

# « L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

## EXERCICE DE REPROGRAMMATION RESPIRATOIRE

---

### **Exercice de reprogrammation :**

*Je suis assis(e), les mains superposées sur mon ventre.*

*J'imagine que mon ventre est un ballon.*

*Quand l'air rentre, le ballon se gonfle.*

*Quand l'air ressort, le ballon se dégonfle.*

*Mes yeux sont fermés afin de ne pas être sollicité par mon environnement.*

*Je suis dans le moment présent.*

*Pour ne pas me laisser envahir par toutes ces pensées qui m'assaillent, je focalise mon attention sur le temps.*

*Je compte les secondes de 1 à 10 dans ma tête.  
(Et 1, et 2, et 3, ....., et 10, et 1, et 2 ...)*

*Si une pensée arrive, je la laisse arriver et me refocalise sur le temps.*

*Au bout de 3 minutes (18 cycles de 10 secondes), je peux arrêter (mais plus je le fais longtemps, mieux c'est).*

---