

## La respiration lente / Auto-apaisement

Ramène de l'équilibre dans le corps  
Diminue le stress  
Augmente la concentration dans l'ici et maintenant

Imaginez la flamme d'une bougie ou de la buée sur une vitre ou encore tout autre chose sur lequel vous pouvez souffler.

Choisissez l'image que vous préférez et visualisez-la



Maintenant,

Inspirez normalement par le nez, peut-être un peu plus profondément que d'habitude,  
Sans monter les épaules, en gonflant légèrement le ventre

Expirez lentement par la bouche comme si vous vouliez juste faire vaciller la flamme de la bougie sans l'éteindre ou faire de la buée sur une vitre.

Inspirez et soufflez ainsi autant de temps que cela vous paraît utile.

## La respiration Carrée/ Auto-apaisement

Ramène de l'équilibre dans le corps  
Diminue le stress  
Augmente la concentration dans l'ici et maintenant

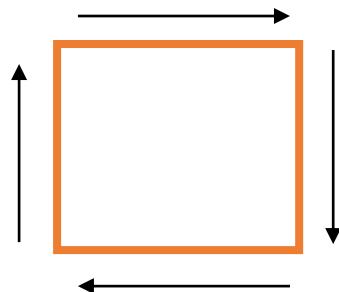
Cette Respiration est basée sur 4 temps

\*Inspirez normalement par le nez, peut-être un peu plus profondément que d'habitude,  
Sans monter les épaules, en gonflant légèrement le ventre

\*Bloquez l'inspiration 4 secondes

\*Expirez normalement

\*Bloquez l'expiration 4 secondes



Continuez le cycle autant de fois qu'il sera utile pour vous



## 3 – 2 – 1 – Je fais

Améliore la capacité à s'orienter : je vois – j'entends  
Permet de s'ancrer : je sens  
Augmente le pouvoir d'action : je fais

★ Citez 3 choses que vous voyez là, maintenant

Citez 3 choses que vous entendez là, maintenant

Citez 3 choses que vous sentez sur votre corps

Faites 3 mouvements / gestes



C'est possible de reprendre les mêmes choses, ou bien d'en prendre des nouvelles à chaque fois.

★ Recommencez l'exercice avec 2 choses que vous voyez là, maintenant

2 choses que vous entendez là, maintenant

2 choses que vous sentez sur votre corps

Faites 2 mouvements / gestes

★ Recommencez 1 chose que vous voyez,

1 chose que vous entendez,

1 chose que vous sentez

Et 1 geste



★ A la fin de l'exercice, tranquillement, à votre rythme,

Reprenez conscience de votre corps,

De ce qui vous entoure, ici, maintenant.

## 3 – 2 – 1 – Ici – Là bas

Améliore la capacité à s'orienter : je vois – j'entends  
Permet de s'ancrer : je sens  
S'appuie sur un lieu ressource

Pensez à un lieu agréable.

Ce lieu ressource est un endroit agréable que vous connaissez déjà, ou bien un lieu où vous aimeriez aller, ou encore un lieu imaginaire.

Pensez à ce lieu ressource, visualisez-le.



- ★ Citez 3 choses que vous voyez ici « ici je vois »  
3 choses que vous voyez là bas « là bas, je vois »

3 choses que vous entendez ici « ici j'entends »  
3 choses que vous entendez là bas « là bas, j'entends »

3 choses que vous sentez sur votre corps ici « ici je sens »,  
3 choses que vous sentez là bas « là bas, je sens »

C'est possible de reprendre les mêmes choses, ou bien d'en prendre des nouvelles à chaque fois.

- ★ Recommencez l'exercice avec
  - 2 choses que vous voyez ici
  - 2 choses que vous voyez là bas
- 2 choses que vous entendez ici
- 2 choses que vous entendez là bas
- 2 choses que vous sentez sur votre corps ici
- 2 choses que vous sentez là bas



- ★ Recommencez avec
  - 1 chose que vous voyez ici
  - 1 chose que vous voyez là bas
- 1 chose que vous entendez ici
- 1 chose que vous entendez là bas
- 1 chose que vous sentez sur votre corps ici
- 1 chose que vous sentez là bas



A la fin de l'exercice, tranquillement, à votre rythme, reprenez conscience de votre corps, de ce qui vous entoure, ici, maintenant.

## 3 minutes pour un STOP



### Stop

Posez votre main à plat sur  
N'importe quel support  
Et faites une pause



### Temps calme

Prenez conscience de votre  
respiration



### Observation

Observez ce qui se passe en vous ?  
Sensations ? Pensées ? Emotions ?



### Présence

Restez en contact avec ce qui se passe,  
le regarder simplement, le laisser venir  
puis repartir.

Une émotion est comme la vague sur le rivage,  
Elle monte et elle redescend, toujours.

## 3 minutes pour un STOP

### Stop

Posez votre main à plat sur l'empreinte  
Et faites une pause

### Temps calme

Prenez conscience de votre respiration

### Observation

Observez ce qui se passe en vous ?  
Sensations ? Pensées ? Emotions ?

### Présence

Restez en contact avec ce qui se passe,  
le regarder simplement, le laisser venir puis repartir

