

Véronique Carrette

MES ASTUCES ET CONSEILS
de

SOPHROLOGUE

Retrouvez sérénité et bien-être,
facilement et pour longtemps !



● Éditions
EYROLLES

Votre consultation à domicile par une sophrologue !

Vous avez du mal à gérer le stress ? Vous êtes en période d'exams ou devez passer un entretien de recrutement ? Vous enchaînez les micro-nuits à cause d'insomnies ? Vous souffrez de douleurs diffuses ou aiguës ?

La sophrologie est une méthode très efficace pour soulager rapidement les maux du quotidien et se préparer mentalement à réussir. Dans cet ouvrage très pratique, accessible même aux novices, la sophrologue Véronique Carrette vous accompagne pour retrouver bien-être et sérénité dans la durée, avec de nombreux exercices simples et rapides à réaliser à tout moment de la journée.



Véronique Carrette est sophrologue certifiée RNCP et formatrice. Maître praticien en hypnose ericksonienne, elle est également sexothérapeute.

www.editions-eyrolles.com
Éditions Eyrolles | Diffusion Geodif

Couverture : Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles
Photo de l'auteur : © Collection personnelle de l'auteur

Code éditeur : 657128
ISBN : 978-2-212-57128-8

Mes astuces et conseils de

SOPHROLOGUE

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Florian Hue

Pictogrammes : © www.freepik.com

Dans la même collection :

Mes astuces et conseils de nutritionniste, Véronique Liégeois

Mes astuces et conseils de naturopathe, Alessandra Moro Buronzo

Mes astuces et conseils de pharmacienne, Solange Strobel

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 l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016

© Éditions Eyrolles, 2019

ISBN: 978-2-212-57128-8

Véronique Carrette

Mes astuces et conseils de

SOPHROLOGUE

Seconde édition

● Éditions
EYROLLES

SOMMAIRE

Introduction.....	11
Chapitre 1 COMPRENDRE LA SOPHROLOGIE	13
Historique et influences de la sophrologie.....	14
Les principes fondamentaux en sophrologie.....	17
Les états de conscience	17
Les niveaux de vigilance	17
Le schéma corporel comme réalité vécue	18
L'action positive.....	18
La réalité objective.....	19
L'adaptabilité	19
L'alliance sophronique.....	19
Les quatre premiers degrés	19
L'entraînement sophrologique.....	20
L'intention.....	20
Le <i>terpnos logos</i>	20
Les pauses silencieuses	20
Les outils de la sophrologie	22
La respiration	22
Le relâchement musculaire	22
La visualisation mentale	23

Les techniques sophrologiques	25
La relaxation dynamique	25
La sophronisation.....	25
Les champs d'application de la sophrologie	28
Le déroulement d'une séance de sophrologie	30

Chapitre 2 SOPHROLOGIE ET STRESS 33

Qu'est-ce que le stress ?	34
Le stress est un allié... ou pas	34
Tous égaux face au stress ?.....	34
Le stress aigu ou le stress chronique.....	35
Les trois phases d'évolution du stress.....	36
La phase d'alerte	36
La phase de résistance.....	36
La phase d'épuisement	36
Les trois composantes du stress	37
L'agent stressant (source).....	37
La réaction	37
L'attitude.....	37
Les outils sophrologiques	38
Exercices de respiration.....	38
Exercices de relâchement musculaire	39
Exercices de visualisation positive	41
Ma fiche conseil.....	43

Chapitre 3 SOPHROLOGIE ET PRÉPARATION MENTALE.....	47
Les outils sophrologiques	49
Exercices de respiration.....	49
Exercices de relâchement musculaire	57
Exercices de visualisation positive	58
Ma fiche conseil.....	67
 Chapitre 4 SOPHROLOGIE ET SOMMEIL.....	 71
Un sommeil bien rangé pour des informations bien ancrées...	72
Les différentes phases du sommeil	73
La somnolence	73
Le sommeil léger	74
Le sommeil profond.....	74
Le sommeil paradoxal.....	74
Les outils sophrologiques	75
Exercices de respiration.....	75
Exercice de relâchement musculaire	77
Exercices de visualisation positive	78
Ma fiche conseil.....	81
 Chapitre 5 SOPHROLOGIE ET ACOUPHÈNES.....	 89
Un son qui vient de l'intérieur	90
Deux types d'acouphènes	91
L'acouphène objectif	91
L'acouphène subjectif	91

Les outils sophrologiques	92
Exercices de respiration.....	92
Exercices de relâchement musculaire	93
Exercices de visualisation positive	95
Ma fiche conseil.....	98

Chapitre 6 SOPHROLOGIE ET DOULEUR..... 101

Les différents types de douleurs	102
La douleur aiguë.....	102
La douleur chronique	102
La douleur neurogène	102
La douleur psychogène	103
Les aspects de la douleur	104
La composante émotionnelle.....	104
L'interprétation de la douleur	104
La notion culturelle	105
Les outils sophrologiques	106
Exercices de respiration.....	106
Exercice de relâchement musculaire	108
Exercices de visualisation positive	109
Ma fiche conseil.....	113

Chapitre 7 SOPHROLOGIE ET SEXUALITÉ..... 119

Les dysfonctions sexuelles	121
Les outils sophrologiques	122
Exercices de respiration.....	122

Exercice de relâchement musculaire	123
Exercices de visualisation positive	124
Ma fiche conseil.....	128
Chapitre 8 SOPHROLOGIE ET PRÉPARATION À LA NAISSANCE.....	131
Les outils sophrologiques	132
Exercices de respiration.....	132
Exercices de relâchement musculaire	134
Exercices de visualisation positive	135
Ma fiche conseil.....	141
Chapitre 9 SOPHROLOGIE POUR LES ENFANTS.....	143
Les outils sophrologiques	144
Exemples de lecture du corps chez l'enfant	144
Ma fiche conseil.....	151
Conclusion	155
Bibliographie	157

INTRODUCTION

Pourquoi pratiquer la sophrologie ?

Combinaison de différentes techniques occidentales et orientales, la sophrologie permet d'optimiser son état de conscience dans un but de dépassement de soi, à travers des exercices de méditation, de yoga et de relaxation. Les maîtres mots ? Liberté, bienveillance et congruence.

Cette méthode, jeune, évolue encore chaque jour.

Le sophrologue, en conscience, pratique pour lui-même les différentes techniques pour être en pleine possession de ses moyens pour accompagner l'Autre – vous – sur le chemin de la connaissance de soi.

Le sophrologue tout comme le « sophronisé » étant des êtres humains distincts, chaque rencontre crée une sophrologie unique.

Au-delà de la rencontre avec un sophrologue, la pratique de la sophrologie peut faire partie intégrante d'une hygiène de vie globale.

En effet, nul besoin de matériel sophistiqué ou application spéciale : nous avons tout en nous, nous sommes tous naturellement compétents pour pratiquer n'importe où, n'importe quand !

La nature, dans sa grande générosité, nous a confié un corps, un cerveau et des poumons. Et ces trois ingrédients suffisent !

Observez un nouveau-né qui respire : il respire avec le ventre, n'a cure du ventre plat ! Il respire de tout son être ! Dès qu'il marche, qu'il grandit, qu'il devient « bipède », sa respiration devient thoracique...

Observez un enfant qui regarde le monde, les yeux grand ouverts, avide de découvertes... Il contemple de tout son être ! Plus grand, les « problèmes » prennent le pas sur la contemplation.

Écoutez un enfant qui joue seul, qui se raconte des histoires merveilleuses, féeriques, dans un monde qui n'appartient qu'à lui, sans limite... Il imagine de tout son être ! Plus tard, ne reste à la rêverie que la portion congrue...

Ce livre, je l'ai souhaité et conçu comme une invitation à la respiration, au regard émerveillé et à l'imagination sans bornes...

J'aborde des cas pratiques de façon didactique et sans qu'il y ait obligation à pratiquer tous les exercices dans l'ordre indiqué.

Simplement s'autoriser à prendre du temps pour soi... Pour reprendre son souffle...

Bonne lecture, en conscience.

COMPRENDRE LA SOPHROLOGIE

La sophrologie est une discipline qui fait le vœu d'harmoniser le corps et l'esprit. L'entraînement sophrologique amène la personne qui la pratique à mieux se connaître, à identifier des tensions, le bien-être, l'état interne dans lequel elle se trouve. L'objectif de cette meilleure connaissance de soi est de trouver ou de retrouver l'harmonie de soi à soi, entre le corps et l'esprit.

La sophrologie a été créée par un médecin neuropsychiatre d'origine colombienne, le professeur Alfonso Caycedo, dans les années soixante.

Pour élaborer cette méthode spécifique, ce dernier a effectué des recherches sur les différentes techniques qui modifient d'une façon ou d'une autre l'état de conscience pour en sortir l'essentiel et codifier la technique.

Le mot « sophrologie » vient du grec *sos* (harmonie) ; *phren* (esprit, conscience) et *logos* (étude, discours).