



Vous portez beaucoup. Et vous, qui vous permet de souffler ?

5 exercices de sophrologie pour les femmes et les mères en surcharge

Un petit guide pour retrouver de l'espace dans vos journées, même quand tout s'enchaîne.

Par Julie Pomares Durand
Sophrologue • Fondatrice de Respire Aime Vibre

Et si vous vous accordiez quelques minutes ?

Vous pensez aux rendez-vous, aux repas, aux enfants, au travail, aux choses à ne pas oublier.

Vous anticipez. Vous organisez. Vous gérez.

Et parfois, au milieu de tout ça, vous vous oubliez.

La surcharge n'est pas seulement une question d'emploi du temps. Elle peut aussi s'installer dans le corps : les épaules se crispent, la respiration devient plus courte, le mental ne s'arrête jamais vraiment.

Vous n'avez pas besoin d'attendre d'être à bout pour vous accorder une pause.

Dans ce guide, je vous partage cinq exercices simples de sophrologie pour retrouver un peu d'espace, relâcher la pression et revenir à vos sensations.

Pas besoin de matériel, d'une pièce silencieuse ou d'une heure devant vous.

Seulement quelques minutes, à votre rythme.

Vous pouvez pratiquer ces exercices assise, debout ou dans une position confortable. Ne forcez jamais votre respiration ou vos mouvements.

Je fais de la place dans ma tête

2 MINUTES

Quand le mental s'emballe et que vous avez mille choses en tête.

- 1 Installez-vous confortablement, les pieds en contact avec le sol.
- 2 Inspirez doucement par le nez pendant environ 3 secondes.
- 3 Expirez lentement, pendant environ 5 secondes, sans chercher à vider complètement vos poumons.
- 4 Recommencez cinq fois, ou selon votre confort.
- 5 Revenez ensuite à une respiration naturelle.

À chaque expiration, imaginez que vous relâchez un peu de la pression accumulée.

Il ne s'agit pas d'arrêter de penser, mais simplement de vous laisser un peu d'espace entre deux pensées.

LA PHRASE À GARDER

« Je n'ai pas besoin de tout résoudre maintenant. »

Je relâche ce que mon corps retient

2 MINUTES

Quand les tensions s'accumulent dans la nuque, les épaules et le haut du dos.

- 1 Prenez conscience de la position de vos épaules.
- 2 Sur une inspiration naturelle, remontez-les doucement vers les oreilles, sans forcer.
- 3 Sur l'expiration, laissez-les redescendre lentement.
- 4 Répétez trois fois.
- 5 Terminez en faisant quelques mouvements très doux des épaules vers l'arrière.

Restez quelques instants immobile pour observer les sensations dans votre corps.

Y a-t-il une différence entre le début et la fin de l'exercice ?

LA PHRASE À GARDER

« Je peux déposer une partie de mes tensions. »

Je dépose ce que je porte

3 MINUTES

Quand vous avez l'impression de devoir penser à tout, tout le temps.

- 1 Installez-vous debout ou assise.
- 2 Fermez doucement vos mains en poings, sans serrer trop fort.
- 3 Pendant quelques secondes, prenez conscience des tensions dans vos mains et vos avant-bras.
- 4 Sur une expiration, ouvrez les mains lentement, comme si vous laissiez tomber quelque chose de lourd.
- 5 Recommencez trois fois.

Puis posez vos mains sur vos cuisses, paumes ouvertes.

Imaginez que vous déposez momentanément une partie de toutes ces responsabilités que vous portez.

Elles seront peut-être encore là après l'exercice. Mais vous pouvez vous autoriser à ne pas les tenir à chaque seconde.

LA PHRASE À GARDER

« *Tout ne repose pas sur moi, à chaque instant.* »

Je reviens dans mon corps

2 MINUTES

Quand vous fonctionnez en mode automatique et que vous ne savez même plus comment vous vous sentez.

- 1 Posez une main sur votre ventre et l'autre sur votre poitrine, si cela vous est agréable.
- 2 Observez tranquillement votre respiration, sans chercher à la modifier.
- 3 Prenez conscience du contact de vos mains, de vos vêtements et de votre corps sur son support.
- 4 Dirigez ensuite votre attention vers votre ventre : est-il souple, tendu, immobile, en mouvement ?
- 5 Accueillez simplement ce que vous ressentez, sans jugement.

Vous n'avez rien à réussir.

Juste à revenir, quelques instants, vers vous-même.

LA PHRASE À GARDER

« *Moi aussi, j'ai le droit d'exister dans ma journée.* »

Je retrouve un peu de calme dans l'instant présent

3 MINUTES

Quand tout va trop vite et que vous sentez la surcharge monter.

- 1 Arrêtez-vous un instant dans un endroit où vous pouvez rester en sécurité.
- 2 Regardez autour de vous et identifiez mentalement trois choses que vous voyez.
- 3 Portez ensuite votre attention sur deux sons que vous entendez.
- 4 Prenez conscience d'une sensation physique : vos pieds au sol, vos mains posées ou le contact d'un vêtement sur votre peau.
- 5 Respirez naturellement et prenez quelques secondes pour observer comment vous vous sentez.

Cet exercice vous invite à quitter momentanément le flot des pensées pour retrouver des repères concrets autour de vous.

LA PHRASE À GARDER

« Pour l'instant, je reviens à ce qui est là. »

Vous aussi, vous comptez.

Il n'est pas nécessaire de pratiquer les cinq exercices chaque jour.

Choisissez simplement celui dont vous avez besoin aujourd'hui.

Deux minutes entre deux rendez-vous. Une pause après avoir déposé les enfants. Un instant avant de vous coucher.

L'important n'est pas de faire parfaitement. C'est de vous donner, régulièrement, une place dans votre propre quotidien.

Laquelle de ces cinq pauses allez-vous vous offrir aujourd'hui ?

Je suis Julie Pomares Durand, sophrologue et fondatrice de Respire Aime Vibre.

J'accompagne les femmes et les familles à travers la respiration, le corps et les émotions, avec des outils concrets à intégrer dans la vie de tous les jours.

Pour découvrir davantage d'exercices et prolonger ces Instants ensemble :

Instagram : @respire.aime.vibre

Respire Aime Vibre – L'Instant qui vous ressemble

Ces exercices constituent des propositions de détente et de conscience corporelle. Ils ne remplacent pas un avis ou un accompagnement médical. Adaptez-les à vos sensations et interrompez la pratique en cas d'inconfort.