



FICHE OUTIL - ATELIER 5E

Respiration du cœur

Dans cet exercice, tu vas entraîner ton sourire.

Sais-tu que le sourire fait du bien ? Bien sûr, quand tu es joyeux, tu souris. Mais l'inverse est vrai aussi. Se forcer à sourire réduit le stress et aide à se sentir mieux. Et c'est contagieux quand tu partages ton sourire avec quelqu'un d'autre.

1. Je te propose de te mettre debout, bien droit sans être tendu. Détends tes épaules en les relâchant bien et respire profondément. Ferme tes yeux, tout en continuant à respirer calmement.
2. Comment te sens-tu ? Sois attentif à tout ce qui se passe dans ton corps, tout ton corps est détendu. Tu as chassé toutes les tensions... Comment est-ce ? Agréable ?
3. Pose maintenant tes mains l'une sur l'autre et sur ton nombril. Sens ton ventre se gonfler quand tu respirez. Garde les yeux fermés pour être bien centré sur toi-même. Ressens l'énergie qui circule en toi.



4. Monte tes mains doucement pour les poser au niveau du cœur, sur le haut de ta poitrine. Perçois ta respiration et sens la joie qui monte et gonfle ta poitrine.
5. Souris pour toi-même. Prends le temps de savourer ce sourire.
6. Ensuite, tu vas dessiner un grand cœur imaginaire autour de toi. Tes mains montent un peu au-dessus de ta tête, tu ouvres les bras en traçant le haut du cœur. Laisse alors descendre lentement tes bras. Et tu laisses tes mains se rejoindre doucement dans le bas du cœur.
7. Dans cette posture, respire encore une fois profondément et ressens à quel point tu es content.
8. Je te propose maintenant d'ouvrir les yeux et de te tourner vers ton voisin ou ta voisine, pour lui offrir un large sourire. Garde le silence et reçois son sourire comme un précieux cadeau. Tu peux te tourner ensuite vers quelqu'un d'autre pour lui sourire aussi.
9. Comment te sens-tu ? Sourire à l'autre, cela fait plaisir et cela lui fait plaisir aussi. On se sent accepté et rassuré quand on nous sourit. Alors, pense à sourire souvent quand tu retournes à tes activités...