

# Des exercices de respiration pour être plus serein au travail

HR Today initie ici, sous la plume et la conduite de la sophrologue Laurence Ranger, une série d'exercices de respiration. Ces techniques, répétées régulièrement, permettent de traverser les périodes de turbulence avec sérénité et confiance.



**Laurence Ranger** est sophrologue et coach professionnelle certifiée. Installée en tant qu'indépendante en Suisse elle est spécialisée dans la gestion du stress, le burnout, le Work-Life Balance et les transitions de vie. [sophrorelaxation.ch](http://sophrorelaxation.ch)

La série qui commence avec cet article vous présentera plusieurs exercices simples et courts à réaliser. Les bienfaits devraient apparaître rapidement pourvu que vous répétiez les exercices régulièrement. Le but est d'atteindre une autonomie progressive quant aux techniques proposées. C'est la force et l'avantage de la méthode.

Vous pourrez vous entraîner à la maison dans un endroit calme sans risquer d'être dérangé. Puis il sera facile de reproduire les exercices au travail ou dans les transports en communs en toute discrétion. Toutefois de temps à autre, comme une fois par semaine, accordez vous une vraie pause de sophrologie pour faire une séance plus longue, en prenant 20 minutes pour vous. Ainsi vous travaillez plus en profondeur. Les bienfaits sont plus ancrés en vous.

Avec la répétition des séances le cerveau ne fait pas la différence entre ce que vous vivez avec la sophrologie et la réalité; c'est l'avantage de la sophrologie. Ainsi on programme corps et mental à la réussite, les tensions se dénouent, la confiance s'installe. Cela s'imprègne en vous et dans votre esprit. Ensuite vous serez surpris de la rapidité avec laquelle vous accéderez à la détente.

## Exercice:

Dans un endroit calme, installez vous confortablement, en position assise avec le dos droit contre le dossier de la chaise. Vous pouvez fermer les yeux pour isoler un peu et mieux vous concentrer. Respirez en portant votre attention uniquement sur votre respiration. Normalement, sans forcer, sans contrôler ni modifier votre respiration. Concentrez vous sur l'air qui entre et qui sort de vos narines. Uniquement cela. A l'inspiration, sentez l'air frais qui passe entre dans vos narines, puis dans toute la cavité nasale pour descendre ensuite vers le thorax et les poumons. Puis à l'expiration portez votre attention à l'air qui ressort, l'air s'est réchauffé dans votre corps. Prenez quelques minutes pour observer votre respiration en conscience, c'est à dire de prendre conscience uniquement du souffle et rien d'autre. Comme si c'était la chose la plus importante du moment pour vous.

Laissez vous aller à cet état de détente et de plénitude que vous allez ressentir. Observez et restez attentif aux sensations et au moment présent.

## Combien de temps dois je faire cet exercice ?

Vous pouvez le faire 2, 5 ou 10 minutes par jour ou plusieurs fois quelques minutes.

En pratiquant sur une durée de 10 minutes ou plus, vous pouvez atteindre un état de relaxation. Vous constaterez alors que votre rythme cardiaque ralentit et qu'un état de détente s'installe.



## Et les pensées qui reviennent sans cesse pendant que je fais ces respirations?

Cela est normal. Nous avons entre 60 000 et 70 000 pensées par jour! Il faut les observer sans leur donner trop d'importance et surtout sans lutter contre elles. Placez vous comme observateur de vos pensées et revenez à chaque fois sur votre exercice sans jugement. Faites de votre mieux et soyez indulgent avec vous-même.

Si vous pensez à votre réunion de demain, vous vous dites «ok» et laissez passer cette pensée puis revenez à l'exercice. Ne continuez pas avec cette pensée en ajoutant que Mr Untel n'a pas rendu le dossier et que vous n'avez pas prévenu votre assistante pour réserver une salle par exemple.

## Dans la journée, je n'ai pas toujours l'occasion d'être dans un endroit calme?

Ce n'est pas grave. Ce qui est important c'est de vous exercer à cette respiration et de l'appivoiser en étant de préférence dans un endroit calme. Ensuite lorsque vous aurez l'habitude vous pourrez le faire à tout moment: dans votre bureau même en open space, dans les transports en commun, devant votre ordinateur lorsque vous avez besoin de trouver une solution.

**Pour aller plus loin:** écoutez le tutorial de Christophe André sur Youtube «suivre sa respiration» et laissez vous guider. ■

**Laurence Ranger**