PETIT CAHIER d'exercices

Être dans le flow grâce à la sophro

Sophie Colas

ILLUSTRATIONS D'AURÉLIE DE LA PONTAIS

jouvence EDITIONS

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Petit Cahier d'exercices : Se relever d'une rupture sentimentale, Clara Bigel

Petit Cahier d'exercices : Réussir ses transitions de vie, Christine Marsan

Petit Cahier d'exercices : Apprivoiser ses émotions avec les fleurs de Bach, Marie-Claire Bloch

Petit Cahier d'exercices : Soutenir un proche et prendre soin de soi, Valérie Capelle

Petit Cahier d'exercices : Lever les obstacles à la perte de poids, Dr Claude Arnaud et Sandrine Gabel Pujol

Petit Cahier d'exercices : Trouver sa juste place avec la méthode Vittoz, Florence Alexandre et Astrid Tacher

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, 2020
ISBN : 978-2-88953-298-8

Couverture : Éditions Jouvence
Dessins de couverture et intérieurs : Aurélie de La Pontais
Maquettes de couverture et intérieurs : Antartik
Mise en pages : Axelle Felgine Lallement

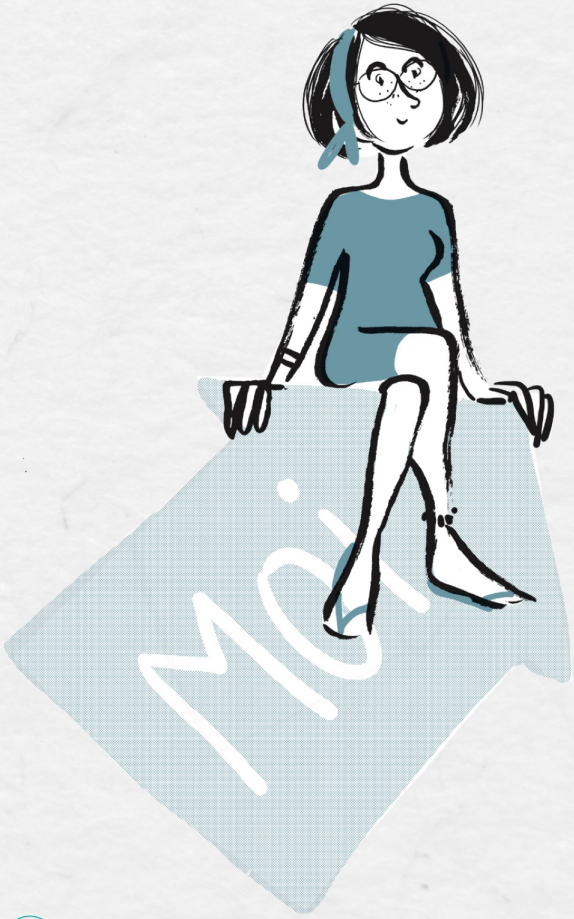
Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

BONJOUR ET BIENVENUE !

Vous souhaitez pratiquer la sophrologie de façon ludique et régulière ? Ce Petit Cahier d'exercices est fait pour vous.

Les outils dans ce cahier sont des essentiels qui vous mèneront vers **le chemin du mieux-être,** quel que soit votre point de départ et quelle que soit votre situation.

Ils ont été affinés et choisis avec attention afin de vous aider sur le chemin de votre évolution. Ils ont été conçus en suivant une progression selon un protocole simple.



La sophrologie : la quête vers mon équilibre.

POUR AUTANT, CE LIVRET A TROIS OBJECTIFS :

- vous apprendre à considérer que votre propre personne doit être une priorité ;
- vous suggérer des exercices de sophrologie pour tendre vers le bien-être et l'équilibre corps/esprit ;
- vous inviter dans une pratique sur le long terme pour tendre vers cette harmonie corps/esprit fragile.

APPRENDRE À CHOISIR D'ÊTRE UNE PRIORITÉ

La sophrologie, comme le précise son fondateur le Dr Caycedo, doit vous permettre de devenir pleinement acteur de votre vie, entièrement autonome et responsable.

Cela suppose d'avoir les bons outils afin de tendre vers cette autonomie, mais aussi, et surtout, cela sous-entend de vouloir et de pouvoir prendre le temps de se poser pour s'accorder du temps à soi.

Vous avez là, dans ces quelques mots, la clef de voûte de la réussite !

« Vous devez devenir votre priorité. »

Par conséquent, accepter de devenir quelque peu égoïste est nécessaire. Charlie Chaplin dans son discours lors de son soixante-dixième anniversaire reconnaissait l'importance de cet égoïsme salvateur. Cela suppose que l'on puisse mieux et plus aider les autres quand on a d'abord pris le temps de s'écouter et de s'aider soi-même pour mieux s'aimer.

Test de sincérité

Soyez juste envers vous-même (cochez votre réponse).

- *Êtes-vous **votre** priorité ?*

  ☐ *oui* ☐ *non*

- *Prenez-vous du temps pour votre propre personne de façon régulière ?*

  ☐ *oui* ☐ *non*

- *Le temps que vous vous accordez et celui que vous souhaiteriez vous accorder sont-ils en adéquation ?*

  ☐ *oui* ☐ *non*

- *À quelle régularité par semaine ?*

  ☐ *jamais* ☐ *1 fois* ☐ *2 fois* ☐ *3 fois* ☐ *4 fois* ☐ *5 fois*
  ☐ *6 fois* ☐ *7 fois* ☐ *plus de 7 fois*

- *Quelle durée vous octroyez-vous en minutes par jour ?*

  ☐ *0* ☐ *5* ☐ *10* ☐ *15* ☐ *20* ☐ *30* ☐ *plus de 30*

- *De quelle façon prenez-vous soin de vous ?*

_____

_____

_____

Cette priorité est un nécessaire, un incontournable qui ne peut pas ne pas être. **Prendre du temps pour soi, c'est nourrir cette sensation de bien-être.** Vous mangez, buvez et dormez tous les jours pour répondre à la demande de votre organisme, n'est-ce pas ? Il doit en être de même avec le temps que vous vous accordez.

L'énergie d'apaisement qui alors vous submerge vous récompense de ce que vous avez construit. **Vous ne devez pas culpabiliser de vous octroyer du temps.**

Mais ce concept est généralement mal compris et souvent accompagné d'une certaine culpabilité. Notre culture nous invite de façon récurrente à penser prioritairement à l'autre avant de penser à soi-même.

Alors, posez-vous ces questions :

- *Quelle est la dernière fois où vous avez profité d'un moment juste pour vous ?*

- *Quand avez-vous eu l'impression d'être rempli de bien-être et de légèreté ?*

- *Quand avez-vous profité sans culpabilité et sans regarder la montre ?*

Cette sensation de « bien-être total » vécue agréablement est le signe que vous avez repris le contrôle de votre corps, et que prendre réellement soin de soi est un impératif. Empli de cela, de cette notion d'équilibre, vous pourrez ensuite mieux vous consacrer aux autres. Hors de cet état, vous prenez le risque de vous vider de l'énergie que vous souhaitez attribuer à votre entourage.

C'est certes louable, mais cela restera éphémère : le corps s'épuise, le moral se met en berne. C'est la raison pour laquelle des pauses sont à planifier. Vous créez ainsi un schéma structurant, dynamisant, nécessaire à votre équilibre. Reposé(e), apaisé(e), enjoué(e), tout entier(ère), vous pourrez alors donner beaucoup plus et plus longtemps.

« Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire de grands plans. Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime, quand ça me plaît, et à mon rythme. Aujourd'hui, j'appelle ça... simplicité. »

Poème de Kim McKillen, cité par Charlie Chaplin

SOPHROLOGIE FACILE AU QUOTIDIEN

Ce Cahier de sophrologie pratique respecte sept principes, auxquels vous ne pourrez vous soustraire.

➞ PREMIER PRINCIPE

S'accorder du temps sur une base régulière et si possible quotidienne.

➡ DEUXIÈME PRINCIPE

S'inscrire dans une pratique minimum de cinq à vingt minutes/jour.

➡ TROISIÈME PRINCIPE

Le vivre en conscience : comment suis-je, comment est-ce que je me sens ?

➡ QUATRIÈME PRINCIPE

Choisir d'apporter une réponse, ou pas, à la question suivante : qu'est-ce que je peux mettre en place pour améliorer mon état actuel négatif ou accroître mon bien-être ?

➡ CINQUIÈME PRINCIPE

Éliminer l'ensemble des doutes qui peuvent surgir (vis-à-vis de la pratique, de ses capacités) pour continuer sur le long terme.

➡ SIXIÈME PRINCIPE

Croire en soi, en ses potentialités, en son objectif et décider de signer le contrat d'engagement (développé un peu plus bas).

➡ SEPTIÈME PRINCIPE

Entrer dans la gratitude de ce qui naît de cette pratique. Elle va vous apprendre à mesurer et apprécier l'effet après-coup, aussi subtil soit-il.

Vivez pleinement l'expérience à chaque fois, sans attente ni expectative. Cela vous permettra d'apprécier ce qui vient, tout ce qui vient, d'apprendre tous les jours un peu plus sur vous, autant du négatif que du positif.