



Je vous propose le douzième numéro de cette newsletter trimestrielle consacrée au lien entre la sophrologie et la psychologie positive. Je vous rappelle que la dernière page est consacrée à une question que vous vous posez sur la sophrologie. N'hésitez pas à me faire part de vos questions.

Sophrologie et Psychologie positive

Comment la sophrologie peut s'inscrire dans une démarche de Psychologie positive ?

La psychologie positive s'inscrit dans le champ de la prévention et de la promotion de la santé. Elle étudie les conditions et les processus contribuant à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions. Elle s'intéresse aux déterminants du bien-être, à l'adaptation et à la résilience des individus. Elle ne nie pas les difficultés qu'un individu peut rencontrer mais elle veut l'aider à trouver les ressources qui lui permettront de mieux faire face aux difficultés.

La sophrologie est une méthode dite psychocorporelle (elle agit sur le corps et sur le mental) dont l'objectif est de retrouver un bien-être au quotidien, en étant davantage à l'écoute de soi et de ses sensations, et également de développer son potentiel en exploitant mieux ses ressources personnelles. Elle permet de rééquilibrer ses émotions et de renouer avec son corps.

Il n'est pas naturel pour l'être humain de se centrer sur le

positif car d'un point de vue évolutionniste c'est en repérant les problèmes que l'être humain peut y faire face et survivre. Mais c'est également en ayant conscience qu'il a les ressources pour faire face à ce problème qu'il peut l'affronter avec succès.

FAVORISER LE
BIEN-ÊTRE,
L'ADAPTATION ET
LA RESILIENCE DE
CHAQUE ÊTRE
HUMAIN

Un individu qui se trouve dans une situation vécue comme difficile aura tendance à développer des peurs, des croyances limitantes qui inhiberont ses capacités. La sophrologie, grâce aux différents exercices de la méthode, lui permettra de se débarrasser de ces peurs, de ces croyances limitantes afin d'activer ou de réactiver des capacités qui sont les siennes.

En cela la sophrologie peut aider une personne qui s'engage dans une démarche de psychologie positive. Pour laisser émerger ses propres ressources, il lui faut faire abstraction des filtres qui sont les siens. Ce travail progressif nécessite un accompagnement. Le sophrologue peut être le thérapeute qui va faciliter cette émergence en proposant à la personne qu'il suit les moyens de se défaire de tout ce qui peut entraver son cheminement tout en tenant compte de son histoire de vie. La mise en action se fera à partir du vécu, des ressentis de chacun et de l'objectif fixé.



Exercice pratique

Exercice d'élimination par la contraction et le relâchement du corps

Cet exercice peut se faire assis ou debout à tout moment de la journée dès que vous en ressentez le besoin. Il peut se faire les yeux ouverts ou fermés. La fermeture des yeux accroît les ressentis car vous faites alors abstraction de l'environnement dans lequel vous vous trouvez.

Vous pouvez imaginer éliminer des tensions physiques, des pensées ou des émotions négatives.

Il s'agit d'associer la contraction puis le relâchement musculaire à la respiration contrôlée.

Contracter puis relâcher les muscles du corps permet d'amplifier la détente physique. Cette détente physique va apporter une détente mentale. Le tout va avoir un effet apaisant sur les émotions.

La respiration contrôlée aide à accentuer les ressentis, lors de la rétention le cerveau focalise son attention sur ce qui est en train de se passer. De plus, associer l'expiration à l'évacuation du négatif (tensions, pensées, émotions) augmente la sensation de libération.

Inspirer par le nez.

Retenez votre respiration et effectuez une contraction de l'ensemble des muscles de votre corps.

Soufflez fortement par la bouche en imaginant rejeter, lors de cette expiration forte, vos tensions et/ou pensées et/ou

émotions négatives puis relâchez votre corps.

Reprenez une respiration naturelle.

Prenez quelques secondes pour accueillir vos ressentis.

Recommencez.

A réaliser trois fois.

COUP DE CŒUR

Depuis quelques mois, nous sommes soumis à des émotions très variées qui peuvent être difficiles à vivre au quotidien.

Je vous propose le nouvel ouvrage de Catherine Aliotta qui vient de paraître et qui vous propose des exercices selon votre profil émotionnel.

Le livre est composé de deux parties. La première présente l'importance et le rôle des émotions. A la fin de cette partie, vous pouvez déterminer votre profil émotionnel. La seconde vous propose des exercices ciblés selon les émotions et votre mode de fonctionnement.

Trouvez votre équilibre émotionnel avec la sophrologie

de Catherine Aliotta

Editions Leducs – Collection Leducs Pratique

QUESTION/REPONSE

Pourquoi faut-il s'entraîner en répétant les exercices donnés par le sophrologue si on veut aller mieux ?

Ingrid R.

Les exercices proposés par un sophrologue ont toujours pour objectif d'amener des ressentis physiques, mentaux et/ou émotionnels chez la personne à laquelle ils sont destinés. Ce sont ces ressentis qui l'aident à se rapprocher de son objectif.

En faisant régulièrement les exercices, la personne fait évoluer ce qu'elle ressent et peut ainsi prendre conscience de son état, de ce qui est bon pour elle et mobiliser les ressources nécessaires. C'est l'entraînement qui permettra de progresser, de consolider les prises de conscience en passant par les étapes de :

- découverte : la personne découvre ses ressentis lors de la pratique ;
exemple : « ça me fait du bien »
- conquête : la personne précise les ressentis qui sont les siens lors des répétitions des mouvements ;
exemple : « physiquement je sens un relâchement de cette zone du corps et mentalement un apaisement avec moins de pensées négatives »
- transformation : la personne intègre ses ressentis.
exemple : « j'ai réussi à éliminer les croyances limitantes que j'avais et qui me pesaient tant ».

Muriel CARRERE

Psychologue
Sophrologue certifiée

Lieux d'exercice : Paris 8^e, 10^e,
13^e et 15^e

06-38-61-86-04
muriel.sophrologue1@gmail.com



<http://bulle-de-serenite.fr>