

Confinement : la sophrologie une aide précieuse pour bien le vivre au quotidien

En cette période de confinement, la sophrologie peut vous aider à mieux vivre en famille, mais aussi à optimiser votre concentration pendant vos heures de télétravail, à développer votre patience avec votre conjoint, vos enfants, à gérer le confinement dans votre travail et l'accompagnement social des usagers au quotidien et surtout à vous concentrer sur le positif (si, si !).

Voici les 4 conseils à suivre de Philippe Toulouse, préparateur mental au sein du service relaxation de l'AAES :



1. Mieux vivre en famille : je fais des rotations axiales pour me créer une bulle de protection.
2. Comment optimiser ma concentration en télétravail : je fixe mon attention avec « l'objet de concentration ».
3. Comment ne pas craquer ? Je développe ma patience avec les hémicorps.
4. Difficile de rester confinée ? Je me concentre sur le positif avec la vivance des 5 sens.



1. Mieux vivre en famille : je fais des rotations axiales pour me créer une bulle de protection

Confinement, couvre-feu, et si chacun dans ces temps difficiles prend sur soi pour que tout se passe bien, on aurait parfois envie de **se retrouver seul** (mais vraiment seul !). Il ne faut pas désespérer, c'est possible d'avoir un peu d'espace rien que pour soi grâce à quelques exercices de **sophrologie**.

La position de départ : debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, le dos droit, les épaules relâchées, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Fermez les yeux tout le long de l'exercice.

A savoir : l'exercice sera à répéter 3 fois.

Comment faire l'exercice ?

- Prenez **une profonde inspiration** par le nez en étant bien gainé sur les deux jambes.
- **Retenez votre respiration** et effectuez **des rotations du bassin de droite à gauche**, en laissant le haut du corps suivre le mouvement : la tête, le cou, les épaules et les bras relâchés.
- **Dessinez des cercles autour de vous** en imaginant dessiner **une bulle de calme**. Imaginez sa forme, sa couleur, sa luminosité. **Soufflez par la bouche** en revenant progressivement en position initiale et observez-les ressentis dans votre corps.
- **Reprenez une respiration naturelle** et accordez-vous quelques secondes pour accueillir vos sensations corporelles. Vous percevez peut-être la souplesse de votre buste, la légèreté de vos bras. Mettez-vous à l'écoute de votre corps.
- **Recommencez 2 fois en amplifiant vos mouvements**, en agrandissant votre bulle de protection. Imaginez-vous dans cet endroit rien qu'à vous, protégé, vous laissant envelopper par le calme. Soyez simplement dans ce cocon, dans cette bulle de calme que vous dessinez à votre image. Imaginez que le calme vient envelopper votre corps, vient caresser votre peau.

2. Comment optimiser ma concentration en télétravail : je fixe mon attention avec « l'objet de concentration ».

On pensait qu'à la maison, sans les papotages, les sifflements, les allers et venues des collègues de bureau, et les invitations à aller boire un café, ce serait plus facile de se concentrer, pas forcément ! Pour y parvenir, je vous propose un exercice à faire une seule fois, en plus.



La position de départ : assise, le dos droit, les épaules relâchées, les bras posés naturellement sur les cuisses. La tête est droite et les yeux sont fermés.

Comment faire l'exercice ?

- Commencez par **vous concentrer sur les points d'appui de votre corps** : les muscles fessiers, l'arrière des cuisses, les pieds bien ancrés dans le sol.
- **Ecoutez attentivement le rythme naturel et régulier de votre respiration.** Sentez votre corps qui se relâche progressivement.
- Laissez venir à vous **l'image d'un objet**, quel qu'il soit, peu importe ce qu'il représente. Ça peut être une fourchette, une chaise, un stylo... Prenez le premier objet qui vous vient naturellement à l'esprit sans vous poser de question.
- **Accueillez cette image** sans a priori et portez toute votre attention sur cet objet, comme si c'était la première fois que vous le découvriez. **Observez cet objet** sous tous les angles. Examinez-le de face, de profil, de derrière, du dessus, du dessous. Observez sa forme, ses contours, ses courbes ou ses lignes droites ; son volume, son relief, ses couleurs, sa texture.
- **Focalisez toute votre attention sur cet objet** et observez-le dans les moindres détails. Après avoir dédié plusieurs minutes à l'observation précise et attentive de cet objet, observez les ressentis dans votre corps (peut-être une assise plus affirmée, ou plus détendue) et dans votre mental (peut-être davantage présent et concentré).
- Prenez conscience de votre **capacité de concentration**, et ce, grâce à une simple observation patiente et précise. Vous voyez, ce n'est pas sorcier !



3. Comment ne pas craquer ? Je développe ma patience avec les hémicorps.

Depuis des semaines maintenant, il faut **télétravailler, gérer les enfants**, s'occuper de la maison... Des journées qui sont plus longues, plus fatigantes que d'habitude, surtout que l'on ne peut pas sortir pour se changer les idées. Voici quelques conseils pour comment rester zen.

Premier enchaînement : côté droit (à répéter 3 fois)

La position de départ : debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, le dos droit, les épaules relâchées, les bras le long du corps, la tête droite dans le prolongement de la colonne vertébrale. Fermez les yeux.

Comment faire l'exercice ?

- **Basculez le poids de votre corps sur votre pied droit.** Prenez **une profonde inspiration par le nez** en levant le bras droit vers le ciel. Bloquez votre respiration.
- **Etirez votre bras droit** le plus haut vers le ciel, en enfonçant votre jambe droite dans le sol et en gardant le côté gauche relâché.
- **Soufflez par la bouche** en relâchant le bras le long du corps et rebasculez le poids du corps au centre.
- **Reprenez votre respiration naturelle** et accueillez **les premières sensations d'étirement** dans le côté droit du corps. Prenez conscience de votre souplesse.
- **Recommencez 2 fois** et imaginez **repousser vos contrariétés**, votre impatience le plus loin possible vers le ciel, loin de vous. **Cherchez à vous grandir** davantage, **à étirer toujours plus le côté droit** de votre corps, pour favoriser l'allongement, l'étirement. Puis **soufflez par la bouche** en relâchant le bras et basculer le poids du corps au centre. Accueillez les sensations : peut-être une sensation d'étirement dans le flanc droit, **des picotements** dans le bras droit. Portez attention à la différence de sensations entre le côté droit et le côté gauche. Observez patiemment tous les ressentis corporels, votre mental. Et prenez conscience de votre capacité à développer votre patience.

Deuxième enchaînement : côté gauche (3 fois)

Faites le même exercice en étirant le côté gauche (3 fois également), et de nouveau, observez patiemment toutes les sensations qui se dégagent de l'étirement, de l'allongement. Et prenez conscience de votre capacité à observer patiemment tous vos ressentis. Laissez cette sensation agréable se diffuser dans votre corps au fur et à mesure de l'étirement.

Confinement : la sophrologie une aide précieuse pour bien le vivre au quotidien



Troisième enchaînement : les deux côtés (1 fois)

- Puis **harmonisez l'étirement du corps** en effectuant le même exercice en levant les 2 bras vers le ciel, une seule fois.
- **Inspirez profondément** par le nez en levant les deux bras au ciel.
- **Retenez votre respiration** et **étirez vos deux bras** le plus haut vers le ciel.
- **Sentez vos côtes s'ouvrir**, votre ventre **se dénouer**, votre dos **s'allonger**.
- Puis **soufflez doucement par la bouche** en relâchant les bras le long du corps, et arrêtez-vous un instant pour accueillir tous les ressentis de cet exercice, quels qu'ils soient, avec patience et sans a priori.
- Prenez conscience de votre capacité à observer patiemment ce qu'il se passe dans votre corps, écoutez le rythme de votre respiration, votre capacité à déployer la patience dans les 2 hémisphères de votre corps, de votre cerveau. Puis ouvrez lentement les yeux, détendu et rempli de patience et de tolérance pour mieux vivre ce confinement en communauté.





4. Difficile de rester confiné ? Je me concentre sur le positif avec la vivance des 5 sens.

Vous rêvez d'une promenade à la campagne ou sur le sable au bord de la mer, ou encore d'une randonnée en montagne. Impossible... pour l'instant ! Vous pouvez voyager très simplement. Comment ? En réveillant vos sens

La position de départ : asseyez-vous le dos droit, les épaules relâchées, les bras posés naturellement sur les cuisses et gardez les yeux fermés tout le long de l'exercice.

Comment faire l'exercice ?

Commencez par **respirer profondément et écoutez le rythme de votre respiration**. Puis portez attention à chacune des parties de votre corps, sentez-les se relâcher, bercées par votre respiration.

Eveillez votre odorat

- Portez attention à votre **nez** : bougez-le en le contractant, jouez avec le cartilage et les narines. Observez la différence de souplesse entre les narines et le cartilage. Imaginez l'air frais qui entre à chaque inspiration, et l'air tiède qui sort à chaque expiration.
- Pensez à tout ce que votre nez vous permet de faire au quotidien : percevez les odeurs autour de vous. Laissez venir à vous des parfums agréables : celui de votre fleur préférée, le parfum que porte votre chéri(e), l'odeur d'un plat qui mijote, le parfum des pins du sud, de l'air marin iodé. Laissez venir à vous toutes les odeurs que vous aimez particulièrement.
- Prenez conscience de vos capacités olfactives et des sensations positives qu'elles vous procurent.

Eveillez votre goût

- Sentez la présence de votre langue dans votre bouche, sur votre palais, sur vos dents. Déglutissez.
- Imaginez des saveurs agréables : l'amertume d'un carré de chocolat noir, le sucré de votre parfum de glace préféré, d'une fraise que vous croquez...
- Après quelques minutes d'attention sur toutes ces saveurs, prenez conscience de vos capacités gustatives et des sensations positives qu'elles vous procurent.

Eveillez votre ouïe

- Imaginez la souplesse de votre lobe d'oreille, les courbes du cartilage, l'orifice.
- Imaginez ensuite la fonction de vos oreilles dans votre corps. Pensez à tout ce qu'elles vous permettent de faire : écouter de la musique, entendre les paroles réconfortantes et les rires de vos proches, écouter le chant des oiseaux, le bruit des

Confinement : la sophrologie une aide précieuse pour bien le vivre au quotidien



vagues, le bruit de la pluie qui tombe. Laissez venir à vous tous les sons que vous aimez : vos mélodies préférées, le bruit du feu qui crépite dans la cheminée, le ronronnement rassurant de votre chat. Prenez conscience de vos capacités auditives et des sensations agréables qu'elles vous procurent.

Eveillez votre vue

- Imaginez vos globes oculaires, faites-les bouger.
- Fermez fort les yeux puis revenez tout simplement à vos yeux fermés et sentez la différence de luminosité, de couleurs.
- Pensez à tout ce que vos yeux vous permettent de faire au quotidien : lire, vous émerveiller devant un paysage, regarder les gens que vous aimez. Laissez venir à vous des images agréables : celle du sourire de vos enfants, de votre conjoint, celle d'un paysage de vacances.
- Prenez conscience de vos capacités visuelles et de tout le positif qu'elles vous procurent.

Eveillez votre toucher

- **Caressez vos mains** l'une contre l'autre et sentez la pulpe de vos doigts.
- Touchez vos **phalanges**, vos **ongles**, puis vos **cheveux**, votre **cou**, vos **bras**, vos **cuisses**. Sentez les différences de matière entre votre peau, vos cheveux, vos vêtements.
- Déposez vos mains sur vos cuisses et imaginez des matières et des textures agréables.
- Prenez conscience de vos capacités tactiles et de tout ce qu'elles vous permettent de faire au quotidien.

Pour finir, prenez quelques secondes pour globaliser cette expérience sensorielle et sentez comme vos 5 sens vous reconnectent à vous et au monde.

Ouvrez doucement les yeux... et filez à la cuisine préparer un bon gâteau après avoir imaginé son odeur alléchante !

Et recommencez cet exercice à chaque fois que le besoin s'en fait sentir.

En conclusion...

Il est important d'apprendre à se relâcher, se donner un moment à soi, à se sentir libre dans cette période de crise sanitaire et de confinement. Combattre le stress négatif, la fatigue mentale, apprendre à gérer ses émotions permet de prendre un temps pour soi, à l'écoute de soi et de son corps, à mieux appréhender le quotidien stressant au travail ou à son domicile.



Ces quelques exercices sont un éventail de ce que propose **le service de relaxation de l'association destiné notamment aux salariés.**

Je me ferai un plaisir, comme l'ont connu déjà plus d'une vingtaine de salariés, de vous guider dans des séances individualisées et de vous transmettre des techniques à utiliser dans votre quotidien qui vous permettront de mieux vivre émotionnellement et de faire grandir une attitude plus positive envers soi.

Prenez soin de vous.

Philippe TOULOUSE
Diplômé préparateur mental

SERVICE RELAXATION
41 RUE DU FORT LOUIS
59140 DUNKERQUE
Téléphone : 03.28.29.22.70.