

UNIVERSITE DE LILLE



DIPLOME UNIVERSITAIRE DE SOPHROLOGIE

Mieux comprendre et apprivoiser le stress grâce à la sophrologie.

« Toute idée suggérée et acceptée par le cerveau tend à devenir acte »

H. Bernheim



Laëtitia Chrétien

DECEMBRE 2019

LECTEUR : MARC HAÏ



REMERCIEMENTS



Je commencerais par une immense gratitude envers la vie. Cette force qui jaillit de chaque être vivant quel qu'il soit et qui rend à mon sens les choses aussi magnifiques. Merci.

Gratitude envers ma maladie, sans qui je n'aurais peut être pas eu la force de prendre un nouveau chemin pour changer quelque chose dans ma vie.

A toi Mal-à-dit, merci.

Au groupe de sophro « complètement barré » de belles énergies ce sont créés au sein de ce groupe, beaucoup de bienveillance, partage, rigolade, réconfort. A tous, merci.

Aux profs, merci pour cette belle aventure, ces échanges, ces prises de conscience et cette bienveillance. Marc, Sylvie, Christian, Christine, merci pour votre accompagnement, vos sourires et apports aussi bien théoriques que pratiques.

Merci beaucoup à Cécile, Herbert, Laurie, Jean Louis et Alain pour leur intervention tout aussi précieuse.

A Marc DALLENE, sophrologue et enseignant la sophrologie, pour le partage de sa passion et le temps accordé. Merci Marc.

Merci à Anne-Sophie, amie et RH au sein de mon entreprise, sans qui le projet de sophrologie en entreprise n'aurait peut-être pas vu le jour.

Anne-Sophie, merci pour ton écoute, ton amitié.

A Angélique issue du groupe de sophrologie qui a partagé pendant deux ans cette aventure. Angélique, quelle belle rencontre. Namasté. Merci mon amie.

A ma prof de Yoga et mes amis issus du groupe de yoga, quelle force lorsque l'on est ensemble c'est un truc de dingue.

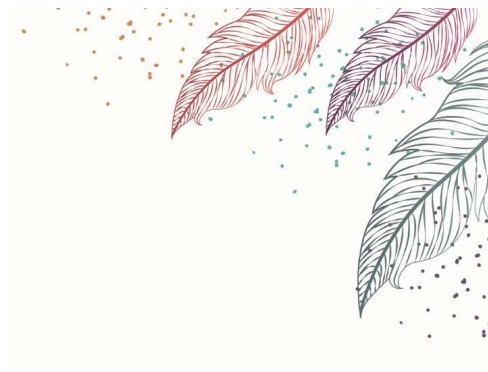
Merci pour cet enthousiasme qui ne nous quitte jamais.

A mes beaux-parents et mon mari, à ma belle-mère en particulier pour son écoute attentive et sa curiosité malgré une vision de la vie parfois différente, à mon mari qui me croit parfois « au pays des Bisounours », mais qui croit en moi, à nos différends qui nous font avancer sur nous-même. A mes enfants qui m'apprennent beaucoup. Je vous aime merci du fond de mon coeur.

Merci au Docteur Balagny, à Nicolas et Farid, Ahhh je n'ai pas assez de place pour remercier tous ceux que j'aimerais, merci à tous ceux que j'ai oublié de remercier.

Enfin, merci au professeur Cottencin pour faire vivre ce DU de sophrologie.

SOMMAIRE



INTRODUCTION	1
I. Présentation personnelle : Mon cheminement	2
1.1 Qui suis-je ?	2
1.2 Motivation initiale pour la sophrologie	3
1.3 Parcours sophro personnel	5
<i>Apport de la sophrologie, difficultés rencontrées, phénodescriptions marquantes</i>	<i>6</i>
1.4 Découverte, Conquête, transformation personnelle	8
II. Le cadre de l'expérience.....	9
III. Les cas clinique	13
3.1 Mon expérience en accompagnement individuel.....	13
3.2 Mon expérience en accompagnement en groupe	21
<i>Mon évolution personnelle : de l'élève au sophrologue</i>	<i>32</i>
CONCLUSION :	33
ANNEXES.....	35
BIBLIOGRAPHIE	36
LES TÉMOIGNAGES	37
LES PRÉSENTATIONS	41
RESUMÉ :	50



INTRODUCTION

Pour ce mémoire, j'ai choisi le thème du stress au travail.

Nous passons un tiers de nos journées au travail pour la plupart d'entre nous, le stress que l'on peut ressentir au travail peut influencer le reste de notre journée, et s'il devient chronique, impacté notre santé physique et morale. Le stress nous a permis autrefois d'assurer notre survie. Aujourd'hui il devient un véritable fléau, plus d'un quart des français se disent stressés « tous les jours ou presque »*.

52% des salariés et 68% des managers disent subir un stress régulier dans leur travail et une grande majorité juge que cela a un impact négatif sur leur santé. 24% des salariés sont en hyperstress (soit un danger pour la santé). **

Selon Patrick Légeron, psychiatre, est coauteur du rapport de l'Académie nationale de médecine sur le burn-out, publié en 2016, "ce n'est pas le changement qui génère le burn-out, c'est la non prise en compte de l'humain dans sa mise en œuvre". Il est vrai qu'un cours de yoga ou une séance de sophrologie ne remplaceront jamais un management bienveillant et de bonnes conditions de travail. Pour autant, ces effets sont nettement visibles sur les salariés. L'accumulation de pressions, de frustrations, les demandes de plus en plus exigeantes liées au travail, le manque de reconnaissance, la charge de travail qui s'accroît, tout cela engendre un mauvais stress qu'il est plus que nécessaire d'évacuer, c'est dans ce contexte que j'interviens avec la sophrologie en entreprise ainsi qu'en suivi individuel. Il est important de savoir reconnaître le stress quand il survient, comprendre les mécanismes et repérer le ou les agent(s) stressant(s), afin de mieux pouvoir l'appivoiser. A travers la sophrologie et ces différents outils, je vous invite à suivre les accompagnements que j'ai effectués. Grâce à l'approche corporelle, émotionnelle et mentale, nous allons apprendre à chasser les tensions. Cela passe par une meilleure connaissance de ses besoins et de ses ressources. Les techniques s'appuient sur un travail corporel axé sur la respiration et des mouvements simples destinés au dévoilement de la conscience et de ses capacités afin de mieux gérer le stress et les tensions sur le lieu de travail.

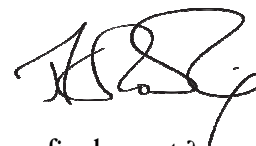
* Agence Européenne pour la santé et la sécurité au travail

** Cabinet Stimulus spécialiste de la Santé Psychologique au Travail, 2017

I. PRESENTATION PERSONNELLE : MON CHEMINEMENT

1.1 Qui suis-je ?

*« Ce ne sont pas nos aptitudes
qui montrent ce que nous sommes,
ce sont nos choix. »*



C'est presque un sujet philosophique, comment se définit-on finalement ?

Cela ne reviendrait-il pas à se limiter ? C'est pour cela sûrement que je suis souvent bloquée devant cette question, « présentez-vous ».

Je pourrais très bien dire que je suis une maman qui aime ses deux enfants de 8 & 13 ans, une femme amoureuse de son homme, une assistante dans une entreprise de « Commerce de gros de viandes », une personne agréable et souriante, etc... etc... et en faire tout un roman, mais toutes ces identifications ne seraient que des fragments de moi-même.

Ce sont mes valeurs profondes qui reflètent sûrement avec le plus de réalité qui je suis, telle que je suis, ici et maintenant. C'est ce que je vous invite à découvrir à travers mes motivations pour la sophrologie, car ce qui se cache parfois au plus profond de notre être, de notre cœur, montre souvent qui nous sommes réellement.

1.2 *Motivation initiale pour la sophrologie*

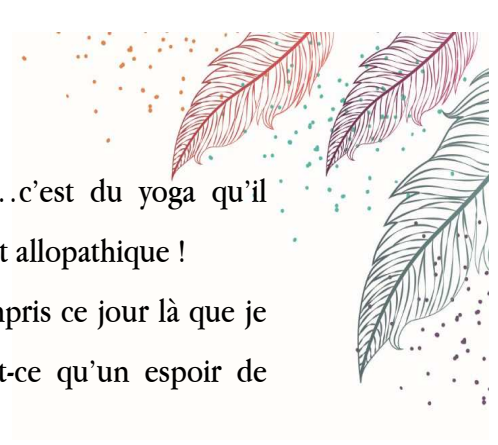
*« Va ou tu veux, meurs ou tu dois »
Anonyme.*



La prise de conscience a démarré dans mon bureau professionnel, peu de temps après l'annonce de la maladie et suite au harcèlement moral incessant de la patronne de la boîte, un « ras-le-bol » et la pensée suivante « mais putain, qu'est-ce que je fous là ? » comme une lueur de conscience dans une nuit noire, il fallait changer quelque chose et rapidement avant de sombrer dans un fatal « burn-out ». C'était évident, il était temps pour moi de trouver un job en accord avec mes valeurs, mon être, avec qui je suis. Un job ou je pourrais libérer mon moi intérieur que j'ai trop longtemps laissé enfermé.

Je démarre donc un bilan de compétences, ce fût quand même la croix et la bannière pour trouver un organisme qui prendrait en compte mes besoins et aspirations personnels et ne me classerait pas dans une case en fonction de mes aptitudes professionnelles. Après avoir rencontré 3-4 organismes, le dernier fût le bon, youpi, un générateur d'enthousiasme ! Merveilleuse rencontre avec deux jeunes entrepreneurs, Nicolas et Farid qui ont le « power patate » et me voilà regonflée à bloquer avec le sentiment de prendre ma vie en main et de penser enfin à moi. Je suis passée d'un état de « je subi » à « je gère ma vie ». Les résultats du bilan : « Sophrologie ». Ma première pensée à été la suivante : « j'en entends beaucoup parler, je ne sais pas ce que c'est, encore un phénomène de mode... »

Mais ma réelle motivation vient d'une colère qui s'est transformée de la manière suivante : quelques mois avant de démarrer mon bilan de compétences j'ai été hospitalisé quelques jours et le diagnostic tombe : maladie auto-immune « non guérissable » qui va « réduire votre espérance de vie ». « Vous devez arrêter toute activité sportive, vous pratiquez un sport ? » « Ben, je fais du Yoga » répondis-je (en me demandant si cela pouvait être considéré comme une activité sportive). « Vous devez arrêter le Yoga ». J'ai fait signe oui de la tête en bouillonnant à l'intérieur de moi, je plaignais la personne que j'avais en face de moi, de toute évidence elle ne savait pas de quoi elle parlait. Si elle savait que c'est le yoga qui m'a permis de



stabiliser la maladie et d'éviter de prendre leur traitement...c'est du yoga qu'il faudrait prescrire aux malades en complément de leur traitement allopathique !

J'ai pris mes clics et mes claques et j'ai quitté l'hôpital, j'ai compris ce jour là que je ne pouvais compter que sur moi-même pour avoir ne serait-ce qu'un espoir de guérison.

Après des mois de pratique de yoga nidra quotidien avec la répétition de mon sancalpa « je suis guérie et en pleine santé », la maladie s'est stabilisée, pas besoin de prendre le traitement qui m'avait été prescrit, et mon dermatologue me faisant part de la colère de la chef de clinique « depuis quand ce sont les patients qui décident de leur traitement ? »

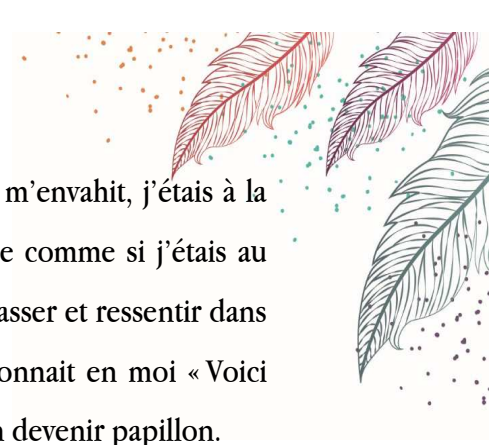
Peut-être depuis que leur corps leur appartient, non ?

Voilà, c'est cette colère qui m'a donné la force de me dire qu'on ne pouvait pas laisser les gens dans un « non espoir » de guérison, comment peut on affirmer qu'on a une maladie à vie sachant que l'on ne connaît rien sur elle ? Pourquoi ne cherche t'on même pas à savoir ce que le mal a dit ? Vous imaginez sur le plan psychologique les manières différentes de réagir par rapport à chaque individu ? Pas étonnant que certain se laisse mourir, ne dit on pas tant qu'il y a de la vie il y a de l'espoir ? Et si l'on ne vous laisse pas l'ombre d'un espoir ?

C'est cette force qui a jaillit en moi et qui m'a amené où je suis aujourd'hui, à écrire ce mémoire, à prendre le parcours de la sophrologie. Car j'ai bien compris que je crée ma propre réalité, en fonction de mes croyances et que si je crois que je guérirais alors j'ai bien plus de chance de me retrouver sur le chemin de la guérison, d'ailleurs ni suis-je pas déjà ?

C'est cela que j'ai envie de partager, c'est ce métier que je veux faire, redonner confiance aux gens en leurs propres capacités.

C'est cet amour pour le yoga qui non sans hasard à fait émerger la sophrologie du bilan de compétences. Et j'ai ainsi intégré les cours du Dr Marc HAY et Christian DECOTTIGNIES.



Lors de la journée de sensibilisation, un état incroyable m'envahit, j'étais à la fois spectatrice et actrice de ce qui se passait, je voyais la scène comme si j'étais au cinéma. Je pouvais à la fois observer ce qui était en train de se passer et ressentir dans mon corps tout un tas de sensations, puis ce message qui résonnait en moi « Voici enfin le moment de ta transformation » la petite chenille va enfin devenir papillon. A partir de ce jour j'ai su que j'étais là où je devais être et que les mois, les années à venir allaient très certainement changer le cours de ma vie.

1.3 Parcours sophro personnel

Suite à mon entrée à la formation, j'ai démarré des cours dans un groupe de sophrologie près de chez moi à raison d'une séance par semaine. Une sophrologie très Caycédienne dans laquelle je ne trouvais vraiment pas mon compte. Je démarrais la formation et je ne voyais vraiment pas ce que pouvait apporter de plus la sophrologie comparée au Yoga. Au bout de plusieurs mois de pratique dans ce groupe j'ai décidé d'y mettre fin, cela devenant plus une contrainte qu'un plaisir. (J'ai voulu intégrer les cours de Cécile, mais ils étaient complets, j'ai donc repris les cours de yoga). Entre temps, dans notre « classe » de sophro, nous avons créé un petit groupe pour faire les entraînements ce qui m'a vraiment permis de partager et vivre la sophrologie pleinement, voyant au fil des mois et des années chacun d'entre nous progresser, se transformer. Une très belle expérience.

« Un homme qui n'est plus capable de s'émerveiller
a pratiquement cessé de vivre. »

Albert Einstein

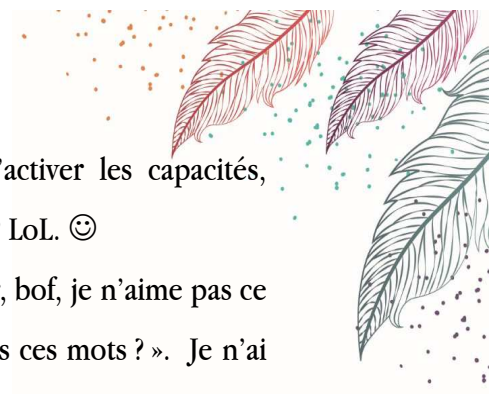
Il est important pour moi de rapidement vous présenter les apports du Yoga pour bien comprendre la valeur ajoutée de la sophrologie (que je relaterais dans le paragraphe suivant : Découverte, conquête, transformation personnelle) par rapport à ce que j'ai pu appréhender grâce à la pratique du Yoga. Le yoga m'a permis d'éduquer ma capacité intérieure à détecter le moindre déséquilibre, j'ai pu expérimenter directement, développer et affiner mes perceptions corporelles ainsi qu'une plus grande sensibilité de mon corps, aussi bien à l'extérieur (proprioception) qu'à l'intérieur (viscéroception). De manière générale une véritable présence à moi même.

Les pratiques de la respiration (cette énergie vitale) yogique ou dite profonde, respiration Ujjayi « le bruit du souffle » : souffle calme, profond et régulier et bien d'autre encore m'ont permis de gérer de multiples situation : stress, accouchement, moment de panique.

La pratique du Yoga nidra et sancalpa m'a permis de plonger dans les profondeurs de mon être que je ne connaissais pas, de prendre conscience qu'au-delà du corps, il y a bien plus, de stabiliser une maladie et d'éviter un traitement allopathique trop lourd.

A acquérir une connaissance globale de l'être, un respect pour moi-même mais également tout ce qui m'entoure, la faune, la flore, la terre, l'univers.

Ma première année de sophrologie se termine sur un sentiment de déception, car je vois presque tout le groupe s'émerveiller de leur découverte, découverte que j'ai eu l'occasion d'expérimenter grâce au yoga. En fait, je réalise que ma pratique du Yoga m'handicap pour vivre et expérimenter les choses comme si c'était la première fois. De ce fait j'ai eu le sentiment de ne rien découvrir de plus. Je relativise en me disant que j'ai appris ce qu'était un schéma corporel et surtout j'ai eu l'occasion de poser des mots sur des sensations. J'étais néanmoins ravie d'être présente et surtout impatiente d'être en deuxième année avec l'exposé, les pratiques notées m'obligeant à travailler d'autant plus et, petit à petit, m'apprendre à devenir sophrologue.



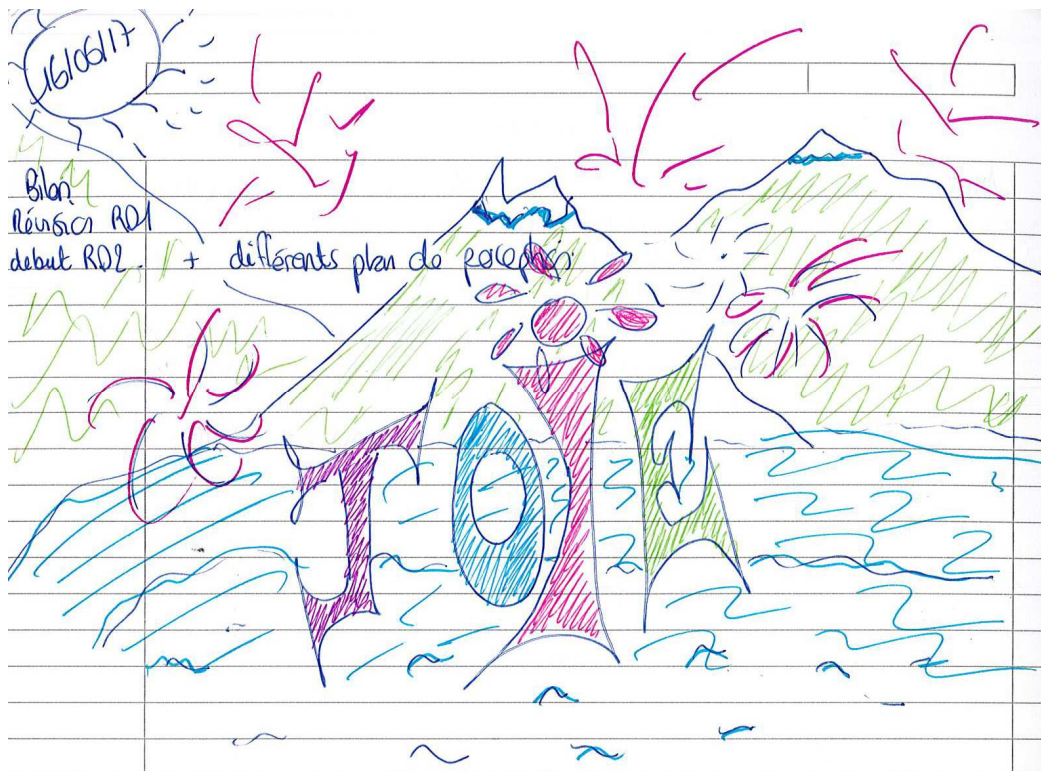
Ma plus grande difficulté en première année était d'activer les capacités, activer, activer comment on active ? Sur quel bouton on appuie ? LoL. ☺

Comment on active la confiance si on en a pas ou peu ? L'Espoir, bof, je n'aime pas ce mot. La bonne remarque de Christian « par quoi tu remplacerais ces mots ? ». Je n'ai pas eu la réponse de suite mais j'ai vraiment pris le temps d'y réfléchir et j'ai remplacé cela par l'Amour avec un grand A.

En 2ème année j'ai pris conscience des difficultés que j'avais à aller (ne pas aller) de l'avant, c'était très contradictoire cette envie et force qui me poussait vers l'avant et cette autre force (ou devrais-je dire peur) en moi qui me retenait et me poussait plutôt à une certaine procrastination. Arhh horrible. Une sorte de lutte intérieure. Cette deuxième année fut très enrichissante et je termine l'année avec un énorme sentiment de gratitude envers les enseignants, mes camarades de promo et moi-même pour être là, juste là.

Les pratiques qui ont percuté mon être :

- Celle du 16/06/17 avec Christine une SDB, SDN et SPP. J'ai apprécié la phéno sous forme de dessin :





- Les plus marquantes avec Christian pratique de RD3, un Grand Kif, sensation de vacillement stable (comme une danse) position debout, j'ai eu le sentiment d'être aimantée au sol, sensation de chaleur dans les pieds, suite au regard intermittent, j'avais la sensation de + en + de rentrer profondément en moi, un vrai moment de paix intérieure, un sentiment de bienveillance et d'amour à partager à rayonner autour de moi.
- Une pratique de RD2 avec Marc, j'étais de + en + mal, au fur et à mesure de la séance corps tendu, stressé, je me sentais éparpillée, vide, mi-libre, mi-attachée, oppressée en terminant par un sentiment de ne pas être à ma place. S'ensuivit une pratique de RD1 et j'ai vraiment pu mesurer la puissance de cet outil qui m'a ramené au corps et libérer les tensions physiques et mentales. (merci Marc pour ta bienveillance ce jour-là)
- Celle du 10/11/18 pratique méditative des 4 directions avec Christian : entrer en soi et voir qui l'on est.

1.4 Découverte, Conquête, transformation personnelle

« Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même »

urkashri

J'ai découvert ce qu'était le schéma corporel, cela peut sembler idiot mais je n'avais jamais entendu ce mot auparavant. Je me suis découvert également un attrait grandissant pour les neurosciences et une certaine curiosité pour la physique quantique s'est révélée à moi grâce à l'exposé sur les neurosciences.

Mais ma plus grande découverte s'est produite en fin de 2^{ème} année, alors que je donnais mon 1^{er} cours de yoga au sein de mon entreprise à l'occasion de la journée mondiale du Yoga, j'ai découvert que je pouvais le faire, malgré ce trac, cette envie que j'avais depuis plusieurs années de faire ce cours, et je l'ai fait, et cela, c'est grâce à la sophrologie, j'avais acquis suffisamment de confiance (j'ai activé le bouton confiance 😊 pour le faire). Pendant la pratique, je me suis rendue compte que la sophro m'a permis de mettre plus de conscience dans mon yoga, en fait, j'étais en



train de faire un cours de sophro-yoga. Et à la question que je me posais tant, mais qu'est-ce que peut m'apporter de plus la sophrologie, la réponse est apparue avec évidence : plus de conscience. Et ce petit plus, eh bien ce n'est pas rien. Ça change tout.

J'ai appris à m'écouter d'autant plus, la pratique du yoga m'a permis de m'écouter, de repérer ce qui émane de mon corps, de mon être. La sophrologie m'a permis de passer de la posture de spectateur à celle d'acteur, à agir par rapport à ce que je ressens, écouter n'est pas suffisant. Cependant, le regard et la critique des proches me poussent parfois à un certain « non-agir », me figent sur place.

A mieux expérimenter le fameux « lâcher-prise » en passant par *l'acceptation de ce qui est* pour pouvoir apporter un changement, transformer.

Sans acceptation, pas grand-chose ne se passe, comme le disait Albert Einstein : « La folie est de toujours se comporter de la même manière et de s'attendre à un résultat »

Va s'ensuivre une conquête non seulement de la pratique mais également des vastes contrées de mon être, petit à petit je conquiers un peu plus de moi, pour aboutir à une certaine congruence, un alignement de plus en plus en cohérence avec qui je suis. Je me demandais ce qu'était ma conquête et transformation comme si il n'y en aurait qu'une, puis j'ai compris que la vie était une perpétuelle « Découverte, conquête et transformation » du moment où l'on y plonge sa propre conscience.

II. LE CADRE DE L'EXPERIENCE

La pratique de groupe :

J'avais choisis d'orienter ma sophrologie dans le domaine de la cancérologie et « fin de vie », comme attirée vers ce chemin depuis plusieurs années déjà, pour des raisons que je ne saurais expliquer encore à ce jour, une force me pousse à aller vers ce milieu qui m'est complètement inconnu. Mais cette ignorance aura raison de moi car n'ayant ni vécu, ni appartenance au domaine médical, malgré les trois associations contactées, c'est avec un certain désappointement que les portes dans ce domaine seront hermétiquement fermées. (Pas d'expérience dans l'accompagnement de



personnes en fin de vie, ni de décès de ma famille, pas de formation dans le domaine, etc...).

J'en ai ainsi conclu qu'il y avait un temps pour tout et que ce n'était peut être pas le moment pour moi de me diriger dans cette voie pour débiter. (Je fais confiance à cet appel intérieur, car je sais que j'aurais l'occasion de recroiser son chemin un jour ou l'autre dans mon parcours de vie).

En parallèle j'ai eu l'occasion de discuter avec Anne-Sophie, la DRH de ma société.

Après une formation suivie sur la gestion du temps, elle souhaitait que je dispense celle-ci en interne. Je lui ai fait part de ma formation en sophrologie, et du fait que je trouvais cela complémentaire à la gestion du temps.

Anne-Sophie était enthousiaste et cela lui a semblé être une bonne idée, particulièrement au vu des tensions qui règnent dans l'entreprise, elle présentera ce projet au comité de direction pour validation.

Et puis il y a eu cette pratique de Yoga que j'ai proposé via notre CE pour la journée mondiale du Yoga. Je désirais depuis quelques années faire découvrir le Yoga sur la pause du midi à mes collègues. Un franc succès avec une quinzaine de participants, une première également dans la société, d'offrir une séance bien-être aux salariés. Après cette séance j'ai fait parvenir un petit questionnaire aux participants qui souhaitaient donner leur avis sur la pratique et si ils aimeraient d'autres pratiques. Evidemment, a émergé le souhait de faire régulièrement ce genre de pratique mais aussi de découvrir celle de la sophrologie. Il aurait été dommage de ne pas saisir cette occasion de pouvoir pratiquer la sophrologie en entreprise. Préparant le terrain depuis plusieurs mois déjà, il me fallait l'autorisation des 3 membres de la direction afin de pouvoir faire cette expérience et trouver également le lieu.

Un déménagement été prévu dans un tout nouveau bâtiment fin septembre, ce serait l'occasion d'utiliser les portakabins qui nous servirent de bureaux temporaires pour effectuer les cours de sophrologie et démarrer mi-octobre. L'endroit été trouvé. L'idéal étant selon la DRH de réaliser une journée ou plusieurs demi-journées à thème sur « comment réduire le stress » le projet a été porté par la DRH au Comité de Direction mais l'un des dirigeants ne voyant pas d'un bon œil déjà



le fait que je sois absente une fois par mois à la fac (bien que ce soit déduit de mes congés) et qu'en plus je monopolise une journée pour les salariés. Il a donc été décidé que cela se ferait en dehors des heures de travail sur le créneau du midi (de 12h30 à 13h30). Ce qui impliquait que seule une partie des salariés (ceux des bureaux, soit moins d'une vingtaine de salariés sur plus de quatre-vingt) pourraient en bénéficier car ceux étant en poste à ces horaires n'avaient pas l'autorisation de s'absenter.

J'étais à la fois contente d'avoir un lieu et un public pour le mémoire. Je reste déçue mais pas surprise de la réaction d'un des dirigeants. Je trouve cela juste dommage mais je reste concentrée sur cette merveilleuse possibilité de faire découvrir la sophrologie, de partager les bienfaits immédiats de sa pratique et peut-être les effets plus profonds sur le long terme.

Le challenge est de taille et les tensions sont vraiment palpables, il n'est parfois pas possible de rester dans un bureau tellement la tension est fortement ressentie. Le credo des salariés est le suivant «Je n'ai pas le temps, je suis débordé(e)». C'est pour cela que sous mon affiche de communication j'ai écrit la chose suivante :

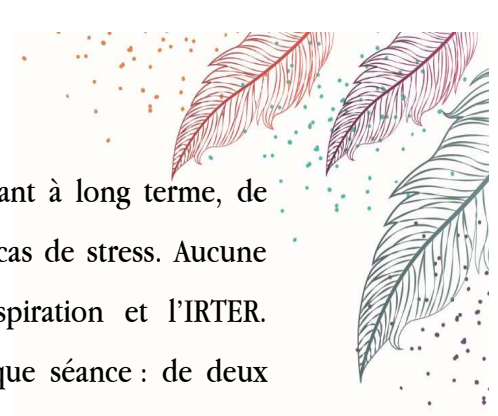
« Vous n'avez pas le temps ? Prenons-le ensemble ! ».

Mon premier objectif dans cette découverte de la sophrologie est vraiment de prendre un temps pour soi, et d'observer, en effet, qu'il est possible de se relâcher malgré les contraintes de temps et les tensions environnantes. Je démarre donc l'accompagnement d'un groupe de 4 à 7 personnes. Un cheminement vers la sophrologie a donc été proposé autour de 3 axes principaux:

Découvrir, expérimenter la Sophrologie et comment se relâcher

Comment développer sa présence à travers l'attention que je porte à mon schéma corporel, aux autres, à mon environnement.

Comment réduire le stress et quels outils ai-je à ma disposition ?



La respiration est au cœur de chaque séance. L'idée étant à long terme, de pouvoir spontanément et sans réfléchir recourir à celle-ci en cas de stress. Aucune séance ne sera faite sans l'utilisation de l'ancrage, la respiration et l'IRTER. Le groupe se compose pour les plus fidèles : présent à chaque séance : de deux personnes de la comptabilité : La chef de service et le responsable compta clients, l'assistante du Directeur des achats, d'un stagiaire en production chez nous en contrat de professionnalisation.

Nous rejoignent quand ils en trouvent le temps : la Directrice des ressources humaines, le responsable compta-fournisseur, la responsable du Service Après-Vente.

La pratique individuelle :

J'ai accompagné Ghislaine de manière complètement fortuite. Un matin de Novembre, froid sec et ensoleillé, après avoir déposé mon petit garçon à l'école, je me rendis à la mairie pour inscrire Eliot à la cantine pour quelques jours. A mon arrivée, l'une des secrétaires de mairie était en train de faire une crise d'angoisse, je propose de revenir plus tard, on me fit signe que ça allait, que c'était régulier et qu'elles avaient l'habitude de gérer. Un élan venu de je ne sais où m'a poussé à proposer à la secrétaire de mairie de lui faire une séance de sophrologie si elle le souhaitait et avec l'accord de Madame le maire. La secrétaire accepta avec soulagement et le maire autorisa de me laisser pratiquer dans une petite pièce à l'étage.

Les 3 conditions étaient remplies :

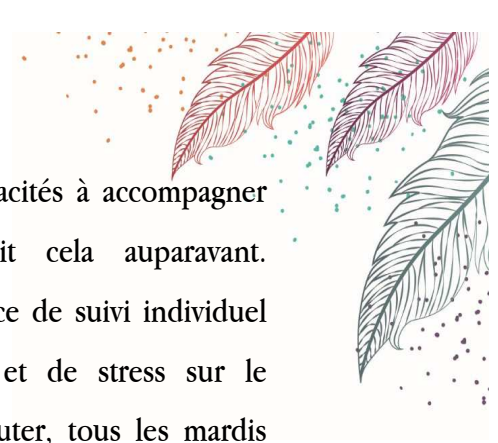
Est-ce que j'en ai envie ? Yes !

Est-ce que j'en ai les compétences ? Yes,

Est-ce que j'en ai les moyens ? Yes, Yes, Yes.

La séance se déroula très bien, la secrétaire se sentie soulagée et pleura à la fin de la séance comme pour vider un trop plein. A la fois bouleversée et pleine de gratitude, elle me remercia pour cette séance. Je lui laissais mes coordonnées si jamais elle souhaitait se faire accompagner avec la sophrologie. En sortant de la mairie, un sentiment de bonheur intense m'envahit pour toute la journée, j'étais à la fois épatée de cet outil (la sophro ça marche

aussi sur les autres) de son action immédiate et de mes capacités à accompagner quelqu'un, c'était naturelle, comme si j'avais déjà fait cela auparavant. Quelques semaines plus tard, je démarrais ma première séance de suivi individuel avec Ghislaine pour la gestion de ses crises d'angoisses et de stress sur le lieu de travail à raison d'une séance par semaine pour débiter, tous les mardis de 17h à 18h. Les séances auront lieu à l'étage de la Mairie dans une petite salle de pause disposant d'une petite table et deux chaises. Je vous propose, à travers ces quelques pages, de suivre ces deux accompagnements, les doutes mais aussi les certitudes qui m'ont envahie tout au long de cette aventure.



III. LES CAS CLINIQUE

*« Une once de pratique vaut mieux
que des tonnes de théorie »
Swami Sivananda*

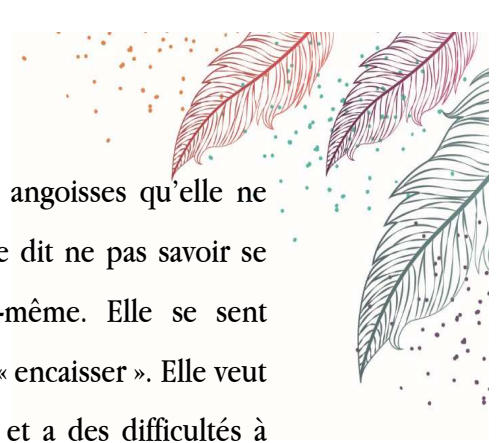
*« Le seul véritable voyage de découverte, le seul bain de jouvence,
ce ne serait pas d'aller vers de nouveaux paysages,
mais d'avoir d'autres yeux,... »*

Marcel Forest

3.1 Mon expérience en accompagnement individuel

Anamnèse :

Ghislaine est adjointe administrative (secrétaire de mairie) âgée de 57 ans, mariée, deux enfants, elle est sujette à de régulières montées d'angoisses, accentuées par sa maladie, le syndrome du défilé des scalènes (elle possède une côte en plus qui lui compresse l'artère et engendre une fatigabilité et des douleurs des membres supérieurs lors de mouvement d'élévation, par exemple pour attraper un objet placé en hauteur) dès qu'elle ne se sent pas bien, cela la stresse et engendre ces fameuses crises d'angoisses.



Pendant le premier entretien, elle me fait part de ses angoisses qu'elle ne maîtrise pas du tout, au point de perdre connaissance, elle me dit ne pas savoir se poser, ni souffler, elle a tendance à se refermer sur elle-même. Elle se sent surprotégée par sa famille et aimerait leur montrer qu'elle peut « encaisser ». Elle veut arrêter d'avoir peur de blesser les autres, elle n'ose rien dire et a des difficultés à exprimer ses opinions aux autres.

Intention globale :

Prendre conscience de la respiration, relâcher les tensions, prendre soin de soi, travailler la confiance en soi.

Lors de la première séance « fortuite » ou j'ai rencontré pour la première fois Ghislaine, elle était comme perdue et désespérée, subissant ses crises.

Mon intention lors de cette séance est d'instaurer une détente rapide, au possible, de la prolonger pour la journée.

Ce que j'ai fait : travailler ce socle qu'est la respiration, agir sur celle-là même, en augmentant le temps d'inspire/expire puis de ressentir dans le corps où ça respire. De relâcher les tensions générées par cette crise, les exercices pratiqués seront ceux de la RD1, une fois les tensions relâchées, il y a alors une place disponible pour autre chose : la technique de Sophro Présence Positive pour venir renforcer le positif.

J'ai vu les difficultés qu'elle avait et nous avons pratiqué cette séance assis en commençant par prendre conscience des points de contacts sur la chaise de manière sécurisée et rassurante. Je renseigne le cerveau que je suis assis et en sécurité.

Puis le travail s'est fait sur la respiration, prendre conscience de comment sa respire, d'allonger l'inspire, puis l'expire, de prendre conscience du trajet de l'air et des endroits où sa respire. PI

Sophro de base détaillée, exercice du cou, PI, pompage des épaules en douceur, PI.



IRTER, (les bras seront étirés à l'horizontal) PI, conscience de la détente, de la respiration.

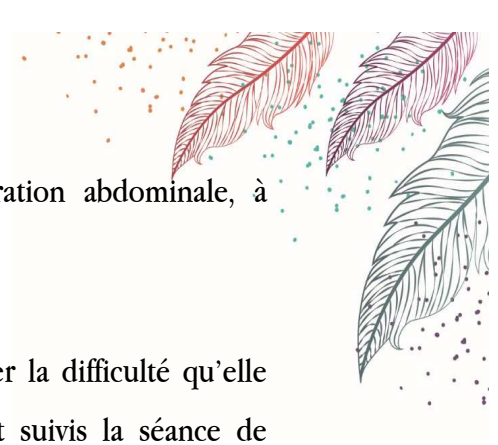
SPI, PT, reprise et activation des 3 capacités.

Ce que j'ai vu :

J'ai vu une femme complètement perdue et tremblante. Pendant la séance, j'ai pu remarquer ce besoin de relâcher un trop plein, chaque expire qu'elle produisait semblait être une libération, un lâché de trop plein. Je l'ai vue fondre en larmes à la fin de la séance, des pleurs qui me semblaient vraiment être libérateur, comme évacuer, se libérer d'un surplus. Elle m'a remercié à plusieurs reprises, soulagée et apaisée.

Ce que j'ai appris/vécu :

Je me suis rendue compte que la sophro, ça marche, et pas qu'un peu. Expérimenter sur soi et une chose, la voir s'accomplir sur d'autre en est une autre. J'étais à la fois épatée par cette méthode simple et efficace, et ma capacité à accompagner quelqu'un, je l'ai fait de manière si naturelle, comme si je l'avais déjà fait auparavant, je ne sais pas comment expliquer cette sensation plutôt étrange de déjà vécue alors qu'en fait c'était la première fois, et pourtant, il y avait quelque chose de confortable dans cette situation inconnue auparavant. J'ai quitté Ghislaine, le cœur en joie et les yeux pleins d'étoiles, vraiment, j'ai le sentiment à cet instant d'avoir trouvé ma voie, mon chemin. Il est vrai que je ne sais pas encore où cela va me mener mais je savoure cet instant présent, où, ce désir de faire quelque chose de ma vie qui me correspond, qui me fait vibrer, est en train d'éclorre. J'ai revue Ghislaine le lendemain qui m'a confié s'être sentie détendue toute la journée. C'est sur cette discussion que l'accompagnement commencera. La séance suivante sera uniquement centrée sur la respiration et la présence à soi, au corps, Ghislaine se sentira « zen » malgré quelques tensions au niveau des trapèzes et de la tête. Elle a conscience que sa respiration est thoracique. Elle me fera la remarque suivante que je note dans un coin : « C'est plus facile de donner que de recevoir ».



Je lui laisse avant de partir un petit schéma sur la respiration abdominale, à reproduire le plus souvent possible dans la journée.

Depuis la dernière séance, Ghislaine me fait remarquer la difficulté qu'elle rencontre à s'endormir et particulièrement les jours qui ont suivis la séance de sophrologie. Elle m'apprend que de manière générale elle éprouve des troubles du sommeil. Elle se réveille vers 3-4h du matin et n'arrive pas à se rendormir. Elle s'entraîne à la respiration abdominale environ tous les 2 jours.

Elle arrive à la séance particulièrement tendue car elle a dû faire face à plusieurs problèmes au cours de la journée.

L'intention de cette séance sera donc de relâcher les tensions accumulées lors de cette journée, tout en continuant le travail sur la respiration.

Pratique assise : toilette du samouraï, conscience sur chaque partie du corps que l'on balaye.

SDB accès sur la respiration, suit le flot de la respiration dans chaque partie du corps, à chaque respiration, prendre le temps d'apprécier la présence de la partie du corps qui est nommée.

Pompage des épaules PI - Rotation Axiale PI.

IRTER - PI conscience de la détente et de la respiration.

PT - Evocation des 3 capacités.

Beaucoup de bâillements- sensation de chaleur, de picotement dans les doigts.

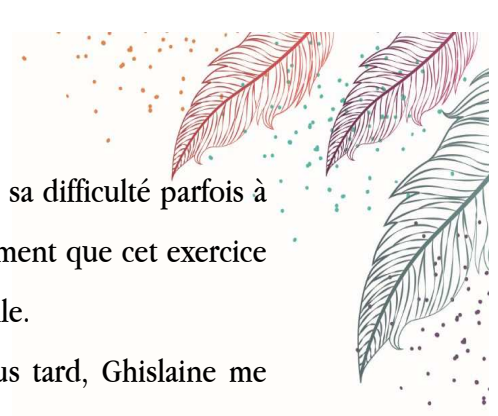
Buée à la remise des lunettes..., Points dans tout le dos

Difficile d'avoir une représentation des 3 capacités

Sentiment général de bien-être d'apaisement malgré les points dans le dos.

ZEN

Les intentions lors des deux séances suivantes seront encore bien accès sur la respiration qui sera cœur des séances, mais aussi, le relâchement des tensions, l'autonomie et l'activation du positif.



Malgré ses tensions dans le dos, Ghislaine prend conscience de sa difficulté parfois à se relâcher, elle apprécie particulièrement l'IRTER et le relâchement que cet exercice lui procure. Elle décidera de la reproduire régulièrement chez elle.

Lors de la cinquième séance et près de deux mois plus tard, Ghislaine me confie qu'elle a remarqué qu'elle était moins dans la panique, elle a pris rendez-vous chez un ostéopathe pour son mal de dos. Elle sent qu'elle prend du recul par rapport au travail car elle a pris conscience que même si elle est stressée cela ne change pas grand-chose par rapport à la situation.

Elle me confie avoir éprouvé un manque lié au fait de ne pas avoir eu séance mardi dernier. Elle a également remarqué que son sommeil était meilleur qu'avant.

Ce que j'ai vu après ces 5 premières séances :

J'ai vu une femme au départ buter parfois sur des exercices qu'elle « n'arrivait pas à faire comme elle le voulait », puis au fil des séances lâcher de plus en plus arrêter de se juger, ce n'est pas mal, c'est juste comme ça aujourd'hui et c'est ok.

J'ai vu le corps se relâcher, les tensions s'évanouir, le mental s'apaiser à chaque séance.

Ghislaine me confie qu'elle s'entraîne tous les soirs, quelle joie de la voir s'approprier quotidiennement les exercices chez elle, de la voir se créer son rituel sophro au coucher en fonction de ses besoins.

Elle me confie également avoir acheté un livre pour faire ou refaire des exercices chez elle.

Ce qui m'a le plus marqué et qui était flagrant, c'est sa posture physique qui s'est transformée, elle n'était plus enroulée sur elle-même, elle se tenait plus droite, avec une lueur de joie dans son regard. Quelle transformation de la voire ainsi quel plaisir également !

Ce que j'ai appris/vécu :

L'importance de faire confiance à la personne que l'on a face à soi, elle sait elle-même ce dont elle souffre et dans quelle direction il faut chercher même si elle peut sembler perdu au premier abord. Le « client » sait au fond de lui.



Le plus difficile au démarrage a été pour moi de ne pas tomber dans le jugement, et s'autoriser à rester dans la compréhension de l'autre. J'ai pu expérimenter la base de la sophrologie, mettre de côté tout jugement, tout a priori. Pas si simple car nous avons tous des opinions, ne pas se dire, cela est juste ou cela est faux, n'a pas été chose aisée au départ. C'était vraiment sortir de ma zone de confort, et cela a vraiment été intéressant, la compréhension peut mener à poser un regard différent, ce regard différent qui peut amener le changement, et le changement peut parfois faire peur... C'est donc dépasser ses peurs, comprendre que l'autre vit sa vérité, c'est vrai pour lui, il n'y a donc pas de jugement à avoir, il n'y a pas à intervenir, et parfois même il n'y a rien d'autre à faire que de ne rien faire. Avec Ghislaine, j'ai vraiment été poussé par une force, une volonté de l'accompagner, de me dire que j'en étais capable. Je ne savais pas ce que cela donnerait, je savais que c'était maintenant et cela me semblait juste. Je comprenais que j'avais à offrir un temps et un espace. Faire en sorte qu'elle ressorte un peu plus en harmonie et je percevais au fond de moi que c'était possible.

J'ai pu expérimenter l'alliance, mot que je ne connaissais qu'au travers des cours. J'ai pu expérimenter cela. Quand vous avez face à vous une personne qui se dévalorise, aller la chercher là où elle est, réveiller au fil des séances ses capacités, établir une relation sujet-sujet. J'ai pu mesurer la puissance de l'alliance et c'est énorme.

J'aimerais faire un petit clin d'œil aux neurones miroirs découvert par les neurosciences il y a une cinquantaine d'années, impliqués dans le processus d'émulation et d'imitation, car imiter une action complexe demande au cerveau d'adopter le point de vue de l'autre personne, également appelés neurone de l'empathie. Elles seraient à la base de notre compréhension dans la relation à l'autre, nous sommes en fait connectés (à l'autre) au sens littéral du terme par nos neurones. Comme le dit Bernard Etchelecou extrait de son livre « Sophrologie : applications thérapeutiques », « Le sophrologue se prépare lui-même avant la séance en prenant le temps de se poser, de respirer et d'accompagner la personne dans la réalisation des mouvements de RD, il adopte une attitude bienveillante et rentre en syntonie avec la personne : du fait de cet accompagnement, les neurones miroirs contribuent à leur



tour à induire cette syntonie (état d'un sujet dont les tendances, les sentiments sont en harmonie), cette résonance. Les neurones agiraient donc sur le sophrologue pour mieux percevoir les émotions de la personne et d'autre part chez la personne qui par l'action des neurones peut mieux imiter le mouvement de la RD et s'installer dans la détente encore plus facilement »

J'avais gardé une petite note dans un coin, d'une phrase qu'elle m'avait dit : « c'est plus facile de donner que de recevoir », elle me confie avant de démarrer la séance qu'elle a également du mal à trouver sa place.

Mon intention lors de cette séance sera de « prendre sa place » et donner pour soi.

Après un recentrage et une SDB, je lui fais faire l'exercice des avants bras (le cadeau) en insistant sur les ressentis de ce geste, les sensations corporelles mais pas que. PI - Rotation axiale, PI.

Nous faisons ensuite la posture de l'horloge afin de mobiliser et prendre conscience de la place que nous occupons (accompagnée de plusieurs respi dans ces différents mouvements). Comment je me présente face à l'autre, face aux autres, face au monde ? Qu'est-ce que je ressens à chaque nouvelle présentation.

Nous terminerons par un IRTER et une SPL avant la PT.

Puis juste avant la reprise, évocation d'un mot positif à garder pour les heures, voir les jours à venir.

Lors de la phénodescription, Ghislaine me dit que cette séance a été difficile, comme si il y avait un blocage. Elle a senti beaucoup de tensions.

Lors de la SPL, elle a ressenti une paix intérieur, visualisation d'un paysage ou elle était assise en hauteur, elle a senti la chaleur, vu la mer bleue.

Elle me fait remarquer que c'est difficile de se faire un cadeau, elle se sent un peu « à l'ouest » en fin de séance.

Ce que j'ai appris/vécu :

J'ai appris que mieux comprendre l'autre, lui laisser un espace pour mieux se connaître, lui donne accès à la possibilité d'un changement, d'accepter ses propres



craintes, ses sautes d'humeurs, ses découragements mais aussi ses moments de courage, de doute d'amour et d'enthousiasme.

Je me souviens particulièrement d'un moment où Ghislaine me racontait sa prise de parole lors d'un dîner de famille (chose qu'elle n'aurait jamais osé faire auparavant) l'étonnement de sa famille : qu'est-ce qu'il t'arrive Ghislaine ? Et sa réponse à ma question, qu'est-ce que cela t'as fait ? Elle était ravie et sans regrets d'avoir pu oser dire ce qu'elle pensait. C'était vraiment formidable de voir ces petits changements s'opérer dans sa vie.

Le bilan de cet accompagnement a vraiment amené une valeur positive que ce soit pour Ghislaine et pour ma pratique de la sophrologie.

Cela m'a véritablement conforté sur la voie que j'ai choisi de prendre pour m'installer en tant que sophrologue.

Ghislaine a rapidement réussi à prendre du recul au travail et le dessus sur son stress. Elle a pu également aborder les choses différemment avec sa collègue de travail et l'atmosphère est moins pesante. L'impact a également été ressenti bien au-delà du domaine professionnel : au niveau personnel et de son sommeil également.

Voici ce que Ghislaine a résumé :

« Laëtitia est arrivée au bon moment au bon endroit. Un matin de novembre, au travail, je ne me sentais pas bien, j'étais stressée, déprimée, en train de faire un malaise. Laëtitia m'a proposé de faire une séance de sophrologie, là, sur le lieu de travail, et ce, en accord avec ma hiérarchie.

On a discuté calmement et par le biais de divers exercices, j'ai senti un apaisement, j'étais détendue. Ça ne s'est pas arrêté là, une fois par semaine, Laëtitia m'offre une séance de sophrologie qui me fait énormément de bien. Je retrouve petit à petit une sérénité intérieure grâce aux exercices transmis avec simplicité, humilité et d'une voix douce. La sophrologie m'apporte du bonheur intérieur, un équilibre par rapport à ce qu'il se passe au travail ou à l'extérieur, à relativiser les choses, à savoir me poser, me relaxer, à trouver un meilleur sommeil.

Je suis loin d'avoir retenu tout ce que Laëtitia m'a si gentiment transmis. Je sais désormais qu'il y a un avant la sophrologie et surtout un après, car celle-ci m'a permis d'apprendre à me recentrer sur moi-même, à être à l'écoute de mon corps. »

3.2 *Mon expérience en accompagnement en groupe*

Le choix d'un accompagnement en groupe :

La pratique de groupe est pour moi quelque chose d'important. Faisant moi-même partie d'une association de Yoga, j'ai pu expérimenter les bienfaits de ce type de pratique, des interactions entre chacun, la dynamique qui peut s'instaurer et la bienveillance des uns envers les autres. Cela a été vrai également, pour la Sophrologie à la fac et avec le groupe d'entraînement que nous avons constitué.

C'est aussi un réel défi, je me sens plus à l'aise en pratique individuelle, c'est sortir une fois de plus de ma zone de confort. Un défi et à la fois, cet amour du partage qui est plus fort que cette peur, c'est puissamment présent en moi. C'est aussi cela la sophrologie, un partage.

La pratique de groupe est aidante à mon sens, pour venir percuter plus facilement la conscience, en effet le vécu des uns et des autres nous renvoi parfois à nous-même et ne nous laisse pas indifférent. (Le fameux effet miroir)

Les difficultés rencontrées :

*« Si l'on n'apprend pas à échouer, on échoue à apprendre. »
Tal Ben-Shahar*

La première difficulté rencontrée est de ne pas avoir pu réaliser des ateliers de demi-journée. Quand on a abordé la thématique du stress, cela a été un peu « stressant » : je ne me voyais pas démarrer les pratiques sans avoir fait une brève présentation sur le stress. Ce jour-là j'ai fait 20 minutes de présentation avec participation de chacun (C'est quoi le stress pour vous?), questionnaire d'auto-évaluation puis 20 minutes de sophro et 10 minutes de partage, c'était relativement chronométré !

Ma principale difficulté a été le non-retour des participants en fin de séance, très brève phéno, il n'y avait souvent qu'un petit mot. Pas évident de se dévoiler entre collègue...

Les autres difficultés rencontrées concernent la confiance à instaurer au démarrage envers sa pratique : est-ce que je fais bien ? N'ai-je rien oublié ? Puis

l'erreur d'avoir envie de « prouver » que cela marche. Ces difficultés seront abordées plus en détails dans les pages suivantes.



Le contenu par thème :

I Initiation à la Sophrologie

Mon intention globale est de prendre conscience du corps, de ses sensations corporelles quelle qu'elles soient, ainsi que de sa respiration.

Les premières séances ont pour but de faire découvrir la sophrologie, mais aussi qu'il est possible de se relâcher, même sur son lieu de travail. L'accent sera mis sur la respiration afin de développer non seulement un réflexe mais aussi une action rapide de détente sur le corps et ses sensations de manière à établir progressivement une perception de plus en plus fine de son schéma corporel, de ce qu'il a à nous dire. Je me suis appuyée sur la pratique de la RD1, SCHULTZ, JACOBSON, et de la pratique du Yoga Nidra de Swami SATYANANDA + technique de SPI.

II Présence à soi, aux autres à son environnement

Intention globale : élargir son champ de conscience en partant de soi, du lien qui existe entre le corps et l'esprit, de son harmonie, puis en s'ouvrant aux autres et à son environnement. Accentuer sa capacité de concentration et de prise de recul.

Comment, quand je me pose dans mon corps, je me relaxe, j'harmonise mon esprit, mon mental ?

C'est le prolongement du travail qui a été fait sur le thème précédent, en continuant de développer sa conscience, son écoute du corps. Toujours sur la pratique de la RD1 essentiellement, avec intégration de l'objet neutre, les salariés ont pu observer, découvrir et redécouvrir leur capacité de concentration. La pratique de la RD2 a permis de prendre conscience que la conscience ne se limite pas qu'à soi, favorisant ainsi la prise de recul pour permettre notamment dans le cadre du travail une analyse plus juste des situations de stress et de débordements en terme de charge de travail.

III Gestion du Stress

Intention globale : Mon intention est de savoir utiliser les outils sophro précédemment pratiqués, mais pas que, de les intégrer au quotidien afin de mieux faire face au stress, qu'il se produise en milieu professionnel ou personnel.

Comment réduire le stress et quels outils ai-je à ma disposition ?

Développer plus en profondeur (faire pénétrer dans les couches supérieures de la conscience) ce qui été appris dans les thématiques précédentes, être autonome dans leur utilisation dans tous les usages. Pratique des RD1 à 4, Techniques de SDN, SPP, SPL...Cohérence cardiaque, respiration au carré...



I Initiation à la Sophrologie



Le groupe est constitué de 4 à 7 personnes, tout âge et statut confondus. L'attente principale est de relâcher la pression et mieux vivre voir diminuer son stress au travail, apprendre à se détendre. Seule une personne a pratiqué la sophrologie pour préparation à l'accouchement, d'autres en ont entendu parler mais jamais expérimenté, c'est donc une découverte pour la majorité d'entre eux. Sans exception, les participants quittent leur poste de travail et arrivent tendu et stressé à la plupart des séances. Il m'a fallu d'ailleurs à plusieurs reprises modifier le cours de ma pratique afin de libérer un maximum de tensions.

Lors de la première séance, j'ai présenté brièvement la sophrologie, comme étant un temps à prendre pour soi et découvrir une expérience à l'écoute de son corps, de ses ressentis ici, maintenant, sans jugements.

J'ai précisé que ce n'était pas une méthode de relaxation et expliqué la différence avec une simple séance de relax.

J'ai insisté sur trois points avant de démarrer :

Qu'il ne fallait pas forcer et qu'il n'y avait pas d'effort à fournir.

Qu'il n'y avait pas obligation de faire si ce n'était pas juste ou ok pour eux.

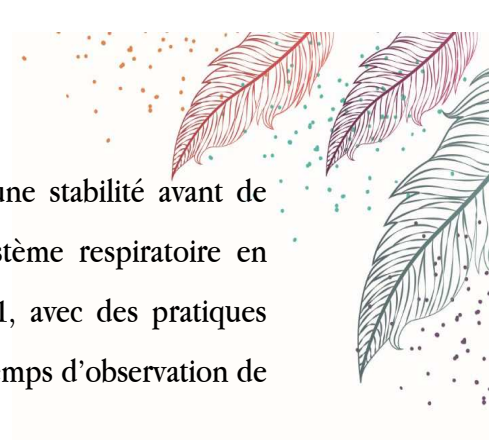
Qu'il n'y avait pas de façon de bien ou mal faire. (échec/réussite par rapport à un exercice)

Chaque séance démarre par une météo du jour et se termine par un partage en m'assurant que chaque partage soit bien fermé (s'il n'y a plus rien à ajouter).

Ce que j'ai fait :

Pour ce premier thème et vu l'état de tension dans lequel arrivaient les participants, il était important de leur faire ressentir que se détendre, c'était possible et qu'il pouvait le percevoir pleinement. Cela passe par la respiration, le lien à soi, à son corps, conscience des parties du corps, des mouvements du corps lorsque j'inspire et j'expire. Conscience du rôle de ma respiration, du contrôle que je peux exercer sur celle-ci. Nous nous sommes amusés à tester l'ancrage à la première

séance, l'importance d'être dans ses pieds, posés, d'assurer une stabilité avant de démarrer une séance. De prendre conscience de tout le système respiratoire en utilisant la respiration 3D. J'ai travaillé principalement la RD1, avec des pratiques simples. Chaque séance était systématiquement pourvue d'un temps d'observation de la respiration, et d'un IRTER.



Ce que j'ai vu :

J'ai vu des têtes basculer à peine la sophro de base commencée, le corps qui avait tendance à partir sur l'avant, j'ai accéléré ma sophro de base par crainte de les voir tomber vers l'avant. Le relâchement pouvait nettement se voir sur les visages : les « rides de tensions » s'estomper, l'agitation du début a laissé la place à quelque chose de plus apaisé.

Cindy qui est arrivée énervée et ressortie détendue et apaisée en fin de séance.

Leila est arrivée également énervée, j'ai pu observer une certaine retenue à la détente tout au long des séances son visage restait plus ou moins fermé. Bien qu'elle se sente plus calme en fin de séance.

Charles quant à lui vacillait tout en maintenant l'équilibre, j'ai pu le voir s'assoupir à plusieurs sessions, il se sentait souvent fatigué en fin de séance.

Jérémy n'avait de cesse d'ouvrir et refermer les yeux, comptable de formation, il a envie de tout contrôler dans son travail. Il a du mal de rester immobile, il se sent plus à l'aise dans les mouvements. En parallèle, il a commencé des cours avec un coach sportif le midi et fera remarquer que la sophrologie lui fait prendre conscience des modifications physiques (de son schéma corporel) qui s'opèrent dans son corps.

Quant à Dudu il ne sera présent qu'à la première séance, car lui qui est arrivé « cool » est ressorti endolori. Et son collègue me posait la question « mais qu'est-ce que tu as fait à DUDU, il a mal partout ? »...

Ce que j'ai appris/vécu :

Ce premier thème m'a appris à faire confiance au processus, j'étais trop dans le faire et pas assez dans l'être, ayant peu de retour, les phénodescriptions s'entenaient à un mot, je me demandais vraiment ce que j'allais pouvoir mettre dans mon mémoire, au départ j'étais vraiment focalisée là-dessus. Je me demandais également comment faire pour un peu plus « faire parler » les participants, pas simple, je sentais bien qu'entre collègues ce n'était pas évident, quand j'ai proposé la phéno écrite on m'a regardé avec des gros yeux, j'ai finis par leur faire un petit « carnet de bord sophro » qu'il pouvait reprendre et annoter une fois de retour au bureau, visiblement c'était plus confortable pour tous pas très « phéno » mais plus confortable. J'ai bien précisé l'importance de mettre en mot afin de donner une réalité plus grande à l'expérience vécu, bon an, mal an, cela a pris du temps mais avec la répétition, ça fait son chemin...

J'ai vraiment remis en question l'utilité de faire des pratiques sophro en entreprise sur une heure de temps, à me demander si la sophro avait sa place en entreprise, ou tout du moins dans cette entreprise.

Je suis ressortie de ce premier thème démotivée, de part, tout d'abord, l'ambiance pesante au travail, puis le peu de retour que j'avais.

Les cours étaient espacés de pause à chaque vacances. Cette pause allait me faire du bien et me permettre d'orienter différemment ma sophro.

Suite à cette pause et à mon étonnement, on me réclama les séances de sophro « Quand est-ce que ça reprend les cours, j'ai hâte », « Les séances me font vraiment du bien, je sens la différence quand il n'y en a pas ». En prenant les gens individuellement, j'avais un retour des séances et j'ai parfois été très étonné de certains retours comme celui de Denise qui m'avait expliqué se sentir en paix comme lorsqu'elle va prier à l'église.

J'ai vraiment pris conscience qu'il fallait que j'aborde les choses différemment, que je lâche le mémoire et que je fasse confiance au processus, après tout, la séance en individuelle se passait à merveille, il n'y avait pas de raison qu'il en soit différemment ici à moins de changer ma perception...



II Présence à soi, aux autres à son environnement

Contexte de démarrage de ce deuxième atelier :

Le démarrage de ce thème s'est fait dans des conditions particulièrement difficiles, le déménagement était terminé, nous étions tous « morcelés » la compta à l'écart dans l'ancien bâtiment, le commerce et les achats à l'étage dans le nouveau bâtiment, les ateliers n'avaient plus possibilité de voir les bureaux car l'accès leur était désormais interdit. Beaucoup de dysfonctionnements suite au déménagement des ateliers, ce qui a engendré de grosses tensions qui se sont répercutées sur l'ensemble des salariés, avec beaucoup de perte de sang-froid que ce soit du côté de la direction ou des salariés.

Ce que j'ai fait :

J'ai revu ma posture. Nous étions tous en manque de motivations, mais vraiment. J'avais le sentiment qu'il me fallait réagir et cette fois-ci avant tout pour moi. Je ne me voyais franchement pas aborder deux nouveaux thèmes étant démotivée. J'ai donc quelque peu modifié mon programme en proposant une séance d'accompagnement à la motivation. J'en avais besoin, on en avait tous besoin. J'ai trouvé cette séance issue d'une technique PNL de Robert Dilts : Retrouver motivation avec les mentors*. (Voir la séance en annexe)

J'ai pu ensuite grâce à cette séance très puissante reprendre le fil de mon thème et approfondir l'écoute du corps toujours grâce à la respiration et la RD1, intégrer l'objet neutre afin de favoriser la concentration et la RD2 avec la projection de conscience, se substituant à l'objet neutre ensuite se voir de plus en plus loin et favoriser ainsi la prise de recul ainsi que l'élargissement de ses perceptions. Apprendre à percevoir autrement, différemment, en se posant la question suivante : « Ça me fait quoi si j'observe comme ça ? Si j'observe de ce point de vue-là, sous un nouvel angle ? »

Ainsi permettre dans son travail quotidien d'adopter la même attitude, cette attitude d'observateur neutre qui ne juge pas mais observe à distance. Permettre de laisser de la place à la prise de décision. Nous avons beaucoup utilisé la technique de SDN lors de ce thème également, en contractant et décontractant tout le corps.

* <http://la.parenthese.pagesperso-orange.fr/retrouver%20notre%20motivation%20avec%20les%20mentors.htm>

Ce que j'ai vu :

J'ai vu des visages vraiment très contractés, tant et si bien que j'ai modifié ma SDB en utilisant pour chaque partie du corps une alternance de contractions et décontractions. Je pouvais ainsi observer les traits du visage redevenir lisses, calmes, apaisés.

J'ai remarqué au fil des pratiques les participants rentrés de plus en plus facilement dans la séance, leurs postures adopter une certaine verticalité, ils n'étaient plus sur l'avant comme lors des premières séances. Les corps se relâchaient plus facilement.

J'ai pu observer également chaque personne souffler sans retenue, ça y est, on y va, on souffle ! Auparavant les souffles étaient timides, retenus.

On prend également son temps, chacun à son rythme, voir toutes ces mains « scanner » à leur mesure chaque partie du corps, concentrés sur ce qu'ils pouvaient voir dans leur miroir avec beaucoup d'attention. (L'attention que l'on porte à soi). De voir en chacun une qualité de présence qui se développe était réellement formidable.

J'ai été stupéfaite par le changement de climat dans le groupe lorsqu'un des participants a définitivement quitté le groupe au cours de ce thème. L'atmosphère a changé du tout au tout, il y avait un peu plus de détails dans les phénodescriptions, et aussi un climat plus apaisé, moins lourd.

Les participants ont particulièrement appréciés la musique en fin de séance, ce support leur permettait de venir renforcer leur relâchement un peu comme si ils relâchaient les dernières retenues qui subsistaient volontairement ou non.

J'ai été émerveillé par le retour d'une participante sur la séance des 3 mentors « Je ne savais pas que l'on pouvait vivre un rêve éveillée » cette phrase m'a vraiment marqué, je me suis dit whaouh.



Ce que j'ai appris/vécu :

Je retiens que dans un accompagnement de groupe, il peut y avoir des éléments perturbateurs et qu'il est important d'en prendre conscience pour soi et pour le groupe, ce n'est pas facile en effet si chacun décide de ne pas s'ouvrir. (Ici en l'occurrence la personne perturbatrice est quelqu'un de relativement jugeant et cela n'a pas aidé au dévoilement de chaque personne d'où la perception d'un climat apaisé et une ouverture dans les phénodescriptions après son départ)

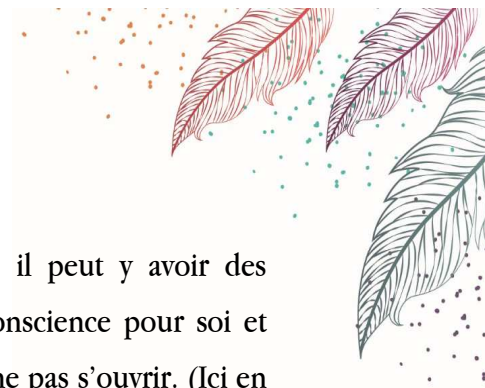
J'ai compris l'importance d'être qui ont est et de faire une séance en prenant en compte son ressenti du moment, agir en fonction de ce que l'on éprouve au plus profond de soi. L'efficacité s'accroît si je suis moi dans mes attitudes. En un mot, la congruence, ce n'est plus juste un terme, c'est une attitude, une posture adoptée.

J'ai éprouvé de la difficulté à vouloir pour l'autre, quand on me disait la chose suivante : « les séances me font vraiment du bien, mais je n'arrive pas à utiliser la sophrologie sur le lieu de travail », je me demandais comment leur prouver que cela fonctionne au travail ? Qu'il y a déjà eu de petites améliorations mais qu'ils ne s'en rendent pas compte ? Je retournais le problème dans tous les sens essayant de trouver une solution. Mais en voulant pour l'autre, j'ai réalisé que la solution, c'est eux. Pas moi. Eux seul ont la solution. J'ai regagné ma posture, et utilisé la répétition, l'importance de l'entraînement personnel, le geste signal.

Aider les gens à être autonome, c'est cela qui est important, cela fait partie du principe d'action positif.

La personne qui s'entraîne régulièrement s'aperçoit progressivement des modifications subtiles dans sa vie de tous les jours. Ce sont quelquefois des changements radicaux, mais le plus souvent, c'est une qualité de présence qui se développe, une qualité de vie qui s'installe, qui rendent la personne plus confiante, plus sereine devant la vie et ses aléas. Savoir profiter des bons moments, savoir faire face aux difficultés sans chercher constamment des recettes-miracles ou des coupables, se poser comme sujet, responsable, conscient et libre. Cela se construit jour après jour, ce n'est jamais terminé.

Bernard Santerre disait : « Lorsque nous faisons une chose pour la première fois, cela intéresse le moi ; lorsque nous répétons cette même chose des dizaines de fois, cela l'ennuie ; si nous la refaisons des milliers de fois, cela le transforme».



III Gestion du Stress



Ce que j'ai fait :

J'ai introduit ce dernier thème en faisant une brève présentation sur le stress. Mon intention étant aussi de leur permettre d'être plus autonome, j'ai entrepris à chaque séance de leur laisser la liberté de pratiquer un exercice de leur choix au cours des activations. Nous travaillerons les RD 1 à 4.

Le stress est intimement lié à nos états émotionnels et se confond souvent avec les émotions. Il est parfois la conséquence d'un cumul «émotionnel non écouté, non entendu. A la lecture corporelle s'ajoute une lecture émotionnelle.

En plus d'être à l'écoute de ses sensations physique (mâchoires serrées, rythme cardiaque qui s'accélère, bouche sèche, transpiration excessive...) il est important de prendre en compte les messages émotionnels. Cela nous permet de repérer les symptômes du stress et les éléments qui en sont la cause afin de mieux appréhender ce dernier.

Nous avons utilisé les exercices de RD1 avec une intention de sophro déplacement du négatif. Une façon de voir également que ce que j'ai appris, je peux l'utiliser d'une autre manière.

Ce dernier thème a également pour objectif d'approfondir non seulement ce qui a été appris mais aussi la conscience de soi-même.

La respiration est toujours au cœur des séances, j'ai introduit lors de ce thème la respiration au carré, pratique qui n'est pas évidente et nécessite d'avoir acquis la conscience de son souffle et concentration, ce que nous avons déjà pu appréhender lors des deux thèmes précédents. Nous avons également pratiqué la cohérence cardiaque (aidé de l'application Respi Relax) afin de permettre à chaque personne d'aligner leur système physique, mental et émotionnel de façon équilibré et sur les conseils de leur cœur et développer ainsi un équilibre intérieur tout en restant en lien avec l'extérieur.

C'est aussi une parenthèse qui se termine et le temps de prendre un peu de recul pour observer ce qu'a apporté la sophrologie et les bénéfices que chacun aura pu retirer ou pas.



Ce que j'ai vu :

Une curiosité et un engouement de plus en plus prononcés, l'impatience de la prochaine séance. Une découverte et un étonnement pour chaque participant des sensations ressentis lors des séances, chacun s'étonne à sa manière des sensations qui émanent de leur corps, sensations auxquels ils n'avaient pas prêté attention avant de rencontrer la sophrologie.

L'aisance avec laquelle les participants ont pratiqué la RD3, les voir passer de la position bord de chaise à fond de chaise sans difficultés. Leur capacité à se concentrer très rapidement et occulter les bruits extérieurs. Je n'ai pas pu m'empêcher de remettre la pendule sur les dernières séances, je l'avais, après le premier cours, retiré. En effet le tic-tac incessant de la pendule avait agacé plusieurs participants, il a vraiment été amusant de constater que cela ne les avez pas dérangé le moins du monde et que certain ne l'avait même pas remarqué !

Ce que j'ai appris/vécu :

J'ai réalisé comment moi, tranquille, je rends service au processus de l'autre. Tranquille avec moi-même, tranquille avec ma pratique, tranquille avec ce qui vient comme cela vient et peu importe qu'il y ait un bruit du tonnerre dehors ou que la séance initialement prévue change complètement de direction. Rien à f**tre, même pas désolée*. Je ne cherchais plus à écrire un mémoire, juste à vivre une expérience. Je me suis enfermée dans un objectif qui était la rédaction du mémoire. Je suis passée d'une autorité externe à une autorité interne (Tu dois bla bla bla...).

Je me suis en fait libérée de moi-même.

Je ne suis plus agie par ce qu'il « faut faire », je fais ce qui me semble juste en vivant la séance.

* La Magie du j'en ai rien à f**tre, adoptez la méthode même pas désolée - Sarah KNIGHT

Mon évolution personnelle :

De l'élève au sophrologue :

Il m'a fallu un temps pour me dire sophrologue.

Mon évolution s'est faite grâce à la confiance renforcée petit à petit.

Je me rappelle des premières séances en groupe, je n'avais que très peu de retour lors des phénodescriptions, un petit mot, parfois rien et cela a duré des mois. Je me suis demandée si mes pratiques étaient ok, je me suis posée la question de l'utilité de la sophrologie en entreprise ou plutôt dans cette entreprise car le contexte est particulièrement difficile et se faire « engueuler » pour un oui ou pour un non régulièrement joue vraiment sur le moral. On a beau bien faire ce n'est jamais assez.

Heureusement l'accompagnement que je faisais en individuel se passait à merveille et cela m'a permis, je pense, de ne pas perdre confiance dans ma pratique en entreprise. Et quelle ne fût pas ma surprise lorsque j'ai découvert les témoignages et phénodescriptions écrites de chaque personne du groupe. Quel bonheur de voir que cela a eu un réel impact sur chaque personne et que c'était bien le fait de pratiquer entre collègues qui « bloquait » la phénodescription en fin de séance, un « dévoilement » qu'il n'est pas facile de faire pour chacun.

Puis il y a eu aussi cette focalisation sur le mémoire, je me disais pas de retour, pas de mémoire, que vais-je raconter ? Et puis je sentais qu'il y avait quelque chose qui clochait, c'était ma façon de penser. J'en ai pris conscience et j'ai tout lâché. Et là, tout s'est transformé, je laissais libre cours à mon intuition, à mes ressentis et quand c'est comme ça, c'est ok, il se passe des choses même si on ne les voit pas. « Faites confiance au processus » oui c'est ça, c'est même bien plus que ça. C'est la vie.

Détachée de la technique et du mémoire, j'ai alors pu offrir une qualité de présence, développé une bienveillance et me rendre 100% disponible à l'autre et à ce qu'il se passe en moi et autour de moi. Une approche centrée sur la personne.



CONCLUSION :

La pratique de la sophrologie en entreprise et en accompagnement individuel a révélé mes capacités à accompagner un groupe et/ou une personne mais aussi à prendre toute la mesure et l'impact du stress sur chacun d'entre nous et les effets que peut avoir la pratique régulière de la sophrologie sur le stress.

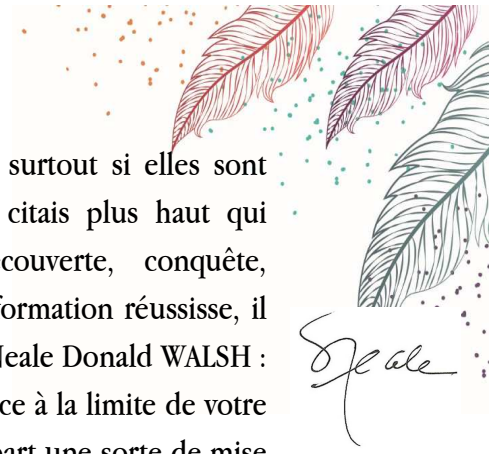
Grâce à la sophrologie, j'ai eu l'occasion de proposer des outils adéquats, pour offrir à tout un chacun l'opportunité de comprendre l'origine de ses tensions, de ses souffrances et de les appréhender de manière différente. Cela n'empêche pas certains tourments, mais permet de se poser en sujet responsable, de quelle manière j'accueille cette souffrance, cette douleur, comment je la transforme ?

Chaque thème a permis à chacun d'expérimenter la sophrologie, de prendre un temps pour soi, d'observer ce qui se passe dedans et en témoigner. Chaque participants a pu apprécier la détente et le relâchement, constater que c'est possible et accessible pour tous. Chacun a entraîné ses capacités à être attentif à son corps, à instaurer un dialogue avec celui-ci, à être attentif à soi et développer une qualité de présence. Mais aussi de prendre de la distance pour mieux pouvoir gérer le stress et les émotions au quotidien. Chacun à trouver l'outil soprho qui correspondait le mieux à ses besoins pour devenir acteur de son bien-être au travail. (et dans la vie de manière générale : la visualisation positive pour Leilà, le geste signal pour Denise, la la respiration pour Michaël notamment au travers de la cohérence cardiaque...)

J'ai eue l'agréable surprise de constater que même dans un contexte relativement difficile, les personnes arrivaient à tirer des bénéfices de la sophrologie et bien que l'on ne puisse pas changer le cadre, on peut changer la manière de vivre. Que ce soit en individuel ou collectif, être conscient des choses que je peux changer par moi-même et de celles que je ne peux pas changer est important dans la gestion du stress.

Les bijoux du yoga et de la sophrologie nous offrent, au-delà du simple essenti de « bien-être » et d'« harmonie », des clés qui peuvent nous permettre d'avancer dans notre chemin de vie avec plus de sérénité, de justesse et de discernement. Faire en sorte que chaque personne ressorte avec quelque chose de plus harmonieux.





Il n'est pas toujours facile de sortir de ses habitudes surtout si elles sont confortables. Je pense que c'est cela « cette force » que je citais plus haut qui m'empêchait d'avancer. Mais cette autre force de découverte, conquête, transformation a été bien plus puissante. Et pour que la transformation réussisse, il faut parfois sortir de sa zone de confort. Comme le dit si bien Neale Donald WALSH : « Life begins at the end of your comfort zone » « La vie commence à la limite de votre zone de confort ». Le vrai changement réclame donc de notre part une sorte de mise à nu, c'est à dire petit à petit se débarrasser, se libérer de nos théories (bonnes ou mauvaises), de nos présupposés culturels et autres conceptions, dogmes ou jugements, souvent hérités d'ailleurs et qui ne sont pas forcément l'expression de la vérité.

Le Professeur Caycêdo nomme cette approche « le retour à l'origine du phénomène lui-même, par une observation attentive et objective de ce qui apparaît et comment cela apparaît ».

Ce mémoire m'a boosté et porté pendant près d'un an et m'a permis de prendre confiance dans ma pratique, à soulever les doutes, mais aussi à me détacher de cet objectif de rédaction, de cette injonction de « tu dois » que je m'imposais. Je me suis laissée porter par l'accompagnement individuel et de groupe et il est parfois remarquable de voir comment ce qui était prévue pour une séance se transforme en tout autre chose en fonction de la réalité objective des uns et des autres. Une adaptation de chaque instant qui au final fait naître une belle harmonie en fin de séance. Je sais aussi où et comment je peux emmener chacun car c'est un chemin que j'ai expérimenté, et même si la route sera différentes pour chaque personnes, la destination restera la même. Il suffit de faire confiance au processus.

Ces pratiques je les ai expérimenté et les expérimente toujours avec bonheur. Au vue des bienfaits que je ressens, j'ai à cœur de partager ses nombreux enseignements avec d'autres.

Quel est le plus beau cadeau que puisse faire la sophrologie ? Devenir ou redevenir acteur de sa vie, de notre réalité, un chemin vers le bonheur, l'harmonie.



ANNEXES



BIBLIOGRAPHIE



Ces livres qui m'ont aidé pour mes pratiques :

SOPHROLOGIE « Fondements et Méthodologie » Tome I & II « Champs d'Applications » - Dr CHÉNÉ

Voyage au pays de la conscience - Dr Gilles PENTECÔTES

Sophrologie Expériences Vécues - François GAY

La visualisation positive pour les nuls - Robin NIXON et Alain LANCELO

Dormir pour s'éveiller : Le Yoga Nidra traditionnel - Mathieu

Visualisation, des images pour agir - François J. PAUL-CAVALLIER

25 Exercices de sophrologie pour méditer dans la nature - Stéphanie RUYER

L'Ancrage Energétique - Mary-Laure TEYSSÉDRE

Mettre en pratique le pouvoir du moment présent - Maître Eckhart TOLLE

Le Miracle de la pleine Conscience - Thich NHAT HANH

40 courtes séances de Sophrologie pour mieux gérer le quotidien - Alain ZUILLI

Ces livres qui m'ont aidé à lâcher prise :

Zéro Mental - Frédéric VINCENT

Le Ho'oponopono - Catherine THEIL

Foutez-vous la paix et commencez à vivre - Fabrice MIDAL

J'arrête de râler - Christine LEWICKI

La Magie du j'en ai rien à F**tre, adoptez la méthode même pas désolée - Sarah KNIGHT

Les quatre accords Toltèques - Don Miguel RUIZ

L'apprentissage de l'imperfection & L'apprentissage du bonheur - Tal BEN SHAHAR

Quand la conscience s'éveille - Anthony DE MELLO

Tous les livres de Laurent GOUNELLE et encore bien d'autres.

Ces livres et magazines qui m'ont aidé à aller plus loin dans mes pratiques et réflexions :

Le Développement de la personne - Carl R. ROGERS

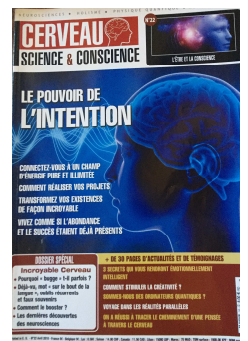
Guérir par l'amour - Dr Leonard LASKOW

Le magazine SAPIENS #10

Les magazines CERVEAU « Science et Conscience » et SANTE « Science et Conscience »

L'aventure de la Sophrologie - Alfonso CAYCEDO et Yves DAVROU

Comment équilibrer la valeur historique de L'homme - José NEVE



<http://la.parenthese.pagesperso-orange.fr/seance0.htm>

<https://coherence-coeur.com> (avec Reiner Krutti et et le Dr Bert Raderschatt lien du webinaire :

<https://www.mybebooda.com/replay-webinaire-de-reiner-krutti-mercredi-15-mai-2019-la-coherence-cardiaque-methode-heartmath-au-cabinet-d-un-medecin-generaliste>)

LES TÉMOIGNAGES

Denise :

Le vendredi c'est SOPHROLOGIE, et pourquoi pas ?

C'est une discipline que je n'ai jamais pratiquée mais dont j'avais déjà eu des échos positifs par une amie.

Lors des premières séances de découverte, j'essaie de me raccrocher à d'autres disciplines moins inconnues pour moi et de trouver un lien avec ce que je connais déjà. Lors des exercices de respiration par exemple, en nageuse confirmée je ressens une similitude de maîtrise du souffle. Les évocations de paix et d'harmonie me tournent vers mon côté spirituel et religieux.

Néanmoins, très vite après quelques séances, ces réflexes s'estompent pour laisser place à une régularité de pensée intérieure, d'harmonie de corps et d'esprit qu'apporte la sophrologie.

Pratiquée au sein de l'entreprise, cela représente un certain blocage puisque nous sommes entre collègues mais le groupe étant peu nombreux cette difficulté n'a pas prévalu.

J'ai particulièrement apprécié certaines images (l'algue qui se balance ancrée par ses racines..) et certains mouvements exécutés à plusieurs reprises et qui éliminent les tensions corporelles dues au travail et au stress l'accompagnant (mouvements de bascule du bassin puis des bras, étirements..).

La voix de l'animatrice qui est toujours présente et qui nous guide est également très importante, qui n'a pas hésité à dire plusieurs fois les « consignes » quelquefois mal comprises.

Les mots prononcés restent « imprimés » et aident à la détente (relax..).

Quant à la musique, elle aide à l'évasion, créatrice de bien-être et de calme.

Que m'a apporté la sophrologie ?

Savoir s'arrêter quelques instants pour s'observer « de l'intérieur ». S'évader tout en restant conscient. J'ai naturellement une tendance à positiver et la sophrologie n'a fait que conforter cet état d'esprit.

Il y a deux séances qui m'ont le plus marqué :

Celle où je me suis si bien « relâchée » que des larmes coulaient en fin de séance, celle pendant laquelle on s'imagine au loin et on se regarde assis sur la chaise.

Ce qui va me rester ?

Le geste signal sans aucun doute puisque je le refais de temps en temps.

MERCI pour cette découverte





Leila :

Déjà tester aux cours prénataux, plutôt un avis positif sur cette méthode de relaxation, de conscience de soi et de positive « attitude ».

Ma séance préférée était celle au sol et en musique qui aidaient à créer sa bulle et à occulter complètement le monde extérieur.

Tu es un super animatrice, tu as la voix pour nous guider dans le lâcher-prise.

Je ne suis pas hyper réceptive de manière générale à toute méthode de relaxation, mon cerveau ne s'arrête pas par contre, les séances me permettaient de prendre le temps de la réflexion sur d'autres sujets. Ce qui me faisait le plus grand bien. Donc pas vraiment une bonne élève.

Le seul Bémol, c'est que les séances se passaient dans le milieu professionnel avec des collègues, je pense que du coup je « maîtrisais » ma détente et pas moyen de se détendre complètement.

Merci encore pour ton investissement et ton partage.

Jérémy :

Je m'appelle Jérémy, homme de 35 ans plutôt BG bien conservé mdr marié avec 1 enfant.

Pour moi la sophrologie fut une toute première pour moi, une découverte. Après avoir été assidu à 1 séance par semaine de Mihabodytech, (électrostimulation : 20 minutes de sport équivalent à 4h de contraction musculaire)

Je participais à 1 séance par semaine de Sophrologie en compagnie d'une charmante animatrice, afin de pouvoir décontracter mes muscles après cet effort intense d'électrostimulation.

Les effets ressentis, en écoutant bien les consignes et la voix je me sentais partir dans un monde différent auquel nous pouvons vivre, c'est-à-dire voyager, se sentir bien en parcourant tout son corps de la tête au pied, mes bâillements montraient les effets ressentis par mon corps : relâchement complet.

L'après-midi était un peu compliqué, un effet de fatigue, l'envie de faire une micro sieste n'aurait pas été de refus.

Ce fut court mais intense, j'ai dû participer je pense à une dizaine de séances.

Encore un GRAND MERCI à toi pour cette découverte, et longue vie à toi dans ta nouvelle vie et nouveau projet.



Michaël :

Je te remercie pleinement pour ton investissement, ton professionnalisme et ton approche très pédagogique à nous faire découvrir la Sophrologie. Je ne doute pas un instant que tu réussiras dans ce nouveau boulot.

J'ai énormément apprécié toutes ces séances auquel tu m'as permis de participer et je n'oublierai jamais les conseils que tu m'as donnés pour m'aider à éliminer le stress au boulot et à me relaxer.

Au début, j'ai beaucoup hésité à venir car je n'avais pas envie de perdre du temps à rien et puis comment pouvait-on m'aider sachant que moi-même je ne savais pas qu'il était possible de vivre mieux. Et je ne m'imaginai pas que la Sophrologie puisse autant changer mon état d'esprit et m'emmener vers autant de découverte sur moi-même. J'ai vraiment été bluffé sur ce coup-là.

Maintenant, avec toutes les techniques tu nous as enseigné, je prends parfois le temps de me relaxer par un exercice de respiration afin de me calmer mais à la maison c'est plus facile et je peux un peu plus développer tes exercices. J'ai d'ailleurs repris quelques séances de méditations en plus.

Tu me demandais ce que j'avais ressenti durant les séances, je vais essayer de te répondre. Dès le tout début, j'ai ressenti des sensations inconnues et difficilement explicables. Je n'ai pas pris de note durant toutes ces séances mais je me rappelle des séances où je suis arrivé stressé et extrêmement tendu. Du coup mon dos me faisait souffrir et la tête n'en parlons même pas. Les deux doivent être liés.

La séance qui m'a le plus marqué a été la première en position allongé. Mon dos était cambré et je ne sais pas comment cela a pu arriver mais je me suis redressé et j'ai pu enfin éliminer cette douleur. C'est assez surprenant comme sensation car on la sent arriver. On sent son dos se redresser et épouser le sol.

Pour le mal de tête les exercices de respiration et de tension du corps (que l'on soit debout ou assis) sont quant à eux plus efficaces sur moi pour me calmer. Les sensations ressenties sont diverses, durant la séance, on passe du chaud à une sensation de froid, oui on a froid alors qu'il fait chaud dans la pièce et on tremble même parfois. A cela s'ajoute une sensation d'apaisement et parfois un bâillement. On aimerait s'endormir même si je dois reconnaître que je me suis bien endormi quelque fois. Par contre quand je m'endormais je restais conscient malgré tout et j'entendais tes paroles. Heureusement que tu m'as dit que je n'étais pas bizarre de penser cela car parfois je me suis demandé ce qui m'arrivait. Pour la dernière séance que tu nous as fait découvrir, je n'ai eu aucun mal à imaginer ce qui me faisait du bien et à accepter qui je suis et que ce que je vis est formidable. La seule chose qui me trouble encore c'est ce chiffre 42 qui est apparu dans mes pensées et ce truc bizarre en forme d'accordéon. J'en ai pris note comme tu me l'as conseillé mais c'est bizarre tout de même.

J'espère qu'un jour j'aurais une explication.

Grace à toi je vais continuer à prendre des séances. Certes ce ne sera plus avec toi puisque tu vogues vers un nouvel horizon bien mieux. Je te souhaite plein de bonheur pour la suite de ta Vie et espère qu'on restera malgré tout en contact. Un Grand Merci à toi, pour tout.



Charles :

La pratique de la sophrologie fut pour moi une agréable découverte. A travers les séances les expériences étaient toutes plus intéressantes, c'était appréciable de parvenir à complètement décompresser de sa semaine/matinée sur le temps d'une heure.

Les outils et exercices que tu nous as fait travailler et découvrir m'ont aidé, notamment en cours (je fais énormément de travaux de groupe sur des projets concrets à l'école) où parfois je parle de choses que je ne maîtrise absolument pas ! Très intéressant surtout la partie qui nous replonge dans nos souvenirs, j'étais dans une période où j'entretenais des différends avec des ami(e)s très proches et plutôt difficile à évacuer. Je ne te cache pas que ça m'a apaisé sur à ce niveau-là.

La pratique régulière et la familiarité que j'entretenais avec les techniques et outils m'ont permis de les reproduire à la maison. Vachement utile le week-end où je retrouve mes parents et raccroche à leur rythme, ça décompresse et permet d'éviter les accrochages.

Merci pour l'enthousiasme et l'entrain que tu mettais à disposition pour chaque séance.

C'est avec regrets que je n'ai pu participé dernières séances, le poste que j'occupe en production est assez rythmé. Toutefois, je parviens à utiliser de temps à autres la sophro (comme les exemples du dessus ont pu te montrer). Je ne pratique pas souvent mais les résultats sont constatés et bénéfiques.

Romane :

Je n'avais jamais fait de sophrologie, je ne savais même pas ce que c'était.

J'ai finalement adoré, ça m'a permis de me détendre, de me vider l'esprit.

J'ai découvert une nouvelle méthode de relaxation, qui peut même se pratiquer chez nous, au boulot...

Tu es une prof parfaite, toujours à l'écoute et bienveillante, merci !!

LA SÉANCE :

RETROUVER MOTIVATION AVEC LES MENTORS :



Cette pratique est inspirée d'une technique PNL de à Robert Dilts.

Objectif: *Se sentir accompagné soutenu dans un grand projet. Garder ou retrouver notre motivation lorsque nous doutons de la possibilité de satisfaire notre projet de vie auquel nous restons par ailleurs attaché.*

Nous commençons par une Sophronisation de base... Posture assise...

Chacun de nous a des valeurs qui lui sont chères, peut-être le sentiment d'avoir une mission à accomplir ...

Et il y a parfois dans notre vie des moments où nous doutons, où la tâche nous paraît trop difficile.

Nous allons penser à une situation qui déclenche un doute à propos de notre capacité à satisfaire nos valeurs, ou notre projet de vie.

Ou bien nous avons un grand projet qui nous tient à cœur, pour lequel nous aimerions être « accompagnés ».

Il faut que cela ne dépende que de vous.

Y a-t-il un inconvénient pour vous à réaliser ce projet ?

A vaincre ce doute ?

Y a-t-il un inconvénient pour d'autres ?

S'il y a un inconvénient important choisissez un autre projet ou ne considérez que la partie qui dépend uniquement de vous.

Pendant quelques instants nous balayons ce projet ou ce doute pour le formuler en nous... pour nous.

Qu'est-ce que cela m'apportera si je surmonte ce doute ?

Qu'est-ce que cela m'apportera si je réalise ce projet ?

Est-ce essentiel pour moi ?

Qu'est ce que cela m'apportera de plus important ?

A quoi cela contribuera ?

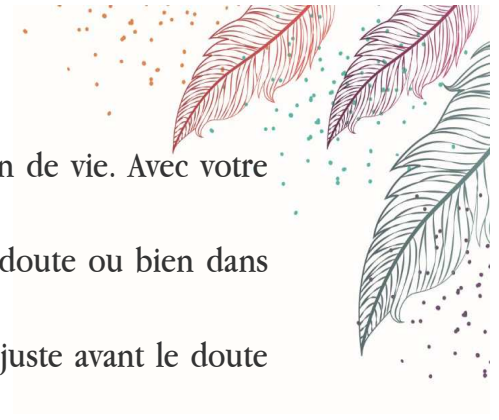
Puis vous allez maintenant choisir 3 mentors.

Un mentor est un guide, une figure de référence, un modèle qui représente une ou plusieurs des valeurs que nous admirons.

Cela peut aussi être un animal, peut-être un personnage célèbre, ou bien un symbole, un élément de la nature, un membre de notre famille.

Prenez le temps de choisir, ils vont vous accompagner, vous soutenir.

Vous vous ancrez dans votre présent, ici dans cette pièce.



Vous imaginez devant vous un chemin : c'est votre chemin de vie. Avec votre présent, votre avenir, ... et votre passé.

Vous visualisez maintenant sur ce chemin le moment du doute ou bien dans votre futur le moment où votre projet va se réaliser.

Imaginez maintenant que vous vous voyez sur le chemin juste avant le doute ou le projet.

Vous allez installer vos mentors autour de vous.

Par exemple vous installez un mentor à côté de vous, un autre derrière vous et le 3ème vous fait face dans votre avenir...

Vous allez maintenant inspirer profondément et vous mettre debout en gardant les yeux fermés.

Vous êtes maintenant sur votre chemin de vie avant le doute ou juste avant votre projet

Le 1^{er} mentor vous délivre un message positif et vous donne un cadeau symbolique.

Vous prenez le temps de voir, d'entendre, de ressentir tout le positif de ce message.

Avec la respiration SPP ancrez en vous tout ce positif.

Le 2ème mentor vous délivre un message positif et vous donne un cadeau symbolique.

Vous prenez le temps de voir, d'entendre, de ressentir tout le positif de ce message.

Avec la respiration SPP ancrez en vous tout ce positif.

Le 3ème mentor vous délivre un message positif et vous donne un cadeau symbolique.

Vous prenez le temps de voir, d'entendre, de ressentir tout le positif de ce message.

Avec la respiration SPP ancrez en vous tout ce positif.

Vous allez trouver ou laisser se dégager le message commun qui résume celui des 3 mentors.

Vous écoutez maintenant les 3 mentors délivrer ensemble le message commun.

Avec la respiration SPP ancrez en vous tout le positif de ce message.

Avec ce positif en vous, avancez vers votre futur, vous pouvez pour cela faire une marche sur place.

Vous allez ainsi traverser le doute, réaliser votre projet, considérer l'avenir d'une manière positive...

Puis vous reprenez votre place assise. Vous vous préparez à verbaliser ou à noter pour vous ce qui a changé.

Vous pourrez ensuite à votre rythme faire votre désynchronisation.

LES PRÉSENTATIONS (sur une quinzaine de minutes)



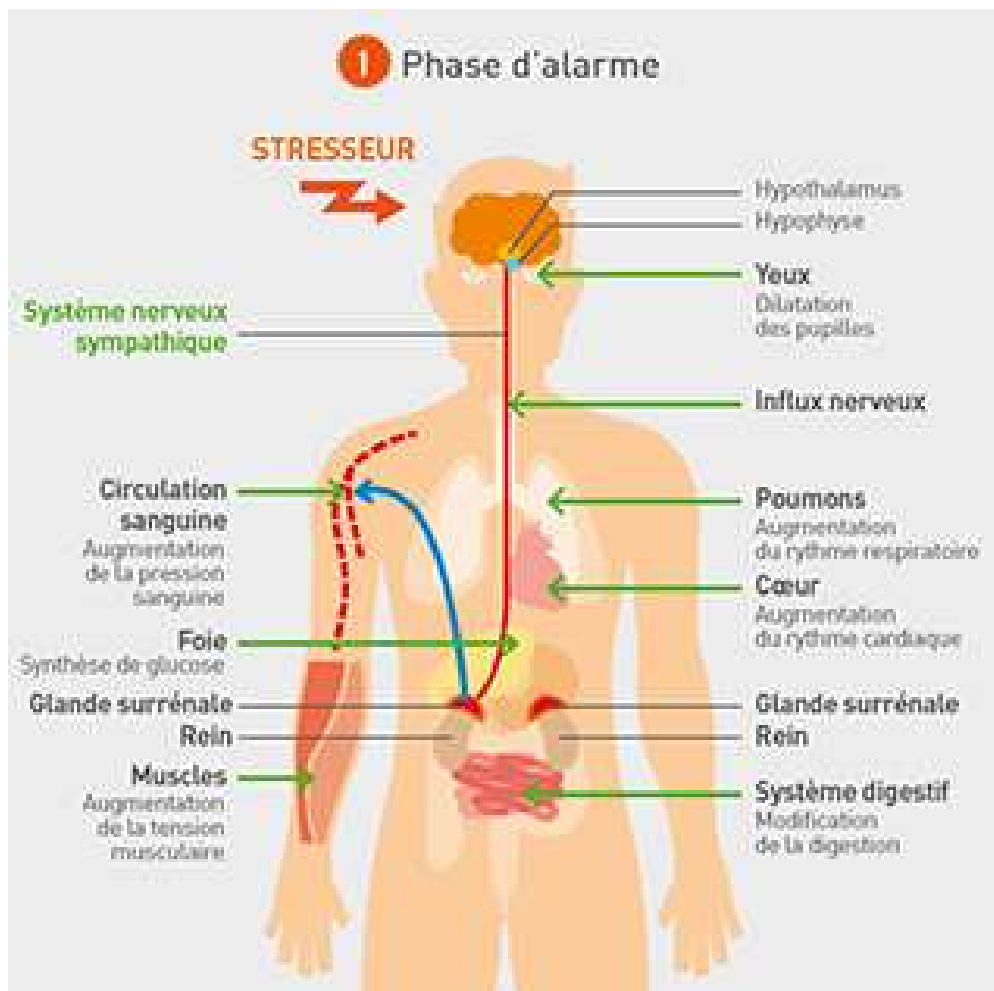
Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réponse normale de l'organisme pour l'aider à faire face à une situation problématique ou vécue comme telle.

Le stress est un état de tension qu'une personne ressent lorsqu'elle est soumise à des exigences, à des contraintes ou à des demandes inhabituelles ou habituelles.

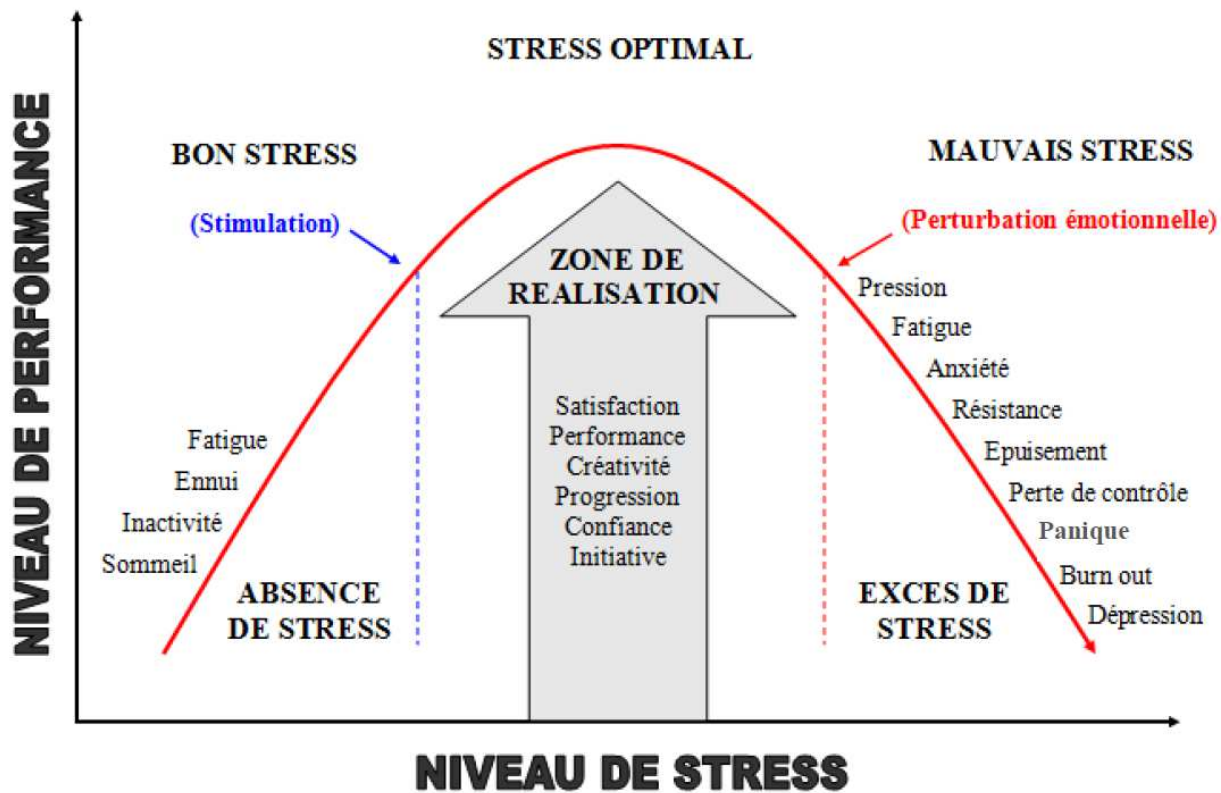
Ce n'est pas une émotion c'est une réaction physiologique, cela ne se passe pas uniquement dans la tête ! Il s'agit d'une réaction physiologique qui consiste en la libération, dans l'organisme, de substances permettant de mobiliser toutes nos capacités et nos forces afin d'échapper à un danger.

La première chose est que nous sommes tous saufs égaux par rapport au stress. Si vous partagez ce questionnaire avec une personne de votre entourage et que vous lui demandez ses réponses, vous constaterez qu'elles sont assez différentes des vôtres. Les situations qui vous stressent ne sont pas celles des autres, nous avons tous notre propre sensibilité au stress. Il faut donc apprendre à se connaître soi ! C'est la première étape pour agir.





Alors Bon ou Mauvais Stress ?

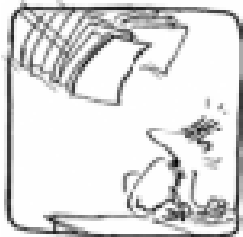


Courbe d'utilité de la réaction au Stress d'après Yerkes-Dodson (1906)

Les différentes phases du Stress

1

ALARME MISE EN ACTION



Production de catécholamines (adrénaline, noradrénaline) par les glandes surrénales
 => Prépare le corps à l'action (combat ou fuite)

2

RESISTANCE

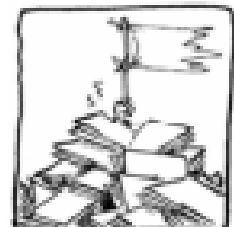


Sécrétion de glucocorticoïdes
 => Fournit l'énergie nécessaire à l'action

Si la situation stressante se prolonge, s'intensifie, devient récurrente l'organisme entre en phase d'épuisement

3

ÉPUISEMENT



Dérèglement du système de régulation :
 Hormones en excès
 => l'organisme est activé en permanence, il s'épuise.

Stress aigu



Le stress se définit en trois phases.

Quand une personne doit faire face à un événement ponctuel exigeant (rendre un rapport, faire une présentation, ...), un phénomène de stress aigu se met en place.

Cette réaction de stress est utile dans la mesure où elle prépare notre corps à réagir.

Le stress peut donc être considéré comme utile (voire vital) dans la mesure où il va nous permettre de nous adapter à des changements de notre environnement. Le stress aigu disparaît avec la fin de l'événement stressant, sans conséquence négative pour l'organisme.

En revanche, quand une personne est exposée à des contraintes de travail durables et intenses, une situation de stress chronique s'installe avec les conséquences que nous connaissons.

Anticiper le stress = identifier les stressseurs

Il existe plusieurs catégories de stressseurs :

Professionnels:

la pression des délais, des objectifs, un entretien professionnel, une réorganisation, des relations conflictuelles, un environnement bruyant, un poste de travail mal adapté...

Familiaux/sociaux:

un déménagement, un changement dans la structure de la famille, un enfant en difficulté scolaire...

Personnels:

l'isolement, la peur de l'avenir, le manque de confiance en soi...

Gérer le stress passe par une phase d'identification de ces stressseurs et demande de la vigilance.

Les Agents stressants : quels sont vos causes de stress ?

PERSONNEL :

Santé, génétique poids, amour, désirs, soucis pour l'avenir, valeurs, maladie

PROFESSIONNEL :

Temps et trajet de transport, insatisfaction, charge de travail, soucis financiers, responsabilités, chômage, pression, mutation, avenir incertain, manque de reconnaissance

HYGIENE DE VIE :

Alimentation, alcool, tabac, substances illicites, mode de vie, Sommeil...

ENVIRONNEMENTAL :

Lumière, air, tabac, bruit, catastrophe, attentats, politique, acte de violence, guerre, peur des accidents, alimentation...

FAMILIALE :

Couple, enfants, conflits, divorces, non-dits, sexualité, accouchements, mariage, violence, deuil, déménagement...

Le management du stress

Gérer le stress consiste en fait à gérer sa vie, la mettre en équilibre.

Il faut apprendre à faire face et cesser de se placer en position de victime passive :

Au niveau biologique ou physique

Au niveau psychologique

Au niveau comportemental



La conscience de soi pour gérer le stress

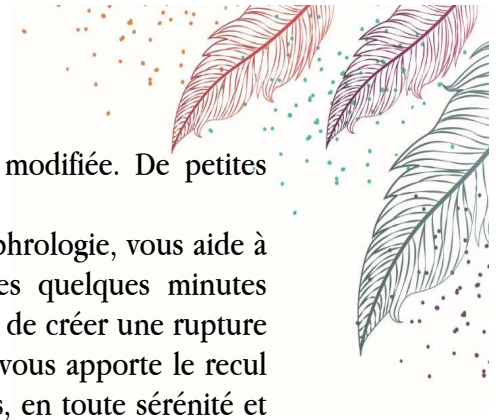


Puis Distribution d'un petit questionnaire

La première chose est que nous sommes tous sauf égaux par rapport au stress. Si vous partagez ce questionnaire avec une personne de votre entourage et que vous lui demandez ses réponses, vous constaterez qu'elles sont assez différentes des vôtres. Les situations qui vous stressent ne sont pas celles des autres, nous avons tous notre propre sensibilité au stress. Il faut donc apprendre à se connaître soi ! C'est la première étape pour agir.

Seconde chose, et là aussi je vous encourage à faire le test, les éléments qui vous stressent ne sont pas toujours les mêmes. Refaites ce test dans quelques jours ou quelques semaines, sans chercher à vous souvenir des réponses initiales... votre score sera différent.

Notre évaluation du stress dépend de très nombreux facteurs physiologiques et psychiques. Dormez mal ou ayez l'un de vos proches qui rencontre des problèmes de



santé ou de travail... votre évaluation peut être totalement modifiée. De petites choses peuvent devenir des obstacles insurmontables.

La pratique régulière d'une activité de relaxation, comme la sophrologie, vous aide à réguler cette sensibilisation au stress. Le fait de prendre les quelques minutes nécessaires à la pratique de vos exercices, ou à méditer, permet de créer une rupture avec les situations génératrices de stress. Cette bulle de calme vous apporte le recul nécessaire à retrouver le calme et prendre les bonnes décisions, en toute sérénité et en accordant l'importance à ce qui en a vraiment

<http://www.fondation-april.org/influence-du-stress-sur-la-sante/influence-du-stress-sur-la-sante.html>

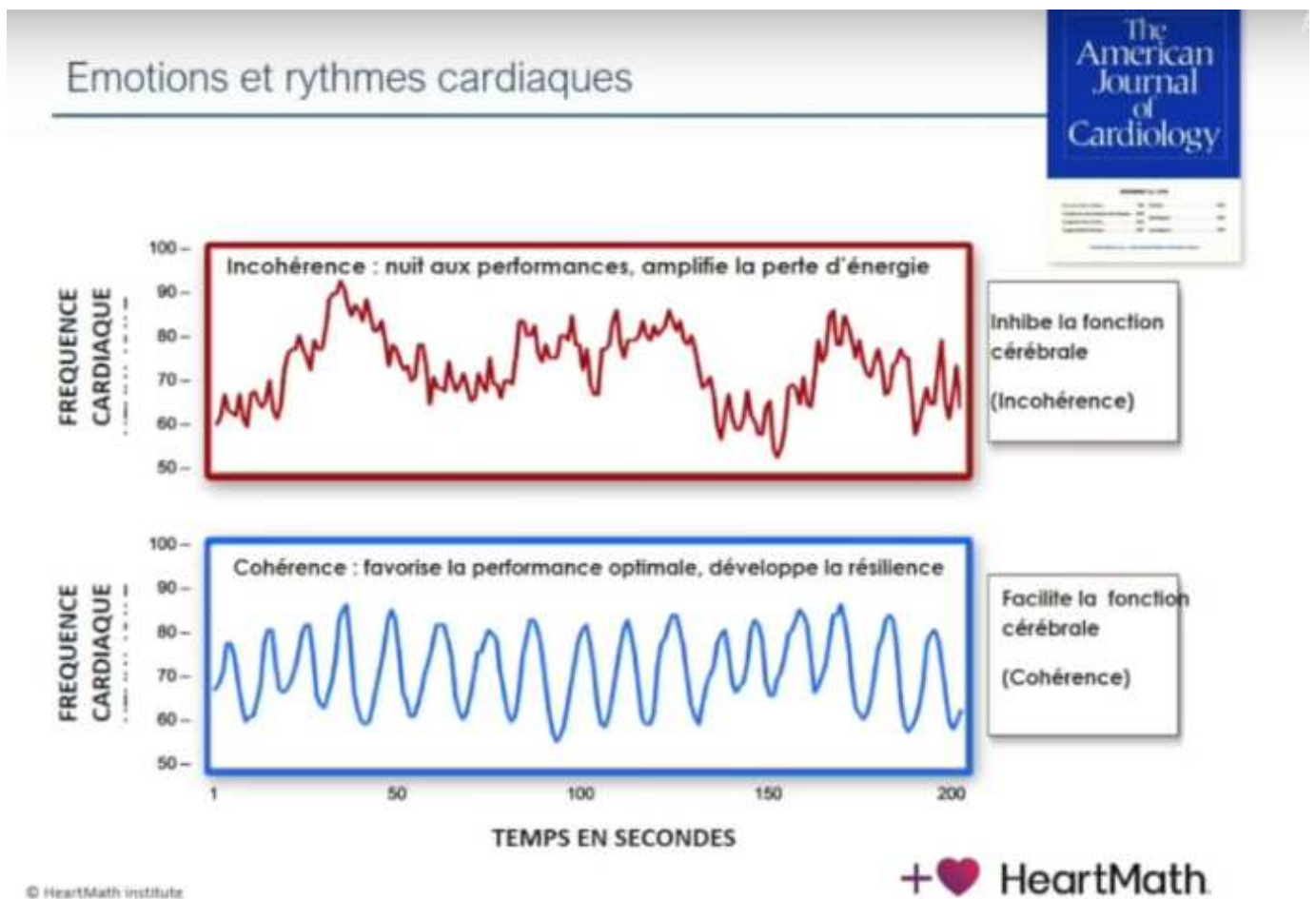
La cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque permet d'« aider les personnes à aligner leur système physique, mentaux et émotionnels de façon équilibré avec les conseils intuitifs de leur cœur ». source : HeartMath

Le rythme cardiaque n'est pas régulier, il varie sans cesse entre deux battements, on dit qu'il est variable.

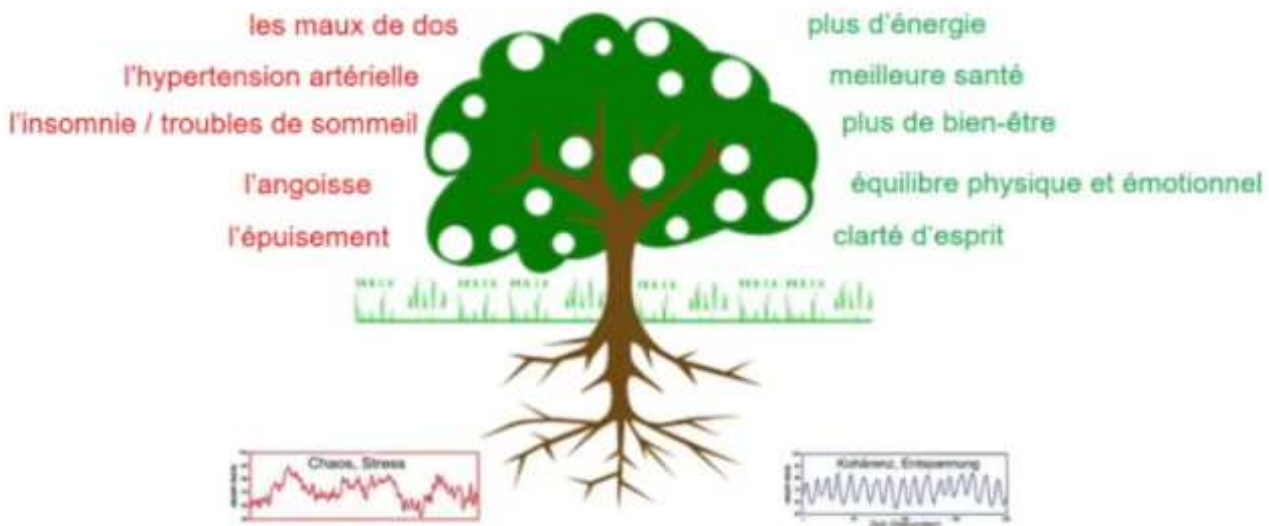
Lorsque la forme sinusoïdale ci-dessous est stable (en bleue) on est en équilibre, en harmonie intérieurement. Les différents systèmes du corps sont synchronisés, cela permet d'être vraiment performant, plus à l'écoute.

En cas de stress la forme sinusoïdale (courbe en rouge) est chaotique.



Etude Publié en 1995

Soignes la racine et tu auras de bons fruits



Dans mon cœur, je trouve consolation





RESUMÉ :

J'ai eu la chance d'expérimenter la sophrologie en individuel (au sein d'un établissement public) et en groupe dans un contexte de tensions difficiles au sein de mon entreprise. La chance car je n'ai pas abordé du tout de la même façon l'un et l'autre, aussi quand je perdais confiance dans ma pratique de groupe, cela s'équilibrer dans ma pratique individuelle où je booster ma confiance...

Je relate mon expérience en mettant en valeur quelques pratiques pour le cas individuel ainsi que le vécu et la transformation marquante qui s'est opérée, le fil directeur des thèmes abordés en entreprise et les prises de conscience des participants mais aussi les difficultés rencontrées.

Un projet de création d'entreprise est en cours ainsi que la création d'une association.

J'ai eu à cœur de partager cette merveilleuse discipline, j'apprécie tout particulièrement de voir les personnes redevenir acteur de leur vie, de les voir créer leur propre réalité.

La sophrologie, pour moi ? Un champ de tous les possibles où l'on offre un espace pour laisser émerger nos propres valeurs. Pourquoi vais-je m'installer ? Parce que j'ai cette envie irrésistible de partager mais surtout parce que je crois et j'ai toujours cru en l'homme et en ses capacités.

Mots clés : Amour, ancrage, attitude positive, dévoilement de la conscience, joie, partage, présence, respiration, valeurs, vivance.

