

**COLLARD NICOLAS**

**ANNEE 2003 - 2004**

***MEMOIRE***

***VIVANCIEL***

***DE***

***SOPHROLOGIE***

## **SOMMAIRE**

- I. Présentation.*
- II. Introduction.*
- III. Premier visage.*
- IV. Le changement de vie.*
- V. Vivances du passé.*
- VI. Définitions des trois degrés, plus acceptations progressives.*
- VII. Evolution de la vie passée.*
- VIII. Deuxième visage.*
- IX. Vivances présentes.*
- X. Evolution de la formation par rapport au travail personnel, en entreprise, et au domicile.*
- Synthèse de la vie au travail*
- XI. Quelles sont les solutions à apporter à l'entreprise pour réaliser un bon mode de vie entre le patron et le salarié.*
- XII. Vivance du deuxième degré.*
- XIII. Transformation, ouverture au monde.*
- XIV. Vivance du troisième degré.*
- XV. Difficulté rencontrée*
- XVI. Mes projets d'avenir.*
- XVII. Annexes :*
- Définition de la sophrologie.*
- Préparation d'une séance.*

## ***I. PRESENTATION***

Je me nomme COLLARD Nicolas.

J'ai 24 ans, je suis mal voyant de naissance.

J'ai un glaucome chronique accompagné d'une cataracte congénitale, bilatérale aux deux yeux.

J'ai un C.A.P de cannage/paillage.

Je travaille à l'Association des Aveugles d'Alsace et de Lorraine à COLMAR.

J'ai comme passion la musique, le pilotage ainsi que la sophrologie.

## ***II. INTRODUCTION***

Quels sont mes ressenties avant et après la pratique de la sophrologie ?

Comment j'ai découvert la sophrologie ?

Pourquoi et dans quel but, j'ai décidé de poursuivre la formation

d'animateur sophrologue ?

Pourquoi je veux en faire ma profession ?

### ***III. PREMIER VISAGE***

Avant la pratique de la sophrologie, j'étais une personne qui avait une autre figure dans mon passé.

J'étais en retrait par rapport aux autres personnes, je n'avais pas confiance en moi, je vivais dans la survie et la solitude. J'étais figé, renfermé sur moi-même, très réservé, discret et anxieux.

La semaine, j'étais scolarisé dans un établissement spécialisé, un centre où j'apprenais à être autonome, mais malheureusement pas assez poussé sur la scolarité. Je voyais ma famille le week-end.

La relation avec les élèves et certains professeurs était tendue parce qu'ils ne prenaient pas conscience de l'importance de l'écoute des élèves et ils étaient orgueilleux.

Lorsque je me levais le matin, j'avais un stress poussé qui se traduisait par des diarrhées, vomissements produisant un blocage dans ma vie scolaire de la sixième au cycle d'observation.

Je pris conscience seulement à dix huit ans que je me désintéressais à moi-même, puisque les enseignants, éducatrices ne s'intéressaient pas à ma personne, car il n'y avait aucune étape d'évolution dans mon projet d'avenir. Nous voulions mettre en avant nos idées mais elles étaient contredites par les éducateurs car ils voulaient avoir toujours le dernier mot.

En ce temps là, je ne trouvais pas ma propre personnalité.

J'étais seul dans mon monde, j'étais perdu, je n'avais pas la place dans mon corps, qui se traduisait par aucun esprit d'initiatives.

Je n'arrivais point à lâcher prise. Tout était bloqué dans mon estomac.

Je ne parvenais pas à exprimer ma souffrance, puisque j'avais une crainte énorme de rejeter ma peine sur les autres individus.

Lorsque je devais m'exprimer, je hachais mes mots, je m'arrêtais au milieu de ma phrase, je reprenais après un petit blanc.

Pendant ce temps là, j'avais la sensation d'un nœud au cerveau. J'emmagasinais toutes les informations que les gens me disaient.

Cet anneau était construit d'un arrêt qui m'empêchait de me concentrer dans mes cours à l'institution.

Ceci dégage que je n'étais pas assez attentionné en classe, de même, je n'avais pas de fleuve de vie qui n'apparaissait en moi.

Mon corps végétait, parce qu'il n'avait aucune allure du schéma corporel éveillé.

En fin de semaine, je jouais de l'orgue d'église, du piano, du clavier électronique pour évacuer une partie du stress. J'exprimais mes émotions par des créations musicales.

Je m'isolais beaucoup dans ma chambre, je m'amusais même à écrire à l'ordinateur un journal dans lequel je notais ma vie.

Malheureusement, je n'est pas une trace de ma reproduction, car en faisant un devoir, le PC avait implosé.

Au domicile, je n'arrivais pas à entrer dans une conversation de peur de mal dire les choses, j'étais en relation émotionnelle.

Lorsque l'on haussait le ton envers moi, le trouble se traduisait par des pleures.

Ceci, se produisait uniquement à la maison, mon corps était au bout du rouleau, trop de curasses, qui voulaient exploser d'un seul coup.

Après un long moment de réflexion, ma vie a complètement basculé du jour au lendemain.

## ***IV. LE CHANGEMENT DE VIE***

Je suis allé dans une autre résidence dans laquelle le personnel était accueillant, chaleureux, attentionné, il était à l'écoute des personnes.

Après un mois dans cet établissement, j'ai eu un déclic.

Je retrouvais confiance en moi, le sourire, j'étais heureux de faire une formation de cannage/paillage.

J'y prenais goût parce que j'adore le travail manuel, l'ambiance était sympathique.

Lorsque j'avais terminé un ouvrage, j'avais des frissons dans le dos, je commençais à m'exprimer. J'explosais de joie.

Au fur et à mesure que les mois avançaient, je commençais à sortir de mon monde. J'allais vers les autres, j'essayais d'entrer dans les discussions, mais cela venait petit à petit.

Le soir, je passais ma vie dans un appartement que l'établissement me louait.

Tous les jours, il y avait un éducateur qui était présent au domicile de la résidence.

Le stress était toujours présent, mais moins accentué.

Mais il se traduisait encore par des énormes diarrhées, moins de vomissements, mais beaucoup de fatigue.

J'avais pris conscience que j'étais angoissé.

Lorsque l'on m'interrogeait sur un devoir ou autre, je manquais d'assurance pour m'exprimer correctement.

Ces lacunes sont dues au manque de vocabulaire que je ne possédais pas, puis je constatais que ma personnalité n'était pas particulièrement mature.

Un jour, le moniteur ayant pris conscience de ma conduite m'a demandé si la sophrologie m'intéresserait.

Après cinq minutes de réflexion, je lui ai répondu positivement.

L'éveilleur a pris le temps de me l'expliquer (Voir la définition en annexe).

Il a passé son diplôme à l'école CAYECEDIENNE à HANDOR.

## V. VIVANCES DU PASSE

J'ai commencé à ressentir d'énormes sensations à l'intérieur du corps :

Beaucoup de vibrations à l'appareil digestif, le dos qui devenait souple, puis je me sentais de plus en plus grand.

Les diarrhées et vomissements étaient partis du jour au lendemain.

Ma personnalité avait changé.

Je prenais des initiatives, je discutais avec les personnes à en être l'élève modèle de l'établissement.

J'en ai fait pendant trois années.

J'ai été aussi à l'université populaire deux fois par semaine : le lundi et jeudi, une heure le soir.

Il y avait environ 20 séances de la méthode CAYECEDIENNE

Tous les jours, je me prenais approximativement cinq minutes pour me détendre.

Je descendais en état sophroliminal pour faire l'exercice du naulis, je me redéployais au monde extérieur.

Avec mon éducateur, j'avais fait du premier, deuxième et troisième degré, plus des acceptations progressives.



## ***VI. Définitions des trois degrés et des acceptations progressives.***

**Le premier degré** se construit uniquement sur l'ancrage (apprendre à rester en position verticale), initiation de la connaissance de son corps, développer son schéma corporel à partir de différents exercices (Voir préparation d'une séance de sophrologie en annexe).

**Le deuxième degré** se traduit en prenant conscience de la forme du corps, (mise en tension, la peau en contact avec l'intérieur, l'extérieur). Il se pratique en position assise, au fond du siège.

**Le troisième degré** se travaille au bord de la chaise pour y développer les cinq systèmes suivants : crâne, thorax, ventre, partie génital, les jambes.

Il se traduit par des vibrations ce qui développe chaque partie de l'organisme.

**Les acceptations progressives** sont faites uniquement à se préparer mentalement pour diverses choses suivantes : un examen, une compétition, se projeter dans le futur ou autre...

## **VII. EVOLUTION DE LA VIE PASSEE**

Je commençais à être bien dans ma peau. Tout mon antécédent était évacué.

En fin de semaine, j'allais à la piscine deux heures, pour compenser la sophrologie.

Je faisais une création musicale par semaine voire deux et même la nuit.

Cela explique, l'importance de la sophrologie dans la vie de tous les jours, elle permet de gérer son autonomie de stress, d'énergie, apprendre à se connaître, initier à être à l'écoute des personnes.

J'ai pris conscience que la sophrologie me rend adulte, elle apprend à gérer une conversation.

En fin de ma vie scolaire, je me sentais allaise, détendu, reposé, j'ai pris énormément d'assurance, confiance en moi, et la fatigue avait disparu.

La relaxation dynamique m'avait beaucoup aidé dans ma formation cannage/paillage, vu que j'en pratiquais tous les soirs, cela m'a permis de réussir mon C.A.P avec succès.

Lorsque j'avais fini mon cursus, je me faisais une séance toutes les deux semaines.

J'ai commencé à être dans la vie active et je m'apercevais que j'avais un manque de soutien dans les vacances.

### ***Mon rêve était d'être sophrologue.***

Un jour sans beaucoup de travail dans la chaiserie, j'ai médité car je ne voulais pas voir souffrir les personnes, étant donné que dans la société les gens sont mal dans leur peau et j'aimerais leur apporter un nouveau mode de vie par une initiation de la connaissance de leurs corps et la gestion du stress au travail.

C'est une profession dans la quelle le sophrologue parle de sujet à sujet. En début de séance, il demande à la personne son désir. Cela peut être à une mauvaise entente au travail, dans la famille, réduire la fatigue pour se motiver à soi même, mais encore retrouver la place dans la vie active. En fin de séance, il demande la vivance du corps.

Celle-ci se définit par le vécu de ces ressentis pendant toute la relaxation dynamique.

Elle peut produire un effet de vomissement, agir sur la vessie, picotements, frissons, douleurs, la détente ou différentes choses...

Souvent, j'en parlais beaucoup à mon domicile, aux personnes qui se situaient aux alentours de moi pour savoir s'il y avait une école dans la région. Hélas, en ce temps, il n'y avait pas de publicité dans la presse.

Je me lassais, je commençais à déprimer parce qu'il n'y avait pas de sophrologue dans ma ville.

Alors, j'ai attendu un an, et là, est apparu dans les DNA, un article précisant qu'il y aurait une cession qui s'ouvrirait à l'école de COLMAR, pour être devenir animateur.

En fin d'année, j'ai téléphoné à l'institut pour m'inscrire.

Lorsque je suis arrivé pour l'inscription, j'avais d'énormes frissons dans le dos, je repensais à mes anciennes séances. Quand l'entretien fut terminé, j'ai signé avec joie, le contrat pour poursuivre la formation qui se pratique sur vingt séminaires pendant deux ans.

Enfin, je commence mes études au sérieux, une nouvelle vie s'installe lentement !

## ***VIII. DEUXIEME VISAGE***

Pour moi, étant handicapé visuel, je n'arrivais pas à y croire que mon rêve allait se réaliser.

Je suis heureux que l'institution m'a intégré dans le groupe où je rencontre uniquement des personnes valides.

Cela me permet à la fois de percevoir des êtres que je ne connaissais pas.

Le premier jour, j'avais la sensation d'être dans un monde nouveau.

Je me suis aperçu, que j'avais du mal à m'imposer dans la communauté, car j'apprenais à découvrir l'alliance

C'est au fur et à mesure des mois que dans mon corps, il s'est passé plusieurs événements évolutifs.

Cette évolution se traduisait par la prise de conscience du schéma corporel qui se développait petit à petit.

## ***IX. VIVANCES PRESENTES***

Je me suis aperçu qu'en faisant les deux séances de nettoyage avec le CD, il y avait beaucoup de curasses qui se sont libérées dans tout le corps. J'ai accumulé beaucoup d'énergies, j'ai évacué les choses négatives.

Je me sens calme et détendu, le haut de mon organisme qui repose sur mes jambes est souple et relâché.

Après la séance, j'ai pris conscience que je ne connaissais pas assez ma personnalité.

Je commençais à voir des ombres noires qui se mettaient devant mes yeux.

Par moment, elles étaient claires ou foncées, partaient même des fois en travers où j'ai failli tomber sur le sol.

J'ai ressenti une grande sensation dans le pancréas.

Cette perception s'expliquait par un effet de glissement ou d'arrachement accompagné d'une douleur moyenne.

Le naulis est aussi un exercice de sensation impressionnante.

Il se traduit par le barattage, puis produit une masse viscéralement, très molle.

## ***X. Evolution de la formation par rapport au travail personnel, en entreprise et au domicile.***

Deux mois après le commencement de mon élaboration, j'ai ressenti un soulagement qui s'est incrusté dans mon corps.

- **Toutes les tensions du cerveau étaient relâchées.**
- **Mon thorax était vidé, nettoyé.**
- **J'avais la sensation d'un personnage qui revenait de vacances.**
- **J'ai commencé à parler avec le groupe, j'étais en confiance totale.**

Je me suis rendu compte de ma présence ici et maintenant, l'évolution des séances en profondeur, le ressenti de ma confiance avec les autres. Je me trouve plus réfléchi

Dans le monde du travail, je me sentais détendu, confiant à moi-même.

Je me ferai de la sophrologie en exécutant uniquement des petites respirations abdominales.

### **Synthèse de la vie au travail**

Par contre, la relation avec mes collègues, est minimum, vu qu'ils ont un manque de maturité, cela est difficile pour le patron, la responsable, et moi-même.

J'ai constaté que les ouvriers n'ont pas la conduite d'une personne valide.

Cette structure se compose de conflits, tensions et souffrances.

Prenons exemple sur une conversation commençant par un doute qui s'installe, se transformant en jalousie, ne reconnaissant plus la raison du dialogue, celui-ci se manifeste par une provocation vis à vis des travailleurs, où à un manque de confiance entre les salariés. C'est une ambiance, dans la quelle je m'investirais jamais.

J'ai remarqué dans le groupe, une insuffisance de respect en vers les uns et les autres, un minimum de sociabilité. Ce comportement, peut provoquer une dégradation dans l'entreprise

L'alliance n'a pas sa place dans l'atelier, du faite d'un dominer et d'un dominant provoquant une perturbation. Cela, peut entraîner une déstabilisation du fonctionnement du groupe.

Il se compose de deux personnes s'envoyant des vannes, en tapant sur l'établi de brossier pour se faire remarquer.

Une fusion se dispose par un troisième individu, rejetant une pulsion de sensation d'une petite douleur s'imposant sur le dos, ventre, thorax. .

Alors, mon corps se met en sursaut, me provoque des pulsations cardiaques environ 180 pulsations par minute. Soudain un stress s'installe.

Pour évacuer ceci, je me mets en état sophroliminal, environ une minute, je travaille sur quelques respirations en douceur sur trente secondes, puis je me remets au monde avec les autres.

***XI. Quelles sont les solutions à apporter à l'entreprise pour réaliser un bon mode de vie entre le patron et les salariés.***

Ceci montre que la sophrologie doit être appliquée dans le monde du travail.

Ils ne connaissent pas leur schéma corporel dans la vie active.

Celui-ci dévoile qu'il y a un apprentissage à réaliser par le sophrologue.

Pour remettre les salariés en place, l'entreprise devrait s'investir à faire une thérapie accompagnée d'une séance par semaine pendant une heure.

Pour rendre un groupe dynamique, il faut que les êtres soient à l'entretien de leur organisme.

## ***XII. VIVANCE DU DEUXIEME DEGRE***

C'est en faisant plusieurs fois les séances que j'arrive à descendre en cavité.

Le deuxième degré a été intéressant pour moi, vu que je suis handicapé visuel, je ressens beaucoup de sensations par rapport à une personne valide.

Depuis le 1<sup>er</sup> février 2004, je me sens beaucoup à l'écoute des autres, vu que je commence maintenant à être plus ouvert dans les discussions de la vie de tous les jours.

J'ai pris conscience simultanément de ma position verticale, le poids du corps reposant sur mes jambes, une ombre noire devant moi, faisait le trait d'union.

Soudain, une barre qui semble grande, passant de la gauche vers la droite, comme si je venais de faire une radio du crâne.

Cette perception de masses, se traduit en visualisant des formes se situant au front, par le troisième œil.

J'aperçois un petit mur s'étirant de long en large, tournant comme une hélice d'un petit avion à deux moteurs au ralenti.

J'ai la sensation de ressentir des ondes erziennes, se sont des sources qui s'ondulent très légèrement. Ceci provoque à mon organisme une énergie à sensation forte.

J'ai la pensée qui est totalement détendue, des vibrations à l'arrière de la tête, les globes oculaires sont complètement vidés, je sens aux bouts de mes phalanges des petits picotements environ trente secondes.

J'ai la sensation de sentir un souffle dans les oreilles comme si je mettais les hauts parleurs au maximum sans qu'il y a un CD.

En position du deuxième degré, j'ai tout le corps qui lâche prise. Je suis plus à l'écoute de mon corps lorsque je suis bien concentré dans la séance.

Ce phénomène, se constitue par une décontraction partant de la tête aux pieds.

Par moment, j'ai la sensation de me situer sur un lac où il n'y a personne.

J'ai aussi une sensation de l'effet d'une télévision allumé sans qu'une chaîne n'apparaisse à l'écran, c'est une impression évolutive, cela explique que je suis à l'écoute de mon corps.

### ***XIII. TRANSFORMATION - OUVERTURE AU MONDE***

J'ai remarqué des modifications très importantes. Je me suis libéré de mon histoire du passé pour aller vers mon avenir.

Lorsque je suis allé aux séminaires, ma vie a encore changé. Je me suis découvert détendu, moins anxieux. Un déclic est parvenu.

Je commence à m'imposer tout doucement dans le groupe, la vie familiale, et autres.

Je participe de plus en plus au cours de théorie. Ceci confirme que j'ai pris beaucoup d'assurance dans la vie de tous les jours.

Je me sens à l'écoute des autres, de même, je m'intéresse aux personnes.

Quand je rentre dans un sujet de conversation, je rencontre quelques difficultés dans mon vocabulaire, je me sens attentionné, j'ai beaucoup de frissons, d'émotions, je constate que la sophrologie me rend adulte, exigeant, puis me fortifie sur la volonté.

C'est un outil qui permet de gérer mon stress, ma fatigue au travail et à la maison.

Pour renouveler l'énergie, je m'installe au bord de ma chaise, je respire en douceur par le harat.

Je ressens un effet d'attendrissement, cela explique que si je me mets au fond de mon siège, je me sens moins concentré aux choses.

Début septembre, j'ai remarqué que mon patron et ma responsable s'intéresse à ma personnalité parce que je suis plus attentif et actif dans le monde du travail.

La conséquence se traduit par la discussion comme si je connaissais les personnes depuis mon enfance. Pour rendre le personnel détendu et appliqué, je m'installe confortablement au bord de ma chaise, puis j'entame la conversation

Je mets bien mon bassin parallèle aux épaules, le dos bien droit, les pieds en contact avec le sol pour avoir une meilleure posture qui n'accentue aucune douleur dans le corps.

Je lâche prise petit à petit en faisant plusieurs respirations douces par le ventre ou Harat.

Ma responsable m'a confirmé que je suis l'ouvrier le plus mature. Je me prends le temps de bien faire les choses tout en appliquant l'outil indispensable, car sans lui, je serai déstabilisé.

Si je n'avais aucune foulée de pratiquer la relaxation dynamique, mon corps serait abruti en fin de journée. Les tensions seraient fortes, dans mes bras, poignets et la pression oculaire risquerait d'augmenter. Le cannage demande une concentration énorme parce qu'il faut fixer l'œil sur l'ouvrage, il nécessite de passer la canne de rotin dans des petits trous.

Le stress se produit par une contraction au cerveau, se sont les muscles qui se tendent.

Ceci, provoque des mots de têtes à sensation douces, mais ils ne sont point réguliers.

La chef est impressionné de mon comportement, parce que je ne rentre pas en conflit avec mes collègues. Je fais sans cesse des petites respirations par le quatrième système pour débarrasser le tout.



---

#### ***XIV. VIVANCE DU TROISIEME DEGRE***

En position du troisième degré, j'ai pris conscience des cinq systèmes de la basse respiration profonde, du haras. J'ai l'énergie qui se renouvelle le soir, je lâche prise.

Quand j'anime des séances, j'ai pris conscience que la descente en état sophroliminal est moins profonde, vu que je parle, je suis moins à l'écoute de mon corps, mais en fin de séance, je suis légèrement détendu.

## ***XV. DIFFICULTES RENCONTREES***

Depuis le mois d'avril, j'anime tous les vendredis après-midi environ une heure une séance de sophrologie pour me préparer à mon épreuve.

Je me suis aperçu que la méthode n'était pas tout à fait acquise, mais soudain est parvenu un déclic le vendredi 17/09/04.

Au séminaire du 11 et 12 septembre, je me suis rendu compte que la façon dont j'animais la séance était désordonnée parce que j'appliquais mal la lecture du corps.

Cela est étai dû à un manque d'assurance. Il se composait par une angoisse qui s'était incorporée avant la séance.

Je veux trop satisfaire les gens donc il se produit par un trouble de mal faire les choses, dû à un manque de confiance en moi. Ceci est du à ma personnalité ayant un cerveau fonctionnant lentement.

Ce décalage était déjà dans mon vécu passé, de même, il se situe chez mon frère, et ma sœur.

En rentrant à la maison, j'ai refait la séance sur papier avec la bonne méthode.

Le déclic s'est traduit par une mise en confiance totale du corps, cela exprime que j'étais tendu au début de ma relaxation dynamique, puis le lâché prise est parvenu comme si j'avais fais la séance pendant toute ma vie.

Les épaules étaient souples, le corps était vidé, beaucoup d'énergie et l'anxiété est totalement partit.

Je peux animer en toute tranquillité un groupe qui souhaiterait faire des séances d'entraînement.

Je m'incite à faire une séance par semaine.

Depuis quelques jours, j'ai mon corps qui est zen, je vis dans le présent sans contraintes.

J'arrive à me maîtriser en laissant le monde extérieur à l'extérieur puis le monde intérieur à l'intérieur.

Celui-ci, se définit par la vivance profonde, réelle.

Quand je suis dans la séance au travail ou autre, je me sens assidu à moi-même.

Tous les esprits parasites sont évacués de mon organisme pour se centrer à ma réalité, ici et maintenant.

J'ai l'effet d'une sensation de voir le temps qui passe à une vitesse rapide.

Je constate que si ma montre ne serai pas à mon poignet j'aurai la perception de perdre la notion du temps.

Prenons exemple sur une séance ou un film que je regarde à la télévision, le comportement de l'individu lâche prise. Cela déploie une concentration dont je suis dans l'action entre l'éveil et le sommeil

Tous les muscles de mon organisme se refroidissent, le corps se met à produire aucun effort, ce qui fait qu'il est au repos.

Je laisse apparaître les pensées positives pour aller vers mes projets futures.

## ***XVI. MESPOJETSD'AVENIR***

### ***Comment je vois ma vie à demain ?***

En fin de séance, j'ai pris conscience du redéploiement au monde extérieur.

Quand je dois faire des inspirations et expirations toniques et que j'entends le mot « univers » je pense au monde apparent, à des pensées rayonnantes comme la réussite de mon examen, évoluer dans la vie active.

J'ai la pêche, la valeur comme la volonté, le savoir être, le savoir faire...

Celle-ci est une chose positive dans laquelle j'ai des frissons très froids se situant dans mon dos, avec une grande énergie qui, remontant le long de ma colonne vertébrale jusqu'au cerveau m'envoie des grandes idées, projets pour me préparer à animer des séances de sophrologie aux patients.

Je me verrais animateur à l'Association des Aveugles d'Alsace et de Lorraine dans ma propre affiliation que j'aimerais créer, continuer la formation pour me mettre à mon propre compte, ouvrir un cabinet, faire connaître aux personnes ce qu'est la sophrologie.



# ANNEXES

## SOPHROLOGIE EXISTENTIELLE

**La Sophrologie se place dans le courant des Sciences Humaines.**  
Le champ de la Sophrologie est celui des structures de la Conscience et de ses possibilités d'éveil et d'évolution.

Le terme de Sophrologie, Science de la Conscience, est créé en 1960 par le Professeur Alfonso CAYCEDO, Neuropsychiatre, lorsqu'il fonde l'Ecole de Sophrologie à Barcelone.

La sophrologie étudie les phénomènes de la conscience, de toutes ses modifications possibles et leur utilisation pratique à des fins **thérapeutiques, pédagogiques, dans une recherche de mieux être en soi.**

Cette nouvelle science prend ses sources en **physiologie, en psychologie, en philosophie phénoménologique.**

Les Relaxations Dynamiques créées par le professeur Alfonso CAYCEDO sont la méthode principale, avec ses 3 Cycles et ses 12

degrés. Ces relations dynamiques sont basées sur le souffle conscient.

**Relaxation, décontraction, détente**, et par-là même, une dynamique positive de la Conscience se révèle, tout un potentiel peut se mobiliser vers la **créativité**.

En médecine, on sait aujourd'hui que les indications de la relaxation sont très larges, dans le champ du traitement des **maladies psychosomatiques**.

Si les applications au sens thérapeutique sont nombreuses, les autres applications le sont également en particulier dans le sens d'une recherche de **mieux-être, de bonne santé, de stimulations des défenses immunitaires**.

Partant d'une bonne **gestion du stress**, une amélioration de la **performance** est possible. Performance dans tous les sens du mot, allant des performances psychophysiques dans le **sport, aux stimulations de la mémoire**, à la performance dans l'entreprise, à la **réalisation de soi-même**.

Ces méthodes sont en fait des **méthodes d'éveil de la conscience** apportant la possibilité de développer ses propres potentialités et ses capacités, capacités biologiques et ses facultés créatrices projetées vers l'existence.

L'Espace de la Sophrologie se situe dans le champ de la **Médecine**, de la **Psychologie**, des **Sciences de l'Education et des Sciences Sociales**, comme de la **Philosophie**.

**La Sophrologie ne peut être isolée du contexte de notre Société, et de notre civilisation. La Sophrologie, qui a pris naissance dans le cadre de la Médecine, est aujourd'hui devenue une pratique professionnelle s'adaptant à tout l'éventail des demandes de notre société par sa démarche vers l'existentialité.**

**C'est une thérapeutique basée sur la prise de conscience de sa propre existence pour mieux la vivre.**

---

**Ecole de Sophrologie Existentielle  
Bordeaux Aquitaine  
Secrétariat Général  
10, place Pey-Berland - 33000 BORDEAUX  
Tél. 05 56 48 03 40 / Fax 05 56 01 27 29  
[iseba@aol.com](mailto:iseba@aol.com)**

## ***PREPARATION A LA SEANCE DE SOPHROLOGIE***

### **Stimulation**

Je commence la séance en position vertical je prend conscience de la pièce, du monde extérieur et intérieur, de l'espace qui se situe autour de moi, puis quand je le souhaite, je ferme les yeux à mon propre rythme. **JE M'INSTALLE DANS MA RESPIRATION CALME ET TRANQUILLE - MA RESPIRATION S'INSTALLE EN MOI.**

Pour prendre conscience de mon ancrage, je répartis mon poids du corps d'un côté, puis de l'autre afin de percevoir une sensation. **DES PHENOMENES DE PESANTEURS.** Je reviens au centre de ma verticalité.

### **Descente en état sophroliminal**

Je fais trois grandes inspirations et expirations pour être même à la limite au bord du sommeil. **LA DESCENTE SE FAIT GRACE A UNE RESPIRATION CALME, L'AIR QUI PENETRE DANS MES NARINES , L'AIR QUE JE SOUFFLE PAR LA BOUCHE ME PERMET DE M'INSTALLER AU BORD MEME AU SOMMEIL.**

J'accueille chez moi en moi, la vivance de mon corps. Lecture du bas vers le haut (pieds j'usqu'au bassin).

Je commence à pratiquer l'exercice numéro 1 :

À l'inspiration je lève les bras devant moi, je souffle l'air en ramenant mes mains vers mon visage, pouces sur les narines, inspiration par la bouche, rétention, je ferme les narines, je penche légèrement le haut du corps vers l'avant ... expulsion par le nez.. je laisse aller tout le haut du corps vers l'avant ... inspiration douce, je retrouve la verticalité, expulsion douce.

### **Il est recommandé de faire l'exercice trois fois.**

Je me remets en position verticale.

### **Descente en état sophroliminal**

Lecture du haut vers le bas. Je m'assois sur la chaise pour retrouver d'autres points d'appuie. **FROTTEMENT DES PIEDS SUR LE SOL ET LECTURE DEPUIS LES PIEDS.**

Je pratique l'exercice du massage des cervicales :

Je met la tête en avant, en arrière sur un côté, puis l'autre, à mon propre rythme, afin d'accueillir des sensations.

### **Descente en état sophroliminal**

Je fais trois grandes inspirations et **APRES JE M'INSTALLE DANS MA RESPIRATION CALME ET TRANQUILLE.**

Lecture du haut vers le bas. Pour introduire la forme de mon corps, je pratique l'exercice de mise en tensions suivant :

A l'inspiration, je sers mes points, bras tendus vers l'avant, afin de sentir la forme de mon corps, la peau qui m'enveloppe, j'inspire et j'expire en douceur.

### *Descente en état sophroliminal*

Lecture du haut vers le bas. **LECTURE A PARTIR DES MAINS DE LA FORME DU CORPS.** A l'inspiration, je lève mes deux jambes en tensions, je prends conscience de la forme, la peau qui m'enveloppe, afin de ressentir des sensations. J'inspire et j'expire en douceur puis je repose mes jambes sur le sol.

### *Descente en état sophroliminal*

Lecture du haut vers le bas. **DES FESSES AUX PIEDS.** Forme globale du corps : A l'inspiration, je me mets en position verticale, crispation de tous mes membres afin de ressentir une sensation forte.

**L'exercice est pratiqué une fois.**

### *Descente en état sophroliminal*

Lecture globale du corps. **LECTURE DE LA FORME DU CORPS.**

## Remontée désophronisation

- A partir de ma présence consciente
- Je suis présent derrière l'écran de mes paupières et j'accueille une couleur ou un paysage ou une image voir même une idée ...j 'accueille sans à priori ce qui apparaît...
- Et quand j e le souhaite, j e lâche l'écran de mes paupières ... -je suis présent dans les mouvements diaphragmatiques de ma respiration, à mon rythme...
- Puis, je pense aux mouvements que je vais faire pour retrouver ma verticalité...
- Je décolle mon dos, mes mains sur mes genoux, je fais porter le poids de mon corps sur mes deux pieds pour bien marquer mon ancrage, et tout doucement, je retrouve ma verticalité, sommet de ma tête en contact avec le ciel, mes pieds en contact avec la terre..mes bras complètement relâchés sur mes côtés...
- Présent à moi même, dans ma respiration douce tranquille, je stimule mes capacités de bien être...
- Mes capacités d'avenir qui m'apparaissent depuis ma présence, j'accueille la confiance en moi...
- Trois respirations toniques pour bien oxygéner mon corps, avant de bien m'étirer et d'ouvrir les yeux sur le monde extérieur, les autres comme si c'était la première fois, je me redéploie au monde avec les autres...