

Annexe du Bulletin 57 (Juin 2020) de l'Association ALBATROS 06

Par **Marie-France JUEL-GRONBJERG** – Sophrologue et Présidente de l'association ALBATROS 06

En Sophrologie Caycédienne nous **prenons conscience** de ce qui se passe en nous-mêmes et nous **l'observons**, nous le **contemplons**. Nous savons qu'il est tout à fait normal de vivre toutes sortes d'émotions mais nous savons également que les émotions peuvent affecter notre pensée et notre volonté. Pour cette raison je vous propose des outils, pour qu'au lieu d'être « **objets** » de nos émotions nous soyons, peu à peu « **sujets** » de celles-ci.

L'un des objectifs de la Sophrologie Caycédienne est de parvenir à un état de conscience « serein, positif et conscient de nos propres valeurs ... nos émotions sont fortement liées à nos valeurs et à nos vertus « telles que l'espoir telle que l'amour ».

L'objectif est de favoriser intentionnellement, en nous, des émotions positives par la pratique des techniques sophrologiques – dans un premier temps il est possible que cette émotion positive nous accompagne pendant une courte période, mais **grâce à la répétition de ces techniques**, nous allons permettre que s'installe en nous **un sentiment positif et profond** qui nous accompagnera tout au long de la journée.

Lorsque nous favorisons ce sentiment positif intentionnel, nous « influençons notre être tout entier, nos pensées, nos émotions, nos actions ».

**Ce sentiment positif renforce également nos défenses, et notre santé.**

En maintenant notre équilibre physique et émotionnel nous renforçons notre qualité de vie, notre existence, notre coexistence pleine de sens.

Pour cette raison nous allons pratiquer une technique sophrologique :

### « La Sophro-Présence du Positif »

dans laquelle nous apprendrons à **SOMATISER le POSITIF** pour favoriser des sentiments positifs dans notre corps, dans tout notre être.

1. Après avoir fait une relaxation, nous allons faire des tensions dans différentes parties de notre corps pour augmenter leurs perceptions.
2. Ensuite à chaque fois que nous inspirons l'air, nous installerons en nous même des émotions positives grâce à différentes stratégies.

Nous apprenons ainsi à être « **sujets** » de nos émotions pour qu'elles nous accompagnent pendant notre vie quotidienne.

---oOo---

## Technique : SOPHRO PRÉSENCE DU POSITIF

*Note : Les petits pointillés correspondent à des moments de pause avant de continuer la pratique.*

**NOUS ALLONS NOUS PRÉPARER** à la pratique de la "**Sophro-Présence du Positif**".

Pour cela nous nous installons **dans une position confortable** et nous fermons les yeux ...

Les yeux fermés et le corps relaxé ... Nous commençons en prenant conscience de la **FORME de notre visage et de notre tête** ... en train de se relaxer ...

Nous relaxons notre nuque ... notre cou ... nous relaxons les épaules ... les bras ... les avant bras ... les mains ... sans tension ... AGRÉABLES PERCEPTIONS dans NOS MAINS ... SENSATION DE BIEN ÊTRE ...

Nous relaxons notre thorax, le dos de haut en bas doucement ... et nous **prenons conscience de notre respiration douce et calme** ... au niveau abdominal ... au moment d'INSPIRER L'AIR ... agréables dilatations de notre abdomen ... agréables perceptions de notre respiration douce et calme ... Au moment d'EXPULSER L'AIR ... l'abdomen revient à sa position initiale ... à chaque respiration ... SENSATIONS DE TRANQUILITÉ ...

Nous prenons conscience de la **FORME de la moitié inférieure de notre corps** : le bas-ventre, les jambes, les pieds ... en train de se relaxer ... AGRÉABLE PERCEPTION de la PRÉSENCE de toute notre corporalité ... SANS TENSION ...

Et avec cette agréable PRÉSENCE, ... nous allons maintenant nous préparer à **SOMATISER LE POSITIF**...

→ Et pour cela, ... nous DIRIGEONS notre attention vers **notre visage, notre tête**.

Et pour les ACTIVER ... nous INSPIRONS PROFONDÉMENT L'AIR ... RÉTENTION, TENSION AGRÉABLE ... EXPULSION ... RELAXATION ...

Quelques moments pour PERCEVOIR LA PRÉSENCE de notre visage, de notre tête ...

Et maintenant,...Et à CHAQUE INSPIRATION ... Agréable renforcement des SENSATIONS ... SENTIMENTS POSITIFS dans NOTRE VISAGE et NOTRE TÊTE ... au moment d'inspirer l'air .....

**Nous pouvons PENSER à un ÊTRE CHER ... ou à un PROJET AIMÉ .... Au moment d'INSPIRER L'AIR .... Nous pouvons si nous le voulons nous rappeler d'une SITUATION POSITIVE VÉCUE... et, à chaque INSPIRATION ... Nous laissons ce SENTIMENT de BIEN ÊTRE s'installer dans TOUT NOTRE VISAGE, dans NOTRE TÊTE... À CHAQUE INSPIRATION .... AGRÉABLES SENSATIONS ...**

→ Et avec cette agréable SENSATION ... nous portons notre attention vers **notre cou , notre nuque**.

Et pour les ACTIVER, **nous déplaçons notre tête en arrière** .... Nous INSPIRONS PROFONDÉMENT L'AIR ... RÉTENTION ...TENSION AGRÉABLE au niveau des MUSCLES de la NUQUE et du COU ... EXPULSION ... RELAXATION ... la tête revient à sa position initiale...

Quelques moments pour PERCEVOIR LA PRÉSENCE de notre cou, de notre nuque ... Et maintenant à chaque INSPIRATION ... un agréable sentiment de bien-être s'installe dans toute cette région ...

Au moment d'INSPIRER L'AIR ...Nous pouvons PENSER à un ÊTRE CHER... ou à un PROJET AIMÉ...ou à une SITUATION POSITIVE VÉCUE...Et à chaque INSPIRATION ... Nous laissons ce SENTIMENT de BIEN ÊTRE ... s'installer dans TOUT NOTRE COU, dans NOTRE NUQUE ....

Nous sommes en train de SOMATISER LE POSITIF ..... AGRÉABLE PERCEPTION ...

→ Et avec cette agréable perception, nous portons notre attention au niveau de notre THORAX ... nos ÉPAULES, ... notre BRAS, ... notre DOS, ...

Et pour les ACTIVER, nous déplaçons nos bras en avant, nous fermons les poings ... INSPIRATION ... RÉTENTION...TENSION de TOUT NOTRE THORAX, de nos BRAS ...UN PEU PLUS, ... jusqu'aux limites de notre résistance, ... EXPULSION ... RELAXATION doucement ... Les bras reviennent à leur position initiale. ...

Quelques moments pour PERCEVOIR la PRÉSENCE de notre thorax, de nos bras, de notre dos ...

Et maintenant, à chaque INSPIRATION ... un agréable sentiment de bien-être ... dans toutes ces régions ...

A chaque INSPIRATION nous pouvons penser à un ÊTRE CHER, .... Ou à un PROJET AIMÉ ... ou à une SENSATION POSITIVE VÉCUE ... et à chaque INSPIRATION DOUCE ... SENTIMENT de BONHEUR VITAL ... dans tout notre thorax .... Agréable SENTIMENT DE BIEN ÊTRE ...

Nous sommes en train de RENFORCER LE POSITIF EN NOUS-MÊME ....AGRÉABLE PERCEPTION dans TOUT NOTRE THORAX, nos BRAS, notre DOS ... CONSCIENCE de ce SENTIMENT EN NOUS ...

→ Avec cette agréable perception, nous dirigeons maintenant notre attention vers notre REGION ABDOMINALE, et pour l'ACTIVER, nous déplaçons les mains sur la région de l'abdomen ...

Nous INSPIRONS profondément l'air ... RÉTENTION ... TENSION agréable de la région abdominale ... une légère pression avec les mains ... UN PEU PLUS ... EXPULSION ... RELAXATION ... les bras reviennent à leur position initiale ....

Quelques moments pour percevoir la PRÉSENCE de toute notre région abdominale ... de la région lombaire

Et maintenant, à chaque INSPIRATION ... Agréable présence de sentiments positifs agréables dans toute cette région. ... à chaque inspiration ...

À chaque INSPIRATION, nous pouvons PENSER à un ÊTRE CHER .... Ou à un PROJET AIMÉ .... Ou à une SENSATION POSITIVE VÉCUE ... et à chaque inspiration, nous laissons ce SENTIMENT de BIEN ÊTRE s'installer dans toute cette région, SENSATION de BIEN ÊTRE ... AGRÉABLES SENSATIONS ....

→ Et avec cette agréable perception, nous portons notre attention vers la moitié inférieure de notre corps ... et pour l'ACTIVER nous déplaçons nos jambes vers l'avant ....

Nous INSPIRONS profondément l'air ... RÉTENTION ... TENSION agréable de toute la moitié inférieure de notre corps ... EXPULSION ... RELAXATION ..., les jambes reviennent à leur position initiale ...

Quelques moments pour percevoir la PRÉSENCE de la moitié inférieure de notre corps ... PRÉSENCE ....

Et maintenant à chaque INSPIRATION ... Un agréable renforcement de sentiment positif s'installe dans toute cette région ... à chaque INSPIRATION ...

Nous pouvons PENSER à un ÊTRE CHER... ou à un PROJET AIMÉ..., ou à une SENSATION POSITIVE VÉCUE...et à chaque inspiration ... nous laissons ce sentiment de BIEN ÊTRE s'installer dans toute la moitié inférieure de notre corps ... SENTIMENT DE BIEN ÊTRE ...

→ Et avec cet agréable SENTIMENT nous allons nous préparer à ACTIVER TOUT NOTRE CORPS. Pour cela nous déplaçons nos mains au niveau de notre nuque, les jambes en avant ...

Nous INSPIRONS profondément l'air ...RÉTENTION ... TENSION de TOUT NOTRE CORPS ... Le visage les bras l'abdomen les jambes ... un peu plus ... jusqu'à la limite de notre résistance ... EXPULSION ... RELAXATION ... les jambes et les bras reviennent à leur position initiale...

Quelques instants pour percevoir la PRÉSENCE de NOTRE CORPS ... AGRÉABLE PRÉSENCE.

Quelques moments pour renforcer ce SENTIMENT POSITIF dans TOUT NOTRE CORPS ...

À chaque INSPIRATION nous pouvons penser à un ÊTRE CHER ... ou à un PROJET AIMÉ ... ou à une SENSATION POSITIVE VÉCUE .... Et à chaque INSPIRATION .... Agréable SENTIMENT d'ÉQUILIBRE ..., de BIEN-ÊTRE .... de BONHEUR VITAL .... dans NOTRE CORPS, dans TOUT NOTRE ESPRIT .... dans TOUT NOTRE ÊTRE ... AGRÉABLE SENTIMENT .....

Nous allons maintenant laisser ces SENTIMENTS d'ÉQUILIBRE, de BONHEUR VITAL nous accompagner ... afin qu'ils demeurent en nous pour le reste de la journée.

→ Et avec cette agréable PERCEPTION, nous allons maintenant nous préparer à terminer la séance.

Avant de terminer, nous activons la CONFIANCE en NOUS-MÊME ...

À chaque INSPIRATION ... L'HARMONIE CORPS-ESPRIT ... et L'ESPOIR POUR NOTRE EXISTENCE ... PLEINE DE SENS.

Nous TERMINONS en respirant profondément plusieurs fois, en faisant quelques mouvements au niveau de nos orteils, de nos mains, des muscles de notre visage et en nous étirant librement ... d'abord doucement le dos, les bras, les jambes ... après avec un peu plus d'intensité dans tout notre corps ... nous prenons le temps nécessaire pour une complète récupération finale ...

Et maintenant ... quand nous le voulons ... nous pouvons ouvrir les yeux...

**Marie-France JUEL-GRONBJERG (Sophrologue Caycédiennne)**

---oOo---