

Thierry Loussouarn

**Sophrologie  
pour tous  
21 exercices  
pratiques**

« Donnez une pause au temps... »



Éditions  
Chariot d'Or

# Avant toute chose...

Les exercices proposés dans cet ouvrage sont **simples** et **accessibles à toutes et à tous**. Il n'est donc pas indispensable de les vivre dans l'ordre proposé. Chacun d'eux s'appuie sur les ressources fondamentales de la sophrologie :

- le **relâchement**,
- la **respiration**,
- la **conscience des sensations corporelles**,
- la **méditation**,
- l'**imagination positive**.

Chaque exercice a comme intention première le développement du sentiment de **sérénité**.

Néanmoins, il ne s'agit pas de faire de la sérénité un objectif à atteindre ! La tension ainsi créée vous éloignerait sans doute de la **ressource** tant attendue.

Voyez plutôt la sérénité comme un parfum que vous avez déjà respiré un jour et que vous souhaitez inhaler de plus en plus.

## Tout d'abord, je libère ma respiration

Afin de mieux vivre chacune des séances de cet ouvrage, pensez à desserrer votre ceinture, voire à déboutonner votre pantalon. Sinon, le mouvement de votre **diaphragme** (muscle inspirateur essentiel) sera entravé. Cette respiration abdominale favorise le relâchement et l'apaisement. Une respiration **thoracique** est plus tonique. Elle est donc moins adaptée lorsque l'on recherche la détente.

### Comment dois-je pratiquer ?

La plupart des séances peuvent être vécues en position assise ou allongée. Si nous préconisons souvent la première, celle-ci n'est aucunement obligatoire. Néanmoins, au fil des semaines, privilégiez l'assise.

Les pieds sont alors bien à plat. Les mains reposent sur les cuisses. Le dos est droit de préférence, en appui ou non contre le dossier de la chaise. Le menton est légèrement rentré afin de positionner la nuque dans le prolongement du dos.

Le corps et l'esprit étant indissociables, une bonne position de la colonne vertébrale place votre esprit dans de meilleures dispositions.

**Une posture digne développe un sentiment de dignité.** Au contraire, une assise où le dos se tasse et se voûte installe un état intérieur à l'image de cette posture.

## **J'apprends à évaluer ma progression**

Afin de mieux apprécier l'efficacité de votre pratique, donnez une **note** de 0 à 10 à votre état émotionnel ou à votre stress juste avant de débiter la séance : 10, par exemple, correspond à un état de tension maximum et 0, à une absence de stress. Au sortir de la séance, évaluez de nouveau votre état afin d'apprécier le chemin parcouru.

# 1<sup>er</sup> exercice : se recentrer par la sensation

## **Intention positive et bienfaits de l'exercice**

- La perception des sensations corporelles intensifie le vécu de l'instant présent (méditation) et calme l'esprit.
- Augmentation de la concentration.
- Raréfaction des pensées parasites.
- Mise entre parenthèses des soucis.

## **Mise en pratique**

*Ajustez la position de votre corps afin d'obtenir une assise confortable...*

*Fermez doucement les yeux...*

*Sentez la présence de vos mains posées sur les cuisses...*

*Sentez le contact de votre corps avec la chaise...*

*Sentez la présence de vos pieds posés à plat sur le sol...*

*Percevez maintenant toutes ces sensations (les mains, la chaise, le sol) comme si vous les viviez pour la première fois... Juste sentir. Une à trois minutes...*

*Chaque fois qu'une pensée surgit, observez-la quelques instants puis revenez à vos sensations.*

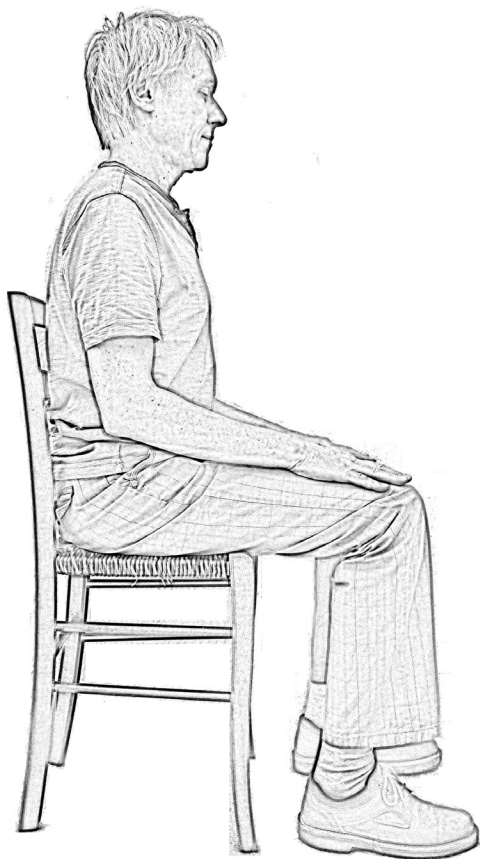
*Respirez calmement...*

*Puis expirez longuement en soufflant l'air par la bouche légèrement entrouverte...*

*Inspirez longuement par le nez...*

*Et quand vous le désirez, étirez-vous ou massez votre visage...*

*Ouvrez les yeux...*



« Le bonheur ne se trouve pas avec beaucoup d'effort et de volonté, mais réside là, tout près, dans la détente et l'abandon. »

Lama Guendune

### **Que dois-je faire de mes pensées ?**

Dès le tout premier exercice, **apprenez à ne plus les considérer comme des ennemies**. Notre cerveau a pensé, pense et pensera toujours ! Chaque fois qu'une pensée fait irruption, considérez-la pour ce qu'elle est : une simple pensée, un mouvement naturel de l'esprit. Et rien de plus. Puis, ramenez votre attention vers l'exercice proposé. Avec l'entraînement, vous pourrez regarder toute pensée avec bienveillance.

### **Et mes pensées négatives ?**

Une pensée négative entraîne une émotion négative. Une émotion négative fait naître de nouvelles pensées négatives. Ce cercle vicieux est bien connu de tous les dépressifs mais il est également le lot de tout être humain. Vous ne pouvez pas stopper le mouvement de votre esprit. Par contre, **il est en votre pouvoir d'en prendre conscience**. Chaque fois qu'une pensée surgit (au sujet de vous-même, des autres ou du monde), soyez-en conscient. Observez le phénomène avec curiosité. Ensuite, dirigez avec douceur votre attention vers l'exercice

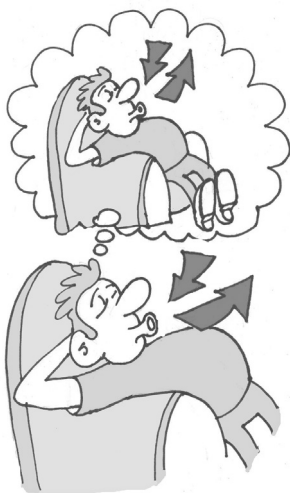


que vous êtes en train de réaliser ou amenez votre attention vers autre chose : le souffle, les sensations corporelles, le contact du corps avec la chaise... Ce déplacement de l'attention vous rendra plus serein.

« L'attention a le pouvoir de repousser les bornes imposées par nos peurs et nos pensées [...] Elle suppose de cultiver la capacité de l'esprit à concentrer son attention sur tout l'éventail des sentiments agréables ou pénibles que nous éprouvons. »

Tara Bennett-Goleman

2<sup>e</sup> exercice :  
se relaxer  
grâce au souffle



## **Intention positive et bienfaits de l'exercice**

- La mise en place d'une expiration consciente et contrôlée est le moyen le plus rapide d'évacuer les tensions.
- Relaxation, élimination des tensions.
- Apaisement corporel et émotionnel.

## **Mise en pratique**

*Sur une chaise ou dans un fauteuil, trouvez une position agréable...*

*Fermez doucement les yeux...*

*Sentez comment votre respiration fait bouger le ventre ou le thorax ou peut-être les deux...*

*Sans forcer, soufflez l'air par la bouche très légèrement entrouverte (expiration)...*

*Et inspirez par le nez doucement...*

*Concentrez-vous maintenant sur vos expirations. Chaque fois que vous soufflez l'air, vous pouvez sentir un muscle ou une zone de votre corps se relâcher. À chaque expiration, lâchez un peu plus vos tensions... Et observez ce qui se passe tranquillement...*

*Si vous ressentez une tension particulière, si une émotion vous procure une sensation désagréable, imaginez que vous inspirez et que vous expirez dans cette zone tendue ou affectée. Imaginez vraiment que*

# Table des matières

Avant toute chose.....	7
1 <sup>er</sup> exercice : se recentrer par la sensation.....	11
2 <sup>e</sup> exercice : se relaxer grâce au souffle.....	17
3 <sup>e</sup> exercice : libérer les épaules.....	21
4 <sup>e</sup> exercice : respirer avec le ventre.....	27
5 <sup>e</sup> exercice : relâcher le visage.....	31
6 <sup>e</sup> exercice : apprendre à dissoudre les tensions.....	35
7 <sup>e</sup> exercice : de la contraction à la décontraction.....	39
8 <sup>e</sup> exercice : la respiration tranquille.....	43
9 <sup>e</sup> exercice : se détendre mentalement.....	49
10 <sup>e</sup> exercice : créer un réflexe de détente.....	53
11 <sup>e</sup> exercice : se relaxer grâce aux stimulations corporelles.....	57
12 <sup>e</sup> exercice : améliorer l'image de soi.....	63

13 <sup>e</sup> exercice : gérer les émotions.....	67
14 <sup>e</sup> exercice : apaiser le passé .....	71
15 <sup>e</sup> exercice : se relaxer avec précision.....	75
16 <sup>e</sup> exercice : décontracter la nuque .....	79
17 <sup>e</sup> exercice : renforcer les ressources personnelles.....	83
18 <sup>e</sup> exercice : accéder à la paix intérieure.....	87
19 <sup>e</sup> exercice : projeter le positif vers le futur .....	91
20 <sup>e</sup> exercice : se relaxer par la méditation .....	97
21 <sup>e</sup> exercice : méditer avec bienveillance.....	101
La marche sophrologique.....	103
L'essentiel... ..	105
Transformer le plomb en or ! .....	107
Sites internet.....	110