



AVIS D'EXPERT

# Tout passe par le souffle...



Maïthé Monérat

Psychothérapeute et sophrologue  
à Cahors (Lot)

« Il faut chasser les nuages et laisser le vent dégager le ciel et révéler l'azur » dit une citation. Tout est là ! Quand les nuages (pensées négatives, ruminations...) nous envahissent, nous pouvons les éloigner en nous concentrant sur notre respiration. Quelques minutes suffisent. Se mettre à l'écart, assis ou allongé, en fermant les yeux ou en fixant un point devant soi. Les mains sur le ventre l'une au-dessus de l'autre. En 3 temps : le ventre se remplit d'air, puis le bas des poumons, puis le haut de la poitrine. À l'expiration, l'air fait le chemin inverse, bien lentement. On peut, durant ce temps laisser venir à soi une image

évoquant la nature, à connotation de tranquillité et de sécurité. Un coucher de soleil, une cascade... Le cerveau est alors réoxygéné (les idées sont plus claires !) et les battements cardiaques redeviennent cohérents. Ces petites expériences de lâcher-prise renforcent la vitalité pour mieux vivre les situations anxiogènes quand elles se présentent. À l'instant T, devant sa feuille blanche ou face à l'examineur, on respire profondément et si possible on boit une gorgée d'eau. Les tensions baissent, on est en harmonie avec soi-même. Et c'est parti ! Il ne reste plus que le bon stress, gage de réussite.