



En ce début 2021, je vous souhaite une année de découverte de vous-même, de partage et de réalisation de projets personnels.

Cela fait maintenant 3 ans que cette newsletter trimestrielle paraît, je tenais à vous remercier pour votre intérêt et vos retours positifs. Je vous présente en ce début d'année le treizième numéro de cette Newsletter. J'en profite pour vous annoncer la parution de Newsletters hors-série basées sur des thématiques telles que le sommeil, les acouphènes, les migraines... ainsi que la mise à disposition progressive de vidéos présentant des exercices de sophrologie, toujours dans l'objectif de vous accompagner au mieux vers le bien-être.

L'influence du port du masque sur notre quotidien Comment l'intégrer à notre vie ?

Voici plusieurs mois maintenant que vous portons un masque quotidiennement. Et si nous pensions pouvoir laisser cet accessoire de côté en 2021 avec l'arrivée du vaccin, il semblerait que nous le conservions quelques temps encore le temps d'arriver à une immunité collective. Bien que nous ayons conscience de sa nécessité, il est parfois difficile de le supporter.

Nous avons la sensation d'avoir une communication plus difficile tant au niveau de notre élocution qu'au niveau de notre compréhension des propos d'autrui. Nous ne voyons que des moitiés de visages et certains éléments de la communication non-verbale ne nous sont plus accessibles (sourire, moue, mouvement des lèvres). Nous devons nous adapter.

Le masque a également des conséquences sur notre respiration. Celle-ci est moins

aisée, nous avons parfois la sensation de manquer d'air, le masque se collant à notre nez et à notre bouche. Dès que nous fournissons un effort, par exemple accélérer le pas, courir pour attraper le bus, le métro..., nous sommes essouffés et

IL FAUT
APPREHENDER LE
MASQUE COMME
UN ACCESSOIRE DE
NOTRE QUOTIDIEN
ET NON COMME
UNE CONTRAINTE

mettons plusieurs minutes à retrouver une respiration apaisée. Les jours de pluie, la sensation d'humidité liée au masque est désagréable.

Si le choix de notre masque est important, il est aussi possible de s'adapter à celui-ci en ne l'appréhendant plus comme

une contrainte mais comme un accessoire ordinaire.

Concernant le choix du masque, la respirabilité est l'un des critères de validation des masques présents sur notre territoire. Il faut bien vérifier si ceux que vous avez achetés ou que vous prévoyez d'acheter possède la norme CE ; pour information la norme CE doit former un 8 allongé parfait si vous prolongez les traits du C et du E (Cf. la fin de la lettre).

Ensuite, vous pouvez réaliser des exercices pour vous l'approprier. Je vais vous en proposer un dans cette newsletter.



Exercice pour respirer aisément avec son masque

L'installation pour pratiquer : la position assise est la plus recommandée. Asseyez-vous le dos droit, la tête alignée dans le prolongement de la colonne vertébrale, les deux pieds bien à plat au sol et les mains posées sur les cuisses.

Ayez votre masque à portée de main.

Concentrez-vous sur vos points d'appui : votre tête peut-être, vos bras, vos mains posées sur vos cuisses, votre dos en contact avec le dossier, l'arrière de vos cuisses en contact avec l'assise et vos pieds reposant sur le sol.

Posez à présent vos mains de part et d'autre de vos côtes. Sentez votre cage thoracique s'agrandir puis s'apetisser à chaque respiration. Faites *a minima* trois respirations (c'est-à-dire inspiration par le nez et expiration douce par la bouche).

Tout en continuant à respirer tranquillement, descendez vos mains sur votre ventre, respirez paisiblement et sentez votre ventre se soulever puis s'abaisser régulièrement. Faites également trois respirations complètes.

Maintenant vous allez poser votre masque sur votre visage. Prenez le temps de le positionner correctement couvrant votre nez et votre bouche. Attachez-le et sentez-le épouser parfaitement votre visage. Percevez la légère pression des attaches derrière vos oreilles ou sur l'arrière de votre crâne, sur votre nez.

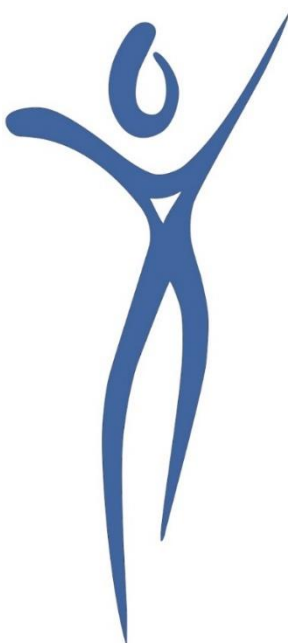
Sentez le contact du tissu avec votre nez, vos joues, votre menton. respirez, percevez son odeur, votre odeur familière.

A présent posez à nouveau vos mains de part et d'autre de vos côtes. Sentez le mouvement régulier de votre respiration. A chaque inspiration vos côtes s'ouvrent repoussant légèrement vos mains. A chaque expiration, vos côtes s'abaissent, entraînant nos mains.

Puis descendez vos mains sur votre ventre. Continuez à respirer librement. Sentez votre ventre se soulever amplement et s'abaisser avec régularité. Appréciez les sensations de bien-être et de calme à chacune de vos respirations.

Tout en continuant à respirer pleinement, reprenez vos occupations.

Bonne pratique !



COUP DE CŒUR

Votre bonne résolution de ce début d'année est de manger mieux et plus équilibré. Mais entre votre travail, les enfants, la maison à tenir, vos activités loisirs vous n'y arrivez pas et finissez toujours par cuisiner rapidement ce qu'il y a dans vos placards ou par commander une pizza tout en culpabilisant.

Le *batch cooking* est peut-être pour vous, il s'agit de préparer tous les repas de la semaine en une seule session de cuisine. L'avantage c'est qu'en 2 à 3h vous cuisinez varié et équilibré ce qui vous permet de ne consacrer chaque soir qu'un quart d'heure pour finaliser et réchauffer vos plats.

Il existe quantité de livres de cuisine reprenant ce principe. Personnellement j'utilise ceux de chez Hachette « En 2H, je cuisine pour toute la semaine » car ils se déclinent en « je cuisine light », « je cuisine veggie », « spécial débutant », « pour les lunchbox », etc.

A vos marmites !



BONNE DECOUVERTE !

QUESTION/REPONSE

Pourquoi la respiration est-elle aussi importante en sophrologie ?

Bien entendu tout le monde sait ce qu'est la respiration. Si nous prenons la définition du Larousse, la respiration est *l'ensemble des phénomènes permettant l'absorption de l'oxygène et le rejet du gaz carbonique par les êtres vivants*. Un mouvement respiratoire est composé d'une inspiration (action de faire entrer l'oxygène dans les poumons) et d'une expiration (action de faire sortir le gaz carbonique des poumons). C'est une fonction vitale autonome, nous n'avons pas besoin de penser à respirer pour respirer ; en sophrologie, au moment des exercices, elle est dite « contrôlée ». Cette respiration contrôlée est inspirée du yoga.

Nous respirons tous mais souvent nous respirons mal.

Jusqu'à l'acquisition de la marche, les enfants pratiquent une respiration abdominale puis peu à peu cette respiration devient thoracique pour parfois être seulement haute (c'est la partie haute des poumons qui se remplit sous l'effet du mouvement des épaules). La respiration abdominale est la meilleure car la plus complète, car elle permet une bonne oxygénation des cellules doublée d'un massage des organes internes qui amène une détente quasi immédiate.

En situation de stress, nous oublions notre respiration ce qui augmente encore plus le stress. Essayez, lorsque vous sentez le stress monter, de respirer en gonflant votre ventre. Faites-le 3 fois en pratiquant une respiration normale entre deux. Vous sentirez rapidement que le stress redescend. La respiration permet de réguler ses émotions.

Généralement en sophrologie, l'inspiration se fait par le nez et l'expiration par la bouche sauf pour certains exercices où le mouvement est inversé (respiration par la bouche et expiration par le nez). De même, les exercices se font souvent poumons pleins c'est-à-dire après une inspiration. Là encore il peut y avoir des exceptions avec des exercices qui se font poumons vides c'est-à-dire après une expiration. Le contrôle de la respiration est un élément essentiel du mieux-être. Le sophrologue guide le sophronisé au cours des exercices pour l'aider à apprendre cette respiration.

La respiration permet un retour à soi, ce retour à soi permet de mieux gérer les émotions du moment. La respiration augmente la concentration grâce à une meilleure oxygénation donc l'attention sur ce que l'on ressent, ce que l'on vit en faisant abstraction de l'environnement extérieur. La respiration permet d'éliminer le négatif, de se remplir de positif, de se calmer... C'est pour cela que la respiration est si importante en sophrologie.

Distinguer le sigle CE (Conformité Européenne) du sigle CE (China Export) :

Le sigle « Conformité Européenne » est composé de deux lettres dont l'espacement permet de réaliser deux cercles correspondant à un 8 couché.



Le sigle « China Export » est également composé des deux mêmes lettres que le sigle « Conformité Européenne » mais leur espacement ne permet pas de réaliser deux cercles.



J'interviens maintenant dans plusieurs arrondissements de Paris : 8^{ème}, 10^{ème}, 13^{ème} et 15^{ème}. N'hésitez pas à me contacter pour en savoir plus.

Muriel CARRERE

Psychologue
Sophrologue certifiée

06-38-61-86-04
muriel@bulle-de-serenite.fr



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