



ALEXANDRE KILIAN BIEN-ÊTRE

MA BOÎTE À OUTILS ANTI-STRESS

Guide pratique de sophrologie
pour les adolescents dès 12 ans

EXERCICES • FICHES À REMPLIR • PROGRAMME 7 JOURS



ÉDITION PREMIUM

BIENVENUE

Bienvenue dans ta boîte à outils

Ce guide a été conçu pour t'aider à mieux comprendre le stress, revenir au calme et retrouver de la confiance dans les moments importants.

Ce que tu trouves ici

4 exercices simples, une routine de 5 minutes, un programme sur 7 jours et des pages pour noter ce qui t'aide vraiment.

Comment l'utiliser ?

1. Choisis

Commence par l'exercice qui te paraît le plus facile.

2. Essaie

Pratique quelques minutes, sans chercher la perfection.

3. Observe

Note ce qui change dans ton corps, ton souffle ou tes pensées.

4. Recommence

Garde tes deux outils préférés pour les moments où tu en as besoin.

Ce guide est un soutien de bien-être. Il ne remplace pas un avis médical ou psychologique.

EXERCICE 1

La respiration consciente

Une pause courte pour ralentir lorsque tu sens que la tension commence à monter.

Installation Assieds-toi confortablement, les deux pieds posés au sol. Laisse tes mains se poser sur tes cuisses.

Pratique

1. Observe l'air qui entre et sort.
2. Sens ton ventre bouger, sans forcer.
3. À l'expiration, imagine que tu laisses partir un peu de tension.
4. Ouvre les yeux et regarde trois objets autour de toi.

**MON REPÈRE**

Avant : ma tension est à ____ / 10

Après : ma tension est à ____ / 10

Durée : 1 à 3 minutes