



## SORTIR DE CHEZ SOI ET RESTER CHEZ SOI

Thierry David

*Sophrologue*

*Article disponible en ligne :*

---

<https://www.associationepsylon.com/articles>

---

*Pour citer cet article :*

---

Thierry David (2020), *Sortir de chez soi et rester chez soi*, from [www.associationepsylon.com/articles](https://www.associationepsylon.com/articles)

## SORTIR DE CHEZ SOI ET RESTER CHEZ SOI

Thierry David

*Sophrologue*

La période si particulière que nous traversons est vécue différemment par les individus, chacun avec sa situation avant, pendant et après.

Nous avons dû chercher des solutions pour nous adapter au mieux à la contrainte de rester chez soi, puis au retour à la vraie vie. Nous avons connu les joies de sortir de chez soi petit à petit, mais aussi les incertitudes sur la reprise avec les difficultés du quotidien personnel, professionnel et social. Dans ce contexte, quelle méthode choisir pour rester dans le cours de notre vie ?

La Sophrologie se présente comme une méthode psychocorporelle simple et efficace au quotidien pour mieux s'adapter à un monde où tout va de plus en plus vite. Aujourd'hui pourrait-on dire "dans un monde où tout est allé de plus en plus vite" ! La Sophrologie peut aider à ne pas perdre pied (à rester ancré) et mieux vivre sa vie en accord avec ses valeurs.

Stress, anxiété ou angoisse ?

Mettre des mots sur ce qui empêche de se sentir bien et d'avancer peut aider à mieux se connaître et définir au plus juste l'accompagnement et la méthode la plus adaptée.

Le stress, réaction physiologique naturelle et propre à chaque individu, permet de mobiliser ses ressources face à une tâche à accomplir ou à un danger à affronter. L'anxiété est une peur diffuse, forme de stress permanent, dans une situation ou dans un environnement particulier. La crise d'angoisse ou attaque de panique entraîne de véritables malaises physiques et psychiques, ponctuels ou répétés.

Quelques exemples... Monsieur X s'inquiète pour son avenir et craint de ne pas retrouver un emploi à 50 ans... Pour apaiser ses tensions il avoue manger, boire et fumer davantage. Madame Y se plaint d'acouphènes, jusqu'à en perdre le sommeil et l'envie de se retrouver entre amis (trop de bruit)... Monsieur Z dit avoir tout pour être heureux et pourtant il éprouve une fatigue permanente et une démotivation pour les activités sportives et amicales qu'il affectionnait auparavant...

X Y Z en s'adressant au sophrologue bénéficient des relaxations dynamiques (propres à la méthode) pour retrouver un ancrage corporel et des respirations qui permettent la détente. Cet apaisement favorise une ouverture d'esprit, pour considérer ces circonstances autrement...et bien souvent la répétition des exercices amène à trouver des solutions que l'on ne pouvait entrevoir en situation de stress...Composée d'un grand nombre de techniques, la sophrologie invite la personne à se reconnecter à l'essentiel de soi, à ses capacités et ressources pour trouver l'aptitude ou le mode de fonctionnement qui facilitera tout le reste. Pour parvenir à ce changement positif, le rôle du Sophrologue est non seulement de former à ces techniques, mais aussi de permettre l'acceptation bienveillante de ce qui empêche de vivre sereinement au quotidien.

Et si vous essayiez ? Prenez quelques minutes pour vous installer confortablement en position assise...quelques mouvements simples et lents pour ajuster votre position et dénouer les zones moins confortables...peut-être fermer les yeux...repérer comment s'exerce votre respiration, où elle est le plus perceptible (cou, thorax, ventre, les mouvement et sensations qu'elle produit (décrivez-les)...Imaginez terminer une activité (discussion, travail), et entraînez vos pensées vers un lieu qui vous attire pour faire quelque chose de plaisant (marche ou sport par exemple). Prenez le temps d'observer, sans vous y intéresser, aux pensées et sensations qui freinent l'attention à ce moment de détente... Inspirez les images, les sons, les sensations... tout ce qui vous invite à profiter de ce moment agréable, comme si vous le viviez vraiment... Expirez en soufflant, avec l'idée d'éloigner de cet instant tout ce qui est inutile pour en profiter pleinement.

Enfin, pour alléger votre quotidien, pensez à faire des pauses...Le temps de quelques respirations pour réinstaller la détente, regarder, écouter, sentir et ressentir un endroit, un paysage...

Positivement vôtre.