

■ Catherine Aliotta

# Pratiquer la sophrologie au quotidien

Une source de bien-être pour tous



**InterEditions**

Collaboration à l'ouvrage: Angela PORTELLA

Retrouvez tous nos ouvrages sur le site:  
<http://www.intereditions.com>

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, Paris, 2011  
ISBN 978-2-7296-1202-3

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2<sup>o</sup> et 3<sup>o</sup> a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# SOMMAIRE

Introduction	1
<i>Se connaître pour vivre sereinement</i>	

## *Première partie*

### DÉTERMINEZ VOTRE MOTEUR ACTUEL

1. VOUS ÊTES PLUS TOURNÉ(E) VERS LES AUTRES QUE SUR VOUS-MÊME ?	9
2. VOUS AVEZ BESOIN DE CALME ?	15
3. VOS MOTEURS SONT VOS VALEURS ET VOS COMPÉTENCES ?	19
4. VOUS AIMEZ RELEVER DES DÉFIS ?	23

## *Deuxième partie*

### ENTRAÎNEZ-VOUS À VOUS DÉTENDRE

5. SI VOUS ÊTES PLUS TOURNÉ(E) VERS LES AUTRES QUE SUR VOUS-MÊME...	31
6. SI VOUS AVEZ BESOIN DE CALME...	65

7. SI VOS MOTEURS SONT VOS VALEURS ET VOS COMPÉTENCES...	99
8. SI VOUS AIMEZ RELEVER DES DÉFIS...	133
Conclusion	167
<i>Trouver un équilibre intérieur</i>	
Liste des exercices	169
Table des matières	175

*Merci à Sébastien*



# Introduction

*Se connaître pour vivre sereinement*

SOUVENT PERÇUE COMME UNE SIMPLE TECHNIQUE DE RELAXATION, la sophrologie est aussi une **philosophie de vie**. Si elle permet, par des exercices simples, de se détendre et de chasser le stress, elle a également pour vocation de nous faire prendre conscience de ce qui nous anime, ce qui nous motive ou, au contraire, nous contrarie. En fonction des besoins de chacun, elle permet de développer son propre potentiel et/ou d'accepter ses propres limites afin de retrouver une certaine harmonie. Pratiquée au quotidien, ou bien de façon ponctuelle, elle s'appuie toujours sur deux grands principes :

- apprendre à s'écouter pour mieux se connaître (corps, valeurs, envies, besoins...) ;
- penser et agir positivement.

Autre particularité : la sophrologie est une méthode qui **sollicite simultanément le corps et l'esprit**. C'est l'action conjuguée de la respiration, de la contraction

musculaire et de l'imagerie mentale qui nous permet d'atteindre nos objectifs. En effet, lorsque le stress nous envahit, notre métabolisme se modifie : notre respiration s'accélère, nos muscles se tendent, notre concentration nous fait défaut, etc. Le fait d'associer un travail sur le mental et sur le physique permet à la sophrologie d'agir efficacement sur :

- l'enrayement immédiat du processus du stress ;
- la prise conscience de l'agent stressant afin d'anticiper sereinement les situations futures.

Ces deux actions se matérialisent différemment selon les individus. En effet, chaque personne réagit différemment à une même situation selon sa personnalité, son âge, son sexe, mais aussi à ses motivations du moment.

### **Un guide : pourquoi ?**

Sans rituel ni folklore méditatif, cet ouvrage présente une sélection d'exercices permettant de gérer de façon immédiate, et d'anticiper à plus long terme, **certaines situations stressantes de notre quotidien**. Dans votre vie privée comme dans votre vie professionnelle, vous pourrez, grâce à des exercices de « sophro express », améliorer rapidement vos réponses et comportements face à certains stress et retrouver un premier degré d'apaisement. Pour prolonger ces bienfaits, les exercices de « sophro relax » vous permettront aussi de réaliser un travail de détente plus profond et plus pérenne, afin de prévenir les tensions inhérentes à certains cas de figure récurrents.

**Pour vous accompagner tout au long des différentes étapes de votre vie**, ce guide se découpe en quatre grands moteurs correspondant, pour chacun d'entre eux, aux motivations courantes qu'un individu peut vivre successivement ou simultanément pendant son existence.



Pour chacun de ces moteurs, des exemples concrets de situations stressantes, qu'elles aient lieu dans la vie privée ou dans la vie professionnelle, sont illustrées avec des réponses concrètes.

Ainsi, à travers ces **trente-deux cas de figures**, cet ouvrage vous montre la richesse de la sophrologie et sa capacité à apporter une réponse personnalisée, voire « sur-mesure » à un individu, dans une situation donnée.



*Partie*

**I**

DÉTERMINEZ  
VOTRE MOTEUR  
ACTUEL



*Parce que nous sommes tous différents, que nos besoins varient en fonction de ce que nous sommes et des moments ou situations que nous vivons, la sophrologie s'adapte ici à chaque cas de figure. Grâce à des exercices courts dits d'« urgence », vous pourrez trouver une réponse rapide à votre problématique et vous apaiser rapidement. Dans un second temps, une approche plus approfondie, par le biais d'exercices plus longs, vous permettra d'ancrer ces bienfaits dans votre corps à plus long terme. Mais avant d'entrer dans le vif du sujet et de découvrir ces exercices, voyons d'abord ce qui actuellement vous anime ou quel est votre moteur au quotidien...*



# 1

---

## VOUS ÊTES PLUS TOURNÉ(E) VERS LES AUTRES QUE SUR VOUS-MÊME ?

*« Il y a autant de générosité  
à recevoir qu'à donner. »*

Julien Green

### QU'EST-CE QUI VOUS CARACTÉRISE EN CE MOMENT ?

#### **Au quotidien, avec les autres...**

Si l'on ne devait choisir qu'un mot aujourd'hui pour vous définir, ce serait l'altruisme. Les autres, c'est ce qui vous fait avancer, ce qui vous nourrit, ce qui vous rend heureux(se)... L'empathie naturelle dont vous savez faire preuve pour votre entourage fait que c'est toujours à vous que l'on s'adresse lorsque l'on a besoin de se confier ou que l'on est en difficulté. Toujours dévoué(e) aux autres (famille, amis, voisins), vous avez du mal à dire non et ne prenez pas assez de temps pour vous... Quitte à vous oublier ! Disponible, aimant surtout faire plaisir, vous savez créer du lien et de l'harmonie autour de vous.

Le revers de la médaille, c'est votre besoin quasi permanent de reconnaissance... Il vient du fait que, sans en avoir l'air, vous avez peu d'estime pour vous-même. Le regard des autres sur vous est donc primordial. Vous avez besoin que l'on reconnaisse tout ce que vous faites pour les autres. À défaut de reconnaissance, vous exprimez votre colère par des larmes, de la tristesse ou de la déception. Intuitif(ve) et sensible, vous avez généralement un bon feeling sur les événements ou les personnes, même si vous éprouvez une certaine difficulté à l'expliquer rationnellement.

### **En apparence...**

Vous êtes souriant(e), chaleureux(se), toujours détendu(e) et disponible. Extérieurement, vous donnez l'impression de ne jamais avoir de problèmes. En tout cas, vous les gardez pour vous et êtes très discret(e), voire effacé(e) lorsqu'il s'agit de parler de vous.

La porte de votre maison, que vous aimez chaleureuse et accueillante est toujours grande ouverte. Gourmand(e), vous appréciez particulièrement cuisiner pour les autres et adorez recevoir vos amis. Et lorsque vous recevez, même un voisin de passage, vous veillez toujours à être « présentable ». L'atmosphère de votre lieu de vie est conviviale, confortable et douillette.

### **Du côté de vos émotions...**

Amoureux(se) de la vie et de ses plaisirs, vous vivez dans l'émotion et intégrez les événements par le ressenti. Votre plus grande peur est que l'on ne vous aime pas et vous avez besoin d'être constamment rassurée sur ce sujet. Si cela n'est pas fait, vous pouvez avoir tendance à vous placer dans une situation de victime. Tel(le) un « Calimero », vous



allez tout faire pour vous faire plaindre, voire provoquer des situations risibles où l'on se moquera de vous... Bref, attirer l'attention d'une façon ou d'une autre pour que l'on vous regarde.

Souvent envahie par la culpabilité, vous êtes convaincu(e) que si une relation échoue, c'est forcément de votre faute ! Si l'on vous attaque, même de façon injustifiée, vous doutez tellement de vous que vous en perdez tout sens de la répartie. Il vous est très difficile d'aller au conflit et de vous défendre seul(e). À cela, vous préférerez le compromis, voire le mutisme et la retenue.

***Votre expression du moment***

Avoir le cœur sur la main.

**EN QUOI LA SOPHROLOGIE PEUT-ELLE  
VOUS AIDER ?**

L'estime de soi et la confiance constituent les deux axes fondamentaux que la sophrologie peut vous aider à développer. Ce travail se fait progressivement, pour arriver jusqu'à l'affirmation de soi.

Souvent à fleur de peau, guidé(e) par vos émotions, la sophrologie va vous permettre de travailler sur votre côté intuitif et de canaliser vos émotions afin de les transformer en énergie « ressource ». Pratiquée en groupe ou en individuel, cette technique vous correspond bien car elle vous permet d'être écouté, dans la relation et de lâcher prise facilement. Par des exercices de respiration et de visualisation, vous retrouverez rapidement un état émotionnel calme et serein.

**Les 3 points forts de cette méthode**

- Un travail alliant le corps et le mental.
- Un rythme de séances prenant peu de temps.
- Une relation au sophrologue laissant place à la parole et à l'écoute des ressentis.

***Témoignage de Monique, 48 ans***

*« D'un seul coup, quelqu'un avait appuyé sur le bouton OFF. »*

Lorsque ma mère est tombée gravement malade, je me suis occupée d'elle chaque jour ou presque, jusqu'à la fin. Pour moi, sa fille, c'était normal. Nous étions très proches et je n'allais pas la laisser tomber dans un moment pareil. Je connaissais l'issue de sa maladie mais je me suis jurée de profiter de chaque instant avec elle, d'être joyeuse, et de vivre dans le présent. Rien ne m'arrêtait et je débordais d'énergie pour elle. Pourtant, au-delà de la tristesse qui pouvait m'assaillir parfois, je ressentais un mal bien plus profond, intérieur. Cela me gâchait la vie et je n'arrivais plus vraiment à vivre pour moi. À chaque nouvel examen, même si les nouvelles n'étaient pas catastrophiques, je me prenais tout en pleine figure. Comme si je portais la responsabilité de sa maladie.

C'est au moment où j'ai commencé à avoir de réelles séquelles physiques que j'ai décidé de frapper à la porte d'un sophrologue. Je cherchais une méthode douce pour m'apaiser et me délivrer de terribles douleurs cervicales. C'était évident : j'en avais plein le dos ! Dès la première séance, les résultats ont été spectaculaires. Je ne m'étais jamais senti aussi bien dans ma tête et dans mon corps depuis deux ans. Comment était-ce possible ? Et bien, d'un seul coup, quelqu'un avait appuyé sur le bouton OFF, ce qui m'a soulagé instantanément.

Grâce à la respiration dynamique et aux paroles du sophrologue, je me suis mise à l'écoute de mon corps et de mes pensées intérieures : j'ai réussi ainsi à relâcher tous mes

muscles. Je me suis posée et me suis enfin autorisée à penser à moi. Ainsi, tout devenait plus clair dans ma tête et chaque pensée, chaque symptôme, étaient rangés à leur place. C'est un peu comme si j'avais fait un grand ménage de printemps à l'intérieur de moi-même. Tout cela, par la seule guidance du sophrologue qui, par la parole, vous amène à vous décharger de tous vos poids.



## 2

---

# VOUS AVEZ BESOIN DE CALME ?

*« C'est l'endroit où l'eau est la plus profonde  
qu'elle est la plus calme. »*  
William Shakespeare

## QU'EST-CE QUI VOUS CARACTÉRISE EN CE MOMENT ?

### **Au quotidien avec les autres...**

Souvent dans le silence, la réflexion constitue aujourd'hui une de vos activités favorites. Votre grande capacité d'analyse constitue d'ailleurs une de vos principales caractéristiques, elle est un vrai point fort pour vous. Le calme est indispensable à votre vie et vous le recherchez tant que possible. Dans une discussion, vous êtes souvent la personne qui écoute plus qu'elle ne parle. Vous savez garder le recul nécessaire et possédez l'art d'observer.

Souvent l'air « absent », si l'on ne vous demande pas votre avis, vous ne le donnez pas ! Du coup, pour passer à l'action, vous avez besoin de directives claires et concrètes. À défaut, vous avez plutôt tendance à privilégier la réflexion et donc à mettre du temps pour agir. Vous

aimez faire les choses à votre rythme, sans que l'on vous presse. En soirée, vous avez tendance à vous isoler, pas par ennui mais par besoin. La solitude n'est pas un poids pour vous. Au contraire, vous avez même tendance à vous faire oublier... Rarement à l'initiative du contact avec les autres, vous attendez d'être sollicité(e), ce qui peut parfois vous peser. Créatif(ve), vous aimez lire et êtes très imaginaire(ve).

### **En apparence...**

La tenue vestimentaire et l'apparence physique en général ne sont pas des préoccupations majeures pour vous. Ce sont des domaines auxquels vous attachez peu d'importance. Au même titre que votre goût pour le calme, votre environnement, notamment votre maison, est plutôt épuré et peu sophistiqué. Un de vos passe-temps favoris : les promenades en solitaire ! Mais malgré les apparences, vous ne fuyez pas pour autant le contact. Vous aimez la relation mais n'êtes pas forcément à l'origine de celle-ci. Ce qui peut paraître de l'indifférence est en fait une certaine réserve dans laquelle vous vous réfugiez pour réfléchir.

### **Du côté de vos émotions...**

Sous stress, vous avez tendance à vous isoler et à vous renfermer encore plus sur vous-même. Vous n'êtes pas du genre à vouloir agir dans la précipitation. Vous n'êtes pas « tout feu, tout flamme » mais plutôt patient(e) et pouvez même attendre passivement que l'orage passe. Vous êtes souvent perçu(e) comme mélancolique et romantique par les membres de votre entourage. Il leur est difficile de percevoir vos émotions car lorsqu'elles montent en vous, vous avez tendance à les intellectualiser et à les masquer. Ce qui vous donne un air détaché qui constitue aussi