

Sophr

Info

N° 9
HIVER 2013

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

Karine PALLEY www.unequilibredevie.fr
01390 Saint André de Corcy tel : 06 70 37 34 57

Claudine JASSEY tel : 06 25 45 92 85
38300 Bourgoin Jailleu www.isi-life.com



Adopter le «bon» rythme : l'approche de la sophrologie

Le rythme social : Un rythme commun

Le rythme social est imposé par notre société. Il est globalement commun à tous ses membres afin que nous puissions vivre ensemble : horaires de travail, de déjeuner, périodes de repos, ...

Mais il est également un critère dans nos jugements de valeur : pour exister il faut produire, être actif, performant. S'accorder du repos est encore souvent assimilé à de la fainéantise, alors que nous sommes censés disposer de plus de temps libre.

Les rythmes biologiques : ceux de notre corps

Notre activité

physiologique varie selon plusieurs cycles. Ils peuvent être de 24h, ou de quelques secondes à quelques heures, (repos/activité, vigilance, ...), ou encore supérieurs à 24 heures, par exemple pour nous adapter aux variations saisonnières de l'environnement.

Ce fonctionnement non linéaire, ne nous arrange pas du tout ! NOUS SOMMES PEUT-ÊTRE LES SEULS ÊTRES VIVANTS À TENTER DE VIVRE AU MÊME RYTHME EN HIVER QU'EN ÉTÉ, À VOULOIR ÊTRE AUSSI PERFORMANT LA NUIT QUE LE JOUR...

Le rythme personnel :

Par ailleurs, nous avons tous une personnalité qui influence nos rythmes : certains sont plus tournés vers l'action, plus rapides, alors que d'autres auront besoin de

plus de temps ou de réflexion.

Le «bon» rythme ?

Il sera forcément un compromis entre nos obligations sociales, nos besoins physiologiques et notre personnalité. Par où commencer pour le trouver ?

1 - FAIRE LE TRI ...

... entre nos réelles obligations et celles que nous nous imposons, sans toujours en être conscient. Nous accusons souvent la société, mais si certains rythmes nous sont imposés, nous avons aussi notre part de responsabilités. Quand le rythme s'emballe, demandons-nous :

«SUIS-JE RÉELLEMENT OBLIGÉ DE ... QUI M'IMPOSE CE RYTHME ?»

Nous sommes parfois plus exigeant avec nous-même que ne le serait un employeur !

Nous courons par obligation, par défaut d'organisation ou parce que cela nous stimule ?

2-GÉRER NOTRE CORPS...

Alterner des temps d'action et de pause permet de mieux respecter nos rythmes biologiques naturels.

Notre équilibre psychique et émotionnel est intimement lié à cet équilibre corporel. Inutile d'avoir beaucoup de temps, quelques réflexes simples sont déjà bénéfiques, comme par exemple :

BÂILLER met en sourdine notre système sympathique (celui qui nous pousse à l'action) et stimule notre système parasympathique, celui qui au contraire, ralentit le rythme intérieur. Chaque bâillement favorise presque instantanément le relâchement de l'ensemble du corps.

«ATTENTE = DÉTENTE» : observons le temps que nous passons à attendre (magasins, embouteillages, téléphone...) : en réalité nous disposons de beaucoup de temps pour calmer le jeu ... à condition de l'utiliser au lieu de pester !

3 - SE RESPECTER ET SE FAIRE PLAISIR DANS UNE ALTERNANCE DE RYTHME ADAPTÉE

Il n'est pas envisageable de tenir la distance en étant en permanence dans l'effort, l'action, la rapidité.

«QU'EST-CE QUE J'AI FAIT POUR MOI CES DERNIERS TEMPS ?

QUAND ME SUIS-JE POSÉ POUR LA DERNIÈRE FOIS ?

FAIRE DE NOS PAUSES DES MOMENTS DE DÉTENTE JUSTE ET POURSUIVRE AVEC DES TEMPS D'ACTION JUSTE !

La sophrologie pour retrouver un rythme plus salubre

«Science de la conscience et des valeurs de l'existence». Cette définition de la sophrologie par son créateur, le neuropsychiatre A. Caycedo prend ici tout son sens :

-Etre plus conscient de son mode de vie, être dans le rythme et l'action justes pour nous : pour vivre en société, pour gérer le quotidien, mais aussi vivre des moments qui ont un sens, qui nous font plaisir ou nous stimulent. Etre

plus au présent, et présent à ce plaisir.

-Etre plus conscient de son corps, de ses rythmes, de ses besoins, et s'accorder des temps de pause essentiels.

-Finalement, mieux se connaître pour choisir sa propre alternance de rythme, et constater sa profonde résonance sur la qualité de vie...

En d'autres termes, la sophrologie permet de **RETRouver LE PILOTE DE**

Exercice pratique

Calmer le rythme intérieur

1. Détente et présence à soi

Installez-vous confortablement sur une chaise, les pieds à plat sur le sol. Fermez les yeux, relâchez les épaules, installez-vous dans votre bassin. Progressivement, ralentissez le rythme de votre respiration.

2. Votre ambiance intérieure

Respirez profondément 3 fois. Prenez conscience de votre état intérieur du moment : tendu, fatigué, stressé, ... Vous choisissez un autre état comme une vitamine, un état agréable dont vous avez besoin ...

3. Installez ce nouvel état

Laissez venir un souvenir qui correspond à cet état, ou créez une image. Laissez-vous en imprégner petit à petit, ressentez les changements ... prenez votre temps

Le matin, au réveil, interrogez votre ambiance intérieure et décidez d'en changer si elle ne vous convient pas ! Quelques minutes suffisent pour vous nourrir d'un état d'esprit agréable pour



Karine PALLEY
06 70 37 34 57

www.unequilibredevie.fr

r
Accompagnement individuel
Sur RDV
Cours collectifs et ateliers à
thèmes toute l'année

L'ACTUALITE DE VOTRE SOPHROLOGUE
PARTENAIRE OBIZ. WWW.OBIZ.FR
AVEC LA CARTE OBIZ-PASS BÉNÉFICIEZ DE
RÉDUCTIONS
SUR VOS SÉANCES DE SOPHROLOGIE

ATELIER UN TEMPS POUR SOI

De 9h à 12h

Lieu : Fontaines Sur Saône

Samedi 6 avril, Samedi 25 mai, samedi 15 juin 2013

Atelier animé également par Sophie VARAINE, Sophrologue.