**Relaxation & principes d'équilibre :**

**Cette méthode aborde quatre domaines complémentaires :**

• Les principaux facteurs de l’équilibre psychologique,  
• Approche physiologique avec l’apprentissage de diverses méthodes de relaxation,   
• Approche psychologique permettant d’apprendre à mieux gérer ses émotions et à assouplir   
 certaines façons de penser dysfonctionnelles,   
• Différentes façons de se recharger, dont les apports des médecines classique et alternative. 

De très nombreux conseils émaillent le cours de ce manuel et le CD permet de s’entraîner et d’accroître la réussite des exercices.

**Sérénité et efficacité :**

Démarche de développement personnel destinée à mieux gérer le stress de la vie actuelle.

Nous y abordons la physiologie, la psychologie du stress et ses conséquences psychosomatiques.  
Des tests permettent de suivre la progression et quelques relaxations «minute » sont détaillées. Entraîne tout d’abord à développer la conscience témoin de nos émotions et de nos pensées automatiques.  
Après avoir corporalisé une certaine sérénité, nous apprendrons à élaborer des pensées alternatives et surtout à faire appel à des émotions constructives, dans l’objectif de mieux nous adapter aux circonstances difficiles.

**Confiance et apaisement :**

Démarche de développement personnel destinée à mieux gérer les inquiétudes de la vie. Consacré à la gestion du stress et touchant plus particulièrement les hommes. Nous y abordons la physiologie, la psychologie de l’anxiété et ses conséquences psychosomatiques.  
Des tests permettent de suivre la progression et quelques relaxations locales et «minute » sont détaillées. Entraînement tout d’abord à développer la conscience témoin de nos émotions et de nos pensées automatiques.  
Après avoir corporalisé une certaine sérénité, nous apprendrons à élaborer des pensées alternatives et surtout à faire appel à des émotions constructives, dans l’objectif de mieux nous adapter aux circonstances émotionnellement difficiles.

**Mieux communiquer :**

Ce manuel propose une démarche de développement personnel destiné à optimiser notre façon de communiquer, dans le but d’améliorer notre plaisir relationnel et nos compétences sociales. Il est le prélude des livres 9 et 10 sur la timidité et la colère. Nous y développons l’assertivité, le verbal et le non verbal, l’écoute active, la reformulation et l’affirmation de soi. Nous travaillons tout d’abord avec le CD sur la respiration, la détente et l’ancrage d’un sentiment de sécurité. De nombreuses situations de la vie quotidienne y sont ensuite intégrées, permettant de s’entraîner en imagination à mieux y réagir : ainsi, formuler une demande ou un refus, apprendre à négocier, savoir exprimer et recevoir différentes formes de critiques, ou plus simplement … de compliments !

**Aisance et audace :**

Faisant suite au titre n°8, ce manuel propose une démarche de développement personnel destinée à mieux gérer l’anxiété sociale. Il est proche du manuel n°10 consacré aux colères. Nous y abordons la physiologie, la psychologie de l’anxiété sociale et ses conséquences psychosomatiques, émotionnelles et relationnelles.  
Des tests permettent de suivre la progression.  
Le CD nous entraîne tout d’abord à visualiser des personnes et à rechercher et exprimer ses désirs, ses émotions et ses pensées.  
Après avoir corporalisé une certaine assurance, nous imaginerons ensuite différentes façons de réagir de façon adaptée en présence de personnes neutres puis difficiles. Et enfin dans des situations inconfortables, tout en suivant une progression régulière et en ancrant à chaque fois la réussite et l’audace.

**SOMMAIRE**

**1/ De la détente musculaire au lâcher prise - Vers une vie sereine et détendue**

Introduction

1- Les indications de la relaxation musculaire

2- Neurophysiologie du tonus

3- Jacobson : en allant plus loin

4- Pathologies de l’hypertonicité musculaire

5- Relaxations locales

6- Faire et être

7- Relaxations musculaires différentielles

8- Lâcher prise et acceptation

9- Techniques psychocorporelles de lâcher prise

10- Acceptation et gestion du stress

11- Techniques psychocorporelles d’acceptation

12- Aller encore plus loin ?

**2/ Conscience corporelle - Résonnance au monde et estime de soi**

Introduction

1- Les indications du développement de la conscience corporelle

2- Schéma corporel et image du corps

3- Diverses positions pour pratiquer

4- L’anxiété intéroceptive : écueil ou opportunité ?

5- Postures corporelles et émotions

6- Faire et être

7- Pratique de la conscience corporelle sur le mode « être ».

8- La résonnance au monde

9- L’estime de soi

10- Approches psychocorporelles de l’image de soi

11- Faire circuler la vie

12- Techniques psychocorporelles d’estime de soiFascicule thérapeutes n° 3

**3/ Soins psychosomatiques - Contribuer à se soigner**

Introduction

1- Les conséquences psychosomatiques du stress

2- L’acceptation : première réaction adaptée

3- Les indications du training et des visualisations

4- Compléments au livret de base

5- Suggestion et autosuggestion

6- Utiliser des images et des métaphores

7- L’anxiété intéroceptive : écueil ou opportunité ?

8- Relation d’aide et affections psychosomatiques

9- Exemples complémentaires de visualisations

10- Ancrage mémoriel

11- Approche transpersonnelle

12- Aller encore plus loin ?

Fascicule thérapeutes n° 4

Se relaxer par la respiration

**4/ Libérer la vie en soi**

Introduction

1- Les indications complémentaires

2- Physiopathologie respiratoire

3- Pratiques respiratoires dans différentes postures

4- Respiration des articulations

5- Pratique de la cohérence cardiaque

6- Respirations locales

7- Circuits de respiration dans le corps

8- Respirations aux cinq systèmes

9- Faire et être

10- Respiration de pleine conscience et ancrage à l’instant

11- Des obligations à la liberté. Agir et non agir.

12- Techniques respiratoires transpersonnelles :

Respirations ronde et carrée - Approches psychocorporelles respiratoires :

. Donner et recevoir ;

. Pacifier avec la fin de la vie ;

. Respirer avec le monde.

**5/ Relaxations psychosensorielles et visualisations sophrologiques - Enrichir et réinventer sa vie**

Introduction

1- Relaxations psychosensorielles

2- Faire et être

3- Les sons et la musique

4- Les goûts et les odeurs

5- Les couleurs, formes et mouvements

6- Quelques exemples de visualisations complètes

7- Réinitialiser son passé

8- Pratique de sophromnésie positive

9- Sophro-correction existentielle

10- Sophro-correction sérielle

11- Sophro acceptation progressive

12- Visualisations émotionnelles

**6/ Aller encore plus loin ? Relaxations en mouvement : de la détente à la liberté**

**Pratiques de non-agir en pleine conscience**

1- Introduction

2- Indications des relaxations en mouvement

3- Les relaxations tonico-dynamiques

4- Postures, mouvements et émotions

5- Relaxations dynamiques RD1 : tête et cou

6- Relaxations dynamiques RD1 : bras et épaules

7- Relaxations dynamiques RD1 : thorax et ventre

8- Relaxations dynamiques RD1 : bassin et jambes

9- Visualisation de mouvements

10- Images et métaphores

11- Faire et être

12- La marche consciente

13- Principes du « non agir »

14- Mouvements intuitifs et libres, l’algue

15- Aller encore plus loin ? Introduction aux fascicules

Le propos sera émaillé de conseils, de « petits trucs », parfois les limites des techniques présentées, ainsi que leurs aspects psychologiques et psychothérapeutiques.