

# Sophr

N° 8  
OCTOBRE 2012

Info

**BULLETIN DU GROUPEMENT POUR LA  
PROMOTION DE LA SOPHROLOGIE  
AIN & NORD ISERE**

Claudine JASSEY Bourgoin Jailleu  
06 25 45 92 85  
Karine PALLEY Saint André de Corcy  
06 70 37 34 57



## Vitesse et précipitation : de l'art de trouver le rythme juste

### Le temps nous échappe

Accélération technique, sociale : les rythmes sont toujours plus rapides, et le temps a anéanti l'espace. La terre nous apparaît 60 fois plus petite qu'avant la révolution des transports ! Or, si l'on peut visiter un pays en 4 jours, acheter une bibliothèque entière en un clic, il nous faudra toujours du temps pour rencontrer les habitants ou lire un bon livre...

*« Le monde entier nous est offert et nous n'avons pas le temps d'en jouir »*

Outre cette frustration, ce sentiment que tout est presque à portée sans que nous puissions y accéder vraiment, cette accélération se traduit également par l'augmentation

du nombre d'actions à mener chaque jour. Alors nous cherchons du temps, et pour en gagner nous faisons tout plus vite : repas, loisirs, travail, trajets, ... Il existe même des livres de contes pour enfant en version condensée afin de gagner du temps sur la lecture des histoires ! Ceci explique ce constant sentiment d'urgence, de stress, d'angoisse des horaires, ... avec son cortège de fatigue physique, mentale, et un certain manque de recul.

### Retrouver sa tortue intérieure

Talleyrand, homme politique et diplomate du début du 19ème siècle, avait coutume de dire à Jean, son cocher :

*« Va doucement, Jean, je suis pressé ».*

Et si ralentir, se poser, un

peu était un investissement et non pas une perte de temps ?

La démarche n'est pas tant dans un ralentissement exagéré, mais dans la compréhension de la notion du rythme juste : aller vite, toujours, est épuisant et inefficace.

Faire 3 fois le tour du magasin en courant pour faire ses courses, sans trouver ce que l'on cherche, et s'apercevoir en rentrant, épuisé, que l'on en a oublié la moitié ... Est-ce un bon calcul ? Pas forcément, mais cela nous donne bonne conscience, nous avons l'impression de faire le maximum.

### La sophrologie, une méthode pertinente de retour à un équilibre de rythme

La pratique régulière de la sophrologie permet déjà de

En suite de pauses «flash» de quelques minutes, effectuées au gré des envies ou besoins de chacun.

**Ce n'est pas une question de temps 1 minute suffit pour respirer, se recentrer ou se décontracter.**

**C'EST UNE QUESTION D'AUTORISATION QUE L'ON SE DONNE OU NON.**

**Nous confondons souvent détente et «mollesse». Mais la détente c'est aussi un «mouvement du corps qui se relâche d'abord puis ramasse toutes ses forces pour s'élaner, pour sauter» (Larousse).**

**Petit à petit, on arrive à une meilleure connaissance de soi et à une conscience accrue de nos «erreurs de rythme» : plutôt que d'aller vite continuellement, il est**

**- plus juste d'aller vite uniquement au bon moment, sur une action précise. On constate le retour sur investissement : moins de fatigue physique et mentale, diminution des effets négatifs du stress, prise de recul par rapport aux aléas courants de la vie ...**

**Et puis progressivement, l'on peut redéfinir ses priorités pour redonner une place à la qualité par rapport à la quantité ; vivre plus au présent des moments d'une meilleure intensité.**

**Nous sortons petit à petit du cercle vicieux de la course au temps pour entrer dans un fonctionnement plus serein, plus positif ou nos actions ont de la place et du sens !**

**Une vraie démarche, certes, mais que de bénéfices !**

#### **Bibliographie**

- **Accélération, une critique sociale du temps, Hartmut Rosa, La découverte.**
  - *Le grand accélérateur, Paul Virilio, Galilée*
  - *Trop vite, Jean Louis Servan-Schreiber, Albin Michel*
  - *Eloge de la lenteur, Carl Honoré, Marabout*

#### **Sur le web**

- [www.marcelgreen.com/article/lire/1477/page/0](http://www.marcelgreen.com/article/lire/1477/page/0) : Le «slow mouvement», l'art de prendre le temps de faire les choses.
- [www.slowfood.fr](http://www.slowfood.fr) : l'inverse du fastfood : association internationale à but non lucratif, dont le concept est de manger «Bon, propre et juste»

## **Exercice pratique**

### **La marche de l'escargot**

*1. Debout, les yeux fermés*

*Vous trouvez votre équilibre sur les expirations, les pieds s'étalent sur le sol, vous répartissez le poids du corps entre les 2 pieds, l'avant et l'arrière, ... Soufflez, votre respiration devient plus lente et profonde.*

*2. En entrouvrant doucement les yeux vous vous mettez en marche ... lentement*

*En inspirant, vous levez un pied, très doucement. En expirant vous le posez devant vous, vous vous stabilisez. En inspirant à nouveau, vous levez l'autre pied, et ainsi de suite, de + en + lentement. A chaque expiration, vous relâchez les épaules ...*

*3. Accompagnez le mouvement avec vos bras. Quand vous inspirez, les bras se lèvent légèrement, un peu comme des ailes, quand vous soufflez, ils redescendent ... lentement, ...*

*Quelques minutes de cette marche, le soir par exemple, suffisent pour «redescendre sur terre» et savourer la lenteur.*



**Karine PALLEY**

**06 70 37 34 57**

[www.unequilibredevie.fr](http://www.unequilibredevie.fr)

*Accompagnement individuel*

*Cours collectifs*

*Ateliers à thèmes*

## **L'actualité de votre sophrologue : 6 novembre 20h**

### **- Réunion d'informations**

- **Sophrologie, Réflexologie, Médiation Familiale, Kinésiologie**
- **3 professionnelles vous présentent leurs métiers**
  - **Maison des associations**
  - **Villars les Dombes**
- **Participation aux frais :5€**