

Christine Chelin Desvigne



CD OFFERT

*30 séances
guidées*

OSEZ LA SOPHROLOGIE

Pour libérer vos émotions

MIEUX SE CONNAÎTRE

esf
EDITEUR

Christine Chelin Desvigne

OSEZ LA SOPHROLOGIE

*Pour libérer vos émotions
et changer*

MIEUX SE CONNAÎTRE

 **esf**
EDITEUR

..... Collection Mieux se connaître

Mieux se connaître et rééquilibrer sa vie pour être en harmonie avec soi-même, tel est le défi auquel chacun aspire.

Cette collection s'adresse à toutes les personnes en quête d'épanouissement personnel et de bien-être.

Rédigé par des experts reconnus, chaque ouvrage traite avec clarté un thème essentiel de développement personnel. Forts de leur riche expérience professionnelle, les auteurs proposent à l'appui de leurs propos des exercices et des mises en situation.

Le lecteur devient ainsi l'acteur de son changement.

Retrouvez les autres titres de la collection :

Devenez meilleur négociateur que vos enfants !

Méditons avec nos enfants

Optimiste et heureux de l'être !

Soyez un retraité heureux

La magie des émotions

Parents zen et enfants épanouis

La méditation de pleine conscience pas à pas

..... Collection Mieux se connaître

Mieux se connaître et rééquilibrer sa vie pour être en harmonie avec soi-même, tel est le défi auquel chacun aspire.

Cette collection s'adresse à toutes les personnes en quête d'épanouissement personnel et de bien-être.

Rédigé par des experts reconnus, chaque ouvrage traite avec clarté un thème essentiel de développement personnel. Forts de leur riche expérience professionnelle, les auteurs proposent à l'appui de leurs propos des exercices et des mises en situation.

Le lecteur devient ainsi l'acteur de son changement.

Retrouvez les autres titres de la collection :

Devenez meilleur négociateur que vos enfants !

Méditons avec nos enfants

Optimiste et heureux de l'être !

Soyez un retraité heureux

La magie des émotions

Parents zen et enfants épanouis

La méditation de pleine conscience pas à pas

Introduction



Je me réjouis de partager avec vous cette magnifique aventure qu'a été pour moi la découverte de la sophrologie. Un voyage vers de nouvelles sensations et perceptions, à la rencontre des ondes alpha et leurs infinies possibilités. Ne connaissant mon corps que parce qu'il était douloureux, comment aurais-je pu savoir que ce voyage m'amènerait progressivement à une nouvelle compréhension de ma réalité présente et me permettrait de vivre celle-ci de façon beaucoup plus objective, plus harmonieuse, plus sereine et de retrouver un corps en meilleure santé.

Cet ouvrage est donc le fruit de ma propre expérience, de mon cheminement personnel, une forme d'initiation à la rencontre de moi-même, qui dure depuis plus de 18 ans. Vous y trouverez d'ailleurs, dans certains commentaires, des partages vécus.

J'ai eu envie de transmettre ce que j'avais expérimenté, compris et intégré, de façon simple et concrète. J'accompagne désormais les personnes à développer leurs propres ressources intérieures et à devenir plus autonomes, à développer une nouvelle conscience de soi, et donc des autres et du monde qui nous entoure.

La sophrologie paraît simple au premier regard, mais lorsque nous plongeons à l'intérieur des exercices et de sa pratique, elle nous emmène beaucoup plus loin, elle transforme en profondeur. Elle nous apprend à nous accepter dans un premier temps, puis à découvrir d'autres facettes de nous-mêmes, et enfin nous redonne confiance, force et énergie. Elle nous met sur la route de l'individuation (comme le dirait le célèbre psychiatre Carl Gustav Jung), c'est-à-dire de devenir un individu non divisé (le corps d'un côté, la tête qui pense d'un autre, les émotions ou les instincts parfois, et l'esprit ou la conscience à un autre

Sommaire

Objectifs pratiques *page 12*

Exercices *page 14*

1 Origine, définition, principes et lois de la sophrologie *page 17*

- Son origine
- Les principes et les lois qui sous-tendent son action
- La sophrologie, qu'est-ce que c'est ?

2 Les différentes forces en action *page 27*

- La conscience
- La conscience sophronique ou le niveau sophroliminal
- Le cerveau
- Le système nerveux
- Le stress
- La somatisation ou la psychosomatique
- Les émotions
- Les muscles
- La respiration

3 La relaxation *page 75*

- Ses effets
- Pour retrouver énergie et vitalité
- Les différents types de relaxation
- Différence entre relaxation et sophrologie
- Tout est une question de sensations
- Un geste-signal

4 Les pensées page 117

- Une définition
- Leur influence
- Poser une intention
- La pensée positive
- La maîtrise des pensées, un début de concentration
- Les visualisations
- Mobiliser des ressources, des forces, du positif
- Développer des sentiments
- Objectif : le temps autrement

5 Alors, tout se relie ! page 131

6 Des exercices pour oser aller plus loin ! page 137

- Petits conseils pour bien vivre les exercices
- Rappel d'un enchaînement de sophrologie : les ingrédients
- Le corps en mouvement : la relaxation dynamique
- Découvrir son corps de l'intérieur : la sophronisation
- Rééduquer ses cinq sens
- Respirer autrement !
- Dompter son mental, se concentrer
- Approfondir la détente mentale
- À chaque objectif, sa solution !
- Grille d'évaluation

7 En pratique avec des audios page 187

1. Se débarrasser du négatif
2. Réactiver une ressource, une force
3. Entraînement bilatéral du cerveau
4. Activer son médecin intérieur et se régénérer
5. Préparation au sommeil
6. Endormissement
7. Modifier une sensation douloureuse
8. Apaiser ses intestins douloureux
9. Se préparer à un entretien ou un examen

Bibliographie page 223



OBJECTIFS PRATIQUES

	<i>page</i>
Activer son médecin intérieur	202
Activer un geste-signal	114
Améliorer son sommeil	174
Apaiser son ventre	148, 180
Atteindre un objectif, préparer un entretien ou un examen	180
Avoir un futur positif	130
Bien respirer	64, 156
Booster son énergie, retrouver son tonus	80, 93, 202
Développer des qualités, des capacités	159
Entraîner bilatéralement son cerveau	38, 199
Étirer son corps	92, 145, 150
Faire une pause	47, 51, 79
Gérer ses douleurs	43, 54, 174
Gérer ses émotions	56, 146, 158

Les outils du bien-être

Gérer son stress	48, 101
Détente mentale	124, 161
Maîtriser ses pensées	122, 161
Développer ses sens	113, 153
Percevoir son corps	89, 95, 100, 151
S'ancrer, s'enraciner	86, 141
Savoir respirer lors de l'accouchement	66, 160
Se concentrer, être attentif	38, 105, 161
Se débarrasser du négatif	91, 146, 157, 191
Se recentrer	78, 82, 98, 105
Se relaxer	85
Somatiser du positif	126
Trouver des ressources	126



AUTODIAGNOSTIC ET QUIZZ

page

Quizz sur la sophrologie	23
Découvrir les ondes alpha	32
Vous connaissez-vous ?	37
Évaluer les situations stressantes et leurs manifestations	49
Tester ses connaissances sur une respiration optimale	74
Tester sa tension intérieure	77
Test V.A.K.	155

FAITES UNE PAUSE

47, 51, 79

EXERCICES

page

Entraîner la bilatéralité de votre cerveau	38
S'entraîner à la réceptivité	41
Pour extérioriser une douleur	43
Contre le mal de tête	54
Pour s'apaiser	61
La respiration des yogis	67
La respiration complète	69
Observation du souffle	70
Respirer comme un bébé	71
Compter en respirant	71
Respirer sur un triangle	73



EXERCICES

page

Recentrage et apaisement	82
Diffusion de l'énergie le long de la colonne vertébrale	83
Retrouver sa vitalité	84
Se relâcher debout	86
Percevoir votre corps	89
Exercice dynamique avec le processus IRTERR	91
Exercice d'étirement latéral	92
La dynagogie	93
Rappel à soi	98
Détente du visage	99
Expérimenter une cure de relaxation autogène	102
Réceptivité	105
Décentration	105
Se relaxer en se contractant	108
Explorer votre sensoliarité	113
Créer son geste-signal	115
La pensée positive du matin	121
Visualisation facile	124
Retrouver un souvenir de vacances	124
Retrouver des sentiments positifs	128
S'entraîner à développer ses sens	153
S'entraîner à sourire	172
Développer et amplifier le positif	173
Gérer une douleur avec le froid	175
Créer son sas de décompression	177
Protocole de préparation à un examen	181

Origine, définition,
principes et lois
de la sophrologie



QUIZZ SUR LA SOPHROLOGIE



Oui

Non

La sophrologie, c'est :

☐
☐
☐
☐
☐
☐

☐
☐
☐
☐
☐
☐

1. de l'hypnose
2. du yoga
3. de la méditation
4. de la relaxation
5. un mélange de différentes techniques
6. des massages

La sophrologie est :

☐
☐
☐

☐
☐
☐

7. réservée uniquement aux sportifs
8. réservée uniquement aux femmes enceintes
9. accessible à tous

Pour pratiquer la sophrologie, il faut :

☐
☐
☐
☐

☐
☐
☐
☐

10. consulter un médecin
11. avoir un problème de santé
12. être en forme
13. être malade
14. avoir envie de changer ou de découvrir

Dans une séance de sophrologie :

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

15. je fais des efforts
16. je suis attentif, plus concentré
17. je développe du positif
18. je détends mes muscles
19. je perçois mon corps
20. je respire
21. je me vide la tête/je lâche prise
22. je bouge mon corps
23. je dois absolument avoir le silence autour de moi

Quels sont les résultats à la suite des séances ?

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

24. j'ai plus confiance en moi
25. je dors mieux
26. je me projette dans l'avenir avec sérénité
27. je me prépare à un événement
28. je suis bien moins submergé par mes émotions
29. je gère mon stress
30. je prends les choses avec plus de recul

RÉSULTATS : « Non » : 11, 13, 16, 21, 22, 32, 33, 41, 49.
« Oui » : les autres.



AUTODIAGNOSTIC

DÉCOUVRIR LES ONDES ALPHA

Vous découvrirez tout au long de ce livre diverses techniques de relaxation (dynamiques ou statiques), qui abaissent notre seuil de vigilance, et donc le niveau de nos ondes cérébrales. Commencez maintenant.

Fermez doucement vos yeux. La coupure avec le monde extérieur déjà nous apaise et déclenche les ondes alpha.

Elles sont faciles à percevoir après une tension oculaire. Concentrez-vous intensément sur un point (ou la flamme d'une bougie) durant une à deux minutes, puis fermez doucement vos yeux et observez ce qu'il se passe en vous au moment où les yeux se ferment. Vous pouvez percevoir une bouffée d'ondes alpha avec une sensation de détente, de bien-être et l'envie de respirer plus profondément.

Maintenant, **allez plus loin** : testez chaque expérience les yeux fermés et observez celle qui vous détend le plus, lorsque vous rouvrez les yeux. Donnez-lui une note de 0 à 10.

*Les yeux fermés, comptez de 10 à 1 en ordre décroissant. **Note :.....***

Vous savez déjà vous détendre...

Observations : Nous traversons ces ondes alpha au moins deux fois par jour : juste avant de se réveiller, juste avant de s'endormir, ou au moment de la sieste...

Conseil : Pour ne pas s'endormir ou aller trop « au bord du sommeil », il est préférable de rester assis pendant l'exercice, le dos droit et, si c'est encore nécessaire, de ne pas s'appuyer sur le dossier de la chaise ou du fauteuil pour garder une posture tonique.

Imaginez un compteur gradué de 100 à 0 qui descend de cinq points en cinq points.

*Visualisez-le. **Note :.....***

*Concentrez-vous uniquement sur vos expirations. Laissez votre inspiration prendre la place qu'elle souhaite et pensez qu'à chaque expiration, vous vous rapprochez du bord du sommeil, votre corps se relâchant davantage. Imaginez qu'à chaque expiration, vous vous orientez vers plus de calme, de détente, de sérénité... Abandonnez-vous à cette sensation très agréable pendant quelques minutes. **Note :.....***

*Imaginez-vous descendre un escalier de dix marches. Sur chaque marche vous posez votre souffle et votre pied sur un chiffre (de 10 à 0). Au bas des marches se trouve un lieu très agréable qui vous attend. **Note :.....***