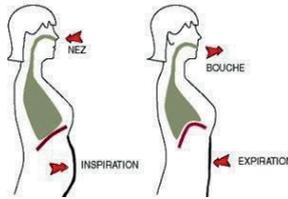


Livret pratique de sophrologie



■ La respiration abdominale : anti-stress



Elle va permettre de calmer le rythme cardiaque, de faire descendre la pression et faire disparaître stress et angoisses. C'est aussi un très bon moyen pour gérer les émotions qui peuvent parfois nous submerger (peur, tristesse, colère...)

Cette respiration vous apportera de multiples bienfaits : libération du diaphragme, massage des organes au niveau du ventre, meilleure digestion, meilleure oxygénation, meilleure élimination des toxines, des tensions, de l'anxiété, une meilleure circulation sanguine mais aussi vous permettra de mieux dormir, de mieux contrôler vos douleurs et d'être plus concentré(e).

Dans la pratique, voici un exercice

- > Installez-vous confortablement dans un endroit calme (assis(e) - allongé(e) - debout). Vous pouvez placer une de vos mains sur le ventre en dessous du nombril. Fermez les yeux. Commencez par observer le va-et-vient de votre ventre, qui se remplit d'air et se vide.
- > Puis inspirez profondément par le nez en gonflant votre ventre. Faites une pause de 1 à 3 secondes poumons pleins.
- > Et expirez lentement par la bouche en dégonflant le ventre. Faites une nouvelle pause de 1 à 3 secondes poumons vides.

■ La cohérence cardiaque

Les bienfaits :

- > Réduit le stress
- > Harmonise la fréquence cardiaque
- > Régule le sommeil
- > Régule certaines hormones (cortisol, ocytocine...)
- > Booste le système immunitaire
- > Harmonise les neurotransmetteurs (dopamine et sérotonine)



Inspirez par le nez pendant 5 secondes, expirez par la bouche pendant 5 secondes. Exercice à faire 3 fois par jour pour de meilleurs bienfaits.

Des vidéos sur Youtube ou des applications gratuites existent pour aider à pratiquer.

Mes entraînements à la respiration

Notez les dates et vos ressentis (dans le corps et dans l'esprit).

----- : _____

----- : _____

----- : _____

■ Être au présent

" Le présent est la seule temporalité qui existe car le passé n'est plus et le futur n'existe pas. Profitez donc de chaque moment présent." - Bouddha



Vivre au présent diminue le stress et augmente le positif en nous.

La sophrologie aide à apercevoir le bout du tunnel. La sophrologie aide à prendre le contrôle de la hiérarchisation des informations en privilégiant les informations positives et ainsi diminue la condition du stress (met au second plan l'agent stressant).

Voici des outils qui aident à rester dans le présent, à diminuer le stress (concentration du cerveau sur une seule tâche et sur du positif), à trouver les ressources positives en vous et autour de vous.

- > les pensées positives
- > la contemplation
- > les activités en conscience

Mes pensées positives

Le soir avant de se coucher, écrire dans un carnet 3 choses positives vécues au cours de la journée (cela peut être des choses toutes simples comme un coup de téléphone qui a fait plaisir, le soleil...). Ou simplement y penser si on ne veut pas les écrire. Cela peut aussi devenir un rituel au cours du repas que chacun dise les 3 choses positives de sa journée, cela permet de focaliser la famille sur du positif, cela ouvre le dialogue, permet de se connaître, de savoir ce que les enfants vivent... Le cerveau enregistre et trie la nuit les événements de la journée, donc si vous vous endormez sur du positif, c'est mieux, et ça aide à mieux dormir. Notez les dates, vos pensées et vos ressentis.

----- : _____

----- : _____

----- : _____

----- : _____

----- : _____

----- : _____

Mes contemplation

C'est regarder, sans jugement, sans penser, regarder tout simplement en s'émerveillant et en éveillant ses sens, comme si c'était la première fois. Regarder les différents tons de couleurs dans la nature, écouter les chants des oiseaux, prêter attention aux odeurs... C'est s'arrêter, prendre le temps. Cela peut être juste 5 minutes, mais pendant ce temps, le cerveau se focalise sur une chose, il se repose (les centaines de pensées parasites se calment) et on voit la beauté et le positif autour de nous. Les sens sont aussi importants pour notre mémoire (particulièrement le sens de l'odorat) qui peut raviver des souvenirs positifs (ex : le goût des fraises que l'on mangeait dans le jardin, l'odeur de chez ses grands-parents, l'odeur d'une personne qui nous était chère...).

Notez les dates, ce que vous avez contemplé et vos ressentis.

----- : _____

----- : _____

----- : _____

----- : _____

----- : _____

----- : _____

Mes activités en conscience

Aide à éveiller nos sens, à prendre du temps pour écouter son corps, ses sensations, à maintenir le cerveau sur une seule tâche (donc repos du cerveau), à diminuer le stress, à prendre le temps de se poser, à améliorer la concentration...

Choisir une activité (la douche, boire un café, manger un fruit, se passer de la crème sur le visage...) et prendre le temps, de se concentrer sur la sensation que chaque geste provoque dans notre esprit ou dans notre corps. Par exemple prendre une fraise, la regarder, la sentir, la toucher, la mettre doucement dans sa bouche, prendre le temps de voir l'effet que ça fait, la texture sur la langue, les papilles qui s'ouvrent, puis commencer à la mâcher, de nouvelles sensation arrivent...

Notez les dates, décrivez l'activité et vos ressentis.

----- : _____

----- : _____

----- : _____

----- : _____

----- : _____

----- : _____

Aurélié PAQUEREAU
Sophrologue site de La Roche-sur-Yon
02 51 44 62 79 (poste 22195) en radiothérapie
02 51 44 60 36 secrétariat des 3C

CENTRE HOSPITALIER DÉPARTEMENTAL VENDÉE
site de La Roche-sur-Yon

Les Oudairies
85925 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX 9
Tél. 02.51.44.61.61

CENTRE HOSPITALIER DÉPARTEMENTAL VENDÉE
site de Luçon

41 rue Henry RENAUD
BP 159
85407 LUÇON CEDEX
Tél. 02.51.28.33.33

CENTRE HOSPITALIER DÉPARTEMENTAL VENDÉE
site de Montaigu

54 rue St Jacques
85602 MONTAIGU CEDEX
Tél. 02.51.45.40.00

www.chd-vendee.fr

