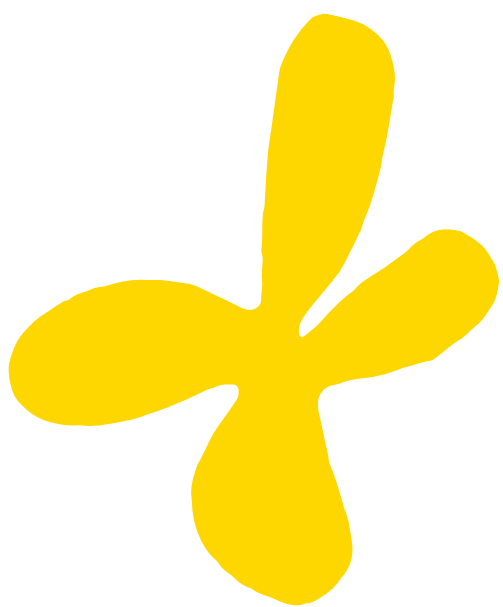
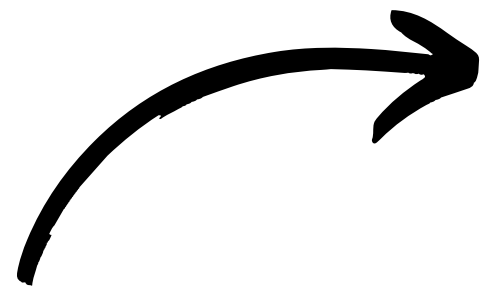




10 MINI-PAUSES

*A faire 1 à 3
minutes, n'importe
quand dans la
journée!*





Dans la journée, notre corps accumule des tensions sans qu'on ne s'en rende compte. Ces mini-pauses sont des gestes simples pour *ralenir*, *apaiser* le *système nerveux* et revenir au corps, sans matériel ni conditions particulières.





1- L'auto-contact

- Frotter doucement les mains l'une contre l'autre pendant quelques secondes (comme pour réchauffer les mains).
- Les poser sur le visage, les joues, les yeux fermés.

La chaleur et le contact envoient un signal de sécurité et favorisent l'apaisement.





1- Respiration avec mouvement

- Inspirer très lentement en tournant la tête vers la droite.
- Retenir 2 secondes la respiration.
- Expirer en revenant au centre.
- Répéter la même chose à gauche puis vers le haut et vers le bas.

Libère les tensions cervicales et aide à ralentir le rythme respiratoire.





3 - Eveil des sens

- Ouvrir une fenêtre ou prendre un moment à l'extérieur.
- Ecouter consciemment 3 sons différents..
- Prêter attention à 2 sensations corporelles (le poids des pieds au sol, la fraîcheur sur le visage...).
- Noter une odeur présente.

Ramène l'attention dans l'instant présent et diminue le flot mental.





4 - Repos visuel

- Ouvrir une fenêtre ou prendre un moment à l'extérieur.
- Laisser le regard se poser au loin pendant 30 à 60 secondes.
- Relâcher les yeux, les mâchoires, les épaules.

Soulage la fatigue visuelle et réduit la tension mentale.





5 - Acte en conscience

- Se laver les mains lentement.
- Prêter attention à la température de l'eau, la texture du savon, son odeur et les sensations de chaque mouvement.

Crée une coupure nette avec l'agitation précédente et favorise la présence.





6 - Etirements

- Etirer son corps librement, sans chercher une posture parfaite.
- Debout, étirer le corps d'un seul trait, les bras vers le haut.
- Assis, étirer le corps vers le sol, bras et jambes écartés.

Relâche les tensions musculaires et stimule la détente globale.





7 - Contracter/ relacher

- Inspirer, contracter volontairement une zone du corps (poings, visage, épaules).
- Garder la contraction en retenant la respiration pendant 5 secondes..
- Expirer par la bouche et relâcher complètement.
- Répéter 2 à 3 fois.

Aide la corps à identifier puis à relâcher les tensions volontairement.





8 - Ancrage par les pieds

- Presser doucement les pieds contre le sol.
- Ressentir le poids du corps et les appuis.
- Respirer profondément.

Renforce le sentiment de stabilité et de sécurité.





9 - Soupir conscient

- Inspirer par le nez.
- Expirer lentement par la bouche avec un long soupir.
- Répéter 2 à 3 fois.

Active la détente et aide à relâcher la pression accumulée.



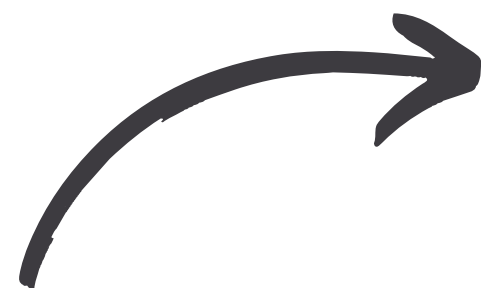


10 - Main sur le coeur ou le ventre

- Poser une main sur le cœur ou sur le ventre.
- Prendre 3 respirations lentes et profondes..

Favorise l'auto-régulation émotionnelle et un sentiment de calme intérieur.



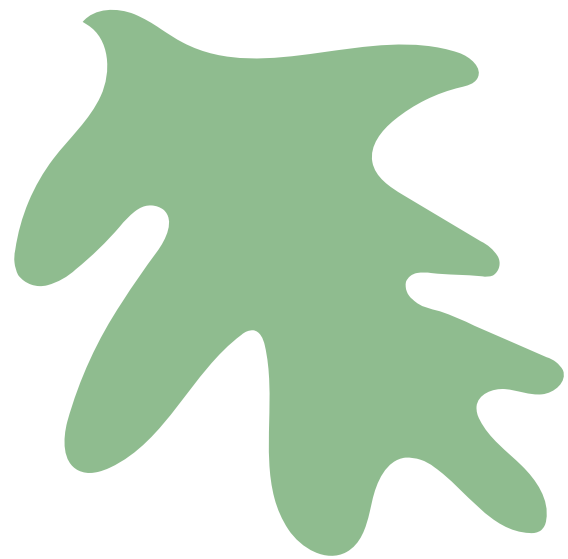


Ces mini-pauses sont souvent plus efficaces qu'une sieste. Elles ne coupent pas l'énergie, elles la régénèrent.

Quelques minutes suffisent, sans s'allonger, sans s'isoler, et peu importe l'endroit ou le moment.

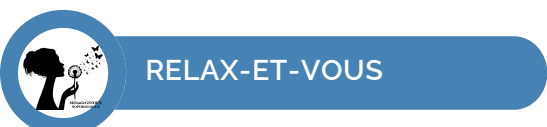
Au bureau, à la maison, dans les transports: le corps est toujours accessible!





VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS?

Contactez moi!



Mélanie GINOUX
SOPHROLOGUE

