

Christine **Klein** et Claudine **Jassey**

Sophro *du matin*

Partir à la découverte
de l'intelligence du corps

mes petites
BULLES

jouVence
EDITIONS

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Atelier d'écriture du matin, Myriam Jézéquel

Atelier d'écriture du soir, Myriam Jézéquel

Méditations du matin, Anaël Assier

Méditations du soir, Anaël Assier

California Barre du matin, Sophia Willoughby Jeremiasz

California Barre du soir, Sophia Willoughby Jeremiasz

Yoga du matin, Julien Levy

Yoga du soir, Julien Levy

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021

ISBN : 978-2-88953-336-7

Maquette de couverture : Antartik

Couverture : Frank Pitel [grad-design.fr]

Maquette intérieure : Anne-Sophie Peyer

Mise en page: Frank Pitel [grad-design.fr]

Illustrations de couverture et intérieures : Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Introduction	6
À qui s'adresse ce livre ?	7
Les 6 bonnes raisons de se mettre à la sophro.....	9
 Bulle 1 : La sophrologie, qu'est-ce que c'est ?.....	11
Idées reçues sur la sophrologie.....	12
Quand et comment mettre en pratique ?	24
Avant de commencer, faites le point	27
 Bulle 2 : Je développe ma conscience	29
Jour 1 : Je me dis bonjour.....	31
Jour 2 : Je scanne mon corps	33
Jour 3 : J'apprivoise ma respiration.....	37
Jour 4 : Réveil en douceur	43
Jour 5 : La juste tension	47
Jour 6 : Révision et intégration	51
Jour 7 : Un dimanche en conscience.....	54
 Bulle 3 : Je me programme positivement	57
Jour 1 : De l'énergie pour la journée.....	58
Jour 2 : Réveil du corps et de l'esprit.....	62
Jour 3 : « Débanaliser » le positif.....	68
Jour 4 : Un objectif pour ma journée	72

Jour 5 : Comment j'ai envie d'être au quotidien	77
Jour 6 : Le positif d'hier et de demain.....	81
Jour 7 : Être présent aux autres.....	86

Bulle 4 : Je démarre mes journées

du bon pied	89
Situation 1 : Pour les matins ordinaires.....	90
Situation 2 : Pour les matins stressés	96
Situation 3 : Pour les matins fatigués – « traîner efficace »	101
Situation 4 : Pour les matins joyeux.....	104
Situation 5 : Pour les matins grognons.....	109
Situation 6 : En route vers l'autonomie.....	114
Situation 7 : Le bilan et l'avenir.....	119

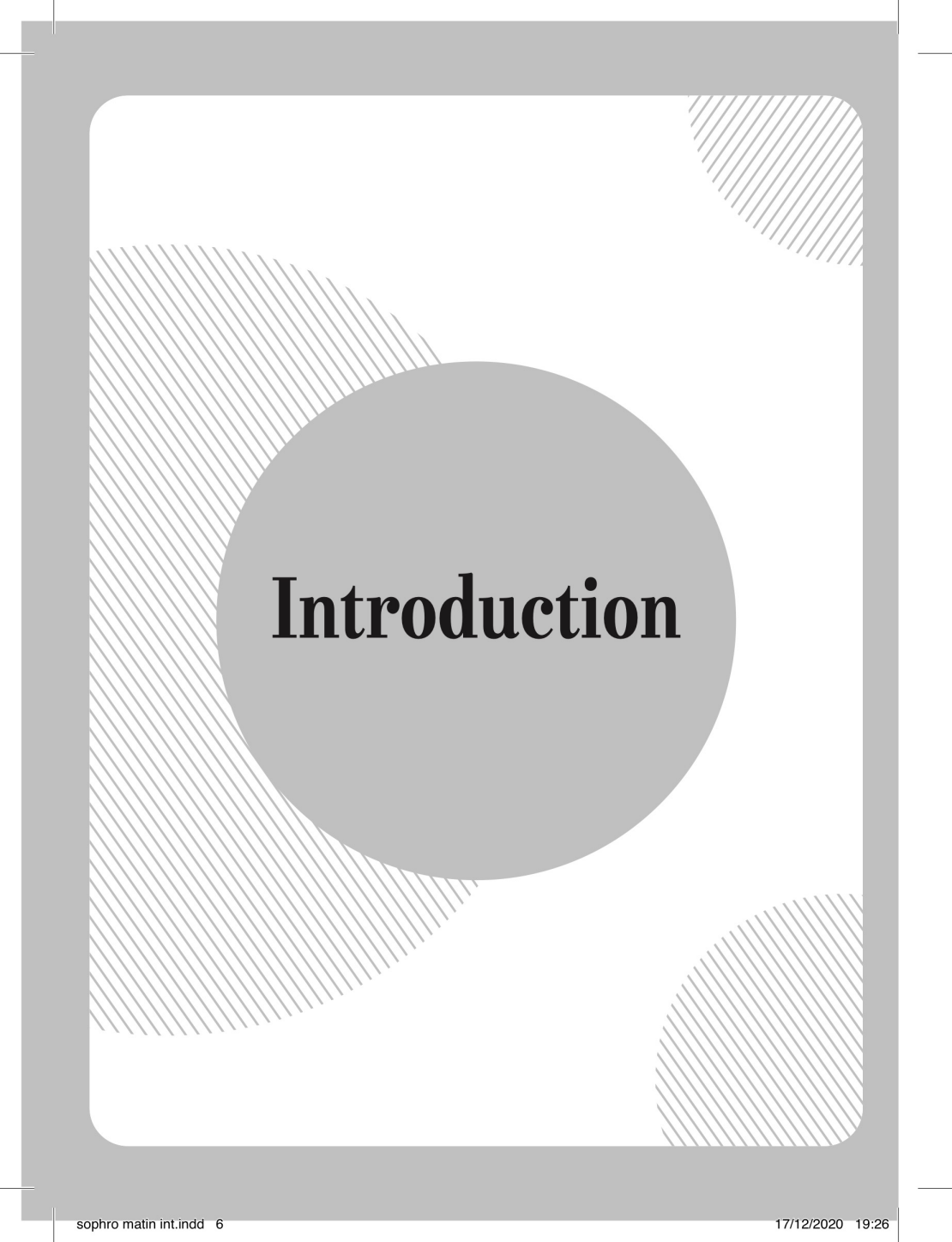
Conclusion.....	125
------------------------	------------

Bibliographie	126
----------------------------	------------

Ressources pour aller plus loin.....	127
---	------------

Avertissement des auteurs et de l'éditeur

Les exercices proposés, descriptions posturales et conseils présentés dans cet ouvrage s'adressent à des personnes en bonne condition physique et sont proscrits pour les femmes enceintes. Si vous souffrez d'une pathologie ou d'une fragilité spécifique, consultez votre médecin avant de pratiquer. Les auteurs et l'éditeur déclinent toute responsabilité concernant l'utilisation qui pourrait être faite du contenu de cet ouvrage.



Introduction

À qui s'adresse ce livre ?

Potentiellement à tout le monde, même à ceux qui n'auraient jamais imaginé pratiquer un jour la sophrologie ! Alors, que vous soyez tranquille ou nerveux, jeune ou plus vieux, débutant ou confirmé, ce livre s'adresse à vous si vous souhaitez apprendre à vous poser, mieux respirer et être plus positif ! Il est aussi parfaitement adapté si vous souhaitez démarrer vos journées du bon pied !

Témoignage de Claudine

« À l'époque, consultante formatrice en informatique de gestion, entourée d'ingénieurs, plus cartésienne que moi tu meures !

Mes seuls centres d'intérêt étaient plutôt intellectuels et je n'avais jamais approché, de près ou de loin, ces méthodes "exotiques", enfin c'est comme cela que je les voyais. En même temps, je n'en ressentais pas le besoin, jusqu'au burn-out...

Un médecin me conseille d'aller consulter une sophrologue...

Une quoi ? Bon, et bien, allons-y, au point où j'en suis...

Et là, l'ouverture : vers de l'espoir, vers cette prise de conscience de toutes ces ressources insoupçonnées que j'avais en moi, et qui ne demandaient qu'à se développer.

Depuis, la sophrologie ne m'a jamais quittée : je la pratique à titre personnel, professionnel et je la transmets. »

Témoignage de Christine

« À 20 ans, j'étais bulldozer ascendant speed. Je me sentais puissante et pleine d'énergie, pas très orientée détente...

J'étais en faculté de psychologie, je me passionnais déjà pour l'Humain et les moyens de le soutenir dans la difficulté. Toutefois, je sentais que ma voie n'était pas tout à fait là, pas assez de "corps", pas assez de "positif". J'ai découvert la sophrologie lors d'un stage de deux jours. Ce fut une révélation grâce à la relaxation dynamique ! Si moi je suis capable d'être plus détendue et plus consciente, alors tout le monde le peut. À 24 ans, je devenais sophrologue, métier que je continue d'exercer et de transmettre avec passion. »

Les 6 bonnes raisons de se mettre à la sophrologie

1. Découvrir et cultiver ses ressources

Programmés pour être plus sensibles aux expériences négatives dans le but de survivre (initialement aux différents dangers présents dans la nature), nous en oublions nos potentiels. **Chaque être humain possède un réservoir de ressources insoupçonnées** et par conséquent, inexploitées (réussites antérieures, qualités, compétences, capacités biologiques) dont il n'a pas suffisamment conscience. La sophrologie permet de les faire émerger puis de les cultiver.

2. Partir à la découverte de l'intelligence du corps

Parmi ces ressources, **la puissance des capacités naturelles du corps est bien souvent sous-estimée** : par exemple la respiration, les facultés de récupération et d'autoréparation du corps. Revenir à quelques logiques fondamentales comme la juste tension, des temps de récupération, ou une respiration adaptée vont déjà permettre d'utiliser notre corps de façon plus optimale et donc plus « écologique ».

3. Développer sa conscience, être plus présent

Dans un monde de plus en plus conscient, où l'écologie, l'intelligence émotionnelle, la communication non violente émergent à titre collectif, la conscience individuelle suit souvent le chemin inverse. Pris dans le tourbillon d'un monde où tout va

très vite et hyperconnectés, nous sommes de moins en moins présents à ce que nous faisons, à ce que nous vivons. Nous en oublions de nous connecter réellement à nous-mêmes et aux autres. **La sophrologie nous permet de cultiver une vraie qualité de présence au quotidien.**

4. Redonner sa place au positif et revaloriser l'ordinaire

Sans tomber dans l'optimisme béat ou le positivisme à outrance, **la sophrologie nous apprend à davantage profiter des petites et grandes choses de la vie.** La conscience s'ouvre vers tous ces moments agréables du quotidien et leur accumulation donne plus de valeur et de saveur à notre existence.

5. Prévenir plutôt que subir

Formidable méthode de prévention, la sophrologie nous permet aussi de détecter plus tôt ce qui va moins bien. A priori, ça ne fait pas rêver... quel est l'intérêt, vous demandez-vous ? En affûtant notre conscience, nous sommes **plus à l'écoute des signaux envoyés par notre corps, nos émotions, notre environnement.** Ces signaux deviennent alors des informations importantes qui nous permettent d'adapter ou d'ajuster notre comportement en agissant plutôt qu'en subissant. Plus intéressant que d'attendre de ne plus en pouvoir, non ?

6. Prendre soin de soi au quotidien en toute autonomie

La sophrologie est une méthodologie facilement intégrable à la vie de tous les jours. Pas besoin de matériel ou de tenue particulière, ni même d'aptitudes physiques : votre corps, votre respiration et votre conscience vous accompagnent à chaque instant !