SOPHROLOGIE · LE CARNET

Le carnet

30 fiches de *sophrologie*

Une technique, une situation, une durée. À garder sur soi, à imprimer, à offrir.

Angélique Rosier

SOPHROLOGUE CERTIFIÉE · MENTON

CARNET · 30 FICHES

SOMMAIRE

Ce que vous *trouverez* ici

- Un carnet à garder sur soi 4
  - Comment utiliser ce carnet 4
  - Trouver la bonne fiche selon la situation 5

01 Respiration abdominale 7

02 Respiration carrée 4-4-4-4 8

03 Respiration 4-7-8 9

04 Cohérence cardiaque 5-5 10

05 Le soupir long 11

06 Respiration fraîche 12

07 Pompage des épaules 14

08 Le pantin 15

09 Tension-relâchement des 5 zones 16

10 Relâchement du visage et des mâchoires 17

11 L'éventail 18

12 Le moulin 19

13 Les pieds-racines 21

14 Le signe-signal 22

15 La marche consciente 23

16 Le balayage corporel assis 24

17 Les 5 sens 25

18 La main sur le cœur 26

19 Sophro-déplacement du négatif (SDN) 28

20	L'observateur des pensées	29
21	Le vidage écrit	30
22	Le compte à rebours respiré	31
23	Le mot-ancre	32
24	La bulle de protection	33
25	Le lieu ressource	35
26	Sophro-acceptation progressive	36
27	Le souvenir agréable (sophro-mnésie)	37
28	Les 3 gratitudes	38
29	La capacité retrouvée	39
30	Mon rituel du matin en 3 minutes	40
◦	Mes cinq fiches	41

AVANT DE COMMENCER

Un carnet à garder *sur soi*

Trente techniques, une par page, pour les moments où l'on a besoin d'un geste simple et sûr.

Je suis sophrologue à Menton. Depuis des années, je vois passer au cabinet les mêmes situations : la nuit qui ne vient pas, la réunion qui serre la gorge, la colère qui monte trop vite, le corps qui se crispe sans qu'on sache pourquoi.

À chacune de ces situations répond une technique précise, courte, éprouvée. Ce carnet les rassemble. Chaque fiche tient sur une page : une technique, une situation, une durée, un protocole numéroté et un signe qui vous dit que c'est bon. Rien de plus. Vous n'avez pas besoin de tout lire : vous avez besoin de la bonne fiche au bon moment. Ouvrez-le quand ça se présente, refermez-le, et gardez ce qui vous fait du bien. C'est ainsi que la sophrologie s'installe : par petites touches, dans la vraie vie.

Comment utiliser ce carnet

Ce PDF est cliquable : le sommaire et le tableau ci-dessous vous emmènent directement à la fiche. Les champs de la dernière page se remplissent dans votre lecteur PDF (Adobe Acrobat Reader, Aperçu, la plupart des navigateurs). Vous pouvez aussi l'imprimer : au format A5, deux fiches tiennent sur une feuille A4, recto-verso. Glissez-les dans un sac, sur le frigo, dans le tiroir du bureau.

On ne suit pas ce carnet dans l'ordre. On y entre par la situation. Les cinq familles (respirer, relâcher, s'ancrer, apaiser le mental, se projeter) sont là pour vous repérer, pas pour vous imposer un parcours. Une fiche essayée trois fois vaut mieux que trente fiches lues.

Trouver la bonne fiche selon la situation

SITUATION	FICHES RECOMMANDÉES
Avant de dormir	03 · 16 · 27
Réveil nocturne	22 · 03 · 23
Avant une réunion ou un examen	02 · 14 · 26
Colère qui monte	07 · 05 · 19
Crise d'angoisse / cœur qui s'emballe	04 · 13 · 18
Dans les transports	17 · 23 · 20
Douleur ou tension physique	09 · 10 · 06
Fatigue de l'après-midi	08 · 11 · 12
Rumination	20 · 21 · 15
Après une dispute	05 · 18 · 24
Avant de parler en public	14 · 29 · 26
Pour commencer la journée	30 · 01 · 28

01

FAMILLE 1

Respirer

Le souffle est le seul levier du corps que l'on commande à volonté : six façons de s'en servir.

FICHE 01

Respiration *abdominale*

STRESS · BASE DE TOUT | 3 MIN | ASSIS OU ALLONGÉ

Ramener le souffle dans le ventre, c'est dire au corps qu'il peut se relâcher.

Le protocole

3 MIN · ASSIS OU ALLONGÉ

1. Posez une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine.
2. Inspirez par le nez en gonflant le ventre : seule la main du bas se soulève.
3. Expirez lentement par la bouche ; le ventre redescend.
4. Continuez à votre rythme, sans forcer, pendant dix respirations.
5. Laissez revenir une respiration normale et observez.

Vous saurez que c'est bon quand la main du haut reste presque immobile et que vos épaules descendent d'elles-mêmes.

Variante. Allongé, posez un livre sur le ventre et regardez-le monter et descendre.

FICHE 02

Respiration *carrée* 4-4-4-4

RÉUNION · EXAMEN | 3 MIN | ASSIS

Quatre temps égaux, comme les côtés d'un carré : le mental se cale sur un rythme et cesse de courir.

Le protocole

3 MIN · ASSIS

1. Expirez à fond pour vider les poumons.
2. Inspirez par le nez sur quatre temps.
3. Retenez, poumons pleins, quatre temps.
4. Expirez par la bouche sur quatre temps.
5. Restez poumons vides quatre temps, puis recommencez.
6. Faites six à huit carrés.

Vous saurez que c'est bon quand le comptage devient facile et que vous ne pensez plus qu'aux chiffres.

Variante. Dessinez le carré du doigt sur votre cuisse, un côté par temps. **À éviter si** la rétention vous oppresse : passez à 3-3-3-3.

FICHE 03

Respiration *4-7-8*

SOMMEIL · RÉVEIL NOCTURNE | 2 MIN | ALLONGÉ

Une expiration deux fois plus longue que l'inspiration : le corps reçoit le message du ralentissement.

Le protocole

2 MIN · ALLONGÉ

1. Langue posée contre le palais, derrière les dents du haut.
2. Expirez complètement par la bouche.
3. Inspirez par le nez en comptant jusqu'à quatre.
4. Retenez en comptant jusqu'à sept.
5. Expirez par la bouche, lèvres entrouvertes, en comptant jusqu'à huit.
6. Recommencez quatre fois, pas davantage.

Vous saurez que c'est bon quand la quatrième expiration s'étire sans effort et que vos paupières s'alourdissent.

Variante. Si sept est trop long, gardez les proportions : 3-5-6. **À éviter si** vous ressentez une gêne respiratoire : revenez à la fiche 01.

FICHE 04

Cohérence *cardiaque* 5-5

ANGOISSE · CŒUR QUI S'EMBALLE · 5 MIN · ASSIS

Six respirations par minute pendant cinq minutes : le rythme du cœur s'harmonise et l'alerte retombe.

Le protocole

5 MIN · ASSIS

1. Asseyez-vous, dos droit, pieds à plat.
2. Inspirez par le nez pendant cinq secondes.
3. Expirez par la bouche pendant cinq secondes.
4. Continuez ainsi, six cycles par minute, pendant cinq minutes.
5. Si vous perdez le fil, reprenez simplement au cycle suivant.

Vous saurez que c'est bon quand vers la troisième minute, la respiration se fait seule et vos mains se réchauffent.

Variante. Trois fois par jour (matin, midi, fin d'après-midi) pour un effet de fond ; un guide visuel aide au début.

FICHE 05

Le soupir *long*

COLÈRE · APRÈS UNE DISPUTE | 1 MIN | TOUTE POSITION

Deux courtes inspirations, une longue expiration : le soupir naturel du corps, fait exprès.

Le protocole

1 MIN · TOUTE POSITION

1. Inspirez par le nez, puis inspirez encore un peu, comme pour remplir le haut des poumons.
2. Expirez longuement par la bouche, jusqu'au bout, en laissant tomber les épaules.
3. Laissez passer une respiration normale.
4. Recommencez trois à cinq fois.

Vous saurez que c'est bon quand la poitrine et la gorge se desserrent et que la deuxième expiration est déjà plus longue que la première.

Variante. Si vous êtes seul, ajoutez un son sur l'expiration, comme un vrai soupir.

FICHE 06

Respiration *fraîche*

CHALEUR · MALAISE | 2 MIN | ASSIS

Une inspiration qui rafraîchit la bouche et la gorge, pour reprendre pied quand la chaleur monte.

Le protocole

2 MIN · ASSIS

1. Asseyez-vous, ou adossez-vous à un mur si vous êtes debout.
2. Roulez la langue en tube, ou avancez-la entre les lèvres serrées.
3. Inspirez lentement par la bouche : l'air arrive frais.
4. Fermez la bouche et expirez par le nez, longuement.
5. Répétez huit à dix fois, puis respirez normalement.

Vous saurez que c'est bon quand la fraîcheur descend dans la gorge et que la tête s'allège.

Variante. Passez les poignets sous l'eau froide avant l'exercice. **À éviter si** le malaise persiste ou s'accompagne de vertiges ou d'une douleur dans la poitrine : faites appel à quelqu'un et consultez.

02

FAMILLE 2

Relâcher

La relaxation dynamique : contracter, bouger, secouer, pour que le corps lâche ce qu'il retient.

FICHE 07

Pompage des *épaules*

COLÈRE · TENSION | 2 MIN | DEBOUT OU ASSIS

On charge les épaules de tout ce qui pèse, puis on lâche d'un coup.

Le protocole

2 MIN · DEBOUT

1. Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, bras le long du corps, poings fermés.
2. Inspirez par le nez et bloquez le souffle.
3. Montez et descendez rapidement les épaules, huit à dix fois, comme pour pomper.
4. Expirez fort par la bouche en ouvrant les mains et en laissant tomber les épaules.
5. Respirez normalement, sentez les épaules et les bras. Recommencez trois fois.

Vous saurez que c'est bon quand une chaleur ou des picotements gagnent les bras et que les épaules sont plus basses qu'au départ.

Variante. Assis au bureau, mains sous la table, pour rester discret. **À éviter si** une épaule est douloureuse : pompez tout doucement, sans amplitude.

FICHE 08

Le *pantin*

FATIGUE · RAIDEUR | 2 MIN | DEBOUT

Secouer tout le corps, comme un pantin dont on a lâché les fils, pour réveiller la circulation.

Le protocole

2 MIN · DEBOUT

1. Debout, genoux légèrement fléchis, bras relâchés.
2. Secouez les mains, puis les avant-bras, puis les bras entiers.
3. Ajoutez les épaules, le tronc, puis les jambes, l'une après l'autre.
4. Tout le corps tremble doucement pendant trente secondes, mâchoire desserrée.
5. Arrêtez d'un coup. Fermez les yeux et sentez les vibrations continuer.

Vous saurez que c'est bon quand des fourmillements parcourent les mains et qu'une chaleur légère monte dans tout le corps.

Variante. En musique, pour marquer une vraie pause. **À éviter si** vos articulations sont fragiles : secouez seulement les mains.

FICHE 09

Tension-relâchement des *5 zones*

DOULEUR · TENSION | 6 MIN | ALLONGÉ OU ASSIS

Contracter fort pour mieux sentir la détente qui suit : le corps apprend la différence.

Le protocole

6 MIN · ALLONGÉ

1. Zone 1, visage et nuque : inspirez, crispez tout le visage cinq secondes, expirez et relâchez.
2. Zone 2, épaules, bras, mains : serrez les poings, bloquez, puis lâchez.
3. Zone 3, poitrine et dos : serrez les omoplates, retenez, relâchez.
4. Zone 4, ventre et bas du dos : contractez, retenez, lâchez.
5. Zone 5, jambes et pieds : tendez les jambes, pointez les pieds, puis relâchez.
6. Respirez et parcourez le corps de haut en bas, comme une vague.

Vous saurez que c'est bon quand le corps semble plus lourd, plus étalé, et que vous sentez la différence avec l'avant.

À éviter si une zone est douloureuse : sautez-la et contentez-vous de la respirer.

FICHE 10

Relâchement du visage et des *mâchoires*

TENSION · DENTS SERRÉES | 2 MIN | TOUTE POSITION

Le visage porte souvent ce que l'on retient : on lui offre deux minutes.

Le protocole

2 MIN · TOUTE POSITION

1. Desserrez les dents, langue posée, lèvres à peine fermées.
2. Inspirez, froncez tout le visage vers le nez, retenez trois secondes, expirez et lâchez.
3. Inspirez, ouvrez grand la bouche et les yeux, retenez, expirez et lâchez.
4. Du bout des doigts, massez les mâchoires en petits cercles, de l'oreille vers le menton.
5. Paupières lourdes, front lisse, mâchoire tombante : respirez ainsi cinq fois.

Vous saurez que c'est bon quand un espace s'installe entre les dents et que le visage semble plus large.

Variante. Aux feux rouges, dans l'ascenseur, avant de dormir. **À éviter si** la mâchoire est douloureuse ou bloquée : pas d'ouverture forcée, seulement le massage.

FICHE 11

L'*éventail*

FATIGUE · COUP DE MOU | 2 MIN | DEBOUT

Les bras s'ouvrent comme un éventail, la respiration se libère et l'énergie revient.

Le protocole

2 MIN · DEBOUT

1. Debout, pieds ancrés, bras le long du corps.
2. Inspirez par le nez en montant lentement les bras sur les côtés, jusqu'au-dessus de la tête.
3. Retenez le souffle deux secondes, paumes ouvertes vers le ciel.
4. Expirez fort par la bouche en laissant les bras retomber d'un coup.
5. Sentez la poitrine ouverte, les bras lourds. Répétez trois à cinq fois.

Vous saurez que c'est bon quand vous respirez plus large et que la cage thoracique semble plus vaste.

Variante. Devant une fenêtre ouverte. **À éviter si** une épaule est limitée : montez seulement jusqu'à l'horizontale.

FICHE 12

Le *moulin*

FATIGUE · DOS RAIDE | 2 MIN | DEBOUT

Le tronc tourne, les bras suivent : le bassin et le dos se délient, la tête s'aère.

Le protocole

2 MIN · DEBOUT

1. Debout, pieds écartés, genoux souples, bras ballants.
2. Inspirez, bloquez, puis tournez le tronc à droite et à gauche, les bras balayant librement, dix fois.
3. Expirez par la bouche en revenant au centre.
4. Respirez normalement et sentez le bassin, le dos, les bras.
5. Recommencez trois fois.

Vous saurez que c'est bon quand une chaleur se diffuse dans le bas du dos et que la respiration est plus ample.

Variante. Sans blocage du souffle, en respiration libre, si vous êtes vite essoufflé. **À éviter si** le dos est douloureux : amplitude minimale, ou préférez la fiche 16.

03

FAMILLE 3

S'*ancrer*

Revenir dans le corps et dans l'instant, là où l'inquiétude n'a pas prise.

FICHE 13

Les *pieds-racines*

ANGOISSE · TÊTE QUI TOURNE | 2 MIN | DEBOUT

Quand tout s'agite en haut, on descend : le poids du corps dans les pieds, et le sol qui porte.

Le protocole

2 MIN · DEBOUT

1. Debout, pieds parallèles, largeur du bassin, genoux déverrouillés.
2. Sentez les trois points d'appui : le talon, la base du gros orteil, la base du petit orteil.
3. Balancez lentement d'avant en arrière, puis de gauche à droite, jusqu'à trouver le centre.
4. À chaque expiration, imaginez des racines qui descendent des pieds dans le sol.
5. Respirez cinq fois en laissant le poids couler vers le bas.

Vous saurez que c'est bon quand les jambes semblent plus lourdes et les pensées moins pressantes.

Variante. Pieds nus sur l'herbe ou le carrelage, pour plus de sensations.

FICHE 14

Le *signe-signal*

EXAMEN · PRISE DE PAROLE | 1 MIN | TOUTE POSITION

Un geste discret associé à votre calme : à force de répétition, il le rappelle en quelques secondes.

Le protocole

1 MIN · TOUTE POSITION

1. Choisissez un geste simple : pouce et index qui se touchent, main posée sur le poignet.
2. Installez d'abord le calme : trois respirations abdominales, épaules basses.
3. Au moment où vous vous sentez apaisé, faites le geste et tenez-le dix secondes.
4. Répétez ce lien deux fois par jour pendant deux semaines.
5. Le jour venu, faites le geste : le corps reconnaît le signal.

Vous saurez que c'est bon quand le simple geste ralentit votre respiration sans que vous y pensiez.

Variante. Associez un mot (« calme », « là ») au geste. Le signe-signal se construit à froid ; il ne s'improvise pas dans l'urgence.

FICHE 15

La marche *consciente*

RUMINATION · TRAJET | 5 MIN | EN MARCHANT

Marcher en sentant que l'on marche : le trajet devient une pause au lieu d'un tunnel.

Le protocole

5 MIN · EN MARCHANT

1. Ralentissez légèrement, sans que cela se voie.
2. Sentez le déroulé du pied à chaque pas : talon, plante, orteils.
3. Accordez la respiration : trois pas sur l'inspiration, trois pas sur l'expiration.
4. Élargissez à ce qui vous entoure : les sons, l'air sur le visage, la lumière.
5. Quand une pensée vous emporte, revenez au contact des pieds.

Vous saurez que c'est bon quand vous arrivez sans savoir à quoi vous avez pensé, et plus détendu qu'au départ.

Variante. Dans un couloir ou un parking, sur vingt pas, juste avant une réunion.

FICHE 16

Le balayage *corporel* assis

SOMMEIL · DOULEUR | 6 MIN | ASSIS OU ALLONGÉ

Parcourir le corps zone par zone, sans rien changer : juste sentir, et laisser le calme s'installer.

Le protocole

6 MIN · ASSIS

1. Fermez les yeux, trois respirations abdominales.
2. Portez l'attention sur le visage : front, yeux, mâchoires. Observez, relâchez ce qui peut l'être.
3. Descendez : nuque, épaules, bras, mains.
4. Puis poitrine, dos, ventre, un peu plus lourds à chaque expiration.
5. Enfin bassin, cuisses, mollets, pieds.
6. Sentez le corps entier, d'un seul bloc, qui respire. Rouvrez les yeux lentement.

Vous saurez que c'est bon quand la respiration s'est ralentie seule et que vous n'avez plus envie de bouger.

Variante. Le soir, allongé, sans la dernière étape : laissez venir le sommeil.

FICHE 17

Les *5 sens*

TRANSPORTS · ATTENTE | 3 MIN | TOUTE POSITION

Cinq portes vers l'instant présent, là où l'anxiété n'a pas prise.

Le protocole

3 MIN · TOUTE POSITION

1. Regardez : nommez cinq choses que vous voyez, avec leur couleur.
2. Écoutez : quatre sons, du plus proche au plus lointain.
3. Touchez : trois contacts (le siège, le tissu, l'air sur la peau).
4. Sentez : deux odeurs, même discrètes.
5. Goûtez : une saveur dans la bouche, ou une gorgée d'eau.
6. Respirez une fois profondément en gardant tout cela présent.

Vous saurez que c'est bon quand le film mental s'est arrêté : vous êtes dans le wagon, pas dans demain.

Variante. Version 3-3-3 (trois choses vues, entendues, touchées) quand le temps manque.

FICHE 18

La main sur le *cœur*

ANGOISSE · APRÈS UNE DISPUTE · 2 MIN · ASSIS

Un geste simple qui apaise le rythme et remet de la douceur là où ça serre.

Le protocole

2 MIN · ASSIS

1. Posez la main droite à plat sur le sternum, la gauche par-dessus.
2. Sentez la chaleur, la pression, les battements sous la paume.
3. Inspirez par le nez en imaginant le souffle qui arrive sous la main.
4. Expirez longuement, comme si la main accompagnait le souffle vers le bas.
5. Dites-vous intérieurement : « Je suis là. Ça passe. » Six respirations.

Vous saurez que c'est bon quand les battements ralentissent sous la paume et que la gorge se desserre.

Variante. En public, une seule main, posée comme par hasard.

04

FAMILLE 4

Apaiser le *mental*

Quand ça tourne en boucle, on ne lutte pas : on déplace, on observe, on dépose.

FICHE 19

Sophro-déplacement du *négatif* (SDN)

COLÈRE · RUMINATION | 3 MIN | DEBOUT OU ASSIS

On rassemble ce qui encombre dans une zone du corps, puis on l'expulse avec le souffle.

Le protocole

3 MIN · DEBOUT

1. Debout, bras le long du corps. Repérez la tension : épaules, ventre, gorge ?
2. Inspirez par le nez et bloquez le souffle.
3. Contractez fort cette zone, en imaginant y rassembler tout ce qui vous encombre.
4. Expirez brusquement par la bouche en relâchant : tout part avec l'air.
5. Respirez librement, sentez la zone plus légère. Répétez trois fois.

Vous saurez que c'est bon quand la zone semble plus vide, plus chaude, et que la pensée a perdu de sa force.

Variante. Sur tout le corps d'un coup, en serrant les poings. **À éviter si** vous avez une hypertension connue : ne bloquez pas le souffle, contractez sur l'expiration.

FICHE 20

L'observateur des *pensées*

RUMINATION · TRANSPORTS | 4 MIN | ASSIS

On ne combat pas les pensées, on les regarde passer : elles perdent leur emprise.

Le protocole

4 MIN · ASSIS

1. Fermez les yeux, trois respirations abdominales.
2. Imaginez-vous assis au bord d'une rivière. Les pensées sont des feuilles sur l'eau.
3. Quand une pensée arrive, posez-la sur une feuille et regardez-la s'éloigner.
4. Si le courant vous emporte, revenez vous asseoir sur la berge.
5. Continuez trois minutes, sans compter les feuilles.

Vous saurez que c'est bon quand un espace apparaît entre vous et la pensée : vous la voyez au lieu de l'être.

Variante. Les pensées sont des nuages, ou des trains qui passent sans que vous y montiez.

FICHE 21

Le vidage *écrit*

RUMINATION · SOIR | 5 MIN | ASSIS, AVEC UN STYLO

Ce qui tourne en boucle a besoin de sortir de la tête : le papier fait le tri.

Le protocole

5 MIN · ASSIS

1. Une feuille, un minuteur réglé sur quatre minutes.
2. Écrivez tout ce qui vous traverse, sans ordre, sans relecture, sans style.
3. Quand ça bloque, écrivez « ça bloque » et continuez.
4. À la sonnerie, posez le stylo. Respirez trois fois.
5. Relisez une seule fois. Entourez ce qui dépend de vous ; une croix sur le reste.
6. Pliez la feuille, rangez-la ou jetez-la.

Vous saurez que c'est bon quand la feuille contient ce que la tête faisait tourner, et que l'esprit est plus vide.

Variante. Le soir, à côté du lit, pour ne pas emporter la liste dans le sommeil.

FICHE 22

Le compte à rebours *respiré*

RÉVEIL NOCTURNE · ENDORMISSEMENT | 3 MIN | ALLONGÉ

Des chiffres qui descendent avec le souffle : le mental n'a plus de place pour autre chose.

Le protocole

3 MIN · ALLONGÉ

1. Allongé, yeux fermés, respiration abdominale.
2. Expirez en visualisant le chiffre 20, comme écrit sur un tableau.
3. À l'expiration suivante, 19. Puis 18, et ainsi de suite.
4. Chaque chiffre est posé, puis effacé. Lentement.
5. Si vous perdez le compte, reprenez à 20 sans vous agacer.
6. Arrivé à 0, restez avec le souffle.

Vous saurez que c'est bon quand vous ne savez plus à quel chiffre vous vous êtes arrêté.

Variante. De 10 à 0 pour une micro-pause en journée, les yeux ouverts.

FICHE 23

Le *mot-ancre*

TRANSPORTS · RÉVEIL NOCTURNE | 2 MIN | TOUTE POSITION

Un mot, répété sur chaque expiration, comme une main posée sur le mental.

Le protocole

2 MIN · TOUTE POSITION

1. Choisissez votre mot : « calme », « là », « doux », « souffle ».
2. Inspirez par le nez, sans rien dire.
3. Expirez lentement en prononçant le mot intérieurement, étiré sur toute l'expiration.
4. Continuez dix à vingt respirations.
5. Quand le mental part, ramenez-le simplement au mot.

Vous saurez que c'est bon quand le mot semble venir tout seul et que le rythme s'est ralenti.

Variante. Avec le signe-signal (fiche 14), pour renforcer l'ancrage.

FICHE 24

La bulle de *protection*

ÉCHANGE DIFFICILE · ENTRETIEN | 3 MIN | ASSIS

Une enveloppe imaginaire autour de soi : ce qui vient de l'autre est reçu, pas subi.

Le protocole

3 MIN · ASSIS

1. Yeux fermés, trois respirations abdominales, pieds au sol.
2. Imaginez une bulle transparente autour de vous, à un bras de distance.
3. Donnez-lui une couleur, une texture, une lumière : elle laisse passer les mots, filtre l'agressivité.
4. Respirez à l'intérieur : à chaque inspiration, elle se renforce.
5. Ouvrez les yeux en la gardant en place. Elle vous accompagne dans l'échange.

Vous saurez que c'est bon quand les épaules restent basses pendant la conversation et que la voix ne monte pas.

Variante. Réactivez-la d'un signe-signal discret si l'échange se tend.

05

FAMILLE 5

Se *projeter*

La visualisation positive : aller chercher des ressources dans le passé, et les installer dans ce qui vient.

FICHE 25

Le lieu *ressource*

STRESS · PAUSE | 5 MIN | ASSIS OU ALLONGÉ

Un endroit où l'on se sent bien, réel ou imaginé, que l'on peut retrouver les yeux fermés.

Le protocole

5 MIN · ASSIS

1. Yeux fermés, trois respirations abdominales.
2. Laissez venir un lieu où vous vous sentez en sécurité : plage, forêt, chambre d'enfance.
3. Installez-le sens par sens : ce que vous voyez, entendez, sentez, la température sur la peau.
4. Prenez-y place. Respirez comme si vous y respiriez vraiment.
5. Repérez la sensation de calme dans le corps. Mémorisez-la.
6. Revenez doucement, en gardant cette sensation avec vous.

Vous saurez que c'est bon quand un sourire vient, le ventre se relâche, et vous avez envie d'y rester.

Variante. Faites-en une photo mentale, à retrouver en dix secondes dans la journée.

FICHE 26

Sophro-acceptation *progressive*

EXAMEN · PRISE DE PAROLE | 5 MIN | ASSIS

On vit la situation à l'avance, telle qu'on la souhaite : le corps s'y habitue avant le jour venu.

Le protocole

5 MIN · ASSIS

1. Yeux fermés, corps relâché, respiration calme.
2. Visualisez la situation à venir : le lieu, les personnes, la lumière.
3. Voyez-vous y entrer calme, épaules basses, voix posée. Détaillez.
4. Vivez le déroulement jusqu'au bout, jusqu'à la sortie, avec la sensation d'avoir su faire.
5. Repérez cette sensation dans le corps et respirez avec elle, cinq fois.
6. Revenez, et notez en un mot ce que vous avez ressenti.

Vous saurez que c'est bon quand à la deuxième répétition, l'appréhension a baissé d'un cran.

Variante. Chaque jour de la semaine qui précède. Si une image négative surgit, expirez fort et reprenez la scène telle que vous la voulez.

FICHE 27

Le souvenir *agréable* (sophro-mnésie)

SOMMEIL · MORAL BAS | 4 MIN | ALLONGÉ

Le corps réagit à un souvenir revécu comme à l'instant présent : on va puiser dedans.

Le protocole

4 MIN · ALLONGÉ

1. Allongé, yeux fermés, respiration calme.
2. Laissez venir un souvenir agréable et simple : un rire, un repas, une lumière du soir.
3. Revenez-y par les sens : ce que vous voyiez, entendiez, la température, les odeurs.
4. Retrouvez ce que vous ressentiez alors, et laissez-le s'installer dans le corps d'aujourd'hui.
5. Respirez avec cette sensation, sans chercher à retenir les images.

Vous saurez que c'est bon quand le corps s'est détendu comme s'il y était et que les traits du visage se sont adoucis.

Variante. Constituez une réserve de cinq souvenirs, notés au dos de cette fiche.

FICHE 28

Les 3 *gratitudes*

MORAL BAS · MATIN OU SOIR | 3 MIN | ASSIS, AVEC UN STYLO

Trois choses vraies, même petites, pour orienter le regard vers ce qui a été bon.

Le protocole

3 MIN · ASSIS

1. Un carnet dédié, le soir ou au réveil.
2. Écrivez trois choses de la journée pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Précises : « le café chaud à 7 h », pas « la vie ».
3. Pour chacune, fermez les yeux dix secondes et retrouvez la sensation.
4. Respirez une fois profondément avant de refermer le carnet.

Vous saurez que c'est bon quand après une semaine, vous repérez les bons moments en journée, avant même de les écrire.

Variante. À voix haute, en famille, à table.

FICHE 29

La capacité *retrouvée*

DOUTE · PRISE DE PAROLE | 4 MIN | ASSIS

Vous avez déjà su faire. Ce souvenir est une ressource : on le remet à portée de main.

Le protocole

4 MIN · ASSIS

1. Yeux fermés, respiration calme.
2. Retrouvez une fois où vous avez réussi quelque chose de difficile, même modeste.
3. Revivez la scène : le lieu, votre posture, votre voix, ce que vous avez fait exactement.
4. Repérez la sensation de capacité dans le corps : poitrine ouverte, appuis solides. Amplifiez-la.
5. Posez le signe-signal (fiche 14) sur cette sensation, dix secondes.
6. Revenez. Cette capacité est la vôtre ; elle est disponible.

Vous saurez que c'est bon quand vous vous redressez sans y penser.

Variante. Avant un entretien, avec le même souvenir chaque fois : il devient un point d'appui.

FICHE 30

Mon rituel du *matin* en 3 minutes

COMMENCER LA JOURNÉE · 3 MIN · DEBOUT, PUIS ASSIS

Trois minutes, trois gestes, pour ne pas laisser la journée décider à votre place.

Le protocole

3 MIN · DEBOUT, PUIS ASSIS

1. Minute 1, debout : trois pompages des épaules (fiche 07), puis un éventail (fiche 11).
2. Minute 2, debout : les pieds-racines (fiche 13), cinq respirations abdominales.
3. Minute 3, assis : une intention pour la journée, en un mot ou une phrase, posée sur une expiration.
4. Faites votre signe-signal (fiche 14) pour sceller.
5. Ouvrez les yeux, et allez-y.

Vous saurez que c'est bon quand vous entrez dans la journée avec un corps réveillé et une tête claire.

Variante. Mon mot du matin, cette semaine :

POUR CONTINUER

Mes cinq *fiches*

Cinq suffisent. Celles qui reviennent, celles que le corps réclame.

Après quelques semaines, certaines fiches se seront imposées d'elles-mêmes. Notez-les ici : ce sont vos outils, ceux que vous saurez retrouver sans ouvrir le carnet.

SITUATION	FICHE N°	ESSAYÉE
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

Ce que je garde de ce carnet :

Aller plus loin avec RenaiSens

Quatre semaines pour installer ces techniques dans votre quotidien, avec un fil conducteur, des pratiques guidées et ma présence à chaque étape. Ce carnet y est offert.

Découvrir RenaiSens → 147 €

Pratiquer en étant guidé

Ma bibliothèque de sept audios, de l'ancrage express en 2 minutes à l'écoute du corps en 13 minutes, pour vous laisser porter par ma voix quand lire ne suffit pas.

Découvrir la bibliothèque audio → 39 €

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

30 fiches de sophrologie — © 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.