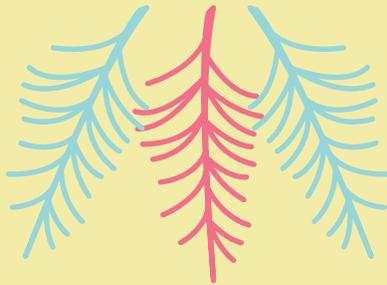


Marie-Odile Brus



50 exercices de

# SOPHROLOGIE



● Éditions  
**EYROLLES**

# Exercice n°00 :

## Ce livre est-il fait pour vous ?

**Parmi les propositions ci-dessous,  
cochez celles qui vous correspondent.**

- Vous êtes rapidement irrité par le bruit.
- Vous souhaitez mieux gérer vos émotions.
- Une brouille vous rend nerveux.
- Bien dormir est devenu un rêve.
- Vous avez des difficultés à rester concentré.
- Entretien et examen riment avec chagrin.
- Le manque de confiance en vous est votre talon d'Achille.
- Vous supportez mal le stress, mais comment lâcher prise ?
- Vous n'êtes pas à l'aise dans votre corps.
- Le quotidien vous étouffe.

**Moins de 2 réponses :** ce livre ne vous concerne pas.

**2 à 5 réponses :** en 50 exercices simples, vous prendrez conscience de votre corps et de vos émotions et utiliserez une respiration propice à la détente durable.

**6 à 10 réponses :** ce livre est fait pour vous ! Vous avez besoin de libérer les tensions qui vous habitent. À travers la sophrologie, l'harmonie corps-esprit vous permettra d'atteindre le lâcher-prise et de vivre enfin la présence à soi.

# 50 EXERCICES DE SOPHROLOGIE

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Avec la collaboration de Christine de Geyer

Mise en pages: PCA

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019  
ISBN: 978-2-212-57135-6

**Marie-Odile Brus**

50 EXERCICES  
DE SOPHROLOGIE

● Éditions  
**EYROLLES**

Sophrologue et praticienne experte EFT (Emotional Freedom Technique), **Marie-Odile Brus** consulte en cabinet et crée des ateliers qu'elle anime. Elle est également formatrice et conférencière. Elle a écrit plusieurs livres de développement personnel.

Son site : [www.theraneo.com/brus-marie-odile](http://www.theraneo.com/brus-marie-odile)

# I SOMMAIRE

Avertissement .....	8
Introduction .....	9
<b>1. La conscience du corps .....</b>	<b>11</b>
Exercice 1 : Avez-vous un corps ? .....	11
Exercice 2 : Je prends conscience de mon corps et de mes sensations.....	13
Exercice 3 : Ce que je sens et ce que je vois .....	14
Exercice 4 : J'apprends à me tenir debout .....	16
Exercice 5 : Le sapin de Noël .....	17
Exercice 6 : Je prends conscience de ma posture assise.....	18
Exercice 7 : J'apprends à m'asseoir « relax » .....	19
Exercice 8 : Moi, pharaon .....	20
Exercice 9 : Posture assise dite du « troisième degré ».....	22
Exercice 10 : Je prends conscience de mes pieds.....	24
Exercice 11 : J'approfondis mon ancrage au sol .....	25
Exercice 12 : Mon corps en mouvement, je reste ancré.....	26
Exercice 13 : Je respire pour me détendre .....	27
Exercice 14 : Je suis une algue .....	29
Exercice 15 : Je suis un polichinelle .....	32
Exercice 16 : Je prends conscience de ma respiration abdominale.....	34
Exercice 17 : Je réapprends à respirer comme un bébé .....	36

Exercice 18: Je pratique la sophro-respiration synchronique (SRS) .....	37
--	----

## 2. Calmer le mental: initiation au lâcher-prise et à la concentration .....

41

Exercice 19: Je refuse de lâcher .....	41
Exercice 20: Je fais l'expérience du juste contrôle .....	44
Exercice 21: Je sors du piège du contrôle .....	46
Exercice 22: J'accueille et j'observe mes pensées avec sérénité.....	47
Exercice 23: Je choisis le positif .....	49
Exercice 24: Je transforme mon ressenti négatif.....	51
Exercice 25: Je me concentre sur mon corps pour lâcher prise.....	53
Exercice 26: Je me concentre sur un objet pour lâcher prise .....	55
Exercice 27: Je libère mes tensions physiques avec Jacobson.....	57
Exercice 28: Je pratique le <i>training</i> autogène de Schultz .....	59

## 3. La séance de sophrologie caycédiennne.....

61

Exercice 29: Je construis ma séance de sophrologie .....	62
Exercice 30: J'active ma confiance en moi.....	65
Exercice 31: J'active l'harmonie physique et mentale en moi .....	67
Exercice 32: J'active l'espoir en moi .....	69
Exercice 33: Je vis ma première phénodescription .....	71
Exercice 34: Je fais ma première sophro de base vivantielle (SBV) avec pauses ( <i>terpnos logos</i> ).....	73
Exercice 35: Je découvre mon premier système.....	76
Exercice 36: Je découvre mon deuxième système .....	79
Exercice 37: Je découvre mon troisième système .....	81

Exercice 38: Je découvre mon quatrième système ( <i>terpnos logos</i> ).....	83
Exercice 39: Je découvre mon cinquième système .....	89
Exercice 40: Je totalise mon corps avec mes cinq systèmes et la SRS.....	93

#### 4. Ma pratique sophronique: je découvre, j'approfondis et je crée .....

Exercice 41: J'organise ma pratique régulière.....	100
Exercice 42: Je remplace une sensation par une autre dans le présent .....	102
Exercice 43: Je m'assure un résultat positif, quelle que soit l'épreuve .....	104
Exercice 44: J'intègre le positif de mon passé .....	105
Exercice 45: Je renforce ma structure .....	107
Exercice 46: Et si j'étais une fleur? .....	109
Exercice 47: J'améliore ma mémoire .....	111
Exercice 48: Je dors d'un sommeil profond et récupérateur .....	113
Exercice 49: J'apprends avec facilité.....	115

#### Conclusion .....

Exercice 50: Je suis un projet en devenir.....	117
--	-----

#### Glossaire .....

Pour aller plus loin .....	123
----------------------------	-----

# I AVERTISSEMENT

La sophrologie ne remplace pas une prise en charge médicale lorsque celle-ci est nécessaire. Particulièrement dans le cas de maladies mentales, il est indispensable d'avoir l'accord du médecin psychiatre référent pour la pratiquer. La sophrologie peut être contre-indiquée dans certaines pathologies psychiatriques, notamment en période de crise avec dissociation ou morcellement de la personnalité, ou perception perturbée du schéma corporel.

# I INTRODUCTION

Créée en 1960 par le docteur Alfonso Caycedo, la sophrologie est devenue un recours classique, même si son contenu reste mystérieux pour beaucoup de personnes.

Cette méthode de relaxation et de gestion du stress largement reconnue offre des bénéfices tangibles qui améliorent nos vies personnelle et professionnelle.

La sophrologie originelle concernait spécifiquement la santé (préparation à la naissance, gestion de la douleur, amélioration de la qualité de vie pendant les maladies graves comme le cancer, etc.). Une autre branche s'est ensuite développée : la prophylaxie sociale, qui améliore le quotidien et le long terme, en aidant chacun à gérer le stress et les émotions. Sa pratique régulière facilite les changements inévitables et les apprentissages indispensables tout au long de la vie. Elle permet notamment d'améliorer la mémoire ou le sommeil, de se libérer des addictions comme le tabac, ou encore, de mieux gérer son poids.

Elle aide aussi à surmonter diverses difficultés scolaires ou professionnelles, en préparant, entre autres, aux épreuves écrites ou orales (examen, concours, présentation, discours, entretiens d'évaluation ou de recrutement).

En vous redonnant énergie, confiance et dynamisme, elle vous invite à déployer votre créativité, à « lâcher les a priori » et à élargir votre conscience. Ainsi, elle favorise l'acceptation, la tolérance et la découverte de soi. Les valeurs qui sous-tendent votre vie sont alors fortement renforcées.

Inspirée des plus anciennes traditions de méditation, de concentration ou de contemplation, la sophrologie est phénoménologique.

Elle s'intéresse aux phénomènes qui émergent à la conscience : sensations, émotions, images, sans jugement, ni a priori. Elle est avant tout expérience de lâcher-prise, « autant que faire se peut », dans l'instant.

Grâce aux exercices proposés dans ce livre, vous pourrez apprendre à relâcher les tensions de votre corps, à calmer votre mental, à détendre votre esprit et à ainsi créer une zone de possibles dans votre conscience.

Je vous recommande d'avancer avec régularité, tranquillement et à votre rythme. Avec le temps, vous découvrirez en vous des ressources inexploitées pour vivre votre quotidien avec toujours plus de sérénité.

Plus positive, disponible et créative, votre personnalité pourra s'affirmer en toute confiance, ce qui vous aidera à dépasser les obstacles et à atteindre plus facilement vos objectifs.

Et en cas d'épreuve difficile dans votre vie, vous aurez un outil puissant pour vous accompagner et « passer la vague » : à vous d'aller maintenant chercher tous ces bénéfices !

En respectant l'ordre des exercices au fil des semaines, vous apprendrez, progressivement et par la répétition, les bases de la sophrologie. Vous intégrerez la structure-type d'une séance. Finalement, vous serez à même de créer vos propres séances par assemblage de certains des exercices pour organiser une pratique durable.

Merci de votre confiance pendant ce voyage.