

Une pause efficace : calme et performance.

Vous voulez des équipes sereines et performantes... mais il vous manque des outils simples et concrets pour passer à l'action ?

Vous aspirez à impulser une vraie dynamique de bien-être au travail... mais ne savez pas par où commencer ?

Ce guide est fait pour vous : **4 exercices de sophrologie courts, accessibles à tous, sans matériel ni tenue particulière**, à intégrer facilement dans le rythme d'une journée de travail.

Position de départ : debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin. Le dos droit, les épaules relâchées, les bras le long du corps, les mains ouvertes. La tête est droite et les yeux sont fermés (les exercices peuvent être adaptés en position assise).

SB

par Stéphanie Buschiasso

Exercice n°1 pour évacuer le stress

Prenez un temps pour penser à tout ce qui vous encombre, le stress ou la colère par exemple.

Inspirez par le nez en imaginant enfermer ces pensées négatives dans vos poings, que vous fermez.

Haussez les épaules plusieurs fois, sans vous faire mal, en retenant votre respiration.

Relâcher les épaules et les mains en soufflant fortement par la bouche.

Prenez un temps pour observer vos sensations corporelles et mentales.

Recommencez deux fois.



Exercice n° 2 pour la vitalité

Premier enchaînement à faire trois fois, en imaginant repousser la fatigue :

1

Basculez le poids du corps sur le pied droit

2

Levez le bras droit en inspirant par le nez

3

Bloquez la respiration en étirant tout le côté droit et en gardant le côté gauche relâché

4

Laissez redescendre le bras en soufflant par la bouche

5

Revenez sur vos deux pieds et toujours les yeux fermés, prenez un temps d'observation des sensations du côté droit.

Deuxième enchaînement à faire trois fois, toujours en imaginant repousser la fatigue :

1

Basculez le poids du corps sur le pied gauche

2

Levez le bras gauche en inspirant par le nez

3

Bloquez la respiration en étirant tout le côté gauche et en gardant le côté droit relâché

4

Laissez redescendre le bras en soufflant par la bouche

5

Revenez sur vos deux pieds et toujours les yeux fermés, prenez un temps d'observation des sensations du côté gauche.



Troisième et dernier enchainement, à faire une seule fois, en imaginant faire circuler l'énergie.

Restez en appui sur les deux pieds

Levez les deux bras en inspirant par le nez

Bloquez la respiration en étirant tout le corps

Laissez redescendre les bras en soufflant par la bouche

Accueillez tous vos ressentis

Exercice n° 3 pour diffuser le calme

Une main est posée sur le ventre, le dos de l'autre main sur les lombaires.

Peut également se pratiquer les deux mains sur l'abdomen.

1 1er enchainement tête droite, à répéter 3 fois

Gonflez le ventre en inspirant profondément par le nez

Rentrez le ventre en soufflant par la bouche

Vous pouvez imaginer inspirer le calme et le diffuser à tout votre corps lors de l'expiration

Prenez le temps entre chaque respiration d'observer les effets, les sensations

2 2^e enchainement, tête penchée en arrière, à répéter 3 fois

Gonflez le ventre en inspirant profondément par le nez

Rentrez le ventre en soufflant par la bouche

Vous pouvez imaginer inspirer le calme et le diffusez à tout votre corps lors de l'expiration

Prenez le temps entre chaque respiration d'observer les effets, les sensations



3^e enchainement tête penchée vers l'avant à répéter trois fois:

Gonflez le ventre en
inspirant profondément par
le nez

Rentrez le ventre en
soufflant par la bouche

Imaginez inspirer le calme et
le diffusez à tout votre corps
lors de l'expiration

Prenez le temps entre chaque respiration d'observer les effets, les sensations.

Exercice n°4 pour la concentration

Enchainement à répéter trois fois, les yeux ouverts au début.



Levez un bras à l'horizontal, la main fermée et le pouce tendu vers le ciel, en inspirant par le nez



Fixez le regard sur le pouce. Bloquez votre respiration



Amenez doucement le pouce vers l'espace entre vos sourcils en continuant de le fixer



Fermez les yeux dès que la vue se trouble ou que la sensation est désagréable



Ex n°4 pour la concentration - Fin de l'exercice



Lorsque le pouce touche le point entre vos sourcils, relâcher le bras le long du corps en soufflant par la bouche.

Prenez le temps d'accueillir et d'observer vos sensations.

Cet exercice final aide à recentrer l'attention et à améliorer la concentration, particulièrement utile avant une réunion importante ou une tâche nécessitant une attention soutenue.

Un investissement de quelques minutes pour un bénéfice durable : des collaborateurs plus sereins, plus présents, plus efficaces.

Parce que prendre soin du capital humain, ce n'est pas un luxe, c'est une stratégie.

Pour aller plus loin, réservez votre RDV gratuit :

Travaillons ensemble ! - Stéphanie Buschiasso

Visitez mon site

