

# JE PRENDS DU TEMPS POUR MOI : EXERCICE DE SOPHROLOGIE SPÉCIAL SOMMEIL

Installez-vous confortablement dans votre lit, dans une posture où vous vous sentez à l'aise et le moins gênée par votre ventre. Fermez les yeux. Prenez le temps de ressentir tous les points de contact de votre corps contre le matelas, de votre tête sur l'oreiller. Le moelleux de la couette. Mais aussi les éventuelles zones de tension dans votre corps.

Concentrez-vous sur votre respiration, sans tenter de la modifier, simplement pour apaiser votre mental et calmer le flux de vos pensées, les préoccupations de la journée, les pensées liées à l'accouchement, aux préparatifs de la chambre de bébé... Laissez passer toutes ces pensées, tels des nuages dans le ciel.

Maintenant que vous êtes un peu plus calme, présentez ici et maintenant, prenez le temps de relâcher chaque partie de votre corps. Commencez par le haut de votre corps, avec votre tête. Relâchez votre crâne, déridez votre front, desserrez votre mâchoire, abaissez votre langue... Ressentez ainsi tout votre visage se détendre, se décrisper.

Passez ensuite à votre cou, votre nuque, vos trapèzes. Relâchez vos épaules. Cette profonde détente se propage à votre cage thoracique, votre ventre. Le bas de votre dos. Tous s'enfoncent moelleusement dans le matelas.

Viennent ensuite les bras, les mains et chacun de vos doigts. Puis le bas de votre corps, jusqu'à la pointe de vos orteils. Tout votre corps est maintenant bien détendu, bien relâché... Prenez alors le temps de ressentir pleinement ce qui se passe dans votre corps, et plus particulièrement le poids de votre corps sur le matelas, ses points de contact. Tout votre corps se laisse aller à son propre poids. Pour accentuer cette sensation, imaginez qu'à chaque expiration, vous vous enfoncez de plus en plus dans le matelas.