



# PAUSE RECENTRAGE EXPRESS

Exercice rapide pour calmer le mental et  
revenir à soi en moins d'une minute

FICHE PRATIQUE

## FICHE PRATIQUE – PAUSE RECENTRAGE EXPRESS

*Exercice rapide pour calmer le mental et revenir à soi en moins d'une minute*

### Pourquoi pratiquer ?

Cette pause express est idéale quand tout va trop vite.

Elle permet de :

- calmer l'agitation intérieure
- faire une vraie pause mentale
- se recentrer rapidement
- mieux repartir ensuite

### Quand pratiquer ?

Idéal :

- en pleine journée
- avant un rendez-vous
- après une contrariété
- en cas de stress ou dispersion

Durée conseillée : 1 minute (ou plus)

### Comment pratiquer ?

1. Posez les pieds bien à plat au sol.
2. Inspirez par le nez en pensant "Je me remplis de calme".
3. Expirez par la bouche en pensant "Je relâche les tensions".
4. Répétez ce cycle 3 à 5 fois lentement.
5. Terminez en posant une main sur le cœur ou le ventre quelques secondes.

### Conseils pratiques :

- ✓ Respirez lentement, sans forcer
- ✓ Faites cette pause même debout ou discrètement
- ✓ Accompagnez la respiration d'une intention simple

## Erreurs fréquentes :

- X Respirer en mode automatique sans conscience
- X Se crispier ou serrer les mâchoires
- X Aller trop vite sans vraiment ressentir

## Comment je me sens après ?

- Plus calme ?
- Plus présent(e) ?
- Moins tendu(e) ?

## Mes notes :

***"Prendre une vraie pause, c'est offrir un instant de paix à son esprit."***

## Voir aussi :

- Fiche Respiration 2 Temps
- Fiche Routine Matin

# AIME ETRE

## prenez soin de vous



Merci pour votre présence.  
Chaque pas compte.  
à bientôt sur [aime-etre.fr](http://aime-etre.fr)

Envie de contenu exclusif ?

Rejoignez la newsletter Aime Être  
Scannez ce QR code ou visitez :

