

1 - Un exercice de respiration pour « se remplir » de confiance

La « sophro-respiration synchronique » est une technique issue de la sophrologie qui consiste à progressivement synchroniser sa respiration sur un mot. Il s'agit d'un mot agréable, personnel et positif, induisant l'effet recherché. On peut donc pratiquer la technique avec le mot « confiance », avant une évaluation, un examen ou un exposé par exemple.

Idéalement, lorsque les circonstances le permettent, il faut prendre le temps de s'installer confortablement, fermer les yeux, et se détendre. Pour cela, il s'agit de porter attention progressivement sur chaque partie du corps (le visage, la tête, le cou, la nuque, les épaules, les bras, les mains, le thorax, le dos, le ventre, le bassin, les jambes, les pieds), et de sentir que chaque partie se relâche au fur et à mesure. Puis, dans cet état de détente et de relâchement, porter attention à la respiration, et laisser venir le mot « confiance ». En imaginant que le corps est comme une bouteille que l'on pourrait remplir petit à petit, laisser venir le mot à chaque inspiration, et le diffuser progressivement à chaque expiration dans chaque partie du corps l'une après l'autre. Progressivement, se « remplir » ainsi de confiance.

2 - Un exercice de respiration pour « chasser » le manque de confiance

En sophrologie, les respirations d'évacuation des tensions, des contrariétés, des pensées négatives, se pratiquent partie du corps par partie du corps. Cet exercice, dont le but est le relâchement musculaire du corps et l'évacuation du négatif qui pollue le mental, est une technique-clé en sophrologie.

Il s'agit avant tout de se reconnecter à ses sensations corporelles, afin de repérer où est ressenti le manque de confiance : mal à la tête ? pensées désordonnées ? noeud dans la gorge ? poitrine serrée ? dos contracté ? boule au ventre ? jambes coupées ?

Puis, se concentrer sur les tensions provoquées par le manque de confiance, et trois fois de suite : inspirer, retenir l'air, contracter légèrement la zone concernée, puis expirer, relâcher les tensions. Apprécier l'agréable libération des tensions au fur et à mesure des respirations et prendre quelques instants à la fin pour sentir le relâchement musculaire et le bien-être.

3 - Un exercice de relaxation dynamique pour « renforcer » la confiance

Cet exercice issu du yoga et très utilisé en sophrologie a pour intention d'amener de la confiance en soi, « à l'intérieur » de soi.

Debout ou assis au bord d'une chaise, prendre une profonde inspiration par le nez, monter les bras à l'horizontal, comme pour attraper une belle bulle de confiance. Retenir la respiration quelques instants en visualisant cette bulle de confiance entre ses bras, puis en soufflant tout doucement, amener les mains ouvertes vers le thorax en engageant les muscles des avant bras vers la poitrine comme pour « amener » la confiance à soi. Relâcher les bras le long du corps, et recommencer encore deux fois.

4 - Un exercice de relaxation dynamique pour « dégommer » le manque de confiance

Le "geste karaté" est un exercice de sophrologie particulièrement apprécié des enfants et des ados, et même des adultes ! Sans avoir besoin de mettre de kimono pour le pratiquer ni d'être ceinture noire de karaté ! L'objectif de cet exercice est d'apprendre à se libérer ou de mettre à distance ce qui submerge, ce qui dérange, ce qui empêche « d'être qui on est vraiment ». Il peut s'agir d'angoisses, de peurs diverses, d'une grosse colère, d'un trop plein d'énergie, d'une contrariété, de culpabilité, de complexes etc.

En position debout, inspirer en montant le bras à l'horizontale avec le poing fermé, puis bloquer la respiration en tirant le coude vers l'arrière et en venant placer le poing près de l'épaule. Retenir le souffle quelques instants, le temps d'imaginer que tout ce qui stresse, tout ce qui empêche, tout ce qui retient, est là, à portée de main, comme une cible ou comme un sac de frappe. Puis expirer fortement par la bouche en lançant le poing vers l'avant. Faire cet exercice 1 fois avec le bras droit, 1 fois avec le bras gauche, et 1 fois avec les deux bras.