

Alain Sembély

# Sophrologie pour gens pressés



Micro-pratiques quotidiennes

**Q** Editions  
Quintessence

*Collection « Santé Pratique au quotidien »  
sous la direction d'Alain Rossette-Cazel*

© 2011 - Éditions Quintessence

Rue de la Bastidonne - 13678 Aubagne Cedex - France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 - Fax (+33) 04 42 18 90 99

[www.editions-quintessence.com](http://www.editions-quintessence.com)

*Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.*

ISBN 978-2-35805-046-3

En hommage au Nœud Nord ;  
ses exigences et ses bénédictions.

*Connais-toi toi-même  
et tu connaîtras l'Univers et les Dieux,  
pour le miracle d'une seule chose,  
l'Unité.*

SOCRATE (470-399 av. J.-C.)

SOCRATE a fait graver cette phrase sur les frontispices des temples grecs afin que nul n'oublie que la connaissance du monde passe avant tout par soi-même.

C'est à cette invitation que répond la sophrologie. Elle marque ainsi sans ambiguïtés qu'elle se veut instrument de développement personnel et de connaissance de Soi, tout autant que technique antistress, génératrice de bien-être.



## Avant-propos

---

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous vous sentez concerné par la gestion du stress des « gens pressés ».

Vous êtes donc pressé d'obtenir un résultat probant.

C'est pourquoi je vous suggère un premier exercice d'un effet extrêmement rapide et profond :

Rendez-vous à la p. 35.

Mais si vous souhaitez développer votre autonomie et vous installer dans une démarche consciente de gestion de vos propres ressources, alors revenez au déroulé pédagogique du sommaire et prenez le temps de vous approprier l'esprit et la lettre de la sophrologie.

Vous avez toujours la possibilité d'utiliser les renvois ★ indiqués dans le sommaire, ce sont des exercices courts, intenses et très efficaces.

Bien que ce livre s'adresse à des « gens pressés », accordez-vous au moins une fois la pratique un peu longue de la p. 49, ne serait-ce que pour ancrer en vous le geste signe/signal (p. 57) qui vous permettra d'obtenir l'état recherché – grande détente et maîtrise de soi – quasi instantanément.





## Introduction

---

Ils avouent eux-mêmes leur secret :

Les plus grands businessmen américains, malgré leur style de vie trépidante, déclarent pouvoir dégager sur leur temps de travail, trois fois 15 minutes par jour qu'ils consacrent à leur condition physique et psychique.

L'accumulation des difficultés quotidiennes est génératrice de stress qui se manifeste en symptômes sur le corps et le mental.

Faisons l'hypothèse suivante :

Les petites douleurs, et d'autres plus importantes, les difficultés passagères de comportement, ainsi que les incapacités à agir ou à réagir, sont issues d'un état d'angoisse ou de stress qui ne peut se dire, qui affole la personne et la pousse ou la maintient dans des conduites douloureuses aussi bien mentales que corporelles.

Agir sur le corps en mettant en sommeil, en repos, toutes les tensions somatiques,

- \* par la relaxation,
- \* et la visualisation,

permet d'y remédier en trouvant des solutions spécifiques à chacun d'entre nous.

La sophrologie utilise des relaxations au cours desquelles la pensée positive, l'autosuggestion et la visualisation transforment rapidement :

les **habitudes inopportunes** dont vous voulez vous dégager, en **attitudes favorables** que vous souhaitez adopter.

L'objectif est de devenir soi-même l'artisan de son propre bien-être et de sa croissance.

Elle s'appuie sur une méthode et des techniques pour développer la conscience de soi.



Elle développe nos capacités :

- à gérer le stress ;
- à contrôler les émotions ;
- à dompter la nervosité et les peurs paralysantes.

Elle amplifie et dynamise notre action pour :

- préparer un examen ou un entretien ;
- augmenter la mémoire, la concentration ;
- l'imagination et notre puissance créatrice.

Son efficacité est reconnue dans la lutte contre les effets nocifs du stress, les dépendances, les phobies, les états dépressifs et les insomnies.

Elle apprend la détente volontaire et développe l'intuition tout autant que la créativité. Elle permet de restaurer la confiance en soi, l'énergie vitale et l'optimisation des capacités (sports, concours, examens et autres défis de la vie).

La sophrologie est l'outil idéalement adapté à ce projet.

Elle est un art de vivre basé sur des pratiques corporelles et un ancrage dans le réel dont l'objectif est de vivre au plus près de ses aspirations les plus optimistes.

Elle donne les moyens de changer à celui qui le désire.

Sa philosophie résolument humaniste, insiste sur l'apprentissage de l'autonomie et invite à l'authenticité.

L'objectif final de la sophrologie n'est pas la détente, mais un état qui allie la détente profonde à une très grande qualité de présence à soi et au monde dans lequel nous avons un accès immédiat à l'optimum de toutes nos facultés.



*L'état de grande détente doublé de grande présence à soi,  
aux autres et au monde  
est l'objectif final de la sophrologie.*



## Comment utiliser ce livre ?

---

Ce pictogramme  vous invite à une attention particulière.

 Dans le déroulé de chaque exercice, posez-vous mentalement la question :

*Qu'est-ce qui bouge,*

*Qu'est-ce qui se passe sous mes mains,*

*Qu'est-ce que je sens ?*

Ce questionnement indispensable est très efficace.

Il vous prépare à obtenir des résultats rapides et concrets à la suite des exercices.

 Après avoir lu ce livre, et pour un confort d'utilisation, je vous conseille d'enregistrer les divers exercices, particulièrement la sophronisation de base de la p. 49, et de pratiquer en vous écoutant.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à découvrir et pratiquer ces exercices, au moins autant que j'en ai moi-même à les faire régulièrement.



## 1<sup>RE</sup> PARTIE

### Les bases

---

Selon la définition officielle de l'OMS, la santé est un état de bien-être complet, physique, mental ou social. Ce n'est pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité.

D'où vient cet état de santé ?

Notre corps comprend plusieurs milliards de cellules.

Chaque cellule a une fonction spécifique mais elles fonctionnent toutes sur le même mode.

***Des cellules en bonne santé,  
c'est la clé d'un corps en bonne santé.***

Pour vivre elles ont besoin de deux éléments :

de l'eau,

de l'oxygène.

#### **Conclusion**

- Buvez au moins 2 litres d'eau par jour.
- Adoptez une hygiène respiratoire naturelle et tonique.





## La respiration

---

### La théorie

3 lois conditionnent une bonne respiration.

#### *Nous respirons par le NEZ !*

C'est l'organe fait pour ça !

Il filtre l'air avec ses poils, l'humidifie et le réchauffe avant qu'il ne pénètre dans nos poumons.

Dans le haut des fosses nasales, l'épaisseur de la paroi étant faible, l'air qui passe dynamise nos facultés cérébrales par massage de la boîte crânienne. De plus il stimule les terminaisons du nerf trijumeau, responsable entre autres de nos facultés de vigilance, d'attention et de présence.

#### *Nous respirons par le VENTRE !*

C'est la respiration naturelle.

Imaginez le diaphragme, voyez-le comme un parapluie.

Ce muscle est essentiel à la respiration.

À l'inspire, il s'incurve et pousse les viscères vers le bas.

Celles-ci, coincées par le périnée (le muscle qui tapisse le fond du bassin), n'ont d'autre solution que d'aller vers l'avant : **le ventre sort.**

À l'expire, il s'inverse et pousse la cage thoracique vers le haut, comprimant les poumons. Ceux-ci se vident donc de l'air qu'ils contenaient : **le ventre revient vers l'intérieur.**

## *Nous respirons par la PEAU !*

C'est la frontière entre notre monde intérieur et le monde extérieur.

Nous en avons plus de deux mètres carrés, percés de milliers de trous qui laissent passer dans les deux sens, des solides, des liquides et des gaz.

On comprend ici combien il est important de veiller à la qualité de la matière des vêtements directement au contact de la peau : ces derniers doivent favoriser les échanges, donc être de matières nobles, tels que coton, laine, lin, ou soie.

## *La BOUCHE n'est pas faite pour respirer !*

mais pour bien d'autres choses comme par exemple manger, parler, embrasser, etc.

En situation de veille, une respiration naturelle normale par le nez et le ventre est suffisante pour assurer les besoins de l'organisme en oxygène, il n'en est pas de même lorsque nous passons à une activité musculaire plus dynamique.

Les muscles réclament plus de sang. Le cœur, la pompe qui fait circuler le sang, se met à battre plus vite.

La respiration ventrale ne suffit plus et le nez ne permet pas un flux suffisant.

Le corps doit alors avoir recours à des solutions d'urgence qui restent l'exception.

La bouche augmente le débit d'entrée et de sortie de l'air,

La partie supérieure des poumons est sollicitée pour augmenter la capacité thoracique (respiration scapulaire).

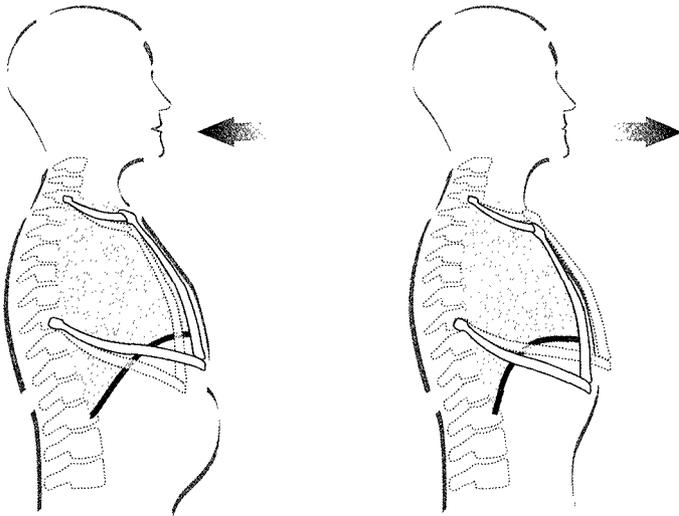
## Pratique n° 1

L'objectif est de retrouver le réflexe de la respiration naturelle.

Debout, une main sur le ventre, l'autre dans le dos, en regard de la première.

Imaginez que vous avez entre les mains un ballon de basket. Laissez le ballon se gonfler à l'inspiration, puis comprimez-le pour le vider de son air, c'est l'expiration.

Quelques minutes de cette respiration ventrale consciente remettent en route le réflexe de respiration naturelle.



Inspiration

Expiration

## Pratique n° 2

L'objectif est le nettoyage physique (cellulaire) et psychique (mental).

Assis confortablement, placez vos mains en « mudra » (voir illustration).

Comptez sept en inspirant.

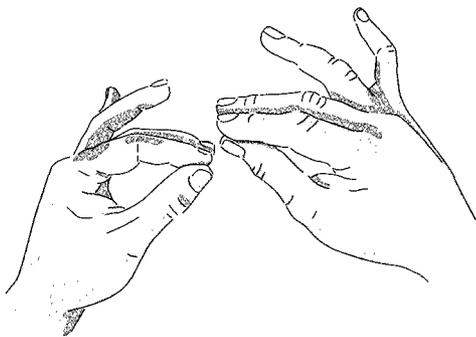
Comptez sept en rétention poumons pleins.

Comptez sept en expirant.

Comptez sept en rétention poumons vides.

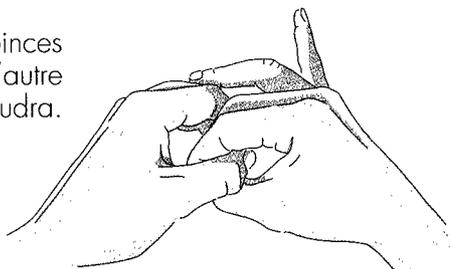
Renouvelez sept fois ce cycle.

***Gardez présent à l'esprit l'idée de nettoyage.***



Les pouces sont en contact avec les index et les majeurs et cela forme deux pinces.

Une des pinces entre dans l'autre pour former le mudra.



## Pratique n° 3

### *Respiration volontairement consciente*

L'objectif est de prendre conscience de la façon dont nous respirons.

Lorsque vous inspirez, sachez que vous inspirez !

Lorsque vous expirez, sachez que vous expirez !

La conscience est la clé, le plaisir est la serrure !

Inutile de chercher à « faire » un exercice pour obtenir quoi que ce soit.

La satisfaction se trouve dans la pratique elle-même qui offre le plaisir d'une respiration naturelle retrouvée.

En quelques jours de cette pratique, vous obtiendrez des résultats exceptionnels en matière de :

- Réduction du stress, des angoisses et de leurs effets secondaires ;
- Développement de l'équilibre psycho-physique et précision des gestes ;
- Sommeil régulier et facilité de concentration ;
- Accès plus facile aux facultés intellectuelles ;
- Harmonisation respiratoire (fréquence, rythme, amplitude) et normalisation du débit cardiaque ;
- Diminution du taux d'acide lactique dans le sang (responsable des crampes), donc meilleure élimination des déchets cellulaires ;
- Stimulation du système nerveux parasympathique ;
- Émission d'ondes alpha pour une détente mentale profonde ;
- Micro-détentes réparties sur l'ensemble de la journée ;
- Sensation de joie et de plénitude.

Chaque moment de la journée est propice. L'essentiel est dans l'intention que vous érigez en objectif : Être conscient de votre respiration, de comment vous respirez, ici et maintenant, dans le présent de votre conscience.

Profitez de chaque modification de votre posture physique pour observer comment ça se passe dans votre corps.

### **Pratique quotidienne**

Le matin avant de me lever, sur le dos, les mains sur le buste, j'observe les mouvements du diaphragme.

À l'inspire je gonfle le ventre, à l'expire je contracte les abdominaux et j'accompagne par un léger mouvement de bascule du bassin vers le haut.

*Chaque pause dans la journée est propice à placer ma respiration « en conscience ». À chaque déplacement, chaque événement je reviens volontairement sur l'observation et je suis attentif à mon souffle.*

## La posture

---

### La théorie

---

En sophrologie, la posture se nomme « position orthostatique ».

Cette posture est réputée confortable puisqu'elle est la position naturelle de l'être humain debout en équilibre entre le cosmos et la terre.

Mais elle est aussi le résultat de toutes les adaptations que nous avons installées pour compenser les blessures de la vie, qu'elles soient physiques ou psychiques.

La confrontation entre ce qu'elle devrait être et ce qu'elle est en réalité au moment où on l'observe, révèle nos adaptations, ce qui n'est pas toujours agréable.

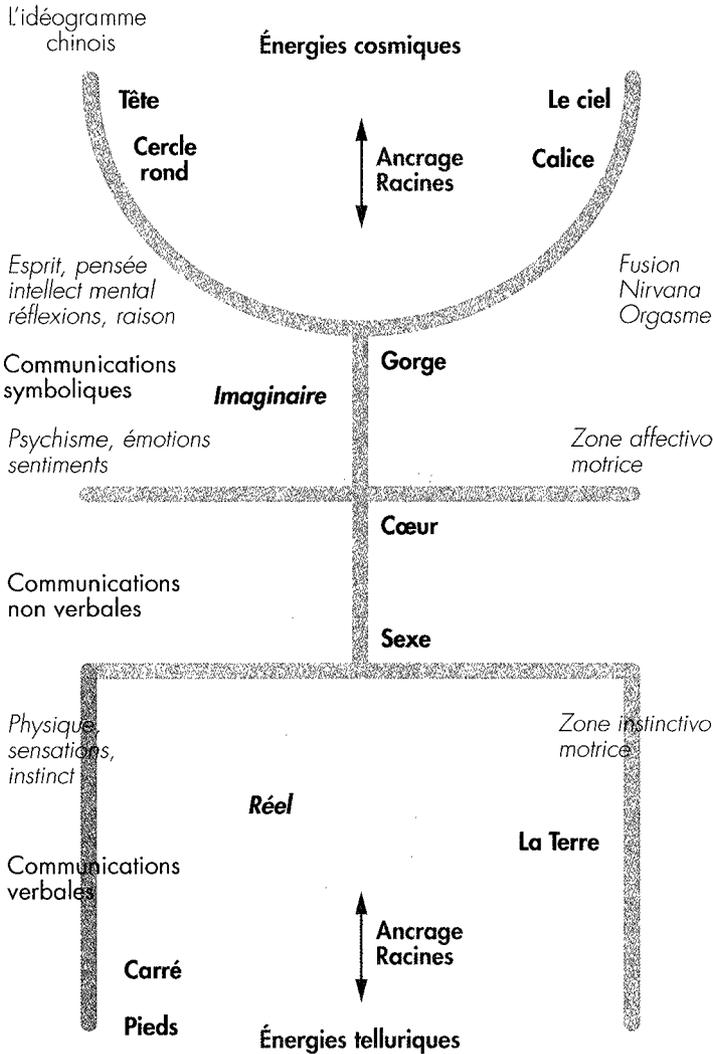
Dans les exercices qui suivent vous pouvez observer vos compensations, mais restez dans le confort, juste à la limite qui permet l'observation sans désagréments.

☛ *Il y a une règle en sophrologie, valable pour tous les exercices :*

Il n'y a pas de **rigueur posturale** (contrairement au yoga).

Le résultat est acquis dès lors que la zone du corps visée est vraiment mise en mouvement et que les effets de ce mouvement sont observés par le pratiquant.

## La position orthostatique



L'Homme Total,  
debout entre le ciel et la terre, en harmonie avec lui-même,  
les autres et son milieu de vie, en lien, en conscience de ses racines  
vers le cosmos vers la terre.

## La pratique

### Construction de la position orthostatique

Expérimentation par le déséquilibre.

1. Placez les pieds dans l'alignement des épaules, avec une légère ouverture.

Recherchez le confort et relâchez volontairement et consciemment un maximum de muscles du corps, ne conservant que les tensions musculaires indispensables à la posture debout.



2. Portez le poids du corps vers l'avant, jusqu'à perdre l'équilibre (faites un pas pour ne pas tomber). Idem vers l'arrière. Enchaînez les deux mouvements, avec de moins en moins d'amplitude.

Faites des mouvements lents.

Prenez conscience du passage au point d'équilibre, le pied s'immobilisant dans cet état, parfaitement à plat sur le sol (le pied bouge toujours un peu, observez les phénomènes que vous êtes en train de vivre – présence de micro-mouvements qui assurent le maintien en équilibre).

3. Portez le poids du corps sur la jambe droite. Le pied gauche se décolle.

Puis faites le même mouvement sur la jambe gauche, le pied droit se décolle.

Recherchez le point d'équilibre et installez-vous confortablement sur les deux pieds bien à plat sur le sol, le poids du corps également réparti entre la jambe droite et la jambe gauche.

Observez la souplesse des chevilles, relâchez au maximum les tensions.



4. Fléchissez les genoux vers l'avant, observez le mouvement de ressort et le jeu des muscles des cuisses.

Essayez de faire la même chose dans l'autre sens. Prenez conscience des rotules qui empêchent ce mouvement.

Tendez fortement vers l'arrière, et relâchez doucement, pour vous installer confortablement dans cet espace sans tension, ni vers l'avant, ni vers l'arrière.

5. Les pieds sont bien à plat sur le sol, les chevilles et les genoux sont souples, il n'y a plus de tension dans les muscles des mollets, ni dans ceux des cuisses.

Prenez conscience de votre bassin et de ses mouvements.

Vous portez maintenant votre attention sur votre bassin, que vous prenez dans vos mains et que vous faites bouger vers l'avant (comme si vous vouliez montrer votre pubis au soleil, en réduisant la cambrure du dos au maximum et en rentrant le ventre).

Ensuite vers l'arrière en creusant le bas du dos le plus possible (il y a très peu d'amplitude, au plus quelques millimètres l'essentiel est de prendre conscience que « ça bouge »).

Relâchez et installez-vous confortablement dans le bas du dos, le bassin bien posé en équilibre sur les deux jambes.

6. Imaginez un fil derrière votre tête à la hauteur de la nuque, qui vous tire doucement vers le haut dans le prolongement de votre colonne vertébrale.

Prenez conscience de celle-ci.

7. Prise de conscience des épaules, du cou et du haut du dos.

Roulez doucement les épaules vers l'avant puis vers l'arrière.

Sortez, puis rentrez le menton doucement.

Installez-vous confortablement dans vos sensations au niveau des épaules, du dos, du cou et de la nuque.

8. Dans la même qualité de présence que celle que vous utiliseriez pour poser la dernière pierre d'un bel édifice, vous allez poser délicatement votre tête, en équilibre entre vos deux épaules, confortablement installée, comme un bouquet final qui achève la construction de votre propre temple intérieur.

9. Vous êtes maintenant dans cette position orthostatique, la position de l'« Homme Debout », en équilibre entre le cosmos

et la terre, trait d'union entre les énergies cosmiques et les énergies telluriques.

Vous êtes attentif à toutes vos sensations. En ce moment dans votre corps se vivent de nombreux phénomènes dont vous êtes à la fois l'auteur et le spectateur et vous observez cela dans une attitude de détente maximum.

Prenez conscience de votre corps relaxé dans cette posture debout...

10. Laissez venir maintenant sur votre écran mental l'image qui pour vous correspond au mot « calme »...

Laissez s'installer cette image, et dites-vous à vous-même :

### ***Je suis calme... tout à fait calme...***

Cette image peut être un lieu que vous connaissez dans lequel vous vous sentez particulièrement à l'aise.

Vous pouvez aussi le créer de toute pièce, vous avez tous les pouvoirs de l'imagination.

Restez quelques instants dans cette méditation-visualisation, puis passez au protocole de reprise.

#### **☛ Protocole de reprise :**

Inspirez lentement profondément, expirez de même.

Observez comment l'air qui entre et sort vous ramène naturellement à un état de veille active.

Remuez les doigts des mains, des pieds.

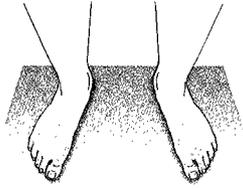
Si vous sentez le besoin de bailler, de vous étirer, laissez faire.

Vous êtes en pleine possession de tous vos moyens, en pleine capacité à reprendre le cours normal de votre journée, totalement présent à vous-même, aux autres et à vos activités.

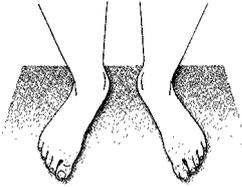
#### **☛ Beaucoup d'exercices commencent par cette position orthostatique.**

Prenez soin de la construire méthodiquement.

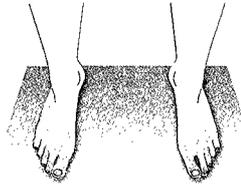
Après quelques jours, elle deviendra automatique et il ne vous faudra que quelques secondes pour y être installé.



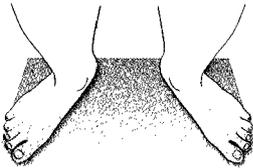
Bonne position, talons dans l'alignement des épaules,  
pointes légèrement ouvertes



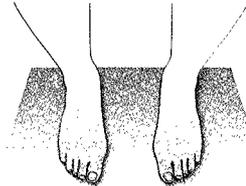
Trop serré



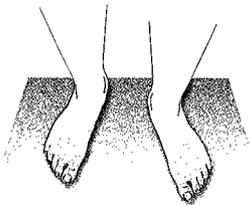
Trop large



Trop ouvert



Trop fermé



Décalé

## L'enracinement

---

L'enracinement ou ancrage, est aussi ce que l'on appelle la *grounding*. « *Ground* » veut dire « sol » ou « terre ».

En anglais, la forme « *ing* » signifie « être en train de ».

Vous devez comprendre que la notion d'enracinement exprime l'idée d'être actif, de construire son ancrage.

L'exercice suivant complète la posture orthostatique.

### La pratique

Vous venez de vous installer en position orthostatique.

L'image qui pour vous correspond au mot « calme » produit son effet : détente profonde de l'ensemble des muscles de votre corps, à l'exception de ceux nécessaires à maintenir la posture debout.

Imaginez maintenant vos racines, celles qui depuis la plante de vos pieds, s'enfoncent profondément dans le sol jusqu'à la roche profonde.

Créez les ramifications de vos racines. Elles ont du volume au niveau de vos pieds, puis se ramifient petit à petit.

Imaginez vos racines qui s'ancrent solidement à cette roche profonde.

Vos racines vous mettent en lien avec l'énergie de la Terre.

Voyez maintenant vos racines qui depuis le sommet de votre tête, s'élèvent vers le cosmos.

Imaginez qu'elles se relient à un espace énergétique que vous connaissez, comme le Soleil, Sirius, ou une autre planète ou étoile avec laquelle vous vous sentez en affinité.

Vivez cette reliance et ressentez le lien énergétique que vous venez de créer avec le cosmos.

Vous êtes maintenant à l'image d'un arbre avec vos racines vers le sol et vos racines vers l'Univers, un arbre doué de la capacité de se déplacer...

Conscience d'être comme un trait d'union entre la Terre et le Ciel.

Restez quelques minutes ainsi, conscient de cet état d'ancrage, présence à vous-même, présence à vos sensations, à vos pensées, à vos émotions, présence à vos racines.

☛ **Faites maintenant le protocole de reprise (p. 27).**

## 2<sup>E</sup> PARTIE

### Les pratiques dynamiques

---

Après avoir pratiqué plusieurs fois, vous avez acquis le principe de la posture orthostatique. Il ne vous faut que quelques secondes pour vous y installer confortablement.

Tous les exercices dynamiques commencent systématiquement par cette posture et se terminent par le protocole de reprise.

Une relaxation dynamique se pratique généralement debout ou assis.

Elle est une détente, un relâchement volontaire du tonus des muscles du corps, dans lequel viennent s'inscrire des séquences de mobilisation musculaires, articulaires, et respiratoires, suivies de récupérations, non dans le sens : « Je récupère après un effort physique », mais dans le sens : « Je prends conscience des phénomènes qui se produisent en moi, qui m'appartiennent, dont je suis à la fois l'auteur et le spectateur ».

Ce sont mes propres réactions, sensations, émotions, réponses diverses aux différentes sollicitations.

Vous développez ainsi la conscience de votre schéma corporel, c'est-à-dire de votre réalité corporelle dans ce que vous êtes en train de vivre au présent, ce qui développe la qualité de votre présence et mène à l'indépendance et à l'autonomie.

***La sophrologie, c'est l'utilisation du corps  
pour la conscience d'être.***



## Protocole de centrage selon les plans : vertical, horizontal et sagittal

---

J'imagine un axe vertical qui traverse mon corps par le milieu.

Sur cet axe, j'observe où se trouve mon centre de conscience (il peut être n'importe où dans mon corps, et même au-dessus ou au-dessous).

Sur ce plan vertical, je déplace volontairement mon centre de conscience, comme un curseur sur un axe, pour le stabiliser exactement au niveau du cœur.

J'imagine maintenant un second axe, horizontal cette fois, qui traverse mon corps comme s'il prolongeait mes bras vers la droite et vers la gauche.

Sur cet axe, j'observe où se trouve mon centre de conscience (il peut être plus ou moins à droite ou plus ou moins à gauche).

Sur ce plan horizontal, je déplace volontairement mon centre de conscience, pour qu'il soit exactement à l'intersection des deux axes, vertical et horizontal, au niveau du cœur.

J'imagine un troisième axe, horizontal encore, mais ici dans le sens avant-arrière.

Sur cet axe, j'observe où se trouve mon centre de conscience (il peut être plus ou moins devant ou plus ou moins derrière).

Si besoin est, je déplace mon centre de conscience de façon à ce qu'il se trouve maintenant, toujours au niveau du cœur, au point de croisement des 3 plans :

Vertical, horizontal et sagittal.

Je suis ainsi parfaitement centré sur moi-même, mon centre de conscience au niveau de mon cœur. Je vis cette présence à moi-même dans mon cœur.

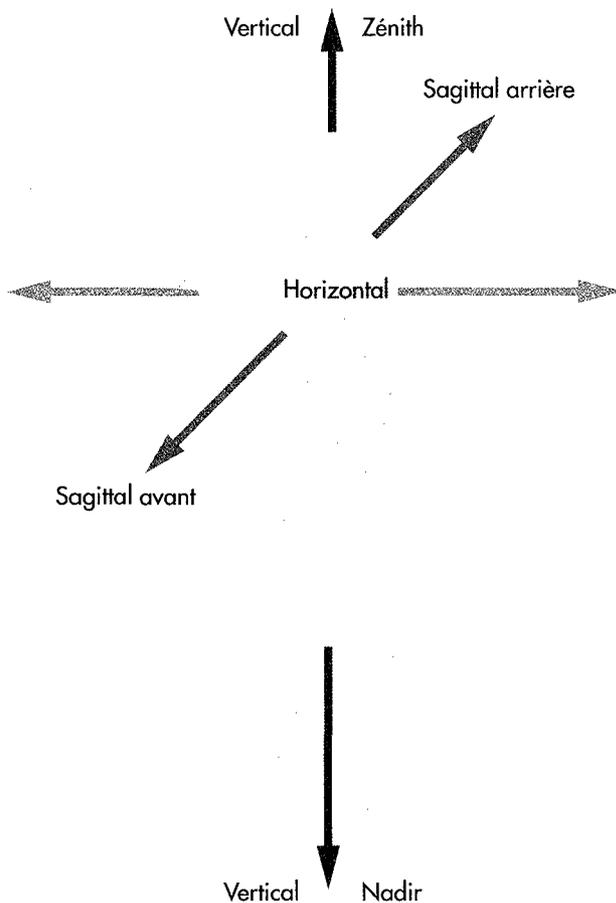
Je vais maintenant consciemment faire glisser mon centre de conscience sur l'axe vertical jusqu'à ce qu'il coïncide



exactement avec mon centre de gravité, appelé le « Hara » (trois largeurs de doigts sous le nombril).

Je suis en pleine possession de tous mes moyens, j'ai conscience de mes racines, je suis au centre de moi-même.

☛ *Protocole de reprise.*



## Le tratak

---

Voici un mouvement que les moines tibétains utilisent au début de chacune de leur méditation.

Il contraint le cerveau à fonctionner en ondes alpha, ce qui induit un état de détente corporelle et psychique immédiat.

*(L'activité électrique du cerveau est mesurée par électroencéphalogramme, en ondes exprimées en cycles/secondes. Les ondes alpha sont de 7 c/s et correspondent à un état de profonde relaxation musculaire et psychique.)*

Installez-vous en position orthostatique.

Gardez les yeux mi-clos.

Fermez le poing de votre main droite (ou gauche selon votre latéralisation) et gardez votre pouce levé.

Inspirez profondément en portant votre pouce levé au niveau de vos yeux.

Fixez votre pouce et retenez votre respiration.

Rapprochez lentement votre pouce sans le quitter des yeux. À 20 cm vous commencez à loucher.

Continuez jusqu'à ce que votre pouce vienne toucher le point situé au centre de votre front, juste entre les deux yeux.

Au moment où votre pouce touche, vous expirez lentement, vous laissez votre bras revenir lentement le long du corps.

***Vos yeux physiques se ferment  
au profit de l'ouverture de votre regard intérieur.***

À ce niveau vous avez le choix :

- soit vous restez dans cette énergie et vous l'utilisez pour observer ce que vous vivez à l'intérieur (exemple p. 75).
- soit vous entrez dans le protocole de reprise.

Quelques pratiques sont nécessaires pour installer ce geste en mode réflexe. Dès lors, il suffit simplement d'y penser et de le faire mentalement pour obtenir l'état recherché en quelques secondes.

Très pratique en cas d'urgence relationnelle, ainsi que dans toute situation où un état de grande présence à vous-même est nécessaire, par exemple un jour d'examen, de compétition, d'entretien important ou pour parler en public...

Un autre geste permet d'obtenir très rapidement cet état. Je le détaille dans la partie « relaxations statiques » car il s'induit en état de profonde relaxation. Il se nomme « geste signe/signal » (p. 57).

Voyons maintenant un geste très dynamisant.

Si vous avez des problèmes cardiaques, évitez cette pratique ou alors faites-la très « soft ».

## Le pompage

---

Mettez-vous de nouveau en position orthostatique, yeux fermés.

Inspirez profondément, retenez votre respiration poumons pleins.

Fermez vos poings et serrez-les, raidissez vos bras, verrouillez les coudes.

Le mouvement consiste à lever les épaules et les abaisser très vigoureusement pendant quelques secondes.

Cessez, expirez par le nez, récupérez.

Laissez votre respiration s'apaiser, présent à vous-même, à vos sensations physiques, éventuellement à vos émotions, à vos réflexions, ne censurez rien, laissez venir.

***Ce que vous observez vous appartient et participe de la construction d'une conscience plus fine de vous-même.***

☛ *Faites maintenant le protocole de reprise.*



## Le karaté

---

Position orthostatique.

Observez la partie droite de votre corps, cherchez les tensions, les contractures, les lieux du corps où se sont stockées les contractions musculaires réflexes consécutives aux blessures de la vie, qu'elles soient physiques ou psychiques, les compensations posturales après un choc...

Vous êtes dans la ferme intention de vous débarrasser de ces énergies négatives qui vous polluent.

Fermez le poing de votre main droite.

Inspire – rétention.

Pliez le coude pour porter votre poing serré devant vous.

Tendez votre coude vers l'arrière comme si vous alliez donner un coup de poing vers l'avant.

Pendant ces gestes, mentalement rassemblez les énergies négatives dont vous avez pris conscience et imaginez qu'elles sont maintenant contenues dans votre avant-bras.

Frappez violemment dans le vide.

Expirez par la bouche cette fois, en laissant sortir le son de l'expulsion de l'air et aussi celui des énergies négatives. Vous êtes dans la conscience de vous en débarrasser.

Votre bras revient le long du corps.

Restez en position orthostatique et laissez votre respiration s'apaiser, présent à vous-même, à vos sensations physiques, éventuellement à vos émotions, à vos réflexions, ne censurez rien, laissez venir.

Observez les différences entre la partie droite de votre corps qui vient d'être sollicitée et la partie gauche.

Reprenez l'exercice au début, cette fois pour la partie gauche et refaites le protocole en entier.

Terminez en comparant les deux parties du corps et rassemblez-les en un tout cohérent.

***Ce que vous observez vous appartient et participe de la construction d'une conscience plus fine de vous-même.***

#### *Protocole de reprise.*

 Attention, pour cet exercice, prenez soin qu'il n'y ait personne devant vous bien sûr, mais aussi, imaginez que vous projetez ce dont vous vous débarrassez vers un espace ouvert devant vous, en contact avec le feu de la Terre (comme un trou ou un puits). Le feu recycle les énergies et les remet au service de l'Univers.

Terminez en refermant mentalement cet espace.

## 3<sup>E</sup> PARTIE

### Les relaxations

---

#### La théorie

---

Amener le potentiel d'action des muscles proches de zéro, met automatiquement en repos les territoires cérébraux correspondants.

La relaxation est un outil disponible à chacun pour se faire du bien. Elle permet l'intériorisation contrôlée du conscient, l'éclairage intérieur.

Le conscient cesse de s'identifier à ses supports (corps et mental), il devient libre d'explorer d'autres dimensions de la conscience, d'expérimenter d'autres espaces de l'être que nous sommes.

Les relaxations se pratiquent assis ou allongé et consistent à provoquer une imagerie mentale qui donne à notre « ordinateur intérieur » des expériences nouvelles destinées à remplacer les décisions précoces qui furent jadis positives mais caduques dans le contexte actuel.

Le procédé de relaxation utilisé par la sophrologie s'appelle la sophronisation.

Il s'agit d'une forme de relaxation dont l'objectif est de déclencher l'émission d'ondes alpha.

Les ondes alpha sont émises par le cerveau quand le corps se trouve en état de profonde détente.



La sophrologie nomme cet état : « niveau sophroliminal ».

Ce terme désigne la zone de notre conscience comprise entre la veille et le sommeil.

Notre cerveau émet alors une majorité d'ondes alpha (7 cycles/s.) qui indiquent un état profond de calme et de détente à la fois physique et mental.

Lorsque nous nous endormons ou nous réveillons, nous traversons cet espace de façon plus ou moins fugitive et consciente.

La sophrologie utilise les étonnantes propriétés du niveau sophroliminal.

## Le niveau sophroliminal

---

Pour comprendre ce qui se passe, imaginez votre cerveau comme un ordinateur.

La clé qui permet d'ouvrir la machine pour avoir accès aux banques de programmes, c'est tout simplement le fonctionnement en ondes alpha.

Les pratiques sophro vont nous permettre de développer la connaissance de cette zone et notre capacité à y séjourner volontairement consciemment.

Les enfants, jusqu'à 7 ans, fonctionnent prioritairement en ondes alpha.

Ainsi, l'ordinateur ouvert, nous enregistrons les schémas de comportements que nous recevons de notre environnement relationnel (familial, éducatif, etc.) auxquels nous nous référons inconsciemment pour vivre notre vie de tous les jours.

Nous enregistrons également les réponses pertinentes que nous trouvons afin d'obtenir le plus de satisfactions possibles quant à nos besoins vitaux.

Ces réponses sont adaptées au contexte (tout petit) et ont valeur d'expériences probantes : elles nous ont sans doute « sauvé la vie ». Ce sont donc des références inscrites dans l'ordinateur.

Aujourd'hui le contexte a évolué mais nous gardons les comportements qui ont fait leur preuve, ce qui crée des conduites répétitives inadéquates qui génèrent beaucoup de nos difficultés.

Adultes, nous pouvons, au niveau sophroliminal, explorer notre banque de programmes, éventuellement les retirer, les modifier, les renforcer, etc., selon notre choix.

La sophrologie utilise cet espace pour renforcer positivement les structures de la conscience et pour dynamiser notre potentiel personnel et nos facultés.

Elle fait remonter vers la conscience les ressources que chacun de nous possède au plus profond de soi et qui sont nécessaires à notre réalisation, notre guérison et notre plein épanouissement.

L'écoulement linéaire du temps n'existe plus. Seul le présent perdure comme réalité objective. Nous pouvons donc vivre au présent des situations positives dans le passé comme dans le futur et ainsi préparer un examen, une naissance, une compétition ou tout autre événement à venir, d'une façon tout à fait optimale.

L'utilisation de cette zone est quasi infinie et comprend bien sûr toutes les techniques d'induction, suggestions thérapeutiques, prophylactiques, pédagogiques, sportives ou autres.



## La visualisation

---

La pensée précède tout ce qui est manifesté, de même que l'architecte précède son œuvre.

L'imagination est notre aptitude à créer dans notre esprit une idée ou une image mentale.

Elle nous permet de créer une image précise de ce que nous désirons voir se produire.

Elle n'est pas dangereuse, elle n'agit que sur nous-même.

Elle résout nos blocages intérieurs, nos obstacles à l'harmonie naturelle, à la réalisation de nous-même.

La visualisation créatrice positive est un processus de croissance profonde.

Elle remet en cause nos attitudes les plus fondamentales envers la vie ;

Elle nous transforme.

Ce que nous sommes agit sur l'extérieur car nous n'envoyons plus les mêmes informations.

Donc si vous vous transformez, vous modifiez votre entourage, par réaction naturelle d'adaptation.

La visualisation a besoin d'énergie pour fonctionner. En revenant régulièrement sur les images, le scénario, le film, que vous créez, c'est-à-dire en pratiquant régulièrement, vous lui fournissez l'énergie dont elle a besoin.

À penser constamment à la maladie, on finit par tomber malade.

Pensez que vous êtes merveilleux... et vous le deviendrez.

Quant aux doutes qui pourraient survenir, laissez-les passer, ne résistez pas, n'essayez pas de les chasser. Lutter contre eux serait leur accorder beaucoup plus d'importance qu'ils n'en ont en réalité.



Ils disparaîtront tout seuls dans quelque temps.

Les transformations sont très rapides, pourvu que vous vouliez vraiment changer, il suffit de quelques minutes par jour.

Vous avez maintenant un outil extraordinaire à votre disposition : le niveau sophroliminal, dont vous avez de plus en plus conscience et que vous avez expérimenté. Il vous permet de décupler la puissance de la visualisation.

Vous pouvez induire des phrases positives dont vous ressentez le besoin.

Mais attention : vous ne devez jamais employer le futur, ni inclure dans votre phrase de terme négatif (« rien », « moins », « ne pas »...) et toujours associer la phrase avec une image positive de même nature.

### **Visualiser c'est :**

- Imaginer,
- Créer,
- Voir,
- Laissez venir sur votre écran mental.

Tous ces mots sont synonymes.

### **Écran mental c'est :**

- un écran de cinéma,
- un miroir,
- un plan d'eau,
- un tableau blanc,
- une page blanche,
- votre propre vision ou imagination de ce que peut être cet écran, pour vous-même.

### **Effets des visualisations :**

- améliore la concentration,
- aide à entrer en contact avec l'intuition,
- stimule la créativité et la mémoire,

- permet de s'affranchir du regard de l'autre, de ne plus en dépendre,
- permet de se voir soi-même, tel que l'on est réellement, sans complaisance ni sévérité,
- permet d'envisager l'avenir différemment, en se voyant vivre des situations futures avec calme et confiance en soi.



## 4<sup>E</sup> PARTIE

### Les pratiques statiques

---

#### La sophronisation de base

---

☛ *Pour un meilleur résultat, enregistrez et écoutez cette pratique.*

☛ Bien que ce livre s'adresse à des « gens pressés », accordez-vous au moins une fois cette pratique un peu longue, ne serait-ce que pour ancrer en vous le geste signe signal (exercice suivant) qui vous permettra d'obtenir l'état recherché : grande détente et maîtrise de soi quasi instantanément.

☛ **Attention** : le processus de la sophronisation va vous amener dans un espace de grande disponibilité pour vous-même.

L'image de l'ordinateur ouvert dont j'ai parlé précédemment prend ici tout son sens.

Il est ouvert et vous pouvez y introduire un programme volontairement positif et conscient.

Dans notre vocabulaire de sophrologue, nous appelons cette pratique : **activation intra-sophronique**.

☛ Ce repère  vous indique cet espace.

Vous y placez toutes les inductions décrites dans ce livre, particulièrement la première, le « geste signe signal ».

☛ Lorsque vous lisez ce signe  , marquez une pause.



Installez-vous confortablement de préférence assis, desserrez vos vêtements à la taille et au cou, ☉ mettez-vous à l'aise.

Vous allez faire quelques respirations, trois ou quatre, amples et complètes, en même temps que lentes et conscientes. ☉

Vous vous concentrez sur l'observation de la circulation de l'air dans votre corps.

Les épaules se soulèvent, ☉ la poitrine et le ventre se gonflent ☉ puis en sens inverse...

Vous fermez les yeux pour favoriser la concentration sur vous-même.

Ces respirations de début sont une des clés du passage vers des champs ☉ plus larges de votre conscience.

Et puis vous laissez maintenant votre respiration s'établir d'elle-même dans son rythme normal ☉

et c'est une respiration ventrale qui s'installe ☉ c'est la respiration naturelle.

Vous êtes maintenant disponible à explorer les différentes parties de votre corps, afin de les relaxer, de les détendre.

☉

Commencez par votre visage. ☉

Portez votre attention sur vos mâchoires ☉, desserrez les dents, relâchez les muscles des maxillaires, parmi les plus puissants du corps. ☉

Imaginez maintenant comme un sourire qui s'inscrit sur vos lèvres. ☉

Ce sourire est comme un réflexe qui vous permet de relaxer toute la chaîne musculaire postérieure. ☉

La langue se décolle du palais, prend toute sa place, la bouche peut s'entrouvrir et vous relâchez les muscles autour de la bouche et du menton. ☺

Les muscles des yeux, autour des yeux, derrière les yeux, se détendent. ☺

Relâchez les paupières et si elles continuent de battre, laissez faire, c'est bien, appréciez le calme qui s'installe. ☺

Relâchez les sourcils, le front devient lisse ☺, laissez aller tous les petits muscles autour du nez, les muscles des joues, à l'extérieur et aussi à l'intérieur.

Vous êtes attentif à toutes ces petites modifications qui se produisent en ce moment au niveau de la peau et des muscles de votre visage ☺ : détente, chaleur, bien-être. Appréciez vos propres sensations. Vous redécouvrez votre vrai visage relaxé. ☺

L'onde de détente se propage maintenant et vous relâchez les muscles de votre crâne, et de votre cuir chevelu. ☺

Relaxez votre nuque, votre cou et vos épaules. ☺

Relâchez bien particulièrement ces muscles que l'on appelle les trapèzes, et qui sont si sensibles à toutes ces petites contrariétés de la vie quotidienne. ☺

Imaginez que vous portez deux sacs lourds sur vos épaules et vous décidez de les laisser tomber à terre. ☺ Vous les voyez à terre et aussitôt vous vous sentez plus léger. Tous les muscles de vos épaules se relâchent, se relaxent, se détendent. ☺

Cette détente descend maintenant dans vos bras, dans vos avant-bras, jusqu'au bout des doigts. ☺

Les articulations de vos épaules, de vos coudes et de vos poignets, sont souples, sans tensions. ☺

Plus vos bras et vos épaules se relâchent, et plus vous sentez votre gorge, votre cou et votre nuque se détendre à leur tour ☼ : les tensions s'éliminent.

Vous relâchez maintenant votre dos depuis le haut, derrière les omoplates ☼ et tout le long de la colonne vertébrale, jusqu'au creux des reins. Tous les muscles se relâchent, se relaxent, se détendent. ☼

Appréciez bien toutes ces nouvelles sensations que vous apporte la détente. ☼

Relâchez maintenant les muscles fessiers, les muscles des cuisses, les muscles des jambes et les muscles des pieds, ☼ là encore, jusqu'au bout des doigts. ☼

Vous avez relaxé les muscles superficiels de votre corps ainsi que les muscles les plus profonds. ☼

Les articulations des hanches, des genoux et des chevilles sont souples, sans tensions. ☼

Relâchez en même temps votre thorax. ☼ Prenez conscience de votre diaphragme. ☼

Ce muscle est essentiel à la respiration. ☼

Il passe sans arrêt de la contraction à la détente. ☼

Il exerce ainsi un massage doux et profond sur tous les organes de votre système digestif. ☼

Libérez la sangle abdominale de toutes tensions ☼ : les organes et les glandes qu'elle protège se détendent avec elle. ☼

Relâchez le bas-ventre, le périnée, toute la zone génitale. ☼

Savourez l'air qui entre et qui sort librement et sans contrainte de vos poumons. ☼



Sentez votre cœur ☉ : il bat calmement, tranquillement (si sportif, rajoutez puissamment).

Prenez conscience ainsi de vous-même, ☉ de votre corps relaxé, sans tension. ☉

Percevez tous les messages de détente que vous adresse votre corps et laissez-vous les savourer, ☉ savourez maintenant vos sensations. ☉

Détente physique, détente mentale, recevez l'idée que vous vous faites de votre cerveau relaxé. ☉

Vous êtes seulement attentif aux messages de bien-être et de détente. ☉

Je vais compter maintenant de 10 à 1 et chaque compte est comme un palier supplémentaire vers cette région de vous-même, tout à fait calme, paisible, sereine et tranquille. ☉

10, 9, 8, 7 : à chaque compte vous descendez un peu plus dans la détente. ☉

6, 5, 4 : de plus en plus relâché. ☉

3, 2, 1 : vous êtes maintenant totalement relaxé.

Vous êtes entré dans la détente profonde. ☉

Vous êtes dans cette zone de votre conscience intermédiaire entre la veille et le sommeil. ☉

Vous décidez de rester éveillé, conscient de ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de vous. ☉

Les bruits extérieurs vous permettent de descendre plus profondément encore dans la détente (facultatif).

Vous êtes entré dans cet espace d'intimité avec vous-même, dans cette dimension où vous découvrez le calme et la paix profonde qui sont en vous. ☉

Vous restez en contact avec ces sensations très agréables de calme, de paix intérieure, d'équilibre et d'harmonie. ☉

Votre inspire fait doucement monter en vous-même cette sensation de joie liée à la vie ☉ et cette sensation de joie est comme un sourire, votre sourire intérieur. ☉ Votre expire permet à ce sourire intérieur de rejoindre le sourire que vous aviez tout à l'heure laissé s'esquisser sur vos lèvres. ☉

Ces énergies très agréables de paix intérieure, de sourire intérieur, d'équilibre, d'harmonie, ☉ vous les laissez petit à petit remplir tout votre corps, ☉ chaque partie de votre corps, chaque organe, chaque fonction, chaque cellule, chaque atome de votre corps se remplit de toutes ces choses agréables qui sont en vous. ☉

Quelques instants de silence.

☛ Ce repère ☉ vous indique l'espace où vous induisez la pratique du geste signe/signal (ou toute autre induction ou activation intra-sophronique).

Puis vous revenez à la fin de la pratique avec le protocole de reprise.

### ☛ *Protocole de reprise.*

Vous êtes parfaitement relaxé...

Cet état de détente profonde est tout à fait sain et naturel, ☉ vous pourrez le retrouver à chaque fois que vous en aurez besoin ou envie, ☉ il vous suffira pour cela de le décider, d'inspirer profondément et d'expirer doucement l'air en vous répétant mentalement par trois fois le mot : « détente ». ☉

À chaque fois que vous pratiquez cette détente profonde, vous permettez à votre corps de récupérer, de se reposer, ☉ à votre système nerveux de s'équilibrer et vous dynamisez ainsi toutes vos capacités, ☉ vos compétences, ☉ votre lucidité et la maîtrise de vous-même. ☉

Vous pourriez prolonger longtemps encore cette relaxation, mais vous allez maintenant vous faire à l'idée de reprise ☉



c'est-à-dire le fait de retrouver les tensions musculaires utiles et nécessaires aux gestes et aux postures du niveau de veille. ☼

Mentalement, vous retrouvez cette pièce dans laquelle vous êtes, l'espace, les volumes, les formes, les couleurs, les présences. ☼

En même temps, tranquillement, vous remplissez d'air vos poumons avec l'idée que cet air vous apporte l'énergie dont vous avez besoin pour retrouver ce niveau de veille. ☼

Sentez cet air et l'énergie qui revient dans votre poitrine et dans votre ventre. ☼

Puis à l'inspire suivant vous dirigez cette énergie vers les extrémités de votre corps et vous commencez à bouger les doigts de vos mains, les doigts de vos pieds, les petits muscles de votre visage. ☼

Vous laissez votre corps se réveiller de lui-même ☼ prenez tout votre temps ☼, savourez l'énergie de la vie qui vous réanime, restez en contact avec ce bien-être de la détente, ☼ vous vous sentez parfaitement calme, vous pouvez maintenant remuer les bras, les jambes peut-être vous étirer, bailler. ☼

Laissez faire, ce réveil est agréable, vous êtes en parfaite harmonie avec vous-même et avec le monde extérieur. ☼

Dans quelques instants, vous aurez envie d'ouvrir les yeux, acceptez cette ouverture, ☼ acceptez de reprendre contact avec ce qui vous entoure et lorsque vous ouvrirez les yeux, laissez venir un sourire, un sourire à la vie comme si vous ouvrirez les yeux pour la première fois.

Prenez tout votre temps.





## Le geste signe/signal

---

☛ *Pour un meilleur résultat, enregistrez et écoutez cette pratique.*

Le geste signe/signal sert à obtenir en quelques secondes un état de relaxation profonde, de maîtrise de soi et de bien-être.

Le signe/signal fait partie de la panoplie des techniques conditionnées de la sophrologie. Son objectif est d'obtenir une réponse réflexe, prévue à l'avance, à un stimulus gestuel, dans une situation donnée.

### Exemples

Jacques Chirac : pouce et index joints, les trois autres doigts levés pour obtenir un retour à la maîtrise de lui et éviter l'expression de la colère.

Le tennisman Bjorn Borg : souffler deux fois dans la main droite pour obtenir une concentration maximum.

Il faut 10 à 15 minutes pour obtenir un état de relaxation profonde en utilisant la sophronisation précédente.

L'objectif est d'obtenir cette même détente profonde en quelques secondes.

Au niveau sophroliminal, notre ordinateur personnel est ouvert. Nous pouvons donc y introduire un nouveau programme de fonctionnement (positif), appelé signe/signal.



## Choix du geste :

Utilisez de préférence la main non dominante.  
Le geste doit être de faible d'amplitude.  
Il ne doit pas correspondre à un geste déjà utilisé, plus ou moins consciemment (genre tic).  
Il doit être discret.  
Il ne doit pas être connoté d'une signification déjà utilisée (par exemple croiser les doigts pour « conjurer le sort »).

Le secret pour que ça marche, associer trois éléments en même temps :

- la conscience d'être dans l'état recherché.
- le geste exécuté concrètement à ce moment-là.
- la phrase prononcée mentalement.

## Installation :

Revenez à la sophronisation de base (pratique précédente) au repère .

Nous allons maintenant utiliser cette zone de conscience  pour installer un nouveau programme de fonctionnement  dont le but est de créer un véritable réflexe de détente profonde immédiate. 

Vous êtes dans un état de détente profonde  et vous avez parfaitement conscience de cet état  et du bien-être que vous ressentez. 

Vous êtes maître de vous-même. 

Vous allez maintenant associer à cette conscience votre geste signe/signal,  celui que vous avez créé et décidé d'utiliser tout à l'heure. 

Vous faites maintenant concrètement votre geste. 

Vous allez maintenant prononcer cette phrase : 

« À chaque fois que je fais ce geste, ☺  
 je retrouve immédiatement cet état de détente profonde, ☺  
 de maîtrise de moi-même ☺ et de bien-être, dans lequel je  
 suis en ce moment, ☺  
 et cela dans n'importe quelle situation, ☺ n'importe quelle  
 position, ☺ allongé, debout ou assis, ☺ les yeux fermés  
 ou les yeux ouverts. » ☺

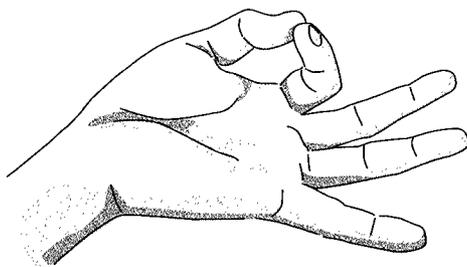
Vous pouvez maintenant relâcher votre geste et vous obtenez  
 une détente plus profonde encore, dans laquelle vous vous  
 installez confortablement. ☺

Vous savez que vous venez d'inscrire dans votre conscience  
 votre geste signe/signal ☺ correspondant au réflexe de  
 détente immédiate. ☺

Vous savez qu'à chaque fois que vous faites ce geste dans  
 la vie de tous les jours, ☺ vous retrouvez instantanément cet  
 état de détente profonde, ☺ de maîtrise de vous-même et de  
 bien-être ☺ dans lequel vous avez conscience d'être en ce  
 moment. ☺

Il vous suffit de faire ce geste, et dans n'importe quelle  
 situation, vous retrouvez la conscience de cet état, et la détente  
 profonde.

### ☛ *Protocole de reprise.*



Exemple de geste



## Visualisation créatrice

---

Installez-vous confortablement de préférence assis, desserrez vos vêtements à la taille et au cou, mettez-vous à l'aise.

Vous avez le choix de commencer cette pratique soit par une sophronisation complète, soit par votre geste signe/signal.

☛ ***Pour un meilleur résultat, enregistrez et écoutez cette pratique.***

J'affirme la présence de mon corps dans l'espace. ☺

Je l'imagine à l'intersection des 6 directions de l'espace : le nord, le sud, l'est, l'ouest, le zénith et son opposé, le nadir. ☺

Je respire par le ventre : la respiration renforce le lien corps-esprit, le lien entre mon monde intérieur et le monde extérieur. ☺

Je visualise la couleur des vêtements que je porte. ☺

Je visualise maintenant la couleur que je préfère. ☺

La couleur devient de plus en plus distincte.

Je peux m'aider avec l'image d'un objet de cette couleur, ☺ puis la couleur toute seule sur mon écran mental qu'elle remplit complètement. ☺

Je crée maintenant, j'imagine la présence d'un bouton de rose. ☺

Cette fleur s'épanouit lentement, régulièrement.

Plus la fleur s'épanouit plus la détente s'installe en moi. ☺

Je pense :

à la matière Terre... Richesse... Solidité, ☉

à l'eau... Fluidité... Paix, ☽

au vent... Il murmure que tout change dans l'univers. ☊

Je peux orienter ce changement en captant le positif de la vie. ☉

Je pense :

au soleil... Il apporte vie et énergie, ☉

à la qualité de l'instant présent, ☽

à l'unicité de la personne humaine. ☊

Personne d'autre que moi ne peut occuper ma place en ce moment précis, à cet endroit précis. ☉

Je suis conscient du plaisir de cette rencontre intime avec moi-même. ☽

Alors, naît une sensation d'harmonie et de paix. ☊

Je me dis à moi-même :

*Je suis heureux de vivre chaque instant présent, ☉*

*en harmonie avec moi-même, ☽*

*avec les autres êtres, et l'environnement. ☊*

Je suis dans la conscience de dynamiser, stimuler, développer et renforcer, mon imagination, ☉ l'harmonie en moi et tous les paramètres de ma personnalité, ☽

ainsi que ma confiance en moi-même, ☊

ma capacité à visualiser et à me réjouir.

☛ **Protocole de reprise.**

## Espace vibratoire de sécurité

Installez-vous confortablement de préférence assis, desserrez vos vêtements à la taille et au cou, mettez-vous à l'aise.

Vous avez le choix de commencer cette pratique soit par une sophronisation complète, soit par votre geste signe/signal.

☛ ***Pour un meilleur résultat, enregistrez et écoutez cette pratique.***

Je vais maintenant créer tout autour de moi comme une bulle de lumière, ☼ un espace vibratoire de protection absolue.

J'imagine un fil de lumière que je projette depuis le sommet de ma tête vers le Cosmos. ☼

Ce fil de lumière va s'ancrer dans le Cosmos, dans un lieu que je connais, comme par exemple la Grande Ourse, ou Vénus, ou Sirius, ou même le Soleil. ☼

Je suis ainsi en lien avec l'énergie du Cosmos. ☼

Puis j'imagine un autre fil de lumière. ☼

Je le projette depuis la pointe de mon sacrum, vers la Terre. ☼

Ce fil de lumière s'enfonce et s'ancre à la roche profonde, ☼ il me met en contact avec l'énergie tellurique, l'énergie de la Terre. ☼

Note : Du 21 juin au 22 décembre, commencez vers la terre.

Du 22 décembre au 21 juin, commencez vers le cosmos.

J'imagine maintenant ces deux énergies, cosmique et tellurique, venir vers moi par ces fils de lumière, ☼

L'énergie cosmique descend vers moi et entre en moi par le sommet de ma tête, ☼ et paisiblement me remplit complètement. ☼

Chaque partie de mon être s'inonde de cette énergie cosmique. ☼

Et l'énergie de la Terre monte vers moi par ce fil de lumière, ☼ et entre en moi par le sacrum et se répand dans tout mon être. ☼

Je vis cela complètement, ici et maintenant dans mon corps. ☼

J'observe et je ressens ces deux énergies, ces deux forces, couleurs, vibrations. ☼

Elles me remplissent totalement, et se mélangent harmonieusement à l'intérieur. ☼

Ces deux énergies forment ainsi une troisième force en moi, ☼ et cette force est à ma disposition, ☼

Je m'imprègne de cette vibration, Ma vibration, Ma couleur, Ma force, Mon énergie. ☼

Je vais pouvoir me servir de cette énergie pour créer tout autour de moi, ☼ un espace vibratoire de totale protection. ☼

J'imagine cette énergie en moi, comme un soleil, ☼

un soleil qui pulse ses rayons dans toutes les directions à la fois, ☼

devant moi, derrière moi, à ma droite, à ma gauche, au-dessus et au-dessous de moi. ☼

Cela forme comme une bulle de lumière tout autour de moi, ☼ un espace vibratoire...

bulle d'énergie, de force, de couleur, de vibration. ☼



Je crée cet espace complètement imperméable aux influences négatives qui viendraient vers moi, ☺

tandis qu'elle est tout à fait perméable à tout ce qui est positif et qui vient vers moi. ☺

Je maîtrise parfaitement cet espace autour de moi. ☺

Je peux le dilater ou le contracter à ma guise. ☺

Je me sens bien dans cet espace... en totale sécurité, complètement disponible à moi-même.

☛ *Protocole de reprise.*





## Le training autogène de SCHULTZ, l'antistress par excellence

---

Les travaux de Johannes Heinrich SCHULTZ (1884-1970) médecin allemand, neurologue et psychothérapeute, découlent de recherches sur le sommeil et l'hypnose.

Les observations cliniques montrent que les patients habitués à vivre des séances d'hypnose sont capables de se replonger dans cet état par eux-mêmes.

J. H. SCHULTZ a eu l'idée d'induire une sorte d'autohypnose en partant des sensations physiques éprouvées par les patients hypnotisés.

Cette pratique a pour effet de réduire efficacement les effets nocifs du stress, fatigues et tensions, sans aucune perte de conscience du présent.

☛ ***Pour un meilleur résultat, enregistrez et écoutez cette pratique.***

Installez-vous confortablement de préférence assis, desserrez vos vêtements à la taille et au cou, mettez-vous à l'aise.

Une musique douce en fond sonore facilite les inductions.

### *Expérience de la pesanteur*

Prononcez mentalement ces phrases :

*Mon bras droit est lourd, tout à fait lourd.*

Ressentez ce que vous vivez dans votre bras droit 30 s.

Idem avec le bras gauche. Ressentez 30 s.

*Ma jambe droite est lourde, tout à fait lourde.* Ressentez 30 s.

Idem avec la jambe gauche. Ressentez 30 s.



*Tout mon corps est lourd, tout à fait lourd, comme attiré vers le centre de la Terre.*

*Tout mon corps est agréablement lourd. Ressentez 30 s.*

### **Expérience de la chaleur**

*Mon bras droit est chaud, tout à fait chaud.*

*Ressentez ce que vous vivez dans votre bras droit : 30 s.*

*Idem pour le bras gauche. Ressentez 30 s.*

*Ma jambe droite est chaude, tout à fait chaude. Ressentez 30 s.*

*Idem pour la jambe gauche. Ressentez 30 s.*

*Tout mon corps est chaud, tout à fait chaud, comme réchauffé par les rayons du soleil.*

*Tout mon corps est chaud, agréablement chaud. Ressentez 30 s.*

### **Expérience de la respiration**

*Conscience du diaphragme... Il y a quelque chose qui respire en moi... J'entends ma respiration.*

*Mon ventre s'élève et s'abaisse, comme un bateau sur la mer calme... Je suis transporté par ma respiration.*

*Tout mon corps respire... Je suis ma respiration. Ressentez 30 s.*

### **Expérience du cœur**

*Je sens mon cœur dans ma poitrine. Ressentez 30 s.*

*Mon cœur bat calmement, tranquillement, puissamment.*

*Mon corps et mon cœur battent au même rythme.*

*Mon cœur bat dans mon corps et avec mon corps.*

### *Expérience du plexus solaire*

Portez votre attention sur la zone située immédiatement en dessous du sternum.

*Une douce lumière chaude réchauffe mon plexus solaire.*

*Cette douce chaleur rayonne tout autour de mon plexus solaire.*

*Mon ventre devient chaud à l'intérieur.*

*Il y a comme un soleil dans mon ventre. Ressentez 30 s.*

### *Expérience du cerveau relaxé*

*Mon front est agréablement frais.*

*Je sens une agréable sensation de fraîcheur sur mon front. Ressentez 30 s.*

### *Ici se place l'activation intra-sophonique*

En utilisant vos phrases positives personnelles.

Exemple : *Je suis heureux de profiter de chaque instant présent, en harmonie avec les autres êtres et mon environnement. Ressentez 30 s. Voir annexe ci-après.*

### *Sortie, reprise*

Mentalement, je reprends contact avec la pièce dans laquelle je suis.

Physiquement, je respire profondément, tranquillement, je contracte progressivement les orteils, les doigts, les muscles de mon visage.

Je laisse mon corps se réveiller de lui-même, comme après une excellente nuit.

Je prends tout mon temps, je peux bâiller, m'étirer doucement les bras, les jambes.

Quand j'en ai envie, j'ouvre doucement les yeux et je laisse s'inscrire un sourire sur mon visage, un sourire à la Vie.

## Annexe

### Exemples de phrases positives

*J'ai confiance en moi !*

*Je m'installe confortablement dans ma peau !*

*« Chaque jour, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. » (Émile Coué.)*

*Je crée facilement mes idées et mes images mentales.*

*Mes idées et mes images mentales positives sont à mon service.*

*Je suis capable de rester calme et détendu devant n'importe quelle situation.*

*Je suis capable de résoudre tous mes problèmes dans le calme et la détente.*

*Je vis au présent, relaxé et en pleine conscience.*

## Le secret des businessmen américains ☆

Voici le « clou » de ces pratiques.

Je vous assure que si vous vous accordez le même droit que le font ces businessmen, vous entrerez dans un espace de grande puissance pour vous-même.

En effet, la sophrologie ne peut fonctionner que si le pratiquant adhère complètement au discours du sophrologue, s'il reprend à son compte les suggestions induites.

Plus vous vous investirez dans ces exercices (et particulièrement celui-ci), plus vous développerez votre autonomie et le sens de votre responsabilité vis-à-vis de vous-même, ce qui est le gage de la liberté !

Renouvelez trois fois dans la journée cette pratique cela ne vous prendra que 7 minutes à chaque fois, pour un retour sur investissement inchiffable en terme de bien-être !

N'hésitez pas – dans le secret de votre intimité – à vous remercier vous-même. Ceci est inhabituel dans notre culture, mais très efficace en matière de confiance en soi.

Cette pratique est à la fois une sophronisation et une activation. Vous ne faites ni le geste signe/signal de détente, ni la sophronisation basique.

☛ ***Pour un meilleur résultat, enregistrez et écoutez cette pratique.***

Installez-vous confortablement de préférence assis, desserrez vos vêtements à la taille et au cou, mettez-vous à l'aise.

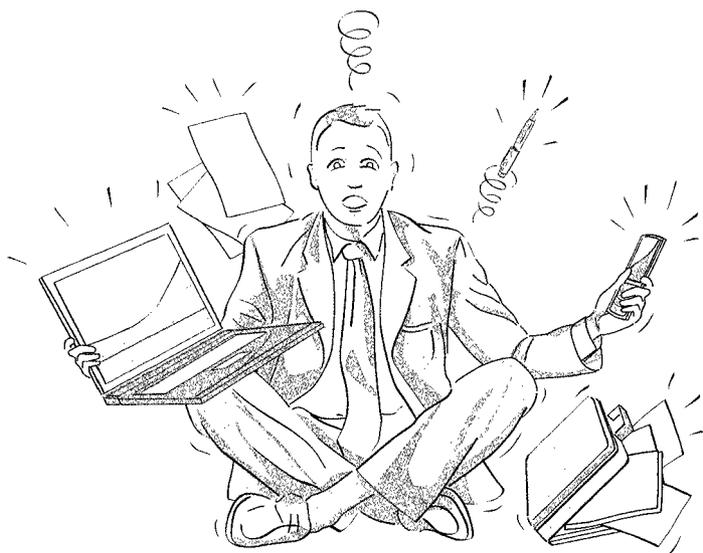
Je prends conscience de ma respiration : 10 s.

Je recherche dans mon corps l'espace le plus relaxé : 30 s.

À partir de ce point, je laisse la détente gagner de proche en proche jusqu'à ce que mon corps entier me dise : « Je suis totalement relaxé » (1 min 30).



**Choisissez !**



Je me remercie moi-même de vivre cette détente dans mon corps.

À mesure que je pratique, j'obtiens cette détente de plus en plus facilement et rapidement : 20 s.

Dans cette sensation de détente, je m'imagine maintenant dans la nature ☼ et je crée sur mon écran mental une scène bucolique ☼ dans laquelle je savoure tout ce qui s'y trouve d'agréable... à toucher, à goûter, à entendre, à voir et à sentir : 1 min 30.

Je me remercie moi-même de me faire vivre ces sensations agréables. ☼

Je reste en contact avec ma détente profonde et mes sensations agréables : 20 s.

Je laisse venir maintenant sur mon écran mental le souvenir le plus agréable qu'il m'ait été donné de vivre dans ma vie. ☼  
Je revis les sentiments positifs et les émotions qui accompagnent ce souvenir : 1 min 30.

Je me remercie moi-même de me faire revivre ces souvenirs agréables. ☼

Je reste en contact avec ma détente profonde, mes sensations agréables, mes sentiments positifs et mes émotions : 20 s.

Je viens de vivre la présence d'images ressources en moi et je prends conscience qu'elles sont disponibles pour moi à chaque fois que je choisis de les utiliser : 20 s.

Je me remercie moi-même de m'occuper de moi de cette façon-là, de prendre du temps pour moi pour me faire du bien : 20 s.

☛ *Protocole de reprise.*



Je me prépare à revenir dans cette pièce. Quand j'aurai compté 3 j'ouvrirai les yeux, je me sentirai en pleine possession de tous mes moyens, dynamique et disponible pour accomplir ce qu'il me reste à faire pour cette journée : 10 s.



## Qui observe ?

---

Cet exercice développe la qualité de présence.

☛ *Pour un meilleur résultat, enregistrez et écoutez cette pratique.*

Installez-vous confortablement assis sur une chaise.

Placez-vous le plus en arrière, le dos droit contre le dossier. Les mains sont à plat sur vos cuisses.

Le plus efficace pour cet exercice est de le commencer par le geste du tratak (p. 35), que vous pratiquez cette fois en posture assise.

Au moment où vos yeux physiques se ferment au profit de l'ouverture de votre regard intérieur, vous portez votre attention sur vos sensations physiques.

Détaillez de haut en bas toutes les réponses de votre corps : 2 minutes.

Observez maintenant vos émotions, celles qui peuvent être présentes à l'instant et aussi celles qui reviennent souvent dans votre façon d'être.

Ne vous jugez pas, simplement observez : 2 minutes.

Ce sont maintenant vos désirs que vous observez, toujours dans le non-jugement, ceux qui vous tiennent à cœur aujourd'hui dans votre vie, ceux qui sont les principaux moteurs de vos actions : 2 minutes.

Passez maintenant au monde de vos pensées. Elles s'écoulent les unes après les autres. D'où viennent-elles ? Où vont-elles ? Suivez-les une par une : 2 minutes.

Vous venez d'observer vos sensations physiques, puis vos émotions, vos désirs et enfin vos pensées.

## Qui vient d'observer ?

VOUS, forcément distinct de ce que vous avez observé.

Vous n'êtes donc pas vos sensations, vos émotions, vos désirs, vos pensées.

Vous êtes une conscience que l'on appelle le SOI.

Mentalement, répétez ces phrases :

*J'ai des sensations, je ne suis pas mon corps.*

*J'ai des émotions, je ne suis pas mes émotions.*

*J'ai des désirs, je ne suis pas mes désirs.*

*J'ai des pensées, je ne suis pas mon mental.*

*JE SUIS un centre de pure conscience.*

Restez 2 minutes sur cette méditation.

### ☛ **Protocole de reprise.**

Tout ce que vous venez de vivre dans cet exercice s'est passé au présent. Vous venez d'expérimenter l'absence d'écoulement linéaire du temps. Il n'y avait que du présent, bien que vous ayez pu être en contact avec, par exemple des émotions ou des désirs, qui n'étaient pas actuels.

Ces différents états se vivent toujours au présent.

C'est une des propriétés du niveau sophroliminal que de pouvoir en prendre conscience.

Et puisque nous ne sommes pas ce que nous observons, nous pouvons nous placer en témoins de notre Présence et ainsi prendre ou reprendre le pouvoir sur nous-même, ne plus agir compulsivement, mais poser des actes volontaires, agir en conscience, ce qui nous ouvre la voie de l'autonomie.

## 5<sup>E</sup> PARTIE

### Comment ça fonctionne ?

---

**La sophrologie s'appuie sur :**

Une philosophie,  
Une démarche scientifique,  
La pratique d'une méthode corporelle.

### Une philosophie

---

Les racines grecques du mot « sophrologie » nomment et définissent sa philosophie :

*Sos* = soi-même, *Phren* = conscience, *Logos* = étude.

La sophrologie est donc l'étude de la conscience de soi-même. Elle répond à l'invitation de SOCRATE : « Connais-toi toi-même ».

La « méthode » – démarche philosophique et vision résolument humaniste – repose sur ce qui est à la fois un postulat positif et un objectif :

L'homme est responsable, autonome, authentique, en harmonie avec lui-même, les autres et son environnement.



Trois principes de base complètent cet axiome :

### *Principe du « schéma corporel »*

Comme réalité vécue, avec augmentation des différents paramètres de la conscience (étendue ou champ, intensité de perception des phénomènes, tonus ou capacité d'intégration et de complexité) et des différentes fonctions de la conscience (sensation, émotion, pensée, intuition).

Le schéma corporel c'est la façon dont notre corps nous apparaît à nous-même, la connaissance que nous en avons, dans l'espace, le temps et notre environnement (contexte socioculturel personnel précis). Il contient des données historiques sensorielles (optiques, auditives, tactiles, olfactives, gustatives) et kinesthésiques. Il se structure à partir de ces données et de toutes nos expériences de vie (psychiques, émotionnelles, affectives, sexuelles, etc.).

Il constitue dans sa forme achevée, une unité non rigide et modifiable.

Pour comprendre la sophrologie, il ne faut jamais perdre de vue la relation unitaire : corps – esprit.

### *Principe de « réalité objective »*

On reste dans le domaine du réel, de la réalité concrète !

La sophrologie permet d'utiliser 100 % de ses capacités.

Elle ne fera pas que la leçon sera sue, si elle n'a pas été apprise.

### *Principe « d'action positive »*

Fournir à la conscience des éléments positifs, c'est éveiller un écho positif dans tout le psychisme. Il s'agit de créer le réflexe de mettre systématiquement en valeur les éléments positifs de la vie de tous les jours. Rechercher et revivre mentalement des situations positives de notre passé, permet d'alléger les sentiments négatifs qui influent sur le présent. De même, imaginer et se représenter le déroulement idéal de situations

futures, les débarrasse de leur charge émotionnelle négative d'angoisse qui paralyse le présent.

Positiver le passé et le futur est donc le plus sûr moyen de renforcer la sensation de « conscience » dans son sens de « présence » à soi-même et aux autres. L'attitude phénoménologique, sans jugement ou a priori, développe notre capacité à exercer notre « libre arbitre ». La sophrologie dynamise le positif, tant sur les plans physique que psychique et spirituel.

Dès lors, les buts de la sophrologie peuvent s'énoncer sous la forme de ces quelques slogans :

Pour un épanouissement idéal de notre être ;

- Pour être responsable et libre (la véritable liberté ou autonomie, est selon moi inséparable de l'usage volontaire de notre propre responsabilité) ;
- Pour vivre mieux avec nous-même et les autres ;
- Pour être nous-même l'artisan de notre bien-être et de notre croissance ;
- Pour exploiter à 100 % nos ressources intérieures ;
- Pour créer et utiliser notre conscience de façon positive.

***La sophrologie prône la liberté et la responsabilité :  
c'est l'anti-secte !***



## Une démarche scientifique

Le Pr CAYCÉDO – génial « inventeur » de la sophrologie – donne comme symbole des objectifs de la sophrologie, cette devise : « *Ut conscientia noscatur* » (« Pour que la conscience soit connue »).

La sophrologie est donc une école scientifique qui étudie :

- La conscience et ses paramètres (état de la conscience, niveaux de conscience, modification des états et des niveaux, moyens de ces modifications) ;
- Les valeurs de l'existence.

## Les états de conscience

3 références de qualité :

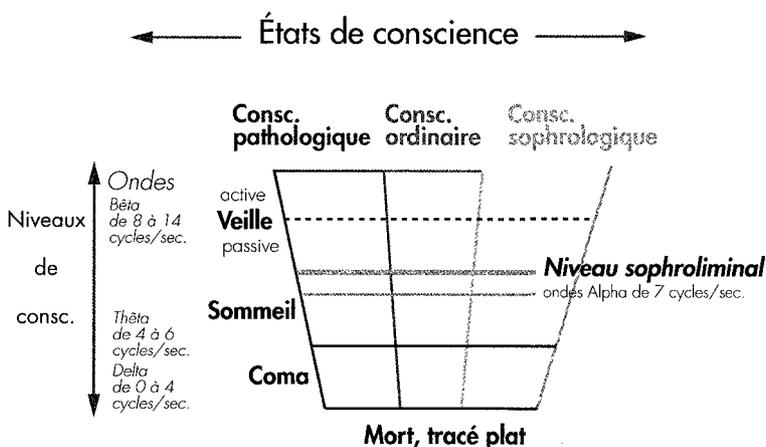
- Pathologique : des simples névroses aux psychoses lourdes.
- Ordinaire : désigne la conscience normale, celle de M. Toulemonde.
- Sophronique : nomme à la fois la situation spéciale vécue pendant le processus de la sophronisation ; la modification progressive de la conscience, obtenue grâce à l'entraînement sophrologique.

Vivre dans cet état de conscience est l'objectif de la sophrologie. Il se caractérise par l'état d'équilibre, d'harmonie, de sérénité, d'homéostasie, la connaissance de soi, la présence consciente ; à l'extrême nous trouvons les expériences libératrices de l'être, nommées selon les cultures : samadhi, kensho, satori, nirvana, baraka, extase ou paradis.

## Les niveaux de conscience

4 références de quantité :

- Coma identifié par un tracé encéphalographique d'ondes delta de 0 à 4 cycles/s.
- Sommeil, ondes thêta de 4 à 6 c/s.
- Niveau sophroliminal, ondes alpha de 7c/s.
- Veille passive, puis active, ondes bêta de 8 à 14 c/s et +.

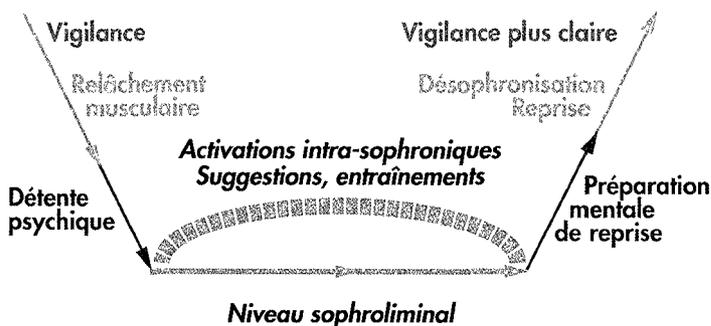


### Processus de la sophronisation

La sophrologie, ce n'est pas de la relaxation !

La sophrologie *utilise* une technique de relaxation appelée sophronisation, pour accéder au niveau sophroliminal. Tout commence en entrant dans cet espace de notre conscience. La sophronisation est une détente volontaire autoproduite, du physique puis du mental.

## Processus de la sophronisation

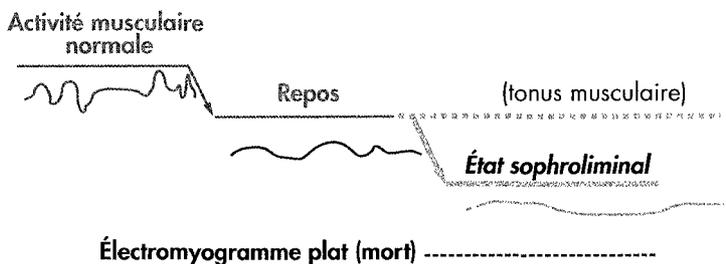


## La relaxation

### Principes de base

Amener le potentiel d'action des muscles proches de zéro, met automatiquement en repos les territoires cérébraux correspondants. Ceci a pour conséquence de provoquer de nombreuses modifications physiologiques très intéressantes :

- Harmonisation respiratoire (fréquence, rythme, amplitude).
- Normalisation du débit cardiaque, le même discours sophro peut provoquer soit une baisse de la tension artérielle chez un sujet hypertendu, ou le contraire chez un hypotendu.
- Diminution du taux d'acide lactique dans le sang (responsable des crampes), donc meilleure élimination des déchets cellulaires.
- Déconnection générale du système nerveux volontaire.
- Stimulation du parasymphatique.
- Émission d'ondes alpha → détente mentale.



La sophronisation est un outil disponible à chacun pour se faire du bien. Elle permet l'intériorisation contrôlée du conscient, l'éclairage intérieur.

Le conscient cesse de s'identifier à ses supports (corps et mental), il devient libre d'explorer d'autres dimensions de la conscience, d'expérimenter d'autres espaces de l'être que nous sommes.

**LE CORPS POUR LA CONSCIENCE D'ÊTRE**  
et non le corps pour le corps (activité physique)

## La pratique d'une méthode corporelle

### La relaxation dynamique

Il s'agit d'un état de détente, de relâchement volontaire du tonus des muscles du corps, dans lequel viennent s'inscrire des séquences de mobilisation musculaire, articulaire, respiratoire, suivies de récupérations, non dans le sens je récupère après un effort physique, mais dans le sens je prends conscience des phénomènes qui se produisent en moi, qui m'appartiennent, dont je suis à la fois l'auteur et le spectateur : mes propres réactions, mes propres sensations, mes propres émotions, mes propres réponses aux différentes sollicitations. Je développe ainsi la conscience de mon schéma corporel, c'est-à-dire, de ma réalité corporelle dans ce que je suis en train de vivre au présent, ce qui mène à l'indépendance, à l'autonomie.

Ces pratiques sont de quatre niveaux.

#### *1<sup>er</sup> niveau : La fonction sensation : ce que je sens.*

Cette technique est une relaxation concentrative (inspiration yogique).

Pour apprendre la détente volontaire, physique et mentale, la concentration et la détente dans l'action, la perception sensorielle consciente qui développe le schéma corporel (réalité corporelle) pour aller vers l'autonomie. Pour développer la confiance en soi par l'activation positive du présent et devenir moins dépendant des influences extérieures.

#### *2<sup>e</sup> niveau : La fonction émotion : ce que je ressens.*

Technique méditative.

Pour découvrir nos richesses internes, le monde de nos émotions, les apprivoiser, les aimer, les exprimer et les gérer de façon volontaire.

Pour stimuler notre faculté à nous imaginer dans une situation donnée et la vivre de façon idéale pour expérimenter des réactions positives, ce qui amène à considérer l'avenir avec confiance.

### *3<sup>e</sup> niveau : La fonction intuition : ce que je pressens.*

Technique transcendante (inspiration zen).

Pour apprendre à méditer, développer la mémoire, la créativité, l'intuition.

Pour découvrir le SOI, centre holistique de la structure humaine. Pour dynamiser la recherche de l'harmonie la plus parfaite avec soi-même, les autres et notre cadre de vie, pour communiquer idéalement avec l'énergie universelle dont nous sommes tous issus.

### *4<sup>e</sup> niveau : La fonction existentielle.*

Pratique existentielle (synthèse).

Pour découvrir nos propres valeurs dans l'existence, nos références ou nos mobiles, ce qui nous fait bouger plus ou moins consciemment.

Pour confronter notre « Moi existentiel » aux valeurs supérieures de la conscience : l'individu, le groupe, la société, l'humanité, l'universalité et l'éternité.

Pour découvrir et vivre les trois essences pures de la conscience que sont la liberté, la responsabilité et la dignité, qui font la grandeur de l'être.

## 6<sup>E</sup> PARTIE

### Éthique

---

#### Les dangers de la sophrologie

Utilisée par des sophrologues correctement formés et qui œuvrent dans le cadre de leur spécificité professionnelle, la sophrologie en elle-même ne présente aucune contre-indication, aucun danger. Si réserve il y avait, elle serait du seul domaine de la compétence du sophrologue.

#### Les dangers du sophrologue

Quelques précautions sont indispensables et quelques erreurs à ne pas commettre.

Prenons l'exemple d'une fracture. La réaction naturelle du corps à cette avarie est un gonflement des tissus autour de la lésion (autoprotection). Notre système sensoriel nous informe de l'événement et nous pouvons prendre les mesures appropriées à la situation, la plus importante étant l'immobilisation.

Une analgésie sophronique bien induite peut diminuer considérablement la douleur.

Cette induction est dangereuse si elle est pratiquée avant l'immobilisation car nous risquons, en continuant à utiliser l'os brisé, d'accentuer les dégâts.



Si la sophrologie permet d'importantes analgésies et même dans certains cas une réelle anesthésie (les dentistes s'en réjouissent), le sophrologue ne doit s'en servir qu'à bon escient, toujours en lien avec le principe de réalité objective et sa spécificité professionnelle.

La sophrologie est une méthode de santé, tant dans son aspect thérapeutique, que prophylactique, pédagogique ou social.

Elle est aussi un art de vivre.

J'ai entendu le Pr CAYCÉDO dire : « Autant de sophrologues, autant de sophrologies » !

Ceci pose le problème de l'éthique, de la responsabilité professionnelle et de la formation.

Pour ma part, dans l'usage de la sophrologie comme dans celui de n'importe quelle méthode de santé, deux philosophies, deux formes d'actions sont en présence : allopathique ou naturopathique.

**La démarche allopathique** approche la maladie par une étude des symptômes ou du syndrome qui permet d'établir un diagnostic et de choisir un traitement spécifique. La disparition des symptômes ou du syndrome est réputée guérison.

**La démarche naturopathique** approche le malade par une étude globale du terrain, établit un bilan vital et utilise une pédagogie dont l'objectif est une réforme individualisée de l'hygiène de vie et la mise en route des processus d'autoguérison. Le symptôme, qui n'est que la partie émergée de l'iceberg, perd son statut de référence au profit de l'état de santé, c'est-à-dire équilibre corps/conscience, harmonie, homéostasie.

**« D'abord ne pas nuire et chercher la cause ».**

Ces deux préceptes d'HIPPOCRATE sont les moteurs de la démarche.



### *Exemple :*

Une personne consulte parce qu'elle souffre du syndrome de claustrophobie, ensemble de divers symptômes qui la rendent incapable de monter dans un ascenseur ou un avion. Elle souffre véritablement de peur panique, d'angoisses, à l'idée de se trouver enfermée.

### Sophrologie à démarche naturopathique :

- Utilisation des techniques sophro-mnésiques au niveau sophroliminal qui vont permettre de « découvrir », de mettre en lumière, en conscience, les divers traumatismes de l'enfance dans lesquels prend naissance le comportement actuel. Ces blessures sont « oubliées », mais leur charge émotionnelle est toujours inconsciemment présente.
- La réparation (toujours au niveau sophroliminal) de l'enfant intérieur blessé a lieu quand la personne peut faire le lien entre le traumatisme, la charge émotionnelle et son expression (dans le cas cité, la personne à l'âge de 6 ans avait plusieurs fois été enfermée dans un cabanon par des petits copains de classe. Elle n'avait à l'époque, par honte, jamais osé en parler).

Le traitement, à raison d'une séance par semaine est très rapide, sans qu'il soit possible d'être plus précis, puisque :

**« Chaque individu est une exception à la règle. »**

(C. G. JUNG.)

### Sophrologie à démarche allopathique :

- Utilisation de techniques « recouvrantes » (sophro-acceptation-progressive par ex.). Le résultat est spectaculaire. Il suffit de quelques séances (4 au plus) et la personne peut prendre l'avion ou monter dans l'ascenseur sans aucun problème. Les symptômes ont disparu. Où sont-ils passés ? Ils ont été recouverts par des suggestions de nouveau comportement. Mais les causes qui provoquaient ces symptômes sont toujours là. Elles distillent toujours leur « poison ». Et puisque la porte de sortie (les symptômes) est fermée, il va bien falloir trouver autre chose,



une autre expression de la souffrance, et pourquoi pas une somatisation incapacitante ? Autrement dit, que vont devenir les symptômes ? Comment vont-ils évoluer, se transformer ? Personne n'en sait rien.

J'ai pris un exemple de trouble psychique. Il en va de même avec une somatisation comme un eczéma ou une simple toux. Cela peut disparaître facilement, mais si les causes ne sont pas prises en compte, il y aura transformation, et personne ne peut dire dans quelle direction.



## Sophrologie et hypnose

---

Mon propos ne concerne pas l'hypnose ericksonienne.

Pour un problème donné, les mêmes suggestions sont utilisées en hypnose médicale classique, comme en sophrologie.

### *Exemple :*

Pour cesser de fumer, je peux aller voir, non pas un hypnotiseur, celui-ci exerce son art au théâtre ou dans les foires, mais un hypnologue.

Ce thérapeute très sérieux va induire un état de transe hypnotique au cours duquel il me donnera des suggestions qui sont des messages destinés à mon inconscient.

Bien sûr au préalable nous aurons défini ensemble les inductions.

Cet état de transe est appelé « sommeil hypnotique ». C'est dire que la conscience n'est pas active, et je ne sais pas ce qui se passe ou se dit pendant ce temps-là. Je dois faire confiance aveuglément, sans contrôle.

Schématiquement, ces messages vont susciter un comportement en relation avec mon désir de ne plus fumer.

Si je choisis de consulter un sophrologue, il peut utiliser les mêmes suggestions qui me seront proposées pendant le séjour au niveau sophroliminal.

***La différence fondamentale est dans la démarche.***

Avec l'hypnologue, je demande à quelqu'un de s'occuper de mon problème à ma place.

Le sophrologue, et c'est là tout le secret, me demande de reprendre ces suggestions à mon compte, de les prononcer mentalement dans ma tête, de les faire miennes.

Il aura au préalable vérifié qu'elles me conviennent. De plus la production d'images en rapport avec l'objectif est encouragée. En fait il y a association de trois éléments :

la conscience + le verbe + l'image.

Le plus important est que je suis invité à prendre moi-même mon problème en charge. Au niveau sophroliminal, à aucun moment je ne perds ni la conscience ni le contrôle de ce qui se passe ou se dit. J'exerce une réelle censure, un vrai contrôle.

La sophrologie est construite pour qu'il n'y ait pas de prise de pouvoir et le sophrologue invite à une démarche d'autoresponsabilisation.

**En sophrologie, ma capacité à résoudre mes propres problèmes est valorisée.**

**Mes énergies d'autoguérison sont dynamisées. Je suis invité à devenir mon propre thérapeute et le sophrologue a une démarche d'enseignant, il m'apprend une méthode et des techniques que je peux ultérieurement utiliser seul.**

Pour être efficace et responsable, tout sophrologue doit se soumettre à un cursus de formation prenant en compte 5 points essentiels :

- ⊗ Le respect d'une déontologie professionnelle,
- ⊗ Une formation expérientielle apte à créer une compétence pratique,
- ⊗ Un travail sur soi approfondi,
- ⊗ Une formation continue,
- ⊗ Une supervision régulière.



J'espère que ce livre et ces pratiques vont vous accompagner jusqu'à ce que vous puissiez les transformer pour les faire vôtres.

Ceci est mon vœu le plus cher, avec l'espoir que vous avez eu autant de plaisir que j'en ai eu à vous les transmettre.

Alain SEMBÉLY

Pour tous renseignements complémentaires concernant les formations et les stages, vous pouvez contacter l'auteur :

À son adresse électronique :

**contact@taodyssee.com**  
**ou asembely@free.fr**

Sur son site :

**<http://www.taodyssee.com>**

Vous pouvez vous procurer gratuitement certains enregistrements des pratiques en vous rendant sur le site Taodyssée, à la page :

**<http://www.taodyssee.com/formulaire.html>**



## Table des matières

Avant-propos .....	7
Introduction .....	9
Comment utiliser ce livre ? .....	13
<b>1<sup>re</sup> PARTIE - LES BASES</b> .....	15
<b>La respiration</b> .....	17
La théorie .....	17
Pratique n° 1 .....	19
Pratique n° 2 ★ .....	20
Pratique n° 3 .....	21
<b>La posture</b> .....	23
La théorie .....	23
La pratique .....	25
<b>L'enracinement</b> .....	29
La pratique .....	29
<b>2<sup>e</sup> PARTIE - LES PRATIQUES DYNAMIQUES</b> .....	31
<b>Protocole de centrage selon les plans</b> .....	33
<b>Le tratak</b> ★ .....	35
<b>Le pompage</b> .....	37
<b>Le karaté</b> .....	39
<b>3<sup>e</sup> PARTIE - LES RELAXATIONS</b> .....	41
<b>La théorie</b> .....	41
<b>Le niveau sophroliminal</b> .....	43
<b>La visualisation</b> .....	45
<b>4<sup>e</sup> PARTIE - LES PRATIQUES STATIQUES</b> .....	49
<b>La sophronisation de base</b> .....	49
<b>Le geste signe/signal</b> .....	57
<b>Visualisation créatrice</b> .....	61
<b>Espace vibratoire de sécurité</b> .....	63
<b>Le training autogène de SCHULTZ, l'antistress par excellence</b> .....	67
<b>Le secret des businessmen américains</b> ★ .....	71
<b>Qui observe ?</b> .....	75
<b>5<sup>e</sup> PARTIE - COMMENT ÇA FONCTIONNE ?</b> .....	77
<b>Une philosophie</b> .....	77
<b>Une démarche scientifique</b> .....	81
<b>La pratique d'une méthode corporelle</b> .....	85
<b>6<sup>e</sup> PARTIE - ÉTHIQUE</b> .....	87
<b>Les dangers de la sophrologie</b> .....	87
<b>Sophrologie et hypnose</b> .....	91



Achevé d'imprimer en France par PRÉSENCE GRAPHIQUE  
2, rue de la Pinsonnière - 37260 MONTS  
N° d'imprimeur : 071139521

Dépôt légal : juillet 2011