

Protocole de séances de sophrologie

Thème : Préparation aux examens pour des lycéens

1° Contact avec sa respiration

RD : Chauffage / Tra-tac / Pompage

Sophronisation : SBV+ prise de contact avec la respiration abdominale (image de la vague)

2° Décharger les tensions et ancrer du positif

RD : Chauffage / Tra-tac / Pompage / Karaté / Hémicorps / Prana

Sophronisation : SDN + SPI : une nuit d'été, pluie de poussière d'étoile qui rend lumineux à l'extérieur comme à l'intérieur

3° Renforcer ses potentiels par l'évocation de valeurs

RD : Chauffage / Tra-tac / Pompage / Exos respi 2 / Hémicorps

Sophronisation : SPV : Evocation d'un héros ou d'une personne que l'on admire pour ses valeurs (liberté, autonomie, réussite, détermination..) afin de renforcer et d'amplifier ses propres valeurs.

4° Programmer les ressources pour les révisions et l'examen

RD : Chauffage / Tra-tac / Pompage / Exos respi 2 / Hémicorps / Prana

Sophronisation : PSC : Evocation et ancrage des capacités dont vous avez besoin aujourd'hui pour apprendre sereinement. Evocation et ancrage des capacités dont vous aurez besoin pour la période des révisions. Evocation et ancrage des capacités dont vous aurez besoin pour donner le meilleur de vous lors des examens.

5° S'imaginer le jour de l'examen donner le meilleur de soi sereinement

RD : Chauffage / Tra-tac / Pompage / Karaté / Hémicorps / Prana

Sophronisation : SAP Globale :S'imaginer le matin après avoir bien dormi.

Puis s'imaginer juste avant de rentrer dans la salle, se voir, se sentir concentrer et détendu.

Dans la salle, découvrir le sujet. Il n'est pas nécessairement celui que vous attendiez mais vous continuez de vous sentir serein. Assis dans le fond de votre chaise vous prenez une profonde inspiration, vous soufflez le stress et laissez s'évanouir toute sensation de tension à chaque expire.

Tranquillement vous laissez une vague de sérénité descendre dans tout votre corps.Vous respirez calmement et vous vous voyez travailler, faire de votre mieux au meilleur de vos capacités.

Vous rendez votre copie et sortez de la salle satisfait de vous, car vous savez que vous avez donné le meilleur de vous-même.