

Pierre Bonnasse

VAINCRE LE HARCÈLEMENT MORAL PAR LA SOPHROLOGIE

Au cœur d'un cas clinique :
théorie, pratique, application



Éditions Médicis

**Vaincre
le harcèlement moral
par la sophrologie**

© Éditions Médicis, 2011
19, rue Saint-Séverin, 75005 Paris
ISBN: 978-2-85327-423-4
contact@editions-medicis.fr

Pierre Bonnasse

Vaincre le harcèlement moral par la sophrologie

Au cœur d'un cas clinique :
théorie, pratique, application

Éditions Médecis

Du même auteur

Pierre Bonnasse est sophrologue, relaxologue, professeur de yoga et formateur et directeur pédagogique de l'École Supérieure de Sophrologie Appliquée d'Île-de-France (ESSA). Essayiste, traducteur et poète, il poursuit une œuvre transdisciplinaire qui marie les philosophies orientales et occidentales. Plus d'informations sur www.pierrebonnasse.com ou www.sophroconsult.com.

Essais

Shrî Aurobindo, la force du yoga, Éditions du Seuil, Coll. « Points Sagesse », 2011.
Vaincre le harcèlement moral par la Sophrologie, Éditions Médicis, 2011.
L'Attitude phénoménologique, Notes sur la conversion et la non-dualité du regard, Préface de Jean-Yves Pouilloux, Éditions Éoliennes, 2011.
La Route du Soi, la voie du retour vers l'Origine, Éditions Véga, 2010.
Le Pouvoir de l'Attention, Exercices de Sophrologie pour la vie quotidienne, Éditions Médicis, 2009.
The Magic Language of the Fourth Way, Awakening the Power of the Word, Inner Traditions, US, 2008.
Mode d'emploi de la parole magique, Éditions Dervy, 2005.
Les Voix de l'Extase, Éditions Trouble-fête, 2005.

Récit de Voyage

Au cœur de l'Inde éternelle, Sur les traces de Shiva, R.C. & Santé-Yoga Éditions, 2010.

Traduction

Conseils de Ramana Maharshi pour la réalisation spirituelle, Recueillis et commentés par Ramesh S. Balsekar, Traduits et présentés par P.B. et Karina Bharucha, Éditions Almora, 2011.

Poésie

L'Amant du Vide, Poèmes pour la Présence, (en préparation, 2012).
Soif de Soleil, poésie choisie 1999-2009, bilingue français-italien, Kolibri Edizioni, 2009.
Dans la nuit d'Aghtamar, Éditions Éoliennes, 2007.
Happy Hooker's Hand & Charmantes Alchimères, Éditions Éoliennes, 2006.
Cendre et Lumière suivi d'Affabulations et autres textes, Éditions du C.i.d.e.c., 2000.
Odisseo, Éditions du C.i.d.e.c., 2000.
Troubles, Éditions du C.i.d.e.c., 2000.

*Nous ne souffrons pas des faits mais de la représentation
que nous avons des faits.*

ÉPICTÈTE

*Le pardon libère l'Âme, il fait disparaître la peur.
C'est pourquoi le pardon est une arme si puissante.*

Le temps est venu de panser nos blessures.

NELSON MANDELA

*La sagesse, c'est d'accepter les manifestations déplaisantes d'autrui
à notre égard et tous les désagréments de la vie
sans être soi-même désagréable.*

PROVERBE INDIEN

AVANT-PROPOS

Le harcèlement moral : le phénomène pervers d'une société malade

Depuis que la psychiatre Marie-France Hirigoyen a brisé la loi du silence avec son livre *Le Harcèlement moral, la violence perverse au quotidien*¹, des milliers de personnes se sont senties concernées et ont enfin pu mettre un nom sur le phénomène dévastateur qu'elles subissent au quotidien, souvent depuis plusieurs années, dans le cadre de la famille ou de l'entreprise. Depuis ce constat alarmant, le phénomène n'a cessé d'être dénoncé et médiatisé sans pour autant être véritablement enrayé. Sur les millions de victimes françaises, dont quelques cas ont fait la une des journaux, peu osent véritablement en parler, soit parce que leur état de santé physique et psychologique ne le leur permet pas, soit parce qu'elles ont peur de perdre leur emploi ou d'affronter leur agresseur. Si les raisons sont nombreuses et compréhensibles, il n'en demeure pas moins que les victimes du harcèlement moral continuent de souffrir, et de *souffrir de souffrir*, des agressions à répétition, qui vont des petites vexations et des insultes aux plus insupportables humiliations, lesquelles conduisent systématiquement chez le médecin, quand ce n'est pas à l'hôpital ou directement au cimetière. Pendant ce temps, les agresseurs pervers restent la plupart du temps impunis, et cette impunité les encourage bien évidemment à faire de nouvelles victimes car, à l'instar des « vampires », les pervers narcissiques se nourrissent de la vitalité des autres pour avoir le sentiment d'exister.

1. Éditions La Découverte, 1998.

Loin d'être un simple cas particulier, ce phénomène est révélateur d'un malaise social et, peut-être plus encore, d'une « maladie de masse » dont les causes seraient à rechercher en grande partie dans la quête effrénée et égotique de l'argent, du pouvoir et du sexe, en tout cas dans la confusion, la peur et la perte générale des valeurs humanistes qui devraient prévaloir et soutenir les sociétés. Comme le souligne justement Marie-France Hirigoyen, « dans un système qui fonctionne sur la loi du plus fort, du plus malin, les pervers sont rois ». Et à la différence des vieilles monarchies, les « rois » sont non seulement partout, mais ils sont aussi très nombreux : les pervers sont légions et les victimes limogées, exclues, isolées et prises au piège. Les dernières vagues de suicide au travail en témoignent tragiquement. L'ensemble du système est *perversi*, retourné, renversé : l'économie n'est plus au service de l'homme, c'est l'homme qui doit servir l'économie, et tant d'autres choses qui, plutôt que de nous servir, ne font que nous asservir chaque jour un peu plus à un monde virtuel et abstrait devenu incontrôlable. C'est pourquoi il est urgent, en ce début de millénaire, de remettre l'homme et son bien-être au centre des préoccupations.

La sophrologie ne remplace ni les syndicats, ni les forces de l'ordre, ni les avocats, ni la justice, ni les médecins, ni les psychiatres qui doivent entourer les victimes du harcèlement. Mais force est de constater que ces soutiens nécessaires demeurent souvent insuffisants pour pallier la souffrance physique et morale éprouvée par ceux et celles qui ont perdu le goût de vivre. Et c'est pourquoi, sans pour autant prétendre détenir une solution miracle, la sophrologie s'impose comme un secours précieux, efficace et adapté, pour retrouver la force d'agir, de se protéger et de se défendre, pour restaurer l'estime, la confiance en soi et, au-delà de tout, pour accéder au plus profond de soi-même à une qualité de tranquillité et de joie que rien ni personne ni aucun événement difficile ne pourront affecter, ternir ou enlever. En tant qu'individu, je ne peux peut-être pas changer le monde mais je peux changer la relation que j'entretiens avec lui, pour comprendre, avec sagesse et sérénité, que je ne souffrais finalement pas de lui, des événements ou des faits,

AVANT-PROPOS

mais de la manière avec laquelle j'avais l'habitude de les percevoir et de les vivre.

Puisse ce livre vous servir, vous redonner espoir, alléger vos souffrances, libérer votre bonheur, vous aider à faire les choix qui s'imposent et, dès maintenant, à reprendre votre vie en main. Vous pouvez le faire, il n'est jamais trop tard.

L'être l'emportera toujours sur l'avoir.

AU CŒUR D'UN CAS CLINIQUE

« Portraits-robots » des principaux protagonistes & résumé de la démarche thérapeutique

Avertissement

Cet ouvrage n'est pas un livre SUR la sophrologie mais une application directe de cette méthode à un cas concret. Le langage et le vocabulaire de ce livre se veulent volontairement simples et accessibles au plus grand nombre ; c'est pourquoi j'ai essayé de limiter au maximum les termes trop techniques en insistant plutôt sur le côté pratique, pragmatique, immédiatement applicable, sans prérequis.

Par ailleurs, j'ai intentionnellement choisi des prénoms mixtes, portés aussi bien par des hommes que par des femmes. Le sexe importe peu dans cette équation (tout sera grammaticalement traité au masculin), l'essentiel résidant dans la compréhension des mécanismes sous-jacents au phénomène, dans sa globalité et dans ses particularités universellement partagées par ses principaux protagonistes.

Enfin, il est bien évident que le cas présenté ici est un exemple pour lequel la sophrologie a bien fonctionné : le cas contraire n'aurait aucun sens et aucun intérêt à être rapporté ni même évoqué dans un ouvrage dont l'intention principale est d'essayer d'apporter une aide concrète à ceux qui ont aujourd'hui le sentiment d'être des victimes, ainsi qu'un outil de travail et de réflexion supplémentaire pour les sophrologues qui ont été, sont ou seront confrontés à ce type de cas. Rappelons que la démarche sophrologique fonctionne si elle est pratiquée, ses seules contre-indications n'étant

finallement peut-être que la paresse, les pathologies trop lourdes ou l'absence totale du simple désir de s'en sortir. Il est aussi primordial de comprendre cela.

La « victime » ou l'« agressé(e) »

Dominique est une personne consciencieuse, sensible au jugement des autres, qui a une propension naturelle à culpabiliser. Il aime son travail. Perfectionniste et soucieux de bien faire, il s'y applique toujours avec beaucoup de zèle en se dévouant entièrement à ses tâches et aux autres. Mais depuis quelques mois, il est devenu très stressé à cause de ses conditions de travail et de son entourage familial. Il dort mal, il est énervé, il n'a plus goût à la vie. Toujours anxieux, rongé par la peur, en prise à de nombreux doutes et aux pensées les plus noires, il commence à avoir des problèmes de santé et a perdu toute confiance en lui. Atteint dans son intégrité physique et psychique, il en est venu à redouter le regard des autres. Il a peur d'être rejeté; c'est pourquoi il s'isole en se repliant sur lui-même, dans la confusion la plus totale. Il ne comprend plus ce qui se passe. À l'image de ses nuits perturbées, sa vie est devenue un cauchemar. N'ayant personne à qui parler de ses problèmes excepté son médecin, ses seuls recours sont les arrêts maladies, les anxiolytiques et les somnifères.

Le « pervers » ou l'« agresseur »

Tel que décrit par Dominique, « l'ego de Claude est beaucoup plus grand que sa petite entreprise ». Il ne sait exister qu'en rabaisant les autres et en retournant toutes les situations à son avantage, sans jamais se remettre en question. Obsédé par l'argent, le pouvoir et le sexe, envieux, irrespectueux, colérique, narcissique, arrogant, jaloux, insultant, manipulateur et menteur, il dispose malgré tout d'un charme suffisant pour séduire, puis tenter de soutirer à ses

victimes ce qui lui fait profondément défaut ; et s'il ne peut obtenir l'objet de son désir, il fait tout pour le détruire. Son avidité est telle que certains le surnomment le « vampire ». Il ne laisse jamais rien transparaître, si ce n'est un petit rictus ambigu au coin des lèvres.

La « relation perverse et problématique »

Dominique est « au bout du rouleau ». Après avoir déposé les enfants à l'école, il se rend au restaurant où il travaille et où son employeur ne lui adresse la parole que pour le rabaisser et l'humilier. Bien que très sympathique avec lui dans les premiers temps, son patron lui donne désormais toujours tort et freine, par son autorité, toute réaction de défense. Dominique est exténué par ses longs soupirs, ses regards, ses haussements d'épaules et ses menaces allusives. S'il tente de discuter, Claude fait de l'humour et redouble de violence. En rentrant le soir, la compagne de Dominique reproche à ce dernier de s'apitoyer, d'en « faire trop », d'être trop faible et de n'être jamais content. Elle menace de divorcer s'il ne change pas et n'arrête pas de se plaindre. Comme le fait son propre patron, elle fait porter à Dominique toute la responsabilité de ce qui ne va pas. Dominique ne sait plus quoi faire, il se sent profondément perdu.

La « solution »

Motivé par un article lu dans un journal, Dominique décide de consulter un sophrologue qui lui propose un protocole d'entraînement sur sept séances, réparties sur sept semaines, visant à se relaxer, à réguler son sommeil, à prendre de la distance vis-à-vis des événements, à retrouver confiance en lui en envisageant sereinement son futur, en reprenant goût à la vie, et en éveillant un sentiment de joie indépendant des influences extérieures.

Conformément au déroulement d'une séance de sophrologie, chaque rendez-vous comporte un dialogue préalable, une série

d'exercices pratiques et un échange d'expériences pendant lequel Dominique relate les phénomènes nouveaux qui se présentent à lui tout au long des exercices et de son entraînement quotidien. Son plus grand étonnement vient de son propre ressenti intérieur, de la réalisation concrète que sa souffrance principale ne venait pas des faits et des événements eux-mêmes, mais de la représentation qu'il s'en faisait. Ainsi, plus calme et plus tranquille, détaché de ses réactions automatiques naturelles, il va peu à peu trouver les ressources nécessaires et les réponses les plus adaptées à sa situation.

Ici, peu importe, dans le fond, les spécificités extérieures du « cas » en soi (et les questions juridiques, pénales ou autres qui lui sont relatives, et qui peuvent être abordées avec un avocat, un médecin, un fonctionnaire de police, un ami de bon sens...). Le dialogue présophronique va d'abord viser à dresser un portrait robot de la situation (le phénomène conditionné ou l'événement), pour comprendre le processus et les mécanismes de ce que nous appelons « la triade destructrice du harcèlement moral » : la perversité narcissique de l'agresseur, les peurs de l'agressé et le processus de l'agression. Que l'agression ait lieu au sein du couple, de la famille, d'un cercle d'amis, dans le cadre d'une école, d'une université, d'une entreprise ou dans un tout autre contexte, les manifestations perverses se présentent toujours de la même manière à travers les pensées, les paroles et les actes. Les conséquences physiques et morales de ce type d'agression finissent toujours, malheureusement, par se ressembler.

De nombreux exemples nous sont donnés à travers les livres, les sujets d'actualités et la vie quotidienne, nous montrant que le harcèlement moral pousse très souvent à la démission, au divorce, à la faute, à l'agacement ou à toute autre réaction. La répétition de choses anodines et désagréables finit toujours par détruire. Cela se fait lentement, à petit feu, mais avec de graves conséquences sur la santé physique et mentale de ceux qui sont ainsi mis à l'écart, bien souvent pour des questions d'ego et de pouvoir, par exemple parce qu'ils n'étaient pas conformes à ce qu'on attendait d'eux. Après avoir perdu toute estime d'elles-mêmes, les « victimes » sombrent *quasi* systématiquement dans un état dépressif, puis tombent malades,

passant même pour des personnes instables voire « folles » qui, d'après leur agresseur, méritent finalement ce qu'elles subissent. Elles sont ainsi éliminées, parfois au nom de la rentabilité, comme dans certains cas de harcèlement moral en entreprise. Et pour ces individus en détresse, qu'ils soient salariés, dirigeants, avocats, écrivains ou encore policiers – car aucune profession n'est épargnée dans ce triste domaine –, la moindre démarche peut se révéler être un véritable calvaire. C'est pourquoi la prise en charge est primordiale et il importe que les professionnels travaillent tous ensemble, qu'ils soient médecins du travail, managers, syndicats ou de tout autre horizon. Le phénomène du harcèlement moral est non seulement un problème de santé publique et de droit du travail, mais c'est aussi un problème existentiel qui touche à notre condition humaine et sociale, et dont il faut comprendre les enjeux, quelle que soit notre fonction, afin qu'il n'y ait plus de « perdants ».

Le but du sophrologue n'est pas de donner des conseils subjectifs sur ce qui doit être fait ou pas pour changer les conditions extérieures. Son but est d'orienter le sophronisant (le patient) vers son propre ressenti intérieur pour qu'il se sente exister de manière positive au-delà de tout regard extérieur, afin qu'il puisse dépasser la souffrance que cette situation lui procure; mieux encore, pour qu'il puisse la « transformer » en bonheur et joie de vivre. Une fois la tranquillité installée, le sophronisant saura par lui-même prendre les décisions adéquates pour changer la situation extérieure: les solutions s'imposeront comme une évidence. S'il estime que c'est nécessaire, il demandera, par exemple, réparation du préjudice causé auprès des institutions compétentes. Mais pour agir et se défendre lorsque la situation le demande, et même pour bien comprendre comment il en est arrivé là, la personne doit d'abord récupérer son identité et sa dignité, et c'est là que la sophrologie peut jouer un rôle très important.

La plus grande souffrance provient de la représentation que nous nous faisons des faits et non des faits eux-mêmes. C'est pourquoi l'action de la sophrologie va essentiellement viser – à travers la prise de conscience de ses sensations corporelles, la libération des

tensions, l'écoute de son propre ressenti émotionnel, l'observation de ses mécanismes automatiques de pensée, le lâcher-prise... – à faire adopter au patient un nouveau regard et une autre attitude face aux événements quels qu'ils soient, en trouvant dans la sensation et le sentiment d'être, de bien-être, les ressources naturelles d'une pensée, d'une parole et d'une action différente. Parce qu'«être bien dans sa peau», c'est d'ores et déjà bien la sentir.

Grâce à l'Entraînement (la pratique quotidienne), les sources d'agacement et de tension, qui ordinairement conduisaient à la souffrance, vont peu à peu devenir un «rappel» à la joie et à une tranquillité intérieure qui se feront, naturellement, de plus en plus présentes : ces instants de bonheur deviendront des moments qui se transformeront peut-être en journées. Les situations problématiques apparaîtront alors comme autant d'épreuves «initiatiques» visant à accroître cette paix nouvelle et sans cause extérieure, tandis que l'agression perverse, tant redoutée, deviendra un simple phénomène qui, non seulement ne prendra plus «toute la place», mais qui de surcroît deviendra l'occasion de trouver, puis de cultiver, une joie de vivre jusqu'alors insoupçonnée. Ayant perçu et accepté les choses telles qu'elles sont, le sophronisant continuera d'agir extérieurement de son mieux et comme bon lui semble, en prenant toutes les précautions nécessaires à sa protection, mais il sera désormais capable de le faire en restant libre intérieurement.

Plus encore que le dépassement du problème initial, concernant le cas du harcèlement sur son lieu de travail, l'Entraînement sophrologique a aussi permis à Dominique, à la grande surprise de ce dernier, de considérablement améliorer ses relations amoureuses et sociales au sein de son propre couple et de ses relations humaines en général. Ayant lâché prise – sinon ayant pris de la distance vis-à-vis de sa personnalité susceptible et vulnérable au jugement –, Dominique a découvert en lui une capacité différente d'acceptation, d'ouverture et d'accueil qui se réalisent maintenant sans réaction ni effort. Le simple fait de reconnaître en lui-même une émotion négative, une absence de paix, un signe de stress ou de colère, crée une atmosphère de présence, de sérénité, de tranquillité et de calme

AU CŒUR D'UN CAS CLINIQUE

qui accueille la tension physique, émotionnelle ou mentale dans un mouvement bienveillant permettant ensuite de naturellement s'en libérer, et de convertir cette émotion négative en un réel sentiment de paix et de bien-être. Il trouve dorénavant dans la profonde sensation d'être, la force conciliatrice qui lui permet de résoudre et transcender tous les conflits, et de se redécouvrir avec un nouveau regard. Il n'a plus besoin que les autres lui renvoient une image flatteuse pour se sentir bien. Son bonheur ne dépend plus de rien ni de personne. Il se sent enfin épanoui, libre et heureux, porté par le courant vertueux d'une vie plus consciente et remplie de ses propres valeurs.

SÉANCE N° I

Respiration, relaxation, protection

Lors de la première séance, la personne est généralement dans un état de confusion et de stress qui ne lui permet pas encore de saisir intellectuellement et de comprendre clairement les rouages d'une situation qui la dépasse et l'affecte profondément, même si sa description de la situation permet déjà de percevoir la mécanique de ce processus de destruction. La souffrance émotionnelle et morale étouffe la réflexion, agite la pensée, inhibe la faculté de prendre des décisions et crée de nombreuses tensions dans le corps. Paur comprendre ensuite les enjeux de la situation perverse, apprendre à se protéger des agressions morales, retrouver le sommeil et faire les choix qui s'imposent, la victime doit d'abord parvenir à se détendre, à se relaxer, à se reposer consciemment, intentionnellement. Cela peut apparaître comme une évidence ou comme du simple bon sens, mais en état d'agitation, un individu ne fait que réagir et se laisse prendre dans les cercles vicieux des réactions négatives en chaîne ; en effet, comment peut-on agir avec justesse si l'on n'est pas intérieurement tranquille ? La relaxation est une pratique qui s'apprend, qu'il faut mettre en œuvre et intégrer à chaque instant de la vie quotidienne. Il ne suffit pas d'y penser, bien au contraire : il faut le faire, et cela commence par la réappropriation progressive de son propre corps et, grâce au pouvoir de la kinesthésie et de la proprioception, par une nouvelle sensation de soi-même. La première séance peut être suffisante pour créer la prise de conscience d'une « sortie de secours », d'une autre possibilité existentielle, et quelques instants peuvent suffire à redonner le sourire, et l'espoir... qui « fait vivre ».

La triade perverse (dialogue pré-sophronique I)

Sophrologue (S) : Bonjour Dominique. Qu'est-ce qui vous amène ?

Dominique (D) : Je suis au fond du trou, au bout du rouleau. Je ne dors plus, à cause de mon patron, ma vie est devenue un enfer. J'ai besoin de me relaxer. J'ai lu un article sur la sophrologie dans un magazine, cela m'a paru intéressant. J'en ai parlé à mon médecin généraliste qui m'a encouragé à consulter. En téléphonant à une école de sophrologie, on m'a conseillé de venir vous voir.

S : Vous faites quoi comme métier ?

D : Je travaille depuis dix ans comme serveur dans un grand restaurant.

S : Vous aimez votre travail ?

D : Oui, j'ai toujours aimé servir les autres, j'ai l'impression d'être utile... enfin, j'avais l'impression car maintenant je ne sers plus à rien, comme il dit...

S : Qui le dit ?

D : Mon employeur. Je crois qu'il cherche à me faire craquer pour que je démissionne...

S : Mais c'est lui qui le dit, cela ne signifie pas que c'est le cas.

D : Je ne sais plus... ça me fait douter et depuis plusieurs mois je n'ai plus envie d'y aller, je n'ai même plus envie de me lever le matin, j'en ai marre...

S : Et pourtant, vous êtes là, maintenant, cela montre que vous souhaitez vous en sortir.

D : Oui, mais je n'en peux plus, je ne sais plus quoi faire... Il me rend fou. Au début, il était très sympathique avec moi, je le trouvais même très charmant, j'avais même l'impression qu'il cherchait à me séduire. C'était comme un petit jeu entre nous finalement, je trouvais ça amusant. Et puis il a changé de comportement, il ne me disait plus « bonjour » et ne m'adressait la parole que pour me reprocher ma manière de faire, alors que j'ai toujours bien fait mon travail. Quand j'ai essayé de lui en parler, de lui demander ce qui n'allait pas,

il fuyait la conversation, il haussait les épaules, poussait des soupirs, sans jamais me répondre. Et plus j'essayais de lui parler et plus ses réactions étaient agressives, plus j'avais l'impression qu'il cherchait à me déstabiliser.

S : Quelle était votre réaction ?

D : Je ne comprenais pas et je ne comprends toujours pas. Au début, j'allais au travail avec plaisir et maintenant j'ai peur d'y aller, ça me stresse, ça m'angoisse. Il ne me lâche pas et en même temps, il refuse de s'expliquer et de me dire clairement ce qu'il me reproche.

S : Avez-vous évoqué cela avec vos collègues ?

D : Que voulez-vous que mes collègues fassent ? J'ai l'impression qu'ils évitent de me parler. C'est comme s'ils jouaient son jeu de peur que ça leur tombe aussi dessus... Ils l'imitent et j'ai même l'impression qu'il les encourage à faire comme lui...

S : À faire quoi ?

D : Me provoquer, comme si tout le monde cherchait à me faire craquer. Il me regarde avec mépris. Quand je dis quelque chose, même quand je dis « bonjour » en arrivant le matin, il ne me répond pas, tourne la tête avec un petit sourire narquois, c'est vraiment insupportable. Pendant les réunions de travail, il m'ignore, il s'adresse à tout le monde mais ne me regarde jamais sauf pour se moquer de moi, comme si tout était de ma faute. Ça fait rire tout le monde, je me sens complètement humilié.

S : Et que faites-vous dans ces cas-là ?

D : Je ne dis rien. La dernière fois, j'ai craqué... Alors il a dit : « Allez, voilà... il faut apprendre à rigoler Dominique, un peu d'humour... ». Il fait comme s'il plaisantait mais il cherche toujours à me faire du mal, à me déstabiliser. Il fait plein de sous-entendus, d'allusions au fait que soi-disant je sers mal les clients, que je suis mal dans ma peau, que « je fais la gueule » et que si je n'arrête pas il faudra qu'il prenne des mesures, car je ne donne pas une bonne image de son restaurant ! Il cherche à m'intimider, à me faire peur. Il est condescendant. En plus il ment : l'autre jour, il disait que j'arrivais en retard or c'est faux, mais il fait comme si c'était le cas, il me reproche des

choses imaginaires. Pire que ça, l'autre jour, il a fait exprès, j'en suis sûr, de faire tomber une tasse de café sur mes vêtements, devant des clients... et après il m'a dit qu'il fallait que j'apprenne à faire attention, que j'étais étourdi, il a même dit devant les collègues que j'étais un «handicapé»...

S : Il fait quelque chose, et ensuite vous fait des reproches comme si c'était de votre responsabilité? Il retourne la situation?

D : Oui c'est ça, c'est toujours comme ça. Il retourne toujours la situation. Il passe aussi son temps à me dire qu'à cause de moi et de ma façon de faire, il a deux fois plus de travail. Il fait comme si tous les problèmes du restaurant venaient de moi, comme si c'était ma faute si le restaurant n'avait pas assez de clients, si les affaires ne marchaient pas assez bien. Il m'a même dit l'autre jour qu'il fallait que j'arrête d'agresser les clients, je ne vois même pas de quoi il veut parler car j'ai toujours eu un bon rapport avec eux.

S : Et avec votre partenaire et vos enfants?

D : Avant, ça se passait bien mais depuis que Claude s'acharne sur moi, ça ne va plus... même ma partenaire dit que je ne fais que m'apitoyer sur moi, qu'il faut arrêter de pleurnicher pour rien, que dans la vie il faut être fort. Claude a réussi à pourrir ma vie de couple. La semaine dernière, il a même téléphoné à ma partenaire pour lui demander où j'étais, que j'étais soi-disant en retard, alors que j'étais déjà en train de travailler au restaurant. Il a fait exprès. Je ne sais plus quoi faire. Ma partenaire est au chômage et je ne peux pas perdre ce travail, j'en ai besoin pour élever mes enfants.

S : Et pourquoi pensez-vous que la sophrologie peut vous aider?

D : Je ne saurais même pas vous le dire, je ne sais plus comment trouver de l'aide...

S : Je comprends. Pouvez-vous alors me dire ce qui est le plus important pour vous dans votre vie, ce que vous aimeriez le plus avoir?

D : Je veux simplement être heureux, pouvoir travailler tranquillement, normalement, comme tout le monde, me concentrer sur d'autres choses...

S : Prenez-vous des médicaments? Suivez-vous un traitement particulier?

D : Ça fait six mois que je prends des anxiolytiques et des somnifères pour dormir. Mais je continue de mal dormir, je n'arrive pas à m'endormir, je fais des crises d'angoisses, des cauchemars... je n'arrive pas à me concentrer, même pas pendant un film. Je pense sans arrêt... j'ai des cernes... l'autre matin il m'a dit devant mes collègues: «Et ben dis donc Dominique, il faut dormir la nuit, il faut arrêter de faire des folies quand on travaille le lendemain!» Quand je réagis, il continue de me rabaisser, il me fait passer pour un hystérique... il a peut-être raison finalement...

S : Croyez-vous sincèrement que vous êtes hystérique?

D : Non mais...

S : Ne vous laissez donc pas réduire à ce que les autres pensent de vous, et surtout ne culpabilisez pas pour les erreurs des autres.

D : Oui mais j'ai l'impression de ne plus servir à rien... Avant j'étais toujours en forme et depuis qu'il s'acharne sur moi, j'ai mal au ventre, je suis épuisé, je n'ai plus faim, j'ai même peur des autres, de ce qu'ils pensent de moi... Je me sens seul, isolé des autres. Je passe mon temps à repenser à ce qu'il m'a dit et fait hier et je redoute ce qu'il va me faire demain...

S : Et maintenant, en cet instant? Que ressentez-vous?

D : Ça me fait du bien de vous parler mais j'ai une boule dans le ventre... son image est présente, je le vois avec son sourire narquois...

S : Pourtant il n'est pas là physiquement.

D : Non mais...

S : Ici et maintenant, il est absent. Et vous avez une boule au ventre parce que vous pensez à lui, parce que vous pensez à ce qu'il vous a fait et à ce qu'il pourrait vous faire.

D : Oui.

S : Et vous êtes d'accord pour dire que ce qu'il vous a fait hier appartient au passé et n'existe plus que dans votre souvenir? Et que ce qu'il pourrait vous faire est hypothétique, le fruit de votre imagination?

D : Oui mais...

S : Attendez. Ici, maintenant, il n'y a aucun problème?

D : J'ai cette boule dans le ventre...

S : Et comment va votre bras droit?

D : Euh... bien...

S : Sans bouger, en restant dans cette position, pouvez-vous sentir votre main droite? Que sentez-vous? (Silence).

D : De la chaleur et quelques picotements...

S : C'est agréable?

D : Oui.

S : Très bien. Continuer de la sentir et d'observer cet état. (Silence). Depuis que je vous ai demandé de sentir votre main, qu'est devenu votre ventre?

D : Je respire mieux.

S : Vous vous rendez donc compte qu'en déplaçant le foyer de votre attention, quelque chose a changé.

D : Oui. (Sourire)

S : Très bien. Voilà un beau sourire. Maintenant tout va bien et tout va très bien se passer. Tout ira bien. Vous pouvez commencer à enregistrer la technique.

Sophronisation de base & sourire-signal (exercice 1)¹

S : *Regardez autour de vous, prenez conscience que vous êtes bien là, dans cette pièce, dans cette position assise, confortablement installé, face à moi, ici et maintenant. Vous pouvez fermer vos yeux. Prenez conscience de tous les bruits que vous entendez au-dehors, le plus loin possible... puis les sons les plus proches, même les petits bruits de votre*

1. Les points de suspension correspondent à des temps de silence de quelques secondes. Le lecteur enregistrera la technique en parlant calmement et en respectant ces temps de pause très importants. Il pratiquera ensuite, en écoutant son propre enregistrement.

propre corps... le son de votre respiration... du flux et du reflux de votre respiration, calme et naturelle, abdominale... de l'air frais qui entre dans vos narines à l'inspiration... de l'air chaud qui sort à l'expiration... vous prenez conscience de la position de votre corps... et vous sentez déjà qu'à chaque expiration, votre corps est de plus en plus relâché, détendu... vous prenez conscience du contact de vos vêtements sur votre peau, de vos mains posées sur vos cuisses... tout en restant présent à votre respiration, à l'air qui entre... qui sort... si des pensées apparaissent, vous les regardez simplement passer comme des nuages, comme un film extérieur, sans vous y attacher... vous accueillez simplement tout ce qui se présente...

Et puis, très simplement, vous prenez conscience de votre cuir chevelu qui se relâche... de la région des tempes, de votre front qui se lisse jusqu'aux sourcils... vous détendez les petits muscles autour et derrière vos yeux, tranquillement... vous sentez vos oreilles, vos joues qui se relâchent... à l'intérieur de votre bouche, à l'extérieur... vous ressentez les ailes de votre nez... vos paupières et vos mâchoires se font un peu plus lourdes à chaque expiration... votre langue, vos lèvres, vos petits muscles sous le menton se détendent complètement... et vous prenez conscience de la forme et de la présence de toute votre tête en train de se détendre, de toute cette zone qu'en sophrologie nous appelons le 1^{er} Système...

Vous prenez maintenant conscience de votre cou, devant, sur les côtés, derrière... les muscles de votre nuque se relâchent, vos trapèzes... à chaque expiration vos épaules se font un peu plus lourdes, naturellement attirées par la pesanteur terrestre... et vous laissez cette détente couler dans toute la face externe de vos bras, de vos coudes, de vos avant-bras, de vos poignets, de vos mains et de vos dix doigts... conscience de la forme et de la présence de votre cou, de vos épaules et de vos bras en train de se détendre, de tout votre 2^e Système en train de se relâcher...

Vous prenez maintenant conscience de votre thorax, des muscles de votre poitrine qui se détendent... avec les muscles de votre dos, les petits muscles de vos côtes... vous sentez vos aisselles, la face interne de vos bras, de vos avant-bras, de vos mains et de vos dix doigts... de vos mains contre vos cuisses... conscience de la forme et de la présence de votre poitrine, de votre dos, de la face interne de vos bras, de tout votre

3^e Système sans tension... peut-être entendez-vous votre cœur qui bat calmement, fermement, tranquillement, qui vous berce...

Votre respiration est parfaitement abdominale, naturelle... et vous profitez de ce flux et ce reflux pour relâcher complètement vos muscles abdominaux et toute la région de vos lombaires... peut-être sentez-vous votre diaphragme en train de masser votre plexus solaire avec chaque respiration... sensation de toute votre ceinture abdominale détendue... vous accueillez tout le bien-être, toute la détente... conscience de la forme et de la présence de votre 4^e Système sans tension...

Et puis cette vague de détente coule naturellement dans votre bas-ventre, dans tout votre bassin qui se relâche... avec vos muscles fessiers, votre périnée... vos cuisses se détendent, dessus, dessous, sur les côtés, en superficie et en profondeur... vos genoux se libèrent... vos mollets s'étalent... le dessus de vos pieds, la plante et tous les orteils... vous prenez bien conscience du contact avec le sol... de toute la partie inférieure de votre corps... de la forme et de la présence de votre 5^e Système sans tension...

Tout votre corps est maintenant détendu, présent dans votre conscience en éveil... vous en profitez pour relâcher plus encore tous les petits muscles le long de votre colonne vertébrale, pour bien sentir cette arbre de vie qui relie toutes les parties de votre corps, tous les systèmes entre eux, ce trait d'union entre le ciel et la terre... cet axe d'attention et de présence... et vous prenez conscience de la forme et de la présence de tout votre corps détendu, de votre Mégasystème sans tension... de sa respiration... de son volume... de sa température... de son équilibre... de sa verticalité... de son poids... À chaque expiration, vous sentez que votre corps est de plus en plus lourd, de plus en plus chaud, très agréablement chaud... et plus il est chaud et plus c'est agréable... et plus c'est agréable et plus il est chaud... plus vous ressentez votre peau... être bien dans sa peau c'est d'abord bien la sentir... prenez bien conscience de cette sensation de chaleur bienfaisante, de cette sensation de gravité, de ce contact avec la terre...

Vous prenez tout le temps nécessaire pour vivre cette présence globale, cette détente, pour accueillir toutes les sensations, tous les sentiments positifs que cette relaxation vous procure... Sans jugements, sans

analyse, vous accueillez simplement, vous vivez simplement cette grande détente... peut-être avec un beau sourire, pour me montrer que vous ressentez ce bien-être... très bien, souriez, sentez profondément votre corps bien vivant, tranquille... respirez bien cet instant, cette joie d'être là, détendu... qui vous apporte une confiance nouvelle, en vous, en la vie que vous sentez ici et maintenant, avec tout votre être... et qui renforce aussi votre capacité d'harmonie physique et mentale qui dès maintenant va se faire de plus en plus forte... avec votre capacité d'espoir, de projets...

... et puis vous allez remettre tout doucement votre corps en tension, en prenant trois grandes respirations complètes, en observant chaque petit mouvement... très doucement, pour garder la sensation de votre corps, de cette tranquillité, de cette conscience élargie... que vous allez essayer d'étendre à la suite de vos activités... bien après la séance... vous savez maintenant que votre corps peut vous aider, qu'il vous soutient, qu'un simple sourire vous rappellera cette agréable sensation de vous-même... vous pouvez doucement bougez vos orteils, les doigts de vos mains, remettre doucement vos jambes en tension, votre tronc, vos bras, faire quelques lentes rotations avec votre tête, bailler, grimacer... et quand vous le souhaitez, vous pourrez ouvrir vos yeux en regardant le monde comme si c'était la toute première fois... Avec un grand sourire...

Vers un « nouveau regard » (phénodescription & dialogue post-sophronique I)

S : Voilà un beau sourire ! Comment vous sentez-vous maintenant ?

D : Mieux, relaxé. Plus serein. Je ressens comme des vagues de chaleur dans les jambes et dans les bras. C'est un peu comme quand je vais me balader avec mes enfants ou que je vais faire du sport. Quand je fais du sport, je ne pense plus à rien, je m'oublie... Mais en ce moment je n'ai même plus la force d'en faire...

S : C'est exact. Quand vous n'y pensez pas, que vous vous « oubliez », il n'y a plus de problème, vous vous sentez en paix. Ce

lâcher-prise ne demande aucun effort. Le problème survient lorsque vous y pensez, lorsque vous établissez une « lutte » entre ce qui est et ce que vous voudriez qui soit. En vous oubliant, vous oubliez la victime que vous pensez être et vous vous sentez immédiatement mieux ?

D : Oui, c'est vrai... mais quand je suis avec l'autre fou, je n'ai pas le choix...

S : Si, vous avez le choix. Effectivement, et c'est important de le signaler, vous subissez ce qu'on appelle du harcèlement moral et votre employeur a toutes les caractéristiques du pervers narcissique. C'est important de le repérer et de le dire. Votre situation est un cas d'école. D'après votre témoignage, votre employeur est un monstre d'égo qui a besoin d'écraser les autres pour avoir le sentiment illusoire d'exister. Il critique sans cesse votre travail sans se justifier, il vous rabaisse, il cherche à vous humilier devant vos collègues et vos clients, et ses agressions sont quotidiennes.

D : La semaine dernière, il m'a même demandé de nettoyer les toilettes, en ajoutant que ce travail était parfait pour moi... et que si je ne faisais pas, il considérerait ce refus comme une faute professionnelle.

S : Oui, c'est un cas typique. Il vous menace, vous fait subir une pression constante, vous empêche de vous exprimer et il vous isole des autres collègues. Depuis 2002, ces actes sont punissables par la loi, et une fois que vous vous sentirez prêt à l'affronter, vous pourrez, si vous le souhaitez, vous défendre et lui demander réparation. Maintenant que vous êtes conscient de la situation, dites-vous que c'est vous qui avez les cartes en main, pas lui. Prenez des notes, établissez un dossier, tranquillement ; c'est lui qui est en faute et donc en position de faiblesse, même si les apparences semblent montrer le contraire. Pour le moment, vous devez « laisser couler » et essayer de ne pas réagir face à lui, en restant tranquille et en essayant d'avoir un regard différent sur la situation. C'est très important et c'est ce que nous allons travailler ensemble. Quand vous lui attribuez cette étiquette de fou ou d'agresseur, vous réactivez aussi automatiquement la pensée que vous êtes la victime, en opposition à lui, et donc

vous réactivez la représentation négative que vous vous faites du conflit. Cela vous fait souffrir. Si vous anticipez en vous disant « je vais revoir l'autre pervers », vous le verrez comme le pervers qui vous fait souffrir. Essayez plutôt de le voir comme si c'était la première fois : cela ne veut pas dire que vous devez nier le fait qu'il vous agresse, objectivement, mais dans l'instant, si vous le percevez ainsi, vous pourrez éviter d'associer sa présence, réelle ou imaginaire, avec les souffrances que vous avez ressenties dans le passé, face à lui¹. Vous aurez l'esprit plus clair pour rester vigilant face à ce qui peut se passer. Vous ne serez plus dans la réaction mais vous serez prêt pour une action plus efficace, et si la situation continue de s'aggraver, vous serez prêt à riposter sans être perturbé par vos réactions émotionnelles automatiques, ce qui rendra votre action beaucoup plus efficace. Mais le plus urgent, dès maintenant, est d'apprendre à lâcher prise sur ce qui vous fait directement souffrir, en commençant par prendre du recul sur votre manière habituelle de voir les choses. Et pour cela, vous devez être relaxé, calme, tranquille. Tout deviendra ainsi plus clair. Il sait que vous êtes fragile, il ressent votre peur et il en profite, c'est pourquoi vous devez absolument éviter de rentrer dans son jeu. À partir de maintenant, dites-vous qu'il n'a plus d'emprise sur vous, regardez-le comme quelqu'un qui ne peut plus vous toucher. Si vous pratiquez l'exercice que nous venons de faire tous les matins, vous parviendrez à mieux contrôler vos émotions : à la moindre contrariété, au moindre agacement, relâchez le visage, les épaules et les bras, revenez à la sensation de votre corps, ou simplement de votre main. Observez simplement ce qui se passe en vous, en essayant de ne pas y réagir. Observez simplement. Vous

1. Les victimes continuent d'entretenir, en ressassant le souvenir de ces situations douloureuses, le lien avec leur agresseur, même lorsque celui-ci n'est plus là physiquement ; et ce lien psychologique, imaginaire, nourri par la peur, la colère et toutes sortes d'émotions négatives, est toujours aussi destructeur que le lien « réel », d'où la nécessité de s'en libérer.

m'avez montré que vous pouviez le faire, donc faites-le, n'y pensez pas. Vous écarterez ainsi la peur et vos émotions habituelles.

D : Mais comment voir pour la première fois quelqu'un que je vois tous les jours et qui me torture depuis des années ? Je ne comprends pas vraiment...

S : Vous ne comprendrez pas en y pensant mais en déplaçant le foyer de votre attention, en regardant avec « les yeux du corps », c'est-à-dire en partant d'une sensation kinesthésique. Ne fixez pas votre attention sur lui ou sur son image, fixez votre attention sur la sensation de votre corps détendu. Sentez votre corps et regardez à travers lui. Existez à travers cette sensation vivante et non plus à travers l'image que les autres vous renvoient... Souriez, relâchez le visage, les épaules et les bras, gardez une sensation de votre main. Dès que vous le voyez ou que vous pensez à lui, entrez profondément dans la sensation de votre corps, oubliez-le, attachez-vous seulement à la sensation. Vous n'êtes pas l'image que les autres se font de vous, ni l'image que vous vous faites de vous-même. Vous êtes bien plus que cela. Sentez-le. Quand vous serez face à lui demain, sentez votre corps, concentrez-vous sur votre respiration, et oubliez tout ce que vous pensez à propos de cet homme : dites-vous qu'il n'est plus comme la dernière fois, il n'est plus « pervers », mais qu'il est simplement ce qu'il est. Regardez-le en oubliant ce que vous savez ou pensez savoir de lui, tout en gardant ce lien charnel avec vous-même. Vous verrez, ça change tout.

D : Mais j'ai l'impression que je ne vais pas y arriver...

S : Ne jugez pas. Si vous pensez ainsi, vous n'y arriverez effectivement pas. Là, maintenant, vous pouvez ressentir votre main ? Que sentez-vous ?

D : Oui... je sens des picotements au niveau de ma peau... c'est plutôt agréable, c'est vivant.

D : Très bien. Cela prouve que vous êtes capable de le faire, et aussi que vous êtes bien vivant (rires). Continuez de me parler en essayant de garder cette sensation agréable de vous-même. Vous êtes soucieux de bien faire, m'avez-vous dit tout à l'heure, n'est-ce pas ?

D: Oui, quand je fais quelque chose je le fais bien et jusqu'au bout.

S: Très bien. Quand vous allez chez votre médecin parce que vous avez la grippe, pour guérir, il vous prescrit un traitement, puis vous prenez les médicaments à chaque repas, n'est-ce pas ?

D: Oui.

S: Et bien c'est la même chose en sophrologie : pratiquez sans faute la technique tous les matins, en écoutant l'enregistrement, et même le soir, si vous pouvez. Dix minutes suffisent pour casser le cercle vicieux des pensées et des émotions négatives, et pour entrer dans le cercle vertueux de la relaxation et de la présence à vous-même. Voyez-le comme un rendez-vous que vous prenez avec vous-même, pensez à vous faire du bien, et faites-le. Si vous pratiquez tous les jours, vous ferez des progrès rapides et nous pourrons aborder de nouvelles techniques dès les prochaines séances. Vous vous sentirez de mieux en mieux. Vos sensations seront de plus en plus profondes, et il vous sera beaucoup plus facile de lâcher prise à n'importe quel moment. Mais personne ne peut le faire à votre place. Si vous pratiquez la technique le matin, il vous sera aussi beaucoup plus facile, pendant la journée, de revenir en quelques secondes à la sensation profonde de votre corps détendu ; et en défaisant les tensions dans votre corps, vous contrôlerez plus facilement vos émotions, et vos pensées seront beaucoup plus claires. Pendant la journée, dès que vous sentez une émotion négative, dites-vous « stop ! », et revenez à cette sensation de vous-même, simplement, sans effort particulier. Essayez aussi, si vous le pouvez, juste à la fin de votre séance, de noter les phénomènes qui vous sont apparus pendant la pratique : les sensations, les émotions, les images. Notez tout sans chercher à analyser ou à commenter, sans jugements. Essayez de tenir un petit cahier, quelques lignes suffisent. Vous me montrerez la prochaine fois.

D: Je le ferai. Est-ce que je dois arrêter de prendre mes anxiolytiques ?

S: Non. Faites confiance à votre médecin : c'est lui qui vous dira d'arrêter ce traitement quand il jugera le moment opportun. En fait,

ne changez rien : ajoutez simplement la pratique de la sophrologie à votre quotidien, apprenez à revenir à vous-même.

D : Mais je ne vais pas finir par encore plus me replier sur moi-même ?

S : Non, au contraire. En revenant et en vous ouvrant à vous-même, en vous faisant plaisir, vous trouverez justement la force de vous ouvrir aux autres sans vous soucier de ce qu'ils pensent de vous. Soyez naturel, le problème ne vient pas de vous, mais de l'image que votre employeur vous renvoie. Allez vous promener, amenez vos enfants au cinéma, prenez du temps pour sortir avec votre partenaire, faites-vous plaisir, profitez ! La meilleure protection est l'ouverture.

D : Oui, mais si mon employeur continue...

S : Il va très certainement continuer. Mais vous ne pouvez pas le changer, il est comme il est ; le changement doit venir de vous-même. Et s'il continue, vous ferez alors les choix qui s'imposent, vous ferez ce que vous pensez être bon pour vous. Si besoin est, vous pourrez alors contacter certains organismes ou avocats spécialisés, surtout si vous ne trouvez aucun soutien en interne¹. Ils vous conseilleront sur les démarches à suivre pour demander réparation auprès du conseil des prud'hommes et du tribunal. Mais il faut savoir qu'un tel recours peut être très long et très douloureux car votre employeur cherchera évidemment à tourner la situation à son avantage. Vous savez, c'est le propre du pervers que de retourner la situation et de renverser les rôles...

D : J'aimerais qu'il souffre autant qu'il me fait souffrir...

S : Ce n'est pas cela qui fera changer les choses, bien au contraire, car en pensant ainsi vous entrez dans son jeu, et à ce jeu-là, il sera toujours plus fort que vous. Vous allez maintenant aller de l'avant et choisir d'être heureux quoi qu'il arrive. Vous voulez être heureux, n'est-ce pas ?

1. Concernant les organismes spécialisés dans la défense des victimes, voir liste d'adresses en fin d'ouvrage.

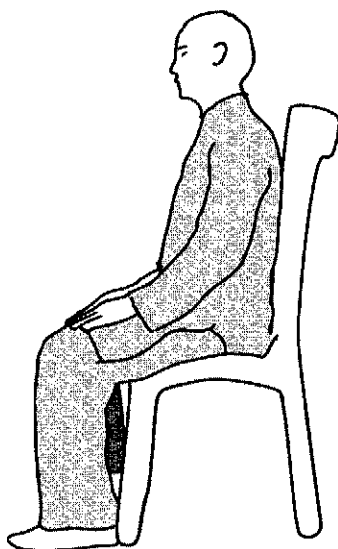
D : Oui...

S : Alors, oubliez-le et oubliez la vengeance. Tournez-vous vers la vie, tournez-vous vers vous-même. Les séances que nous allons faire vont vous y aider. D'abord, la relaxation va limiter l'atteinte physique, émotionnelle et mentale, vous allez apprendre à gérer votre stress. Ensuite, le « nouveau regard » va vous permettre de lire autrement les événements qui vous arrivent, il va modifier la représentation que vous vous en faites, ce qui va limiter l'impact qu'ils ont sur vous. Enfin, la pratique de la sophrologie va vous permettre de renforcer votre équilibre personnel : en percevant directement votre manière de fonctionner, vous serez plus apte à comprendre vos mécanismes de réaction, et donc plus à même de vous contrôler et de sortir de la triade destructrice du harcèlement moral, « agresseur-agression-agressé ». Vous ne pouvez pas enlever l'agresseur mais vous pouvez sortir de la peau de la victime en portant un autre regard sur elle. En désamorçant le conflit intérieur que la situation génère, le conflit extérieur prendra naturellement une autre forme. Mais surtout n'entrez pas dans son jeu. Contentez-vous de jouer le vôtre en pratiquant la sophrologie, en transformant vos peurs conditionnées en joie de vivre. La joie et la bienveillance deviendront votre meilleure protection et le vecteur de changement le plus efficace, vous verrez.

Pratiquez bien cette semaine, essayez d'adopter cette nouvelle attitude avec le sourire-signal et la relaxation. Nous en reparlerons la semaine prochaine. Tout se passera bien, vous verrez. (Sourire).

D : Merci. (Sourire).

S : Remerciez-vous vous-même pour le cadeau que vous vous faites. Faites-vous plaisir tous les jours et remerciez-vous pour cela. Tout ira bien. Soyez tranquille et heureux.



Posture de Relaxation

PROTOCOLE/FICHE TECHNIQUE N° 1

Sophronisation de base & Sourire-signal

→ *Relaxation profonde par la prise de conscience du corps, de la respiration et des phénomènes qui apparaissent.*

Préparation : conscience de la pièce, des sons lointains, puis plus proches, des vêtements sur la peau, de la respiration naturelle (retrait des sens vers l'intérieur). Yeux fermés.

- **Sophronisation de Base (SDB)**

Prendre conscience de la forme et de la présence du Système et relaxer :

1^{er} Système: toute la tête (cuir chevelu, front, yeux, joues, mâchoires, menton, ...etc.)

2^e Système: cou, nuque, trapèzes, épaules et partie extérieure des bras jusqu'au bout des doigts

3^e Système: poitrine (thorax et dos) et face interne des bras jusqu'au bout des doigts

4^e Système: ceinture abdominale, lombaire (et plexus solaire)

5^e Système: bas-ventre, bassin, périnée et jambes jusqu'au bout des orteils

6^e Système (Mégasystème): colonne vertébrale, tout le corps; conscience forme du corps détendu, présence, respiration, volume, température, gravité... etc., contact avec la terre

Pause d'Intégration (et de Totalisation): vivre présence globale et accueillir (sans jugement ni *a priori*) sensations, émotions, pensées et tous les phénomènes qui apparaissent à la conscience

Geste Signal: vivre cette paix avec le sourire, pour ancrer ce geste naturel dans la conscience du corps détendu

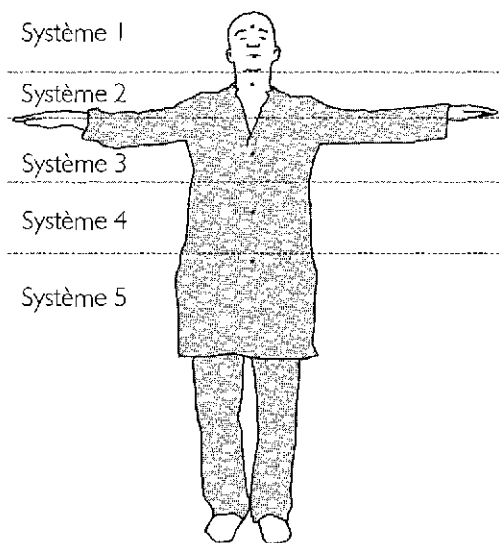
- Renforcer **capacités** de confiance, harmonie physique et mentale, espoir, (optimisme, enthousiasme...)
- Prendre trois grandes **respirations** complètes (en continuant d'observer les phénomènes)
- **Désophronisation** (Système par Système).

Ouvrir les yeux en regardant le monde comme si c'était la toute première fois, en essayant de garder la sensation du corps détendu et le sentiment de bien-être éveillé par la séance. Sourire.

- **Phénodescription** (écrite ou orale)

• **Exercice d'intégration** à pratiquer au cours de la journée: *revenir aussi souvent que possible à la conscience de la respiration abdominale, à la sensation du corps détendu et au sentiment de bien-être que cela procure, en observant tous les phénomènes qui apparaissent, sans jugement ni commentaire. Dès qu'une émotion perturbatrice apparaît, inspirer en prenant conscience du corps, expirer en le relaxant profondément, tout en accueillant ce qui apparaît.*

VAINCRE LE HARCÈLEMENT MORAL PAR LA SOPHROLOGIE



Les Systèmes

SÉANCE N° 2

Observation & lâcher-prise

La seconde séance va consister à approfondir le travail de relaxation par l'évacuation des tensions physiques, émotionnelles et mentales persistantes, par le contrôle des cinq sens, tout en renforçant l'ancrage fondamental dans la sensation du corps détendu. La technique va permettre de déplacer le stress et l'angoisse liée au harcèlement, et ainsi permettre l'ouverture à une autre qualité de sentiment relatif à la sensation d'être-au-monde qui, peu à peu, va restaurer et renforcer la confiance et l'estime, l'harmonie intérieure et l'espoir vers une autre possibilité d'existence non soumise aux contingences ordinaires et souvent difficiles de la vie quotidienne. Et en se libérant de l'agitation mentale conditionnée par le contexte du harcèlement, la personne aura alors les idées de plus en plus claires pour observer et comprendre tout le processus pervers dans lequel l'agresseur tente de l'enfermer. De plus, le travail sur les sens permet aussi de ramener l'attention vers l'intérieur tout en contrôlant le point de contact avec le monde extérieur où se trouve le contexte anxio-gène. Plus encore, lâcher prise sur la négativité va demander de lâcher prise sur l'idée même d'être une victime, car cette simple idée contient le germe de toute la souffrance morale...

***Laisser couler pour voir et comprendre
(dialogue pré-sophronique 2)***

S : Bonjour Dominique. Comment vous sentez-vous aujourd'hui ? Comment s'est passée votre première semaine d'entraînement ?

D : Très bien les deux premiers jours. J'ai réussi à pratiquer la technique le matin avant d'aller au travail, et je me sentais plus fort. Il m'a fait quelques remarques habituelles mais j'en ai profité à chaque fois pour prendre conscience de ma respiration, pour détendre mon visage et mes épaules. Je me sentais mieux les premiers jours mais, quand il m'a humilié devant des clients, j'ai craqué... les clients lui ont dit que le restaurant avait des serveurs sympathiques et efficaces, et il a répondu que, dans mon cas, ils avaient eu de la chance parce que d'habitude je suis plutôt lent dans mon service... puis il s'est attribué et approprié les compliments en disant explicitement qu'il veillait à ce que tout soit parfait, qu'il avait lui-même réalisé la nouvelle décoration, alors qu'il sait pertinemment que c'est moi qui m'en occupe, etc., etc. Je n'ai même pas osé lui faire la remarque de peur qu'il se mette en colère. Cet événement a réactivé mon anxiété... et ensuite, j'ai essayé de pratiquer mais je n'arrivais pas à me concentrer parce que je repensais tout le temps à cette situation qui tournait en boucle dans ma tête. Et cela me faisait culpabiliser de ne pas faire correctement ma technique de sophrologie.

S : Pourquoi « mon » anxiété ? Détachez-vous d'elle, ce n'est pas la « vôtre ». Et puis pourquoi vous vous culpabilisez ? Ne vous jugez pas ! Vous avez essayé, vous avez fait des efforts et vous avez remarqué qu'en pratiquant vous vous sentiez mieux. C'est cela qui est important. Quant à la situation que vous avez évoquée, je comprends ce que vous me dites mais les clients vous apprécient, ce sont les faits qui importent, pas ce qu'il dit. Sa réaction n'est pas surprenante. Le pervers narcissique fonctionne toujours de la même façon : il inverse les rôles et s'attribue les plus grosses parts du gâteau pour avoir l'impression d'exister. Il ne peut grandir, son ego ne peut s'exprimer,

qu'en vous rabaissant. Il s'acharne, veut toujours avoir raison. Il ne supporte pas qu'un client vous complimente et vous attribue les mérites qui vous reviennent. Poussé par sa jalousie et conforté par sa position de « supérieur », il préfère mentir et faire croire que l'objet du mérite vient de lui. S'il fallait, en revanche, il dirait que cette faute vient de vous. C'est classique, vous savez. C'est le propre du pervers que de renverser les rôles et les valeurs. Je comprends que cela puisse vous faire mal mais, une fois le personnage clairement perçu, il n'y a plus de surprise, et c'est pourquoi ses actions perverses peuvent être facilement anticipées et gérées. Au fond de vous, vous savez très bien que c'est grâce à vos compétences : ses paroles ne remettent donc pas en question vos qualités, bien au contraire : sa jalousie témoigne plutôt de vos compétences et de vos capacités qu'il aimerait lui-même avoir... Vous n'avez donc aucune raison de vous sentir coupable de quoi que ce soit, au contraire. Laissez-le parler, observez sa manière de parler et d'agir, vous comprendrez alors comment il pense. Si vous réagissez tout de suite, vous perturbez le processus ; mais si vous le laissez faire selon ses automatismes, vous serez plus à même de l'observer et de comprendre sa façon de faire. Il vous perçoit d'une manière subjective, il ne perçoit en fait qu'une représentation qu'il se fait de vous ; laissez-le avec son imagination perverse, revenez à vous-même, à ce que vous êtes vraiment, c'est cela qui compte et qui va renforcer votre présence heureuse et tranquille. Laissez-le vivre dans son rêve, n'entrez pas dans le cauchemar de sa propre existence, vous avez mieux à faire. Servez vos clients avec le sourire et votre manière habituelle de faire, vous vous servirez vous-même. En réagissant au jeu d'un pervers, vous ne faites que le servir, lui. Continuez de faire de votre mieux et ne vous souciez pas de lui, il ne se remettra jamais en question. Ses paroles n'ont aucune importance.

D : Ses paroles n'ont peut-être aucune importance, mais elles me créent mal au dos et activent toujours cette boule dans le ventre, la peur, l'anxiété...

S : Comment vous sentez-vous, là, ici, maintenant ?

D : Mieux, mais c'est parce que je suis là, avec vous...

VAINCRE LE HARCÈLEMENT MORAL PAR LA SOPHROLOGIE

S : Ce n'est pas vraiment parce que vous êtes ici, avec moi, c'est simplement que ce contexte vous permet plus facilement de vous relâcher, votre attention est placée ailleurs. Mais ce relâchement ne vient pas de moi mais de vous-même, c'est donc la preuve que vous pouvez le faire partout et dans toutes les situations.

D : Alors pourquoi je n'y parviens pas ?

S : D'abord, vous y parvenez, puisque vous venez de me dire à l'instant que vous vous sentez mieux. Pour le reste, vous y parviendrez aussi si vous continuez à vous entraîner comme vous l'avez fait cette semaine. En fait, ce ne sont pas ses paroles qui génèrent ces tensions mais votre réaction, conditionnée par la représentation que vous vous faites de tout ce qu'il dit. Essayez de percevoir cela en vous-même. Vous ne pouvez pas l'empêcher de parler mais vous pouvez lâcher prise sur votre manière de recevoir ses paroles. La part de vous qui réagit à l'agression n'est qu'une partie superficielle de vous-même, et en donnant de l'attention à cette part de vous-même, vous la nourrissez et, bien évidemment, elle parvient ensuite à vous toucher jusque dans votre corps. Le ressentiment, l'apitoiement et toutes les émotions négatives nous détournent de l'instant présent et donc du bonheur ; il faut le voir en soi pour s'en libérer. Ne croyez donc pas ce que votre pensée agitée vous dit, plongez plutôt dans la présence vivante de votre corps, et observez attentivement ce qui est là, ce que vous ressentez dans l'instant sans donner suite à vos pensées négatives.

D : Oui, mais ce sont justement mes pensées qui m'en empêchent... et dès que je me trouve en face de lui, elles s'agitent de plus en plus...

S : OK, fermez vos yeux... Pour l'instant vous êtes en face de moi, lui n'est pas là, essayez de l'oublier quelques minutes. Vous allez essayer d'évacuer ces pensées et toutes les tensions qu'elles provoquent, et vous allez apprendre à vous détacher de l'emprise de vos sens. Vous allez voir, c'est très simple, donnez-vous entièrement à l'expérience. Tout va bien ici et maintenant, profitez-en. En plus, c'est une technique très agréable, vous verrez.

Lâcher prise sur les tensions négatives du corps et de l'esprit (exercice 2)

S : Tout va bien maintenant. Prenez conscience des petits bruits au loin, dehors... des bruits dans cette pièce, du son de ma voix... du bruit agréable de votre respiration qui s'écoule tranquillement... de l'air frais qui entre par vos narines... qui en sort un peu plus chaud... très bien...

À partir de la conscience de votre respiration, vous élargissez votre attention à la sensation de toute votre tête en train de se détendre, à la forme et à la présence de tout votre 1^{er} Système qui se relâche un peu plus à chaque expiration... laissez couler cette détente dans votre cou, dans vos épaules naturellement attirées par la pesanteur terrestre, dans la face externe de vos bras, de vos avant-bras, de vos mains et de vos doigts... conscience de la forme et de la présence de votre 2^e Système sans tension... relâchez maintenant les muscles de votre poitrine, de votre dos, des côtes, de vos aisselles et de toute la face interne de vos bras, jusqu'au bout des doigts... prenez conscience de votre cœur qui bat calmement, tranquillement, de la vie qui l'anime... sentez bien la vie dans vos mains, accueillez tout le bien-être, sentez que vous commencez à reprendre justement votre vie en main... et prenez conscience de la forme et de la présence de votre 3^e Système sans tension... détendez votre ceinture abdominale et lombaire, sentez comment votre diaphragme masse délicatement votre plexus solaire à chaque respiration... c'est très agréable... et avec cette respiration abdominale, renforcez votre conscience de la forme et de la présence de votre 4^e Système en train de se détendre... avec tous les petits muscles de votre bassin, de votre taille, de votre périnée... vos fessiers, vos cuisses, vos mollets jusqu'au bout de vos orteils, de la plante de vos pieds fermement posés sur le sol... conscience de la forme et de la présence de votre 5^e Système sans tension... vous relâchez tous les petits muscles le long de votre colonne vertébrale, ce grand arbre de vie qui relie tous vos Systèmes... essayez de bien sentir cet axe de présence et d'attention, sa verticalité... et vous prenez conscience de la forme et de la présence de tout votre corps sans tension... de sa respiration calme et naturelle... de sa gravité...

du sang qui circule dans votre cou, dans vos mains, dans vos jambes... de cette circulation vivante dans tout votre corps très détendu... avec le sourire...

Vous prenez tout votre temps pour vivre cette grande détente, ce bien-être... en accueillant tous les phénomènes qui apparaissent, sans jugement, sans analyse, sans commentaire... laissez couler la vie...

Et très tranquillement, vous vous avancez sur le rebord de votre chaise, le dos bien droit, le menton légèrement rentré, les mains toujours posées sur vos cuisses... vous soufflez pour bien vider vos poumons... prenez une grande inspiration... rétention de l'air et tension douce de tout votre corps dans la posture... expulsion, relax, vous relâchez bien le visage, les épaules et les bras... conscience de tout votre corps dans cette posture dynamique...

Préparez-vous maintenant à vivre le «déplacement du négatif» dans chaque région de votre corps... et pour cela, vous vous concentrez d'abord sur votre tête, sur le milieu de votre front (point d'intégration de votre 1^{er} Système)... essayez de percevoir les tensions dans vos sourcils ou votre front, peut-être des pensées encore en train de s'agiter... vous allez les évacuer, et pour cela vous soufflez profondément... Inspiration... Rétention, tension douce de tout votre visage en prenant conscience des tensions, des idées noires, des images obsédantes, comme si vous cherchiez à les rassembler dans ce même mouvement... et sur l'expiration, vous les évacuez avec force par la bouche, vous les projetez au loin, vous lâchez prise... Relax... et sur chaque expiration naturelle, vous continuez d'évacuer les petites tensions qui persisteraient... Vous répétez ce processus une deuxième fois... Puis une troisième fois... très très bien... quelques instants d'intégration... prenez tout votre temps pour vivre cette libération, et tout le bien-être au niveau de toute votre tête, de tout votre 1^{er} Système parfaitement détendu... si des pensées apparaissent, laissez-les passer comme des nuages dans le ciel... et accueillez toute les sensations positives que votre corps vous envoie... vous savez maintenant que vous pourrez évacuer vos tensions à n'importe quel moment avec chacune de vos expirations... Puis répétez entièrement l'exercice au niveau du 2^e Système (concentration sur le milieu du cou, évacuation de la boule dans la gorge, des tensions dans les épaules...)... du 3^e Système

(concentration sur le sternum, évacuation des tensions dans la poitrine et le dos, évacuation du possible sentiment de rancœur, de haine, de rejet, d'aversion...)... du 4^e Système (concentration quelques centimètres au-dessus de l'ombilic, évacuation des tensions dans le plexus solaire, dans le ventre, expulsion de toutes les émotions négatives, du sentiment de culpabilité...)... du 5^e Système (concentration sur le bas-ventre trois centimètres sous le nombril, évacuation des tensions dans les jambes, de tout ce qui «déstabilise», de tout ce qui empêche d'avancer...)... sur tout le corps (concentration au niveau de l'ombilic et/ou de la colonne vertébrale, évacuation des tensions persistantes, du stress, de l'anxiété, de l'angoisse, de la peur, des préoccupations, des soucis, du sentiment d'être une victime...)...

Vous êtes maintenant parfaitement détendu, disponible, ouvert, souriant... tout votre corps est présent dans votre conscience en éveil... et pour renforcer cette écoute intérieure et votre pouvoir de lâcher prise, je vous propose maintenant de prendre conscience de vos cinq sens... et pour cela, vous commencez par ressentir la peau de votre visage et de vos mains, de vos doigts posés sur vos cuisses, des vêtements sur votre peau... et avec vos mains, vous venez toucher votre visage, vos cheveux, comme si c'était la première fois, sans jugement... en accueillant toutes les sensations perçues... et vous reposez doucement vos mains sur vos cuisses avec cette nouvelle impression de vous-même... puis vous prenez conscience de votre nez, de vos narines et de leur contact avec l'air qui passe... sentez l'odeur de la pièce, le doux parfum de l'encens... puis vous prenez conscience de votre bouche, de votre langue, du goût de vos lèvres, peut-être même retrouvez-vous la saveur d'un plat que vous aimez... puis, plongez dans la sensation de vos oreilles... et de vos oreilles en train d'entendre les sons qui apparaissent ici et maintenant... peut-être les petits bruits de votre propre corps en train de respirer profondément... la sensation de vos yeux fermés, des petits muscles autour et derrière vos globes oculaires... de toutes les couleurs, des taches de lumière que vous pouvez percevoir derrière vos paupières... peut-être d'une image qui vous plaît, qui vous fait du bien... Conscience de votre peau, de votre nez en train de sentir, de votre langue en train de goûter, de vos oreilles en train d'entendre, de vos yeux en train de voir, conscience

VAINCRE LE HARCÈLEMENT MORAL PAR LA SOPHROLOGIE

de tous vos sens ensemble, en même temps... peut-être d'un sixième sens en train de s'éveiller...

Pause d'intégration et de totalisation... vous accueillez toutes les sensations, tous les sentiments agréables... et vous prenez bien le temps pour vivre la présence de votre corps, votre présence au monde par cette conscience de tous vos sens, avec un nouveau sourire qui vous aide à vous détendre plus encore... et vous profitez de cette profonde sensation de vous-même, de ce sentiment intense de tranquillité pour renforcer votre confiance en vous, en ces nouvelles possibilités d'être-au-monde... votre confiance dans la vie, dans tout ce qu'elle peut vous offrir de meilleur pour votre bien-être... profitez-en aussi pour renforcer votre harmonie intérieure entre votre corps et vos esprit... votre harmonie avec votre environnement, avec l'univers tout entier... et votre capacité d'espoir, des projets que vous allez mettre en place... avec enthousiasme, avec cette joie intérieure de vous sentir pleinement vivant...

... et puis vous allez remettre tout doucement votre corps en tension, en prenant trois grandes respirations complètes, en observant chaque petit mouvement, en pleine conscience... très doucement, pour garder la sensation de votre corps, de cette tranquillité, de cette conscience élargie... que vous allez essayer d'étendre à la suite de vos activités... bien après la séance... vous savez maintenant que votre corps peut vous aider, qu'il vous soutient, qu'un simple sourire vous rappellera cette agréable sensation de vous-même, qu'une simple expiration vous aidera à lâcher prise... vous pouvez doucement bouger vos orteils, les doigts de vos mains, remettre doucement vos jambes en tension, votre tronc, vos bras, faire quelques lentes rotations avec votre tête, bailler, grimacer... et quand vous le souhaitez, vous pourrez ouvrir vos yeux en regardant le monde comme si c'était la toute première fois... Avec un grand sourire...

Abandonner l'idée d'être victime
(phénodescription & dialogue post-sophronique 2)

S : (Sourire). Essayez maintenant de me décrire les phénomènes que vous avez vécus pendant la séance, mais essayez de le faire en gardant une sensation de votre corps détendu pendant que vous parlez, en vous observant en train de parler. Essayez de ressentir à nouveau les phénomènes, en même temps que vous les décrivez. Vous verrez, cela donnera du corps à vos paroles. Des paroles vivantes et incarnées, ni passées, ni mortes, ni figées. Quand vous dites « je », ayez une sensation de vous-même, du « je » qui est en train de parler... Je vous écoute.

D : Pendant la première phase de relaxation, je suis parvenu à une meilleure sensation de mon tronc et de mon corps tout entier, c'était moins « tronçonné » que les premières fois. Beaucoup de chaleur, des picotements dans les mains et les pieds, comme si je sentais les cellules en train de sautiller. C'était très agréable...

S : « C'était » agréable, ou ça l'est toujours maintenant ?

D : Oui, je sens toujours, un peu moins, mais j'ai encore l'impression que mes jambes trempent dans l'eau tiède... Pendant l'exercice de lâcher-prise, j'ai eu l'impression qu'en inspirant j'attrapais ma peur avec mes mains, et qu'en expirant je la jetais par terre ! Mais le plus fort était au niveau de mon plexus. J'ai eu l'impression qu'il se dénouait et j'avais l'impression de carrément cracher le nœud. Et puis cela m'a bien aidé à vider ma tête, je ressentais qu'à chaque expiration, l'espace devenait de plus en plus grand, que j'étais de plus en plus libre...

S : Et là ?

D : Maintenant ça va (Sourire). Beaucoup mieux.

S : Où est donc le problème si vous n'y pensez pas ?

D : Et bien... là, il n'y a pas de problème, je me sens bien relaxé, en sécurité. L'exercice des cinq sens m'a beaucoup détendu, c'est comme si tout d'un coup mon corps était devenu plus sensible, et en même temps, je me suis senti très protégé, comme si j'avais trouvé

un refuge agréable derrière les sensations, comme si cette perception me donnait une grande distance avec le monde extérieur, tout en m'aidant à mieux le sentir, l'appréhender. Un peu comme si je m'étais dédoublé et que mon double n'était pas concerné par le reste, comme s'il voyait ce qui se passait sans avoir besoin d'y participer...

S : (Sourire). Ce que vous me dites et ce que vous ressentez est merveilleux. C'est très bien. Vous commencez à percevoir le monde et vous-même d'une manière plus large, plus vaste. Et plus vous vous entraînez, et plus vous vous sentirez mieux, vaste et non limité à vos réactions ordinaires qui sont conditionnées par les événements du monde extérieur. La « victime » sera un vieux souvenir, une vieille idée qui, dès maintenant, n'existe plus.

D : D'ailleurs, quand vous avez dit, pendant l'exercice du lâcher-prise, d'expulser la victime, j'ai eu l'impression de cracher, là encore comme pour le nœud, une petite poupée noire et tout abîmée. J'ai éprouvé alors un grand soulagement... comme si j'étais exorcisé !

S : J'ai vu. Pas la poupée noire bien sûr (rires), mais j'ai vu le soulagement sur votre visage. Vous avez même eu quelques larmes à ce moment-là, n'est-ce pas ?

D : Oui, exactement. C'étaient des larmes de joie.

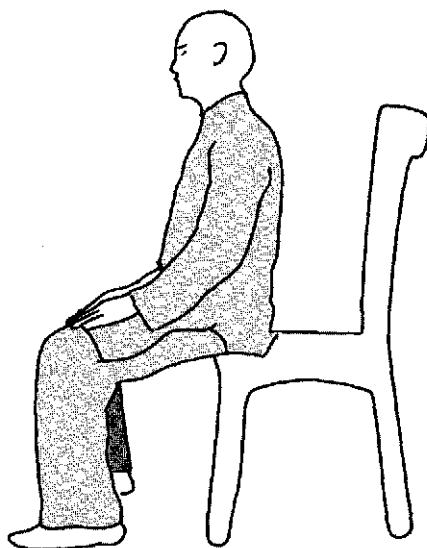
S : Vous venez de franchir un grand cap car vous avez ressenti avec tout votre corps que vaincre le harcèlement moral, c'est dépasser le sentiment d'être victime. Et vous avez aussi très bien ressenti que le lâcher-prise demande d'abord d'être bien conscient de ce que l'on est en train de tenir. Cette expérience va maintenant beaucoup vous aider. C'est du vécu.

D : Tout à fait... J'ai l'impression d'avoir fait peau neuve.

S : Ressentez cette nouvelle peau, là, maintenant. En inspirant, prenez conscience de votre peau, en expirant, ressentez tout le bien-être que cette sensation vous procure. (Silence). D'ici la prochaine fois, essayez de faire ce petit exercice dès que vous y pensez, en vous souvenant qu'être bien dans sa peau c'est, d'abord et avant tout, bien la sentir. Prenez soin de vous. Vous avez enregistré la technique avec votre téléphone. Dès demain, essayer de

OBSERVATION & LÂCHER-PRISE

la pratiquer tous les matins jusqu'à notre prochain rendez-vous la semaine prochaine. Essayez aussi d'intégrer les exercices en les utilisant pendant votre journée, en situation : dès que vous y pensez ou que vous en ressentez le besoin, sentez votre corps, relaxez-le, souriez, expulsez les tensions avec votre expiration, soyez attentif à ce que vous voyez, entendez, sentez... Observez-vous et observez le monde sans chercher à analyser, accueillez simplement ce qui se passe, avec cette tranquillité. Multipliez ces impressions de vous-même et vous décuplerez le profond sentiment de bien-être que vous avez ressenti aujourd'hui. Soyez heureux, cette semaine vous apportera beaucoup de choses, vous verrez !



Posture Dynamique
(ou « Isocay »)

PROTOCOLE/FICHE TECHNIQUE N° 2

**Lâcher prise sur les tensions négatives du corps
et de l'esprit**

→ *Se débarrasser des tensions négatives physiques, émotionnelles et mentales & renforcer l'état de détente et d'écoute par la prise de conscience des 5 sens*

Préparation

• **Sophronisation de Base (SDB)** puis prendre *Posture Dynamique*.

• **Sophro-Déplacement du Négatif (SDN) en I.R.T.E.R., Système après Système :**

Inspiration, **Rétention**, Tension douce du Système (avec prise de conscience des tensions négatives physiques/mentales), **Expiration** (Expulsion du négatif), **Relaxation** (récupération).

Pause d'Intégration : accueillir (sans jugement) tous les phénomènes qui apparaissent à la conscience

• **Sophro-Perception des 5 sens. Conscience de :**

- la peau du visage et des mains posées sur les cuisses, puis sur le visage (toucher) ;
- nez, narines, air qui entre/sort avec odeur de la pièce (odorat) ;
- bouche, langue, palais, goût lèvres, salives et nourriture aimée (goût) ;
- oreilles, sons extérieurs et intérieurs qui apparaissent ;
- yeux fermés, globes oculaires, couleurs/taches lumineuses derrière les paupières ;
- un 6^e sens en train de s'éveiller ?

Pause de Totalisation (en posture de relaxation)

• **Capacités, Respirations, Désophronisation**

• **Phénodescription** (écrite ou orale)

SÉANCE N° 3

Retrouver le goût de vivre

Après avoir appris à respirer et à se détendre, puis à se débarrasser des tensions négatives pour se rendre plus disponible, avec une autre qualité d'écoute envers son propre ressenti, le patient aborde la troisième séance. Celle-ci consiste à renforcer le goût de vivre et d'être-au-monde par l'intensification de la sensation de son propre corps grâce à l'activation de la chaleur et de l'énergie, en permettant par la même occasion de revitaliser l'ensemble des organes pour qu'ils fonctionnent mieux, en harmonie. La troisième « technique clé » de la sophrologie est une technique très puissante, d'une grande efficacité, qui permettra ensuite de travailler plus en profondeur, notamment en élargissant ce nouveau regard au passé et au futur de la personne qui a besoin de se reconstruire en retrouvant confiance en elle. À la différence d'une approche simplement symptomatique, qui ne s'attache qu'aux détails de la problématique, la sophrologie consiste essentiellement en une approche plus existentielle permettant d'oublier le symptôme par un travail sur soi plus global, visant à dynamiser l'ensemble des structures de l'individu qui se sent alors de mieux en mieux dans tous les moments et aspects de sa vie quotidienne. Dans le cas du harcèlement moral, la « victime », qui devient alors de plus en plus lucide, commence à bien comprendre le manège de son agresseur et à expliquer par elle-même les rouages du processus pervers. Cette compréhension lui permet de prendre de la distance avec les paroles de son agresseur et, doublée de la pratique, de lâcher prise sur ses réactions ordinaires qui, jusque-là, la faisait souffrir de souffrir. Si le harcèlement moral montre que les mots peuvent parvenir à rendre malade et à tuer,

la sophrologie prouve qu'ils peuvent aussi guérir et redonner le goût de vivre. C'est alors le début d'un nouveau « renversement ».

Être, Avoir, Paraître (dialogue pré-sophronique 3)

S : Bonjour Dominique. Essayez de me dire ce que vous ressentez ici et maintenant en tentant de rester parfaitement conscient de votre respiration. (Silence).

D : Je me sens plutôt bien. En venant, je me sentais assez agité mais ce que vous me dites me tranquillise.

S : Ce n'est pas ce que je dis qui vous tranquillise mais le fait que vous vous recentriez sur vous-même en vous observant en train de respirer. Vous ne pouvez marcher qu'avec vos propres pieds (sourire).

D : Oui, c'est vrai, j'ai pu en faire l'expérience cette semaine à plusieurs reprises.

S : De quelle manière ?

D : Par exemple, hier matin, plutôt que de me dire « bonjour », il m'a dit directement et sèchement que j'arrivais souvent en retard, ce qui est absolument faux. En plus, j'étais à l'heure. Maintenant, il ment ouvertement, intentionnellement, et lorsque je réagis en lui disant que ce n'est pas vrai, il me dit que je mens. J'ai l'impression que le fait que je sois plus calme l'énerve encore plus que lorsque je réagis habituellement à ses « piques ». Il cherche à me provoquer.

S : Encore une fois vous constatez que le pervers retourne toujours la situation en inversant les rôles. Il ne supporte pas que vous soyez tranquille parce qu'il ne l'est pas lui-même, alors il essaie de vous faire sortir de votre tranquillité. Ne pouvant avoir ce que vous avez, il préfère essayer de le détruire que de vous le laisser. Mais dans ce cas, il ne s'agit pas d'avoir mais d'être, ce qui est très différent : dans le premier cas il pourrait effectivement réussir à vous enlever ce que vous avez acquis, mais dans l'autre il n'y pourra jamais rien car il ne peut pas vous enlever votre être. C'est cela qui est merveilleux.

D : Je le ressens effectivement comme ça. C'est pour moi une révélation. Quand il m'a accusé de mentir, j'ai quand même réagi verbalement en lui rétorquant que je n'étais jamais arrivé en retard. Mais la grande différence avec les autres fois, c'est que je suis resté intérieurement calme. Je n'ai pas insisté malgré son sourire narquois. Je l'écoutais en train de me parler, mais je me suis concentré en partie sur la sensation de mes bras et j'ai constaté que l'émotion ne m'a pas envahi comme d'habitude. J'essayais d'expulser la tension dans le ventre avec chaque expiration et je me suis rendu compte que cela fonctionnait, en tout cas un certain temps. Son acharnement a malgré tout fini par me rendre nerveux. Mais j'ai essayé de ne pas le montrer, de continuer à paraître comme d'habitude, dans les moments de tension comme dans les moments de calme.

S : Très bien. Vous vous êtes rendu compte qu'en changeant le foyer de votre attention, en le déplaçant de vos pensées et de vos émotions habituelles à votre corps, vous parveniez à garder un certain contrôle de vous-même. C'est bien, cela montre que vous vous entraînez. Il faut continuer. La nervosité a peut-être fini par reprendre le dessus, mais c'est normal : il est très difficile de résister à notre nature automatique qui est tellement ancrée dans nos habitudes de fonctionner. Mais peu importe, vous l'avez observée, vous en avez fait l'expérience, et surtout, vous avez fait l'expérience que c'était possible d'être différemment. D'être plus libre intérieurement, en continuant de paraître extérieurement « normal », c'est-à-dire comme il a l'habitude de vous percevoir.

D : La pratique des cinq sens m'apporte aussi beaucoup au-delà de ce problème. J'ai l'impression que je retrouve du plaisir dans les choses simples, en mangeant, en faisant ma toilette, en marchant dans la rue... J'essaye d'être plus attentif à ce que je sens, à ce que je goûte, entends... et cela me donne plus facilement de la distance envers ce que je trouve désagréable. Je constate aussi qu'en pratiquant tous les jours, je m'endors un peu plus facilement et je me sens moins fatigué. Mais je continue à me réveiller souvent sans pouvoir me rendormir.

S : Le fait d'être attentif à vos sens vous rapproche de vous-même et vous permet en même temps de vous protéger des nuisances extérieures. Et en régulant votre agitation mentale, vous trouvez plus facilement le sommeil. Quand vous avez des difficultés à vous endormir parce que vos pensées sont agitées, relaxez votre corps de la tête aux pieds et essayez de garder cette sensation qui vous aidera à vous endormir. Utilisez le «déplacement du négatif» si nécessaire.

D : C'est vrai que, grâce au travail sur les sens, j'ai l'impression de davantage «choisir» ou de sélectionner différemment tout ce qui vient à moi, en tout cas par moments. Et cela m'a redonné envie de sortir, de faire des choses que je ne faisais plus.

S : Et plus vous vous entraînez, plus ces moments seront longs et fréquents, mais aussi de plus en plus profonds. Continuez de vous entraîner, vos efforts payent et cela est visible. Même votre sourire est différent depuis la première séance : il reflète votre bien-être intérieur. Multipliez les impressions positives de vous-même en vous observant en train de recevoir des impressions extérieures positives et agréables. Faites-vous plaisir et ressentez votre corps en train de prendre ce plaisir : celui-ci en sera décuplé. Je vous propose d'en faire l'expérience dès maintenant.

Renforcer la présence de la vitalité et des sensations positives (exercice 3)

S : Fermez vos yeux et prenez conscience du flux et du reflux de votre respiration calme et naturelle. Puis, de là, élargissez votre attention à la sensation de toute votre tête en train de se détendre, à la forme et à la présence de tout votre 1^{er} Système (S1)... de votre 2^e Système (S2) sans tension... de votre 3^e Système (S3) en train de se relâcher... avec votre respiration abdominale, de la forme et de la présence de votre 4^e Système (S4) en train de se détendre... de votre 5^e Système (S5) sans tension... et de tout votre corps sans tension... de sa gravité... de son sourire... de

RETROUVER LE GOÛT DE VIVRE

la verticalité de votre colonne vertébrale que vous ressentez comme un axe d'attention et de présence à vous-même et au monde...¹

Et très tranquillement, en restant pleinement conscient de chacun de vos mouvements, vous vous avancez sur le rebord de votre chaise pour prendre votre posture dynamique...

Préparez-vous maintenant à vivre un «déplacement du négatif» global, au niveau de votre corps tout entier en posant vos mains sur votre région ombilicale... si vous le voulez bien, vous soufflez pour bien vider vos poumons... Vous prenez une grande inspiration en cherchant à rassembler toutes vos tensions physiques, émotionnelles et mentales... Rétention de l'air et tension douce du corps dans la posture... conscience des tensions... et quand vous le souhaitez, expulsion... relax... (Répétez l'exercice 3 fois)

Vous prenez tout votre temps pour vivre cette grande détente, ce bien-être, ce dialogue avec votre corps... en accueillant tous les phénomènes qui apparaissent, sans jugement, sans analyse, sans commentaire... laissez couler la vie... observez simplement ce qui est là, ici et maintenant...

Vous pouvez maintenant partir à la conquête de vos organes vitaux... de l'énergie vitale qui leur apporte la vie... pour cela, vous vous concentrez sur le milieu de votre front... et en vous aidant de l'inspiration, vous demandez à vos petits vaisseaux de se dilater pour activer la circulation sanguine au niveau de vos organes... inspiration, activation de la circulation, douce augmentation de la chaleur, de la température, mobilisation de l'énergie nécessaire et suffisante au niveau de toute la tête, et avec une expiration diffuse, douce diffusion de cette énergie de vie dans le cerveau qui se détend comme un muscle... diffusion dans les organes des sens, dans les yeux, les oreilles, le nez, la langue et le palais, la peau de votre visage... qui deviennent de plus en plus présents dans votre conscience avec chaque inspiration... expiration... vous pouvez profiter de cette énergie pour programmer ces organes à mieux fonctionner dans les heures, les

1. Au fur et à mesure de la pratique, les exercices préalables se font de façon abrégée et plus rapide, de manière à pouvoir ensuite en ajouter et en approfondir d'autres, sans dépasser le temps d'une séance «standard». C'est pourquoi la sophrologie demande de s'entraîner quotidiennement afin de favoriser l'intégration des différentes techniques proposées.

jours et les semaines à venir... pour demander à votre cerveau de prendre soin de votre existence (S1)... puis vous portez votre attention au niveau de la face antérieure de votre cou, et de la même façon, activation de la circulation sanguine au niveau de votre thyroïde, cet organe en forme d'ailes de papillon, qui régule votre métabolisme, et de vos cordes vocales grâce auxquelles vous exprimez vos joies, vos chants, grâce auxquelles vous pouvez vous affirmer... mobilisation de la chaleur, de l'énergie nécessaire et suffisante à l'inspir... douce diffusion à l'expir, dans ces organes, qui se remplissent de vitalité... (S2)... puis en vous concentrant sur votre sternum, mobilisation de la chaleur et de l'énergie, activation à l'inspir... douce et agréable diffusion à l'expir... dans vos poumons... dans votre cœur qui bat tranquillement... dans votre thymus... peut-être pouvez-vous programmer votre système immunitaire pour fonctionner encore mieux, pour vous protéger, pour une santé parfaite... (S3)... vous laissez descendre votre attention juste au-dessus du nombril, et là encore, avec votre respiration calme et naturelle, vous laissez diffuser cette énergie vitale dans tout votre système digestif... votre estomac... vos intestins... le foie, la rate, le pancréas... vos reins... et vous prenez bien conscience, à chaque expiration, de cette vibration qui traverse votre plexus solaire agréablement chaud, de plus en plus détendu... programmation pour une digestion parfaite, pour la sérénité... (S4)... vous vous concentrez maintenant sur le point à quelques centimètres sous le nombril, au niveau du hara des japonais... et de la même façon, vous venez y activer la circulation sanguine... vous mobilisez la chaleur, l'énergie nécessaire et suffisante en inspirant... vous laissez diffuser en expirant... dans tout votre appareil génital... vous laissez couler cette énergie de vie dans vos jambes que vous sentez se remplir de vitalité, d'une présence nouvelle... ces jambes qui vous portent dans une existence qui se remplit de valeurs et de sens à chaque séance, chaque jour... (S5)... puis au niveau de tout le corps, conscience du centre de gravité... mobilisation de la chaleur et de l'énergie à l'inspir... douce diffusion à l'expir... harmonisation de l'énergie vitale dans tout le corps, entre tous les organes... peut-être sentez-vous cette énergie qui circule dans toute votre colonne vertébrale, dans l'intimité de votre moelle épinière, cette énergie qui circule de la tête aux pieds par ce canal spinal, par cet axe d'attention... en reliant tous vos organes... (S6)

RETROUVER LE GOÛT DE VIVRE

Et puis, très tranquillement, vous inspirez, vous aspirez tout le positif, toute la sérénité, l'énergie, la paix et la joie que vous ressentez ici et maintenant et, à l'expiration, vous laissez couler cette vie et ce bonheur dans vos jambes, dans tout votre 5^e Système qui se remplit de vitalité et de joie, comme un vase qui se remplit d'eau ou de gaz... et puis vous continuez de vous remplir de toute cette énergie positive... vous inspirez toute la vie contenue dans l'air qui entre dans vos poumons... puis vous remplissez votre 4^e Système... le 3^e... le 2^e... et le 1^{er}... sentez tout votre corps plein de vie, débordant de tranquillité et de joie... laissez infuser chaque cellule dans ce grand bien-être, dans la totalité de votre être...

Pause d'intégration dans votre posture de relaxation, confortablement installé au fond de votre chaise... vous prenez tout le temps nécessaire pour vivre cette nouvelle présence, cette détente, cette circulation vitale, pour accueillir toutes les sensations, tous les sentiments qui apparaissent... sans jugement, sans analyse, accueillez tout ce qui vient, tout ce qui apparaît dans votre conscience en éveil... prenez bien votre temps pour ressentir et vivre pleinement cette énergie et cet espace de conscience qui permettent de tout accepter... d'accepter les choses telles qu'elles sont et comme elles viennent...

... profitez de cette profonde et agréable sensation de vitalité, de ce sentiment intense de tranquillité et de paix pour renforcer votre confiance en vous, en cette vie et cette conscience nouvelle... profitez-en aussi pour renforcer votre harmonie intérieure entre votre corps et votre esprit... votre harmonie avec votre environnement, avec l'univers tout entier... et votre capacité d'espoir qui tend aussi vers cette vie intense, vers des projets que vous allez mettre en place... avec enthousiasme, avec cette joie intérieure de vous sentir pleinement vivant...

... et après trois grandes respirations complètes, vous allez remettre tout doucement votre corps en tension, comme vous savez le faire... en pleine conscience... et vous savez et sentez maintenant que vous pourrez prolonger cette tranquillité à la suite de votre journée, que vous pourrez revenir à cette vitalité et à cette présence dans tous les moments de votre vie quotidienne... et en ouvrant vos yeux, vous regarderez le monde comme si c'était la toute première fois... avec un grand sourire...

***L'acceptation n'est pas une idée
(phénodescription & dialogue post-sophronique 3)***

S: (Sourire – Silence). Je vous écoute...

D: Cette séance a été très forte, et cela continue. Je ressens comme un courant électrique très agréable dans tout le corps, une sorte de fluide agréablement chaud qui circule en moi, surtout dans mes bras et mes jambes... j'ai l'impression de me découvrir en profondeur, d'être beaucoup plus que d'habitude... je ne sais pas comment l'expliquer...

S: Ne cherchez pas à l'expliquer, soyez, simplement, vivez pleinement ce ressenti de votre être, de la vie en train de s'exprimer.

D: Quand vous avez parlé de cette énergie qui permet de tout accepter, je sentais vraiment que toutes mes idées et mes pensées à propos de mes problèmes étaient devenues complètement secondaires.

S: La forte sensation d'être vous-même commence à prendre beaucoup plus de place, et il y a donc moins de place pour vos pensées parasites et vos émotions négatives. En même temps, la sensation de votre être vous permet plus facilement d'accepter la situation présente telle qu'elle est.

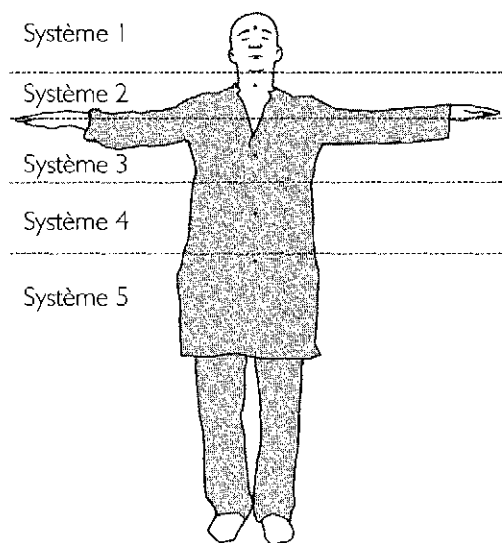
D: J'ai pourtant l'impression d'avoir une pensée plus claire, plus limpide, plus tournée vers ce que je dois faire de bon pour moi. J'ai envie de vivre pour réaliser des projets avec ma famille, dans ma vie professionnelle... Si je pense à mon patron, je sens que ma pensée cherche à lutter, elle refuse les choses... mais avec cette sensation, c'est plus simple, je ressens que l'essentiel est ailleurs.

S: Votre pensée est utile, et avec cette sensation, comme vous dites, vous sentez que votre pensée est utile pour vous servir et non vous asservir. Elle est utile et même nécessaire pour vous organiser, faire des projets constructifs. Mais comme vous le sentez, elle n'a pas le pouvoir d'accepter car c'est sa nature d'être dualiste, d'être d'accord ou pas d'accord, de juger les choses comme étant « bien » ou « mal ». Mais l'Être, l'énergie de l'Être, peut accepter et permettre

un véritable changement : il permet d'accepter ce qu'on ne peut pas changer et de tout mettre en œuvre pour changer ce qui peut être changé. L'intelligence permet de faire la différence entre les deux...

D : Je le ressens bien, et je sens que cela va me permettre de remettre de l'ordre dans ma vie.

S : Parce que vous parvenez à remettre de l'ordre en vous-même (sourire). Avec l'Entraînement, vous développerez de plus en plus d'amour et de confiance pour cette énergie, pour votre vie et pour la vie en général. Pendant cette semaine, essayez de ressentir cette vitalité le plus souvent possible. Activez-la avec votre séance du matin et cette préparation vous permettra ensuite, grâce à une simple respiration, de renforcer cette sensation et ce sentiment de bien-être aux différents moments de votre journée. Dès que vous ressentez une émotion négative, revenez-y. Profitez de tous les moments pour vivre intensément, en pleine conscience. Souriez à la vie et la vie vous sourira. Portez-vous bien.



Les « Points d'Intégration » des Systèmes

PROTOCOLE/FICHE TECHNIQUE N° 3

**Renforcer la présence de la vitalité
et des sensations positives**

→ *Sensibilisation à l'énergie, à la sensation de chaleur corporelle et à la présence des organes vitaux pour renforcer leur structure biologique et un fonctionnement harmonieux. Remplir le corps et l'esprit de sensations et sentiments positifs agréables pour se protéger. Apprendre à synchroniser pensée/sentiment/sensation avec la respiration pour contrôler le mental et réunir le corps et l'esprit. Accroître la sensation et le sentiment de vitalité.*

Préparation

• **Sophronisation de Base (SDB)** puis prendre **Posture Dynamique**.

• **Sophro-Déplacement du Négatif (SDN)** global

Pause d'Intégration

• **Sophro-Activation Vitale (SAV):**

En inspirant, douce dilatation des vaisseaux qui viennent irriguer les organes, douce augmentation de la chaleur, mobilisation de l'énergie nécessaire et suffisante, et en expirant, laisser diffuser/harmoniser cette énergie vitale dans le Système pour renforcer sa structure biologique, et programmer les organes pour bien fonctionner, en parfaite santé ; inspir, activation ou harmonisation, expir, sentiment de vitalité et de bonheur vital :

1^{er} Système : cerveau et organes des sens

2^e Système : thyroïde et cordes vocales

3^e Système : cœur, poumons, thymus

4^e Système : système digestif (estomac, rate, pancréas ; foie, vésicule biliaire) ; plexus solaire

5^e Système : organes génitaux

6^e Système (Mégasystème) : tous les organes ; moelle épinière

• **Sophro-Présence Immédiate (SPI)** en **Sophro-Respiration Synchronique (SRS)**

RETROUVER LE GOÛT DE VIVRE

En inspirant, « aspirer » et mobiliser tout le positif ressenti, en expirant, laisser diffuser dans tout le corps en commençant par le 5^e Système ; puis remplir tout le corps de positif jusqu'au 1^{er} Système, jusqu'à le sentir plein et débordant de vitalité et de joie.

Pause de Totalisation (en posture de relaxation)

- **Capacités, Respirations, Désophrénisation**
- **Phéno-description** (écrite ou orale)

SÉANCE N° 4

Libérer l'attention & la bienveillance

Après l'apprentissage des trois « techniques clés » de la sophrologie, le patient peut aborder les techniques dites « d'activation intra-sophroniques », plus spécifiques et orientées vers ses propres besoins. L'ancrage corporel commence à être bien établi, la personne se sent déjà mieux, et il devient alors possible de travailler plus en profondeur pour dynamiser positivement les structures intérieures de l'individu en continuant d'adapter l'intentionnalité de chaque séance à son propre cas. L'attention, la concentration, la vigilance constituant le pivot de toute la pratique, cette séance va notamment consister à orienter volontairement et de manière prolongée l'attention vers un objet déterminé, tout en restant parfaitement et simultanément concentré sur son propre ressenti corporel, car la sensation de soi, kinesthésique, est selon nous le meilleur garde-fou contre les influences extérieures anxiogènes. Parce qu'il offre une capacité d'attention plus ouverte et libre, l'exercice de « division de l'attention » permet d'accueillir simultanément et avec la plus grande clarté plusieurs phénomènes en même temps, sans pour autant « se laisser prendre » par leurs mouvements automatiques. Tout en restant centré sur lui-même, sur le sentiment et la sensation de sa propre présence, le patient peut alors élargir son champ de conscience à son environnement, dans un mouvement simultané d'expansion et de retour. Avec l'Entraînement, il devient de plus en plus présent à lui-même et à son environnement, aussi bien aux manifestations intérieures du corps et de l'esprit qu'aux manifestations extérieures. C'est l'apprentissage fondamental d'un nouveau regard porté avec bienveillance sur soi-même et sur le monde qui, à force de pratique, s'effectue non seulement sans effort, sans jugement mais avec à chaque fois un grand bonheur toujours renouvelé.

***Voir l'agression comme une épreuve initiatique
(dialogue pré-sophronique 4)***

S : Dites-moi comment s'est déroulée votre semaine, comment vous vous sentez maintenant, et essayez de parler en observant la tonalité et le mouvement de votre propre parole, en essayant de rester pleinement attentif à tout ce que vous pensez, ressentez et à tout ce que vous me dites, en pesant chaque mot. Tranquillement, sans rien forcer, en laissant venir les phénomènes.

D : Cette semaine, je me suis entraîné tous les jours. Pendant les séances c'était toujours très fort, très intense, surtout avec l'exercice de l'«activation vitale». J'avais l'impression de faire le plein de vie, dans chaque partie de mon corps, en prenant chaque matin l'énergie nécessaire pour passer la journée. Je suis même allé voir mon médecin qui m'a dit que je pouvais arrêter les anxiolytiques. Mais dès le lendemain, je sentais que malgré l'Entraînement, je me laissais trop facilement envahir par la négativité, par mes émotions, par des pensées agitées. Dans la journée, je me sentais trop distrait, comme si j'avais perdu la capacité de me concentrer correctement. Pourtant, en faisant la séance, j'avais l'impression de ressentir plus intensément mon corps, et j'avais aussi l'impression que mon esprit était plus clair, plus vif...

S : C'est tout à fait normal puisque vous avez arrêté votre traitement ; votre organisme et votre cerveau s'étaient habitués à vivre avec. Maintenant, vous devez vous réhabituer à vivre sans, et ce que vous me dites montre que vous ressentez déjà les bienfaits de ce «sevrage» : vous vous sentez plus lucide, vous ressentez mieux votre corps, parce que votre conscience est libérée de l'effet de ces médicaments. C'est aussi pourquoi vos pensées semblent être plus agitées : vous retrouvez votre état «normal», plus «vif», et vous avez donc l'impression d'avoir perdu votre capacité de concentration. Au contraire, toute cette capacité est de nouveau parfaitement fonctionnelle et il vous faut simplement apprendre à la canaliser, à la contrôler, en ré-appropriant votre organisme. D'ici quelques jours

et quelques séances, vous vous sentirez beaucoup mieux, vous verrez.

D : Le simple fait de revoir mon patron m'a rendu confus à plusieurs reprises, de nombreuses pensées traversaient mon esprit et puis des vagues de stress sont revenues malgré mes efforts pour lâcher prise.

S : Vous avez remarqué que la distraction, c'est-à-dire le vagabondage automatique de votre attention, volée par le tourbillon de vos pensées, vous a rendu plus perméable aux émotions négatives. Quand vous ressentez cela, ne cherchez pas à lutter car plus vous luttez en cherchant à les faire disparaître, plus vous les renforcez. C'est automatique. Essayez plutôt de reconnaître cet état, sans vous juger. Laissez la place à ce qui est là, aux phénomènes qui apparaissent dans votre conscience. Regardez passer ces pensées comme si elles n'étaient pas les vôtres, comme si vous étiez le simple spectateur d'un film dans lequel vous n'êtes pas impliqué. Ces pensées partiront alors toutes seules, comme elles sont venues. Pour lâcher prise sur elles, vous devez essayer de lâcher prise sur la part de vous-même qui pense, qui lutte, qui cherche à changer le cours des choses. Et vous verrez que vous vous sentirez immédiatement beaucoup plus libre et détaché. C'est très simple.

D : Oui, j'ai essayé, mais ce n'est pas facile... j'ai l'impression d'y arriver pendant quelques secondes et puis je suis de nouveau entraîné...

S : Simple n'a jamais voulu dire facile. Mais si vous y parvenez « quelques secondes », c'est déjà très bien, cela montre que vous avez la capacité de le faire. Surtout ne vous jugez pas en vous disant que vous n'en êtes pas capable, que vous êtes trop ceci ou trop cela. Revenez à votre respiration, à la sensation de votre corps en train de se détendre, accueillez tout ce qui se présente avec votre beau sourire et il n'y aura pas de problème. Vous le savez déjà, vous avez déjà le goût de cette expérience ; il vous faut simplement y revenir, vous exercer encore et encore, tranquillement, simplement, comme si c'était un jeu. Vous ferez alors éclater la joie en vous.

D : Je comprends, mais quand je vois l'autre, c'est en général ma colère ou mon stress qui éclate... Passez-moi l'expression, mais il me sort carrément par les yeux !

S : Dites-vous maintenant que quand il renversera les rôles, avec son attitude perverse, ou simplement quand il entrera dans votre champ de vision, vous en profiterez pour renversez votre regard en ramenant et en retournant l'attention sur vous-même, sur ce que vous êtes en train de ressentir dans l'instant. Et puisqu'il est sorti par vos yeux, profitez en donc pour ne pas le laisser entrer de nouveau (Sourire)... Pour cela, ne le regardez plus avec vos yeux mais à travers eux, à travers tout votre corps, à travers tout votre propre ressenti : cela vous fera prendre de la distance envers son attitude tout en vous rapprochant de vous-même, de votre tranquillité intérieure.

D : Mais cela ne risque-t-il pas aussi de m'éloigner des autres ?

S : Non, bien au contraire. En vous rapprochant de vous-même, vous vous rapprocherez aussi des autres, mais dans le cas d'une agression extérieure, vous ne vous laisserez pas piéger par les réactions automatiques de vos pensées et de vos émotions, par les tensions de votre corps. Vous constaterez que *la conscience qui voit*, dans l'instant même de votre acte de perception, n'est pas prise ni entraînée par les *phénomènes qui sont vus*, vous voyez ?

D : (Rires). En fait, si j'ai bien compris ce que vous êtes en train de me dire, je dois voir l'agression comme une « épreuve initiatique », comme une occasion pour revenir à la tranquillité et à la relaxation ?

S : Exactement ! Vous avez tout compris. Nous sommes constamment absorbés par les phénomènes extérieurs, et donc automatiquement pris dans nos réactions, nos tensions physiques et mentales, sans nous en rendre compte, sinon après coup. C'est pourquoi nous pouvons faire de ces moments, qui ordinairement nous entraînent dans des cercles vicieux de crispations, de merveilleuses occasions pour nous ramener immédiatement à la détente, à la relaxation, à la présence vivante que nous sommes. Nous progressons ainsi beaucoup plus vite (car les occasions de se sentir agressé ou agacé sont

nombreuses chaque jour !) en passant dans le cercle vertueux d'une autre qualité d'attention, de joie et de présence à soi-même et au monde. Essayons maintenant de vivre tout ce qui vient d'être dit, en profitant des conditions favorables et tranquilles d'une séance au calme, avant de le mettre en pratique dans le mouvement de la vie quotidienne.

Développer la concentration et émaner la bienveillance (exercice 4)

S : Fermez vos yeux et prenez conscience du flux et du reflux de votre respiration calme et naturelle. Puis de là, élargissez votre attention à la sensation de toute votre tête en train de se détendre, à la forme et à la présence de tout votre 1^{er} Système... de votre 2^e Système sans tension... de votre 3^e Système en train de se relâcher... avec votre respiration abdominale, de la forme et de la présence de votre 4^e Système en train de se détendre... de votre 5^e Système sans tension... et de tout votre corps sans tension... de sa gravité... de son sourire... de la verticalité de votre colonne vertébrale que vous ressentez comme un axe d'attention et de présence à vous-même et au monde... Et très tranquillement, en restant pleinement conscient de chacun de vos mouvements, vous vous avancez sur le rebord de votre chaise pour prendre votre posture dynamique...

Préparez-vous maintenant à vivre un « déplacement du négatif » global, au niveau de votre corps tout entier en posant vos mains sur votre région ombilicale... si vous le voulez bien, vous soufflez pour bien vider vos poumons... Vous prenez une grande inspiration en cherchant à rassembler toutes vos tensions physiques, émotionnelles et mentales... En rassemblant en un seul point tout ce qui maintenant vous pose un problème... Rétention de l'air et tension douce du corps dans la posture... conscience des tensions... et quand vous le souhaitez, expulsion... relax... (Répétez l'exercice 3 fois). Vous prenez tout votre temps pour vivre cette grande détente, ce bien-être, ce dialogue avec votre corps... en accueillant tous les phénomènes qui apparaissent, sans jugement, sans analyse, sans

VAINCRE LE HARCÈLEMENT MORAL PAR LA SOPHROLOGIE

commentaire... laissez couler la vie... observez simplement ce qui est là, ici et maintenant...

... Prenez bien conscience du contact entre vos vêtements et votre peau... du contact de vos pieds contre le sol, de vos fesses contre la chaise... de tous vos muscles détendus... de votre cœur qui bat calmement, vigoureusement... de votre colonne vertébrale, verticale comme un arbre de vie tendu avec souplesse vers le soleil...

... et en partant de votre profond ressenti de cet axe, de ce canal entre le ciel et la terre, vous vous préparez pour l'exercice de «l'activation vitale» ou plus simplement de «l'harmonisation vitale»... pour cela, vous mobilisez la chaleur et l'énergie nécessaire et suffisante à l'inspiration... et avec une expiration naturelle, vous laissez cette chaleur agréable et cette énergie de vie se diffuser, s'harmoniser dans tout votre corps, dans tous vos organes... dans votre cerveau et vos organes des sens... votre thyroïde et vos cordes vocales... vos poumons, votre cœur, votre thymus... votre plexus solaire et tout votre appareil digestif... dans vos organes sexuels et vos jambes, dans lesquelles vous pouvez ressentir cette fine vibration qui active et renforce votre vitalité, votre force... et puis dans tout votre corps, dans l'ensemble de vos Systèmes reliés par votre arbre de vie, par la sève vitale qui stimule et nourrit tout votre être... sophro-activation à l'inspir... vitale à l'expir... (Répétez plusieurs fois)... profitez-en pour programmer tous vos organes pour un meilleur fonctionnement dans les heures, les jours et les semaines à venir... pour une santé parfaite...

... et fort de cette énergie, de cette vitalité, vous laissez apparaître dans votre champ de conscience un objet de concentration, peut-être un objet du monde naturel, minéral ou végétal... comme s'il était en face de vous, à environ cinquante centimètres de vos yeux... et dès qu'il apparaît, vous le fixez tranquillement dans votre conscience, vous fixez toute votre attention sur cet objet, comme s'il n'existait rien d'autre au monde que lui... et vous prenez tout votre temps pour vivre sa présence, en vous concentrant sur tous ses aspects... vous percevez sa couleur... sa luminosité... ses reflets... sa taille... sa forme... sa texture... ses contours... son volume... vous le percevez de face... de dessus... de dessous... sur les côtés... peut-être pouvez-vous essayer de percevoir l'histoire de cet

objet, son passé... et puis son futur... ce que cet objet évoque pour vous... simplement, librement... laissez venir quelques associations par rapport à cet objet... et puis revenez à sa présence... vous le voyez s'approcher doucement... reculer... se maintenir dans sa position initiale... peut-être pouvez-vous maintenant le voir sur un fond de couleur... d'un paysage de campagne, de mer, de montagne... vous fixez toute votre attention sur l'objet... et tout en le maintenant parfaitement dans votre champ de conscience, sans le perdre de vue un seul instant, vous prenez une grande inspiration... et en expirant profondément, et toujours en fixant l'objet, vous relâchez le visage, les épaules et les bras... votre poitrine et votre dos... votre ceinture abdominale... vos jambes jusqu'au bout des pieds... vous ressentez intensément tout votre corps, sa forme, sa respiration, sa gravité... peut-être même pouvez-vous vous voir tout entier en train de contempler l'objet... parfaitement détendu... libre... et vous le laissez partir comme il est venu, simplement...

... quelques instants d'intégration pour accueillir tous les phénomènes qui apparaissent, sans jugement... les sensations, les émotions, les pensées ou les images... en restant pleinement à l'écoute de votre corps...

Et vous vous préparez maintenant à vivre un nouvel exercice¹... comme vous l'avez fait avec l'objet, vous laissez cette fois apparaître la présence d'une personne qui vous est très chère, pour laquelle vous ressentez beaucoup de tendresse, beaucoup d'amour, une profonde affection... et vous vivez sa présence, avec le sentiment que vous éprouvez pour elle... à l'inspiration, vous amplifiez ce sentiment, vous l'inspirez pleinement... et en expirant, vous vous en remplissez, vous laissez se diffuser toute l'énergie positive de ce profond sentiment d'amour dans vos jambes, votre abdomen, votre poitrine, vos bras, votre cou et votre tête qui sourit... tranquillement, vous vous remplissez de tout cet amour, de toute cette bienveillance que

1. Cet exercice peut se pratiquer séparément dans le cadre d'une autre séance, après les «trois techniques clés». À adapter selon le cas... Ce n'est pas un exercice sophrologique à proprement parler ; il est inspiré de certaines techniques du yoga et du bouddhisme tibétain, et ici adapté à la sophrologie.

vous éprouvez à l'égard de cet être cher... et lorsque vous vous sentez complètement rempli et débordant d'amour, vous remplacez l'image et la présence de votre être le plus cher par l'image de vous-même : vivez cet amour que vous ressentez pour votre propre présence... puis vous remplacez cette image de vous par celle d'une autre personne, un peu moins chère, en essayant de conserver pour elle le même sentiment d'amour... puis toujours en éprouvant ce profond sentiment, vous la remplacez par la présence d'une personne que vous connaissez à peine, comme un commerçant de votre quartier... puis par une personne qui vous laisse normalement indifférente... par un inconnu... toujours avec ce sentiment profond que vous ressentez encore dans tout votre corps... et, enfin, vous laissez venir la présence de quelqu'un que vous n'aimez pas, qui vous agace, vous énerve... peut-être la personne que vous aimez le moins, peut-être même que vous détestez... et vous essayez d'éprouver pour elle ce même sentiment d'amour profond, de bienveillance, sans jugement... si une tension apparaît, n'hésitez pas à l'expulser avec l'expiration... à revenir à la présence de votre corps détendu, que vous ressentez de la tête aux pieds, avec toute sa gravité, et avec le sourire... et puis vous laissez partir cette personne... et vous élargissez ce sentiment aux plantes, aux animaux, à toute l'humanité sans distinction, sans préférence... et vous essayez de garder ce goût en vous-même en faisant rayonner cette paix tout autour de vous, dans l'Univers tout entier, comme si vous étiez un soleil rayonnant d'amour et de joie... comme si vous n'étiez plus que ce sentiment d'amour lui-même, cette paix profonde, sans objet, sans condition, rayonnant à l'infini...

Pause d'intégration dans votre posture de relaxation, confortablement installé au fond de votre chaise... vous prenez tout le temps nécessaire pour vivre la présence de ce profond sentiment, cette détente, cette paix... et vous accueillez tous les phénomènes qui apparaissent... sans jugement, sans analyse, accueillez tout ce qui vient, tout ce qui apparaît dans votre conscience en éveil... prenez bien votre temps pour ressentir et vivre pleinement cette énergie, cette qualité d'attention à vous-même et au monde, cet amour universel et cet espace de conscience qui permettent de tout accepter... d'accepter les choses telles qu'elles sont et comme elles viennent...

... profitez de cette profonde et agréable sensation de présence, de ce sentiment intense de tranquillité, d'amour et de paix pour renforcer votre confiance en vous, en cette vie et cette capacité d'attention nouvelle... profitez-en aussi pour renforcer votre harmonie intérieure entre votre corps et votre esprit... votre harmonie avec votre environnement, avec l'univers tout entier... et votre capacité d'espoir qui tend aussi vers cette vie intense, vers vos projets que vous allez mettre en place... avec enthousiasme, avec cette joie intérieure de vous sentir pleinement vivant, aimant, bienveillant pour tous les êtres...

... et après trois grandes respirations complètes, vous allez remettre tout doucement votre corps en tension, comme vous savez le faire... en pleine conscience... et vous savez et sentez maintenant que vous pourrez prolonger cette tranquillité à la suite de votre journée, que vous pourrez revenir à cette vitalité et à cette présence dans tous les moments de votre vie quotidienne, que vous pourrez éprouver ce profond sentiment d'amour pour tous les êtres... et en ouvrant vos yeux, vous regarderez le monde comme si c'était la toute première fois... avec un grand sourire...

L'attitude compassionnelle (dialogue post-sophronique 4)

S: (Sourire).

D: Incroyable... Beaucoup de vivances¹... J'avais l'impression qu'il n'y avait plus de différence entre ma conscience et l'amour que je ressentais...

S: Merveilleux... oui, cette force qui embrasse tout sans juger, sans commenter, sans faire de distinction, cette force qui accueille tout ce qui se présente...

D:... c'est l'amour!

1. Vivance: néologisme créé par le professeur Alfonso Caycedo pour désigner un phénomène vécu en pleine conscience, dans la rencontre profonde du corps et de l'esprit. Utilisé en sophrologie pour parler des phénomènes vécus pendant les sophronisations, dans des états modifiés de conscience.

S : Oui, le pouvoir illimité de notre conscience... et au niveau des sensations ?

D : Je ressens des vagues de bonheur dans tout mon corps, comme si tous mes muscles et mes os étaient en train de vibrer, comme si je n'étais qu'une masse de vibrations joyeuses, et j'ai l'impression que mon corps est beaucoup plus grand que d'habitude, qu'il n'est plus limité par les frontières de ma peau... c'est vaste, grand, beau, vivant, lumineux... Et en même temps, ce n'est rien d'extraordinaire, c'est tranquille, calme... De la paix à l'état pur !

S : Pendant la semaine qui vient, continuez de bien vous entraîner. Cet exercice vous aidera aussi à renforcer votre concentration et à ouvrir votre attention. C'est très important, c'est un bel outil pour travailler sur la disponibilité, l'accueil, l'acceptation...

D : J'ai senti comment cela pouvait changer ma relation avec le monde, ma manière d'entrer en relation avec les autres... Quand vous m'avez demandé de laisser apparaître la présence d'une personne que je n'aimais pas, l'image de mon patron est tout de suite apparue et je n'ai ressenti aucune émotion négative... je n'arrive toujours pas à le croire ! Je ressentais pour lui de l'amour, de la bienveillance...

S : Très bien. Rappelez-vous aussi que, pour être bienveillant, il faut savoir bien veiller... c'est une qualité d'attention très différente que notre attention habituelle. Une attention consciente, sans tension, libre, souple, toute-embrassante, pure présence dans l'instant présent. Elle ne demande aucun secours extérieur, elle ne dépend de rien d'autre que de vous-même. Quelles que soient les conditions de la vie, le Bonheur est en nous, à chaque instant, au-delà du sentiment de peur, d'insatisfaction ou de manque. Nous pouvons essayer de vivre de ce vaste espace d'accueil.

D : C'est la joie de l'être, d'être soi-même vraiment.... je n'avais jamais ressenti cela... ou alors à de très rares occasions et pour des instants très brefs, pendant un coucher de soleil ou quand j'ai vu mes enfants pour la première fois...

S : Nous sommes heureux par nature, l'être est déjà libre.

D : J'ai l'impression que tous les problèmes viennent du fait qu'on

rajoute tout un tas de choses par-dessus, qu'on étouffe notre bonheur...

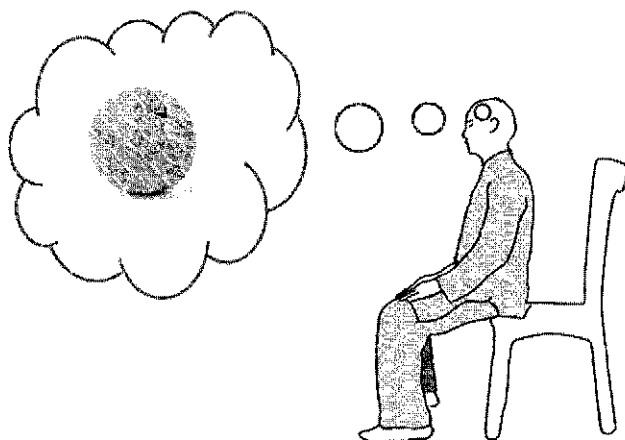
S : Alors que tout est là... C'est justement pour cela que je vous disais tout à l'heure que c'est « simple »... Tout est effectivement là mais nous ne le voyons pas, nous sommes constamment aveuglés par ce que nous pensons des choses, par nos jugements, nos *a priori*.

D : D'où le lâcher-prise... je comprends mieux maintenant.

S : Vous comprenez mieux parce que ce n'est plus une idée mais un profond ressenti.

D : Je vois même comment cela peut améliorer aussi ma vie de couple... plutôt que de chercher à toujours avoir raison même quand j'ai tort... ou pas...

S : Être, plutôt que de chercher illusoirement à exister en voulant imposer sa manière de voir les choses change effectivement tout, dans le couple, mais aussi en dehors. Plutôt que de chercher à exister à travers l'image déformée que les autres nous renvoient, nous pouvons simplement être, là, présents, dans l'instant, tout entier. C'est très différent, cela peut être plus stable, plus intense, plus permanent, sans être affecté par ce qui se passe à l'extérieur, par les événements. Maintenant, à vous d'étendre cette expérience à votre vie quotidienne... Soyez heureux.



Concentration sur l'objet

PROTOCOLE/FICHE TECHNIQUE N° 4

Développer la concentration et émaner la bienveillance

→ *Développer la concentration et la capacité d'attention, la présence simultanée à soi-même et au monde, l'observation de soi, l'équanimité et le détachement. Réveiller un sentiment d'amour et de compassion pour tous les êtres. Devenir soi-même un sujet de concentration positive, un sujet vivant, existant...*

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-Attention (SA)**

- *Laisser apparaître un objet de concentration dans le champ de conscience et fixer toute son attention dessus.*
- *Vivre sa présence, ses aspects, ses couleurs, sa luminosité, sa taille, sa forme, sa structure, son histoire, son futur...etc. En le maintenant dans le champ de conscience, ramener une part de l'attention sur le corps détendu, Système par Système.*

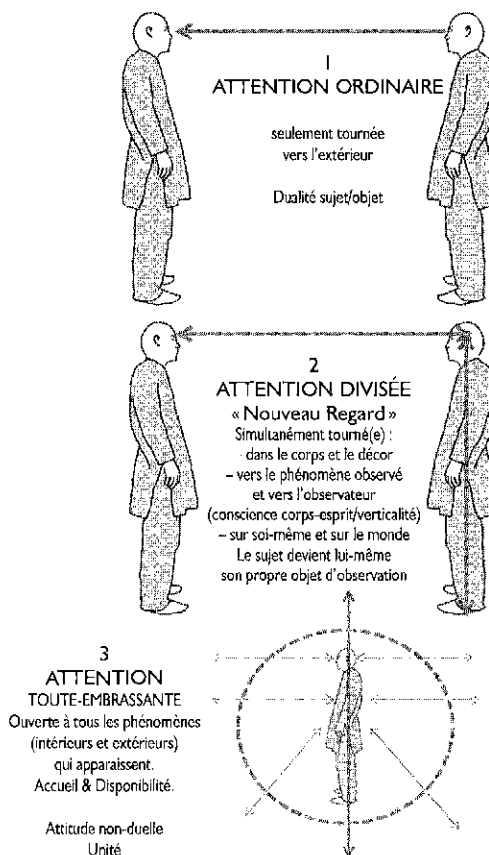
• **Éveil d'un sentiment positif (amour)**

- *Laisser apparaître la présence d'une personne aimée (à la place de l'objet) et vivre la profonde affection envers elle, l'amour, la bienveillance. Amplifier ce sentiment à l'inspiration, s'en remplir à l'expiration jusqu'à se sentir débordant d'amour.*
- *Remplacer la présence de cet être par l'image et la présence de soi-même, en éprouvant le même sentiment pour soi.*
- *Puis remplacer par la présence d'une autre personne, « un peu moins chère », toujours avec ce sentiment.*
- *Puis par la présence d'une simple connaissance, puis d'un inconnu, puis d'une personne habituellement « pas aimée », qui agace ou énerve (SDN si tension). Élargir le sentiment d'amour aux plantes, aux animaux, à toute l'humanité sans distinction, sans préférence. Laisser rayonner ce profond sentiment dans l'univers entier et fusionner avec lui.*

LIBÉRER L'ATTENTION & LA BIENVEILLANCE

Pause de Totalisation (en posture de relaxation)

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



Les états de l'attention¹

1. Les flèches représentent le mouvement de l'attention et le cercle en pointillés représente le champ de conscience.

SÉANCE N° 5

Envisager positivement son futur & bien dormir

Plus ancré dans l'instant présent, dans le corps et dans les profondeurs de son être, le patient peut maintenant partir à la conquête de la tridimensionnalité de sa conscience, en apprenant à porter un nouveau regard sur son avenir avant de se tourner ensuite, dans une séance ultérieure, vers la dimension passée et valorisante de son existence. Dans le cas d'une personne victime de harcèlement moral, ces techniques sont très efficaces pour reconstruire une personnalité violentée par des agressions perverses. La séance suivante va consister à anticiper positivement les événements futurs pour non seulement s'y préparer dans la vivance du ressenti immédiat, présent, mais pour tenter aussi d'en faire émerger les stratégies pour sa propre réussite, et tous les possibles, en essayant de rendre visible sa réalité objective que, jusqu'alors, le patient, perdu dans les ténèbres de ses souterrains mentaux, ne savait pas voir. En pratiquant la « sophro-acceptation-progressive », il comprendra alors peut-être avec Sénèque que « ce ne sont pas parce que les choses sont impossibles que nous n'osons pas, mais parce que nous n'osons pas qu'elles sont impossibles ». Le patient trouvera alors peut-être dans les structures redynamisées de son être global l'énergie nécessaire et suffisante pour mener à bien ses différents projets, en faisant les choix qui s'imposent et en prenant les décisions qui lui paraissent les meilleures pour lui, avec confiance, harmonie, espoir, et avec un enthousiasme renouvelé qui le transportera sur les rives joyeuses de ses rêves enfin réalisés...

Les deux faces de la pièce (dialogue pré-sophronique 5)

S : Parlez-moi de votre Entraînement en essayant de sentir votre « je » à chaque fois que vous le dites ; à chaque fois que vous dites « moi » ou « je », essayez de faire coïncider votre parole avec le ressenti que vous avez de vous-même, ici et maintenant...

D : J'ai vécu cette dernière semaine comme une étape radicale ; la dernière séance m'a beaucoup aidé à porter un autre regard sur mon « agresseur », mais aussi sur toutes les autres personnes autour de moi. Je me suis surpris moi-même. Plutôt que d'éprouver ma haine et ma rancœur habituelle envers lui, l'exercice de la dernière fois m'a permis de comprendre que ce n'était pas moi qui souffrais le plus, mais lui.

S : Vous avez l'impression d'avoir éprouvé de la compassion pour lui ?

D : J'avais l'impression de pouvoir me mettre à sa place, de comprendre l'impulsion de ses actes. Cela n'excuse rien, mais m'a permis de prendre plus de recul vis-à-vis de ses agissements, et surtout vis-à-vis de moi-même, de mes propres réactions. Dès qu'il m'adressait la parole, je revenais à la sensation de mon corps, et j'avais l'impression d'éprouver des sentiments pour lui comme si c'était mon père, mais tout en restant parfaitement lucide sur le fait que ce n'est pas mon père et que ce n'est pas non plus une raison pour me laisser traiter comme cela. Aussi j'ai décidé de chercher un autre travail, discrètement, car ma situation actuelle ne me permet pas de tout quitter d'un seul coup. Mais cette situation devient plus supportable.

S : Pourtant rien n'a changé, il continue à agir comme avant ?

D : Oui, parfois même pire qu'avant. Mais ma façon de réagir a changé. Je laisse plus facilement couler, je ne suis plus affecté par ses paroles, ses remarques, ses haussements d'épaules... et le plus étonnant, c'est que je commence même à reprendre plaisir à travailler, même en sa présence. Il ne prend plus toute la place, je suis concentré sur mon travail et, si ma pensée s'évade, c'est pour penser

à ce que je ferai dans les semaines à venir, quand j'aurai changé de travail. Non seulement je me sens mieux, mais j'ai maintenant envie de faire tout un tas de choses, j'ai plein de projets différents.

S : Et lorsqu'il vous agresse, dans l'instant, que se passe-t-il en vous ?

D : Je prends conscience de moi-même en essayant de relaxer mon corps au maximum, je diffuse l'énergie et me sert des inspirations pour amplifier la sensation d'être là. Et chaque expiration me permet de lâcher prise, cela me procure comme des vagues de vitalité dans tout mon corps. J'essaye de voir le mouvement de mes pensées, de mes jugements, etc. J'ai parfois même l'impression que je me vois en train de faire cela, en train de lui répondre gentiment, comme si j'étais extérieur à la scène qui en train de se dérouler... comme si j'étais en train d'observer de loin deux personnes, sans intervenir.

S : Vous vous êtes beaucoup entraîné ! ?

D : (rires) Je fais une séance le matin avant de partir au travail, et j'en fais une autre le soir en rentrant. Et entre les deux, j'essaye d'appliquer les techniques en suivant vos recommandations. Avant, je le faisais parce qu'il fallait le faire : je me forçais à le faire. Depuis cette semaine, je le fais parce que j'aime le faire, j'aime sentir cette vie nouvelle en moi.

S : Vous commencez à aimer la conscience en vous et cela change tout.

D : Oui, mais je n'ai pas le sentiment qu'il s'agisse de quelque chose d'égoïste, bien au contraire. Avant je me demandais pourquoi tout cela m'arrivait, j'attendais que ma partenaire me plaigne pour attirer un peu d'attention sur moi. Je n'en ressens plus le besoin...

S : Parce que vous avez découvert que cette attention, cet amour, ou cette présence était déjà en vous-même.

D : Cela peut sembler contradictoire, mais depuis que je ressens cela je ressens encore plus le besoin d'aider les autres, de m'occuper de leurs problèmes.

S : Cela n'est pas contradictoire, mais parfaitement logique, cohérent. Lorsque nous mettons « moi je » un peu de côté, nous laissons

la place pour tout le reste, nous nous sentons moins encombrés, plus libres, plus disponibles, plus accueillants. Il n'y a que l'expérience qui permet de le comprendre et vous êtes en train de faire cette expérience.

D : En revanche, j'ai toujours des difficultés pour m'endormir. Avant c'était parce que repensais à tout ce que mon agresseur me faisait subir, je ressassais mes problèmes, etc. Cette semaine, je me suis couché sans me focaliser là-dessus mais je ne pouvais pas m'empêcher de penser à ce que je pourrais bien faire de nouveau, à mes projets... Et cela crée aussi de l'agitation, de l'excitation qui m'empêche de m'endormir. Surtout qu'à un certain stade, je ne fais que ressasser les mêmes choses : même si elles sont positives, je n'avance plus. Je me sens quand même fatigué. Mais c'est déjà plus positif... Pourtant j'ai essayé de pratiquer la relaxation dans le lit, mais les pensées l'emportent sur ma concentration à ce moment-là.

S : Bien sûr, cela témoigne d'un changement, d'un renversement positif, mais vous voyez bien que la source de cette « insomnie » est encore et toujours l'agitation de la pensée, que son contenu soit « positif » ou « négatif », même si le fait de penser plus positivement n'entraîne pas d'angoisse ou de peur. Ce ne sont que les deux faces d'une même pièce. L'automatisme génère de l'agitation, que l'ego soit en train de s'apitoyer ou de jubiler, d'envisager le pire ou le meilleur, de se dire ceci ou de se dire cela. Mais l'important est que vous le perceviez. Nous allons nous exercer à une technique pour travailler sur la préparation de vos projets et aussi pour vous aider à trouver plus facilement le sommeil. Il y a des moments où la pensée est utile pour s'organiser et anticiper des projets. Très utile, nécessaire. Mais il est vrai aussi que, à d'autres moments, il faut savoir la mettre au repos car elle devient gênante, accaparante. Réservez-vous un moment pour chaque chose : quand vous pensez à vos projets, faites-le entièrement, consacrez-vous uniquement à cela, avec tout votre être. Même chose quand vous travaillez, que cela soit sur votre lieu de travail ou chez vous : soyez présent à ce que vous êtes en train de faire. Et quand vient l'heure de dormir, parce que vous vous sentez somnolent et fatigué, donnez-vous entièrement

au sommeil, abandonnez-vous à cette tranquillité réparatrice. C'est cela aussi, écouter son corps... Maintenant, si vous le voulez bien, je vous propose de vous installer bien confortablement...

Quand tout devient possible jour et nuit (exercice 5)

S : Fermez vos yeux et prenez conscience du flux et du reflux de votre respiration calme et naturelle... du cycle et du rythme de cette respiration... Puis, de là, élargissez votre attention à la sensation de toute votre tête en train de se détendre, peut-être à l'aide d'un grand bâillement... conscience de la forme et de la présence de tout votre 1^{er} Système... de votre 2^e Système sans tension... de votre 3^e Système en train de se relâcher... avec votre respiration abdominale, de la forme et de la présence de votre 4^e Système en train de se détendre... de votre 5^e Système sans tension... et de tout votre corps sans tension... de sa gravité... de son sourire... de la verticalité de votre colonne vertébrale que vous ressentez comme un axe d'attention et de présence à vous-même et au monde... Et, très tranquillement, en restant pleinement conscient de chacun de vos mouvements, vous vous avancez sur le rebord de votre chaise pour prendre votre posture dynamique...

Préparez-vous maintenant à vivre un «déplacement du négatif» global, au niveau de votre corps tout entier en posant vos mains sur votre région ombilicale... si vous le voulez bien, vous soufflez pour bien vider vos poumons... Vous prenez une grande inspiration en cherchant à rassembler toutes vos tensions physiques, émotionnelles et mentales... Rétention de l'air et tension douce du corps dans la posture... conscience des tensions... et quand vous le souhaitez, expulsion... relax... (Répétez l'exercice 3 fois). Et vous profitez de chaque expiration calme et naturelle pour continuer d'évacuer les petites tensions qui persisteraient... Vous prenez tout votre temps pour vivre cette grande détente, ce bien-être, ce dialogue avec votre corps... en accueillant tous les phénomènes qui apparaissent, sans jugement, sans analyse, sans commentaire... laissez couler la vie... observez simplement ce qui est là, ici et maintenant... Et vous savez que vous pourrez effectuer ce déplacement du négatif pour

VAINCRE LE HARCÈLEMENT MORAL PAR LA SOPHROLOGIE

évacuer les tensions de votre journée, votre agitation, le soir, dans votre lit, pour laisser la place au sommeil...

... Prenez bien conscience du contact entre vos vêtements et votre peau... du contact de vos pieds contre le sol, de vos fesses contre la chaise... de tous vos muscles détendus... de votre cœur qui bat calmement, vigoureusement, qui vous berce et vous fait descendre au bord du sommeil... de votre colonne vertébrale, verticale comme un arbre de vie tendu avec souplesse vers le soleil...

... et en partant de votre profond ressenti de cet axe, de ce canal entre le ciel et la terre, vous vous préparez pour l'exercice de «l'harmonisation vitale»... pour cela, vous mobilisez la chaleur et l'énergie nécessaire et suffisante à l'inspiration... et avec une expiration naturelle, vous laissez cette chaleur agréable et cette énergie de vie se diffuser, s'harmoniser dans tout votre corps, dans tous vos organes... mobilisation à l'inspir... douce diffusion à l'expir... (répétez plusieurs fois)... peut-être pouvez-vous en profiter pour diffuser un peu d'énergie dans votre épiphyse qui sécrète la mélatonine, l'hormone du sommeil... pour programmer votre horloge interne, pour bien dormir ce soir... douce harmonisation... Quelques instants d'intégration pour vivre la présence de vos organes, des sensations et des sentiments positifs dans lesquels vous baignez très agréablement...

... et avec cette présence organique, avec toute cette énergie et ce bien-être, vous allez laisser venir une situation, dans un proche avenir... une situation qui vous tient à cœur, qui vous réjouit... peut-être un projet que vous souhaitez réaliser, une étape que vous vous préparez à franchir et que peut-être vous redoutez un peu... peut-être un nouveau travail, une vie nouvelle... et quand vous avez trouvé cette situation, vous me le faites savoir par un sourire, en relâchant bien le visage, les épaules et les bras... très bien... vous la fixez bien dans votre conscience, et vous allez la vivre dans sa réalisation positive, immédiatement après la situation qui s'est très bien passée, qui s'est déroulée favorablement... avec la présence de tout votre corps que vous ressentez ici et maintenant... et vous prenez tout votre temps pour vivre la satisfaction d'avoir franchi cette étape, de l'avoir parfaitement accomplie, avec beaucoup de bonheur... beaucoup de joie et de sensations agréables que vous ressentez dans tout votre corps... derrière vos yeux, derrière votre sourire... le sourire de la réussite... peut-

être aussi dans votre cou, dans votre manière d'en parler à vos amis, aux êtres qui vous sont chers, qui vous aiment... dans votre poitrine, votre cœur rempli de joie, d'amour... dans votre plexus, dans votre ventre, avec «toutes vos tripes», tout votre courage... dans vos jambes qui vous ont porté jusque-là, avec force et stabilité... et vous laissez apparaître tous les possibles... tous les phénomènes qui émanent de votre corps relaxé, qui ressent peut-être une agréable fatigue après tous vos efforts... vous prenez bien le temps pour vivre toute cette joie profonde, cette satisfaction d'avoir réussi et accompli ce projet... que vous percevez clairement avec chacun de vos sens... en prenant le temps de voir cette situation... d'écouter... de toucher... peut-être aussi de sentir ses parfums, son goût... de toute cette réussite déjà là dans votre conscience...

Et, certain, convaincu de cette réussite, vous pouvez peut-être vivre maintenant toute l'histoire de cette situation, depuis aujourd'hui... avec toute votre présence, avec toutes ces sensations positives, avec toute cette joie inébranlable... avec cette tranquillité et cette énergie qui vous aident à trouver toutes les solutions, à franchir toutes les petites étapes... que vous laissez apparaître... et vous vous voyez en train de les franchir, de les maîtriser, comme un acteur maître de son rôle, de sa vie, de ses projets... et vous accueillez tout ce qui se présente, simplement... vous laissez votre conscience illimitée embrasser tous les possibles... élaborer toutes les stratégies, avec succès, dans l'union de votre corps détendu et de votre esprit parfaitement lucide, tranquille, clair... si un moment plus délicat apparaît, laissez venir votre sourire, relâchez plus encore tout votre corps, de la tête aux pieds... en expulsant les tensions à chaque expiration... en vous remplissant de force à chaque inspiration... prenez tout votre temps pour vivre cette évolution positive...

... et puis, très tranquillement, vous reprenez votre posture de relaxation au fond de votre chaise pour vivre ce précieux moment d'intégration... en accueillant tous les phénomènes qui apparaissent, sans jugement... avec le sentiment profond de votre réussite... un sentiment tranquille, sans agitation... et avec ce même sentiment, je vous propose maintenant de visualiser le moment de votre coucher ce soir... avec un nouveau regard sur la manière dont vous vous préparez à entrer dans votre lit... la fin de votre soirée... la façon dont vous vous allongez, la position que

vous prenez pour dormir... peut-être pouvez-vous changer quelque chose pour mieux vous y préparer... et puis vous pouvez vivre votre endormissement, d'une manière nouvelle... par exemple en synchronisant une seule pensée, un ou deux mots avec votre respiration... un mot ou une courte formule qui évoque pour vous la paix, l'harmonie, la détente, le calme, le bonheur du sommeil profond... et à chaque expiration vous prononcez intérieurement ce mot, en relâchant plus encore tout votre corps... qui se fait à chaque fois un peu plus lourd... qui s'enfonce de plus en plus vers le sommeil... comme un enfant bienheureux qui s'endort dans les bras de sa mère... vers la tranquillité de la nuit... cet exercice vous protégera, vous aidera à vous rendormir si vous vous réveillez en pleine nuit, en toute confiance... vous pouvez vous contempler en train de bien dormir... inspiration, conscience du corps détendu et calme, expiration, bonheur, tranquillité, douce chaleur, sommeil profond... inspiration, être, conscience, expiration, bonheur profond, félicité... Vous programmez un sommeil parfait pour ce soir... Très profond...

Quelques instants d'intégration pour accueillir tous les phénomènes qui apparaissent... profitez de cette profonde et agréable sensation de présence, de ce sentiment intense de tranquillité, d'amour et de paix pour renforcer votre confiance en vous, qui vous accompagne de jour comme de nuit... profitez-en aussi pour renforcer votre harmonie intérieure entre votre corps et votre esprit... votre harmonie avec votre environnement, avec l'univers tout entier... et votre capacité d'espoir qui tend aussi vers cette vie intense, vers vos projets que vous allez mettre en place... qui vont s'élaborer, dès maintenant... et puis demain matin, dès votre réveil, heureux, après une bonne nuit de sommeil, avec le désir de prendre toute votre vie en main...

... et après trois grandes respirations complètes, vous allez remettre tout doucement votre corps en tension, comme vous savez le faire... en pleine conscience... et vous savez et sentez maintenant que vous pourrez prolonger cette tranquillité à la suite de votre journée et à toute votre nuit, que vous pourrez revenir à cette vitalité et à cette présence dans tous les moments de votre vie quotidienne... et en ouvrant vos yeux, vous regarderez le monde comme si c'était la toute première fois... avec un grand sourire...

***La tranquillité du sommeil profond
(dialogue post-sophonique 5)***

S : (Sourire).

D : (Grand bâillement, rires). C'était très profond... j'avais parfois l'impression de dormir profondément tout en étant bien réveillé! C'était très agréable, je me sens régénéré. Très tranquille.

S : Comment avez-vous vécu l'anticipation positive de votre projet?

D : Très bien. J'avais l'impression de vivre l'aboutissement ou plutôt la continuité de ce qui s'est passé ces derniers jours. J'allais au bout, sûr de moi, et même aidé par les circonstances extérieures qui étaient devenues favorables.

S : Peut-être parce que votre regard sur ces circonstances était différent...

D : C'est vrai que je me sentais bien dans ma peau, dans mes muscles, je me sentais porté par cette énergie interne, par cette vitalité que je ressens de plus en plus. C'est une grande aide... je sentais que, sans cette énergie, je ne pourrais rien faire...

S : Comment le cœur battrait-il sans énergie?

D : Effectivement... Je ressens la façon dont mon corps est le support de mon esprit, comment le fait d'être conscient de mon corps détendu me permet d'avoir une pensée plus claire et même plus performante, plus pertinente, plus précise... Un esprit saint dans un corps bien senti! (rires)

S : (Rires)

D : Pendant la séance j'avais l'impression que plus rien ne pouvait m'arrêter, j'avais l'impression que des ailes étaient en train de pousser, de me porter sur des sommets que je n'aurais même pas pensé pouvoir imaginer il y a encore un mois...

S : Et ce n'est que le début.

D : J'ai aussi été frappé par la seconde partie de la technique, où l'on revient au départ de la situation pour laisser se dérouler l'histoire. Cela m'a permis de répondre à des questions jusque-là insolubles.

Quand vous avez suggéré de laisser apparaître des stratégies, des idées nouvelles ont surgi, un peu comme des clés qui me manquaient jusqu'alors.

S : Il ne vous reste plus qu'à ouvrir les portes !

D : C'est ça ! Pendant l'exercice de synchronisation où il faut prononcer un mot sur la respiration pour s'endormir, j'avais l'impression de mieux contrôler mon mental.

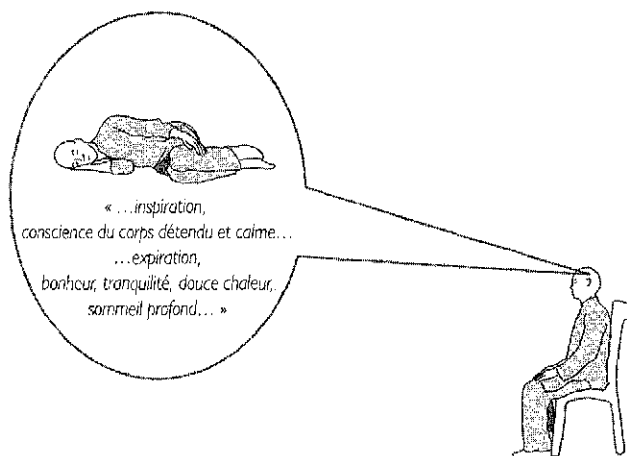
S : C'est l'objectif. Pendant que la pensée est occupée à répéter ce mot qui évoque le calme, elle ne s'égare pas ailleurs. Et peu à peu, le mot disparaît, le mental est plongé dans le calme. L'idéal est de synchroniser le mot avec un sentiment et une sensation : avec un sentiment de paix, de sécurité et une sensation du corps détendu.

D : Quand vous avez évoqué l'enfant dans les bras de la mère, j'ai justement ressenti très profondément ce sentiment de sécurité et de protection. J'ai eu l'impression de « descendre » plus encore dans la relaxation.

S : Sans sentiment de sécurité, il est difficile de s'endormir. Comme vous avez dit tout à l'heure, la relaxation idéale est de combiner la tranquillité et la paix du sommeil profond dans notre état de veille. Il s'agit d'allier la plus profonde détente avec la plus grande vigilance. Tout devient alors limpide et calme.

D : Vous auriez d'autres conseils pour bien dormir ?

S : Cette pratique conditionnera votre manière de vous endormir. Une fois entraîné, naturellement, spontanément, vous ferez ce travail de synchronisation au moment de vous endormir, sans effort. Le son même de votre respiration deviendra le « mot », simplement. Pour le reste, dans la soirée, évitez si possible les excitants, les repas lourds, les films violents, la musique agressive, les lectures compliquées... Faites une marche digestive, prenez une douche chaude, aérez bien votre chambre, faites une séance de relaxation comme une sophronisation de base (voir séance N° 1), jouez avec vos enfants, faites un câlin avec votre partenaire, buvez une tisane ou un bol de lait chaud... Soyez tranquille et rappelez-vous que vous êtes heureux. Tout se passera bien.



PROTOCOLE/FICHE TECHNIQUE N° 5

Réveiller tous les possibles

→ Accepter progressivement un événement à venir, le vivre dans sa réalisation positive par anticipation et préparer la réalisation de ses objectifs. Éveiller la force intérieure propice à la réussite. Trouver plus facilement le sommeil et conditionner un réveil positif.

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-Acceptation Progressive (SAP)**

- Laisser venir une situation/projet dans un proche avenir puis la/le vivre dans sa réalisation positive avec la participation de tout le corps, immédiatement après la situation qui s'est déroulée favorablement. Vivre la satisfaction d'avoir franchi cette étape, avec beaucoup de bonheur, dans chacun des Systèmes, en essayant d'éprouver la réussite dans toutes les cellules.

VAINCRE LE HARCELEMENT MORAL PAR LA SOPHROLOGIE

— *Convaincu de cette réussite, vivre ensuite toute l'histoire de cette situation depuis aujourd'hui, en laissant émerger toutes les stratégies, tous les possibles. SDN si nécessaire.*

Pause d'Intégration en posture de relaxation

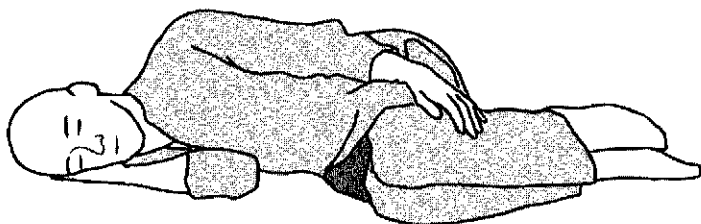
• Protection Sophro-Liminale du Sommeil (technique adaptée)

- *Visualiser le moment du coucher le soir avec un nouveau regard, en détaillant les différentes étapes.*
- *Vivre l'endormissement en synchronisant la respiration avec un mot, une pensée, un sentiment et une sensation.*
- *Programmation d'un sommeil parfait, profond, réparateur.*

Pause de Totalisation

• Capacités, Respirations, Désophronisation

• Phénodescription (écrite ou orale)



SÉANCE N° 6

Se réapproprier son histoire pour renforcer son présent

Les victimes du harcèlement moral perçoivent très souvent leur passé de manière négative, ne retenant que les moments douloureux qui ont peu à peu détruit leur personnalité. Ce passé les poursuit et certaines circonstances ou de simples paroles peuvent suffire à réveiller et réactiver cette mémoire douloureuse ou ce « corps de souffrance », à cause des nombreux ancrages négatifs. Un simple événement sensoriel vécu dans le présent, même très anodin vu de l'extérieur, peut faire réapparaître, par association, une souffrance déjà vécue dans le passé, en réactivant des blessures qui ne sont toujours pas « cicatrisées ». Les traces laissées sont souvent omniprésentes, obsessionnelles. La « madeleine empoisonnée », symbole des traumatismes oncrés, n'a jamais été digérée et ses effets pervers continuent d'exister et d'être entretenus à travers tous les phénomènes désagréables de réminiscence de la situation traumatique, à travers le souvenir des agressions et des humiliations inscrites dans la mémoire et revécues en images, pensées, émotions, sensations, ou encore à travers les rêves ou les cauchemars. Très souvent, seul un traitement médicamenteux, faisant office de « tampon », permet d'« oublier » ou d'atténuer l'impact des événements traumatiques dont le simple souvenir fait réapparaître les symptômes. En sophrologie, les techniques dites de « Prétérisation » permettent de porter un nouveau regard sur le passé, libéré des jugements, des a priori et des considérations négatives qui ont ôté toute la confiance et l'estime de soi. À partir des expériences positives du passé, le sophronisant enrichit son présent tout en renforçant sa capacité d'espoir et de projets pour les événements à venir. Ces techniques permettent aussi, avec l'entraînement, de désancrer les racines

des réactions qui reproduisent la souffrance. Le problème ne vient pas du fait d'avoir un passé mais du fait, parce que nous ne l'acceptons généralement pas, de se voir comme une victime du passé, d'où le « poids » de celui-ci. La sophrologie et l'attitude phénoménologique nous enseignent et nous permettent de comprendre qu'un regard différent, libre d'associations et de considérations négatives, peut permettre de le rendre non seulement beaucoup plus léger, mais aussi plus valorisant et riche de sens. La séance suivante va permettre au patient de vivre différemment son passé dans le ressenti positif du moment présent, afin de percevoir ensuite certaines de ses étapes, fussent-elles difficiles, comme des étapes « initiatiques » visant à le faire évoluer et progresser sur le chemin de sa propre vie vers un bonheur permanent et stable qui ne dépend plus ni des aléas extérieurs, ni même du contenu de sa propre histoire.

Transformer la souffrance en bonheur vital (dialogue pré-sophronique 6)

S : Comment vous sentez-vous ?

D : Je me sens bien. Mon cœur bat calmement, je me sens bien centré maintenant. Je sens mon corps assis, sa position, sa forme, ses points de contacts. Je sens que je suis là, avec vous.

S : Comment s'est passé votre entraînement cette semaine ?

D : J'ai pratiqué deux fois par jour, matin et soir, en essayant entre les deux d'appliquer un autre regard sur moi-même et sur le monde. Face à Claude, j'ai réussi à ne pas me laisser envahir par mes émotions négatives et par mes réactions automatiques. Le fait de les voir apparaître me donnait la force de choisir de ne pas leur donner plus de place, voire parfois de les faire totalement disparaître dans la seconde qui suivait leur apparition. En revanche, je me rends compte que je continue trop souvent à être hanté par les souvenirs que j'ai de ses agressions perverses, par toutes les fois où je me suis senti humilié, rabaissé... C'est comme si j'arrivais à empêcher mon être d'être sali par la poussière de la vie, mais que, pour qu'il soit

bien propre, il fallait encore gratter et enlever les couches de saleté qui apparaissent les unes derrière les autres.

S : Parce que dans ces moments passés vous vous êtes laissé prendre et que votre organisme a gardé les traces de vos réactions. Maintenant que vous êtes plus tranquille, il est normal que les impressions laissées par votre existence passée remontent à la surface. Maintenant que vous êtes moins pris par les événements extérieurs, vous sentez que vous êtes de nouveau pris par ces événements intérieurs que nous appelons « souvenirs ». Agissez de même en les accueillant et en essayant de les percevoir dans leurs apparitions. Essayez de ressentir comment les profondeurs de l'océan ne sont pas troublées par les remous de la surface. Essayez de ressentir cette profondeur tranquille, cette essence silencieuse, là, maintenant, en gardant ce sourire et cette légèreté. Et ne jugez pas en disant que cela arrive « trop souvent », contentez-vous de percevoir que cela arrive, c'est tout. Comprenez aussi que le simple fait de penser et de dire « trop souvent » ajoute encore un poids supplémentaire, et cette considération mentale inutile vous fait perdre encore plus d'énergie... Acceptez-vous comme vous êtes et acceptez les choses comme elles arrivent...

M : Et si je n'accepte pas ?

S : Acceptez aussi de ne pas accepter... (Sourire).

D : (Rires). Je crois que je ressens mieux cette profondeur. Mais dès que ma pensée s'empare de mon passé, c'est là que les problèmes ressurgissent... Je ressens le besoin de me purifier... de lâcher les boulets que je traîne depuis trop longtemps. C'est vrai que je me sens beaucoup mieux, mais j'ai aussi parfois l'impression d'avoir perdu du temps, d'être passé à côté de quelque chose... de m'être abîmé inutilement... je pense aussi à tout ce que j'aurais pu faire et que je n'ai pas fait...

S : Pour commencer, dites-vous bien que vous ne pouvez pas changer les événements ou les faits du passé, les choses sont ce qu'elles sont, et les phénomènes passés appartiennent au passé. Ils ont disparu depuis longtemps, mais votre pensée continue de les faire vivre par imagination, en n'en voyant que le côté négatif.

Remarquez aussi que, sans votre pensée, votre passé n'existe pas non plus. Mais à défaut de ne pas y penser, vous pouvez changer votre manière de les voir et de vous les représenter. Nous allons travailler là-dessus aujourd'hui.

D : Mais ça change quoi concrètement ?

S : Tout. Vous me dites que la sophrologie est en train de changer positivement votre vie par exemple...

D : C'est vrai...

S : Si vous n'aviez pas rencontré votre « agresseur », seriez-vous venu ici et auriez-vous la même expérience aujourd'hui, le même goût que vous avez de vous-même maintenant ?

D : Je ne pense pas, j'aurais continué à vivre avec mes problèmes...

S : Ou peut-être pas. En tout cas, considérez cette possibilité. Vous n'avez pas perdu de temps, puisque ce que vous avez vécu vous a conduit là où vous êtes aujourd'hui, avec tous vos nouveaux projets et votre qualité d'être-au-monde ; vous n'avez donc rien perdu et n'êtes passé à côté de rien, vous avez vécu ce que vous aviez à vivre pour votre évolution dans votre propre vie ; et il ne sert encore à rien de vous accrocher à ce que vous « auriez pu faire » et que soit disant vous n'avez pas fait. Contentez-vous de le faire aujourd'hui, maintenant. Peut-être que ce que vous avez vécu jusque-là était la préparation nécessaire à ce qui vous attend aujourd'hui ? C'est cette « préparation » qui vous donne la force de le faire maintenant.

D : C'est vrai... je peux voir que cette étape m'a conduit à ouvrir les yeux sur de nouvelles possibilités d'existence, d'être, à de nouveaux projets, à une nouvelle manière de vivre et de prendre du plaisir dans les choses ordinaires...

S : (Silence). En tout cas, ce n'est pas l'analyse mais le ressenti immédiat qui vous procure cette joie. Et si vous ne pouvez pas vous empêcher d'analyser, faites-le avec ce ressenti, les choses seront plus claires. Comme cela est dit dans *Le Petit Prince*, on ne voit bien qu'avec les yeux du cœur...

**Revivre un souvenir positif pour renforcer son être présent
(exercice 6)**

S : Fermez vos yeux et prenez conscience du flux et du reflux de votre respiration calme et naturelle... du cycle et du rythme de cette respiration.... Puis, de là, élargissez votre attention à la sensation de toute votre tête en train de se détendre, peut-être à l'aide d'un grand bâillement... conscience de la forme et de la présence de tout votre 1^{er} Système... de votre 2^e Système sans tension... de votre 3^e Système en train de se relâcher... avec votre respiration abdominale, de la forme et de la présence de votre 4^e Système en train de se détendre... de votre 5^e Système sans tension... et de tout votre corps sans tension... de sa gravité... de son sourire... de la verticalité de votre colonne vertébrale que vous ressentez comme un axe d'attention et de présence à vous-même et au monde... Et très tranquillement, en restant pleinement conscient de chacun de vos mouvements, vous vous avancez sur le rebord de votre chaise pour prendre votre posture dynamique...

Préparez-vous maintenant à vivre un «déplacement du négatif» global, au niveau de votre corps tout entier en posant vos mains sur votre région ombilicale... si vous le voulez bien, vous soufflez pour bien vider vos poumons... Vous prenez une grande inspiration en cherchant à rassembler toutes vos tensions physiques, émotionnelles et mentales... Tous vos fantômes du passé... Rétention de l'air et tension douce du corps dans la posture... conscience des tensions... et quand vous le souhaitez, expulsion... relax... (Répétez l'exercice 3 fois) Et vous profitez de chaque expiration calme et naturelle pour continuer d'évacuer les petites tensions qui persisteraient... Vous prenez tout votre temps pour vivre cette grande détente, ce bien-être, ce dialogue avec votre corps... en accueillant tous les phénomènes qui apparaissent, sans jugement, sans analyse, sans commentaire... laissez couler la vie... observez simplement ce qui est là, ici et maintenant... Et vous savez que vous pourrez effectuer ce déplacement du négatif pour évacuer les tensions de votre journée, votre agitation et tous les souvenirs qui viennent ordinairement vous perturber...

VAINCRE LE HARCÈLEMENT MORAL PAR LA SOPHROLOGIE

... Prenez bien conscience du contact entre vos vêtements et votre peau... du contact de vos pieds contre le sol, de vos fesses contre la chaise... de tous vos muscles détendus... de votre cœur qui bat calmement, vigaureusement, qui vous berce et vous fait descendre au bord du sommeil... de votre colonne vertébrale, verticale comme un arbre de vie tendu avec souplesse vers le soleil...

... et en partant de votre profond ressenti de cet axe, de ce canal entre le ciel et la terre, vous vous préparez pour l'exercice de « l'harmonisation vitale »... pour cela, vous mobilisez la chaleur et l'énergie nécessaire et suffisante à l'inspiration... et avec une expiration naturelle, vous laissez cette chaleur agréable et cette énergie de vie se diffuser, s'harmoniser dans tout votre corps, dans tous vos organes pour renforcer leur structure biologique et les faire participer pleinement à votre existence... mobilisation à l'inspir... douce diffusion à l'expir... (Répétez plusieurs fois)... peut-être pouvez-vous en profiter pour activer les zones du cerveau qui régulent votre mémoire... et vos cinq sens... douce harmonisation... Quelques instants d'intégration pour vivre la présence de vos organes, des sensations et des sentiments positifs qui vous baignent très agréablement... au bord du sommeil...

... et avec cette présence organique, avec toute cette énergie et ce bien-être, vous allez laisser venir un souvenir agréable de votre existence, un moment merveilleux de votre vie passée, ancien ou plus récent... peut-être un souvenir dans lequel vous vous êtes senti valorisé... sans forcer, librement, vous laissez votre mémoire se rappeler... laissez le souvenir venir à vous... quand il apparaît, vous levez doucement votre main pour me le faire savoir... ok, très bien, comme cela... et en la redescendant tout aussi lentement, vous allez laisser ce souvenir s'amplifier et remplir votre conscience... se fixer dans ces détails... si un élément négatif, désagréable apparaît, vous l'évacuez naturellement avec votre expiration... et puis vous inspirez le calme, le bien-être d'être là, ici, maintenant, dans votre corps détendu et tranquille... revenez à votre souvenir agréable et essayez, comme si c'était encore la première fois, de bien en percevoir les formes, les couleurs, la luminosité de l'instant, son environnement, son ambiance, les personnes présentes... la saison, la température, tout le contexte... le mouvement... laissez-vous envahir par cette

SE RÉAPPROPRIER SON HISTOIRE POUR RENFORCER SON PRÉSENT

atmosphère joyeuse... en vous aidant de votre respiration, de son flux et de son reflux... en retrouvant toutes les sensations corporelles agréables, tactiles, que vous procure votre souvenir... comme si vous étiez en train de les vivre réellement, maintenant... peut-être percevez-vous aussi des sons, la voix d'une personne qui vous est chère, des rires, une musique que vous aimez bien... peut-être sentez-vous des parfums, des odeurs... peut-être un goût, une saveur... et vous prenez bien tout votre temps pour savourer cet instant... sans rationaliser, sans commentaire, sans chercher à l'organiser... en laissant ce souvenir se développer... avec les émotions, les sentiments liés à cet instant... l'amour, l'amitié, le plaisir... en laissant éclater la joie et le bien-être dans tout votre corps... et vous pouvez inspirer tout le positif, toutes les sensations, tous les sentiments positifs qu'il vous procure... et à l'expiration vous laissez ce positif se diffuser dans tout votre corps... dans toutes vos cellules qui se gorgent de joie... de force vitale... de bien-être profond...

Prenez bien le temps d'intégrer ce souvenir et tout son positif... ressentez comment il renforce votre présence dans l'instant... sans chercher à l'analyser... et puis revenez entièrement à cet instant présent, ici, maintenant, tout entier, avec tout votre corps relaxé présent dans votre conscience... avec tout cette énergie positive que vous percevez dans la totalité de votre présence physique et mentale... en accueillant tout ce qui apparaît... comme si c'était la première fois...

... Profitez bien de cette profonde et agréable sensation de présence, de ce sentiment intense de tranquillité et de réconciliation avec vous-même pour renforcer votre confiance en vous, confiance dans l'instant présent, dans votre propre histoire et dans votre avenir... profitez-en aussi pour renforcer votre harmonie intérieure entre votre corps et votre esprit... entre votre passé et votre futur... votre harmonie avec votre environnement, avec l'univers tout entier... et votre capacité d'espoir qui tend aussi vers cette vie riche de sens, vers vos projets que vous allez mettre en place... peut-être aussi pouvez-vous en profiter pour renforcer une capacité qui vous est plus personnelle...

... et après trois grandes respirations complètes, vous allez remettre tout doucement votre corps en tension, comme vous savez le faire... en pleine conscience... et vous savez et sentez maintenant que vous

pourrez prolonger cette tranquillité à la suite de votre journée et à toute votre nuit, que vous pourrez revenir à cette vitalité et à cette présence dans tous les moments de votre vie quotidienne... et en ouvrant vos yeux, vous regarderez le monde comme si c'était la toute première fois... avec un grand sourire et la sensation de tout votre corps...

Se réconcilier avec son passé (dialogue post-sophronique 6)

S: Que ressentez-vous après cette technique ?

D: Cela faisait longtemps que je ne m'étais pas tourné vers mon passé en y cherchant un souvenir positif. Et le fait de le vivre avec la participation de tout mon corps a considérablement renforcé mon expérience. J'avais même l'impression d'y être vraiment.

S: Qu'est ce qui vous a particulièrement plu dans cette situation ? Quels étaient les éléments les plus agréables ?

D: Le fait de me voir revivre une situation positive, épargnée par les problèmes qui me sont arrivés plus tard, tout en me sentant détaché, m'a procuré un grand sentiment de liberté et un grand soulagement. J'avais l'impression que tout se passait en moi, dans mon corps, tout en sentant la possibilité de choisir certaines sensations, de m'ouvrir à certaines impressions plutôt qu'à d'autres. J'ai revécu le jour où j'ai appris que j'avais réussi ma première année à l'Université, avec toute la joie et la confiance que j'avais ressenties à ce moment-là. Peut-être même encore plus fortement, car cette fois j'étais attentif à ce qui se passait en moi à ce moment-là : des vagues de joie, des vibrations qui parcouraient mon dos et mes jambes. Je peux encore le ressentir maintenant.

S: Et vous ressentez toujours cette confiance, ici et maintenant ?

D: Oui, c'est étonnant... j'ai l'impression que cette confiance ne dépend finalement pas tellement de ce qui m'est arrivé ou de ce qui m'arrive... puisque j'arrive à la vivre, à la renouveler. Comme si l'époque où j'étais à l'Université n'avait finalement pas tant d'importance en soi, à côté de ce que je viens de vivre. Cette expérience me

montre que cette confiance est toujours en moi mais que je l'oublie, que je l'étouffe avec mes attitudes ordinaires.

S : Oui. Ce qui nous intéresse en sophrologie est le passé de l'être présent qui nous permet de nous ressentir pleinement, ici et maintenant. Ce que vous vivez maintenant. La technique vous a montré que cette confiance est effectivement en vous et qu'il vous est possible de la ressentir par vous-même. Tout dépend où vous placez votre attention.

D : La sensation de mon corps redynamise cette confiance, je ne sais pas vraiment pourquoi mais je le ressens comme cela...

S : Alors ne cherchez pas à analyser le phénomène, vivez-le pleinement. Continuez d'avoir la sensation de votre être, avec ce sentiment de confiance envers cette profondeur de vous-même. Quand vous souriez, essayez de sentir tout cela en même temps, votre corps, votre joie, votre confiance. Inspirez la confiance, puis laissez-la inonder votre corps. Il saura s'en souvenir.

D : Je me rends compte que j'avais perdu ma confiance et ma joie de vivre car j'avais laissé trop de place à mes ruminations, à mes rancœurs et à mes peurs. Même quand les événements difficiles étaient passés, je continuais d'y rester accroché, et cela avait pour conséquence d'alimenter ma souffrance. Je vois maintenant cette souffrance comme un corps qui a besoin de se nourrir pour continuer de grossir, automatiquement. Mais si j'arrête de le nourrir avec ma négativité, il disparaît. J'ai l'impression que c'est exactement ce que je suis en train de vivre depuis quelques semaines. Et même si je ne comprends pas tout à fait pourquoi je me suis mis dans cette situation, je comprends maintenant comment m'en sortir immédiatement.

S : C'est l'essentiel. Le pourquoi est secondaire, il s'éclaircira naturellement par la suite.

D : La pratique me fait aussi ressentir un grand réconfort. Depuis quelques semaines, j'ai moins peur et je ne ressens plus du tout de culpabilité. Comme je vous l'ai dit, j'ai l'impression de commencer à faire mes propres choix. Ce ne sont plus les autres et les influences

extérieures qui choisissent pour moi. J'ai le sentiment d'avoir une place plus active dans ma vie.

S : Vous n'êtes plus l'objet de la perversion ou de la thérapie, vous êtes devenu le sujet de votre vie, l'acteur de votre bien-être.

D : Ce ressenti et cette compréhension me permettent déjà de voir différemment les événements de mon passé, avec plus de tranquillité et de calme, sans ajouter ou surimposer mon agitation ordinaire. Je suis en train de réaliser que le passé est passé, ce qui me permet de relativiser ce qui n'existe plus. Et en même temps, comme pendant la séance, je ressens que mes souvenirs agréables renforcent une certaine confiance, une certaine joie d'être dans l'instant. Même les souvenirs négatifs commencent à prendre du sens... comme s'ils portaient aussi en eux un côté positif.

S : Ce ne sont encore que les deux faces d'une même réalité. Oui, la gestion de vos émotions vous permet de revivre et de voir votre passé sous un angle différent, nouveau, plus libre, avec plus de détachement; et en même temps cette technique vous permettra de vous réconcilier avec les différentes étapes de votre passé sur lesquelles vous porterez un nouveau regard. Ce n'est pas votre passé qui est difficile mais la manière dont vous le percevez : le passé a la valeur que vous lui donnez aujourd'hui, dans l'instant même où vous portez votre attention dessus. Un même événement peut être vu positivement ou négativement; lui-même, en soi, ne reste que ce qu'il est. Tout ce qui vous est arrivé vous a mené là où vous êtes aujourd'hui, maintenant. Ressentez-le dans votre corps.

D : En même temps, je ressens que je ne suis pas seulement le fruit de mon histoire et de ma mémoire. C'est comme si une part de moi était effectivement le fruit de tout ce qui m'est arrivé, tandis qu'une autre partie, plus profonde, était complètement indépendante de cela. Comme si j'étais le spectateur d'un film dans lequel je ne me sens pas impliqué. C'est étrange...

S : C'est votre conscience qui s'ouvre, qui s'élargit. Notre personnalité est bâtie sur notre mémoire mais nous pouvons effectivement ressentir que nous sommes bien plus que cela, que notre être est une réalité beaucoup moins limitée, beaucoup plus vaste. C'est

ce que vous ressentez. Vous ne vous limitez plus au seul organe de votre mémoire, vous laissez la place aux choses pour être, vous commencez à être attentif aux messages de votre corps et aux signes que la vie vous envoie. Votre ressenti vous écarte du prêt-à-penser cartésien ordinaire. Si nous étions limités à notre pensée et à notre mémoire, c'est-à-dire à notre personnalité et notre seule histoire, nous serions effectivement prisonniers de ce passé. Or, le regard même qui le perçoit en est libre. Vous sentez cette réalité profonde de votre être, derrière les apparences de la superficie... ce qui vous permet non seulement d'aller au-delà des phénomènes mais aussi de choisir la manière de vous les représenter, de leur donner du sens.

D : En tout cas, cette énergie que je ressens dans mon corps me donne l'impression d'être invisible, intouchable, inatteignable. Je le ressens encore, par intermittence. Par moment, je vois tout mais ne suis pas touché par ce qui est vu, en tout cas, la possibilité de choisir de me laisser toucher ou pas...

S : Je comprends votre ressenti. Essayez de vivre depuis ce présent, depuis cette profondeur, cette semaine. Et si vous laissez apparaître des souvenirs, trouvez en eux la force qui peut vous conduire dans ce profond ressenti, et qui permet, dans l'instant même où vous percevez ce souvenir ou toute autre pensée, d'en renforcer la pleine présence de ce qui est l'espace accueillant de votre conscience.

D : Par «vivre depuis cette profondeur», vous entendez faire les choses ordinaires du quotidien avec cette conscience de soi ?

S : Exactement. En étant présent à vous-même, à la profondeur de votre être, à votre essence, et en même temps à ce que vous pensez, dites et faites, vous amènerez cette conscience dans tout ce que vous entreprendrez, en alimentant le lien, l'alliance, l'unité entre ces deux grands courants de la vie. Restez au centre de vous-même. Entraînez-vous bien, continuez comme vous le faites. Vous êtes la seule cause de votre changement et de votre sourire. Soyez heureux.

PROTOCOLE/FICHE TECHNIQUE N° 6

Revivre un souvenir positif pour renforcer son être présent

→ *Potentialisation positive de la vie passée. Nouveau regard sur le passé pour renforcer l'être présent. Réconciliation avec sa propre histoire. Retour sur ce qui a valorisé le patient dans sa vie passée.*

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-Mnésie Senso-Perceptive (SMnSP)**

Laisser venir un souvenir agréable de la vie passée, ancien ou plus récent. Le fixer dans tous ses détails (SDN si nécessaire).

Percevoir les formes, les couleurs, la luminosité de l'instant, l'environnement, l'ambiance, les personnes présentes... etc. et retrouver les sensations corporelles agréables que procure le souvenir : sensations tactiles, auditives (sons/voix/rires/musique), olfactives, gustatives... Laisser le souvenir se développer avec la présence des sentiments positifs.

Inspirer positif, diffuser dans tout le corps à l'expir (SPI).

Pause de Totalisation (en posture de relaxation)

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

SÉANCE N° 7

Reprendre sa vie en main

Après six semaines d'entraînement quotidien, le sophronisant a réussi à se débarrasser du sentiment d'être une victime. Il a ainsi laissé la place à de nouvelles sensations, à des sentiments plus positifs, à une manière nouvelle de percevoir le monde, sa propre histoire, son devenir et son entourage. Plus tranquille, plus confiant et mieux centré en lui-même, il découvre de nouveaux horizons qui existaient déjà mais que, dans sa souffrance, il ne savait pas voir. Il a compris le processus de l'agression perverse, non pas d'une façon intellectuelle, en lisant des livres sur le sujet, mais en percevant directement en lui-même les réactions et les automatismes qui l'avaient enfermé dans le cercle vicieux de la peur. La perception de ces mouvements intérieurs, mentaux et émotionnels, lui a aussi permis de mieux comprendre les réactions des autres et ce qui le liait à ces phénomènes extérieurs ; par conséquent, de mieux les accepter sans nécessairement se laisser envahir par la rancœur ou la haine. Libéré de ces conditionnements, même si ce n'est encore que pour de courts instants, le sophronisant est aujourd'hui apte à prendre sa vie en main, en faisant par lui-même les choix qui semblent bons pour lui, avec plus de confiance et de lucidité. La séance suivante portera sur une technique dite de « totalisation », permettant au sophronisant de relier ses propres valeurs de la vie avec les dimensions passée, présente et future de son être, afin d'en vivre la cohésion et l'harmonie, et afin d'en laisser émerger tous les possibles pour l'existence nouvelle qui s'offre à lui.

La porte de sortie (dialogue pré-sophronique 7)

S : Où êtes-vous ? Où est votre attention ici et maintenant ?

D : Là, ici, avec moi et avec vous. Je ressens une grande énergie, une verticalité. C'est une sensation très forte, très puissante. Je me sens droit... dans mes bottes ! (Sourire).

S : (Sourire). Vous vous êtes donc bien entraîné cette dernière semaine...

D : Non seulement je me suis bien entraîné, mais j'ai même pris du plaisir à aller travailler, sans être perturbé un seul instant par les remarques désobligeantes de mon patron. D'ailleurs, tout va beaucoup mieux, j'ai l'impression d'être devenu invisible ! Cela dit, j'ai pris quelques résolutions auxquelles je compte bien me tenir. Le fait de me sentir mieux et beaucoup plus présent à ma propre vie m'a rendu les choses beaucoup plus claires, et j'ai décidé de prendre quelques vacances, dans un premier temps. Et je compte bien changer de travail, j'ai déjà commencé à postuler ailleurs. Je ne suis plus perturbé par la présence de mon employeur mais j'ai compris qu'il me fallait quand même couper définitivement les ponts avec ce type de personne trop négatif et agressif. À un moment, j'ai eu envie de porter plainte contre lui, mais maintenant, je m'en fiche. Je laisse couler, je ne veux plus donner du temps et de l'attention à ce type de conflit. D'ailleurs, pour moi, il n'y a plus de conflit. Je souhaite juste aller de l'avant, et laisser cette étape derrière moi. Je souhaite aller mieux pour moi et ma famille, mes amis. Pas pour lui, bien que je n'éprouve plus de rancœur. J'ai effectivement compris que, sans cette rencontre qui m'a d'abord paru dramatique, je n'en serais pas où j'en suis aujourd'hui. Et je ne me suis jamais senti aussi bien. Son attitude m'indiffère totalement aujourd'hui. Mais je souhaite vivre dans un autre cadre de vie, avec des personnes qui se respectent. Qu'en pensez-vous ?

S : Je vous comprends. Pour le reste, je ne peux rien en dire si ce n'est de vous ramener à vos propres choix et à votre propre ressenti. Votre vie vous appartient, il n'y a que vous qui pouvez la vivre et faire les choix qui vous semblent bons. Mon travail s'arrête là.

D : J'ai l'impression que depuis que j'ai retrouvé confiance en moi et en la vie, depuis que la culpabilité a disparu, je peux revenir sur mon passé sans me laisser prendre par des émotions négatives. Je comprends ainsi mieux pourquoi et comment je me suis laissé enfermé dans cette relation destructrice et dans toutes les autres situations qui me procuraient agacement et souffrance morale.

S : Cela n'est possible que lorsqu'il y a la sensation et le sentiment d'être...

D : C'est ça, oui. Avant, j'imaginai que j'étais une victime, et peut-être que, quelque part, de ce fait, je l'étais, alors que maintenant je ne ressens plus le besoin d'avoir une étiquette pour exister. Je me sens être, simplement. C'est le plus beau cadeau de la vie. La technique de la dernière fois m'a beaucoup aidé à reconsidérer mon passé différemment. Je me sens à la fois léger et très massif, ouvert et bien centré. Je dirai même «reconstruit», ou en reconstruction.

S : Votre rayonnement me le prouve, vous avancez sur de nouvelles bases. Je ressens ce cadeau avec vous. C'est cela l'alliance sophronique, ce lien de conscience et de bienveillance qui nous habite et nous relie. Nous disons toujours «je suis une victime, ou un patient, un sophrologue», ou encore «je suis malheureux, heureux»... en oubliant qu'avant d'être «victime, patient, sophrologue, heureux ou malheureux», «JE SUIS»...

D : C'est important de s'en souvenir.

S : C'est tout l'entraînement. Peu à peu, grâce au travail sur soi, ces instants de bonheur vital deviennent des moments, puis des journées... Mais il faut se rappeler sans cesse à cette joie intérieure, à cette présence à nous-même et au monde. Peu à peu elle s'installe... ou plutôt, elle est reconnue pour ce qu'elle est...

D : Mais souvent, je l'oublie...

S : C'est pourquoi nous devons y revenir en ramenant notre attention vers l'intérieur...

D : J'ai même parfois l'impression que cette attention se confond justement avec cette joie, avec ce bonheur d'être...

S : Tout à fait. Peu importe les mots, nous sommes d'accord sur le ressenti parce que nous le partageons. Être, simplement, être.

Une vie consciente riche de valeurs et de sens (exercice 7)

S : Fermez vos yeux pour vous isoler du monde extérieur... et prenez conscience du flux et du reflux de votre respiration calme et naturelle... du cycle et du rythme de cette respiration.... Puis, de là, élargissez votre attention à la sensation de toute votre tête en train de se détendre, peut-être à l'aide d'un grand bâillement... conscience de la forme et de la présence de tout votre 1^{er} Système... de votre 2^e Système sans tension... de votre 3^e Système en train de se relâcher... avec votre respiration abdominale, de la forme et de la présence de votre 4^e Système en train de se détendre... de votre 5^e Système sans tension... et de tout votre corps sans tension... de sa gravité... de son sourire... de la verticalité de votre colonne vertébrale que vous ressentez comme un axe d'attention et de présence à vous-même et au monde... Et très tranquillement, en restant pleinement conscient de chacun de vos mouvements, vous vous avancez sur le rebord de votre chaise pour prendre votre posture dynamique...

Préparez-vous maintenant à vivre un «déplacement du négatif» global, au niveau de votre corps tout entier en posant vos mains sur votre région ombilicale... si vous le voulez bien, vous soufflez pour bien vider vos poumons... Vous prenez une grande inspiration en cherchant à rassembler toutes vos tensions physiques, émotionnelles et mentales... Tous vos fantômes du passé... Rétention de l'air et tension douce du corps dans la posture... conscience des tensions... et quand vous le souhaitez, expulsion... relax... (Répétez l'exercice 3 fois.) Et vous profitez de chaque expiration calme et naturelle pour continuer d'évacuer les petites tensions qui persisteraient... Vous prenez tout votre temps pour vivre cette grande détente, ce bien-être, ce dialogue avec votre corps... en accueillant tous les phénomènes qui apparaissent, sans jugement, sans analyse, sans commentaire... laissez couler la vie... observez simplement ce qui est là, ici et maintenant... Et vous savez que vous pourrez effectuer ce déplacement du négatif pour évacuer les tensions de votre journée, votre agitation, et tous les souvenirs qui viennent ordinairement vous perturber...

... Prenez bien conscience du contact entre vos vêtements et votre peau... du contact de vos pieds contre le sol, de vos fesses contre la chaise... de tous vos muscles détendus... de votre cœur qui bat calmement, vigoureusement, qui vous berce et vous fait descendre au bord du sommeil... de votre colonne vertébrale, verticale comme un arbre de vie tendu avec souplesse vers le soleil...

... et en partant de votre profond ressenti de cet axe, de ce canal entre le ciel et la terre, vous vous préparez pour l'exercice de « l'harmonisation vitale »... pour cela, vous mobilisez la chaleur et l'énergie nécessaire et suffisante à l'inspiration... et avec une expiration naturelle, vous laissez cette chaleur agréable et cette énergie de vie se diffuser, s'harmoniser dans tout votre corps, dans tous vos organes pour renforcer leur structure biologique et les faire participer pleinement à votre existence... mobilisation à l'inspir... douce diffusion à l'expir... (Répétez plusieurs fois)... Peut-être pouvez-vous en profiter pour activer les zones du cerveau qui régulent votre mémoire... et vos cinq sens... douce harmonisation... Quelques instants d'intégration pour vivre la présence de vos organes, des sensations et des sentiments positifs dans lesquels vous baignez très agréablement... au bord du sommeil...

... et avec la totalité de votre corps plein d'énergie, avec toute la masse de votre présence, je vous propose maintenant de porter un regard sur toutes les dimensions de votre propre existence... sur votre monde interne...

... pour cela vous portez d'abord votre regard sur votre vie passée, pour en faire un bilan positif... le bilan de tout le positif de votre existence passée... que vous laissez émerger et apparaître à votre conscience en éveil... tout ce que vous avez entrepris et réussi... dans votre enfance... votre adolescence... dans votre vie de jeune adulte... jusqu'à aujourd'hui... peut-être pouvez-vous retrouver tout ce que vous avez apporté aux autres... tout ce que les autres vous ont apporté... ce que la vie vous a donné... Prenez bien le temps de vivre cette expérience, tout ce positif dans l'instant, ici et maintenant, peut-être avec un profond sentiment de gratitude, un sentiment de joie qui infuse tout votre corps de la tête aux pieds... peut-être avec une valeur qui émerge en

vous, une valeur qui vous est chère et qui vous a accompagné dans cette réussite... qui s'intègre en vous, dans chacune de vos cellules...

... laissez apparaître les valeurs qui vous sont chères, qui donnent du sens à votre vie... prenez le temps de les vivre dans chaque partie de votre corps... avec la sensation de votre verticalité, de votre colonne vertébrale... vous pouvez aussi laisser apparaître vos qualités... en portant votre attention sur ce que vous êtes en train de réussir en ce moment... sur ce que vous aimez bien faire, sur ce qui vous passionne, qui vous fait vibrer... sur les êtres qui vous sont chers, que vous aimez et qui vous aiment... vivez bien tout cet amour, cette joie, cette vitalité dans tout votre corps...

... et fort de vos sensations et de vos sentiments positifs, laissez apparaître maintenant tout ce qui vous attend de joyeux et de constructif dans le futur, dans les jours, les semaines, les mois et les années à venir... visualisez les projets que vous allez réaliser, que vous êtes peut-être déjà en train d'entreprendre, avec confiance et avec force... laissez émerger tous les possibles, toutes les perspectives... qui se dessinent avec clarté, dans l'espace de votre conscience, dans cette paix profonde... peut-être ressentez-vous déjà tout le positif, tous les bienfaits que vous allez vivre, déjà à l'œuvre dans votre corps détendu... que vous ressentez avec force... vitalité...

Pause d'intégration dans votre posture de relaxation, confortablement installé au fond de votre chaise... vous prenez tout le temps nécessaire pour vivre la présence de tout ce positif, de toute cette force que vous inspirez pour vous en remplir plus encore, que vous expirez dans tout votre corps... et vous accueillez tous les phénomènes qui apparaissent... sans jugement, sans analyse, accueillez tout ce qui vient, tout ce qui apparaît dans votre conscience en éveil... prenez bien votre temps pour ressentir et vivre pleinement cette énergie, cette qualité d'attention à vous-même et au monde, tous les possibles qui émergent dans votre espace de conscience...

... profitez de cette profonde et agréable sensation de présence, de ce sentiment intense de tranquillité, d'amour et de paix pour renforcer votre confiance en vous, en cette vie, en votre existence nouvelle, au nouveau regard que vous portez maintenant sur les choses et sur les êtres...

profitez-en aussi pour renforcer votre harmonie intérieure entre votre corps et votre esprit... entre votre passé, votre présent et votre futur... votre harmonie avec votre environnement, avec l'univers tout entier... et votre capacité d'espoir qui tend aussi vers cette vie intense, vers vos projets que vous allez mettre en place... avec enthousiasme, avec cette joie intérieure de vous sentir pleinement vivant, aimant, bienveillant pour tous les êtres...

... et après trois grandes respirations complètes, vous allez remettre tout doucement votre corps en tension, comme vous savez le faire... en pleine conscience... et vous savez et sentez maintenant que vous pourrez prolonger cette tranquillité à la suite de votre journée, que vous pourrez revenir à cette vitalité et à cette présence dans tous les moments de votre vie quotidienne, que vous pourrez donner corps à vos projets et à vos rêves... et en ouvrant vos yeux, vous regarderez le monde comme si c'était la toute première fois... avec un grand sourire...

Vers un nouveau quotidien (dialogue post-sophronique 7)

S : (Sourire). Petite phénodescription...

D : J'ai ressenti une grande harmonie.

S : Pouvez-vous me décrire le vécu de ce sentiment ?

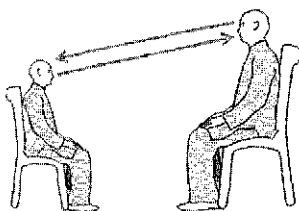
D : Une harmonie totale... en moi-même, entre mes idées, mes projets, mes sensations et mes sentiments... je peux encore ressentir cette cohérence intérieurement. Je sens aussi cette harmonie dans la relation que j'ai avec vous. Harmonie aussi entre mon passé, ce qui m'arrive maintenant et ce que je suis en train d'entreprendre pour les jours à venir... Je ressens comme une circulation qui s'est rétablie, une unité retrouvée. Mais c'est difficile de mettre des mots...

S : Décrivez simplement ce que vous avez ressenti, si possible en essayant de le ressentir encore, d'en renouveler l'expérience en même temps que vous le dites.

D : Je sens qu'une page est en train de se tourner. J'ai fortement vécu un sentiment de dignité, et ça c'était nouveau pour moi. Je dirais

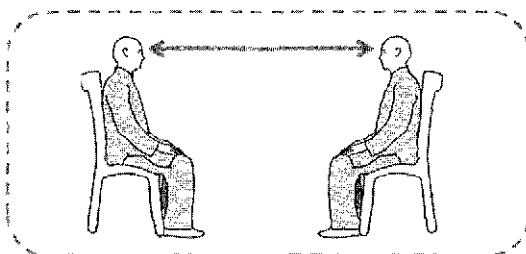
VAINCRE LE HARCELEMENT MORAL PAR LA SOPHROLOGIE

Relation ordinaire



Attention ordinaire. Relation sujet/objet, dominant/dominé

Alliance sophronique



Attention consciente & non-duelle. Unité du champ de conscience.

Conclusion & perspectives : pour une approche existentielle & phénoménologique

Comme l'a montré ce cas clinique, directement inspiré d'expériences vécues, la sophrologie propose avant tout une démarche qui est plus existentielle que symptomatique, et c'est dans cette approche holistique qui réconcilie le corps et l'esprit que réside son grand pouvoir d'action. Grâce à la force de l'intentionnalité, les grands principes de la sophrologie permettent une approche pertinente du harcèlement moral et de ses conséquences sur le plan aussi bien physique que mental. Si, au départ, le patient doit apprendre à repérer, à nommer et à comprendre le phénomène du harcèlement et de la perversion narcissique, il doit ensuite rapidement apprendre à « oublier » le symptôme en le faisant passer à un second plan à partir duquel il parviendra à lâcher prise sur les réactions intérieures que le symptôme provoquait initialement. Au fil de l'entraînement et des séances, le patient ne parle même plus du harcèlement : d'autres phénomènes, de qualités positives, prennent alors la place en se substituant aux phénomènes négatifs initiaux. Et en apprenant à percevoir l'émergence de ces derniers, en devenant conscient de la manière d'apparaître des réactions automatiques conditionnées, le patient parvient alors peu à peu à s'en libérer, le véritable lâcher-prise impliquant d'être conscient de « ce que l'on tient ». En percevant ses propres réactions, le patient renforce l'acte de la perception en dynamisant les structures profondes de son être : la perception de sa fragilité et de son asservissement renforce la conscience qui lui est donnée de sa force et de sa liberté intérieure. Si je ressens une douleur dans mon genou

gauche, mon attitude naturelle va faire que toute mon attention va se porter sur cette douleur à tel point que tout mon être, tout mon « moi », toute ma conscience sera réduite à cette douleur, celle-ci prenant alors toute la place. Si je déplace le foyer de mon attention en prenant conscience de la sensation de bien-être dans mon genou droit, j'élargis alors mon champ de conscience en laissant la place à une sensation positive : ma conscience n'est alors plus réduite à une douleur mais commence à s'étendre à d'autres phénomènes. Puis, si je continue d'élargir le champ de mon attention à ma respiration et à d'autres parties du corps, le phénomène qui, au départ, prenait toute la place, finit par n'être plus qu'un « petit point » quasiment insignifiant dans ma conscience. Bien entendu, dans le cas d'une douleur physique, il convient de veiller à rester à l'écoute des messages que nous envoie notre propre corps : si la douleur persiste et continue de se manifester, peut-être est-ce là le signe qui doit m'inviter à consulter un médecin. Mais cet exemple n'est donné ici que pour illustrer le processus existentiel de la sophrologie, et la douleur dans le genou peut très bien signifier une souffrance émotionnelle telle que le sentiment de culpabilité ou de perte de confiance.

Dans le cas du harcèlement moral, le sophrologue peut créer l'alliance et aider son patient à mieux gérer ses émotions et son agitation mentale, sa douleur psychique, en le recentrant sur son propre ressenti, sur les rythmes de son corps, sa conscience du temps et de l'espace, son imaginaire et, notamment, en invitant à un nouveau regard sur lui-même et sur le monde, sur sa représentation mentale du phénomène qu'il est en train de vivre, afin de l'amener à comprendre par lui-même que la souffrance ne vient pas directement du phénomène extérieur en soi mais de la représentation qu'il s'en fait, de sa manière de le percevoir. C'est pourquoi l'intervention du sophrologue ne s'attachera pas à analyser le phénomène ou à juger les activités de son patient en lui demandant de les changer, mais elle portera sur l'amélioration de la qualité de vie du quotidien et sur la gestion de ses activités, non pas sur ce qui est fait mais sur la manière dont le patient les fait et se perçoit en train de les faire. Une telle approche doit déboucher sur un vécu nettement plus positif, sur

la relativisation des problèmes, sur la restauration de la confiance, de l'image de soi, de l'harmonie, de la capacité d'entreprendre, de refaire des projets, et du goût de la vie, de la joie de vivre dans l'instant présent. Et c'est avec ce nouveau vécu de lui-même et de ses activités ordinaires que le patient devenu autonome sera en mesure de faire les choix qui s'imposent pour sa propre existence, sans que ces décisions ne soient dictées par une personne extérieure.

Pour bien comprendre le processus du harcèlement moral, dans sa dimension extérieure (le comportement de l'agresseur) et intérieure (les réactions de l'agressé), il convient de revenir au phénomène lui-même en essayant de mettre entre parenthèses les jugements, les considérations et les *a priori* qui sont ordinairement surimposés au phénomène. L'attitude phénoménologie et le nouveau regard qu'elle implique demande de suspendre tout ce que je pense de l'agresseur en commençant par faire l'effort de ne plus le voir comme un agresseur et de ne plus le nommer ainsi ; mais cette attitude me demande aussi de ne plus me voir comme une victime. Si je considère que la joie ne peut être trouvée parce qu'elle est la nature profonde de mon être, autrement dit qu'elle est déjà en moi et que par conséquent je ne peux pas la trouver à l'extérieur, il me faut alors lâcher prise sur tout ce qui l'étouffe, c'est-à-dire sur toutes mes préoccupations *a priori* ordinaires qui me séparent d'elle. Mais, pour y parvenir, il me faut aussi devenir capable d'accueillir ces préoccupations sans me juger, de les voir apparaître afin de comprendre naturellement comment m'en détacher et m'en libérer. Cela ne me demande aucune analyse puisque, agissant ainsi, je remarque que la simple force d'un regard intérieur soutenu suffit à les faire disparaître, et que *les émotions négatives n'aimant pas être vues*, il me suffit alors de les regarder en face, simplement, sans jugement ni commentaire.

Ainsi placé dans une perspective phénoménologique, je peux alors objectivement constater le phénomène tel qu'il est, dans sa façon de se dévoiler à ma conscience : en percevant les agissements de l'agresseur, les réactions et les peurs conditionnées de l'agressé, et le processus automatique de l'agression qui se donne à voir, la

possibilité d'échapper à la triade destructrice m'est alors offerte. En dépassant la relation ordinaire sujet-objet, j'accède à une forme de neutralité bienveillante qui me permet de porter un regard différent sur la situation. Et ne pas juger ne signifiant pas ne pas agir, je peux alors agir extérieurement et me protéger, si nécessaire, en restant intérieurement libre et disponible, éclairant ainsi toutes mes relations à l'autre avec lequel je parviens maintenant à m'adapter sans vouloir à tout prix le changer, c'est-à-dire en l'acceptant tel qu'il est. Je laisse ainsi la place à plus d'empathie, de compassion, de bienveillance et d'écoute, tout en m'offrant la possibilité de m'affirmer avec confiance. La vivance profonde de la rencontre entre mon corps et mon esprit me permet de reconnaître l'espace tout-accueillant de ma conscience qui embrasse et pénètre tout sans rien juger. N'est-ce pas là une belle définition de l'amour ?

En transcendant les souvenirs douloureux et les projections angoissantes, cette pure présence simultanée à soi-même et au monde, dans l'instant présent, me permet de dépasser les dualismes qui, ordinairement, m'écartèlent en me faisant souffrir. La sophrologie permet de passer de la relation horizontale de dépendance à une relation verticale de confiance, d'harmonie et d'espoir basée sur *l'être à soi, à l'autre et au monde*. Pour faire éclore cet amour inconditionnel, l'attitude phénoménologique, la lumière de la présence, de la conscience, doit présider au cercle vicieux des réactions physiques, émotionnelles et mentales, dont le sujet transcendé est devenu le témoin impartial et libre, calme et tranquille. L'acceptation totale de l'autre et/ou de la situation, sans aucun besoin de juger ou de changer les choses, permet paradoxalement de changer immédiatement la relation que j'entretiens avec lui ou avec elle : l'acceptation totale de ce qui est là dans l'instant me transporte spontanément au-delà de l'ego d'accord ou pas d'accord, qui aime ou qui n'aime pas, et par conséquent au-delà du rapport de dépendance. En d'autres termes, l'acceptation me permet de passer du conflit à l'espace du conflit, libre et indépendant de son contenu. À défaut de changer la situation extérieure, il nous est toujours possible de la voir différemment. Si je reconnais vraiment que je suis agité, stressé ou en colère, cet acte

CONCLUSION & PERSPECTIVES

même de reconnaissance, cette prise de conscience, génère une atmosphère de tranquillité permettant d'accueillir le conflit intérieur qui se dissout tout seul dans cet espace de paix que je suis. Simple ne veut pas dire facile, il ne suffit pas de se le dire : cette acceptation est un mouvement qui implique la participation de l'être tout entier. Comme le dit un dicton indien, pour connaître le goût du lait il faut boire du lait. C'est pourquoi l'entraînement est nécessaire : la méthode n'est efficace et opérative qu'à la condition de la mettre en œuvre en la pratiquant au quotidien. Et là encore, il ne s'agit pas de voir cela comme une contrainte de plus mais simplement comme un précieux cadeau que vous vous faites à vous-même. Le dessein de la sophrologie n'est pas de vous apporter de nouvelles valeurs ou de dicter votre vie, mais de faire en sorte de réveiller vos capacités latentes et les valeurs qui sont les vôtres et qui, dans leur universalité retrouvée, sont vécues et partagées dans le respect, la liberté et la dignité de chacun.

ANNEXES

A. L'ATTITUDE SOPHRONIQUE

*Voici quelques conseils sophroniques à se remémorer et à appliquer dans les situations difficiles, stressantes, angoissantes ou simplement agaçantes de la vie quotidienne. Ils sont en partie empruntés au docteur Raymond Abrezol dans son ouvrage *Vaincre par la sophrologie*, et assortis ici de quelques commentaires pour retrouver le bonheur en soi.*

☺ **« Considérez vos problèmes tels qu'ils sont et non tels que vous croyez qu'ils sont. »** Nous touchons ici au principe de la « réalité objective ». Souvenez-vous que « ce n'est pas la réalité qui est difficile [stressante] mais notre façon de la percevoir » (Montaigne). Voir les choses telles qu'elles sont demande donc d'abord de réaliser que nous ne les voyons pas ainsi mais à travers notre représentation mentale, c'est-à-dire à travers une image déformée de la réalité, qui génère et alimente nos émotions négatives. Il ne s'agit évidemment ni de se culpabiliser ni de croire que la réalité vécue (l'événement en soi) est une représentation, ce qui reviendrait à la nier, mais de lui porter un autre regard afin de distinguer clairement la chose et l'image qu'on peut s'en faire. La perception de nos limites et de nos conditionnements renforce la conscience qui nous est donnée de l'inconditionné, en provoquant naturellement une ouverture vers une conscience plus grande. Regardez toujours le monde comme si c'était la première fois, avec un « nouveau regard », libre de

jugements, de considérations et d'a priori. Où est le problème, maintenant, si vous n'y pensez pas ?

☺ **« Vivez le moment présent, là où vous vous trouvez présentement “ici et maintenant” en considérant tout ce qui est positif dans l’instant. »** Accueillez tout ce qui apparaît à la Conscience, tous les phénomènes, sans jugements. N'oubliez pas que le bonheur est en soi, dans la Présence simultanée à soi-même et au monde, et que ce bonheur est permanent, intouchable et sans cause extérieure, bien différent des plaisirs éphémères qui laissent toujours la place à d'autres désirs, à la frustration et à la souffrance.

☺ **« Pénétrez-vous du fait que le passé est vraiment passé, et que nous ne pouvons rien changer. »** Le passé n'existe plus mais la perception présente de ses moments positifs renforce nos capacités naturelles de confiance, d'harmonie et d'espoir. Le passé ne peut se réparer qu'ici et maintenant, dans l'instant présent. Et...« La mort est derrière nous, elle est ce qui est passé. » (Sénèque)

☺ **« Votre bonheur dépend de l'amour : amour pour vous-même, amour pour les autres. Cultivez l'amour dans tout ce que vous faites. L'Amour est la réponse à tout. »** L'Amour véritable ne se transforme jamais en haine, il est au-delà. L'Amour est un état de conscience tout-accueillant, tout-embrassant, qui inclut tout, et qui ni ne rejette, ni ne sépare, ni ne juge. Il est Pure Présence. Il Accepte tout ce qui est.

☺ **« Imaginez toujours votre avenir de manière positive. »** Apprenez à définir vos priorités, ce qui est important pour vous. Gérer son temps c'est aussi savoir « le prendre ». Le futur n'existe pas encore, il arrivera « ici et maintenant ». Tout va bien, tout ira bien ! Tout arrive et apparaît dans l'instant présent. Rappelez-vous que si, dans un sens, je suis ce que je pense, je parle et agis donc comme celui que je pense être...

☺ **« Faites bien attention à ce que vous mangez, essayez d'améliorer la qualité de votre nourriture. »** Si « je suis ce que

je mange», il importe certes de bien choisir ses aliments solides et liquides, mais il importe aussi de bien respirer (qualité de l'air), et de recevoir de préférence des impressions positives liées à un contexte et des influences favorables, en évitant les surstimulations cognitives et sensorielles inutiles et négatives. L'activité physique aide aussi à se protéger des émanations hormonales responsables du stress. « Ne prenez jamais de médicaments sans ordonnance ».

☺ **« N'essayez pas de vivre au-dessus de vos possibilités et adaptez vos désirs aux réalités de la vie. »** Apprenez le contentement en inversant le processus des désirs et des aversions (à défaut de le dépasser) : « On désire toujours ce que l'on n'a pas, et on ne veut pas ce que l'on a. Pourquoi ne pas inverser ? Désirez ce que vous avez déjà et ne voulez pas ce que vous n'avez pas. C'est simple, non ? » (Nisargadatta). Sans oublier que « ce n'est pas parce que les choses sont impossibles que nous n'osons pas, mais c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont impossibles. » (Sénèque)

☺ **« Riez ! Le plus sera le mieux. »** Le rire permet d'évacuer positivement les tensions négatives résiduelles et de renforcer le système immunitaire. Rire n'est-il pas « le propre de l'homme » ? Alors, rions de rien ! Soyons joyeux, sentons l'énergie de la joie dans le corps.

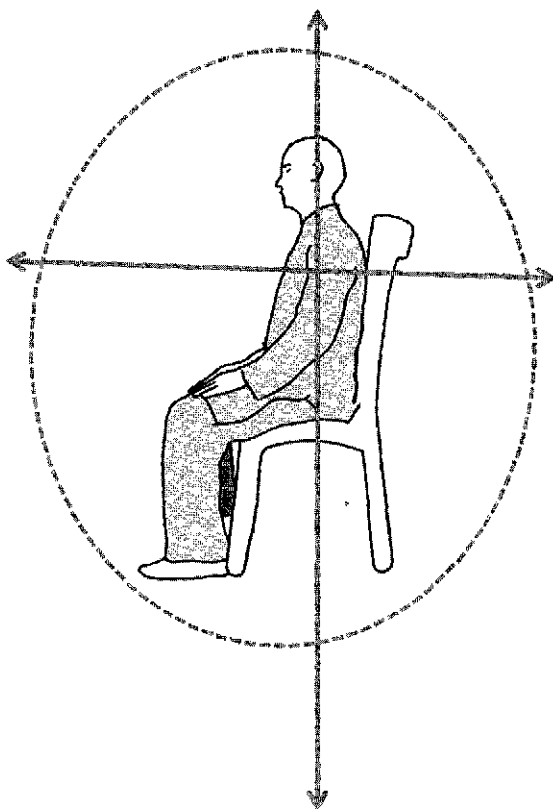
☺ **« Soyez toujours détendu ; votre détente physique permet une détente morale qui elle aussi sera permanente. »** Le corps ne ment pas. Soyez toujours conscient de vous-même, de la sensation positive de votre corps relaxé qui se répercute automatiquement sur vos émotions et vos pensées positives. Faites de cette détente du corps la réponse à toute agression. Lorsque une agression apparaît ou semble vous apparaître, inspirez un peu plus profondément, et expirez en relâchant le visage, les épaules et les bras, en revenant à la sensation globale de tout le corps en train de respirer naturellement par le ventre. Inspirez en prenant conscience de tout ce qui est dans l'instant, sans jugement, expirez et lâchez prise, souriez. Soyez tranquille et rappelez-vous d'être conscient, d'être présent, d'Être, simplement.

☺ **«La chose capitale à comprendre est vous-même. Mieux vous vous connaîtrez, mieux vous serez à même de comprendre les autres.»** Plus encore, dit Socrate : «Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux». Tout est donc en nous. Pour nous connaître, nous devons observer sans relâche les sensations, les émotions et les pensées, et cela dans toutes les situations de la vie quotidienne ; la perception directe de notre structure corps-esprit, de tous les phénomènes, nous en révélera les mécanismes, qui deviendront alors plus facile à maîtriser et à adapter à la situation présente. Et les autres étant les reflets de nous-mêmes, nous comprendrons alors pourquoi «il est plus facile de voir la paille dans l'œil du voisin que la poutre enfoncée dans le nôtre», et pourquoi la charge émotionnelle est proportionnelle à l'identification à la représentation mentale.

☺ **«Lorsque la confusion règne ou qu'une émotion négative apparaît, essayez de ressentir que vous n'êtes ni l'une ni l'autre ni aucun autre phénomène mais le vaste espace tout-accueillant de la conscience qui permet de tout accueillir et accepter.»** Dans ces moments, détachez-vous du contenu et ressentez que vous êtes aussi le contenant, l'essence même de la vie. Passez du contenu des pensées, des émotions et des sensations à l'espace même qui les contient : vous n'êtes pas ce qui est perçu mais cela même qui perçoit. Faites-en l'expérience. Soyez présent à ce qui apparaît, sans jugement.

☺ **«Entraînez-vous tous les jours, méditez, faites de la sophrologie, et tout se passera bien.»** «La réalisation réside dans la pratique» répétait le Bouddha. Le but de l'Entraînement sophrologique est de permettre une «lecture du corps» immédiate, c'est-à-dire une présence constante aux manifestations du corps et de l'esprit qui apparaissent à la Conscience Sophronique, toujours positive, restructurante et équilibrante. Tout est là. Vous êtes responsable de votre liberté!

ANNEXES



«J'inspire, Être, Conscience,
j'expire, Profond sentiment de bonheur vital...»

B. PROTOCOLE D'ENTRAÎNEMENT SUR PLUSIEURS SEMAINES (À L'ATTENTION DES SOPHROLOGUES)

Comme les Terpnos Logos (les exercices guidés par la voix du sophrologue), ce protocole général n'est donné qu'à titre d'exemple : il conviendra naturellement d'adapter le plan de travail et chaque séance au cas particulier du patient, en orientant spécifiquement l'intentionnalité selon les cas. De façon générale, dans le cas du harcèlement moral, le travail sophrologique doit répondre aux conséquences des phases d'emprise, d'isolement et de dépersonnalisation de la victime. C'est pourquoi l'entraînement doit principalement s'axer autour de :

- la communication et l'empathie avec la victime, sans jugement, en nommant et reformulant le processus de manipulation ; laisser le patient exprimer son ressenti, ses émotions jusque-là censurées ;*
- apporter réconfort et instaurer un climat de confiance (créer l'alliance sophronique), faire une place au patient, le considérer comme une personne avec tout un potentiel ;*
- l'éveil d'un Nouveau Regard phénoménologique, la distanciation, le discernement ;*
- l'apprentissage de la relaxation et l'ancrage dans la sensation corporelle pour éviter le stress et favoriser la récupération et le sommeil ;*
- l'observation directe des mécanismes de réactions et de manipulations ;*
- restimuler la faculté de penser clairement (pour pallier la confusion) et renforcer le psychisme de la victime ; envisager son futur positivement ; stimuler la confiance en soi ;*
- renforcer la capacité de refuser ce qui est négatif pour le sophronisant ;*
- renforcer la conviction intérieure pour combattre le doute et la peur ; se dégager de la culpabilité, comprendre le processus de la relation destructrice ;*
- restaurer l'image de soi (se détacher du sentiment d'être une victime) et les valeurs personnelles (la liberté, la dignité...), se redécouvrir, se reconsidérer grâce à un regard sur soi différent ;*
- la repersonnalisation, le goût à la vie, au travail et dans les relations sociales ;*

ANNEXES

- *développer ou retrouver un sentiment existentiel ;*
- *l'acceptation de ce qui ne peut être changé et l'action sur ce qui peut l'être ;*
- ... etc.

SÉANCE N° 1

Respiration → Apprendre à respirer pour se calmer, accroître la vitalité et régénérer l'organisme et le système nerveux. Technique rapide anti-stress.

Sophronisation de Base Vivantielle (SDBV) → Apprendre à se relaxer et accéder à un état de détente ; découvrir son corps sans tension, se mettre à l'écoute des sensations corporelles agréables ; s'ancrer dans la sensation corporelle pour éveiller un « nouveau regard ». Introduction du « réflexe-relaxation » et du « sourire-signal » dans les situations de la vie quotidienne. Se détendre en situation de travail.

SÉANCE N° 2

Sophro-Déplacement du Négatif (SDN) → Se débarrasser des tensions négatives physiques, émotionnelles et mentales. Trouver la disponibilité intérieure.

Sophro-Perception des 5 Sens (SP5S) → Renforcer l'état de détente, favoriser l'écoute des sensations corporelles et le lâcher-prise. Observation du point de contact avec le monde extérieur. Éveil et retrait des sens (détachement), retrait de l'attention vers l'intérieur.

SÉANCE N° 3

Sophro-Activation ou Harmonisation Vitale (SAV/SHV) → Sensibilisation à l'énergie, à la sensation de chaleur corporelle et à la présence des organes vitaux pour renforcer leur structure biologique et un fonctionnement harmonieux. Nouvel équilibre.

Sophro-Présence Immédiate (SPI) → Remplir le corps et l'esprit de sensations et sentiments positifs agréables pour se protéger. Somatisation positive.

Sophro-Respiration Synchronique (SRS) → Apprendre à synchroniser pensée/sentiment/sensation avec la respiration pour contrôler le mental et réunir le corps et l'esprit.

SÉANCE N° 4

Sophro-Attention, Sophro-Concentration (SA, SC) → Développer la concentration et la capacité d'attention, la présence simultanée à soi-même et au monde, l'observation de soi, l'équanimité et le détachement.

Sophro-Présence d'un Sentiment Positif (SPSP) → Réveiller un sentiment d'amour et de compassion pour tous les êtres. Devenir soi-même un sujet de concentration positive, un sujet vivant, existant...

SÉANCE N° 5

Sophro-Acceptation Progressive (SAP) → Accepter progressivement l'événement à venir et préparer la réalisation de ses objectifs. Éveiller la force intérieure propice à la réussite. Gestion du temps.

Sophro-Protection Liminale du Sommeil abrégée (SPLS) → Trouver plus facilement le sommeil et conditionner le réveil positif.

SÉANCE N° 6

Sophro-Mnésie Senso-Perceptive (SMnSP) → Potentialisation positive de la vie passée. Nouveau regard sur le passé pour renforcer l'être présent. Réconciliation avec sa propre histoire. Retour sur ce qui a valorisé le patient dans sa vie passée.

SÉANCE N° 7

Sophro-Tridimension Interne des Capacités (STIC) → Séance de totalisation. Stimulation de la confiance en soi, restructuration.

turation positive de la personnalité, repersonnalisation. Découverte et renforcement de ses propres valeurs, notamment la liberté et la dignité de la personne.

SÉANCE N° 8

Vivance Phronique Isocay (VIPHI) des tissus → Renforcer la conscience de soi, les sensations et les sentiments de bonheur vital par la prise de conscience profonde des tissus de la peau, des muscles, des organes et des os.

SÉANCE N° 9

Sophro-Présence des Capacités (SPC) → Réveiller les capacités latentes et renforcer les capacités présentes en fonction de la situation.

SÉANCE N° 10

Sophro-Présence des Valeurs (SPV) → Renforcer les valeurs de la personne, en phase avec sa propre réalité existentielle.

SÉANCE N° 11

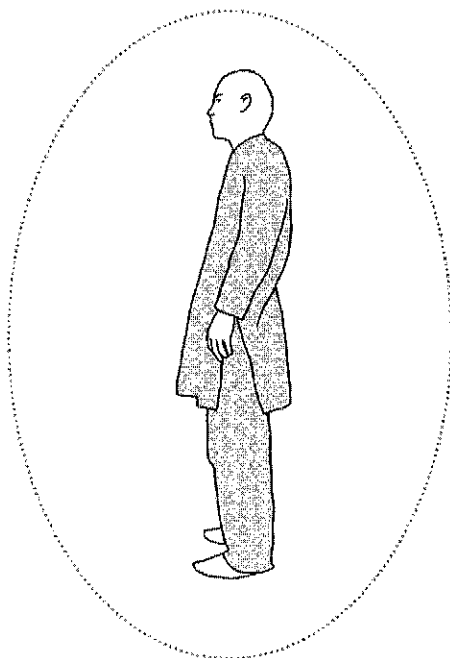
Sophro-Manence et Rétro-Manence (SMRM) → Stimuler la créativité, l'imagination consciente, l'innovation.

SÉANCE N° 12

Entraînement bilatéral du cerveau (EBC) → Harmonisation, développement des potentiels et des capacités.

➔ Une fois son problème spécifique dépassé ou mieux géré, le sophronisant peut intégrer un groupe de « Relaxation Dynamique » (RDC) pour poursuivre son Entraînement avec un travail global sur lui-même.

VAINCRE LE HARCELEMENT MORAL PAR LA SOPHROLOGIE



« les yeux ouverts, je regarde le monde
comme si c'était la première fois,
sans jugement ni *a priori*...

j'inspire en prenant conscience de mon corps
et de ma verticalité, j'expire en relâchant le visage,
les épaules et les bras...

avec un profond sentiment de bonheur vital...
d'être là, ici, maintenant, vivant, tout entier... »

C. ARTICLES DU CODE PÉNAL

Voici quelques extraits du texte concernant la partie de la loi de modernisation sociale sur le harcèlement moral.

LE DROIT PÉNAL

Art. 222-33-2 (L. n° 2002-73 du 17/01/2002)

Le fait de harceler autrui par des agissements répétés ayant pour objet ou pour effet :

- a) une dégradation des conditions de travail,
 - b) susceptible de porter atteinte à ses droits et à sa dignité,
 - c) d'altérer sa santé physique ou mentale, ou,
 - d) de compromettre son avenir professionnel,
- est puni d'un an d'emprisonnement et de 15 000 € d'amende.

LE DROIT DU TRAVAIL - HARCÈLEMENT MORAL ET PSYCHOLOGIQUE

Art. L. 122-49 (L. n° 2002-73 du 17/01/2002, art.169)

Aucun salarié ne doit subir les agissements répétés de harcèlement moral qui ont pour objet ou pour effet une dégradation des conditions de travail susceptible de porter atteinte à ses droits et à sa dignité, d'altérer sa santé physique ou mentale ou de compromettre son avenir professionnel.

Aucun salarié ne peut être sanctionné, licencié, ou faire l'objet d'une mesure discriminatoire directe ou indirecte, notamment en matière de rémunération, formation, reclassement, affectation, qualification, classification, promotion professionnelle, mutation ou renouvellement de contrat pour avoir subi, ou refusé de subir, les agissements définis à l'alinéa précédent ou pour avoir témoigné de tels agissements ou les avoir relatés. Toute rupture du contrat de travail qui en résulterait, toute disposition ou tout acte contraire est nul de plein droit.

Art. L. 122-50 (L. n° 2002-73 du 17/01/2002, art.169)

Est passible d'une sanction disciplinaire tout salarié ayant procédé aux agissements définis à l'article L.122-49.

Art. L. 122-51 (L. n° 2002-73 du 17/01/2002, art.169)

Il appartient au chef d'entreprise de prendre toutes dispositions nécessaires en vue de prévenir les agissements visés à l'article L.122-49

Art L.122-52 (en vigueur depuis le 04/01/2003)

En cas de litige relatif à l'application des articles L.122-46 et L.122-49, dès lors que le salarié concerné établit des faits qui permettent de présumer l'existence d'un harcèlement, il incombe à la partie défenderesse, au vu de ces éléments, de prouver que ces agissements ne sont pas constitutifs d'un tel harcèlement et que sa décision est justifiée par des éléments objectifs étrangers à tout harcèlement. Le juge forme sa conviction après avoir ordonné, en cas de besoin, toutes les mesures d'instruction qu'il estime utiles.

Art. L. 122-54 (L. n° 2003-6 du 3/01/2003, art.5)

Une procédure de médiation peut être envisagée par toute personne de l'entreprise s'estimant victime de harcèlement moral. Elle peut être également mise en œuvre par la personne mise en cause. Le choix du médiateur fait l'objet d'un accord entre les parties.

(L. n° 2002-73 du 17/01/2002, art.171)

Le médiateur s'informe de l'état des relations entre les parties, il tente de les concilier et leur soumet des propositions qu'il consigne par écrit en vue de mettre fin au harcèlement. En cas d'échec de la conciliation, le médiateur informe les parties des éventuelles sanctions encourues et des garanties procédurales prévues en faveur de la victime.



Pour plus de précisions, se reporter à la rubrique « harcèlement » sur le site du Service Public de la diffusion du droit : <http://www.legifrance.gouv.fr>

ANNEXES

D. ADRESSES UTILES

Si vous pensez être confronté à un cas de harcèlement moral, n'hésitez surtout pas à en parler autour de vous et à prendre contact avec des organismes qui sauront vous conseiller pour faire face à l'agression. Ne restez surtout pas seul et isolé, prenez les choses en main pour ouvrir le dialogue et trouver des solutions. Plusieurs associations travaillent avec des psychologues, des médecins du travail, des syndicats, des avocats...

ASSOCIATIONS SPÉCIALISÉES DANS LE HARCELEMENT MORAL

- ☛ Association des Victimes de Harcèlement au Travail (A.V.H.T.)
Association des victimes de harcèlement moral, psychologique et sexuel dans le cadre du travail

Centre d'affaire Cap Sud
395, Rue Pierre Seghers
84000 AVIGNON

Tour de l'Horloge
4, Place Louis Armand
75012 PARIS
E-mail: contact@avht.org
Tél./Fax: 04 90 89 64 38
Téléphones portables: 06 15 72 30 55 et 06 18 61 21 33
Site Web: <http://www.avht.org/>

- ☛ Mots pour maux au travail
Association Mots pour mots au travail – Bretagne
6, Cours des Alliés
CS 84304
35043 RENNES Cedex
Tél.: 06 64 31 77 60
Site Web: <http://motspourmaux.free.fr/>

VAINCRE LE HARCÈLEMENT MORAL PAR LA SOPHROLOGIE

- ☛ Association Contre le Harcèlement Professionnel (A.C.H.P.)
17 rue Albert Bayet
appartement 1105
75013 PARIS
Tél. : 01 45 83 07 20
Site Web : <http://rhmt.free.fr/achp.htm>

- ☛ Association Harcèlement Moral Stop (A.H.M.S.)
11, rue des Laboureurs
94150 RUNGIS
Tél. : 01.56.34.01.76
Site Web : <http://www.hmstop.com/>

- ☛ Association européenne d'aide en matière de harcèlement sexuel et violences physiques faites aux femmes au travail (A.V.F.T.)
51 bld Auguste Blanqui
75013 PARIS (uniquement sur rendez-vous)
Tél. : 01 45 84 24 24
Site Web : <http://www.avft.org>

- ☛ Association nationale de victimes de harcèlement psychologique au travail (A.N.V.H.P.T.)
Maison des Associations
3, boulevard des Lices
13200 ARLES
Tél./Fax : 04 90 93 42 75

E. ÉCOLES DE SOPHROLOGIE

† École Supérieure de Sophrologie Appliquée d'Île-de-France (ESSA)

Fondé en 2004, l'ESSA – Enseignement Supérieur de Sophrologie Appliquée – propose une formation professionnelle diplômante de sophrologue et de relaxologue. Elle s'adresse à toute personne travaillant déjà dans la relation d'aide ainsi qu'à celles désirant s'engager dans une nouvelle orientation professionnelle. L'école s'engage à former des adultes aux différentes techniques de sophrologie et de relaxation afin d'en faire des praticiens compétents capables d'exercer dans le respect du code de déontologie de la profession.

La formation de l'ESSA est reconnue par la Société Française de Sophrologie et enregistrée à la DRTEFP (Direction Régionale du Travail, de l'Emploi et de la Formation professionnelle), ce qui permet le financement de la formation par des organismes de prise en charge (ANFH, FONGECIF, DIF, CIF...).

Le cursus d'études suit le programme officiel du Professeur Caycedo et répond aux exigences de la Société Française de Sophrologie et aux derniers critères définis par les *Etats Généraux de la formation en sophrologie* (janvier 2010, Paris).

Le cas du harcèlement moral est abordé dans le cadre d'un cours sur la sophrologie en Entreprise.

Tél. : 01 60 33 01 42

E-mail : essa.sophro@wanadoo.fr

Site Web : <http://www.essasophro.com/>

† Société Française de Sophrologie (SFS)

Créée en 1966, la Société Française de Sophrologie (S.F.S.) a pour objectif de promouvoir la sophrologie ; elle regroupe différents courants se réclamant en France de la sophrologie.

La S.F.S. se préoccupe d'apporter une information rigoureuse et complète sur cette pratique parfois mal connue et veille au respect des règles déontologiques.

VAINCRE LE HARCÈLEMENT MORAL PAR LA SOPHROLOGIE

Vous trouverez à la rubrique « Annuaire » la liste des sophrologues inscrits à la S.F.S.

Des formations sérieuses en sophrologie sont proposées par différents centres ou écoles et permettent de situer la spécificité de la sophrologie parmi les autres méthodes existantes comme l'hypnose ericksonienne, la PNL, la somato-thérapie, la relaxation etc. La rubrique « Formations » vous propose toutes les indications concernant l'enseignement de la sophrologie et la formation de sophrologues praticiens.

Sté Française de Sophrologie

24 quai de la Loire

75019 Paris

Tél. : 01 40 56 94 95

E-mail : contact@sophrologie-francaise.com

<http://www.sophrologie-francaise.com/>

Bibliographie

Vaincre le Harcèlement Moral par la Sophrologie est le seul ouvrage qui aborde ce phénomène sous l'angle original de la relaxation et de la conscience de soi. Nous vous recommandons aussi vivement d'aborder parallèlement les approches psychologique et sociologique afin de compléter votre étude de manière interdisciplinaire, en commençant par les ouvrages fondamentaux de la pionnière, Marie-France Hirigoyen.

• SUR LE HARCÈLEMENT MORAL

BILHERAN Ariane, *Le harcèlement moral*, Armand Colin, 2010.

DESRUMAUX Pascale, *Le harcèlement moral au travail : Réponses psychosociales, organisationnelles et cliniques*, PU Rennes, 2011.

Marie-José, *Harcèlement moral : Comment s'en sortir?*, Éditions Prat, 2010.

GAVA Elisabeth GREBOT, *Agir contre le harcèlement moral au travail - Pour en finir avec les idées reçues*, Le Cavalier Bleu, 2010.

GUEDJ Jean-Paul, *La perversité à l'œuvre. Le harcèlement moral dans l'entreprise et le couple*, Larousse, 2007.

HIRIGOYEN Marie-France, *Le Harcèlement moral, la violence perverse au quotidien*, Pocket, 2000.

HIRIGOYEN Marie-France, *Le Harcèlement moral dans la vie professionnelle*, Pocket, 2002.

PRIGENT Yves, *Face au harcèlement moral*, Desclée de Brouwer, 2007.

TALAOUIT Vincent, NICOLAS Bernard, *Ils ont failli me tuer : témoignage*, Flammarion, 2010.

VAINCRE LE HARCÈLEMENT MORAL PAR LA SOPHROLOGIE

- **SUR LA SOPHROLOGIE**

ABREZOL Raymond, *Vaincre par la Sophrologie*, Tome I & 2, Lanore, 2007.

BONNASSE Pierre, *Le Pouvoir de l'Attention, Exercices de sophrologie pour la vie quotidienne*, éditions Médicis, Paris, 2009.

CHÉNÉ Patrick-André, *Sophrologie, tome I, II & III*, préfacés par le professeur Alfonso Caycedo, éditions Ellébore, 2001-2011.

ESPOSITO Richard, *Sophrologie, Lexique des concepts, techniques et champs d'application*, Elsevier Masson, 2010.

- **SUR LA « PLEINE CONSCIENCE » (MINDFULNESS)**

Méditer pour ne plus déprimer : La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux (ICD audio), WILLIAMS Mark, TEASDALE John, SEGAL Zindel, KABAT-ZINN Jon, ANDRÉ Christophe, Odile Jacob, 2009.

Pierre BONNASSE

LE POUVOIR DE L'ATTENTION



Éditions Médicis

Filmographie

DOCUMENTAIRES

Bernard CAZEDEPATS, *Harcèlement moral au travail*, Grenade productions, 2002.

Marie-Christine GAMBART, *Le salaire de la souffrance, Harcèlement moral au travail*, Grenade Productions, 2001.

FILMS

De nombreux films traitent du sujet : à vous de compléter la liste...

CORNEAU Alain, *Stupeur et Tremblements*, 2003.

CORNEAU Alain, *Crime d'amour*, 2010.

CLOUZOT Henri Georges, *Les Diaboliques*, 1954.

CHATILIEZ Étienne, *Tatie Danièle*, 1990.

HUANG George, *Swimming With Sharks*, 1995.

LEVINSON Barry, *Harcèlement*, 1995.

GIROD Francis, *Passage à l'acte*, 1996.

MAMET David, *La prisonnière espagnole*, 1997.

Stages & formations

Sophrologie & Harcèlement

Séminaires, stages, formations, workshops dans le cadre d'institutions ou d'entreprises.

Sur demande auprès de l'auteur : sophrobon@gmail.com

Les séminaires et séances de sophrologie présentent certains avantages qui leur permettent de s'intégrer facilement dans la vie de l'entreprise et de s'adapter aux impératifs du monde du travail, en mettant l'accent sur l'individu. La sophrologie :

- s'adapte au lieu de travail : salle de réunion et chaises suffisent, il n'y a pas besoin de matériel sophistiqué ;

- prend peu de temps, pris sur le temps de travail car les séances sont courtes ;

- se pratique dans les positions de la vie courante (assis, debout, couché, en mouvement), en tenue vestimentaire ordinaire, et ne provoque ni essoufflement ni transpiration ;

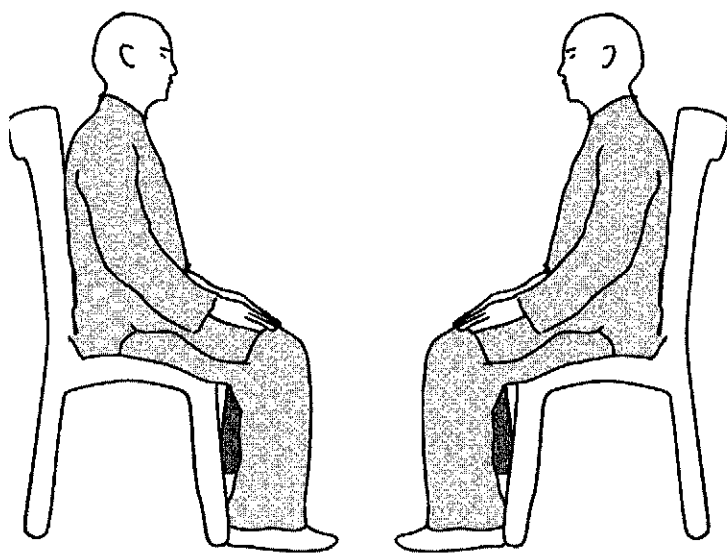
- s'exerce en groupe en s'adaptant en fonction des attentes ;

- est parfaitement conçue pour être utile dans vie quotidienne ;

- propose des techniques simples et utilisables par tous, tout en étant très respectueuses de la liberté de chacun.

Plus d'informations :

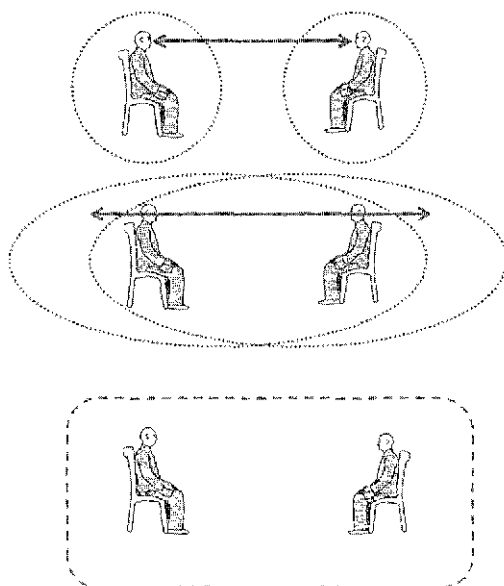
www.sophroconsult.com



Remerciements

Pour leur soutien et leur relecture attentive, je tiens à remercier très chaleureusement : Anne Almqvist, sophrologue, directrice de l'École Supérieure de Sophrologie Appliquée (ESSA) ; Stéphane Courtial, sophrologue, formateur à l'ESSA ; Karina Bharucha, psychologue clinicienne, spécialiste des relations interculturelles et sociales ; Bernard Renaud de la Faverie, directeur éditorial des éditions Dervy/Médicis ; Laurent Bonnasse-Gahot pour sa relecture et ses illustrations.

Alliance sophronique



Liste des illustrations

Posture de Relaxation.....	36
Les Systèmes	38
Posture Dynamique (ou « Isocay »)	49
Les « Points d'Intégration » des Systèmes	59
Concentration sur l'objet.....	73
Les états de l'attention	75
La préparation au sommeil.....	87
La posture allongée (sommeil)	88
La relation ordinaire et l'alliance.....	110
La Pleine Conscience.....	121
Le Nouveau Regard.....	126
L'Alliance sophronique	139

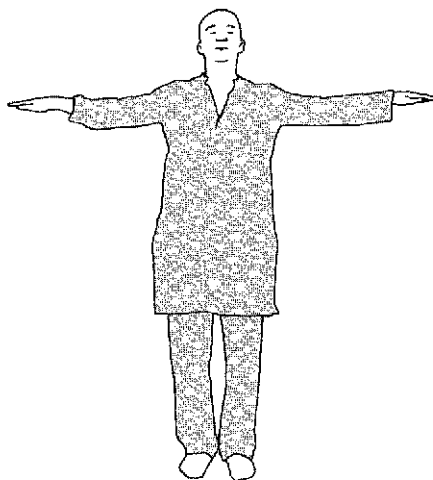


Table des matières

Avant-propos

Le harcèlement moral : le phénomène pervers d'une société malade	9
--	---

Au cœur d'un cas clinique

« Portraits-robots » des principaux protagonistes & résumé de la démarche thérapeutique	13
--	----

Séance n° 1. Respiration, relaxation, protection	21
La triade perverse (dialogue pré-sophronique 1)	22
Sophronisation de base & sourire-signal (exercice 1)	26
Vers un « nouveau regard » (phénodescription & dialogue post-sophronique 1)	29
PROTOCOLE/FICHE TECHNIQUE N° 1	36

Séance n° 2. Observation & lâcher-prise	39
Laisser couler pour voir et comprendre (dialogue pré-sophronique 2)	40
Lâcher prise sur les tensions négatives du corps et de l'esprit (exercice 2) ..	43
Abandonner l'idée d'être victime (phénodescription & dialogue post-sophronique 2)	47
PROTOCOLE/FICHE TECHNIQUE N° 2	50

Séance n° 3. Retrouver le goût de vivre	51
Être, Avoir, Paraître (dialogue pré-sophronique 3)	52
Renforcer la présence de la vitalité et des sensations positives (exercice 3)	54
L'acceptation n'est pas une idée (phénodescription & dialogue post-sophronique 3)	58
PROTOCOLE/FICHE TECHNIQUE N° 3	60

Séance n° 4. Libérer l'attention & la bienveillance	63
Voir l'agression comme une épreuve initiatique (dialogue pré-sophronique 4)	64
Développer la concentration et émaner la bienveillance (exercice 4)	67
L'attitude compassionnelle (dialogue post-sophronique 4)	71
PROTOCOLE/FICHE TECHNIQUE N° 4	74

Séance n° 5. Envisager positivement son futur & bien dormir	77
Les deux faces de la pièce (dialogue pré-sophronique 5).....	78
Quand tout devient possible jour et nuit (exercice 5).....	81
La tranquillité du sommeil profond (dialogue post-sophronique 5)	85
PROTOCOLE/FICHE TECHNIQUE N° 5	87
Séance n° 6. Se réapproprier son histoire pour renforcer son présent.....	89
Transformer la souffrance en bonheur vital (dialogue pré-sophronique 6)...	90
Revivre un souvenir positif pour renforcer son être présent (exercice 6)	93
Se réconcilier avec son passé (dialogue post-sophronique 6).....	96
PROTOCOLE/FICHE TECHNIQUE N° 6	100
Séance n° 7. Reprendre sa vie en main	101
La porte de sortie (dialogue pré-sophronique 7)	102
Une vie consciente riche de valeurs et de sens (exercice 7).....	104
Vers un nouveau quotidien (dialogue post-sophronique 7).....	107
PROTOCOLE/FICHE TECHNIQUE N° 7	109
Conclusion & perspectives : pour une approche existentielle & phénoménologique	111
A. L'attitude sophronique	117
B. Protocole d'entraînement sur plusieurs semaines (à l'attention des sophrologues).....	122
C. Articles du Code pénal.....	127
D. Adresses utiles	129
E. Écoles de sophrologie	131
Bibliographie	133
Filmographie.....	135
Stages & formations Sophrologie & Harcèlement.....	137
Remerciements	139
Liste des illustrations.....	141

conception
réalisation
mise en page

44405 Rezé cedex



Achevé d'imprimer en août 2011
sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery -- 58500 Clamecy
Dépôt légal : août 2011 - Numéro d'impression : 107234

Imprimé en France

La Nouvelle Imprimerie Laballery est titulaire de la marque Imprim'Vert®