

C'EST MALIN

Carole Serrat

Sophrologue

LA SOPHROLOGIE



**En finir avec la fatigue, le stress
et les tensions, en toute simplicité!**

LEDOC
poche

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Anxiété, manque de confiance en vous, stress... Ne vous laissez plus submerger par vos émotions négatives ! Grâce à la sophrologie, dénouez naturellement vos tensions et blocages avec des exercices de respiration, de visualisation et de détente.

Découvrez dans ce guide malin, accessible à tous, même aux débutants :

- **Comment la sophrologie peut changer votre quotidien :** ses principes, ses bienfaits, les techniques clés...
- **Des exercices concrets et faciles** à faire pour développer vos propres ressources apaisantes au bureau, dans les transports, à la maison...
- **Des conseils et astuces spécifiques** pour les femmes enceintes, les enfants, les sportifs...

**RETROUVEZ SÉRÉNITÉ
ET ASSURANCE TOUT
EN DOUCEUR**

Carole Serrat est sophrologue à l'hôpital Bichat et en maternité. Spécialiste du stress et du sommeil, elle intervient en tant qu'experte bien-être pour différents médias. Elle est l'auteure d'ouvrages de référence aux éditions Leduc dont *Ma bible de la sophrologie* et le *Guide de poche de sophrologie*.

Laurent Stopnicki est compositeur, il effectue depuis de nombreuses années des recherches sur l'impact émotionnel des sons.

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayon : Développement personnel

ISBN : 979-10-285-2969-7



8 euros
Prix TTC
France



editionsleduc.com
LEDUC
poche



Sophrologie en musique

Cet ouvrage est accompagné de séances complètes de sophrologie en musique, à télécharger et à utiliser en fonction de l'objectif que vous souhaitez atteindre. Elles sont composées et jouées par Laurent Stopnicki.

Textes : Carole Serrat et Laurent Stopnicki.

Voix guide et chant : Carole Serrat.

Liste des séances musicales

- | | |
|-------------------|------------------------|
| 1. Respiration | 6. La reconnaissance |
| 2. Chromo-énergie | 7. Le fil de tendresse |
| 3. La plage | 8. Le partage |
| 4. Danser ma vie | 9. Le réveil |
| 5. La source | 10. Heavenly |

Découvrez des contenus exclusifs !

Comment les télécharger ?

1. Sur votre Smartphone, téléchargez une application de lecture de QR code.
2. Ouvrez l'application et flashez le QR code ci-dessous.
3. Vous voilà sur la page pour télécharger votre cadeau !



Sans Smartphone, vous pouvez également accéder au contenu gratuit directement via le lien suivant :

*[http://blog.editionsleduc.com/
lasophrologiecestmalin.html](http://blog.editionsleduc.com/lasophrologiecestmalin.html)*

De Carole Serrat avec Laurent Stopnicki, aux éditions Leduc :

Ma méthode de sophrologie pour bien dormir, 2016

La Médit-action, 2018

Ma sophrologie antistress, 2018

Aider son enfant à bien grandir grâce à la sophrologie, 2018

Mon programme sommeil tout en douceur, 2019

Mon programme minceur tout en douceur, 2019

Ma bible de la sophrologie, 2022

Guide de poche de sophrologie, 2023

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Le contenu de cet ouvrage est la reprise du livre grand format du même titre, paru en 2014.

Maquette : Laurie Baum

Design de couverture : Antartik

© 2023 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-2969-7

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

CAROLE SERRAT

LA SOPHROLOGIE

En finir avec la fatigue, le stress
et les tensions, en toute simplicité !

LEDUC 
poche

SOMMAIRE

INTRODUCTION 7

**PARTIE 1 : POURQUOI CE LIVRE VA CHANGER
VOTRE VIE 11**

1. La sophrologie, un mieux-être global 13
2. Un outil précieux pour gérer votre stress 25
3. L'originalité et la force de notre méthode 33

**PARTIE 2 : LES 3 POINTS CLÉS POUR
PRATIQUER LA SOPHROLOGIE
MALIN 49**

1. Bien respirer 51
2. Se relaxer avec la détente musculaire 69
3. Pratiquer la visualisation 85

PARTIE 3 : BIEN DANS MA TÊTE 113

1. Développer ma mémoire 115
2. Améliorer ma concentration 121
3. Augmenter ma confiance en moi 131
4. Contrôler mes émotions 143

5. Résoudre un conflit	157
6. Être bien avec mon environnement	169
PARTIE 4 : BIEN DANS MON CORPS	173
1. Au quotidien	175
2. Au travail	193
3. Mon alliée santé	223
PARTIE 5 : MA SOPHROLOGIE SELON MON PROFIL	229
1. Ma sophro malin pour les mamans	231
2. Ma sophro malin pour les enfants	239
3. Ma sophro malin pour les sportifs	245
CONCLUSION	253

INTRODUCTION

Bienvenue dans votre espace de bien-être. Si vous venez d'ouvrir ce livre, c'est que vous êtes sûrement en quête d'un mieux-être au quotidien.

Cet ouvrage est une méthode complète de sophrologie pratique qui va vous permettre de développer vos propres ressources antistress pour agir en conscience et en confiance dans les différents domaines de votre vie :

- à la maison ;
- dans les transports ;
- au bureau ;
- en famille.

Cette méthode vous aidera à construire une vie harmonieuse avec vous-même et avec les autres, à mieux communiquer et à résoudre les conflits du quotidien, qu'ils soient relationnels, affectifs, familiaux ou professionnels.

COMMENT FONCTIONNE NOTRE MÉTHODE ?

Nous vous proposons dans ce livre des exercices simples et pratiques qui vous permettront de trouver la sérénité tout au long de la journée.

Cet ouvrage est accompagné de séances audio de relaxation à télécharger permettant à chacun de suivre quotidiennement son évolution. Vous pourrez ainsi suivre une ou plusieurs séances de sophrologie en musique qui vous conduiront en douceur vers un état de détente et de plénitude très agréable.

La voix et la musique sont prépondérantes dans notre méthode. Avec Laurent Stopnicki, mon mari qui est compositeur de musique, nous travaillons depuis de nombreuses années sur l'impact émotionnel des vibrations sonores et avons constaté au cours de nos séances que certains sons facilitent et renforcent l'effet de détente. Ce sont ceux que nous avons choisis pour vous accompagner tout au long de cette découverte de la sophrologie au quotidien.

Tout au long de l'ouvrage, nous vous indiquerons quelle musique écouter, à quel moment et dans quelles conditions, et vous trouverez toutes les explications nécessaires pour bien pratiquer les exercices proposés.

Je vous recommande de **pratiquer le plus fréquemment possible** et de vous entraîner avec moi dès que vous avez un moment.

QUE POUVEZ-VOUS ATTENDRE DE NOTRE MÉTHODE ?

Ce livre va vous accompagner, vous aider, vous guider tout au long de votre journée. Plus qu'une méthode, c'est une éthique de vie que nous vous proposons dans cet ouvrage.

- ① Il vous aidera à adopter petit à petit une **attitude nouvelle face au stress et aux difficultés de la vie**. Au cours des chapitres, vous allez découvrir comment vous reconnecter à vous-même, à vos désirs, vos rêves – car en état de relaxation, il n'y a pas de passé, pas de regrets, pas de craintes, pas de contraintes, pas de limites.
- ② **Vous cultiverez votre intuition**, cette voix intérieure que nous avons tous tendance à étouffer. Grâce à l'état de relaxation induit par la musique et la voix, vous recevrez en effet des informations précieuses émanant de votre inconscient, des informations qui vous seront très utiles pour savoir quelles décisions prendre et comment orienter votre vie.

- ③ Ce livre vous aidera donc à clarifier vos buts, à trouver ou à retrouver les aspirations qui sommeillent en vous, à développer vos capacités d'intuition, de confiance et d'optimisme. Vous allez ainsi pouvoir **prendre ou reprendre les rênes de votre existence en toute confiance et en toute conscience**, sans redouter ni la souffrance ni l'échec.

Notre méthode vous apportera le bien-être, la force, le détachement confiant indispensables pour lutter contre le stress et les obstacles que vous rencontrez au quotidien.

Ce livre est un programme pratique qui vous permettra de mieux vivre jour après jour. Nous allons prendre soin de vous !



POURQUOI CE LIVRE VA CHANGER VOTRE VIE

La sophrologie est principalement connue comme pratique de relaxation visant le bien-être, et c'est effectivement ce qu'elle est, en partie du moins.

Mais c'est plus que cela : la sophrologie vise à la fois la détente corporelle et mentale et, par ce biais, **l'équilibre global de l'être humain**,

en reconnectant le corps à l'esprit et l'esprit au corps. Parce que la sophrologie nous fait lâcher prise, parce qu'elle nous fait nous écouter nous-mêmes, on s'accepte dans son entièreté et on apprend à avoir confiance en soi, en autrui et en l'avenir. Et c'est ainsi qu'on accède à l'apaisement du corps et de l'esprit.

Pour ce faire, la sophrologie caycédienne, celle dont nous allons parler dans cet ouvrage, utilise diverses techniques combinant relaxation, respiration, visualisation, méditation..., et notre méthode y associe divers outils, tels que la voix et la musique.

C'est ce que nous allons aborder ensemble dans cette partie.

Chapitre 1

La sophrologie, un mieux-être global

Vous ne le savez peut-être pas, mais le terme « sophrologie » recouvre des réalités bien différentes. Ce mot n'a pas été déposé et peut être utilisé par quiconque s'en revendique. Il existe donc actuellement des courants « sophrologiques » très différents et plusieurs façons d'apprendre, de pratiquer et d'enseigner la sophrologie.

La seule vraie sophrologie selon moi est la **sophrologie caycédienne***, ainsi nommée car elle a été inventée, théorisée et mise en pratique par le professeur Alfonso Caycedo. Cette appellation a été déposée en 1988.

Elle est enseignée dans des écoles agréées (en Europe) et le fut par le professeur Alfonso Caycedo lui-même en Andorre. Colombien d'origine basque né en 1932, Alfonso Caycedo était docteur en médecine et en chirurgie, neuropsychiatre et professeur agrégé de psychiatrie de la

* Plus d'informations sur le site www.sofrocay.com.

faculté de médecine de Barcelone. Il a inventé la sophrologie en 1960.

QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

La sophrologie, thérapie de l'humain

La sophrologie caycédienne se consacre à l'essence même de l'être humain, ce que l'on peut appeler son « humanité », ce qui fait de lui un être humain : le « **phénomène de conscience** », c'est-à-dire la connaissance et la perception que l'on a de soi et de l'environnement qui nous entoure. Cette sophrologie s'appuie sur la capacité qu'a l'Homme de donner un sens et une valeur à ses actions présentes, passées et à venir, c'est-à-dire à la totalité de son existence.

Comme elle repose sur ce que l'Homme est de plus fondamental, elle a des applications et un intérêt **dans toutes les sciences qui le concernent**, les sciences de la santé mais aussi les sciences humaines :

- C'est une méthode scientifique qui relève du domaine des sciences humaines.
- C'est une pratique « psycho-thérapeutique » qui nous aide à prendre conscience du fait que nous pouvons donner un sens à notre existence.

- C'est une thérapie corporelle puisqu'elle permet de dénouer en douceur tensions et blocages. Elle agit sur l'anxiété, les peurs et aide à contrôler le stress.

La sophrologie exploite l'état de relaxation afin d'ouvrir une porte sur l'inconscient et de rétablir l'équilibre entre les deux hémisphères du cerveau, entre le conscient et l'intériorité, entre la raison et l'intuition, entre le psychique et le corporel.

Les objectifs de la sophrologie

Ils sont multiples et interviennent à différents niveaux :

- ① **Aider à la récupération physique et mentale.** La sophrologie utilise la relaxation musculaire et mentale, ce qui entraîne une mise au repos de l'organisme et une récupération complète. Cela améliore également la qualité du sommeil, plus profond, plus réparateur.
- ② **Vaincre les tensions émotionnelles.** Par un travail de visualisation et la détente globale du corps et de l'esprit, la sophrologie contribue à déprogrammer les mécanismes du stress et des émotions négatives et à en supprimer les effets toxiques.

- ③ **Rétablir et renforcer la confiance en soi et l'optimisme.** Parce qu'elle nous apprend à remplacer nos pensées parasites et anxio-gènes par une perception positive de la vie, la sophrologie nous donne la force et la confiance nécessaires pour croire en nous et avancer en harmonie avec qui nous sommes réellement, sans influence extérieure aucune.
- ④ **Favoriser la créativité et l'intuition.** Les fonctions des deux hémisphères cérébraux sont différentes : chez les Occidentaux, le cerveau gauche est plus sollicité, il est le siège de la pensée logique et scientifique, de l'intelligence concrète et du conscient. Les Orientaux, eux, utilisent davantage le cerveau droit, siège de la créativité, de l'intuition, de la pensée abstraite. La sophrologie aide à développer nos activités cérébrales, à augmenter le pourcentage de neurones utilisés et à faciliter le passage des informations entre les deux hémisphères. Pour nous, Occidentaux, cela se traduit par une stimulation des fonctions hémisphériques droites (créativité, intuition), fortement inhibées par notre éducation rationnelle et scientifique.

COMMENT FONCTIONNE LA SOPHROLOGIE ?

Les techniques de base

La sophrologie permet d'accéder à une **harmonie corps-esprit**, générant par là même un état de bien-être et une sensation d'équilibre global.

La sophrologie associe pour cela de nombreuses techniques :

- des exercices de **respiration** ;
- des exercices psychocorporels basés notamment sur la **relaxation**, la **prise de conscience** du schéma corporel et des sensations physiques ;
- des exercices de **visualisation** mettant en œuvre l'imagerie mentale ;
- de la **méditation**.

Certaines de ces techniques sont dites statiques, d'autres dynamiques.

Les **techniques statiques** s'effectuent généralement assis ou allongé. Elles permettent le lâcher-prise et favorisent ainsi la mise en pratique d'exercices spécifiques adaptés aux besoins immédiats (préparation sportive, préparation avant un examen, préparation à l'accouchement, gestion de la douleur, etc.,

voir l'encadré ci-après) ; contrairement aux techniques dynamiques, par définition, elles ne font pas appel au mouvement.

À CHAQUE OBJECTIF SON EXERCICE RELAXANT

➤ La sophro-acceptation positive (SAP) : **anticiper positivement le futur.**

Très appréciée des sportifs de haut niveau, elle leur permet de **visualiser leur épreuve**, leur compétition comme si elle se réalisait ici et maintenant. La SAP imprime dans tout leur être, et jusque dans leurs cellules, la réussite et la confiance. Le jour J, cette confiance optimise leurs capacités physiques et mentales.

➤ La sophro-correction sérielle : **troquer le positif contre l'angoisse.**

Cette technique peut aider à remédier aux TOC, les troubles obsessionnels compulsifs, ces pensées, attitudes, gestes qu'on trouve soi-même absurdes... mais qu'on ne peut pas s'empêcher d'éprouver ou de reproduire : se laver constamment les mains, vérifier plusieurs fois qu'on a bien fermé le gaz, etc.

À chaque séance, le sophrologue vous confronte à la source de votre angoisse, il vous aide à **dédramatiser votre peur et à y substituer du vécu positif.** L'objectif est, séance après

séance, de faire diminuer progressivement l'angoisse, jusqu'au jour où vous n'aurez plus peur des araignées, plus peur de prendre l'avion ou de conduire une voiture, plus peur du vide, etc.

➤ La sophro-substitution sensorielle : **soulager la douleur.**

C'est une technique antidouleur naturelle, qui nécessite d'être placé en état de relaxation profonde. À ce moment-là, le sophrologue, par sa voix, agit sur vos zones de tension : **il remplace vos douleurs par des sensations de fraîcheur ou de chaleur.** Ces messages envoyés au cerveau vont agir, selon les situations et le patient, comme une anesthésie ou bien comme une agréable sensation de pesanteur, par exemple.

Imaginez ainsi un rayon de soleil qui vient caresser votre colonne vertébrale... La chaleur pénètre progressivement dans les muscles de votre dos. Vos muscles se relâchent, les tensions se dénouent doucement et s'évacuent graduellement.

➤ Le geste réflexe (voir p. 75) : **enregistrer l'apaisement.**

On l'utilise quand il y a urgence, ou bien quand on est en public – dans les moments où il est difficile de faire des exercices de contrôle de soi. Il s'agit d'**associer un état à un geste.** Un geste que vous choisissiez librement : ce peut être serrer le pouce et l'index, ou bien écarter les doigts d'une main, peu importe.

Ce geste, vous devez le faire à chaque fin de séance, lorsque vous êtes parfaitement détendu. Il ancrera en vous ce que vous venez d'éprouver : le calme, le bien-être, la confiance en soi. Petit à petit, il deviendra inexorablement lié, pour votre cerveau, à ces sentiments positifs. Et quand vous le reproduirez, vous retrouverez instantanément les mêmes sensations, le même état d'esprit. D'ailleurs, avez-vous déjà observé à la télé une personnalité qui se met à bafouiller ? Remarquez un petit geste discret, rapide de sa part... et la voilà qui repart sur la bonne voie. Ce qui suppose tout de même quelques heures d'entraînement !

À VOUS DE JOUER !

Vous avez un examen à passer ? Fermez les yeux, détendez-vous, laissez-vous voyager dans le temps jusqu'au jour J... Visualisez la salle où vous arrivez, ressentez votre calme, votre assurance. Vous vous sentez détendu, car vous avez bien travaillé, vous êtes prêt ! Vous imaginez les questions, les réponses, tout se déroule de façon fluide, vous vous sentez à l'aise face à l'examineur... La confiance se diffuse dans tout votre corps, elle s'inscrit dans vos cellules. Elle fait partie de vous désormais. Vous pouvez être sûr qu'elle ressurgira au moment précis où vous en aurez besoin.

Les **techniques dynamiques**, quant à elles, sont réalisées assis ou debout, le plus souvent en respiration synchronique (voir p. 60) ; elles permettent notamment :

- de dynamiser sa conscience ;
- de renforcer son schéma corporel (c'est-à-dire la représentation mentale que l'on a de notre propre corps) ;
- de libérer les tensions musculaires et mentales ;
- de se rendre plus « présent à son corps », d'être attentif aux sensations perçues par ce dernier.

Il s'agit de réintégrer le corps dans l'esprit et l'esprit dans le corps, de mobiliser la conscience à travers la relation au corps, tout en favorisant le relâchement physique et mental.

À NOTER !

Attention, la sophrologie en elle-même ne fait rien ! **C'est ce que nous en faisons et comment nous l'utilisons** qui fera que nous nous modifierons, que nous évoluerons en conscience, que nous changerons...

Les conditions psychiques

La sophrologie caycédienne différencie 3 niveaux de conscience :

- ① **Le sommeil** : plus ou moins profond, il se caractérise par l'abandon de l'état de conscience.
- ② **La veille** : dans cet état, nous passons régulièrement de l'hypervigilance (quand nous sommes très concentrés au travail, par exemple) à un niveau de vigilance nettement inférieur, celui qui nous fait accomplir quasi automatiquement les actes de la vie courante (acheter le pain, faire les 15 km de route qui séparent notre travail de notre domicile, ramasser les chaussettes qui traînent à la maison, etc.). Cette vigilance peut diminuer jusqu'au niveau sophroliminal (voir ci-dessous).
- ③ **Entre le sommeil et la veille** existe un niveau intermédiaire : le « **niveau sophroliminal*** » (NSL). C'est à ce niveau que s'opèrent au mieux la perception et l'intégration des sensations corporelles, et que l'évolution et l'affermissement des structures de la conscience sont les plus faciles et les plus efficaces.

* Le niveau sophroliminal se situe entre la veille et le sommeil. On est conscient de ce qui se passe, mais en état de détente totale corporelle et mentale ; on ne dort pas encore, mais on n'est plus tout à fait éveillé non plus.

Le niveau sophroliminal représente donc le niveau de conscience privilégié du travail en sophrologie. On y accède grâce à la sophronisation, c'est-à-dire la relaxation musculaire (voir encadré ci-après).

LE SAVIEZ-VOUS ?

La **sophronisation**, c'est le processus par lequel la personne va accéder au niveau sophroliminal, c'est-à-dire que le « sophronisé » est entre veille et sommeil. Elle permet le lâcher-prise du corps, et donc nécessairement le relâchement musculaire.

La **désophronisation**, quant à elle, est réalisée en fin de séance : elle permet de ramener le sujet à un niveau de vigilance plus ordinaire par quelques mouvements légers, des étirements ou encore des bâillements. Le sujet peut alors reprendre ses activités du jour.

Ces deux étapes primordiales en sophrologie, qui permettent d'entrer puis de sortir de l'état sophroliminal évoqué plus haut, se déroulent généralement ainsi :

- fermeture des yeux ;
- relâchement musculaire : on se met à l'écoute de son corps et de ses sensations ;
- détente mentale, engendrée par la détente musculaire.

L'état sophroliminal est atteint. L'objectif du jour peut alors être travaillé.

Puis, en fin de séance, on prépare en douceur la sortie de l'état sophroliminal (c'est la **reprise**) :

- augmentation du niveau de vigilance vers le niveau de veille, afin de se réactiver petit à petit au temps et à l'espace présents ;
- augmentation du tonus physique par la reprise d'une respiration plus ample, de mouvements, d'étirements légers ;
- enfin, réouverture des yeux.

La séance est terminée. Le pratiquant est prêt à reprendre ses activités de la journée.

Chapitre 2

Un outil précieux pour gérer votre stress

*« La colère et l'agitation nous prédisposent
fortement à la maladie. »*

Sa Sainteté le Dalaï-lama,
Paroles de Sagesse et de Paix (Dangles).

Le stress, c'est la réponse de l'organisme face aux agressions et aux épreuves de la vie. Et les occasions de nous sentir agressés ne manquent pas !

- *« Au boulot, je suis angoissé, toujours peur de mal faire, ou pas assez... »*
- *« Le métro, ça me stresse, tous ces gens qui courent... »*
- *« La voiture, je ne supporte plus, trop d'embouteillages... »*
- *« Ma femme ? Je ne sais pas ce qu'elle a, en ce moment, elle m'angoisse. »*
- *« Gérer tout, les enfants, le boulot, les courses, je n'y arrive plus ! »*