

La Sophrologie

*Un ensemble de techniques et outils ,
mais pas QUE...*

Deuxième partie:

Au fur et à mesure des apprentissages et de son entraînement personnel, « **l'effet tâche d'huile** » agit, des changements apparaissent , des **prises de conscience** émergent, signe qu'un ré ajustement global, profond et durable est en marche.



On retrouve un équilibre **CORPS – MENTAL** :

- L'**équilibre** d'un individu passe avant tout par la **prise de conscience de son schéma corporel**.
- Cette réappropriation de soi à partir du corps amène à:
 - **Habiter** son corps et à le **ressentir** autrement que par la douleur ou la souffrance
 - Etre à **l'écoute de ses sensations**, plus **réceptif** aux signaux que nous envoie le corps, et à se sentir pleinement **vivant** au **moment présent**.
 - Rétablir le dialogue corps – esprit en cessant de n'être **QUE** dans « la tête ».
 - Renouer avec son corps aide ainsi à **débrancher le moulin** des pensées et désactiver le pilotage automatique du mental.

On apprend à SE DÉTENDRE :

- à instaurer davantage de **réflexes de détente** physique et mentale dans son quotidien, et de là, à récupérer plus aisément et réduire la fatigue
- à **décontracter** les tensions musculaires et à **évacuer les tensions psychiques**
- à être plus **réceptif aux signaux d'alerte** transmis par le corps et à **anticiper** les tensions musculaires AVANT qu'elles n'aient le temps de s'installer
- à se décontracter afin d'**apaiser la douleur** au lieu de la renforcer par la contraction musculaire
- à **se préparer** à un effort physique et à mieux **récupérer** après l'effort.



On apprend à rétablir une bonne **CIRCULATION DE L'ÉNERGIE** :

- La sophrologie, à travers les mouvements de relaxation dynamique, s'inspire de la pensée orientale qui propose un **modèle dynamique et énergétique du corps**, dans lequel le rééquilibrage énergétique s'effectue par la respiration et le mouvement en pleine conscience.
- Les exercices (respiration, mouvements de relaxation dynamique...) aiguisent la conscience de cette dimension énergétique du corps; petit à petit on s'y familiarise, on sait **identifier** quand il y a des « nœuds » et que ça circule mal; on apprend à libérer les tensions, à **rétablir une circulation harmonieuse** et à assouplir « la cuirasse ».



On apprend à retrouver UN BON ANCRAGE :

- A partir du travail d'**enracinement**, on apprend à **s'ancrer**, à **se centrer** sur son axe, dans sa verticalité, dans sa respiration, à s'enraciner dans le sol,
 - On développe ainsi une bonne assise, une sensation de stabilité favorable à la confiance en soi.
 - **On apprend à reprendre appui à partir de son corps**, ressenti comme support d'**ancrage**, et à partir de là, de renforcer le sentiment de **sécurité**.
- 



On apprend à MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS :

- Qu'il s'agisse d'anxiété, de colère, ou face aux situation de stress, on se dote d'**outils pour canaliser** son émotion (et non la nier ou la réprimer) et pour l'apaiser AVANT qu'elle nous submerge.
- Car, de même qu'on apprend à écouter les signaux du corps, on apprend à **identifier les signaux** qui précèdent un trop plein d'émotions
- On apprend à développer **l'état d'observateur** de ses émotions et à partir de là, à développer une plus grande capacité de **recul**, de distanciation et de **non identification à ses émotions**.
- Ainsi, petit à petit, on apprend à d'être **moins réactif** émotionnellement.



On apprend à « RÉÉDUCER » SON DISCOURS INTÉRIEUR :

- Car ce sont **nos pensées qui conditionnent notre état émotionnel** et notre comportement. Ce sont nos croyances limitantes, nos représentations erronées, qui créent un processus **d'auto engendrement des états négatifs**.
- On affine la capacité de la conscience à **identifier les pensées dysfonctionnelles** (ruminations, pensées anxiogènes...), et ainsi, on parvient de plus en plus aisément à « avoir la main » sur nos pensées, à **les ré orienter dans un sens souhaité**.
- Etant **plus conscient** et donc **plus maître** de ses pensées, on cultive au quotidien un état d'esprit plus ouvert, **plus optimiste**.



On apprend à se relier à L'INSTANT PRÉSENT :

- à **être plus présent** à soi même, à l'autre, à l'environnement, à l'action qu'on est en train de faire dans l'ici et maintenant.
 - à cesser d'être trop dans le **passé** (ruminations, regrets...), ou trop dans le **futur** (projections, anticipations anxiogènes, sentiment que l'on sera vraiment bien ou accompli que lorsqu'on aura acquis telle chose ou réalisé telle action...),
 - et à se relier au **moment présent**, accueilli, habité et peut-être savouré pour ce qu'il est, **sans comparaison** à ce qui a été ou à ce qui pourra/pourrait être plus tard.
- 

On apprend à DÉVELOPPER SES RESSOURCES:

- On apprend à se positionner comme **ACTEUR ET AUTEUR** de sa vie : à partir du moment où l'on admet que **la clé de son épanouissement est à trouver EN SOI et non à l'extérieur de soi, non conditionné** à tel ou tel objet, **JE** deviens **responsable** de mon bien-être (et non l'autre ou les conditions extérieures). Ainsi on s'affranchit du statut de victime, ou de sujet résigné ou subissant telle situation.
- On apprend à développer ses capacités pour se préparer à telle situation; à modifier son comportement; à se (dé)conditionner en utilisant à des techniques de programmation mentale.
- On prend conscience de ses ressources profondes, de ses forces vives; on apprend à se connecter à sa voix intérieure.



On apprend à appréhender différemment les choses, à **CHANGER SON REGARD**:

- La sophrologie ne résoud pas de problème et ne soigne pas à propre dit, mais elle aide la personne à opérer un **changement à partir d'elle même**
- Voir le verre plutôt à moitié plein qu'à moitié vide, ne pas être focalisé sur le problème et voir **toutes les autres bonnes choses à vivre** permet d'être moins réactif; le problème laisse **une empreinte moins forte et impacte moins sur l'état général**.
- Ainsi, **le problème ne prend pas toute la place**, la capacité à reprendre le dessus et à retrouver ses moyens est plus aisée; on retrouve de plus en plus facilement un état émotionnel stable; et son potentiel de joie et de vitalité est moins assujetti aux aléas de la vie.



On apprend le lâcher-prise et L'ACCEPTATION :

- En développant « **l'état témoin** », en apprenant à être **observateur** (*à partir de la respiration et du corps qui servent de support d'entraînement, de « cahier d'exercices »*), on prend de la **distance** par rapport au problème.
- Ainsi, il n'y a plus identification, ni absorption totale de toute la personne dans ce problème.



Au travers de tous ces apprentissages,
il s'opère alors une

RE HARMONISATION

Il résulte de cette « **remise en ordre** », de ce réajustement,

un mieux-être physique et émotionnel

et une plus grande capacité à mobiliser son potentiel de

calme, de joie, de vitalité, de créativité...