

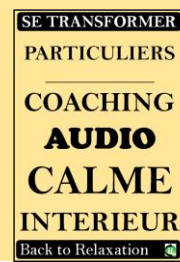


LE COACHING AUDIO CALME INTERIEUR



SOMMAIRE

Présentation	3
Mes séances de Sophrologie	11
Mon Coaching adapté	27



PRESENTATION



SE TRANSFORMER
PARTICULIERS
COACHING
AUDIO
CALME
INTERIEUR
Back to Relaxation



PRESENTATION

Qui est l'auteure ?

Présentation

Mes Séances Sophro

Mon Coaching adapté



Je suis **Sophrologue RNCP**
et **Intervenante en Cohérence Cardiaque**.

Je suis passionnée par les différents moyens d'accéder au calme intérieur
et par l'aide à autrui.

Aider ceux qui souffrent est une évidence pour moi. Je suis
systématiquement consternée de voir d'un coté autant de personnes en
souffrance et de l'autre autant de techniques formidables méconnues du
grand public. Je souhaite faire humblement le lien entre les deux. Aussi,
chaque jour, au fil des rencontres avec chacune et chacun de vous, je garde
toujours au creux de moi cette citation au sujet de la souffrance : « *Quelle
que soit la personne que tu regardes, sache qu'elle a déjà plusieurs fois traversé
l'enfer* » (Christian Bobin)

Sandrine SAGE,
alias « Alex de Back to Relaxation »

SE TRANSFORMER
PARTICULIERS
COACHING
AUDIO
CALME
INTERIEUR
Back to Relaxation



PRESENTATION

A qui s'adresse ce Coaching Audio ?

Présentation

Mes Séances Sophro

↓
Mon Coaching adapté

Ce Coaching Audio Calme Intérieur, s'adresse aux personnes qui souffrent dans leur quotidien de

stress, d'anxiété, d'angoisses et d'insomnies

et qui ne souhaitent pas voir directement un Sophrologue, mais souhaitent avancer à leur rythme par la répétition de l'écoute de séances de sophrologie évolutives et l'entraînement à des exercices de respiration.

SE TRANSFORMER
PARTICULIERS
COACHING
AUDIO
CALME
INTERIEUR
Back to Relaxation



PRESENTATION

Quel est l'objectif de ce Coaching Audio ?

Présentation

Mes Séances Sophro

↓
Mon Coaching adapté

Avec ce Coaching Audio Calme Intérieur, j'ai choisi de bâtir ces séances sur cet objectif précis :

« Je veux me sentir calme au quotidien ! »

Avec ce Coaching Audio Calme Intérieur, je vous donne des outils et des conseils de professionnels pour vous aider à atteindre cet objectif, comme si vous étiez dans mon cabinet !

SE TRANSFORMER
PARTICULIERS
COACHING
AUDIO
CALME
INTERIEUR
Back to Relaxation



PRESENTATION

Quels sont les différents niveaux de ce Coaching Audio ?

Présentation

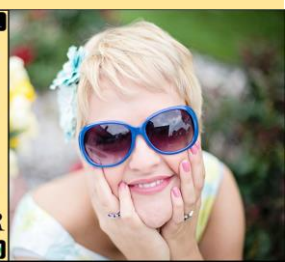
Mes Séances Sophro

↓
Mon Coaching adapté

Aussi, vous allez pouvoir bénéficier du ou des niveaux choisis :

- NIVEAU 1, avec l'Audio 1 : je vous apprends à évacuer vos tensions physiques, mentales et émotionnelles liées au stress, à l'anxiété, aux angoisses et/ou à vos insomnies.
- NIVEAU 2, avec l'Audio 2 : je vous apprends à installer un état de calme.
- NIVEAU 3, avec l'Audio 3 : je vous apprends à réactiver vos propres capacités de calme.
- NIVEAU 4, avec l'Audio 4 : je vous apprends à réactiver vos propres capacités à dormir paisiblement.
- NIVEAU 5, avec l'Audio 5 : je vous apprends à vous visualiser dans le futur, capable de rester calme et détendu(e) au quotidien.

SE TRANSFORMER
PARTICULIERS
COACHING
AUDIO
CALME
INTERIEUR
Back to Relaxation



PRESENTATION

Comment utiliser ce Coaching Audio ?

Présentation

Mes Séances Sophro

↓
Mon Coaching adapté

Le Coaching Audio Calme Intérieur est
un ensemble de 5 audios,

à écouter séparément selon vos besoins.

Je vous recommande tout de même de suivre

**suivre le programme complet de 10 semaines,
soit 5 audios, et ce de manière chronologique**

SE TRANSFORMER
PARTICULIERS
COACHING
AUDIO
CALME
INTERIEUR
Back to Relaxation



PRESENTATION

De quoi est constitué ce Coaching Audio ?

Présentation

Mes Séances Sophro

↓
Mon Coaching adapté

Chaque Niveau et Audio vous occupera
2 semaines avec :

✓ 1 Introduction

✓ Semaine 1 :

1 Exercice de Sophrologie POUR 1 SEMAINE, à écouter tous les jours
+

votre Programme de Coaching* aux choix :
anti-stress, anti-anxiété/angoisses ou anti-insomnies.

✓ Semaine 2 :

1 autre séance de Sophrologie à écouter tous les jours
+

votre Programme de Coaching* aux choix :
anti-stress, anti-anxiété/angoisses ou anti-insomnies.

SEMAINE 1	SEMAINE 2
Je fais ma séance de Sophrologie	Je fais une autre séance de Sophrologie
+ JE CHOISIS MON PROGRAMME DE COACHING* ANTI-STRESS, ANTI-ANXIETE/ANGOISSES ou ANTI-INSOMNIES	

**Le Programme de Coaching est identique sur tous le niveaux et les audios choisis, de manière à pérenniser de nouveaux comportements.*

SE TRANSFORMER
PARTICULIERS
COACHING
AUDIO
CALME
INTERIEUR
Back to Relaxation



PRESENTATION

Quel est le contenu de ce Coaching Audio ?

Présentation

Mes Séances Sophro

Mon Coaching adapté

	SEMAINE 1	SEMAINE 2
Niveau 1 Audio 1 J'évacue mes tensions	Je fais ma séance de Sophrologie J'évacue mes tensions physiques et émotionnelles	Je fais ma séance de Sophrologie J'évacue mes tensions mentales et émotionnelles
	+ JE CHOISIS MON PROGRAMME DE COACHING* ANTI-STRESS, ANTI-ANXIETE/ANGOISSES ou ANTI-INSOMNIES	
Niveau 2 Audio 2 J'installe le calme	Je fais ma séance de Sophrologie J'installe le calme	Ma séance de Sophrologie Je diffuse le calme en profondeur
	+ JE CHOISIS MON PROGRAMME DE COACHING* ANTI-STRESS, ANTI-ANXIETE/ANGOISSES ou ANTI-INSOMNIES	
Niveau 3 Audio 3 Je suis calme	Je fais ma séance de Sophrologie Je réactive ma confiance à me sentir calme	Je fais ma séance de Sophrologie Je me sens fier(e) de rester calme et détendu(e)
	+ JE CHOISIS MON PROGRAMME DE COACHING* ANTI-STRESS, ANTI-ANXIETE/ANGOISSES ou ANTI-INSOMNIES	
Niveau 4 Audio 4 Je dors paisiblement	Je fais ma séance de Sophrologie Je renoue avec ma capacité à dormir	Je fais ma séance de Sophrologie Je favorise un sommeil de qualité
	+ JE CHOISIS MON PROGRAMME DE COACHING* ANTI-STRESS, ANTI-ANXIETE/ANGOISSES ou ANTI-INSOMNIES	
Niveau 5 Audio 5 Mon avenir calme	Je fais ma séance de Sophrologie Je me projette calme, à court et moyen terme	Je fais ma séance de Sophrologie Je me projette calme, à long terme
	+ JE CHOISIS MON PROGRAMME DE COACHING* ANTI-STRESS, ANTI-ANXIETE/ANGOISSES ou ANTI-INSOMNIES	

**Le Programme de Coaching est identique sur tous les niveaux et les audios choisis, de manière à pérenniser de nouveaux comportements.*

SE TRANSFORMER
PARTICULIERS
COACHING
AUDIO
CALME
INTERIEUR
Back to Relaxation



MES SEANCES DE SOPHROLOGIE

Présentation

Mes Séances Sophro

Mon Coaching adapté



SE TRANSFORMER
PARTICULIERS
COACHING
AUDIO
CALME
INTERIEUR
Back to Relaxation



MES SEANCES DE SOPHROLOGIE

Présentation

Mes Séances Sophro

↓
Mon Coaching adapté

Le Niveau 1 - Audio 1 JE VAQUE MES TENSIONS

Bonjour et bienvenue dans le Coaching Audio Calme Intérieur -
NIVEAU 1 sur 2 semaines :

**"J'évacue mes tensions physiques, mentales
et émotionnelles"**

Dans ce Coaching Audio Calme Intérieur Niveau 1, je vais vous
apprendre à évacuer vos tensions physiques, mentales et
émotionnelles liées au stress, à l'anxiété, aux angoisses et/ou à
vos insomnies.

**Vous ne pouvez pas instaurer un état de
calme intérieur, si vous n'avez pas vidé
auparavant ce qui vous encombre et vous
stresse !**

SE TRANSFORMER
PARTICULIERS
COACHING
AUDIO
CALME
INTERIEUR
Back to Relaxation



MES SEANCES DE SOPHROLOGIE

Le Niveau 1 - Audio 1

JE VAQUE MES TENSIONS

Présentation

Mes Séances Sophro

Mon Coaching adapté

Pour cela je vous propose 2 exercices de Sophrologie à faire assis ou allongé, à faire dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé.

Le 1er exercice de Sophrologie à faire sur 1 semaine s'appelle le SOPHRO DEPLACEMENT DU NEGATIF.

Il est destiné à vous aider à évacuer vos tensions physiques et émotionnelles.

Pour cela, vous inspirerez en gonflant votre ventre, vous retiendrez votre respiration, vous effectuerez une légère contraction de la partie du corps désignée et vous relâcherez en, expirant fortement.

Je vous invite à écouter cette séance de Sophrologie tous les jours pendant 1 semaine, au moment le plus adapté pour vous.

SE TRANSFORMER
PARTICULIERS
COACHING
AUDIO
CALME
INTERIEUR
Back to Relaxation



MES SEANCES DE SOPHROLOGIE

Le Niveau 1 - Audio 1

JEVAQUEMESTENSIONS

Présentation

Mes Séances Sophro

Mon Coaching adapté

Le 2ème exercice de Sophrologie à faire sur 1 semaine s'appelle la
SOPHRONISATION DE BASE VIVANTIELLE.

**Elle est destinée à vous aider à évacuer vos
tensions mentales et émotionnelles.**

Pour cela, vous allez vous visualiser en train de jeter vos tensions.

**Je vous invite à écouter cette séance de Sophrologie tous les jours
pendant 1 semaine, au moment le plus adapté pour vous.**

Je vous souhaite de belles séances de Sophrologie !

SE TRANSFORMER
PARTICULIERS
COACHING
AUDIO
CALME
INTERIEUR
Back to Relaxation



MES SEANCES DE SOPHROLOGIE

Le Niveau 2 - Audio 2

J'INSTALLE LE CALME

Présentation

Mes Séances Sophro

↓
Mon Coaching adapté

Bonjour et bienvenue dans le Coaching Audio Calme Intérieur -
NIVEAU 2, sur 2 semaines :

"J'installe un état de calme"

Dans ce Coaching Audio Calme Intérieur niveau 2, je vais vous
apprendre à installer un état de calme.

**Vous allez commencer par installer le calme
en vous, puis le diffuser en profondeur dans
chaque partie de votre corps.**

SE TRANSFORMER
PARTICULIERS
COACHING
AUDIO
CALME
INTERIEUR
Back to Relaxation



MES SEANCES DE SOPHROLOGIE

Le Niveau 2 - Audio 2

J'INSTALLE LE CALME

Présentation

Mes Séances Sophro

↓
Mon Coaching adapté

Pour cela je vous propose 2 exercices de Sophrologie à faire assis ou allongé, à faire dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé.

Le 1er exercice de Sophrologie à faire sur 1 semaine s'appelle la SOPHRO RESPIRATION SYNCHRONIQUE.

**Il est destiné à vous aider à installer le
calme en vous.**

Pour cela, vous visualiserez une scène de calme qui vous inspire puis vous installerez ce calme en vous.

Je vous invite à écouter cette séance de Sophrologie tous les jours pendant 1 semaine, au moment le plus adapté pour vous.

SE TRANSFORMER
PARTICULIERS
COACHING
AUDIO
CALME
INTERIEUR
Back to Relaxation



MES SEANCES DE SOPHROLOGIE

Le Niveau 2 - Audio 2

J'INSTALLE LE CALME

Présentation

Mes Séances Sophro

↓ Mon Coaching adapté

Le 2ème exercice de Sophrologie à faire sur 1 semaine s'appelle la
SOPHRO PRESENCE IMMEDIATE.

**Elle est destinée à vous aider à diffuser ce
calme en vous et ce, dans chaque partie de
votre corps.**

**Je vous invite à écouter cette séance de Sophrologie tous les jours
pendant 1 semaine, au moment le plus adapté pour vous.**

Je vous souhaite de belles séances de Sophrologie !

SE TRANSFORMER
PARTICULIERS
COACHING
AUDIO
CALME
INTERIEUR
Back to Relaxation



MES SEANCES DE SOPHROLOGIE

Le Niveau 3 - Audio 3 JESUS CALME

Présentation

Mes Séances Sophro

↓
Mon Coaching adapté

Bonjour et bienvenue dans le Coaching Audio Calme Intérieur -
NIVEAU 3, sur 2 semaines :

"J'active mes capacités à me sentir calme"

Dans ce Coaching Audio Calme Intérieur Niveau 3, je vais vous
apprendre à activer vos propres capacités de calme.

**Vous allez réactiver votre confiance en vous, à
vous sentir calme, puis l'installer
profondément en vous.**

SE TRANSFORMER
PARTICULIERS
COACHING
AUDIO
CALME
INTERIEUR
Back to Relaxation



MES SEANCES DE SOPHROLOGIE

Le Niveau 3 - Audio 3 JESUS CALME

Présentation

Mes Séances Sophro

Mon Coaching adapté

Pour cela je vous propose 2 exercices de Sophrologie à faire assis ou allongé, à faire dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé.

Le 1er exercice de Sophrologie à faire sur 1 semaine s'appelle la SOPHRO MNESIE LIBRE.

Il est destiné à vous aider à vous remémorer des moments de votre vie ou vous vous êtes senti(e) calme et détendu(e).

Pour cela, vous ferez appel à vos souvenirs et à ces moments de calme dans votre vie, pour ensuite les diffuser dans votre corps.

Je vous invite à écouter cette séance de Sophrologie tous les jours pendant 1 semaine, au moment le plus adapté pour vous.

SE TRANSFORMER
PARTICULIERS
COACHING
AUDIO
CALME
INTERIEUR
Back to Relaxation



MES SEANCES DE SOPHROLOGIE

Le Niveau 3 - Audio 3

JESUSCALME

Présentation

Mes Séances Sophro

Mon Coaching adapté

Le 2ème exercice de Sophrologie à faire sur 1 semaine s'appelle
la PROTECTION SOPHROLIMINALE.

Elle est destinée à vous aider à développer
l'estime de vous-même, en vous sentant
fier(e) de vous, capable de rester calme et
détendu(e).

Je vous invite à écouter cette séance de Sophrologie tous les jours
pendant 1 semaine, au moment le plus adapté pour vous.

Je vous souhaite de belles séances de Sophrologie !

SE TRANSFORMER
PARTICULIERS
COACHING
AUDIO
CALME
INTERIEUR
Back to Relaxation



MES SEANCES DE SOPHROLOGIE

Le Niveau 4 - Audio 4 JEDORS PAISIBLEMENT

Présentation

Mes Séances Sophro

↓
Mon Coaching adapté

Bonjour et bienvenue dans le Coaching Audio Calme Intérieur -
NIVEAU 4, sur 2 semaines :

"J'active mes capacités à dormir paisiblement"

Dans ce Coaching Audio Calme Intérieur Niveau 4, je vais vous apprendre à activer vos propres capacités à dormir paisiblement.

Vous allez renouer avec votre capacité à dormir puis vous mettre dans les meilleures conditions pour favoriser un sommeil de qualité.

SE TRANSFORMER
PARTICULIERS
COACHING
AUDIO
CALME
INTERIEUR
Back to Relaxation



MES SEANCES DE SOPHROLOGIE

Le Niveau 4 - Audio 4

JEDORS PAISELEMENT

Présentation

Mes Séances Sophro

Mon Coaching adapté

Pour cela je vous propose 2 exercices de Sophrologie à faire assis ou allongé, à faire dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé.

Le 1er exercice de Sophrologie à faire sur 1 semaine s'appelle la SOPHRO SUBSTITUTION SENSORIELLE.

Elle est destinée à vous aider à vous substituer un état d'éveil par des sensations de sommeil profond dans chaque partie de votre corps.

Pour cela, vous remplacerez - par la pensée - cet état d'éveil par des sensations de sommeil, de lourdeur et de régénération.

Je vous invite à écouter cette séance de Sophrologie tous les jours pendant 1 semaine, au moment le plus adapté pour vous.

SE TRANSFORMER
PARTICULIERS
COACHING
AUDIO
CALME
INTERIEUR
Back to Relaxation



MES SEANCES DE SOPHROLOGIE

Le Niveau 4 - Audio 4

JEDORS PAISELEMENT

Présentation

Mes Séances Sophro

↓
Mon Coaching adapté

Le 2ème exercice de Sophrologie à faire sur 1 semaine s'appelle
la PROTECTION SOPHROLIMINALE DU SOMMEIL.

**Elle est destinée à vous faire vivre un
scénario idéal de rituel de coucher,
d'endormissement et de réveil avec
sensation de nuit réparatrice.**

A la fin de chaque exercice de Sophrologie, vous pourrez
prendre connaissance de votre Coaching sur 1 semaine.

**Je vous invite à écouter cette séance de Sophrologie tous les jours
pendant 1 semaine, au moment le plus adapté pour vous.**

Je vous souhaite de belles séances de Sophrologie !

SE TRANSFORMER
PARTICULIERS
COACHING
AUDIO
CALME
INTERIEUR
Back to Relaxation



MES SEANCES DE SOPHROLOGIE

Le Niveau 5 - Audio 5

MON AVENIR CALME

Présentation

Mes Séances Sophro

↓
Mon Coaching adapté

Bonjour et bienvenue dans le Coaching Audio Calme
Intérieur - NIVEAU 5, sur 2 semaines :

**"Je me projette capable de me sentir
calme au quotidien"**

Dans ce Coaching Audio Calme Intérieur - NIVEAU 5, je
vais vous apprendre à vous visualiser dans le futur,
capable de rester calme au quotidien.

**Vous allez vous projeter à court et
moyen terme avec cette capacité à rester
calme au quotidien puis vous allez enfin
vous projeter à long terme, une fois cet
objectif bien installé.**

SE TRANSFORMER
PARTICULIERS
COACHING
AUDIO
CALME
INTERIEUR
Back to Relaxation



MES SEANCES DE SOPHROLOGIE

Présentation

Mes Séances Sophro

Mon Coaching adapté

Le Niveau 5 - Audio 5

MON AVENIR CALME

Pour cela je vous propose 2 exercices de Sophrologie à faire assis ou allongé, à faire dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé.

Le 1er exercice de Sophrologie à faire sur 1 semaine s'appelle la PROJECTION SOPHRONIQUE DES CAPACITES.

Il est destiné à vous aider à vous projeter dans quelques semaines, puis dans quelques mois, capable de rester calme et détendu(e) au quotidien.

Pour cela, vous vous projetterez dans différentes situations et vous vous visualiserez calme et détendu(e) en toutes circonstance.

Je vous invite à écouter cette séance de Sophrologie tous les jours pendant 1 semaine, au moment le plus adapté pour vous.

SE TRANSFORMER
PARTICULIERS
COACHING
AUDIO
CALME
INTERIEUR
Back to Relaxation



MES SEANCES DE SOPHROLOGIE

Présentation

Mes Séances Sophro

Mon Coaching adapté

Le Niveau 5 - Audio 5

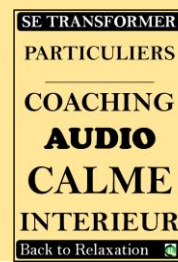
MON AVENIR CALME

Le 2ème exercice de Sophrologie à faire sur 1 semaine
s'appelle la
SOPHRO PROJECTION FUTURE.

**Elle est destinée à vous aider à vous projeter
dans quelques années, racontant aux
personnes de votre choix, toutes les étapes par
lesquelles vous serez passé(e) et comment
vous aurez réussi à retrouver votre calme
intérieur.**

**Je vous invite à écouter cette séance de Sophrologie tous les jours
pendant 1 semaine, au moment le plus adapté pour vous.**

Je vous souhaite de belles séances de Sophrologie !



MON COACHING ADAPTE

Présentation

Mes séances Sophro

Mon Coaching adapté



SE TRANSFORMER
PARTICULIERS
COACHING
AUDIO
CALME
INTERIEUR
Back to Relaxation



3 Problématiques, 3 Coachings

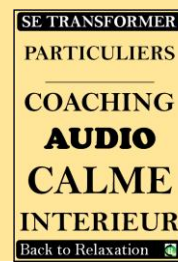
En plus de l'écoute d'1 séance de Sophrologie par semaine, je vous propose de suivre le programme de Coaching* de votre choix parmi ces 3 :

- **LE COACHING ANTI-STRESS, si...**
 - ✓ Vous vous sentez stressé(e) en ce moment et ce stress est lié à un contexte particulier.

- **LE COACHING ANTI-ANXIETE/ANGOISSES, si...**
 - ✓ Vous anticipez les événements avant qu'ils ne se produisent, en zoomant dessus et en les empirant.
 - ✓ Vos ruminations tournent en boucle et cet état de tension permanent vous épuise.

- **LE COACHING ANTI-INSOMNIE, si...**
 - ✓ Vous avez du mal à trouver le sommeil ou souffrez de réveils nocturnes à répétition.
 - ✓ Vous angoissez à l'idée de ne pas vous endormir ou de ne pas dormir suffisamment.
 - ✓ Vous craignez le moment du coucher

**Le Programme de Coaching est identique sur tous les niveaux et les audios choisis, de manière à pérenniser de nouveaux comportements.*



Je souffre de stress

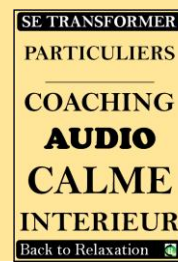
■ LE COACHING ANTI-STRESS

Soit, 15 min par jour pendant 2 semaines, en plus de l'écoute répétée d'1 séance de Sophrologie par semaine.

- ✓ Exercice 1 sur 3 : Pratiquez 1 séance de respiration de Cohérence cardiaque au réveil sur ma chaîne YouTube au moment où les niveaux de cortisol (hormone du stress) sont les plus hauts. (5 min)
- ✓ Exercice 2 sur 3 : Pratiquez 1 séance de respiration de Cohérence cardiaque avant le déjeuner sur ma chaîne YouTube afin de faciliter votre digestion à venir. (5 min)
- ✓ Exercice 3 sur 3 : Pratiquez 1 séance de respiration de Cohérence cardiaque dans l'après-midi sur ma chaîne YouTube au moment du second pic de cortisol de la journée. (5 min)
- ✓ Optionnel : pratiquez 1 séance de respiration de Cohérence cardiaque au moment du coucher

[Vous trouverez sur ma chaîne YT, des vidéos de Cohérence Cardiaque avec guide respiratoire pour vous aider à respirer sur ce rythme.](#)

Choisissez les exercices non dédiés au sommeil, mais à faire en journée, ils sont bâtis sur un rythme 5' inspiration, 5' expiration.



MON COACHING ADAPTE

Présentation

Mes séances Sophro

Mon Coaching adapté

Je souffre de stress

■ LE COACHING ANTI-STRESS

- ✓ **BONUS :** Pratiquez une Cohérence Cardiaque spécifique en cas de coup de stress

En cas de pic de stress, pratiquez 1 minute de Cohérence Cardiaque afin de ramener votre physiologie à la normale. C'est la méthode du « Calme Express », mise en place par le Dr David O'Hare.

Vous trouverez sur ma chaîne YT, des vidéos de Cohérence Cardiaque avec guide respiratoire pour vous aider à respirer sur ce rythme.

Choisissez les exercices non dédiés au sommeil, mais à faire en journée, ils sont bâtis sur un rythme 5" inspiration, 5" expiration.

SE TRANSFORMER
PARTICULIERS
COACHING
AUDIO
CALME
INTERIEUR
Back to Relaxation



MON COACHING ADAPTE

Présentation

Mes séances Sophro

Mon Coaching adapté

Je souffre d'anxiété et/ou d'angoisses

■ LE COACHING ANTI-ANXIETE/ANGOISSES

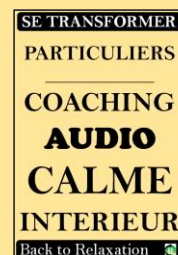
Soit 60 min par jour pendant 2 semaines, en plus de l'écoute répétée d'1 séance de Sophrologie par semaine.

- ✓ Exercice 1 sur 3 : Pratiquez 1 séance de respiration anti-anxiété/angoisses le matin sur ma chaîne YouTube (20 min)
- ✓ Exercice 2 sur 3 : Pratiquez 1 séance de respiration anti-anxiété/angoisses en journée sur ma chaîne YouTube (20 min)
- ✓ Exercice 3 sur 3 : Pratiquez 1 séance de respiration anti-anxiété/angoisses en soirée sur ma chaîne YouTube (20 min)

Vous trouverez sur ma chaîne YT des vidéos de respiration pour vous aider à adopter cette respiration spécifique :

[Respiration en journée](#)

[Respiration en soirée](#)



Je souffre d'anxiété et/ou d'angoisses

■ LE COACHING ANTI-ANXIETE/ANGOISSES

- ✓ **BONUS1** : Adoptez une respiration spécifique en cas de crise d'angoisse

En cas de crise d'angoisse je vous propose cet exercice à faire dès l'apparition des 1ers symptômes :

Prenez une petite inspiration, expirez plus longuement, pincez votre nez en retenant votre respiration et retenez votre respiration 3 à 5 secondes. Entre chaque retenue d'air, retrouvez une respiration naturelle de 10 à 15 secondes, soit environ 3 respirations naturelles. Continuer jusqu'à disparition des symptômes.

La réussite de cet exercice repose sur 2 conditions:

- 1 > faites cet exercice dès l'apparition des 1ers symptômes de la crise d'angoisse
- 2 > Retenez votre respiration assez longtemps pour créer une légère restriction d'air **MAIS** dans créer d'essoufflement.

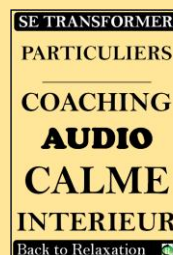
Voir le schéma de respiration dans le livret joint.



Vous trouverez sur ma chaîne YT des vidéos de respiration pour vous aider à adopter cette respiration spécifique :

[Respiration en journée](#)

[Respiration en soirée](#)



Je souffre d'anxiété et/ou d'angoisses

■ LE COACHING ANTI-ANXIETE/ANGOISSES

✓ **BONUS 2 :** Apprenez à corriger votre respiration en journée

RESPIREZ PARLENEZ ! Veillez à bien respirer par le nez en journée, et jamais par la bouche.

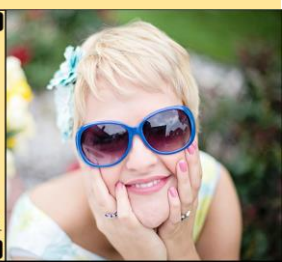
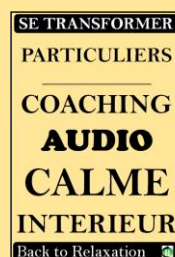
La respiration nasale réalise de nombreuses fonctions dans le corps dont notamment la préparation de l'air avant d'entrer dans les poumons, elle accroît l'apport d'oxygène dans le sang (soit 10 à 20% de plus d'oxygène dans le sang par rapport à la respiration buccale) et elle facilite la transfert d'oxyde nitrique dans les poumons, ce qui permet entre autres une dilation des vaisseaux sanguins avec un effet sédatif. Donc, respirez bien par le nez et lentement afin de déclencher la production d'oxyde nitrique dans la cavité nasale.

EVITEZ SOUPIRS ET BAILLEMENTS ! Si vous vous surprenez en journée à prendre de profonds soupirs ou à bâiller, ce qui a pour effet de vous faire inspirer trop d'air, prenez l'habitude, juste après, de bloquer votre respiration poumons vides pendant 10 secondes, sans créer d'essoufflement, ce qui aura comme effet de rééquilibrer les niveaux d'O₂ et de CO₂ dans votre corps et d'éviter un phénomène très connu d'hyperventilation silencieuse et chronique. Et oui, il n'y a pas que l'hyperventilation aiguë comme on l'a toutes et tous vue sur des personnes en proie à une attaque de panique ! Il y a aussi l'hyperventilation chronique par trop de soupirs et bâillements, ce qui peut vous maintenir dans cet état de crises d'angoisses permanents...pensez donc à corriger cela dès que nécessaire !

Vous trouverez sur ma chaîne YT des vidéos de respiration pour vous aider à adopter cette respiration spécifique :

[Respiration en journée](#)

[Respiration en soirée](#)



Je souffre d'insomnies

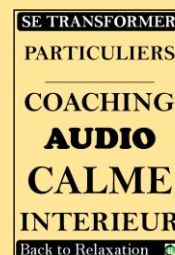
▪ LE COACHING ANTI-INSOMNIE

Soit 30 min par jour pendant 2 semaines, en plus de l'écoute répétée d'1 séance de Sophrologie par semaine.

- ✓ Exercice 1 sur 3 : Pratiquez 1 séance de Cohérence cardiaque au réveil sur ma chaîne YouTube au moment où les niveaux de cortisol (hormone du stress) sont les plus hauts. (10 min)
- ✓ Exercice 2 sur 3 : Pratiquez 1 séance de Cohérence cardiaque avant le déjeuner sur ma chaîne YouTube afin de faciliter votre digestion à venir. (10 min)
- ✓ Exercice 3 sur 3 : Pratiquez 1 séance de Cohérence cardiaque dans l'après-midi sur ma chaîne YouTube au moment du second pic de cortisol de la journée. (10 min)
- ✓ Optionnel : pratiquez 1 séance de respiration de Cohérence cardiaque au moment du coucher

[Vous trouverez sur ma chaîne YT, des vidéos de Cohérence Cardiaque avec guide respiratoire pour vous aider à respirer sur ce rythme.](#)

Choisissez les exercices dédiés au sommeil, ils sont bâtis sur un rythme 4" inspiration, 6" expiration.



Je souffre d'insomnies

■ LE COACHING ANTI-INSOMNIE

- ✓ **BONUS:** Remettez à niveau de votre hygiène de sommeil pendant 3 semaines

RECADRONS UN PEU! Je vais vous demander de lister vos 3 objectifs principaux liés au sommeil. Prenez un instant pour le faire, avant de passer à la suite...

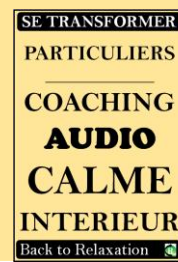
Maintenant que vous avez dressé cette liste, engagez-vous à ne pas essayer d'atteindre ces 3 objectifs pendant la durée de votre Coaching !! Je vous dis cela parce que le sommeil fuit la volonté. Il va falloir que vous acceptiez de laisser tomber ces objectifs si vous voulez redormir.

Il vous faut effectivement sortir d'un cercle vicieux que vous avez vous-même installé : vous avez manqué de sommeil, donc vous avez ressenti l'envie voire l'urgence de dormir et cela n'a pas qu'accroître – et à juste titre – votre envie de dormir, mais cela a paradoxalement fait fuir votre sommeil.

Pour sortir de ce cercle vicieux, vous devez mettre cette envie de dormir de côté. Mais comment allez-vous me demander ? C'est impossible ! Il va vous falloir accepter aujourd'hui d'être épuisé(e) et de manquer de sommeil, c'est une réalité, regardez-la en face. Cela ne va pas durer, mais aujourd'hui, il en est ainsi.

Retrouver votre sommeil est au prix de cette posture intérieure et de cette décision.

Je vous propose maintenant de mettre en place les actions quotidiennes suivantes pendant au moins 3 semaines, jusqu'à retrouver un sommeil régulier et de qualité.



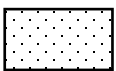
Je souffre d'insomnies

■ LE COACHING ANTI-INSOMNIE

- ✓ **BONUS :** Remettez à niveau de votre hygiène de sommeil pendant 3 semaines

L'AGENDA DU SOMMEIL... La 1^{ère} action à mener est de réaliser un agenda du sommeil, comme celui indiqué ci-dessous, à tenir pendant une durée d'au moins 3 semaines.

Inscrivez vos heures de coucher, d'endormissement, d'éveil,...

 Coucher et endormissement  Sommeil  Éveil

	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h
J1										
J2										

- Respectez des horaires de coucher et de lever (avec début des activités) stricts, même les dimanches pour recalibrer votre horloge biologique en vous rapprochant le plus possible de votre rythme circadien.
- Si vous ne connaissez plus vos rythmes, je vous invite à réaliser [ce test](#) afin de découvrir votre chronotype, cela vous aidera à vous recalibrer et à fixer vos horaires de coucher et de lever.
- Conservez tous les soirs avant le coucher, un rituel identique avec baisse des lumières. Allez au lit uniquement lorsque vous avez sommeil et si vous en ressentez le besoin, avant de vous coucher, consignez dans un cahier tout ce qui vous préoccupe.



Je souffre d'insomnies

■ LE COACHING ANTI-INSOMNIE

- ✓ **BONUS :** Remettez à niveau de votre hygiène de sommeil pendant 3 semaines
- En cas de réveil ou 20 min passées au lit sans dormir, levez-vous et allez lire ou vous occuper calmement (éviter tous écrans) avec lumières tamisées jusqu'au prochain train de de sommeil. Observez les signaux de sommeil : bâillements, yeux qui piquent,...
- Avec les insomnies psychophysiologiques, vous avez inconsciemment associé votre lit au fait de cogiter et de ne pas dormir et votre cerveau a associé « lit = cogiter ». Pour sortir de ce cercle infernal, vous devez sortir de votre lit passé 20 minutes à essayer de dormir sans succès. Ne revenez dans votre lit que pour dormir et pour permettre à votre cerveau de recréer cette association : « lit = sommeil »
- **GERER LA PEUR DE NE PAS REUSSIR A DORMIR..** Si au moment de vous recoucher et de vous rendormir, vous vous observez en train de vous endormir en espérant y arriver, portez votre attention sur votre souffle ou sur votre corps avec des exercices de méditation de pleine conscience, vous en trouverez sur ma chaine [YouTube](#). Et revenez à la posture intérieure initiale: **abandonnez l'idée de dormir !!**
- Marquez votre lever à l'heure décidée (même si vous êtes réveillé depuis longtemps et que vous lisez sur le canapé), avec une lumière forte. Débutez votre activités de la journée : petit-déjeuner, douche,...
- Evitez les siestes en journée pour maintenir une pression du sommeil, sauf si impossible de tenir, dormez 20 minutes maximum





*« Je vous souhaite un excellent
Coaching Audio Calme Intérieur.
Avec toute ma bienveillance »*

**Sandrine SAGE,
alias « Alex de Back to Relaxation »**



Back to Relaxation