



# INTRODUCTION

Il y a tout juste quinze ans, j'étais assistante de direction depuis de nombreuses années dans un cabinet de chasseurs de têtes parisien, et mes journées étaient horriblement stressantes. Chaque matin, les minutes étaient comptées : lever les enfants, préparer le petit-déjeuner, accompagner la grande de quatre ans à l'école, emmener sa petite sœur chez la nourrice, attraper un RER au vol, attaquer la journée au bureau... Il était 8 h 00, j'étais déjà stressée ! Le soir, mon mari prenait le relais avec les filles. Lui-même n'était plus très en forme après sa journée de travail. Quand je rentrais, elles étaient douchées et attablées. J'avais tout juste le temps de leur faire un câlin et de leur lire le début d'une histoire avant que nous nous écroulions tous de sommeil sur le livre. Je n'arrivais plus à m'épanouir dans mon travail. Je m'éloignais de mes valeurs profondes. Ma vie de famille ne ressemblait plus à ce que j'espérais. J'avais l'impression de

passer mon temps à courir, d'avoir le cerveau sans cesse en activité. Mes émotions faisaient les montagnes russes et je me sentais continuellement exténuée et énervée. Je vivais dans un stress permanent. Il était grand temps d'opérer un changement.

Je cherchais alors un moyen de gérer tout ce stress afin de continuer à combiner travail et vie de famille. L'arrivée de notre troisième enfant m'a permis de prendre conscience que la vie, ce n'était pas cela ! Du moins pour moi. À la naissance de la petite dernière, j'ai pris un congé parental qui m'a permis de passer enfin du temps avec mes enfants. Certes, les journées étaient bien remplies, mais je les vivais avec plus de légèreté. Plus la date du retour au travail approchait, plus je me sentais tendue, déprimée et stressée.

Par chance, la vie est bien faite. Pendant cette parenthèse avec les enfants, elle a mis sur mon chemin la sophrologie au détour d'un reportage. Ce n'était pas une découverte pour moi, puisque j'avais bénéficié de ses bienfaits lors de mes grossesses. Petit à petit, l'idée de m'y remettre pour gérer mes angoisses liées au travail a fait son chemin.

C'est ainsi qu'en 2008, je poussai la porte de l'Académie de sophrologie caycédiennne de Paris. Depuis, ma vie a changé, à tout point de vue. Nous avons quitté Paris pour nous installer en Normandie. Un petit frère est venu rejoindre la fratrie. Mon travail de sophrologue me passionne. Je suis en accord avec mes valeurs. Le meilleur dans tout cela, c'est qu'avant, j'étais une grande angoissée (je me suis évanouie la veille de ma rentrée en sixième) ! Aujourd'hui,

j'anime des conférences. J'occupe un poste d'élue dans ma commune, j'ose sortir de ma zone de confort.

Ne croyez pas que le stress a totalement disparu de ma vie. J'en ressens encore régulièrement les symptômes. La seule différence, c'est que je les reconnais. Je peux alors mettre en place des techniques qui vont m'aider à le dépasser.

Je suppose que votre vie n'est pas si éloignée de la mienne. Vous subissez peut-être un travail peu épanouissant, vos journées sont éreintantes, vous avez perdu le contrôle... autant de raisons d'être submergé par le stress. Vous connaissez sans doute cette sensation de lourdeur au niveau de l'estomac. Comme si vous aviez une boule de pétanque au fond de votre abdomen qui, pour une raison bien étrange, s'amuse à rouler de part et d'autre de votre ventre dans le seul but de vous rendre inconfortable. Ce nœud dans la gorge... il ne vous est pas inconnu non plus. Vous le sentez qui se resserre jusqu'à vous empêcher de déglutir normalement, comme par hasard lorsque vous devez parler en public ou vous exprimer de manière sereine : le voilà qui arrive toujours au plus mauvais moment.

Je ne vous parle pas du reste de votre corps, qui décide de vous jouer des tours chaque fois qu'il en a l'occasion, au point, parfois, de ne plus vous laisser un seul instant de répit. Votre visage se colore en cramoisi. Votre transpiration se fait plus abondante. La température de votre corps vous envoie en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire des plus hautes cimes de l'Himalaya au plus profond du Vésuve. Votre cœur semble vouloir s'échapper de votre poitrine.

Votre voix se met à chevroter ou à partir dans les aigus sans que vous n'ayez votre mot à dire... Tous vos membres se comportent de façon irrationnelle, les mains tremblent, les jambes flageolent. Ou encore, vos sens ne vous obéissent plus. Au mieux, vos yeux se troublent, au pire, ils s'emplissent d'une multitude de petits points blancs ou noirs. Votre mémoire vous fait défaut, vos oreilles se bouchent, votre bouche devient sèche et votre tête peut aller jusqu'à tourner. Bref, vous avez sans doute déjà expérimenté ce genre de sensations désagréables lors de moments de stress intense. Heureusement, en règle générale, ces sensations ne durent pas, elles sont présentes le temps de l'événement déclencheur. Une fois cette situation passée, vous reprenez le contrôle de votre corps et de vos émotions, et vous n'y pensez plus.

Cependant, il arrive parfois... souvent... que ces sensations d'inconfort persistent. Vous êtes tranquillement installé dans votre canapé. Vous profitez de quelques instants de calme, quand soudain, vous éprouvez un sentiment de mal-être, de ne pas pouvoir respirer à pleins poumons. Vous avez mal au ventre. Vous n'arrivez plus à stopper votre cerveau qui rumine constamment (surtout le négatif, d'ailleurs). Le soir, vous avez du mal à vous endormir. Vous devenez irritable. Vous vous sentez épuisé. Peut-être avez-vous l'impression de ne plus arriver à gérer votre vie professionnelle et/ou familiale, de ne pas être à la hauteur de vos objectifs. Vous sentez que vous commencez à perdre pied, à ne plus être efficace dans tous les domaines. Votre humeur peut changer ainsi que votre motivation quotidienne. Si bien que vous finissez par faire les choses en mode « robot », sans

vraiment y trouver du sens. Nous verrons que tout cela peut alors avoir des répercussions sur vos relations personnelles et professionnelles, votre sommeil, vos projets et votre santé.

Il en est de même pour les enfants et les adolescents. Ils vivent les mêmes angoisses et situations stressantes que nous. Contrairement à nous, qui faisons la sourde oreille aux messages d'alerte que nous envoie notre corps, ils n'hésitent pas à nous en faire part. Ils savent nous dire, le matin, avant d'aller à l'école, qu'ils ont mal au ventre, sans vraiment en connaître la cause. Le soir, ils réclament un énième câlin, alors que vous leur avez déjà lu au moins cinq histoires... Ils retardent le moment du coucher. Ils n'arrivent pas à s'endormir. Quand ils sont à la maison, que les adultes recherchent un peu de calme, ils sont sans cesse en mouvement. Ils sautent et courent dans tous les sens (oui, certains enfants ne découvrent la marche qu'à leur entrée au collège, avant cela, leur principal moyen de déplacement se fait au galop). Il est à noter que pendant les vacances, tout cela disparaît ou presque. Ce n'est pas seulement l'école qui peut être source de stress pour nos enfants, ils peuvent avoir des angoisses, des phobies, un manque de confiance en eux...

Alors, très bien, me direz-vous, mais comment faire pour améliorer la situation et retrouver un état de bien-être en toute circonstance ? Je vais partager avec vous tout au long de ce livre des techniques antistress. Nous y parlerons de sophrologie, bien entendu, et nous tenterons de déterminer par quels moyens elle peut être efficace. Nous verrons aussi la manière dont le stress peut avoir un impact

sur notre quotidien, dont il fonctionne et s'installe insidieusement dans nos vies.

Nous allons nous tourner vers la sophrologie pour acquérir quelques outils qui nous permettront de mieux gérer nos émotions. Nous découvrirons dans un premier temps ce qu'est la sophrologie, ses fondements et principes, ainsi que les domaines dans lesquels elle peut être appliquée. Nous nous intéresserons au stress, à ses origines et à son utilité, à ce qu'il implique comme incidences sur notre corps, notre mental et sur le plan émotionnel, tout cela en fonction de sa durée et de son intensité. Nous verrons alors quelle aide la sophrologie peut nous apporter pour mieux vivre les situations du quotidien qui pourraient être source d'anxiété.

Tout au long de cet ouvrage, vous trouverez des exercices pratiques, dynamiques et rapides. Ils vous permettront de lâcher prise quand la pression se fera trop importante. Je vous propose aussi des techniques de visualisation. Elles vous seront d'une aide précieuse pour vous permettre de réaliser vos objectifs, de vous débarrasser de votre stress et de vous sentir mieux, physiquement et mentalement, et de vous projeter positivement.

Si, malgré les exercices proposés dans ce livre, vous continuez à vous sentir dépassé par vos crises d'angoisse ou par le stress, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé de votre choix, qui pourra alors vous aider à trouver des solutions.



Partie 1

---

# **LA SOPHROLOGIE, QU'EST-CE QUE C'EST ?**







**P**renons quelques instants pour découvrir les origines de la sophrologie, ses grands piliers, les termes que nous serons amenés à utiliser tout au long des exercices et les principaux à priori que l'on peut avoir à son propos. Je vous rassure, vous serez guidé lors des exercices, et vous n'êtes pas obligé de retenir par cœur le vocabulaire qui va suivre. Vous vous familiariserez très rapidement avec lui à force de pratique.

## Définition

La sophrologie tient son nom du grec ancien. On pourrait le traduire par « la science de la conscience harmonieuse ». Il combine les mots « sos » (l'harmonie), « phrèn » (le cerveau, la conscience) et « logos » (le discours, la science).

## Étymologie

σος (*sos*) : paix, harmonie, sérénité

φρην (*phrèn*) : esprit, conscience, cerveau

λόγος (*logos*) : discours, science, étude

## Fondements

C'est le neurochirurgien colombien Alfonso Caycedo qui a mis au point cette méthode scientifique en 1960. Il souhaitait trouver une alternative aux traitements médicaux utilisés dans les hôpitaux psychiatriques à l'époque (médicaments, électrochocs, comas insuliniques...). Pendant des années et recherches, il s'inspire ou collabore avec plusieurs scientifiques, médecins et philosophes (Erickson, Binswanger, Hegel, Husserl, Schulz, Jacobson, Jung, Platon...). Au cours d'un voyage de deux ans en Orient (Chine, Tibet, Japon), il s'est formé à de nombreuses techniques douces :

- La relaxation ;
- Le yoga ;
- L'hypnose ;
- Le zen ;
- La méditation.

La sophrologie combine plusieurs types d'exercices :

- Respiration ;
- Méditation ;

- Mouvements corporels doux ;
- Imagerie mentale (la visualisation).

Il existe un vocabulaire spécifique à la sophrologie.  
Découvrons quelques termes ensemble :

- ★ Évacuation des tensions : technique de relâchement musculaire.
- ★ IRTER : acronyme utilisé pour nommer une séquence respiratoire (**i**nspiration par le nez, **r**étention de l'air, **t**ension musculaire, **e**xpiration de l'air par la bouche, et **r**écupération musculaire et mentale).
- ★ Méga système : les 5 systèmes et la conscience réunis.
- ★ Niveau sophroliminal : état de conscience modifiée, entre la veille et le sommeil.
- ★ Pause de totalisation : écoute des ressentis corporels, accueil des sensations neutres ou agréables, bilan sur l'apport d'un exercice.
- ★ Phénodescription : description des phénomènes physiques et mentaux ressentis lors de la séance.
- ★ Posture du 2<sup>e</sup> degré : position assise au fond de la chaise.
- ★ Posture du 1<sup>er</sup> degré : position assise sur le bord de la chaise afin de vivre la posture dans la conscience.
- ★ RD (**r**elaxation **d**ynamique) : mouvement doux pratiqué en respiration synchronique permettant la prise de conscience du relâchement musculaire et mental.
- ★ Relaxation (relax) : relaxation physique et mentale.