

même une dignité de deux natures différentes. En pratiquant la technique, j'ai ressenti la valeur de tout mon travail, de tout ce que j'ai fait dans ma vie, mais sans orgueil, avec plutôt un sentiment de respect pour ce que la vie m'avait donné, mes enfants, mes amis, mes rencontres constructives, mon existence... J'ai aussi ressenti une dignité d'un autre ordre... la dignité de mon être ou de l'être, simplement. C'est merveilleux. Je me sens aussi aujourd'hui plus apte à tirer une leçon des choses en voyant leur bon côté. Même les événements les plus difficiles de ma vie m'apparaissent de façon positive, comme des étapes structurantes de ma vie.

S : Réjouissez-vous !

D : Oui... pendant la dernière phase de l'exercice, je me suis d'ailleurs vu en vacances, en train de les vivre pleinement... de profiter de chaque instant.

S : Profitez-en pour vivre pleinement le sens profond de ce mot... «être vide»... laisser l'espace pour accueillir ce qui se présente, en pleine conscience... vivre la paix, la tranquillité de l'être, sa disponibilité, son espace d'accueil... sans résistance, avec légèreté...

D : Oui «sans résistance»... je m'aperçois qu'une grande part de mes souffrances venait du fait que je voulais à tout prix changer les autres, que je passais mon temps à résister à la vie. La sophrologie m'a appris à accueillir, à m'accueillir moi-même pour pouvoir ensuite accueillir les autres, les événements... ces séances m'ont montré que j'agis toujours comme celui que je pense être... j'essaie donc d'être simplement, et naturellement je pense alors que je peux tout faire, tout affronter, tout vivre... si je pense que je peux réussir, je réussirai...

S : C'est cela. Je vous souhaite d'heureuses vacances et la pleine réalisation de tous vos projets. Continuez de vous entraîner, vous avez maintenant les outils pour être autonome. Portez-vous bien, soyez simplement vous-même. Et prenez soin de vous !

D : Merci.

PROTOCOLE/FICHE TECHNIQUE N° 7

Une vie consciente riche de valeurs et de sens

→ Séance de totalisation. Stimulation de la confiance en soi, restructuration positive de la personnalité, repersonnalisation. Découverte et renforcement de ses propres valeurs, notamment la liberté et la dignité de la personne.

Préparation

• Les 3 « techniques clés »

- Sophronisation de Base (SDB) puis prendre *Posture Dynamique*.
- Sophro-Déplacement du Négatif (SDN) global – Pause d'Intégration
- Sophro-Activation Vitale (SAV)

• Sophro-Tridimension Interne des Capacités (STIC)

Porter un regard tridimensionnel sur l'existence en laissant à chaque fois émerger une valeur :

- sur les réalisations positives, les réussites de la vie passée jusqu'à aujourd'hui ;
- sur les qualités et les réussites présentes, avec un profond sentiment pour les êtres chers ;
- sur le déroulement positif des projets à venir.

À chaque période, ramener/revenir à la vivance du positif dans la sensation corporelle.

Possibilité de pratiquer la SPI à la fin des trois périodes pour amplifier cette vivance.

Pause de Totalisation (en posture de relaxation)

- Capacités, Respirations, Désophronisation
- Phénodescription (écrite ou orale)