

Mini-guide gratuit

**COMMENT  
EVACUER  
LE STRESS EN 5MN  
AVEC 3 PRATIQUES  
SIMPLES  
DE SOPHROLOGIE**

Par Emmanuelle Lévy



- 01 Introduction: Qui suis-je?
- 02 L'auto-test: L'échelle d'unités de stress
- 03 Les pratiques: Petites explications
- 04 Pratique 1: La respiration abdominale
- 05 Pratique 2: La respiration du "Super Héros"
- 06 Pratique 3: Le scan corporel
- 07 Bonus
- 08 Comment aller plus loin?

# Introduction: Qui suis-je et pourquoi je vous propose ces pratiques?

01

Bonjour à vous !

Cette boule au ventre ne vous quitte pas ? Cette oppression thoracique est bien trop souvent présente ? Vous avez des problèmes de sommeil et vous êtes irritable ? Vos émotions sont devenues ingérables ? Voilà souvent les signes d'un stress permanent...

Je m'appelle Emmanuelle Lévy et si je me suis spécialisée dans la gestion du stress, ce n'est pas pour rien !

De 2016 à 2019, j'ai vécu beaucoup de stress au travail et j'ai fait un bore out/brown out...

Je travaillais sous contrat dans une collectivité avec obligation concours pour être titularisée. Je faisais un travail qui me plaisait encore (formatrice et conseillère en mobilité interne) jusqu'à ce que le management m'épuise et piétine mes valeurs humaines. Ma personnalité ne convenait pas à la nouvelle DRH et rien n'a été fait pour me garder malgré un bon travail. Concours raté 2 fois et personnalité en dehors du cadre : Allez, hop ! Dehors !

Qu'à cela ne tienne ! J'avais préparé ma sortie en me formant pour devenir sophrologue et praticienne en hypnose. Je voulais aider les personnes qui vivaient un mal-être au travail. Alors toutes mes compétences et expériences, j'ai décidé de les mettre au service de ceux qui en ont besoin.

Le stress peut parfois être qualifié de « positif » et pour certains, c'est vrai, cela peut être un moteur, une sorte de « trac » qui motive et fait avancer et ça se respecte. Mais chez d'autres personnes, au-delà d'un certain seuil, il devient une alarme qu'il faut savoir entendre.

Alors, oui, le stress est un compagnon insidieux qui, s'il n'est pas dompter, peut rapidement envahir votre vie et finir par entamer gravement votre capital santé.

Ne restez pas seul.e face à cela. Il y a des personnes, comme moi, qui comprennent et savent ce que vous traversez.

Je peux vous aider et vous soutenir sur ce chemin... vers la gestion du stress et des émotions. Et ainsi, peu à peu, reprendre votre juste place au cœur de votre vie.

C'est pourquoi, je suis heureuse de vous proposer ces quelques pratiques de sophrologie que j'utilise au quotidien pour les personnes que j'accompagne et moi-même, qui peu à peu, vous permettront d'apprendre à gérer votre stress pour éviter les débordements et retrouver toutes vos capacités, votre énergie et votre joie de vivre.

Et avant de passer à la pratique, faites l'auto-test !

# 02 L'auto-test: L'échelle d'unités de stress

<b>ÉCHELLE D'UNITES DE STRESS (Miller et Rahe)</b>	
<b>ÉVÉNEMENTS POSITIFS ET NÉGATIFS DE STRESS Survenus au cours des derniers 24 mois :</b>	
<b>ÉVÉNEMENT</b>	<b>VALEUR</b>
<b>SANTÉ</b>	
Blessure ou maladie qui vous a maintenu au lit plus d'1 semaine ou hospitalisation	74
Blessure ou maladie n'exigeant pas de maintien au lit ou hospitalisation	44
Accident	48
Travaux importants sur la dentition	26
Changement important dans vos habitudes alimentaires	27
Changement important dans vos habitudes de sommeil	26
Changement de type ou quantité d'activité de détente/de sport	28
<b>TRAVAIL</b>	
Changement pour un nouveau type de travail, d'activité	51
Changement dans vos heures de travail ou leurs conditions	35
Plus de responsabilités à votre travail	29
Moins de responsabilités	21
Une promotion	31
Un déclassement	42
Un transfert	32
Problèmes professionnels avec un supérieur hiérarchique	29
Avec vos collègues	35
Avec vos collaborateurs	35
Autres problèmes professionnels	28
Affaire nécessitant des adaptations importantes	60
Retraite	52
Licenciement	68
Renvoi de votre travail	79
Cours par correspondance pour vous aider dans votre travail	18
<b>MAISON &amp; FAMILLE</b>	
Changements importants dans vos conditions de vie	42
Changement de résidence dans la même ville	25
Dans une autre ville ou département	47
Modification du nombre de réunions familiales +/-	25
Changement dans la composition de la famille	25
Changement important de la santé ou du comportement d'un membre de la famille	55
Mariage	50
Attente d'un bébé	67
Fausse couche ou avortement	65
Naissance d'un enfant	66
Adoption d'un enfant	65
Un parent venant habiter chez vous	59
Commencement ou arrêt de l'activité de votre conjoint.e	46
Modification du nombre de disputes avec votre conjoint.e	50
Divorce de vos parents	59
Remariage d'un de vos parents	50
Séparation d'avec votre conjoint.e pour des raisons liées au travail	53
Pour des problèmes conjugaux	76



# 02 L'auto-test: L'échelle d'unités de stress

Divorce	96
Naissance de petits-enfants	43
Mort de votre conjoint.e	119
De votre enfant	123
D'un frère ou d'une sœur	102
D'un parent	100
Commencement ou fin de l'école ou du collège de votre enfant	38
Changement de collège ou d'école pour votre enfant	35
Enfant quittant la maison pour aller en pension	15
Pour se marier	20
Pour d'autres raisons	19
<b>VIE SOCIALE</b>	
Modifications de vos convictions politiques	24
Modifications de vos croyances religieuses	29
Modifications de vos activités sociales	27
Vacances, voyage	24
Nouvelle amitié	37
Engagement face au mariage	45
Problème avec son petit ami ou sa petite amie	39
Difficultés sexuelles	44
Se brouiller avec un ou une amie	47
Violation mineure de la loi	20
Avoir été détenu en prison	75
Mort d'un ami proche	70
Une décision importante pour votre avenir	51
Réalisation personnelle importante	36
<b>FINANCIER</b>	
Augmentation des revenus familiaux	38
Diminution des ressources pour la famille	60
Difficultés pour les investissements ou les crédits	56
Perte ou dommage dans des biens personnels	43
Modération des achats	12
Achats importants	11
Perte de vos droits sur une hypothèque ou un prêt	13

**Si d'autres situations ou événements se sont produits au cours des derniers 24 mois  
Notez-les en leur accordant une valeur identique à celle d'événements comparables**

## INTERPRÉTATIONS DE VOS POINTS

Vous venez d'additionner toutes les valeurs des événements qui vous concernent actuellement :

**Entre 1 et 250 points : votre stress est modéré.** Si vous prenez soin d'intégrer dans votre vie des activités de détente et d'exercices physiques modérés, tout devrait bien aller.

**Entre 250 et 500 points : votre stress est élevé.** Si vous ne prenez pas de mesures pour gérer ce stress, votre organisme pourrait en ressentir les effets.

**Plus de 500 points : votre stress est très élevé.** Il est primordial que vous vous donniez des façons de vous relaxer, prendre soin de vous, sinon vous risquez de voir des conséquences sérieuses sur votre santé.

Quand on a « la tête dans le guidon », parfois on ne sent pas venir l'inévitable... Le stress peut ronger, jour après jour, sans qu'on s'en aperçoive... C'est souvent notre entourage qui sonne l'alerte, qu'on ne veut pas entendre et parfois, c'est le corps qui nous lâche purement et simplement...

Pourtant, avant d'en arriver là, il y a bien quelque chose à faire ! Des études scientifiques ont démontré qu'une meilleure écoute et connaissance de soi, l'accueil, la défocalisation, la méditation, une remobilisation douce du corps sont des techniques très efficaces pour gérer le stress et les émotions. Et ces techniques sont toutes pratiquées en sophrologie.

La sophrologie ne fait pas de fausses promesses et n'est pas magique. Elle nécessite un entraînement pour dévoiler toute son efficacité. Si les effets ne sont pas immédiats, persévérer ! Vous luttez déjà de tout votre corps contre le stress, ce qui démontre une grande force de caractère et une belle force vitale.

La sophrologie vous aidera à mettre ses forces à votre service et non plus au service du stress !

*NB : la sophrologie ne se substitue à aucun traitement médical. N'arrêtez jamais un traitement sans avis médical. Si vous avez un problème cardiaque, veillez simplement à pratiquer les techniques respiratoires sans rétention d'air, en respiration libre. Elles vous seront tout aussi bénéfiques. Dans tous les cas, si vous avez un doute demandez l'avis de votre médecin.*

Toutes les pratiques que je vous propose ici sont à faire dans l'écoute et le respect de votre corps. En sophrologie, la performance et la réussite n'ont pas leur place. Le maître-mot est : EXPÉRIENCE

Alors, faites seulement les pratiques qui vous conviennent, que vous aimez, au rythme qui vous convient !

---

Allez, on y va !

# 04 Exercice 1: La respiration abdominale

---

C'est la première pratique de base et elle équivaut à une mini méditation sur la respiration. Elle permet de reprendre contact avec son corps et de commencer à observer et accueillir ses sensations corporelles.

Vous pouvez pratiquer cette respiration où que vous vous trouviez. Elle peut se faire allongé, assis ou debout selon votre situation et l'état dans lequel vous êtes. Si vous la faites debout, pensez à ouvrir vos pieds à la largeur du bassin et de fléchir légèrement vos genoux pour protéger votre dos. Pensez à enlever ceinture et cravate éventuellement...

## Commençons :

- Vous allez mettre d'abord une main sur votre poitrine et une main sur votre ventre. A quel endroit sentez-vous le plus votre respiration ? Si c'est davantage dans votre poitrine, vous allez apprendre à faire descendre votre respiration pour quelle devienne plus basse, qu'elle vienne du ventre. Si vous la sentez déjà dans votre ventre, c'est super !
- Maintenant, portez votre attention sur votre respiration. Regardez votre ventre se gonfler à l'inspiration et se dégonfler à l'expiration comme si c'était un ballon de baudruche.
- Restez dans cette respiration plusieurs minutes. Vous pouvez le faire plusieurs fois par jour si c'est nécessaire. Cette respiration est une des respirations les plus apaisantes. Elle permet de détendre le corps et le mental pour abaisser le stress et réguler les émotions. Elle permet de mobiliser le diaphragme et de faire un massage interne des organes.

**À noter :** pour certains, le stress a pour résultat un diaphragme tendu donc moins mobile et une respiration plus haute dans la poitrine donnant ainsi une colonne d'air plus courte. Le fait de respirer par le ventre fait arriver beaucoup plus d'oxygène que d'habitude et peut générer quelques vertiges. Ils s'atténueront avec la pratique. Ecoutez-vous !

# 04 Exercice 1: La respiration abdominale (suite)

---

## Pour aller plus loin :

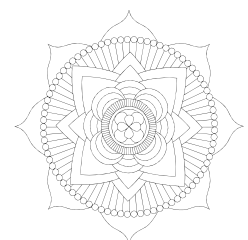
Quand vous aurez pris l'habitude de simplement respirer par le ventre et de vous concentrer dessus, vous pourrez passer à la respiration 3/6. Elle calme le flot des pensées et régularise le rythme cardiaque. C'est un autre type de respiration abdominale.

## Commençons :

- Vous inspirez profondément par le nez sur 3 temps (ventre, poitrine, épaules comme si vous remplissiez une bouteille au robinet)
- Puis vous soufflez longuement par la bouche sur 6 temps
- Et vous le faites 3 fois de suite tranquillement

**À noter :** 3 temps, ce n'est pas exactement 3 secondes. En effet, pour certaines personnes qui ont le souffle un peu court, 3 secondes, ça peut être trop long et devenir inconfortable. Ce serait contre-productif. Donc compter, 1... 2... 3... à votre rythme et pareil pour 6. Ce sont vos temps de comptage à vous.

---





## Pratique 2: La respiration du "Super Héros" 05

J'aime beaucoup cette pratique. Elle est dynamisante et sécurisante. Ici, la respiration se fait au niveau de la poitrine.

Je vous la propose d'abord pour sa posture : elle amène un sentiment de force, de puissance et d'ancrage fort. Avec elle, le moral remonte à la vitesse « grand V » et c'est indispensable quand on souffre de stress.

Et ce qui ne gêne rien, elle soulage les crises d'angoisse et la nervosité et libère le plexus solaire, siège de la peur et de l'émotivité

### Commençons :

- Installez-vous debout, les jambes écartées à la largeur du bassin
- Mettez vos mains sous les côtes. Les coudes sont bien écartés, vous vous tenez bien droit. (Vous ressentez déjà les sensations de puissance comme un « Super Héros » ?)
- Vous inspirez, vos mains accompagnent votre cage thoracique qui s'élargit
- Faites une légère rétention d'air
- Puis vous expirez doucement en accompagnant votre cage thoracique qui se dégonfle. Vous pouvez même aider encore plus votre expiration en pressant davantage vos flancs
- Et vous relâchez tout
- Reprenez une respiration naturelle
- 
- Faites une pause d'observation. Observez sans jugement les sensations qui pourraient se présenter à vous : chaleur, frissons, rien... Simpletment observez ce qui vient dans votre corps
- Recommencer une deuxième fois toujours avec une pause à la fin
- Recommencez une troisième et dernière fois
- Reprenez une respiration naturelle
- Faites une pause d'observation et accueillez l'ensemble de vos ressentis et votre état d'esprit

## 06 Pratique 3: Le scan corporel

Le scan corporel consiste à s'entraîner à porter son attention pleine et entière sur chaque partie de son corps. Cela permet de se focaliser sur soi et ses ressentis corporels, de s'écouter et bien sûr d'apaiser les tensions physiques et psychiques.

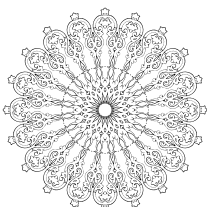
### Commençons :

- Installez-vous confortablement sur une chaise ou allongez-vous si vous êtes chez vous
- Fermez vos yeux, si c'est confortable pour vous et ressentez vos tous points d'appuis (tête, dos, cuisses, mains, pieds)
- Pratiquez quelques instants la respiration 3/6 : inspirez par le nez en gonflant le ventre, la cage thoracique et les épaules sur 3 temps et soufflez longuement par la bouche sur 6 temps
- Refaites-le deux fois tranquillement
- Maintenant, portez votre attention sur votre visage et émettez l'intention de détendre tous les muscles du visage et particulièrement vos mâchoires
- Puis, abaissez vos épaules et laissez-les peser de tout leur poids naturel
- Portez votre attention sur vos bras, vos mains, jusqu'au bout des doigts
- Observer et ressentez les mouvements de votre cage thoracique
- Observer et ressentez les mouvements de votre ventre qui se gonfle et se dégonfle calmement
- Maintenant, portez votre attention aux muscles de votre dos
- Puis, laissez partir toutes les tensions des muscles fessiers et des cuisses, laissez-vous porter par votre siège
- Relâchez les mollets, les chevilles et les pieds, ressentez vos pieds bien en contact avec le sol
- Vous pouvez maintenant percevoir tout votre corps entièrement détendu et relâché et votre esprit léger et calme...
- Faites le plein de cette détente et de ce calme physique et mental en prenant 3 grandes respirations à votre rythme
- Puis, reprenez doucement contact avec l'endroit où vous vous trouvez
- Bougez la tête, les mains, les pieds
- Etirez vous, ouvrez les yeux et reprenez le cours de vos activités

# 07 Bonus

## Quelques astuces SOS pour gérer son stress

- Respirer volontairement plus souvent : respiration abdominale et respiration 3/6 par exemple pour calmer le mental
- S'étirer, bâiller, boire, faire quelques pas et/ou faire une pause toutes les heures
- Se faire un massage des mains : permet de se donner de l'attention, de se recentrer sur soi, de se concentrer et de débloquer des tensions grâce au massage de méridiens d'énergie. Voici un lien vers un auto-massage des mains: Vidéo auto-massage des mains
- Si c'est possible pour vous (état d'esprit, ambiance générale...) : riez ou souriez et si vous n'en avez pas envie, le cerveau est magique car il ne fait pas la différence entre le réel et le simulé ! Alors, faites un faux sourire (oui, oui... !!!) et votre humeur se transformera de façon positive car le cerveau aura reçu des informations de bonne humeur et vous enverra des hormones de bien-être... Essayez !



# 08 Comment aller plus loin?

Vous venez d'avoir un aperçu de ce que peut apporter la pratique de la sophrologie pour gérer le stress et les émotions.

Sachez qu'il existe de nombreuses autres pratiques et techniques pour vous accompagner et vous aider à améliorer votre qualité de vie avec la sophrologie et l'hypnose.

J'espère sincèrement que vous avez aimé ces quelques propositions tirées de mon programme d'accompagnement à la gestion du stress.

Si cela vous intéresse d'avoir un suivi complet, je vous invite à prendre contact avec moi pour mettre en place une stratégie anti-stress naturelle et en accord avec la personne que vous êtes.

À bientôt!

Emmanuelle

En attendant, pour avoir accès à mes vidéos: Ma chaîne Youtube

**ET POUR COMMENCER VOTRE CHANGEMENT MAINTENANT  
APPELEZ-MOI!**

Téléphone : 06 68 93 79 65

Courriel : [emmanuelle.levy@lequilibrium.fr](mailto:emmanuelle.levy@lequilibrium.fr)

Site internet : [lequilibrium.fr](http://lequilibrium.fr)



**VERSION  
IMPRIMABLE**



# COMMENT ÉVACUER LE STRESS

EN 5 MINUTES

AVEC 3 PRATIQUES SIMPLES

DE SOPHROLOGIE

Emmanuelle Lévy

## Sommaire

Introduction : Qui suis-je et pourquoi je vous propose ces pratiques ?

L'auto-test : L'échelle d'unités de stress (Miller et Rahé)

Les pratiques : Petites explications

Pratique 1 : La respiration abdominale

Pratique 2 : La respiration thoracique ou la respiration du « Super Héros »

Pratique 3 : Le scan corporel

Bonus

Comment aller plus loin

## INTRODUCTION : QUI SUIS-JE ET POURQUOI JE VOUS PROPOSE CES PRATIQUES ?

Bonjour à vous !

Cette boule au ventre ne vous quitte pas ? Cette oppression thoracique est bien trop souvent présente ? Vous avez des problèmes de sommeil et vous êtes irritable ? Vos émotions sont devenues ingérables ?

Voilà souvent les signes d'un stress permanent...

Je m'appelle Emmanuelle Lévy et si je me suis spécialisée dans la gestion du stress, ce n'est pas pour rien !

De 2016 à 2019, j'ai vécu beaucoup de stress au travail et j'ai fait un bore out/brown out...

Je travaillais sous contrat dans une collectivité avec obligation concours pour être titularisée. Je faisais un travail qui me plaisait encore (formatrice et conseillère en mobilité interne) jusqu'à ce que le management m'épuise et piétine mes valeurs humaines. Ma personnalité ne convenait pas à la nouvelle DRH et rien n'a été fait pour me garder malgré un bon travail. Concours raté 2 fois et personnalité en dehors du cadre : Allez, hop ! Dehors !

Qu'à cela ne tienne ! J'avais préparé ma sortie en me formant pour devenir sophrologue et praticienne en hypnose. Je voulais aider les personnes qui vivaient un mal-être au travail. Alors toutes mes compétences et expériences, j'ai décidé de les mettre au service de ceux qui en ont besoin.

Le stress peut parfois être qualifié de « positif » et pour certains, c'est vrai, cela peut être un moteur, une sorte de « trac » qui motive et fait avancer et ça se respecte. Mais chez d'autres personnes, au-delà d'un certain seuil, il devient une alarme qu'il faut savoir entendre.

Alors, oui, le stress est un compagnon insidieux qui, s'il n'est pas dompter, peut rapidement envahir votre vie et finir par entamer gravement votre capital santé.

Ne restez pas seul.e face à cela. Il y a des personnes, comme moi, qui comprennent et savent ce que vous traversez.

Je peux vous aider et vous soutenir sur ce chemin... vers la gestion du stress et des émotions. Et ainsi, peu à peu, reprendre votre juste place au cœur de votre vie.

C'est pourquoi, je suis heureuse de vous proposer ces quelques pratiques de sophrologie que j'utilise au quotidien pour les personnes que j'accompagne et moi-même, qui peu à peu, vous permettront d'apprendre à gérer votre stress pour éviter les débordements et retrouver toutes vos capacités, votre énergie et votre joie de vivre.

Et avant de passer à la pratique, **faites l'auto-test !**

## ÉCHELLE D'UNITES DE STRESS (Miller et Rahe)

### ÉVÉNEMENTS POSITIFS ET NÉGATIFS DE STRESS Survenus au cours des derniers 24 mois :

ÉVÉNEMENT	VALEUR
<b>SANTÉ</b>	
Blessure ou maladie qui vous a maintenu au lit plus d'1 semaine ou hospitalisation	74
Blessure ou maladie n'exigeant pas de maintien au lit ou hospitalisation	44
Accident	48
Travaux importants sur la dentition	26
Changement important dans vos habitudes alimentaires	27
Changement important dans vos habitudes de sommeil	26
Changement de type ou quantité d'activité de détente/de sport	28
<b>TRAVAIL</b>	
Changement pour un nouveau type de travail, d'activité	51
Changement dans vos heures de travail ou leurs conditions	35
Plus de responsabilités à votre travail	29
Moins de responsabilités	21
Une promotion	31
Un déclassement	42
Un transfert	32
Problèmes professionnels avec un supérieur hiérarchique	29
Avec vos collègues	35
Avec vos collaborateurs	35
Autres problèmes professionnels	28
Affaire nécessitant des adaptations importantes	60
Retraite	52
Licenciement	68
Renvoi de votre travail	79
Cours par correspondance pour vous aider dans votre travail	18
<b>MAISON &amp; FAMILLE</b>	
Changements importants dans vos conditions de vie	42
Changement de résidence dans la même ville	25
Dans une autre ville ou département	47
Modification du nombre de réunions familiales +/-	25
Changement dans la composition de la famille	25
Changement important de la santé ou du comportement d'un membre de la famille	55
Mariage	50
Attente d'un bébé	67
Fausse couche ou avortement	65
Naissance d'un enfant	66
Adoption d'un enfant	65
Un parent venant habiter chez vous	59
Commencement ou arrêt de l'activité de votre conjoint.e	46
Modification du nombre de disputes avec votre conjoint.e	50
Divorce de vos parents	59
Remariage d'un de vos parents	50
Séparation d'avec votre conjoint.e pour des raisons liées au travail	53
Pour des problèmes conjugaux	76

Divorce	96
Naissance de petits-enfants	43
Mort de votre conjoint.e	119
De votre enfant	123
D'un frère ou d'une sœur	102
D'un parent	100
Commencement ou fin de l'école ou du collège de votre enfant	38
Changement de collège ou d'école pour votre enfant	35
Enfant quittant la maison pour aller en pension	15
Pour se marier	20
Pour d'autres raisons	19
<b>VIE SOCIALE</b>	
Modifications de vos convictions politiques	24
Modifications de vos croyances religieuses	29
Modifications de vos activités sociales	27
Vacances, voyage	24
Nouvelle amitié	37
Engagement face au mariage	45
Problème avec son petit ami ou sa petite amie	39
Difficultés sexuelles	44
Se brouiller avec un ou une amie	47
Violation mineure de la loi	20
Avoir été détenu en prison	75
Mort d'un ami proche	70
Une décision importante pour votre avenir	51
Réalisation personnelle importante	36
<b>FINANCIER</b>	
Augmentation des revenus familiaux	38
Diminution des ressources pour la famille	60
Difficultés pour les investissements ou les crédits	56
Perte ou dommage dans des biens personnels	43
Modération des achats	12
Achats importants	11
Perte de vos droits sur une hypothèque ou un prêt	13

**Si d'autres situations ou événements se sont produits au cours des derniers 24 mois  
Notez-les en leur accordant une valeur identique à celle d'événements comparables**

#### INTERPRÉTATION DE VOS POINTS

Vous venez d'additionner toutes les valeurs des événements qui vous concernent actuellement :

**Entre 1 et 250 points : votre stress est modéré.** Si vous prenez soin d'intégrer dans votre vie des activités de détente et d'exercices physiques modérés, tout devrait bien aller.

**Entre 250 et 500 points : votre stress est élevé.** Si vous ne prenez pas de mesures pour gérer ce stress, votre organisme pourrait en ressentir les effets.

**Plus de 500 points : votre stress est très élevé.** Il est primordial que vous vous donniez des façons de vous relaxer, prendre soin de vous, sinon vous risquez de voir des conséquences sérieuses sur votre santé.

## LES PRATIQUES : PETITES EXPLICATIONS

Quand on a « la tête dans le guidon », parfois on ne sent pas venir l'inévitable... Le stress peut ronger, jour après jour, sans qu'on s'en aperçoive... C'est souvent notre entourage qui sonne l'alerte, qu'on ne veut pas entendre et parfois, c'est le corps qui nous lâche purement et simplement...

Pourtant, avant d'en arriver là, il y a bien quelque chose à faire ! Des études scientifiques ont démontré qu'une meilleure écoute et connaissance de soi, l'accueil, la défocalisation, la méditation, une remobilisation douce du corps sont des techniques très efficaces pour gérer le stress et les émotions. Et ces techniques sont toutes pratiquées en sophrologie.

La sophrologie ne fait pas de fausses promesses et n'est pas magique. Elle nécessite un entraînement pour dévoiler toute son efficacité.

Si les effets ne sont pas immédiats, persévérer ! Vous luttez déjà de tout votre corps contre le stress, ce qui démontre une grande force de caractère et une belle force vitale.

La sophrologie vous aidera à mettre ses forces à votre service et non plus au service du stress !

*NB : la sophrologie ne se substitue à aucun traitement médical. N'arrêtez jamais un traitement sans avis médical. Si vous avez un problème cardiaque, veillez simplement à pratiquer les techniques respiratoires sans rétention d'air, en respiration libre. Elles vous seront tout aussi bénéfiques. Dans tous les cas, si vous avez un doute demandez l'avis de votre médecin.*

Toutes les pratiques que je vous propose ici sont à faire dans l'écoute et le respect de votre corps. En sophrologie, la performance et la réussite n'ont pas leur place. Le maître-mot est : EXPÉRIENCE

Alors, faites seulement les pratiques qui vous conviennent, que vous aimez, au rythme qui vous convient !

**Allez, on y va !**



## EXERCICE 1 – LA RESPIRATION ABDOMINALE

C'est la première pratique de base et elle équivaut à une mini méditation sur la respiration. Elle permet de reprendre contact avec son corps et de commencer à observer et accueillir ses sensations corporelles.

Vous pouvez pratiquer cette respiration où que vous vous trouviez. Elle peut se faire allongé, assis ou debout selon votre situation et l'état dans lequel vous êtes. Si vous la faites debout, pensez à ouvrir vos pieds à la largeur du bassin et de fléchir légèrement vos genoux pour protéger votre dos. Pensez à enlever ceinture et cravate éventuellement...

### Commençons :

- Vous allez mettre d'abord une main sur votre poitrine et une main sur votre ventre. A quel endroit sentez-vous le plus votre respiration ? Si c'est davantage dans votre poitrine, vous allez apprendre à faire descendre votre respiration pour quelle devienne plus basse, qu'elle vienne du ventre. Si vous la sentez déjà dans votre ventre, c'est super !
- Donc, portez votre attention sur votre respiration. Regardez votre ventre se gonfler à l'inspiration et se dégonfler à l'expiration comme si c'était un ballon de baudruche.
- Restez dans cette respiration plusieurs minutes. Vous pouvez le faire plusieurs fois par jour si c'est nécessaire. Cette respiration est une des respirations les plus apaisantes. Elle permet de détendre le corps et le mental pour abaisser le stress et réguler les émotions. Elle permet de mobiliser le diaphragme et de faire un massage interne des organes.

**À noter :** pour certains, le stress a pour résultat un diaphragme tendu donc moins mobile et une respiration plus haute dans la poitrine donnant ainsi une colonne d'air plus courte. Le fait de respirer par le ventre fait arriver beaucoup plus d'oxygène que d'habitude et peut générer quelques vertiges. Ils s'atténueront avec la pratique. Ecoutez-vous !

### **Pour aller plus loin :**

Quand vous aurez pris l'habitude de simplement respirer par le ventre et de vous concentrer dessus, vous pourrez passer à la respiration 3/6. Elle calme le flot des pensées et régularise le rythme cardiaque. C'est un autre type de respiration abdominale.

### **Commençons :**

- Vous inspirez profondément par le nez sur 3 temps (ventre, poitrine, épaules comme si vous remplissiez une bouteille au robinet)
- Puis vous soufflez longuement par la bouche sur 6 temps
- Et vous le faites 3 fois de suite tranquillement

**À noter :** 3 temps, ce n'est pas exactement 3 secondes. En effet, pour certaines personnes qui ont le souffle un peu court, 3 secondes, ça peut être trop long et devenir inconfortable. Ce serait contre-productif. Donc compter, 1... 2... 3... à votre rythme et pareil pour 6. Ce sont vos temps de comptage à vous.

## EXERCICE 2 - LE SOUFFLET THORACIQUE OU LA RESPIRATION DU « SUPER HEROS »

J'aime beaucoup cette pratique. Elle est dynamisante et sécurisante. Ici, la respiration se fait au niveau de la poitrine. Je vous la propose d'abord pour sa posture : elle amène un sentiment de force, de puissance et d'ancrage fort. Avec elle, le moral remonte à la vitesse « grand V » et c'est indispensable quand on souffre de stress. Et ce qui ne gâche rien, elle soulage les crises d'angoisse et la nervosité et libère le plexus solaire, siège de la peur et de l'émotivité

### Commençons :

Installez-vous debout, les jambes écartées à la largeur du bassin. Mettez vos mains sous les côtes. Les coudes sont bien écartés, vous vous tenez bien droit. (Vous ressentez déjà les sensations de puissance comme un « Super Héros » ?)

- Vous inspirez, vos mains accompagnent votre cage thoracique qui s'élargit,
  - Faites une légère rétention d'air
  - Puis vous expirez doucement en accompagnant votre cage thoracique qui se dégonfle. Vous pouvez même aider encore plus votre expiration en pressant davantage vos flancs
  - Et vous relâchez tout.
  - Reprenez une respiration naturelle.
  - Faites une pause d'observation. Observez sans jugement les sensations qui pourraient se présenter à vous : chaleur, frissons, rien... Simplement observez ce qui vient dans votre corps.
- 
- Recommencer une deuxième fois toujours avec une pause à la fin
  - Recommencez une troisième et dernière fois.
  - Reprenez une respiration naturelle.
  - Faites une pause d'observation et accueillez l'ensemble de vos ressentis et votre état d'esprit.

### EXERCICE 3 – LE SCAN CORPOREL

Le scan corporel consiste à s'entraîner à porter son attention pleine et entière sur chaque partie de son corps. Cela permet de se focaliser sur soi et ses ressentis corporels, de s'écouter et bien sûr d'apaiser les tensions physiques et psychiques.

Commençons :

Dans un premier temps, installez-vous confortablement sur une chaise ou allongez-vous si vous êtes chez vous.

Fermez vos yeux, si c'est confortable pour vous et ressentez vos tous points d'appuis (tête, dos, cuisses, mains, pieds)

Pratiquez quelques instants la respiration 3/6 : inspirez par le nez en gonflant le ventre, la cage thoracique et les épaules sur 3 temps et soufflez longuement par la bouche sur 6 temps

Refaites-le deux fois tranquillement

- Maintenant, portez votre attention sur votre visage et émettez l'intention de détendre tous les muscles du visage et particulièrement vos mâchoires
- Puis, abaissez vos épaules et laissez-les peser de tout leur poids naturel
- Portez votre attention sur vos bras, vos mains, jusqu'au bout des doigts
- Observer et ressentez les mouvements de votre cage thoracique
- Observer et ressentez les mouvements de votre ventre qui se gonfle et se dégonfle calmement
- Maintenant, portez votre attention aux muscles de votre dos
- Puis, laissez partir toutes les tensions des muscles fessiers et des cuisses, laissez-vous porter par votre siège
- Relâchez les mollets, les chevilles et les pieds, ressentez vos pieds bien en contact avec le sol
- Vous pouvez maintenant percevoir tout votre corps entièrement détendu et relâché et votre esprit léger et calme...
- Faites le plein de cette détente et de ce calme physique et mental en prenant 3 grandes respirations à votre rythme
- Puis, reprenez doucement contact avec l'endroit où vous vous trouvez
- Bougez la tête, les mains, les pieds
- Etirez vous, ouvrez les yeux et reprenez le cours de vos activités

## **BONUS** : Quelques astuces SOS pour gérer son stress

- Respirer volontairement plus souvent : respiration abdominale et respiration 3/6 par exemple pour calmer le mental.
- S'étirer, bâiller, boire, faire quelques pas et/ou faire une pause toutes les heures
- Se faire un massage des mains : permet de se donner de l'attention, de se recentrer sur soi, de se concentrer et de débloquer des tensions grâce au massage de méridiens d'énergie. [Vidéo auto-massage des mains](#)
- Si c'est possible pour vous (état d'esprit, ambiance générale...) : riez ou souriez et si vous n'en avez pas envie, le cerveau est magique car il ne fait pas la différence entre le réel et le simulé ! Alors, faites un faux sourire (oui, oui... !!!) et votre humeur se transformera de façon positive car le cerveau aura reçu des informations de bonne humeur et vous enverra des hormones de bien-être... Essayez !



## COMMENT ALLER PLUS LOIN ?

Vous venez d'avoir un aperçu de ce que peut apporter la pratique de la sophrologie pour gérer le stress et les émotions.

Sachez qu'il existe de nombreuses autres pratiques et techniques pour vous accompagner et vous aider à améliorer votre qualité de vie avec la sophrologie et l'hypnose.

J'espère sincèrement que vous avez aimé ces quelques propositions tirées de mon programme d'accompagnement à la gestion du stress. Si cela vous intéresse d'avoir un suivi complet, je vous invite à prendre contact avec moi pour mettre en place une stratégie anti-stress naturelle et en accord avec la personne que vous êtes.

À bientôt !

Emmanuelle

En attendant, pour avoir accès à mes vidéos: [Ma chaîne Youtube](#)

**ET POUR COMMENCER VOTRE CHANGEMENT MAINTENANT**

**APPELEZ-MOI !**

Téléphone : 06 68 93 79 65

Courriel : [emmanuelle.levy@lequilibrium.fr](mailto:emmanuelle.levy@lequilibrium.fr)

Site internet : [lequilibrium.fr](http://lequilibrium.fr)

