

# Mini-pause — 3 respirations

*Une fiche douce et pratique pour te recentrer en 1 minute*

---

*Une pause express à utiliser dans les moments intenses.  
Garde cette fiche sur ton téléphone pour l'avoir toujours à portée de main.*

---

## Comment pratiquer

- 1) Inspire doucement par le nez en comptant jusqu'à 4.  
*Inspire en visualisant l'air qui te calme.*
- 2) Retiens ton souffle pendant 2 secondes.  
*Un court instant pour permettre au corps de se rééquilibrer.*
- 3) Expire lentement par la bouche en comptant jusqu'à 6.  
*Laisse partir la tension avec l'expiration.*
- 4) Répète le cycle 3 fois.  
*Trois respirations suffisent pour retrouver du calme.*

---

## Astuce Chill & Rise

Ferme les yeux si tu peux, pose une main sur ton cœur. Cette mini-pause peut être faite n'importe où — dans le métro, au bureau, avant un appel.

---

## Exercices pratiques

### Exercice de respiration anti-hijack — 7 minutes

- Assieds-toi, pieds au sol.
- Ferme les yeux.
- Fais 10 cycles 4-2-6 (inspire 4, retiens 2, expire 6).

### Journal des réactions — 3 lignes par jour

- Ce qui s'est passé.
- Ce que tu as ressenti (1 à 3 mots).
- Ce que tu feras différemment demain.

### Micro-rituel « Pause en une phrase »

- Choisis une phrase courte : « Pause. Qu'est-ce que je ressens ? »
- Répète-la intérieurement quand tu sens la montée.