GUIDE PRATIQUE · 3 EXERCICES

Trois respirations pour les journées *trop pleines*

Des exercices de trois minutes, à faire au bureau, dans les transports ou avant de dormir. Rien à acheter, rien à installer.

SANDRA RICHARD · SOPHROLOGUE CERTIFIÉE & EFT · FRÉJUS

AVANT DE COMMENCER

Ce guide ne demande rien d'autre que trois minutes

Choisissez l'exercice selon le moment, pas selon votre préférence : chacun correspond à un état différent. Et vous n'avez pas besoin de « bien respirer ». La respiration ne se réussit pas, elle s'accompagne. Si vous êtes tendu, essoufflé, si votre ventre est serré : c'est déjà une information utile, pas un échec.



Trois minutes, n'importe où — il n'y a pas de bon endroit pour respirer.

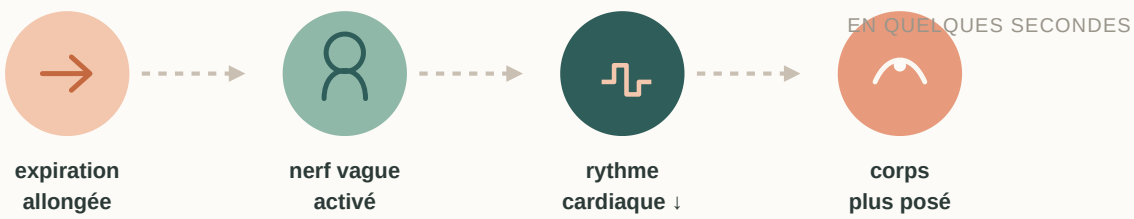
Les trois exercices qui suivent ne soignent rien. Ils font autre chose : ils donnent au corps un signal de descente, à un moment où il est bloqué en position haute. Ce signal, répété, finit par devenir un réflexe disponible.

Ce qui compte le plus

La **régularité**, pas la durée. Trois minutes par jour valent mieux qu'une demi-heure le dimanche. Le corps apprend par répétition, comme un geste sportif.

Ce qui ne compte pas

La perfection. Personne ne reste concentré sur son souffle trois minutes d'affilée. Constater qu'on s'est égaré et revenir : c'est exactement l'exercice.



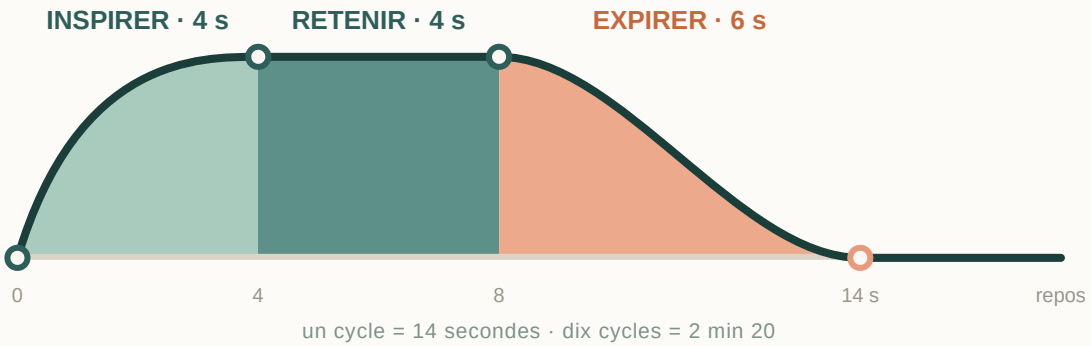
« L'objectif n'est pas de ne plus rien ressentir. C'est de ne plus être submergé. »

EXERCICE 1 · POUR LA JOURNÉE QUI MONTE

1 La respiration 4 · 4 · 6

3 MINUTES · ASSIS · YEUX FERMÉS OU BAISSÉS

C'est la base. Elle sert quand la tension s'installe doucement : avant une réunion, après un appel difficile, quand la journée commence à peser.



un cycle = 14 secondes · dix cycles = 2 min 20

1. **Installez-vous.** Dos droit sans être raide, pieds au sol, mains posées sur les cuisses. Vous pouvez fermer les yeux ou fixer un point bas devant vous.
2. **Inspirez par le nez** en comptant jusqu'à 4, sans gonfler les épaules. L'air descend vers le ventre, la cage thoracique s'ouvre sur les côtés.
3. **Retenez 4 secondes**, sans crispation. Si retenir vous met mal à l'aise, passez directement à l'expiration : c'est le troisième temps qui travaille.
4. **Expirez par la bouche**, lèvres légèrement pincées, en comptant jusqu'à 6. L'expiration est plus longue que l'inspiration : c'est ce déséquilibre qui fait descendre le rythme cardiaque.
5. **Recommencez dix fois.** À raison de quatorze secondes par cycle, cela fait un peu plus de deux minutes. Terminez par trois respirations libres, sans compter.

Ce que vous pouvez ressentir

Des fourmillements dans les mains, un léger vertige, un bâillement. Ce sont des signes d'adaptation, pas d'alerte : cela passe en quelques secondes. Si c'est trop marqué, raccourcissez l'inspiration à 3 secondes et l'expiration à 5.

L'erreur la plus fréquente

Forcer l'inspiration pour « bien remplir ». On n'a pas besoin de remplir : on a besoin d'allonger la sortie. Une inspiration de 4 secondes qui devient un grand coup de souffle en 2 secondes annule le travail.

EXERCICE 2 · POUR LE PIC QUI FRAPPE

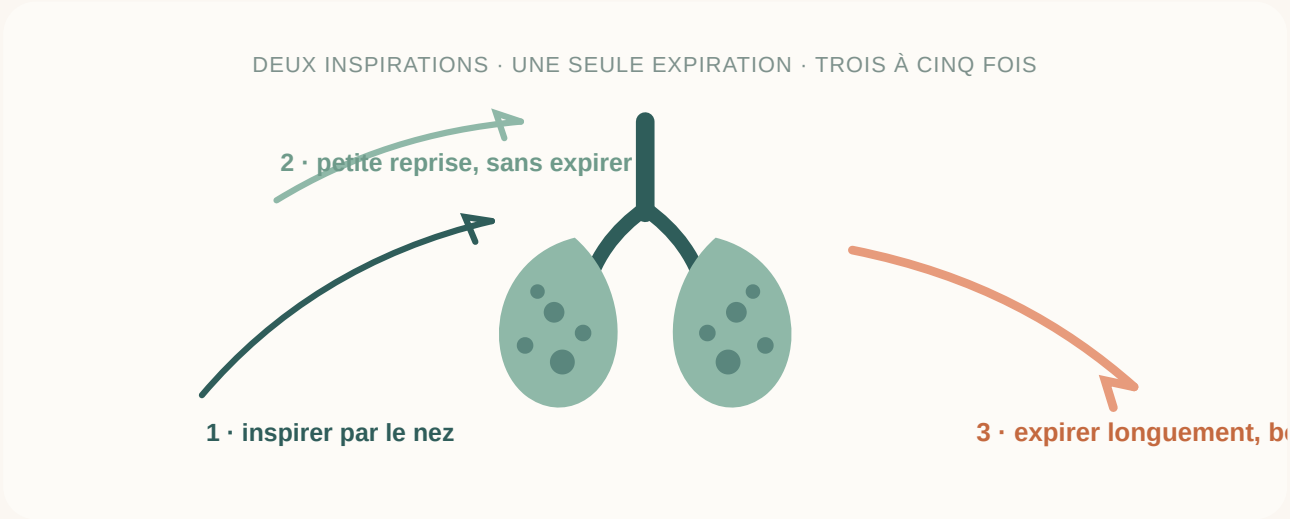
2 Le soupir d'évacuation

90 SECONDES · DEBOUT, ASSIS, OU DANS LES TRANSPORTS

Pour les moments où la 4·4·6 est déjà trop demander : juste avant de parler en public, quand un message vous fait monter, quand le cœur s'accélère d'un coup.

Le principe : **deux inspirations**, une normale puis une courte pour finir de remplir, et **une seule grande expiration** par la bouche. C'est le soupir que le corps fait seul quand il relâche une tension — ici, on le fait exprès.





1. **Inspirez par le nez**, normalement, jusqu'au confortable.
2. **Sans expirer**, ajoutez une seconde inspiration courte — comme si vous finissiez de remplir le haut des poumons. Deux ou trois secondes suffisent.
3. **Expirez longuement par la bouche**, en laissant la mâchoire se relâcher. L'expiration dure au moins le double de l'inspiration totale.
4. **Répétez trois à cinq fois.** Puis laissez la respiration reprendre son cours normal, sans la corriger.

Pourquoi ça marche — et où s'arrêter

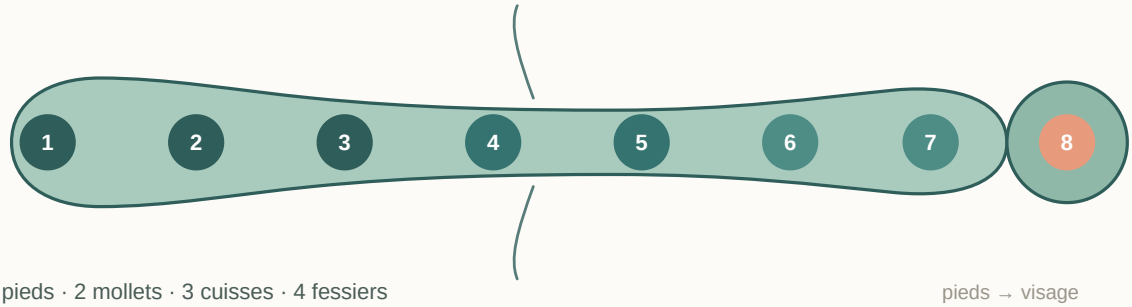
La double inspiration remplit complètement les alvéoles, la longue expiration active la branche du système nerveux qui ralentit le corps. Mais ne l'enchaînez pas vingt fois : trois à cinq soupirs suffisent. Au-delà, on hyperventile et on obtient l'inverse — picotements, tête qui tourne, oppression.

EXERCICE 3 · POUR LE SOIR QUI NE VIENT PAS

3 La descente, allongé

3 MINUTES · AU LIT, LUMIÈRE ÉTEINTE

Pour l'endormissement qui n'arrive pas, et ces réveils à trois heures du matin où l'esprit repart en boucle. Allongé, il ne s'agit plus de compter mais de relâcher, zone par zone.



1 pieds · 2 mollets · 3 cuisses · 4 fessiers
5 ventre · 6 mains et avant-bras · 7 épaules · 8 mâchoire et visage

pieds → visage

1. **Allongez-vous sur le dos**, bras le long du corps, paumes vers le plafond. Si c'est inconfortable, sur le côté, un coussin entre les genoux.
2. **Soupirez trois fois** en expirant longuement, pour faire baisser le niveau général.
3. **Contractez les pieds** cinq secondes — orteils serrés, chevilles tendues — puis relâchez complètement. Attendez de sentir la différence avant de passer à la suite.
4. **Remontez lentement** : mollets, cuisses, fessiers, ventre, mains, avant-bras, épaules, mâchoire. Contraction courte, relâchement long, une zone à la fois.
5. **Terminez par le visage** : froncez le front, serrez les yeux et les lèvres, puis relâchez tout d'un coup. Restez immobile trente secondes sans rien faire.

Ce qui se passe vraiment

Vous ne vous endormez pas « grâce à l'exercice ». Vous retirez une à une les tensions qui maintiennent le corps en alerte, et vous laissez l'endormissement faire son travail. C'est une différence importante : on ne cherche pas à s'endormir, on arrête d'empêcher le sommeil.

Si le mental tourne

C'est normal, et ce n'est pas un échec. Plutôt que de lutter contre les pensées, donnez-leur un cadre : « je m'en occupe demain à telle heure ». Puis revenez à la zone du corps en cours. Faites-le autant de fois que nécessaire, sans vous juger.

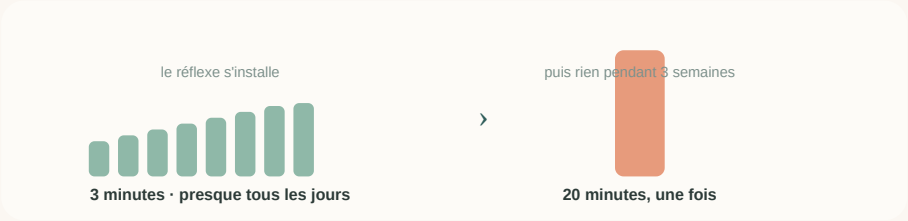
FAIRE TENIR LA PRATIQUE

Trois erreurs qui font abandonner

Presque personne n'arrête ces exercices parce qu'ils ne marchent pas. On les arrête pour trois raisons très concrètes, et elles se corrigent facilement.



Rien ne pousse en une fois — ni une lavande, ni un réflexe respiratoire.



1. Attendre le bon moment

« Je le ferai quand ce sera calme. » C'est l'inverse : le bon moment, c'est celui où ça monte. Un exercice de trois minutes ne demande pas de conditions particulières — il fonctionne justement dans le bruit, la voiture, la salle d'attente.

2. Vouloir un résultat immédiat et total — ou faire trop long, une fois

La première fois, l'effet est souvent modeste : on se sent un peu plus posé, sans plus. C'est déjà le signal. Ce qui change vraiment arrive au bout de deux à trois semaines. À l'inverse, une séance de vingt minutes suivie de trois semaines de rien n'installe rien : c'est la répétition qui fait le réflexe, pas l'intensité.

Le repère qui marche

Accrochez l'exercice à un geste qui existe déjà : la fin d'un appel, le moment où vous vous asseyez dans la voiture, le café du matin, la lumière que vous éteignez. Un exercice lié à un geste existant tient des mois ; un exercice lié à une intention tient trois jours.

PRÉCAUTIONS

Quand s'arrêter et demander conseil

Ces exercices sont sans danger pour la grande majorité des personnes. Il existe néanmoins des situations où il faut demander un avis avant de commencer, ou s'arrêter si quelque chose ne va pas.

DEMANDEZ UN AVIS AVANT DE COMMENCER



asthme · cœur — **grossesse** — **crises de panique** — **épilepsie · traitement**

Ce n'est pas une contre-indication : c'est une précaution à vérifier avec un médecin.

Demandez un avis médical avant de pratiquer si :

- vous avez une maladie respiratoire (asthme, BPCO) ou cardiaque, même stabilisée ;
- vous êtes enceinte, ou dans les semaines qui suivent un accouchement ;
- vous avez déjà fait des crises de panique ou des attaques de spasmophilie ;
- vous avez de l'épilepsie, ou des antécédents de perte de connaissance ;
- vous suivez un traitement psychiatrique, ou sortez d'une période difficile.

Arrêtez l'exercice en cours si :

- vous avez une douleur dans la poitrine, ou des palpitations qui durent ;
- vous avez la sensation de ne plus pouvoir respirer ;
- vous vous sentez partir, avec sueurs froides ou voile devant les yeux ;
- l'inconfort augmente au lieu de diminuer.

Dans ce cas : arrêtez, respirez normalement, asseyez-vous. Si cela ne passe pas en quelques minutes, contactez un médecin ou le 15.

Ce guide est un outil de bien-être. **Il ne pose aucun diagnostic, ne traite aucune maladie et ne remplace pas un suivi médical.** Un trouble du sommeil durable, une anxiété qui s'installe, une douleur persistante : cela se traite, et parfois autrement qu'avec des exercices respiratoires.

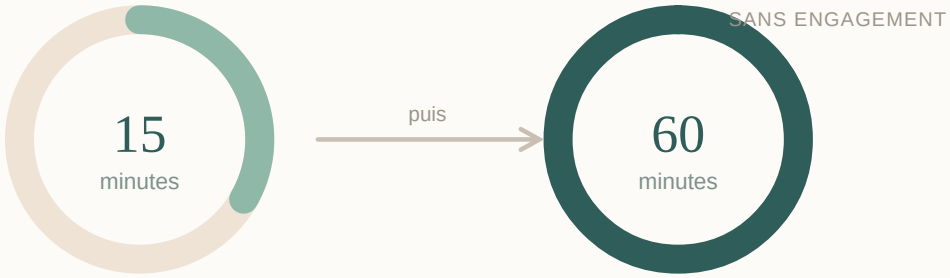
ET APRÈS

Trois minutes, puis une heure

Ce guide suffit à beaucoup de personnes, sur des tensions ordinaires. Quand quelque chose est plus installé — un sommeil qui ne revient pas, une angoisse qui revient toujours au même endroit, une échéance qui approche — le travail en séance va plus loin, parce qu'il est ajusté à votre situation.

Ce qu'une séance ajoute

Un exercice choisi pour ce que vous vivez, exécuté avec un guide qui corrige au moment où ça se joue. Et, quand une émotion est trop forte pour être simplement respirée, l'EFT permet de la travailler point par point. C'est ce qui se fait en séance et qu'un PDF ne peut pas reproduire.



découverte · gratuite — **séance complète · 60 €**

Quinze minutes, gratuit

Un premier échange par téléphone pour savoir si la sophrologie ou l'EFT correspond à ce que vous vivez. Sans engagement, sans suite obligatoire.

La séance, 60 €

Environ une heure, à domicile à Fréjus et Saint-Raphaël, ou en visio partout en France. Déplacement inclus, sans abonnement.

Si ce guide vous a servi, le plus utile n'est pas de le relire : c'est de choisir un exercice et de lui donner un rendez-vous dans votre journée. Un seul. Les trois, vous les ajouterez quand le premier tiendra.



Sandra Richard

Sophrologue certifiée & praticienne EFT · Fréjus
06 48 10 83 25 · sandrasophrologie06@gmail.com