

SCRIPTS IMPRIMABLES

Sophrologie

Exercice 1 : « La sophronisation de base »

Phase n°1 : Préparation

« Trouve une position confortable, comme tu le souhaites (en position assise ou allongée). Tu as le droit de bouger ou changer ta position, si tu en as besoin. ~PAUSE~ Sens les endroits où tu touches le sol (ou la chaise). »

Phase n°2 : Recentrement et écoute corporelle

« Observe comment tu respires. Sens l'air frais entrer dans ton nez et ressortir un peu plus chaud. ~PAUSE~ Petit à petit, tu vas te sentir de plus en plus calme et détendu. Prends juste le temps de vivre ce moment pour toi. »

« Détends-toi de la tête aux pieds. Laisse ta tête se reposer : détends ton front, tes tempes et tes sourcils. Laisse tes yeux se sentir lourd... Puis se fermer doucement... Détends les muscles autour de tes yeux, ton nez, tes joues et ta bouche. Ton visage se détend tranquillement. »

« Détends tes épaules... ~PAUSE~ Puis tes bras... ~PAUSE~ Puis tes mains... »

« Sens l'air entrer et sortir de ta gorge. ~PAUSE~ Ton ventre se gonfle quand tu inspires et se dégonfle quand tu expires, comme un ballon. Il est détendu. »

« La détente descend en dessous de ton ventre, et se répand dans ton dos... ~PAUSE~ Puis dans tes jambes... ~PAUSE~ Puis dans tes pieds... ~PAUSE~ La détente se diffuse doucement dans tout ton corps. »

Phase n°3 : Imagerie mentale

« Maintenant, imagine quelque chose qui te rend vraiment heureux, ou qui te fait te sentir bien. ~PAUSE~ Ça peut être un endroit agréable, ou un moment que tu aimes. ~PAUSE~ Prends ton temps pour imaginer cette chose. ~PAUSE~ Laisse l'image venir à toi et te faire te sentir bien. ~PAUSE~ Regarde cette image, observe-la et profite-en. »

Phase n°4 : Désophronisation

« Laisse l'image disparaître doucement, en sachant que tu pourras toujours y penser si tu le veux. Prépare-toi à te réveiller, doucement et à ton rythme. Observe de ce que tu ressens maintenant, que ce soit de la détente ou d'autres sensations. »

« Tu peux rebouger doucement. Tu peux t'étirer si tu le souhaites. Ressens toutes ces sensations et, quand tu es prêt, ouvre les yeux. »

FIN DE L'EXERCICE

Exercice 2 : « La bulle de calme »

« Aujourd’hui, on va apprendre à fabriquer ta bulle de calme. Comme ça, tu pourras faire gonfler cette bulle de calme dès que tu en ressens le besoin. »

« Pour gonfler cette bulle de calme, tu dois imaginer que tu souffles lentement et longtemps, comme pour faire gonfler une grande bulle de savon autour de toi. Regarde, je souffle lentement pour faire gonfler cette bulle de savon. »

« Maintenant, ferme les yeux et imagine cette bulle qui se gonfle doucement et devient de plus en plus grosse à chaque souffle. Souffle tout doucement pour ne pas casser cette bulle de savon. »

« La bulle de calme grandit doucement. Tu te sens détendu et calme dans ta bulle de calme. »

FIN DE L’EXERCICE

Exercice 3 : « Le chocolat chaud fumant »

« Imagine une tasse de chocolat chaud. Le chocolat est tellement chaud qu’il fume un peu.

Tu vas imaginer que tu sens doucement et longtemps ce chocolat. Prends quelques secondes pour inspirer la bonne odeur. Ensuite, souffle sur le chocolat pour le faire refroidir. »

FIN DE L’EXERCICE

Exercice 4 : « A la découverte du souffle magique »

1.

“Allonge-toi confortablement sur le tapis. Quand tu es prêt.e, ferme les yeux.”

2.

“Maintenant, imagine que tu respirez un air magique. Quand tu prends cet air magique avec ton nez, l’air magique gonfle ton ventre. Il remplit ton ventre, comme un ballon. Tu peux imaginer un ballon de ta couleur préférée.”

“Si tu veux, pose une main sur ton ventre. Sens l’air magique qui rentre dans ton nez, et gonfle ton ventre comme un ballon. Quand tu souffles, tu envoies de la poussière de fée dans le ciel.”

3.

“Tu as envoyé de la poussière de fée partout autour de toi. Maintenant, il faut être très calme, car on va bien écouter tout ce qui se passe autour de toi. Ecoute tous les petits bruits qui t’entourent. Peut-être que tu entends ton souffle magique ? Ou peut-être les chants des oiseaux dehors ?”

4.

“Quand tu es prêt.e, tu peux doucement rouvrir tes yeux.”

FIN DE L’EXERCICE

Exercice 5 : « Apprendre à contrôler son souffle »

« Voilà un verre d'eau rempli au tiers. Ecoute bien mes consignes. Tu ne dois pas faire de trop grosses bulles. Les bulles doivent être tout le temps de la même taille. On veut des bulles régulières. Pour ça, tu dois tout le temps souffler à la même vitesse. »

“ On va essayer. Place ta paille au fond du verre. Inspire par le nez. Fais une petite pause en fin d'inspiration, puis souffle lentement. Ce n'est pas grave si tu ne souffles pas très longtemps, surtout, ne force pas ta respiration pour durer longtemps. Je vais compter en même temps, vas-y !

1,2,3,4,5,6,7...

Regarde, tu tiens 5/6/7... secondes ! ”

“ Maintenant, reprends de l'air. Inspire doucement, sens l'air qui entre dans tes poumons et gonfle ton ventre. Souffle très lentement, contrôle les bulles que tu fais avec la paille.

Je compte, c'est parti !

1,2,3,4,5,6...

Tu as vu, comme tu as bien pris ton air, tu as tenu 2/3... secondes de plus ! ”

“ Maintenant, je remplis le verre jusqu'à la moitié. Tu vas devoir souffler un peu plus fort, mais garder la régularité des bulles ! Le temps ne sera pas le même, et c'est normal.

1,2,3,4... ”

“ Et maintenant, je remplis le verre complètement. Tu vas devoir souffler encore plus fort. Attention, il ne faut pas nous éclabousser, donc il faut que tu contrôles ton souffle. Souffle doucement et régulièrement. ”

“ Cette respiration lente et régulière peut t'aider à te calmer quand tu te sens agité. ”