal du jour

Avant · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu
Après · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu

Le sens qui m'a le plus ramené ici, et le détail que j'ai découvert :

- ☐ Exercice fait
- ☐ Audio écouté
- ☐ Un moment de calme repéré dans la journée

À RETENIR

Vous n'avez pas besoin d'arrêter vos pensées pour être calme. Vous avez besoin de leur retirer votre attention. Les sens sont toujours disponibles pour l'accueillir.

JOUR 10

Souffler ce qui *pèse*

Une technique emblématique de la sophrologie : rassembler ce qui encombre, et l'expulser avec le souffle.

Il y a des jours où l'on porte une contrariété comme un sac trop lourd, sans savoir où le poser. Le sophro-déplacement du négatif, ou SDN, est fait pour cela.

Le principe : on inspire en contractant tout le corps, et l'on concentre dans cette contraction ce dont on veut se libérer, une tension, une pensée pénible, une émotion qui colle. Puis on expire fort par la bouche en relâchant d'un coup, et l'on imagine ce poids qui sort avec le souffle, s'éloigne, se dissout. Trois fois. Le corps fait physiquement ce que le mental n'arrive pas à faire seul : lâcher.

Ce n'est pas de la pensée magique. La contraction fixe l'attention sur ce que l'on veut évacuer, l'expiration forte active une décharge physique réelle, et l'image donne une direction au relâchement. Après trois passages, la contrariété est rarement partie tout à fait, mais elle a changé de place : elle n'est plus en vous, elle est devant vous, et vous pouvez la regarder.

Sophro-déplacement du négatif (SDN)

6 MIN · DEBOUT

Concentrer ce qui pèse dans la contraction, l'expulser dans l'expiration.

1. Debout, pieds ancrés comme au Jour 7, genoux souples, bras le long du corps. Yeux fermés. Trois respirations abdominales.
2. Identifiez ce que vous voulez déplacer aujourd'hui : une tension précise, une inquiétude, une irritation. Une seule chose. Nommez-la mentalement.
3. Inspirez profondément par le nez et retenez l'air. Contractez tout le corps : poings, bras, épaules, visage, ventre, jambes. Rassemblez dans cette contraction ce que vous avez nommé.
4. Tenez trois à cinq secondes, puis expirez fort par la bouche en relâchant tout d'un coup. Voyez ce poids sortir avec le souffle et s'éloigner devant vous.
5. Restez immobile, respirez normalement. Observez les sensations pendant trente secondes.
6. Recommencez deux fois. À chaque passage, ce que vous expulsez devient plus léger, plus lointain.
7. Terminez par une inspiration lente, en imaginant que vous accueillez à la place du calme, de l'espace, ce dont vous avez besoin. Ouvrez les yeux.

Vous saurez que c'est bon quand la troisième expiration sera plus longue et plus douce que la première, et que ce que vous avez nommé vous semblera moins présent, ou moins lourd, quand vous y repenserez.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Faire une pause 14 min

Après le SDN, assis, quand vous avez un vrai quart d'heure. Le corps allégé accueille mieux la pause. Sinon, le soir.

Écouter →

Mon journal du jour

Avant · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu
Après · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu

Ce que j'ai soufflé aujourd'hui, et ce que j'ai accueilli à la place :

- ☐ Exercice fait
- ☐ Audio écouté
- ☐ Un moment de calme repéré dans la journée

✦ **Astuce.** Le SDN se fait aussi assis, discrètement, en contractant seulement les poings et le ventre. Un souffle un peu appuyé passe partout pour un soupir.

JOUR 11

Regarder passer les *pensées*

Vous n'êtes pas vos pensées. Vous êtes celui ou celle qui les regarde. Aujourd'hui, vous prenez cette place.

Une pensée stressante a un pouvoir étrange : dès qu'elle apparaît, on la croit. On y entre, on la suit, on en tire dix autres. Une minute plus tard, on a construit un scénario complet, et le corps réagit comme s'il était vrai.

L'exercice de l'observateur consiste à prendre un peu de recul. On s'installe, on laisse les pensées venir, et au lieu de les suivre, on les nomme : « une inquiétude », « un souvenir », « une liste », « un jugement ». Puis on les laisse passer, comme des nuages, des feuilles sur une rivière, des voitures dans une rue. Le fait de nommer crée une distance. Le fait de laisser passer montre qu'elles passent effectivement, si on ne les retient pas.

Ce n'est pas un exercice de vide mental. Les pensées viendront, c'est leur nature. Ce qui change, c'est votre position : sur la berge plutôt que dans le courant. Cette position, cultivée quelques minutes par jour, devient disponible dans les moments où le mental s'emballe.

L'observateur des pensées

8 MIN · ASSIS

Nommer chaque pensée, la laisser passer, revenir au souffle. Prendre place sur la berge.

1. Assis, dos droit, mains sur les cuisses. Yeux fermés. Trois respirations abdominales, puis laissez le souffle libre.
2. Choisissez votre image : des nuages dans le ciel, des feuilles sur une rivière, des wagons qui passent. Installez-la.
3. Attendez. Une pensée va venir. Quand elle arrive, nommez-la en un ou deux mots : « travail », « inquiétude », « projet », « jugement », « courses ».
4. Déposez-la sur votre nuage, votre feuille, votre wagon. Regardez-la s'éloigner. Ne la retenez pas, ne la chassez pas.
5. Revenez au souffle. Attendez la suivante. Recommencez.
6. Si vous réalisez que vous avez suivi une pensée pendant une minute, c'est normal : nommez « parti », et revenez. Ce retour est l'exercice lui-même.
7. Après six ou sept minutes, laissez l'image s'effacer. Sentez le corps, le poids, le souffle. Ouvrez les yeux.

Vous saurez que c'est bon quand vous aurez réussi, au moins une fois, à voir une pensée arriver et repartir sans l'avoir suivie, et que l'espace entre deux pensées vous aura semblé un peu plus long.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Calme mental 10 min

Troisième écoute. Aujourd'hui, écoutez-le en position d'observateur : quand une pensée arrive pendant l'audio, nommez-la et revenez à la voix.

Écouter →

Mon journal du jour

Avant · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu
Après · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu

Les types de pensées qui sont revenus le plus souvent (inquiétudes, listes, souvenirs, jugements…) :

- ☐ Exercice fait
- ☐ Audio écouté
- ☐ Un moment de calme repéré dans la journée

À RETENIR

Une pensée n'est pas un fait. Ce n'est pas un ordre non plus. C'est un événement mental, qui passe si on le laisse passer. Vous avez le droit de ne pas y répondre.

JOUR 12

La respiration *4-7-8*

Une expiration deux fois plus longue que l'inspiration. C'est le frein le plus puissant dont vous disposez.

Vous avez appris la respiration carrée, équilibrée. Le 4-7-8 est asymétrique, volontairement : il penche tout du côté du ralentissement.

On inspire sur quatre temps, on retient sur sept, on expire sur huit. La rétention longue laisse le temps aux échanges gazeux de se faire pleinement. L'expiration longue, elle, stimule fortement le système parasympathique, celui du repos et de la récupération. C'est une respiration de fin de journée, de retour au calme après une tension, de préparation au sommeil. Elle peut provoquer une légère somnolence : c'est le signe qu'elle agit.

Au début, les temps peuvent sembler longs. Commencez par 3-5-6 si nécessaire ; ce qui compte, c'est la proportion, pas les chiffres. Quatre cycles suffisent la première fois. Ne dépassez pas huit cycles d'affilée. Et si vous avez un trouble respiratoire ou cardiaque connu, demandez à votre médecin avant de pratiquer les rétentions longues.

Respiration 4-7-8

5 MIN · ASSIS OU ALLONGÉ

Une expiration longue pour activer le frein du système nerveux, le soir ou après une tension.

1. Assis, dos soutenu, ou allongé si vous préparez le sommeil. Posez le bout de la langue derrière les dents du haut, comme le veut la méthode. Yeux fermés.
2. Expirez d'abord complètement par la bouche, avec un léger souffle audible.
3. Inspirez par le nez, bouche fermée, en comptant jusqu'à 4.
4. Retenez l'air, sans crispation, en comptant jusqu'à 7.
5. Expirez par la bouche, lentement, avec ce léger souffle, en comptant jusqu'à 8. Le ventre se creuse en fin d'expiration.
6. Cela fait un cycle. Enchaînez quatre cycles la première fois, puis jusqu'à huit les jours suivants.
7. Laissez ensuite le souffle reprendre son cours naturel. Observez la lourdeur des paupières, la chaleur des mains.

Vous saurez que c'est bon quand l'expiration sur huit temps se fera sans à-coups, et que vous sentirez, dès le troisième cycle, une lourdeur agréable descendre dans le corps.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Pratique du soir

Au lit, lumière éteinte, après quatre cycles de 4-7-8. Si vous vous endormez avant la fin, c'est parfait : l'objectif est atteint.

Écouter →

Mon journal du jour

Avant · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu
Après · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu

Comment s'est passé mon endormissement, ou mon retour au calme, après cette respiration :

- ☐ Exercice fait
- ☐ Audio écouté
- ☐ Un moment de calme repéré dans la journée

✦ **Astuce.** Réveil nocturne, mental qui repart ? Ne luttez pas. Quatre cycles de 4-7-8, sans allumer la lumière. Le souffle long redit au corps que la nuit continue.

JOUR 13

Mon lieu *ressource*

Un endroit rien qu'à vous, où revenir quand tout le reste est trop.

Il y a des lieux où le corps se détend dès qu'on y entre. Une plage tôt le matin, un chemin en forêt. La sophrologie vous propose d'en emporter un avec vous.

La visualisation du lieu ressource consiste à choisir un endroit, réel ou imaginaire, où vous vous sentez en sécurité, puis à le construire mentalement avec tous vos sens. Plus la représentation est précise, plus le corps y réagit comme s'il y était : la respiration ralentit, les muscles se relâchent, le mental se pose. Avec la répétition, quelques secondes suffisent pour y retourner.

Deux conseils. Choisissez un lieu sans personne, ou avec une présence uniquement rassurante. Et évitez un lieu associé à une perte : ce lieu doit être une ressource, pas un regret. Pour aujourd'hui, prenez le premier qui vient et qui fait du bien.

Visualisation du lieu ressource

10 MIN · ASSIS OU ALLONGÉ

Construire un lieu intérieur avec les cinq sens, pour y revenir à volonté.

1. Installez-vous confortablement, yeux fermés. Trois respirations abdominales, puis un rapide balayage du corps. Laissez venir un lieu où vous vous sentez bien, en sécurité. Prenez celui qui se présente.
2. Regardez autour de vous. Les couleurs, la lumière, l'heure du jour, ce qui est proche, ce qui est loin.
3. Écoutez. Les sons du lieu, même très discrets. Le vent, l'eau, des oiseaux, un silence particulier.
4. Sentez la température sur la peau, le sol ou le support sous votre corps. Une odeur, peut-être.
5. Installez-vous à l'endroit le plus agréable. Respirez-y. Laissez le corps se relâcher comme il le fait là-bas.
6. Choisissez un mot qui nomme ce lieu pour vous. Répétez-le trois fois, mentalement, en respirant.
7. Revenez lentement : sentez le corps ici, bougez les mains, ouvrez les yeux. Le lieu reste disponible.

Vous saurez que c'est bon quand un détail sensoriel sera venu de lui-même (un son, une odeur), et que le corps se sera relâché sans que vous le lui demandiez.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Écoute du corps 13 min

Allongé, dans la journée ou le soir, pour ramener dans le corps le relâchement obtenu.

Écouter →

Mon journal du jour

Avant · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu
Après · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu

Mon lieu ressource, le mot qui le nomme et les détails qui le rendent vivant :

- ☐ Exercice fait
- ☐ Audio écouté
- ☐ Un moment de calme repéré dans la journée

À RETENIR

Votre lieu ressource est un outil, pas une fuite. On y va pour se recharger, puis on revient. Avec l'habitude, son seul nom relâchera les épaules.

JOUR 14

Un geste pour le *calme*

Pour clore cette deuxième semaine, vous reliez tout ce que vous avez appris à un geste simple, que vous emporterez partout.

Le signe-signal est une technique d'ancrage sophrologique : on associe un geste discret à un état de calme, en le répétant chaque fois que l'état est présent. Avec le temps, le geste seul rappelle l'état.

C'est le principe du conditionnement, utilisé ici dans un sens positif. Le geste doit être précis, unique, et ne servir à rien d'autre : pouce et index qui se touchent, main posée à plat sur le sternum, poignet que l'on serre doucement. Choisissez-le aujourd'hui et gardez-le. À chaque fois que vous atteignez un vrai moment de calme, pendant un exercice, après un audio, ou spontanément dans la journée, vous faites le geste quelques secondes.

Deux semaines de pratique vous ont donné de nombreux moments de calme à associer. C'est pourquoi cet exercice arrive maintenant, et non au premier jour. Dès aujourd'hui, le signe-signal fera partie de chaque séance. Et dans une semaine, vous l'utiliserez en situation.

Le signe-signal

8 MIN · ASSIS

Associer un geste précis à l'état de calme, pour pouvoir le rappeler à volonté.

1. Choisissez votre geste maintenant, avant de commencer. Discret, précis, réalisable partout. Notez-le dans votre journal.
2. Assis, yeux fermés. Cinq cycles de cohérence cardiaque 5-5, comme au Jour 8, pour installer le calme dans le corps.
3. Rendez-vous dans votre lieu ressource, celui du Jour 13. Quelques respirations pour y être vraiment.
4. Quand le calme est nettement présent (souffle lent, épaules basses, mental posé), faites votre geste. Tenez-le dix secondes en respirant, en observant l'état.
5. Relâchez le geste. Respirez normalement une minute. Laissez le calme être là, sans le geste.
6. Refaites le geste, dix secondes, en vous disant mentalement : « Ce geste, c'est ce calme. » Relâchez.
7. Une troisième fois. Puis revenez, ouvrez les yeux, et faites le geste une dernière fois, yeux ouverts, dans la pièce.

Vous saurez que c'est bon quand le geste, fait yeux ouverts en fin d'exercice, ramènera une trace nette du calme ressenti. Si ce n'est pas le cas, c'est normal : l'association se construit sur plusieurs jours.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Ancrage express 2 min

Plusieurs fois aujourd'hui, debout ou assis. À la fin de chaque écoute, faites votre signe-signal. Deux minutes, un geste : c'est votre kit de secours.

Écouter →

Mon journal du jour

Avant · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu
Après · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu

Mon signe-signal (décrivez le geste), et les moments de la journée où je l'ai fait :

- ☐ Exercice fait
- ☐ Audio écouté
- ☐ Un moment de calme repéré dans la journée

✦ **Astuce.** Ne faites jamais le geste dans un moment de tension pendant la première semaine d'apprentissage : il s'associerait au stress. Calme d'abord, geste ensuite. L'usage en situation viendra au Jour 20.

BILAN · SEMAINE 2

Ce que le mental a *lâché*

Quatorze jours. Vous avez maintenant des outils pour le corps et des outils pour les pensées. Faisons le point.

Reprenez vos journaux des Jours 8 à 14. Cochez, et notez un mot par jour. Regardez aussi les échelles « Avant » et « Après » : l'écart entre les deux vous dit quels exercices agissent le plus vite sur vous.

JOUR	EXERCICE FAIT	AUDIO ÉCOUTÉ	RESSENTI EN UN MOT
Jour 8 · Cohérence cardiaque	☐	☐	
Jour 9 · Les cinq sens	☐	☐	
Jour 10 · SDN	☐	☐	
Jour 11 · L'observateur	☐	☐	
Jour 12 · Respiration 4-7-8	☐	☐	
Jour 13 · Lieu ressource	☐	☐	
Jour 14 · Signe-signal	☐	☐	

Mon état après deux semaines

Cochez, puis comparez avec le départ et avec le bilan de la première semaine. Le sommeil et l'agitation mentale bougent souvent à ce stade ; la tension physique, parfois plus tôt.

Tension physique · faible ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 forte

Agitation mentale · faible ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 forte

Qualité du sommeil · mauvaise ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 bonne

Énergie · basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 haute

Trois questions

Ce qui a été facile cette semaine :

Ce qui a été difficile :

Ce que je garde : l'outil que j'utilise déjà spontanément dans la journée :

> *Le calme n'est pas l'absence de pensées. C'est la place que vous prenez par rapport à elles.*
>
> ANGÉLIQUE ROSIER

03

TROISIÈME SEMAINE

L'*équilibre*

Vous savez respirer, relâcher, observer. Sept jours pour en faire un équilibre qui tient dans la vraie vie, et un rituel qui vous suivra après ce cahier.

JOUR 15

Trois minutes pour *s'installer*

La manière dont vous commencez la journée décide souvent de la manière dont elle se déroule. Trois minutes suffisent.

Beaucoup de journées stressées commencent avant même le lever : le téléphone dans la main, les messages, la liste mentale qui démarre. Le corps n'a pas eu le temps d'arriver que le mental court déjà.

Cette troisième semaine est celle de l'équilibre : comment faire tenir ce que vous avez appris dans une vie réelle, avec ses contraintes. Nous commençons par le matin, parce que c'est le moment le plus rentable. Une pratique de trois minutes au réveil, avant tout écran, installe le tonus et le calme pour plusieurs heures. Elle rassemble ce que vous savez déjà : un ancrage, quelques respirations, un mot pour la journée.

Je vous propose un protocole court, volontairement. Trois minutes, on les trouve toujours. Dix, on les remet à demain. Si vous n'avez qu'une chose à garder de ce cahier après le Jour 21, ce sera peut-être celle-ci.

Pratique du matin en trois minutes

3 MIN · ASSIS AU BORD DU LIT

Arriver dans le corps avant d'arriver dans la journée.

1. Au réveil, avant le téléphone, asseyez-vous au bord du lit, pieds au sol, dos droit. Yeux fermés ou mi-clos.
2. Sentez les pieds sur le sol, le poids sur le matelas. Trois respirations abdominales, lentes, avec une expiration un peu plus longue.
3. Montez les épaules à l'inspiration, laissez-les tomber à l'expiration. Trois fois. Puis roulez doucement la tête d'une épaule à l'autre.
4. Inspirez en étirant les bras vers le haut, expirez en les laissant redescendre. Deux fois.
5. Une minute de cohérence cardiaque 5-5, main sur le cœur si vous le souhaitez.
6. Choisissez un mot pour la journée : « posé », « clair », « disponible », ce qui vient. Répétez-le trois fois en respirant, puis faites votre signe-signal.
7. Ouvrez les yeux. Levez-vous lentement. La journée peut commencer.

Vous saurez que c'est bon quand le premier réflexe du matin ne sera plus le téléphone mais les pieds au sol, et que le mot choisi vous reviendra spontanément dans la matinée.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Pratique du matin

Aujourd'hui, écoutez-le juste après vos trois minutes, assis, encore dans la chambre. Il prolonge et approfondit ce que vous venez d'installer. Les jours où vous n'avez pas le temps, les trois minutes seules suffisent.

Écouter →

Mon journal du jour

Avant · calme ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 tendu

Après · calme ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 tendu

Mon mot du jour, et comment la matinée s'est déroulée par rapport à d'habitude :

- ☐ Exercice fait
- ☐ Audio écouté
- ☐ Un moment de calme repéré dans la journée

À RETENIR

Le téléphone attendra trois minutes. Rien de ce qu'il contient n'est plus urgent que la manière dont vous entrez dans votre journée.

JOUR 16

Ouvrir *l'éventail*

Les bras qui s'ouvrent, la poitrine qui s'élargit, le souffle qui se libère. Un mouvement pour retrouver de l'espace.

Le stress ferme. Les épaules s'enroulent vers l'avant, la poitrine se creuse, le regard descend. On se fait petit sans s'en rendre compte, et la respiration s'en ressent.

L'éventail est un exercice de relaxation dynamique qui fait exactement l'inverse. Les bras s'ouvrent largement sur l'inspiration, comme les branches d'un éventail, la cage thoracique se déploie, le regard se lève. Sur l'expiration, on ramène les bras en libérant le souffle par la bouche. Le mouvement ouvre l'avant du corps, étire les muscles pectoraux souvent raccourcis, et donne à la respiration tout l'espace qu'elle n'a pas eu depuis longtemps.

On l'appelle aussi respiration libératrice, parce que l'expiration y est sonore, assumée, presque un soupir de soulagement. Autorisez-vous ce son. Ce que le corps exprime par le souffle, il n'a plus besoin de le garder dans les épaules.

L'éventail, respiration libératrice

6 MIN · DEBOUT

Ouvrir la poitrine avec les bras, libérer le souffle, retrouver de l'espace.

1. Debout, pieds ancrés, genoux souples, bras le long du corps, paumes tournées vers l'avant. Yeux fermés. Trois respirations abdominales.
2. Inspirez lentement par le nez en ouvrant les bras sur les côtés, puis vers le haut, comme un éventail qui se déploie. Le regard suit, la poitrine s'ouvre.
3. En haut, poumons pleins, retenez deux secondes. Sentez l'étirement de tout l'avant du corps.
4. Expirez par la bouche, avec un souffle audible, en laissant les bras redescendre lentement le long du corps. Les épaules tombent à la fin.
5. Restez quelques secondes bras ballants, à observer la poitrine qui respire plus large.
6. Recommencez cinq fois. À chaque ouverture, imaginez que vous accueillez de l'espace ; à chaque fermeture, que vous laissez partir ce qui vous serrait.
7. Terminez immobile, une minute, en sentant la différence entre l'avant du corps maintenant et au départ.

Vous saurez que c'est bon quand l'inspiration vous semblera plus profonde après le cinquième passage, et que le sternum vous paraîtra plus haut, plus ouvert, sans effort.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Renforcer l'équilibre

Après l'éventail, assis, poitrine ouverte. Cet audio est celui de la troisième semaine : il consolide ce que vous avez construit. Écoutez-le sans rien attendre de précis.

Écouter →

Mon journal du jour

Avant · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu
Après · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu

Ce que j'ai laissé partir dans l'expiration, et ce qui s'est ouvert :

- ☐ Exercice fait
- ☐ Audio écouté
- ☐ Un moment de calme repéré dans la journée

✦ **Astuce.** Après une heure devant un écran, un seul éventail, debout, près de la fenêtre. Trente secondes qui remettent le dos droit et la respiration en place.

JOUR 17

Se projeter dans le *calme*

Une situation vous attend et vous inquiète. Aujourd'hui, vous la traversez à l'avance, calmement, pour que le corps sache déjà comment faire.

Le mental anticipe sans arrêt, et presque toujours dans le mauvais sens : il répète la réunion qui tourne mal, l'échange qui dérape. Le corps, qui ne fait pas la différence, se tend à l'avance pour une scène qui n'a pas eu lieu.

La sophro-acceptation progressive, ou SAP, retourne ce mécanisme. On choisit une situation à venir, on s'installe dans le calme, puis on se représente cette situation se déroulant bien : on y entre posé, on respire, on parle, on sort satisfait. On ne nie pas la difficulté : on l'accepte, et on s'y voit adapté. Répétée, cette visualisation prépare le corps à se comporter dans la vraie situation comme il l'a fait dans la re-présentation.

C'est une technique très utilisée avant un examen, un entretien, une prise de parole. Choisissez aujourd'hui une situation des prochains jours, ni trop anodine, ni la plus redoutée. Une difficulté moyenne, pour apprendre l'outil. Vous l'appliquerez ensuite à ce qui compte.

Sophro-acceptation progressive (SAP)

10 MIN · ASSIS

Vivre à l'avance une situation à venir dans le calme, pour l'aborder autrement.

1. Choisissez la situation. Notez-la en une phrase dans votre journal avant de commencer.
2. Assis, yeux fermés. Balayage rapide du corps, puis cinq cycles de cohérence cardiaque. Rendez-vous dans votre lieu ressource pour installer le calme. Faites votre signe-signal.
3. Depuis ce calme, laissez apparaître la situation, comme sur un écran un peu éloigné. Le lieu, l'heure, les personnes présentes.
4. Voyez-vous y entrer, pieds ancrés, épaules basses, respiration abdominale. Vous êtes là, disponible.
5. Déroulez la scène étape par étape. À chaque moment délicat, voyez-vous respirer, marquer une pause, répondre posément. Pas parfaitement : calmement.
6. Voyez la fin de la situation. Vous en sortez, et vous sentez ce que vous ressentez alors : soulagement, fierté tranquille. Laissez cette sensation s'installer dans le corps.
7. Faites votre signe-signal en gardant cette sensation. Puis laissez l'écran s'effacer, revenez dans le corps, ouvrez les yeux.

Vous saurez que c'est bon quand le corps sera resté relâché pendant toute la scène, ou se sera relâché de nouveau après un passage difficile, et que la situation, en y repensant, vous semblera plus abordable.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Renforcer l'équilibre

Deuxième écoute, à un moment différent d'hier. Idéalement le soir, assis, pour consolider ce que la visualisation a préparé.

Écouter →

Mon journal du jour

Avant · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu
Après · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu

La situation que j'ai choisie, et ce que j'ai ressenti en me voyant la traverser :

- ☐ Exercice fait
- ☐ Audio écouté
- ☐ Un moment de calme repéré dans la journée

À RETENIR

Refaites la SAP la veille de la situation réelle, puis le matin même en version courte. Le jour venu, votre signe-signal à l'entrée rappellera au corps ce qu'il a répété.

JOUR 18

Le *moulin* et le tronc

Deux mouvements amples pour mobiliser le centre du corps et libérer ce qui s'y accumule.

Le stress se loge aussi dans le milieu du corps : le ventre noué, le bas du dos raide, la taille qui ne tourne plus. Ces zones-là, on les oublie.

Le moulin et le tronc sont deux exercices de relaxation dynamique qui mobilisent la ceinture abdominale et la colonne. Le moulin fait tourner les bras en grands cercles, ce qui entraîne les épaules et le haut du dos, réchauffe et délie. Le tronc fait pivoter le buste de droite à gauche, bras relâchés, comme un pendule, ce qui libère la taille et remet du mouvement là où tout était figé. Les deux se pratiquent en rétention d'air, puis avec une expiration franche.

Après deux jours de visualisation, cette séance vous remet dans le corps de manière très concrète. Faites-la au moment où vous sentez le plus de raideur, souvent l'après-midi. Ne cherchez pas l'amplitude : cherchez la fluidité.

Le moulin, puis le tronc

7 MIN · DEBOUT

Mobiliser les épaules et la taille, libérer le centre du corps.

1. Debout, pieds écartés un peu plus que le bassin, genoux souples. Trois respirations abdominales. Observez le bas du dos et le ventre.
2. **Le moulin :** inspirez, retenez l'air. Faites tourner les deux bras tendus en grands cercles vers l'avant, cinq tours, comme les ailes d'un moulin.
3. Expirez fort par la bouche en laissant les bras retomber. Immobile, observez la chaleur dans les épaules. Recommencez dans l'autre sens.
4. **Le tronc :** bras relâchés, inspirez, retenez l'air. Faites pivoter le buste de droite à gauche, les bras suivent et viennent frapper doucement les hanches. Huit à dix rotations.
5. Expirez fort en vous immobilisant. Observez le ventre, la taille, le bas du dos. Recommencez une fois.
6. Enchaînez un dernier moulin, puis un dernier tronc, en imaginant que le mouvement emporte ce qui était figé.
7. Terminez par une minute d'immobilité, yeux fermés, mains sur le ventre. Sentez le centre du corps respirer.

Vous saurez que c'est bon quand la rotation du buste sera plus ample au second passage sans que vous l'ayez forcée, et que le ventre vous paraîtra plus souple sous les mains.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Faire une pause 14 min

Après le moulin et le tronc, assis ou allongé. Prenez les quatorze minutes entières, sans rien après.

Écouter →

Mon journal du jour

Avant · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu
Après · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu

Ce que j'ai senti dans le ventre et le bas du dos, avant et après :

- ☐ Exercice fait
- ☐ Audio écouté
- ☐ Un moment de calme repéré dans la journée

✦ **Astuce.** Le tronc se pratique aussi assis, sur une chaise sans accoudoirs : pivotez le buste bras ballants, dix fois, expirez. Idéal entre deux tâches, sans quitter le bureau.

JOUR 19

Trois *gratitudes* du soir

Le mental stressé retient ce qui a manqué. Ce soir, vous l'entraînez à retenir ce qui a été là.

Nous avons un biais de survie : le cerveau repère d'abord ce qui ne va pas. C'est utile pour éviter les dangers, beaucoup moins pour s'endormir apaisé. Le soir, la liste des problèmes défile, et les bons moments de la journée passent inaperçus.

L'exercice des trois gratitudes est simple : chaque soir, on note trois choses qui ont été bonnes, agréables ou simplement justes dans la journée. Pas des grandes choses. Un café chaud, un rayon de soleil, une phrase gentille, une tâche terminée. Ce qui fait la différence, c'est la précision, et la sensation : on ne liste pas, on ressent de nouveau, quelques secondes, ce que ce moment a fait dans le corps.

Pratiqué régulièrement, cet exercice modifie l'attention de fond. On commence à remarquer les bons moments pendant la journée elle-même, parce qu'on sait qu'on les cherchera le soir. Et l'on s'endort sur autre chose que l'inventaire des manques. Je l'associe ici à une courte visualisation positive pour que le corps s'y joigne.

Les trois gratitudes du soir

8 MIN · ASSIS, PUIS ALLONGÉ

Retrouver trois moments justes de la journée, et les laisser redescendre dans le corps.

1. Le soir, avant le coucher, assis avec ce cahier. Trois respirations abdominales, épaules qui tombent.
2. Parcourez mentalement votre journée du matin au soir, comme un film en accéléré. Repérez les moments où quelque chose a été bon, même minuscule.
3. Choisissez-en trois. Écrivez-les ci-dessous, en une phrase précise chacun. Pas « le déjeuner », mais « le goût du pain encore chaud à midi ».
4. Fermez les yeux. Reprenez le premier moment. Revivez-le avec les sens, comme au Jour 9. Sentez ce qu'il produit dans le corps : chaleur, sourire, souffle plus libre. Dix secondes.
5. Même chose avec le deuxième, puis le troisième.
6. Laissez les trois sensations se mêler. Faites votre signe-signal, en associant ce calme-là au geste.
7. Allongez-vous. Quatre cycles de 4-7-8, puis laissez venir le sommeil, ou l'audio du soir.

Vous saurez que c'est bon quand vous aurez senti au moins une fois, en revivant un moment, quelque chose se détendre dans le visage ou la poitrine, et que l'endormissement aura été plus simple que d'habitude.

Mes trois gratitudes de ce soir :

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Pratique du soir

Allongé, lumière éteinte, après les trois gratitudes et le 4-7-8. Vous l'avez déjà écouté deux fois : le corps sait maintenant où il mène.

Écouter →

Mon journal du jour

Avant · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu
Après · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu

Ce que j'ai senti dans le corps en revivant ces moments :

- ☐ Exercice fait
- ☐ Audio écouté
- ☐ Un moment de calme repéré dans la journée

À RETENIR

Ce que vous cherchez le soir, vous le remarquez le jour. Trois gratitudes chaque soir, et la journée elle-même finit par changer de couleur.

JOUR 20

Ma respiration de *secours*

Parmi tout ce que vous avez appris, une technique sera la vôtre. Celle que vous ferez sans réfléchir quand ça monte.

Dans un moment de stress aigu, on ne choisit pas. On ne se demande pas laquelle des six respirations du cahier serait la plus adaptée : on fait celle qui vient, ou on ne fait rien.

C'est pourquoi il faut décider aujourd'hui, à froid. Vous avez pratiqué la respiration abdominale, la carrée, la cohérence cardiaque, le 4-7-8, le SDN, l'éventail. Regardez vos journaux : laquelle a produit l'écart le plus net entre « avant » et « après » ? Laquelle vous est venue spontanément dans la journée ? C'est votre respiration de secours. Une seule. Vous la répétez aujourd'hui plusieurs fois, dans des positions et des lieux différents, pour qu'elle devienne disponible partout.

Et c'est aujourd'hui que le signe-signal, construit depuis le Jour 14 dans le calme, s'utilise pour la première fois en situation : on fait le geste, puis la respiration de secours. Le geste rappelle l'état, le souffle le réinstalle. Vous avez un protocole d'urgence. Il tient en trente secondes.

Ma respiration de secours

3 × 3 MIN · PARTOUT

Choisir une technique-refuge, la répéter dans des contextes variés, la relier au signe-signal.

1. Choisissez votre technique en relisant vos journaux. Notez-la ci-dessous, avec son rythme exact (par exemple « carrée 4-4-4-4 » ou « cohérence 5-5 »).
2. **Premier passage, le matin, assis, au calme :** faites votre signe-signal, puis trois minutes de votre respiration. Notez ce qui se passe.
3. **Deuxième passage, dans la journée, debout, dans un lieu ordinaire :** une file d'attente, un couloir, la cuisine. Signe-signal, puis la respiration, discrètement, deux à trois minutes.
4. **Troisième passage, dans un moment de légère tension réelle :** avant un appel, après un message contrariant. Signe-signal, puis la respiration. C'est la première utilisation en situation.
5. Après chaque passage, cochez mentalement : le geste a-t-il rappelé quelque chose ? La respiration est-elle venue facilement ?
6. Le soir, relisez vos trois expériences. Si la technique n'a pas fonctionné en situation, ce n'est pas un échec : choisissez-en une autre pour demain, ou gardez celle-ci et répétez.

Vous saurez que c'est bon quand la respiration se sera enclenchée d'elle-même au troisième passage, sans que vous ayez eu besoin de vous rappeler les étapes, et que le geste aura ramené une trace du calme.

Ma respiration de secours : _____ . Mon signe-signal : _____ .

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Calme mental 10 min

Le soir, assis, après le troisième passage. Dernière écoute de cet audio dans le cahier. Commencez-le par votre signe-signal et votre respiration de secours, puis laissez la voix prendre le relais.

Écouter →

Mon journal du jour

Avant · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu
Après · calme	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	tendu

Comment s'est passée la première utilisation en situation réelle :

- ☐ Exercice fait
- ☐ Audio écouté
- ☐ Un moment de calme repéré dans la journée

✦ **Astuce.** Écrivez votre respiration de secours sur un papier dans votre portefeuille, ou en fond d'écran. Dans le stress, on oublie même ce que l'on sait. Le rappel visuel fait le lien.

JOUR 21

Mon *rituel* pour la suite

Le cahier se termine. La pratique, non. Aujourd'hui, vous composez le programme que vous suivrez sans moi.

Vingt et un jours, c'est le temps qu'il faut pour qu'une habitude prenne. Pas pour qu'elle tienne. Ce qui la fera tenir, c'est un rituel simple, choisi par vous, réaliste.

Je vous propose de composer ce rituel aujourd'hui, à partir de ce que vous avez réellement pratiqué et aimé. Pas ce que vous devriez faire : ce que vous ferez. Dix minutes par jour, réparties entre le matin, le milieu de journée et le soir, valent infiniment mieux qu'une heure que l'on abandonne au bout de trois jours.

Relisez vos bilans et vos journaux. Repérez les exercices dont l'écart avant-après est le plus net, ceux que vous avez faits sans effort. Puis remplissez le tableau, pour les 21 prochains jours. Vous pourrez le modifier : un rituel vivant s'ajuste. Mais il commence demain matin.

Composer mon rituel des 21 prochains jours

15 MIN · ASSIS, AVEC LE CAHIER

Choisir, écrire et ancrer un programme personnel, court et tenable.

1. Trois respirations abdominales. Faites votre signe-signal. Vous composez ce rituel depuis le calme, pas depuis l'exigence.
2. Relisez les bilans et la colonne « Ressenti » de vos journaux. Repérez trois à cinq exercices qui ressortent.
3. **Le matin :** une pratique de trois à cinq minutes (celle du Jour 15 est un bon socle). Notez-la dans le tableau, avec l'heure et le lieu.
4. **Le milieu de journée :** une pratique brève, réalisable au travail ou dehors : une respiration, un pompage, un éventail, un tronc assis. Deux minutes.
5. **Le soir :** un retour au calme : 4-7-8, trois gratitudes, un audio de la bibliothèque. Cinq à dix minutes.
6. Ajoutez votre respiration de secours et votre signe-signal dans la ligne « En cas de besoin ».
7. Relisez le tableau. Si une ligne vous semble lourde, réduisez-la. Le rituel doit vous donner envie, pas vous peser.
8. Fermez les yeux. Visualisez-vous demain matin, faisant la première ligne du tableau. Signe-signal. Ouvrez les yeux.

Vous saurez que c'est bon quand le rituel écrit vous semblera si simple que vous vous demanderez s'il suffit. Il suffit. C'est la régularité qui fait l'effet, pas la quantité.

Mon rituel des 21 prochains jours

MOMENT	EXERCICE CHOISI	DURÉE	OÙ ET QUAND
Matin			
Midi			
Soir			
En cas de besoin			

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Renforcer l'équilibre

Dernière écoute du cahier, assis, une fois le tableau rempli. Vous pourrez y revenir chaque fois que le rituel s'effritera.

Écouter →

Mon journal du jour

Avant · calme ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 tendu

Après · calme ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 tendu

Ce que je ressens en refermant ces 21 jours :

- ☐ Exercice fait
- ☐ Audio écouté
- ☐ Un moment de calme repéré dans la journée

À RETENIR

Un rituel n'est pas une obligation de plus. C'est le moment de la journée où vous revenez à vous. Protégez-le comme un rendez-vous que vous ne manqueriez pas.

POUR CONTINUER

Ce que vous *emportez*

Vingt et un jours de pratique tiennent maintenant dans votre corps. Voici le moment de mesurer le chemin, et de choisir la suite.

Remplissez ce dernier tableau avec vos journaux de la troisième semaine, puis reprenez les quatre échelles une dernière fois. Placez côte à côte votre état de départ et votre état d'aujourd'hui. Ce que vous verrez n'est pas un score : c'est la preuve que la pratique agit, et que vous savez désormais quoi faire quand ça monte.

JOUR	EXERCICE FAIT	AUDIO ÉCOUTÉ	RESSENTI EN UN MOT
Jour 15 · Pratique du matin	☐	☐	
Jour 16 · L'éventail	☐	☐	
Jour 17 · Sophro-acceptation progressive	☐	☐	
Jour 18 · Le moulin et le tronc	☐	☐	
Jour 19 · Trois gratitudes	☐	☐	
Jour 20 · Respiration de secours	☐	☐	
Jour 21 · Mon rituel	☐	☐	

Mon état après 21 jours

Cochez, puis reportez ici, de mémoire ou en revenant à la première page, votre score de départ pour chaque ligne : départ _____ · aujourd'hui _____.

Tension physique · faible ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 forte

Agitation mentale · faible ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 forte

Qualité du sommeil · mauvaise ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 bonne

Énergie · basse ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 haute

Mon bilan des 21 jours

Mes trois exercices préférés, ceux que je garde :

Ce qui a été facile pendant ces trois semaines :

Ce qui a été difficile, et comment j'ai continué malgré tout :

Ce que je garde : ce qui a changé dans ma journée, mon corps, mes nuits :

Vous avez fait ce que la plupart des gens ne font pas : vous avez pratiqué. Pas parfaitement, sans doute. Régulièrement, et c'est tout ce qui compte. Le calme que vous avez retrouvé n'est pas un état à protéger de tout : c'est une capacité, et elle s'entre-

tient. Votre rituel s'en charge. Si ces trois semaines ont ouvert quelque chose et que vous voulez aller plus loin, avec un accompagnement structuré, j'ai conçu RenaiSens pour cela.

Aller plus loin

Vous avez posé les bases en 21 jours. RenaiSens est le programme de quatre semaines pour aller plus loin : 15 chapitres, 7 audios et un e-book, pour installer durablement l'équilibre que vous venez de retrouver.

Découvrir RenaiSens → 147 €

Merci d'avoir fait ce chemin avec moi. Prenez soin de vous, un souffle à la fois.

Angélique Rosier

SOPHROLOGUE CERTIFIÉE · MENTON



Angélique Rosier

SOPHROLOGUE CERTIFIÉE · PRATICIENNE NEUROPTIMAL® · MENTON

Cabinet à Menton · Séances sur rendez-vous via Liberlo

sophro-au-fil-de-la-vie.com · arsophrologie.com · Instagram @arsophrologie

21 jours pour retrouver votre calme — © 2026 Angélique Rosier. Tous droits réservés. Cet ouvrage est réservé à un usage personnel. Toute reproduction, diffusion ou revente, totale ou partielle, sans autorisation écrite est interdite.

La sophrologie est une pratique psychocorporelle de bien-être. Elle ne constitue pas un traitement médical, ne pose aucun diagnostic et ne remplace ni un avis, ni un suivi, ni un traitement médical ou psychologique. En cas de symptômes persistants, de douleur, de détresse ou de doute sur votre état de santé, consultez votre médecin. Les exercices proposés sont à pratiquer dans le respect de vos limites ; interrompez toute pratique qui provoquerait une gêne.

Mise en page et conception : Angélique Rosier — Sophrologie au fil de la vie. Typographies Fraunces, Karla et Great Vibes (licence SIL OFL). Version 09/2026.