

Le « R' » (ou RPRIM) :

Rituel en 5 étapes avant de faire vos devoirs (5 minutes au total)

A – Les Respirations : utilisées dans la sophrologie pour réduire le stress et les pensées négatives. Faites tout l'exercice **uniquement par le nez en fermant bien la bouche.**

Tout d'abord vous aller inspirer à fond pour remplir la cage thoracique sans gonfler le ventre. Cela doit durer au moins 5-6 secondes. Vous gardez ensuite l'air durant 3-4 secondes puis vous expirez par le nez sur plusieurs secondes de manière à chercher à vider l'intégralité de vos poumons.

Vous renouvelez l'opération après un temps de pause de 2-3 secondes, juste au moment où vous sentirez que vous avez de nouveau besoin d'inspirer.

A renouveler 3 ou 4 fois (ça prend donc moins d'une minute au total).



B – La Pause : faites un point mentalement sur ce que vous avez à faire : pourquoi vous devez être concentré ? Quel est le but de cette concentration ?



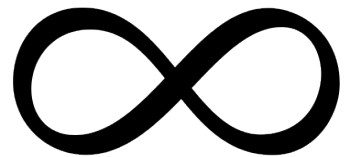
Fermez les yeux.

C – Les Rails : imaginez 2 rails de train qui sont parallèles et situés juste devant vos pieds. Ces deux rails partent loin dans un paysage que vous imaginez (un désert, une plaine...). Vous imaginez que vous êtes le train et que vous avancez mentalement jusqu'à cet horizon où les rails se rejoignent en une seule ligne. Prenez le temps de le faire, de bien visualiser.



Ouvrez les yeux. Respirez un bon coup. Puis, refermez de nouveau les yeux.

D – l'Infini : dessinez mentalement dans le vide le signe de l'infini, comme si il y avait un point lumineux dans le noir qui vous permettait de dessiner ce signe. Repassez dessus 4 ou 5 fois. Encore une fois, prenez le temps de le faire jusqu'à bien percevoir mentalement ce signe de l'infini.



Ouvrez les yeux. Respirez un bon coup. Puis, refermez de nouveau les yeux.

E – Le Mental : Imaginez devant vous un tableau blanc. Vous allez visualiser mentalement votre main en train d'écrire à l'aide d'un feutre effaçable le mot MENTAL. Une fois que vous visualisez bien ce mot, vous allez effacer doucement les lettres une par une avec un chiffon en commençant par la fin. Encore une fois, **prenez le temps de bien visualiser ce qui se passe**, il ne faut pas que ça aille vite.

MENTAL

Une fois que la dernière lettre sera effacée,
vous êtes dans un **état d'attention et de concentration extrême !**