



SOPHROLOGIE

“5 Étapes pour gérer votre stress”

Pour un vie en Harmonie



par Aurélie Pouget



SOMMAIRE

Présentation	P 3
La sophrologie	P 4
Le Stress	p 5
1ère étape: L' Équilibre Général	p 6
1. La relaxation	p 7
2. La respiration	p 7
3. L'écoute du corps	p 8
2e étape: La gestion des émotions	p 10
3e étape: Lâcher-prise	p 11
4e étape: La confiance en soi	p 12
5e étape: Les valeurs de Vie	p 14
Le Rôle du Sophrologue	p 16
Remerciement et Contacts	p 17



Présentation



Bonjour,

Je suis Aurélie Caputo, Sophrologue.

Je me suis formée à la sophrologie après avoir commencé un cheminement personnel avec une sophrologue, j'ai eu envie d'aller plus loin, et c'est ce que j'ai fait. J'ai beaucoup évolué depuis, et chaque jour j'y travaille un peu plus. Outre mon évolution personnelle, je souhaitais par cette formation, pouvoir aider les autres, pouvoir partager cette méthode formidable auprès des personnes qui souhaitent améliorer leur quotidien, leur qualité de vie, envie d'accompagner avec mes compétences ceux qui veulent devenir acteurs de leur vie et ne plus la subir!

Je vous propose par cette lecture de découvrir les 5 étapes à travailler pour gérer votre stress grâce à la sophrologie. Cet e-book vous présente des parties théoriques et des premières actions à mettre en place.

Ces exercices, je les ai moi même utilisés et je les utilise encore dans mon quotidien, la sophrologie peut nous accompagner tout au long de notre vie !

Bonne lecture.

Aurélie

Photo Sophie Vernet



La Sophrologie

Pour commencer, je vous présente une rapide explication de ce qu'est la sophrologie ; une méthode d'entraînement personnel, qui utilise différents outils tels que la **respiration**, la **relaxation**, les **visualisations** et des **mouvements corporels**, dans le but de **développer la conscience** pour arriver à une **harmonie** totale entre nos différentes structures : **corps, mental et émotions, ainsi que les valeurs existentielles**. Grâce à cette harmonie, nous mobilisons toutes les **ressources et capacités** présentes en chacun de nous pour gérer au mieux tout événement.

C'est une méthode complète qui peut s'appliquer dans tous les domaines de la vie, soit en prévention, soit lorsque nous sommes dans une problématique. Elle convient donc parfaitement à un travail sur le stress.

Elle va nous permettre d'avoir une nouvelle vision de la vie, toujours comme pour la première fois et sans jugement, une **vision ancrée dans la réalité** et plus **positive**. Ce qui nous amène à un mieux-être général.

La sophrologie est pédagogique, car la personne va apprendre des outils qu'elle pourra reproduire en toute autonomie dans son quotidien!



Le Stress

Avant d'apprendre à le gérer, je vous propose de mieux le comprendre.

Dans notre vie quotidienne, nous sommes tous dérangés par le stress, qu'il provienne d'un événement imprévu, d'une pression permanente, de toutes les tâches que nous avons à accomplir chaque jour, lors d'un changement dans notre vie... Nous aimerions nous débarrasser de lui définitivement.

Et pourtant, il n'est pas que mauvais, le stress c'est la vie, il s'agit de toutes nos réactions physiques et psychiques qui témoigne de notre **adaptation** aux événements ou pas, il est donc un signal.

La sophrologie n'élimine pas le stress mais nous apprend à le gérer.

Un bon stress favorise notre adaptation, il nous alerte, nous passons à l'action et c'est le retour au calme. Hors, personne ne nous apprend à nous relaxer après un moment de stress et c'est souvent à ce moment là, que le stress devient mauvais, parce que nous ne relâchons jamais les tensions!

Alors que se passe-t-il? Nous les accumulons et cela provoque des maladies physiques et psychiques. (burn-out, dépression, fatigue, dérèglements hormonaux...)

Il y a aussi le stress qui surpasse l'événement et qui peut nous bloquer dans l'action, la encore nous gardons les tensions en nous.

En sophrologie avec les différents outils que nous avons à disposition, nous allons rétablir un équilibre et développer les meilleures réactions face aux situations. C'est tout un cheminement de vie qui va élargir notre champ des possibles.

La gestion du stress c'est, en quelque sorte, la gestion de la vie.



Première étape: **L'équilibre Général**

L'équilibre général est souvent la première phase travaillée en sophrologie.

Elle constitue une sorte de phase préparatoire à la gestion du stress, et parfois elle apporte à elle seule une grande aide.

De quoi avons nous besoin dans notre vie pour être équilibré?

Une alimentation saine et une bonne hydratation

une activité physique

des moments de plaisir

un sommeil réparateur et suffisant

une bonne respiration

une bonne capacité à se détendre

une bonne écoute du corps

Avec la sophrologie, nous travaillerons sur les 3 derniers facteurs responsables d'un bon équilibre, sachant qu'il y aura des répercussions sur le reste et plus spécifiquement sur le sommeil et le plaisir.

Tout bien réfléchi, il y aura une répercussion même sur l'alimentation, car plus à l'écoute et moins fatigués, nous avons tendance à mieux manger, être plus en forme et l'envie de se faire du bien peut amener à reprendre une activité physique, donc nous voyons que tout est lié.

Pourquoi travailler cela avant la gestion du Stress ?

Dans votre quotidien, vous êtes vous déjà rendu compte de vos réactions et comportements en fonction de votre état général ?

Qu'elle conclusions avez-vous pu en tirer ?

Lorsque nous sommes fatigués, énervés, tendus, sous pression ou encore en période émotionnellement difficile, nous avons tendance à SURRÉAGIR, souvent nous avons du mal à nous adapter à la situation ou à trouver une solution adéquate.

C'est pourquoi commencer par un bon équilibre général, qui va rétablir une base solide sur laquelle nous reposer et nous permettra de travailler plus en profondeur par la suite, est important.

Imaginez vous travailler sur vos émotions alors que vous êtes en pleine crise, il serait d'abord préférable de bien respirer et faire baisser la tension pour ensuite comprendre ce qui ne va pas et trouver la réponse adaptée.



a. L'écoute du corps

L'un des premiers exercices que nous proposons en sophrologie est de se poser et de prendre conscience de son corps, là, tel qu'il est, sans a priori, juste pour le sentir.

C'est un moment intéressant, car peu de personnes écoute leur corps, et vous d'ailleurs, qu'en est-il? prenez vous le temps d'être présent à vous même? Comment vous sentez-vous, là, tout de suite? que percevez-vous?

Bien souvent, la majorité ne fait attention à son corps que lorsqu'il est douloureux, lorsqu'il est malade, lorsqu'il y a un problème! Mais alors, notre corps nous parle -t-il que dans ces moments désagréables? Ou vit-il aussi lorsque nous sommes dans le plaisir, lorsque nous vivons de la joie?

Et si le fait d'y porter attention plus souvent, nous permettait de mieux le connaître, de savoir ce qui nous convient ou pas et du coup d'être dans la prévention!

Si nous sommes connectés à nous même, nous percevons les changements, nous percevons les réactions et nous pouvons ainsi mieux nous adapter.

Pour les instants et les jours qui arrivent, je vous propose de régulièrement vous connecter à votre corps, à vos sensations, simplement pour être présent, et prendre conscience de votre état.

b. La respiration

Lorsque nous entendons parler de sophrologie, la respiration va avec, en effet elle est l'un de nos outils favoris. Et comme nous pouvons aussi le constater, elle prend une grande place dans les pratiques orientales telles que le yoga, le Qi Gong, la méditation... Et nous entendons souvent vanter les mérites d'une bonne respiration.

"Respirer c'est vivre, bien respirer c'est bien vivre"

Lors d'une respiration abdominale et profonde, nous pratiquons un massage sur nos viscères (grâce à la contraction du diaphragme, muscle responsable du mécanisme respiratoire), ce qui a un super effet sur la digestion et sur l'organisme en général, ça nous calme, nous recentre et nous apaise.

Entre autres phénomènes physiologiques, elle permet une bonne oxygénation de nos organes et une meilleure élimination de nos déchets (le processus d'élimination le plus important de notre organisme), cela ralentit les battements de notre cœur (favorisé par une cohérence cardiaque liée à une respiration calme, lente et régulière), une bonne prévention pour les problèmes cardiaques.



Vous voyez donc l'importance de la développer dans l'équilibre générale afin d'apprendre à gérer notre stress!

Nous allons apprendre à détecter les différentes manières de respirer possibles et à maîtriser une bonne respiration, par des exercices de découverte, (de simples attentions, observations et présences à celle-ci) puis d'entraînements sur les différentes difficultés révélées, pour ensuite intégrer tous les bénéfices d'une bonne maîtrise de notre respiration dans notre quotidien.

Je vous invite à observer votre respiration au cours d'une journée,(votre respiration est-elle haute, thoracique, abdominale, lente, rapide? ...) et éventuellement prendre le temps de respirer profondément pendant quelques minutes plusieurs fois par jour (en inspirant par exemple sur 5 secondes et expirant sur 5 secondes), vous serez étonnés du résultat et des découvertes. (Et les effets durent jusqu'à 6 h)

Elle est la seule fonction vitale que nous puissions contrôler et qui peut influencer sur les autres alors pourquoi s'en priver.

c. La capacité à se détendre

Il est important de noter que la relaxation n'est pas le but de la Sophrologie mais bien un outils très utile dont nous nous servons afin de mobiliser au mieux nos capacités en nous débarrassant de nos tensions et carapaces.

Je m'explique, ici la relaxation que nous utilisons est au sens de "se libérer de" tensions, mais ce n'est pas dit que ce soit immédiat, ni que ce soit facile. Si nous avons accumulé beaucoup de tensions , de stress, d'émotions négatives mal gérées, de pensées négatives... Il va falloir du temps et de l'entraînement pour nous en débarrasser totalement, être vraiment bien et libre enfin!

Les premières fois peuvent révéler quelques difficultés à nous détendre, il ne faut pas nous décourager! C'est déjà une prise de conscience, il ne reste plus qu'à pratiquer et apprendre par différents exercices à se détendre (au quotidien et en toute autonomie) et ce, idéalement après chaque tension, pour ne plus alimenter notre carapace.

La carapace est un bouclier musculaire que nous nous sommes formé au fil des années pour nous protéger des diverses attaques et situations compliquées auxquelles nous avons dû faire face, parfois même pour nous protéger de nos émotions (désagréables), mais qui ne les laissant plus passer, nous a couper durant de longues années des sensations agréables et positives!!



Grâce à la sophrologie, nous apprenons à accueillir nos émotions et à les accepter, ainsi notre carapace devient inutile et en la supprimant nous réaliserons une grande économie d'énergie tant gaspillée pendant ces années de lutte.

La relaxation a de nombreux bénéfices sur la santé, ce qui lui vaut d'être une bonne méthode de prévention.

Lorsque notre esprit est libre de toutes pensées négatives et bien présent aux phénomènes de notre monde intérieur, il est tout à fait apte à développer de multiples capacités et optimiser le potentiel de chacun .

Je vous invite chaque jour à prendre un temps rien que pour vous et vous détendre, écouter une musique que vous aimez ou lire un bon livre, tester divers exercices qui vous relaxent. Le fait de mieux nous écouter permet de détecter les tensions et de nous relaxer lorsque nous en avons besoin.





Deuxième étape: **La gestion des émotions**

Que sont nos émotions et pourquoi les vivre ?

« Émotion », vient du latin « *Movere* » qui signifie mettre en mouvement, c'est un mouvement interne lié à l'externe.

Les émotions montrent qu'il y a de la vie en nous, que ce que nous vivons nous fait réagir, nous interagissons avec notre environnement, ce sont donc des signaux, des indicateurs sur notre état intérieur et sur la relation que nous avons avec la situation.

Alors pourquoi nous en débarrasser?

Notre corps et nos émotions sont nos meilleurs et plus fidèles alliés dans notre vie.

Grâce aux différentes expressions faciales, nous pouvons déterminer ce que la personne face à nous vit, les mimiques des émotions sont universelles.

« N'oublions pas que les petites émotions sont les grands capitaines de nos vies et qu'à celles-là nous y obéissons sans le savoir. » - Vincent Van Gogh

Avec la sophrologie, nous allons apprendre à les vivre, les accepter, les comprendre, mais ne plus les subir.

Par différents exercices, qui nous aideront dans un premier temps à en prendre conscience, observer de quelle manière elles se manifestent, écouter notre corps et les sensations liées à chaque émotion, dans quel contexte telle ou telle émotion nous vivons et donc l'identifier, apprendre à accepter l'émotion et la situation. Cela aidera, combiner à des exercices spécifiques, à diminuer l'intensité de celle-ci pour pouvoir réfléchir, déterminer notre besoin et adapter notre comportement à la situation.

Nous allons réapprendre avant tout à nous reconnecter à notre émotion joie, vous souvenez vous la dernière fois que vous l'avez ressentie? Comment s'est-elle manifestée dans votre corps? Dans quelle situation?

Nous relier à la joie, va nous permettre de moins nous focaliser sur le négatif des situations et des choses qui arrivent. Elle va peu à peu envahir notre vie et ainsi nous pourrions retrouver une relation naturelle aux émotions. Utiliser nos émotions plutôt que les subir.

« Regarder le monde à travers nos émotions ou observer nos émotions » - Ilios kotsou

Il n'y a qu'à observer comment réagissent les enfants pour comprendre, ils vivent la joie, la tristesse, la peur, la colère, sans se poser de question, sans retenu, ils les vivent et c'est tout!

Un enfant rit autant de fois qu'il pleure dans une journée, c'est humain et naturel.

Lorsque nous acceptons l'émotion, elle diminue d'elle-même puisque le signal est pris en compte, il n'a donc pas besoin de briller plus fort !



Troisième étape: Apprendre à Lâcher- prise

De plus en plus récurrent dans le langage courant, le lâcher-prise semble être important pour notre bien-être et notre bonheur, Mais de quoi s'agit-il ?

Dans le lâcher-prise, il y a les notions :

- de confiance en la vie (et en l'avenir)
- d'acceptation
- d'abandon de tout contrôle excessif
- d'estime de soi
- du moment présent

Il s'agit d'accueillir et d'accepter ce que la vie nous propose et que nous ne pouvons pas changer. Il existe une citation de Bouddha très juste à ce sujet :

« si le problème a une solution, il ne sert à rien de s'inquiéter, mais s'il n'y a pas de solution, s'inquiéter ne changera rien ».

Vouloir toujours tout contrôler, nous maintient dans un état de tension qui épuise petit à petit, À quoi ça sert de ressasser la dispute au boulot, une fois rentré à la maison ? À quoi sert-il de rester dans son problème? d'y penser sans cesse, de le ruminer au point de devenir ce problème? est-ce que la solution vient plus facilement?

De se faire un sang d'encre en attendant une réponse ou une nouvelle ?

D'imaginer les pires situations alors que rien n'est encore arrivé ?

Une fois que nous avons posé les bonnes actions, relaxe !

Bien souvent, tous ces questionnements, ces peurs, ces tracasseries sont le fruit de notre imagination, faire taire le mental et prendre conscience des liens et des croyances qui en sont à l'origine, peut être une solution.

Pour prendre du recul face aux événements, nous pouvons revenir au moment présent, au corps, aux sensations, connaître ses propres ressources et capacités afin de les mobiliser en temps voulu.

Je vous propose de prendre conscience des pensées qui reviennent régulièrement ou d'un problème que vous vivez actuellement, et chaque fois que cela vient prendre votre énergie et accapare votre mental, pensez à vous reconnecter à vos sensations, respirez profondément en comptant 4 temps d'inspiration, 4 temps en retenant l'air, 4 temps en expirant et 4 temps poumons vides, en répétant plusieurs fois. Puis portez de nouveau attention à ce que vous ressentez. Un deuxième exercice pour la route, fermez les yeux et imaginez une flamme qui vacille et concentrez vous dessus plusieurs minutes.



Quatrième étape: **La confiance en soi**

"Changer ce n'est pas devenir quelqu'un d'autre, c'est devenir quelqu'un et l'accepter" J. Salomé

La confiance en soi, voilà un grand thème, très intéressant et très souvent étalé dans la presse, les livres, les différentes techniques de développement personnel...

Le manque de confiance en soi est un mal qui touche énormément de personnes, celles qui ont la chance d'avoir confiance en elles peuvent être enviées comme critiquées, certaines jugées à tort d'être trop sûre d'elles, car souvent elles renvoient les personnes qui se sous-estiment à leurs complexes.

Bien entendu certains peuvent donner l'impression d'être arrogant voire supérieur, mais il peut s'agir d'un complexe de supériorité qui cache très souvent d'autres complexes plus importants.

La confiance en soi est un sentiment, il peut être le sentiment de la possibilité de parvenir à quelque chose, sans questionnement précédent l'agissement, il n'y a aucun doute.

C'est oser quoiqu'il en soit, sans être certain du résultat mais en sachant que nous ferons au mieux et que nous sommes capables de nous adapter aux différents obstacles qui pourraient survenir.

Nous pouvons y voir une sorte de légèreté, une liberté d'être soi-même, d'agir comme nous le voulons sans conflits internes (liés à nos conditionnements affectifs), sans se demander ce que vont penser les autres.

A bien y réfléchir n'est-il pas plus facile d'agir selon nos désirs, sans se soucier de ce que diront les autres, de ce que sera notre réputation? De toutes les manières, nous ne pouvons pas contrôler les pensées et déductions d'autrui, alors autant agir d'après nos envies, rester nous-même sans retenu, ce qui nous permet aussi de nous accepter tel que nous sommes, nous apprécier à notre juste valeur, et assumer notre personnalité, sans peur de jugement. Ainsi, nous ne donnons pas le pouvoir aux gens de décider de notre vie à notre place.

Ne pas renoncer à soi pour plaire aux autres, cela permet de vivre sans pression.

"Oser s'affirmer dans sa différence et oser être ce que l'on est." C. Gustav Jung

Avoir confiance en soi c'est aussi une attitude mentale (absence de conflit, sentiment, foi (croire) en soi et sa bonne étoile...) et physique (posture, voix, regard, démarche...).

Si j'ose avec spontanéité, sans questionnement, ni tiraillement interne, je peux profiter de toutes les opportunités qui s'offrent à moi, mais si je me laisse influencer, je laisserais peut-être passer une chance inouïe. La peur de l'échec ne doit pas limiter nos choix, pas même nos croyances, c'est dans l'erreur que nous apprenons. C'est en tirant des leçons de nos insuccès que nous devenons plus forts pour la prochaine fois, en renforçant notre champ d'expérience.



Avec la sophrologie, nous allons travailler sur les expériences passées, pour nous appuyer sur ces souvenirs (réussites ou échecs) en leur portant un nouveau regard, afin de connaître les capacités présentes, passées et futures, qu'elles soient développées ou manquantes.

Quoiqu'il en soit nous savons qu'elles sont là et que nous pouvons les acquérir à n'importe quel moment, ce qui va renforcer notre conscience de nous même, ici et maintenant, pour une meilleure connaissance et estime de soi, afin de nous confronter aux regards des autres, sans peur.

Nous allons renforcer notre confiance en nous, en reliant notre corps et notre mental, et donc reconnecter ce que nous vivons avec ce que nous pensons, réactiver l'interaction de la situation qui nous est extérieure à nos ressentis. Cela nous permet d'affiner notre intuition car en entraînant notre conscience à être plus présente à ce que nous vivons en fonction des situations, notre corps nous indiquera si nous faisons bien ou pas.

Je vous propose comme première étape de prendre un papier ou un cahier, et d'y marquer toute les fois où vous avez manqué de confiance en vous, où vous auriez aimé dire ou faire quelque chose que vous n'avez pas fait par cette mésestime, décrivez ce que vous avez ressenti, ce que vous aviez à perdre et à gagner.

Puis de l'autre côté, marquez toutes les fois où vous avez eu confiance en vous, comment vous vous êtes senti, ce que vous aviez à perdre et à gagner. cette étape vous permet de conscientiser votre manque de confiance et où il se situe.

Je pense faire !



Cinquième étape: Les valeurs de vie

La première étape dans un travail sophrologique sur ce thème est déjà de prendre conscience de nos valeurs actuelles, (qui nous viennent de notre éducation, la société, notre culture) et qui sont bien souvent en lien direct avec nos croyances ("il faut être gentil pour être aimé", "il faut travailler pour être quelqu'un de respectable et reconnu"...). Leur principale différence est que les croyances sont profondément ancrées, alors que nos valeurs évoluent avec nous et nos différentes expériences.

Une fois la lumière mise sur ces valeurs, nous allons pouvoir nous pencher sur chacune d'entre elles et nous demander si elles nous appartiennent vraiment et si c'est ce que nous sommes. Il s'agit de prendre les valeurs qui émergent y mettre ce qui nous appartient à l'intérieur, une même valeur ne signifie pas la même chose pour deux personnes.

Dans une méthodologie de découverte, conquête, transformation, vont nous apparaître d'elles même nos propres valeurs, nos valeurs existentielles.

En fait, les valeurs de vie sont bien plus que cela, elles déterminent pourquoi nous nous levons le matin, notre motivation (liée à une tension ou à un besoin fondamental).

Les valeurs évoluent avec nous, en fonction des événements de notre vie, il existe une hiérarchie entre elles qui peut, dans une même journée, changer en fonction de nos besoins.

Elles vont définir nos traits de personnalités, nos attitudes et nos styles de vie (activités, travail, centre d'intérêt...).

Ces valeurs qui nous viennent du plus profond de notre être, nous procurent du plaisir chaque fois que nous les satisfaisons, pour cela il faut identifier les moyens que nous pouvons mettre en place pour contenter telle ou telle valeur.

Il est très facile de confondre les valeurs avec les moyens de satisfaction, une technique pour les identifier est de se poser la question « pour quoi faire ? » si nous pouvons répondre, c'est un moyen. Si la réponse est : « pour le plaisir », c'est une valeur. Les moyens sont des capacités dont nous avons la nécessité d'acquérir et que nous pouvons développer afin de combler une valeur.

Nous voyons, ici, l'importance d'être à l'écoute de notre corps, car grâce à un bon accueil de ce que vit ce dernier, nous pouvons être attentif à nos besoins réels et diriger notre vie en fonction de ce qui est bon pour nous. Cela nous permet de donner du sens à nos actes et à notre vie, donner un ordre d'importance à ce que nous faisons dans la journée et également garder une meilleure motivation dans l'accomplissement d'une tâche, puisque sachant à quel point elle est essentielle pour nous, nous savons pourquoi nous le faisons et nous pouvons puiser la force en nous pour aller au bout.

En mettant en ordre ce qui a de l'importance pour nous, nous pouvons gagner la facilité dans nos choix et en retirant du plaisir de nos actes personnels, nous pouvons renoncer, lorsque c'est le moment et tout naturellement, aux bénéfices secondaires que nous retirions de nos croyances et nos conditionnements affectifs, ce qui nous amène à une réelle liberté de vie.



Prenons l'exemple d'une jeune fille qui rêve de devenir chanteuse, pour son accomplissement personnel c'est ce qu'elle veut réaliser, mais enfant son entourage lui répétait que c'était un enfant timide, en grandissant elle ne chante que dans sa chambre, et retire le bénéfice secondaire (à la croyance : je suis trop timide pour chanter en publique) de ne pas se confronter aux autres, ce qui lui convient, jusqu'au jour où son rêve est plus fort que tout, elle entame un développement personnel et ainsi met au clair ses valeurs et se rend compte que son désir de devenir chanteuse est bien plus fort que sa timidité et met en place une stratégie pour se débarrasser de son blocage pour vivre sa passion.

Grâce à la prise de conscience de nos valeurs de vie, nous pouvons savoir ce que nous voulons vraiment et pourquoi (parce que nous le ressentons au plus profond de notre être), ce qui nous permet de nous connaître nous même pour mener notre vie comme nous le souhaitons. Elles donnent un sens à notre vie et nous permet de retrouver aussi confiance en nous.

Avec l'aide de la sophrologie, nous développons une meilleure connaissance de soi et une plus grande conscience de ce qui nous anime positivement, ce qui nous est essentiel, pour avoir une conscience optimale de nos valeurs existentielles.

Je vous propose de fermer les yeux, de vous relaxer et laisser venir une situation où vous avez ressenti une immense joie, une situation qui vous a rempli de bonheur, Vous y êtes? laissez venir toutes les sensations agréables, et observez les circonstances, car il y a de forte chance que dans ce souvenir heureux, vous satisfaisiez pleinement une de vos valeurs! Laquelle ?





Quel est le rôle du sophrologue?

Tout d'abord, je pense que lorsque nous devenons sophrologue, ce n'est plus un rôle mais une façon d'être.

En effet, au cours de nos formations, nous apprenons tout ce qu'il faut savoir, nous mettons en pratique et nous vivons les exercices, ce qui nous permet d'acquérir un savoir faire, mais aussi de développer un "savoir- être" nouveau.

Il ne suffit pas de nous comporter de telle manière en séances et puis d'une autre dans notre vie personnelle. Cependant, nous sommes des êtres humains comme les autres avec des compétences et des limites (je ne suis ni médecin, ni pharmacienne, ni psychologue, ni masseuse...), des choses qui nous font réagir plus que d'autres et selon notre principe de réalité objective nous devons en prendre conscience avant d'accepter d'accompagner une personne.

Et oui, même si j'ai appris à gérer mes émotions, mon stress, si je suis un peu plus apte chaque jour à m'adapter aux événements de ma vie, je reste connectée plus que jamais à mes ressentis et je dois m'écouter pour mieux réagir. Ce qui inclut de m'accepter telle que je suis et de faire confiance à mon intuition.

Une fois cela pris en compte, il m'est fort agréable d'être pleinement présente pour la personne, de l'écouter avec bienveillance, d'être centrée sur elle, ces ressentis, son vécu, les faits...

Je ne suis pas là pour conseiller, juger ou solutionner la problématique du sophronisant, mais pour l'accompagner dans son cheminement. C'est-à-dire que je ne sais pas ce qui est bien pour la personne, je lui apporte mon soutien dans sa démarche et je l'amène à prendre conscience de sa relation à la situation, trouver des outils pour s'y adapter et l'affronter au mieux par l'expérimentation, révélant ses potentiels.

Le métier de sophrologue est une expérience de chaque jour, de chaque personne, il est d'une grande richesse .



Je vous remercie pour votre attention.

Si cet e-book vous a plu ou éclairé sur certains points partagez-le , vos amis, votre famille... cela peut être un cadeau original et utile.

Vous pouvez me suivre sur ma page [facebook](#) : Sophrologie Marseille Aurélie Pouget.

Je propose des séances en individuelles, en groupes, ainsi que des ateliers à thèmes.

Si vous souhaitez en savoir plus, n'hésitez pas à me contacter par mail , par le site ou directement par téléphone au 0695440959.

Sophrologiquement.

Aurélie Pouget.