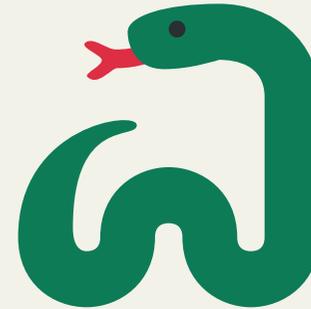




# EXERCICES DE SOPHROLOGIE



Tous droits réservés par Emmanuelle Bottreau  
sophrologue

# SOMMAIRE

- La marche du cosmonaute
- A la plage
- La girafe qui s'étire
- Le souffle du dragon
- Comment devenir magicien.ne ?
- Le Kangourou
- Lecture du corps avec les mains
- Le rugissement du lion
- L'arbre
- Le serpent qui rit
- Le paresseux



# EXERCICE 1

## La marche du cosmonaute

1

Tu es debout, les pieds légèrement écartés.

Tu peux bouger le corps, bouger les pieds.

Juste sentir le poids de ton corps sur tes pieds.

4

Tous les mouvements de ton corps sont lents, tes pieds sont légers sur le sol, comme si tu flottais.

Tu fais cela sur plusieurs pas.

2

Tu vas marcher très vite dans n'importe quel sens.

Tu ralentis et tu t'arrêtes.

Écoute ce que te dis ton corps, ton cœur, ta respiration.

5

Tu as aimé ?

Si tu veux, tu peux recommencer...

Tu marches vite, tu ralentis et tu marches comme un cosmonaute...

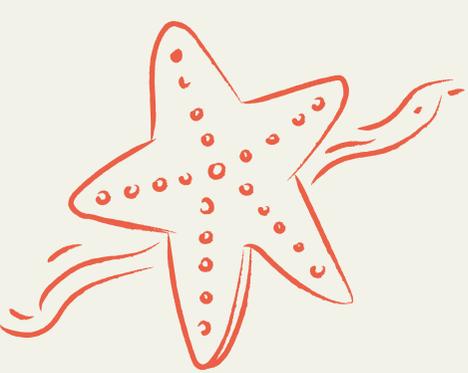
3

Tu vas t'imaginer devenir un cosmonaute.

Fermes les yeux.

Tu es un cosmonaute et tu marches comme si tu es dans l'espace.





1

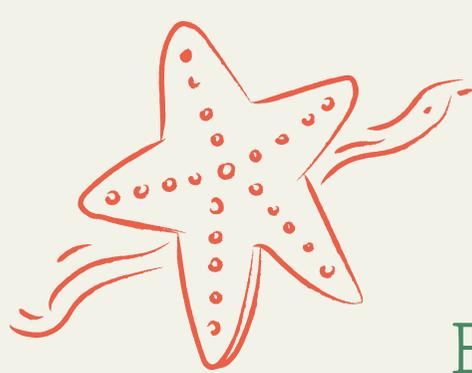
Tu aimes le sable, la mer, l'eau ?

Le sable chaud et légèrement humide, les châteaux de sable... faits sur la plage.

4

Tu accueilles toutes les sensations, tout ce que cela fait en toi.

Puis, peut-être, tu vas entendre le bruit de la mer, son clapotis, l'eau qui monte et qui descend, un peu comme ta respiration qui est tranquille.



## EXERCICE 2

### A la plage

2

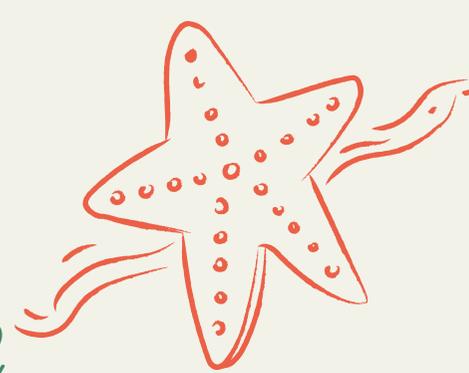
Tu trouves un endroit tranquille où tu peux t'allonger. Ca y est, tu y es ?  
Tu sens tous tes points d'appui de ton corps posé.

Tu vas t'intéresser à ta respiration, l'air qui rentre, l'air qui sort, les mouvements de ton corps en lien avec ta respiration.

5

Est-ce que tu sens autre chose ? Le soleil qui vient chauffer ton visage, les bruits d'autres enfants qui jouent, font des châteaux de sable.

L'odeur de la crème solaire ou autre chose ?  
L'ombre du parasol ? Le goût de ton goûter ?



3

Si tu veux, tu peux fermer les yeux. Tu vas imaginer que tu es à la plage, posé sur le sable.

Si tu veux, tu peux remuer un peu tes pieds, tes jambes et puis ensuite tes bras, tes mains comme ce que tu fais quand tu es dans le sable.

6

Doucement, tranquillement, tu vas commencer à bouger les pieds, les jambes, ton bassin, ton dos, tes bras, tes mains. Tu peux ensuite bouger la tête, bailler.

Tu as aimé ? Tu veux recommencer ? Invite un adulte à le faire avec toi...



1

- Tu connais les girafes ? Tu en as déjà vu une de près ?

Elle a un long cou, peut atteindre des hauteurs jusqu'à 5 mètres et a un pelage à dominante rousse.

C'est le plus grand animal que l'on connaisse.



## EXERCICE 3

### La girafe qui s'étire

2

Tu sais ce que tu vas faire aujourd'hui ?

Et bien, tu vas t'étirer, t'étirer tout simplement comme la girafe tout doucement.



3

Tu es debout, les pieds légèrement écartés. Tu peux bouger ton corps, bouger tes pieds.

Juste sentir le poids de ton corps sur tes pieds. Tu prends le temps de sentir toutes les sensations.

Si tu veux, tu peux fermer les yeux.

4

Tes pieds touchent le sol, tu vas monter doucement tes bras au-dessus de toi, monter haut et t'étirer à ton rythme.

Tu prends conscience de ton corps qui s'étire.

5

Puis, tu peux aussi étirer ton cou, pour lever ta tête et juste sentir ce que cela te fait.

Tu accueilles toutes les sensations. Tu peux ensuite baisser les bras doucement, tout doucement et les amener vers ta tête et ton visage.

6

Doucement, tranquillement, tu vas commencer à bouger les pieds, les jambes, ton bassin, ton dos, tes bras, tes mains. Tu peux ensuite bouger la tête, bailler.

Tu as aimé ? Tu veux recommencer ?  
Invite un adulte à le faire avec toi



1

Connais-tu le souffle du dragon ?

Tu es debout, les pieds légèrement écartés. Tu peux bouger le corps, bouger les pieds.  
Juste sentir le poids de ton corps sur tes pieds.

4

Tu vas inspirer doucement et tu vas souffler doucement, comme si tu veux éteindre une bougie juste devant toi.

Tu peux recommencer plusieurs fois si tu veux.

2

Tu vas fermer les yeux et imaginer que tu es un dragon, un dragon puissant. Si tu veux, tu peux te déplacer comme lui, lentement, à pas lourds sur le sol. Tu peux pousser des cris, des grognements de dragon et marcher ainsi pendant quelques pas.

5

Et puis, tu vas inspirer plus fort et tu vas souffler fort, fort comme si tu veux cracher du feu loin, loin.

Tu peux recommencer plusieurs fois si tu veux. Tu peux aussi pousser des cris, des grognements de dragon.

3

Ca y est tu es là, tu es un dragon, un dragon fort et puissant.

Un dragon qui a envie de maîtriser son souffle, le souffle du dragon.

6

Comment tu te sens après avoir soufflé doucement et soufflé fort ?

Comment tu te sens alors que tu possèdes en toi le souffle du dragon, cette nouvelle capacité ?

Tu sais que tu peux recommencer si tu as envie... souffler doucement et souffler fort...



1

Tu es debout, les pieds légèrement écartés.  
Tu peux bouger le corps, bouger les pieds.  
Juste sentir le poids de ton corps sur tes pieds.

4

Tu vas ensuite lever ta baguette avec ton bras au-dessus de ta tête.  
Toujours les yeux fermés, tu imagines quelque chose de positif, quelque chose que tu aimes.  
Tu inspires.

## EXERCICE 5

### Comment devenir un magicien ?

2

Tu vas imaginer le costume d'un magicien ou le costume d'une magicienne... Qu'est-ce qu'il ou elle porte ? Tu fermes les yeux, ça y est ?  
Tu vois ce magicienne ? Tu la vois cette magicienne ? Et bien c'est toi maintenant ! Bravo !

5

Sur l'expiration, tu abaisse la baguette et tu souffles, toujours en pensant au positif, à ce que tu aimes.  
Tu prêtes attention à toutes les sensations, à tout ce que cela fait en toi.

3

Tu tiens dans ta main une baguette magique, tu l'admires.  
Elle est belle, c'est la tienne.  
C'est ta baguette !

6

Si tu veux, tu prends la baguette de l'autre main et tu refais le même geste en pensant à quelque chose de positif, quelque chose que tu aimes.  
Tu recommences autant de fois que tu le souhaites !  
Bravo !-





## EXERCICE 6

### Le Kangourou



1

Tu es debout, les pieds légèrement écartés.

Tu peux bouger le corps, bouger les pieds.  
Juste sentir le poids de ton corps sur tes pieds.

2

Tu te mets à sauter, sauter, comme un kangourou, où tu veux.

Tu deviens un kangourou.

3

Tu t'arrêtes, tu écoutes ton corps, ton cœur, ta respiration, toutes les sensations.

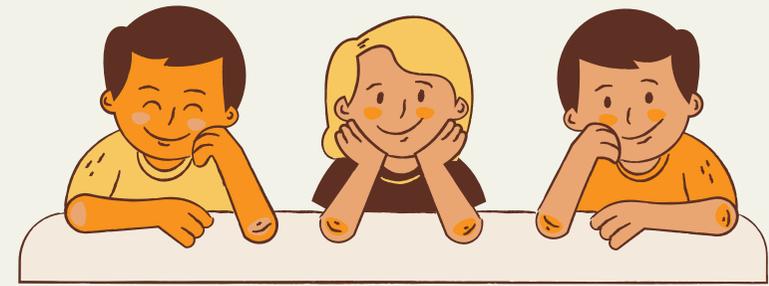
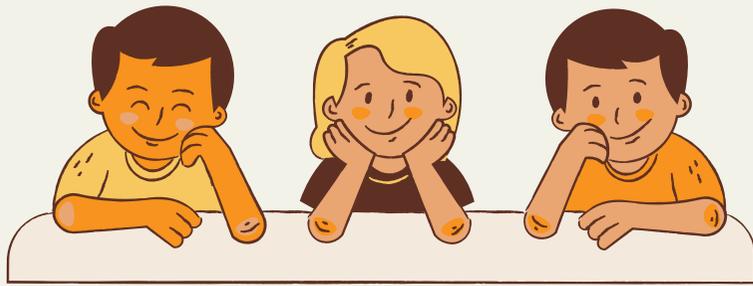
4

Puis, tu sautes encore sur le bout de tes pieds, comme tu le souhaites.

5

Tu stoppes et tu fais attention à tout ce que dit ton corps (ta respiration, ton cœur qui va battre de moins en moins vite).





## EXERCICE 7

### Lecture du corps avec les mains 1/2

1

Tu es debout, les pieds légèrement écartés. Tu peux bouger le corps, bouger les pieds.

Juste sentir le poids de ton corps sur tes pieds. Tu prends tes deux mains, tu peux les regarder si tu veux. Tu les amènes au-dessus de ta tête.

4

Tu prêtes attention à toutes tes sensations, à tout ce que tu ressens. Tu vas ensuite masser ton cou, ta nuque, tes épaules l'une après l'autre.

2

- Tu vas masser doucement toute la surface du cuir chevelu avec le bout des doigts aussi longtemps que tu le souhaites.

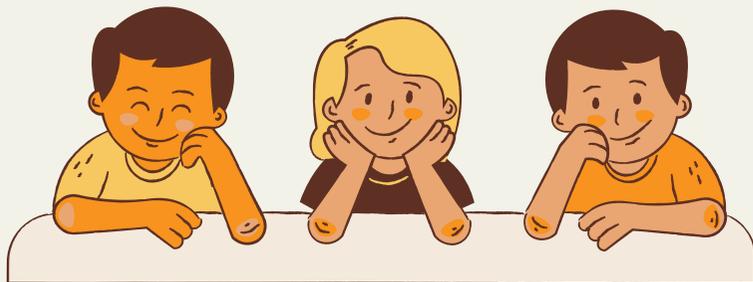
5

- Tu peux masser, frotter ou tapoter comme tu le souhaites le long d'un bras, toucher tes deux mains et remonter le long de l'autre bras.

3

- Tu continues ensuite sur ton visage. Tu peux masser ton front, tes tempes puis l'ensemble de ton visage en partant du centre vers l'extérieur = les arcades sourcilières, ton nez, tes joues, ta bouche, ta mâchoire.





## EXERCICE 7

### Lecture du corps avec les mains 2/2

6

Tu vas ensuite masser, frotter ou tapoter ton thorax, les côtés, le haut du dos, toute la partie du dos accessible.

Tu fais de même sur la région lombaire, le ventre.

7

Toujours en massant, frottant ou tapotant, tu descends le long de ton bassin puis tes jambes jusqu'aux pieds selon tes possibilités.

8

Prends bien le temps d'intervenir sur toute la surface du corps.

Si cela t'a plu, tu peux recommencer à ton rythme !





1

Quel est le roi des animaux ?  
C'est le lion, bien sûr ! Mais tu sais qui est  
le lion ?

Le lion c'est toi !

4

Tu vas mettre tes mains devant toi, tes  
doigts sont en griffe, comme un lion prêt à  
attaquer.

Tu vas alors rugir, rugir. C'est toi le  
roi des animaux.



## EXERCICE 8

### Le rugissement du lion

2

Tu es debout, les pieds légèrement  
écartés. Tu peux bouger  
le corps, bouger les pieds. Juste sentir le  
poids de ton corps sur tes pieds.  
Tu vas sauter, sauter sur place quelques  
instants et tu prends le temps de  
sentir tes sensations.

5

Tu vas ensuite inspirer, contracter quelques  
instants tout ton corps, mettre tes doigts en  
griffe et rugir.

Tu relâches sur l'expiration.  
Tu peux faire cela trois fois.



3

Si tu veux, tu peux fermer les yeux et imaginer  
que tu es un lion.

Un lion avec une crinière majestueuse, un  
pelage court, une musculature  
puissante. Un lion de la couleur que tu veux,  
orangé, sable-or, blanc...

6

Tu arrêtes, tu accueilles tout ce que tu ressens  
pendant quelques instants ...

et tu peux aller te promener dans la savane, toi  
le roi des animaux.



## EXERCICE 9

### L'arbre 1/2

1

Tu aimes la nature ? La végétation, les fleurs, les arbres... et bien aujourd'hui, nous allons devenir un arbre... surtout qu'en ce moment, il y a de belles couleurs avec l'automne...

2

Tu es debout, les pieds légèrement écartés. Tu peux bouger le corps, bouger les pieds comme tu le souhaites. Juste sentir le poids de ton corps sur tes pieds. Tu vas sauter, sauter sur place quelques instants et marcher ensuite. Puis tu t'arrêtes, tu prends le temps de sentir tes sensations.

3

Tu restes là où tu es, un endroit où tu es bien.  
Si tu veux, tu peux fermer les yeux.  
Tu vas imaginer que tu deviens un arbre.  
Tu vois comment est composé un arbre ?

4

Tes pieds vont devenir les racines.  
Tu peux taper des pieds plusieurs fois pour bien les sentir. Tes pieds vont comme s'enfoncer dans le sol ...

Ce sont les racines de l'arbre.

5

Puis, tes jambes vont devenir le tronc, le tronc de l'arbre. Ton buste devient le tronc de l'arbre.

Tu peux monter tes deux bras en l'air qui deviennent les branches. Tu peux bouger doucement tes bras, comme les branches qui sont bercées par le vent.





## EXERCICE 9

### L'arbre 2/2

6

Tu peux imaginer sur tes branches = des feuilles, des fruits - ceux que tu aimes, des bourgeons ou des fleurs...

Tu peux imaginer aussi des petits animaux comme des écureuils qui vont et viennent, des oiseaux qui se posent.

7

Tu peux aussi imaginer où est l'arbre, où tu es situé...  
sur le flanc d'une colline, dans une forêt, à la montagne, au bord de l'eau...

Et quel temps fait-il ? Est-ce qu'il fait beau ou gris ? Y-a t'il du vent ?

8

Puis, doucement... tu vas pouvoir commencer à bouger tes bras, ta tête... ton buste... tes jambes et tes pieds.

Tu fais attention à toutes tes sensations. Comment tu te sens ? Et quand tu le veux, tu peux ouvrir les yeux...





## EXERCICE 10

### Le serpent qui rit 1/2

1

Tu connais les serpents, est-ce qu'ils te fascinent ou te font peur ?  
Est-ce que tu en as déjà touché un ?  
Est-ce que tu en as déjà tenu un sur ta nuque ou tes épaules ou autour des bras ?

4

Là, tu es assis comme tu veux... tu peux fermer les yeux si tu veux et cet objet tout doux mais aussi qui peut te chatouiller, tu vas le passer sur tout ton corps = la tête, le visage et insiste bien sur le visage...  
puis le cou, la nuque...  
et tu es attentif aux sensations.

2

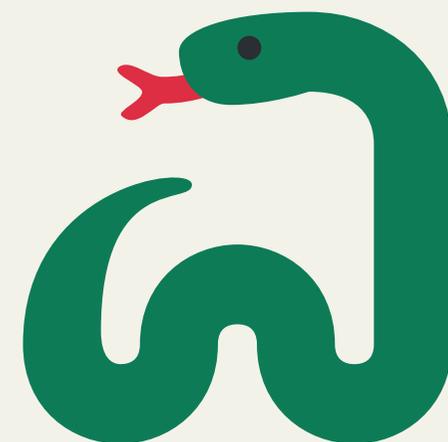
C'est froid un serpent, avec un aspect un peu rugueux ... il le doit à sa peau, à ses écailles.  
C'est un animal mais on ne sait pas trop ce qu'il ressent.  
Mais, peux-tu imaginer un serpent qui se tient là, qui aurait besoin de chatouillis, de sensations agréables ?

5

Puis, tu vas au niveau des épaules, d'un bras, tu descends le long de ce bras, tes mains... et cet objet doux remonte le long de ton autre bras.  
Le serpent, cet animal qui est froid et peut faire, commence à rire, à rire de toutes ces petites chatouilles, de toutes ces douceurs.

3

Tu vas imaginer que tu es ce serpent, que tu deviens ce serpent et tu vas t'asseoir comme tu veux...  
Mais avant de t'asseoir, tu vas prendre une plume, un doudou tout doux, le pinceau à maquillage de ta maman ou de ta grande sœur.. quelque chose de doux...





## EXERCICE 10

### Le serpent qui rit 2/2

6

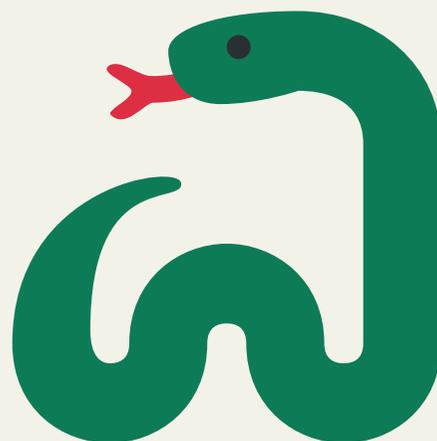
Tu continues sur ton thorax, ton dos - de haut en bas  
- avec cet objet tout doux.... Attentif à ce que tu ressens, ici et maintenant.  
Puis, ton ventre, ton bassin et tes jambes.... l'une après l'autre...

7

Et maintenant, ce sont tes pieds. As-tu les pieds nus ? Tu peux faire avec cet objet tout doux parcourir le dessus et le dessous de tes pieds.  
Qu'est-ce que tu ressens ? Tu as envie de rire, de te tordre de rire comme ce serpent qui rigole maintenant de toutes ces chatouilles ?

8

Doucement, si tu as les yeux fermés, tu peux les ouvrir... et prendre un temps pour accueillir toutes les sensations, tout ce que tu ressens. Et si tu as envie de recommencer, demande à la personne à côté de toi, de prendre l'objet tout doux et de le passer sur tout ton corps....





## EXERCICE II

### Le paresseux 1/2

1

Tu connais le paresseux, tu sais à quoi il ressemble ?

Attends, je vais un peu t'aider...

C'est un mammifère qui vit en Amérique du Sud et en Amérique Centrale. Il vit dans les arbres et a de grandes griffes.

2

Il a un mode de vie originale : il vit presque tout le temps à l'envers dans les arbres et se déplace avec lenteur... environ 10 mètres par heure

3

Allez, tu as le paresseux bien en-tête ? Tu vas te mettre debout, tu peux fermer les yeux si tu veux.

Tu mets tes bras près de ton corps. Tu serres les poings et tu amènes les bras haut, le plus haut possible au dessus de ta tête, le plus lentement possible.

4

Tu inspires, tension de tout le corps, expiration et relâchement.

Tu ouvres les mains, elles descendent vers ton corps le plus lentement possible, comme ferait le paresseux.

5

Tes mains vont aller toucher tes cheveux, ton visage... tous les contours de ton visage, tous les contours de ton corps...

Tes mains descendent le long de ton cou, de tes épaules, tes bras jusqu'au bout de tes doigts.





## EXERCICE II

### Le paresseux 2/2

6

Tes mains vont le long de ta poitrine, ton ventre, ton dos, ton ventre, tout doucement puis ton bassin et tes jambes tout lentement... comme le fait un paresseux... jusqu'au bout de tes pieds, le dessus, le dessous de tes pieds

7

Voilà, tu es un paresseux, prêt à continuer la journée ?

Tu te sens comment maintenant ?

Prends quelques instants sur plusieurs respirations.

Et quand c'est bon pour toi, tu peux ouvrir les yeux.



8

Si tu as aimé, tu peux recommencer à faire le paresseux.

Oui, cela peut lui faire du bien de RALEEENTIIR

mais chut, je n'ai rien dit...