

# Les angoisses de l'automne

*Directrice de l'Institut de formation à la sophrologie<sup>(\*)</sup>, Catherine Aliotta vous accompagne tout au long de l'année sur le chemin de la sérénité. Aujourd'hui, un exercice vous permettant chasser les mauvaises ondes liées au changement de saison.*

L'automne a débarqué brutalement dans notre quotidien, avec son lot de petits désagréments : journées moins longues, temps maussade et plus froid... Autant de signaux qui génèrent de l'angoisse chez certaines personnes. Ces angoisses se manifestent souvent dans la respiration, qui a tendance à se bloquer. Je vous propose donc un exercice simple pour vous détendre. Inspirez profondément, gonflez le ventre et ouvrez la cage thoracique, en comptant mentalement jusqu'à trois. Bloquez la respiration et comptez à nouveau jusqu'à deux. Relâchez longuement,



comme si vous souffliez dans une paille et comptez encore jusqu'à six. Dès que vous sentez l'angoisse vous envahir, focalisez-vous sur la respiration. Cet exercice, à réaliser trois fois de suite, ralentit le rythme cardiaque et le fait de

compter distrair l'esprit.

*(\*) À 42 ans, Catherine Aliotta est également présidente de la Chambre syndicale de la sophrologie. Elle est l'auteure d'un livre intitulé « Pratiquer la sophrologie au quotidien », publié chez InterEditions.*