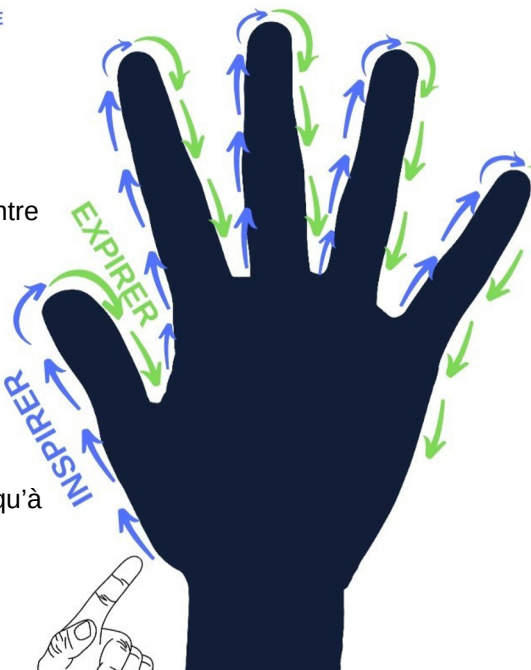


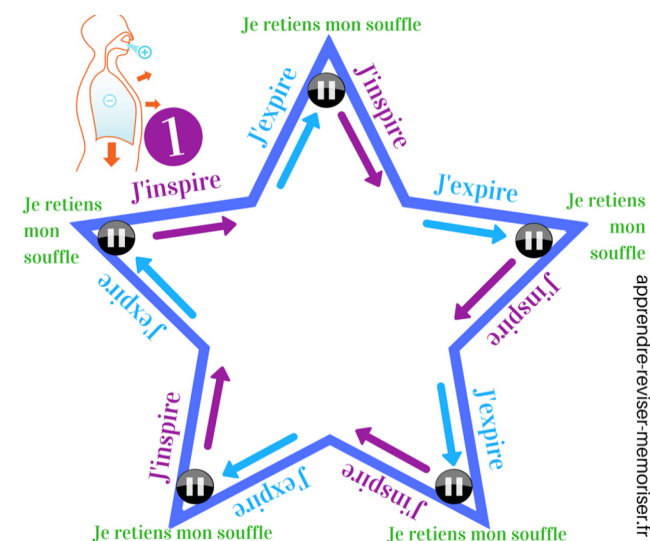
RESPIRATION PROFONDE AVEC LA MAIN

- Place ta main droite ouverte devant toi.
- Mets ton index gauche en bas de ton pouce.
- Remonte le long de la courbe de ton pouce en inspirant.
- Une fois arrivé en haut, descends avec ton index gauche jusqu'au creux entre le pouce et l'index en expirant (soufflant).
- A chaque doigt, suis la courbe avec ton index : quand tu remotes, tu inspires et quand tu descends tu expires.
- Continue doucement jusqu'à l'auriculaire.



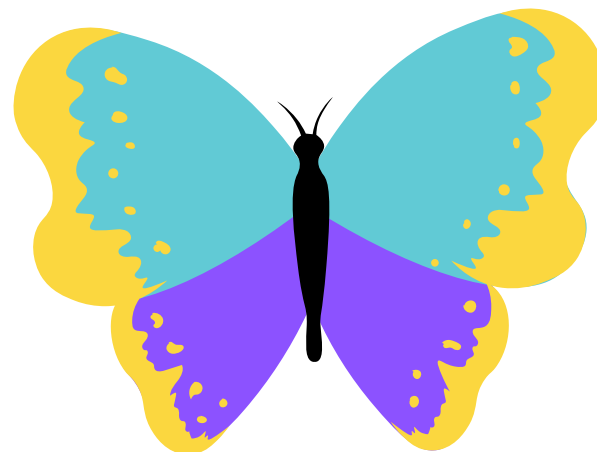
L'ETOILE DE LA RESPIRATION

- Commence à la branche surmontée d'un grand 1.
- Inspire en suivant la branche de l'étoile avec le doigt (le sens est montré par les flèches)
- Puis expire en suivant la deuxième branche toujours avec le doigt.
- Fais une petite pause en laissant le doigt sur le bouton Pause.
- Compte jusqu'à 2 ou 3 puis repars pour un nouveau cycle inspiration/ expiration/ pause.



LE PAPILLON DE LA CONCENTRATION

- Mets tes mains sur le cœur : main droite au niveau du cœur, main gauche par dessus, comme pour former un papillon.
- Ce papillon va devenir ton guide pour la respiration.
- A l'inspiration, le papillon ouvre les ailes (tes mains s'écartent).
- A l'expiration, souffle pendant que tes mains reviennent en place l'une sur l'autre au niveau du cœur comme si le papillon fermait ses ailes.
- Recommence dix fois.



LE GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE POUR SE RELAXER



- Pose une main à plat devant toi en l'air.
- Imagine que tu as un gâteau d'anniversaire dans la main. Il y a une bougie sur ce gâteau.
- Prends une grande inspiration et souffle doucement sur la bougie pour la faire danser mais sans l'éteindre.
- Recommence autant de fois que tu as de bougies à souffler selon ton âge.

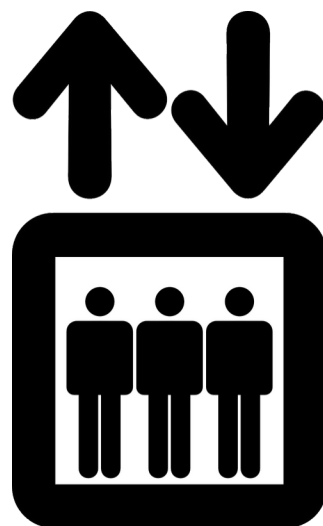
LE SOUFFLE DE L'ACCORDÉON ATTENTIF

- Ferme les mains sans les serrer, puis mets-les devant le ventre comme si tu saisisais des bretelles.
- Maintiens les coudes près du corps, de chaque côté, en pensant que tu tiens un accordéon.
- Inspire en ouvrant l'accordéon : les bras se soulèvent et les coudes s'écartent.
- Expire en fermant l'accordéon : les coudes reviennent le long du corps.
- Effectue une dizaine de respirations complètes.



L'ASCENSEUR DE L'ÉNERGIE

- Tiens-toi debout ou en position assise, et imagine un ascenseur qui va monter et descendre
- Ferme chaque main pour former un poing sans le serrer.
- Fais se toucher tes poings juste au-dessus du nombril.
- Inspire en soulevant lentement les épaules : tes deux mains montent le long du ventre et jusqu'en haut de ta poitrine, de façon à ce que tes épaules touchent presque tes oreilles.
- Souffle doucement en redescendant les épaules : tes mains redescendent jusque devant ton nombril.
- Les deux mains fermées montent et descendent comme un ascenseur.
- Recommence six fois.



LE MOULIN À VENT APAISANT

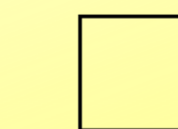
- Imagine un petit moulin à vent dans ta main.
- Ferme les yeux et souffle doucement pour que les ailes du moulin tournent.
- Arrête de souffler pour reprendre de l'air tout en imaginant que les ailes tournent encore.
- Souffle encore doucement pour que les ailes ne s'arrêtent pas de tourner.
- Recommence jusqu'à ce que tu te sentes calme.



LE CARRÉ DU CALME

APPRENDRE À SE CONCENTRER (AVEC LA MÉTHODE VITTOZ)

Trace un carré en reliant les points de 1 à 5 en arrêtant deux secondes à chaque coin pour te dire STOP.



Dessine un autre carré à côté, toujours en te disant STOP à chaque coin.



Les yeux fermés, trace mentalement le carré dans ta tête, toujours en te disant STOP à chaque coin.