

*Nous ne sommes
pas seulement corps;
nous sommes corps et esprit
tout ensemble.*

GEORGE SAND



Journal de bord

DE SOPHROLOGIE

Ce journal est un compagnon de voyage :

il vous aidera à maintenir le cap, à tenir bon face aux doutes et autres questionnements (et vous ne manquerez pas d'en avoir !)

Ce journal est votre allié :

il témoignera de votre progression

Ce journal est une pépite :

il accueillera vos sensations, vos émotions, vos découvertes et toutes vos réussites.

Ce journal de bord vous aidera à entretenir et maintenir une dynamique positive au quotidien. C'est un espace personnel où vous écrirez votre pratique et mesurerez les effets qu'elle produit sur vous.

Après chaque temps de pratique, je vous invite à décrire votre séance peut-être à l'aide de mots, de dessins...

Pour vous aider, voici une liste de ce qui peut être remarqué :

- Ressentis de température, de pesanteur, de légèreté
- Ressentis de perception des volumes, de la taille, de la densité du corps
- Evolution des émotions
- Images mentales : souvenirs, projections
- Evolution de l'énergie physique : détente, force, puissance, tonicité...
- Evolution de l'énergie psychique : ennui, motivation, fatigue, dynamisme...

Je vous souhaite de très agréables moments de pratique. Chaque entraînement est une découverte, un temps pour lâcher prise et pour développer votre souplesse mentale.

LES POSTURES

Posture assise de relaxation

- Les pieds bien à plat, les jambes dans la largeur du bassin
- Le dos en appui sur le dossier
- La tête dans l'axe de la colonne vertébrale
- Les mains posées sur les cuisses sans tension
- Les épaules relâchées

Je ferme les yeux (ou je fixe un point neutre)

Et je prends conscience des points d'appui de mon corps sur l'assise

Installation en posture debout

- Les pieds sont bien à plat au sol, dans l'écartement du bassin, la plante des pieds au sol.
- Je prends le temps de bien sentir mon ancrage
- La tête dans l'axe de la colonne vertébrale
- Les genoux souples
- Les bras le long du corps
- Les épaules relâchées

Je ne garde que la tension nécessaire au maintien de la posture

Je prends le temps de trouver une position de présence détendue

Installation avant la pratique d'un exercice

- Je me place dans l'intention de fermer les yeux : j'observe mon environnement et je m'installe confortablement
- Je ferme les yeux pour m'isoler du monde extérieur.
- Je ferme les yeux pour me connecter à mes sensations
- Je porte attention à mon corps (de la tête aux pieds), à ma respiration

J'accueille les premières sensations perceptibles

Je pratique, sans jugement et sans à priori

Reprise à la fin de l'exercice

- J'écoute mon corps et ses ressentis positifs
- Je me place dans l'intention d'ouvrir les yeux
- Je mets doucement mon corps en mouvement
- J'ouvre les yeux tranquillement

LES RESPIRATIONS

La Respiration détente ou comment laisser le mouvement respiratoire aller jusqu'à l'abdomen, le plus naturellement possible.

- Je ferme les yeux (ou je fixe un point neutre)
- Je commence à porter attention à ma respiration, les mains sur le ventre
- A l'inspiration, je cherche à faire entrer l'air en repoussant mes mains avec mon ventre
- Je vide l'air en soufflant longuement par la bouche
 - Je sens ma cage thoracique se dégonfler
 - J'aide mon ventre à se dégonfler en appuyant doucement avec mes mains
- Je recommence à l'inspiration suivante

Je prends conscience de la détente qui s'installe en moi

La respiration synchronique sur 3 temps

- **Inspiration** : j'évoque le positif (un mot, un paysage, un parfum...)
- **Rétention** : je renforce la présence du positif à l'intérieur
- **Expiration** : je laisse le positif se diffuser à tout mon corps

Je prends le temps d'accueillir le relâchement de mon corps

La respiration I.R.T.E.R. sur 5 temps

- En posture debout ou assise, les épaules relâchées
- **Inspiration** : je me remplis d'oxygène
- **Rétention d'air** : je me mets à l'écoute de mon corps (je suspends le temps de l'analyse) et je découvre les zones en tension (le négatif)
- **Tension douce du corps** : je dirige mon attention sur mon corps
- **Expiration** : je chasse le négatif avec mon souffle et je me relâche
- **Récupération** : j'apprécie les sensations agréables

Je prends le temps d'accueillir le relâchement dans tout mon corps

LEXIQUE

Les relaxations dynamiques

Exercices de respiration et de visualisation associés à des mouvements.

Les ressentis

- Sensations corporelles vécues dans l'instant
- Images mentales, odeurs ou sons qui ont émergé pendant l'exercice
- Impressions, sentiments et émotions que vous avez vécu

Les sophronisations (relaxation longue)

Exercices de visualisation mentale qui utilisent l'imagination et les sens dans un état de relâchement "au bord du sommeil"

L'ancrage

Technique qui permet d'ancrer un état positif grâce à la respiration
Inspiration- rétention - ancrage des sensations positives - souffle doux

L'IRTER (Inspiration - Rétention - Tension - expiration - relâchement)

Exercice qui permet de relâcher les tensions corporelles, mentales et émotionnelles

La reprise

Retour à l'état de vigilance normale après un exercice.

La pause

Moment de silence qui permet l'accueil des ressentis

Le Terpnos Logos

Parole qui guide la séance, récitée ou enregistrée

BILAN DÉCOUVERTE

Mon objectif :

.....
.....

Mes ressources :

.....
.....
.....
.....

Je me souviens d'un moment de réussite :

.....
.....

Je saurai que j'ai atteint mon objectif quand :

.....
.....

Mes exercices "découverte"

-
-
-

Mes premiers ressentis

.....
.....



BILAN PERSONNEL

Rappel de mon objectif

.....

.....

.....

Mes ressources installées (images/sons/souvenirs...) :

.....

.....

.....

Mes nouvelles capacités ancrées :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes projets :

.....

.....

Eloïse **Duclos** Sophrologue



Gardez toujours un peu de place
pour des rendez-vous
avec vous-même !



ACCUEILLEZ L'INSTANT PRÉSENT



PUISEZ DANS VOS PÉPITES



IMPRÉGNEZ-VOUS DU POSITIF



DEPLOYER VOTRE OPTIMISME

Votre témoignage
est précieux



104, boulevard Jean Jaurès
78800 Houilles

06.60.68.38.26
educlos@cabinetsophro.fr
www.cabinetsophro.fr