

Thierry Loussouarn

35 PLAGES DE SOPHROLOGIE

Apprenez à développer vos ressources !

Dessins et illustrations de Jacques Lejeune

Dangles
EDITIONS 

Diffusées et distribuées par DG DIFFUSION

Z.I. de Bogues

31750 Escalquens

AVANT-PROPOS



Parce qu'un peu de pratique vaut mieux qu'une tonne de théorie, j'ai voulu que ce manuel de sophrologie soit avant tout **pratique**.

Parce que la recherche du plaisir est inhérente à l'être humain, j'ai privilégié les exercices procurant un bien-être immédiat. Chacune des plages de sophrologie de cet ouvrage a pour objectif de produire les **sentiments de vie et de joie** dont nous avons besoin au quotidien pour tisser notre futur.

Vivant dans un monde rapide et complexe, les exercices ont été choisis pour leur **simplicité** et leur **efficacité**. Il s'agit d'aller à l'essentiel afin de privilégier le **vécu**. Grâce à des entraînements brefs mais réguliers, vous accéderez peu à peu à cette expérience *vécue*. Et une expérience répétée se transforme en acquis. Pour ces raisons, les plages sont

volontairement courtes donc aisément mémorisables. L'objectif premier est donc de réussir à intégrer rapidement la sophrologie.

Chaque séance est construite autour d'un thème, - détente, dynamisation, respiration, sourire intérieur, activation mentale - susceptible de répondre précisément à une attente ou un besoin particulier. Considérez cet ouvrage comme une mallette d'outils que vous utiliserez en fonction de vos attentes, de vos occupations ou préoccupations, de vos difficultés ou besoins.

Par souci de compréhension, j'ai évité l'emploi de la terminologie sophrologique¹. Celle-ci n'a été conçue que pour permettre aux sophrologues d'avoir un langage commun et de communiquer entre eux.

Un tel ouvrage ne peut se substituer à un travail régulier chez un sophrologue. Ce dernier constitue l'interlocuteur idéal pour celui qui désire approfondir la méthode ou aborder un problème de fond. Il est néanmoins possible de faire chez soi et à son rythme un travail riche en compréhensions nouvelles et en répercussions positives.

Vivre son corps au présent, être en contact avec une sensorialité enrichie, redécouvrir une respiration apaisante ou énergisante, dénouer les tensions psycho-musculaires, comprendre la nécessité d'un bon enracinement, apprendre à mettre le positif en avant sont autant de petites victoires sur l'habitude et le conditionnement qui modifient jour après jour l'image que l'on a de soi-même. Chaque séance - aussi simple soit-elle - contient les bases de tout travail sur soi : l'attention, le relâchement corporel, la respiration contrôlée, l'instant présent.

1. Les bases historiques, théoriques et méthodologiques sont présentées dans mon livre « Transformez votre vie par la sophrologie » (Éditions Dangles)

Chacune d'elles est **une véritable plage de détente**, de bien être ou de dynamisation.

La plage évoque en chacun de nous plusieurs choses.

C'est avant tout un lieu où nous retrouvons notre corps. En le libérant des vêtements, nous lui permettons de s'exprimer, de bouger autrement.

La plage, c'est le contact avec l'air, le sable, l'eau, les éléments. C'est un lieu d'énergétisation. En respirant mieux les embruns iodés, notre conscience s'élargit. Nos cinq sens s'ouvrent !

La plage, par les contacts inhabituels auxquels elle nous invite, nous fait redécouvrir les frontières cutanées de notre corps. Elle réveille une sensorialité positive souvent oubliée chez le citadin ou la personne anxieuse.

Mais **la plage**, c'est aussi un lieu de détente où l'on se permet, sans crainte du regard de l'autre, de ne rien faire, d'être oisif. Un lieu privilégié où dominant la présence chaleureuse du soleil, la sensation jouissive du sable et le contact régénérant de l'eau. La plage est devenue le lieu où nous nous retrouvons, où nous reconquérons notre corps. C'est un espace de liberté, de joie et de jeu.

La plage est enfin un lieu où l'on vient puiser une énergie supplémentaire tout autant qu'un repos mérité. L'air pur et l'infini de l'horizon sont autant de ressources naturelles qui réveillent notre propre énergie. Et notre santé dépend d'un savant mélange de **vigueur** (la pleine forme !) et de **détente** (la sérénité !). C'est à partir de ces ressources-là que nous nous construisons.

La sophrologie a fait le choix du **positif**. La dynamisation de nos ressources et l'accroissement de nos potentialités en sont les deux vecteurs essentiels.

La croissance de la personnalité se fait à partir de l'inconscient, disait Jung. En sophrologie, elle s'appuie sur un travail conscient incluant le corps et l'esprit. C'est une voie douce et accessible à tous.

J'ai également voulu privilégier **l'humour**, ressource inestimable capable de procurer un véritable relâchement. Pour chaque plage, un dessin présente le thème central de façon ludique. L'humour possède cette qualité de pouvoir soulager voire dédramatiser une problématique. C'est dans cet esprit que j'ai fait appel à un dessinateur.

INTRODUCTION



Chaque page de ce livre est structurée comme **un cours de sophrologie**.

1) J'apporte tout d'abord quelques données théoriques simples pour une meilleure compréhension de nos mécanismes internes, psychologiques ou physiologiques. Ces informations introduisent la séance.

2) Ensuite, je présente la séance. Les exercices proposés sont décrits minutieusement.

3) Puis, je détaille les **objectifs** de la séance. Je précise également les bienfaits de chaque exercice dynamique. De plus, en comprenant sa **symbolique**, vous ajouterez une dimension psychologique à votre entraînement.

Exemple : La symbolique de la position allongée c'est, entre autres, le lâcher prise, l'abandon, l'acceptation de se laisser porter par le

sol. En introduisant cet aspect symbolique lors de l'exercice, la séance acquiert une dimension plus profonde.

4) Le quatrième temps, c'est celui de la séance elle-même décrite à la première personne pour une parfaite intégration. Les zones de texte en **gras** soulignent ici la spécificité de la plage.

5) Vient ensuite **le moment de la description**. C'est une des phases-clé de l'entraînement où **l'on met en mots ce que l'on a éprouvé**. Ainsi donnons-nous plus de sens à notre vécu. Chez un sophrologue, chaque « élève » est invité à s'exprimer librement sur son vécu. Lors de vos entraînements, je vous conseille de noter sur un carnet vos sensations et impressions en présentant d'abord le positif puis éventuellement ce qui a été moins bien vécu. Il s'agit de mettre en relief vos ressources et de réduire le négatif. Ce carnet sera **le témoin de votre évolution**.

Les descriptions présentes dans cet ouvrage sont celles de l'auteur. Elles sont donc personnelles, informatives et ne représentent en aucun cas un objectif à atteindre.

Pensez également à utiliser **la grille de progression** indexée ci-contre afin de mieux évaluer vos progrès.

6) Je donne ensuite, pour chaque plage, un exemple de mise en application de l'exercice dans la vie quotidienne. Une séance de sophrologie procure un bien-être immédiat, mais si elle s'intègre dans le quotidien, elle devient alors un **acquis**.

7) Enfin, je propose un bref résumé de la plage réalisée sous le titre « **Retenir l'essentiel** ».

En Ire semaine, avant de commencer votre entraînement, notez votre état physico-mental. Si vous avez des objectifs personnels, indiquez-les. Exemple : Etre plus calme au travail. En bas de colonne, faites le calcul de vos points. Et à la fin de chaque semaine, évaluez à nouveau votre état physico-mental en vous appuyant sur la grille. Vous saurez bien sûr qu'il s'améliore en observant les changements sur vous-mêmes mais vous aurez également une évaluation chiffrée de cette évolution grâce à cette grille.

Vous pouvez également affiner cette évaluation en notant plus précisément votre état physique ou mental. Si votre détente est entre moyenne et bonne, notez 2,5.

Fréquence de la pratique

La force de l'habitude, la fatigue ou un manque de volonté font que nous préférons parfois l'inertie au travail sur soi. Il existe en chacun des schémas anciens, des conditionnements négatifs. Il faut donc faire naître en soi l'envie d'aller mieux. **Appuyez-vous sur votre désir d'épanouissement** pour adopter puis conserver un rythme d'entraînement régulier. Fidélisez ce rendez-vous quotidien avec vous-même sans oublier pour autant que pratiquer la sophrologie doit être **un plaisir**.

Grâce à un entraînement régulier, vous sentirez une progression dans vos vécus. Ces changements positifs vous donneront envie de poursuivre votre pratique pour aller encore plus loin. Néanmoins, si une séance ne semble pas vous apporter de positif, découvrez-en une autre !

Rythme

Ce livre a au moins trois buts :

- Pratiquer les plages à titre préventif ;
- Avoir un rendez-vous quotidien avec soi-même ;
- Apprendre à se ménager, dans la vie active, des pauses de bien-être en insérant de courts exercices.

Selon vos besoins ou votre connaissance préalable de la sophrologie, vous pratiquerez chacune de ces 35 plages sur une période plus ou moins longue et autant de fois que vous le désirerez. Lorsque l'on s'entraîne régulièrement avec la même technique, on découvre bien sûr de nouvelles sensations, mais on acquiert surtout une expérience génératrice de comportements plus harmonieux. Ces plages sont des « **rappels à soi** » qui peuvent être facilement intégrés dans votre journée.

Utilisation des plages

Comment aborder ces 35 plages ?

La première méthode consiste à apprendre le texte de la séance. Ensuite, il vous suffit de répéter mentalement ou à voix basse les instructions.

La deuxième méthode que nous vous conseillons nécessite un matériel d'enregistrement (magnétophone, lecteur-enregistreur de MP3 ou enregistreur de mini-disc). Lisez le texte de la plage à voix haute mais avec un ton calme et intériorisé. Pensez à inclure les pauses ou silences indiquées en fin de lignes. Trois points (...) indiquent une pause plus courte. Puis, écoutez la plage en cherchant à faire abstraction des bruits extérieurs.

Si un exercice vous semble particulièrement bien adapté à un moment précis de votre journée, mémorisez-le pour une utilisation ultérieure.

Choisissez les séances en fonction de votre ressenti, de votre état intérieur, de vos attentes ou de vos projets. Ou au contraire, laissez-vous guider par le titre d'une plage, par un dessin, par la description d'un mouvement dynamique.

Lorsque vous aurez découvert et vécu la totalité des séances, certaines vous sembleront mieux adaptées à vos besoins. Elles constitueront naturellement des points d'ancrage dans votre vie.

Il est également possible de suivre le livre pas à pas et de s'entraîner en vivant les plages dans l'ordre dans lequel nous les avons proposées. Bien que j'aie conçu ces 35 plages en tenant compte d'une progression logique, celle-ci n'est ni linéaire ni obligatoire. Je vous invite plutôt à exercer une valeur chère à la sophrologie, **la liberté** !

Enfin, dernier conseil, vivez chacune des plages **comme si vous pratiquiez pour la première fois**. Même si vous réalisez une plage pour la centième fois, vivez-là avec un regard neuf ! En portant une attention neuve à chacun de vos vécus, vous n'aurez jamais la sensation de vous répéter. Et vous ferez de nouvelles découvertes !

Que chacune de ces plages de sophrologie devienne votre « **bonne heure** » !



1^{ère} PLAGE :

PERCEVOIR LES FRONTIÈRES DU CORPS

Le schéma corporel nous permet d'individualiser notre corps par rapport aux choses ambiantes, d'établir notre propre frontière corporelle... Des techniques sophrologiques bien systématisées, aident à bâtir solidement ce schéma et à en renforcer le positif.

Miguel Guirao

Le schéma corporel peut être perçu en tant que réalité vécue (premier principe de la sophrologie).

La perception des sensations corporelles est donc le point de départ de l'entraînement sophrologique. Dans chaque séance, le vécu sensoriel est prioritairement mis en avant. L'attention, le calme et l'intériorisation découlent naturellement de cette écoute corporelle. Au-delà des bienfaits à court terme, nous constatons qu'une meilleure

relation à soi et aux autres passe souvent par un développement de la relation au corps.

Un entraînement régulier, même avec des exercices très simples, désactive les sensations inconfortables et produit un cortège de perceptions agréables, riches et vivantes, source d'équilibre.

D'autre part, l'appréciation minutieuse des sensations corporelles nous relie à **l'instant présent**. L'instant présent, c'est cette seconde, ce moment fugitif où le passé et le futur ne sont plus. Dans cette synchronicité de l'attention et du corps vécu, les images et pensées négatives s'estompent, les distorsions angoissées de l'avenir s'atténuent.

Vivre l'instant présent, c'est être là. Simplement là. Avec les messages corporels que nous envoie notre posture. Cette présence au temps qui s'écoule, riche en sensations positives, distille **un sentiment de sérénité**.

Parce que l'on vit dans le monde grâce aux sensations relayées par le système nerveux, parce que ce dernier détermine nos comportements, la sophrologie nous invite à dynamiser le positif sur les plans sensoriel et corporel. En vivant et en agissant avec plus de ressources, nous améliorons alors notre relation au monde.

Présentation

Qu'y a-t-il de plus évident que le contact de votre corps avec une chaise, un fauteuil, le sol, les vêtements ! Cela paraît si simple ! Mais n'allez pas plus loin pour l'instant. En effet, percevoir les sensations de contacts les plus élémentaires, c'est déjà amorcer un dialogue avec son corps.

Pour cela, vous allez réaliser un étirement.

- Vous entrelacez les mains.

- Vous retournez les paumes vers le sol. Expiration lente pour bien vider les poumons.
- Sur une longue inspiration, vous élevez les bras et les étirez vers le ciel, dans l'axe de la tête.
- Après une suspension de souffle de quelques secondes, vous redescendez les bras en expirant et appréciez les sensations nouvelles.



Objectifs et bienfaits

- Découverte du relâchement
- Aide au recentrage
- Meilleure capacité à ressentir le corps
- L'étirement intéresse surtout la colonne vertébrale et le dos. Après l'exercice, le bien-être est immédiat.

- Il compense la sensation de tassement que l'on peut ressentir après plusieurs heures de station assise.
- Il stimule la conscience !

Symbolique

Par manque d'attention, le rythme et les événements de la vie finissent par peser sur le corps. Celui-ci se tasse et accumule des tensions qui peuvent être vécues comme autant de lourdeurs. Cet exercice symbolise votre désir de **reprendre le contrôle de nos sensations**. En créant des sensations plus légères, vous aborderez chaque journée avec un regard positif et vous prendrez du recul vis-à-vis de vos soucis. Vous pourrez esquisser mentalement cette intentionnalité-là lorsque vous vivrez l'exercice.

Séance

Je m'installe confortablement...

Mes yeux se ferment...

Je prends conscience de mon corps, tel qu'il est, dans l'instant... (10 s)

Son contact avec le sol, au niveau des pieds... (10 s)

Son contact avec la chaise au niveau des cuisses, des fesses, du dos... (10 s)

La présence des vêtements, présence différente selon les régions du corps... (10 s)

Puis, je perçois l'ensemble de ces sensations : le sol, la chaise, les vêtements... (10 s)

J'accueille tout ce qui se passe dans mon corps notamment sa relation avec l'extérieur. Je le sens comme si c'était la première fois... (10 s)

Maintenant, j'entrelace les mains et je retourne les paumes vers le bas... J'expire... Sur une inspiration je soulève consciemment les bras et les allonge vers le ciel. Je garde l'air. Sans forcer et en tenant compte des sensations qui viennent de mes bras et de mon dos, je poursuis l'étirement avec plaisir. Après quelques secondes, je redescends doucement les bras en soufflant l'air par la bouche légèrement entrouverte. Mes mains se replacent sur les cuisses. J'écoute maintenant les sensations qui naissent dans mes bras, dans tout mon corps. Toutes les sensations... Je suis conscient de leur présence. (20 s)

Si je le désire, je reprends deux autres fois cet étirement, avec la même attention. Avec toujours, en fin d'exercice, une phase d'écoute sensorielle.

Puis, je bouge progressivement mon corps afin de me préparer à ouvrir les yeux.

Je peux m'étirer comme je le sens, librement.

Les yeux enfin s'ouvrent.

Et je reprends mes activités.

Table des matières

Avant-propos	7
Introduction	11
1^{re} plage : Percevoir les frontières du corps	19
2^e plage : Redécouvrir la sensorialité	27
3^e plage : La pensée agit sur le corps	33
4^e plage : Une « somatisation » positive !	39
5^e plage : Entrer dans le niveau ressource	45
6^e plage : Se libérer du négatif	53

7^e plage : S'enraciner !	59
8^e plage : Activation et relaxation du visage	67
9^e plage : La petite futurisation	75
10^e plage : Le souvenir corporalisé	81
11^e plage : Je suis tout à fait calme (éliminer les tensions)	89
12^e plage : Le souffle paisible	97
13^e plage : Accéder aux 3 qualités fondamentales	103
14^e plage : La futurisation des ressources	109
15^e plage : Incorporer le positif	115
16^e plage : Je suis plein d'énergie	121
17^e plage : Visualisation du lac et apaisement de l'esprit	127
18^e plage : Corporaliser le positif pour inventer son futur	133

19^e plage : Bien-être du dos	139
20^e plage : Dynamiser le passé, le présent et le futur	145
21^e plage : Je suis en pleine forme !	151
22^e plage : Maîtrise des états émotionnels	157
23^e plage : Se relaxer par le bâillement	165
24^e plage : La triple visualisation positive	171
25^e plage : Repos des yeux et apaisement du mental	175
26^e plage : La méditation sophronique	181
27^e plage : Se remplir d'énergie	189
28^e plage : La méditation du « OUI »	195
29^e plage : Se relaxer en mouvement	201
30^e plage : Évacuer le négatif	207
31^e plage : La neutralisation émotionnelle	215

32^e plage : Bien-être de la nuque	223
33^e plage : Inviter la détente	231
34^e plage : La dynamisation des ressources	237
35^e plage : La méditation dynamique	245
La plage ultime ?	253