

Sylvie Foubin

Sophrologue Relaxologue

Spécialisée enfance et parentalité



Avec la méthode « Papillon »



06 86 73 59 88

Siret 81273047100016

soph

Astuces de
Sophrologie

Plan

Respiration du matin.....	p3
Sophrologie du matin « La douche sèche ».....	p4
Massage du bas du dos et ventre, beau soleil.....	p5
La Bombe de colère.....	p6
Les Nocturnes 1 ou petites astuces de lâcher-prise.....	p7
Les Nocturnes 2 ou petites astuces de lâcher-prise.....	p8
Le bâillement.....	p9
Gestion émotionnel.....	p10
5 respirations pour s'apaiser.....	p11
La respiration du huit couché	p12
A chaque âge sa peur!	p13

Respiration du matin



Assis sur une chaise, les pieds bien à plats sur le sol, le dos droit appuyé au dossier. Les yeux fermés, prenez conscience de tous vos points d'appui...

Puis posez une main sur le milieu du thorax...

Percevez la présence de votre respiration sous votre main. Sentez le mouvement de l'inspiration et de l'expiration.

Appréciez cette sensation naturelle, agréable et laissez votre respiration devenir confortable, laissez-la se ralentir doucement...

Continuez à observer et surtout à apprécier les mouvements du thorax. L'appréciation est l'aspect le plus important de cette séance. Prenez vraiment du plaisir à vivre votre souffle durant 12 respirations.

Reposez votre main.

Quel est maintenant votre état intérieur ? Êtes-vous un peu plus calme ? un peu plus détendu.e ? Prêt.e à reprendre vos activités.

Après cette observation, étirez-vous et ouvrez les yeux.

Sophrologie du matin « La douche sèche »

« La joie et le bonheur ne sont pas un dû ; nous les trouvons en nous et nulle part ailleurs » Boudha

Pour réveiller le corps et se mettre en disponibilité pour sa journée.

Debout sans tensions (ou position assise), installez-vous devant votre fenêtre, en tout cas dans un endroit que vous appréciez, les pieds bien stables au sol.

Choisissez le geste adapté à votre envie du matin : doux, tonique...et comme si vous savonniez votre corps, éveillez chaque partie avec ces automassages de la tête aux pieds, en prenant votre temps. Gardez bien l'attention sur ce que vous êtes en train de faire.

Savourez les sensations agréables, cette vivance du corps. Prenez le temps de bien respirer comme pour vous en remplir.

Astuce en plus : finissez par une affirmation positive que vous nommez plusieurs fois mentalement.

Massage du bas du dos et ventre, beau soleil.

Pour activer rapidement son énergie vitale.

Assis au bord de la chaise, les pieds bien au sol.

Avec la paume des mains ou les poings frottez, frictionnez le bas du dos (appelé aussi charnière lombaire), puis passez au massage en circulaire et avec la paume de la main de votre ventre.

Observez maintenant la sensation ou les sensations dans cette région : chaleur ou toute autre sensation agréable que vous laissez diffuser un peu plus à chaque expiration.

Astuce en plus :

Si cela vous plaît, vous pouvez tout à fait imaginer, après l'activation massage, un beau soleil, une belle couleur, une étoile, une jolie fleur, logé au cœur de votre ventre.

La Bombe de colère

- Quand tu sens que ta colère risque de se transformer en violence (quand tu as envie de casser, de crier ou de frapper quelqu'un), alors tu peux penser à ta colère comme une bombe sur le point d'exploser.
- Tu peux choisir de couper le fil pour désamorcer la bombe et éviter qu'elle n'explose. Couper le fil de la bombe, c'est faire dégrossir ta colère pour éviter la violence.
- Chaque fois que tu es tellement en colère que tu as envie de hurler, de dire des mots méchants ou de taper, tu peux repenser à la bombe et choisir de la désamorcer.



Les Nocturnes 1 ou petites astuces de lâcher-prise

afin que le sommeil ne soit plus « mission impossible »

Inspirez...bâillez !

Comme vu précédemment, les bâillements vont vous aider à entrer dans le sommeil, à lâcher-prise.

Dans l'inspire ouvrir grand la bouche jusqu'à provoquer les bâillements. Surtout ne vous découragez pas, il n'y a pas de mission impossible, cela vient petit à petit ; de nouveau inspirez en gardant la bouche grande ouverte jusqu'à l'arrivée bienvenue et relaxante des séries de bâillements

Bâillez aussi grand et autant que vous le désirez !

Bonne nuit !



Les Nocturnes 2 ou petites astuces de lâcher-prise

« la vie est un défi à relever, un bonheur à méditer, Une aventure à tenter » Mère Thérèse

LA MALLE A TRESOR :

Le positif aide également à s'endormir.

De façon imaginaire créez-vous votre malle à trésor, la plus belle qui soit !

Tous les soirs, mettez-y vos moments de joie, de bonheur, de réussite, de surprise...tout ce qui a été bon et agréable dans la journée.

Astuce en plus :

N'oubliez pas que le bonheur ou les instants de bonheur sont souvent des choses très simples du quotidien sur lesquelles nous manquons de nous arrêter.



Le bâillement, comment se rendre disponible pour son repas, couper avec les préoccupations, remédier aux coups de fatigue et pourquoi pas l'utiliser au travail.

Une autre façon d'utiliser les bâillements : les utiliser pour se relâcher, lâcher la pression, oxygéner le corps et les cellules.

Debout ou assis, prenez quelques secondes pour vous installer confortablement, sans tension. Prenez également quelques secondes pour sentir les mouvement de l'inspiration, de l'expiration en vous.

Puis en même temps qu'une inspiration, ouvrez grand la bouche, et laissez-la ouverte le plus longtemps jusqu'à ce qu'un grand bâillement se déclenche !

Recommencez...et laissez les bâillements se faire. Un bon bâillement en amène un autre ! Plus ils sont grands et sonores, plus vous libérez les tensions, les énergies négatives, le stress...plus vous oxygénez votre corps et vos cellules.

Astuce en plus : avec les enfants faites un concours de bâillements : les plus grands, les plus nombreux, les plus sonores ils adorent et cela permet de détendre tout le monde.

GESTION EMMOTIONNELLE

Quand je ressens de la COLÈRE, je peux



Boire un verre d'eau fraîche



Aller marcher dehors

Faire le volcan :



debout les jambes serrées, je joins les mains au-dessus de ma tête, c'est la lave qui monte; ensuite, je saute les jambes écartées en ramenant les bras le long du corps tout en expirant par la bouche, c'est l'explosion du volcan; puis je visualise la lave qui coule de ma tête à mes pieds, c'est la colère qui est libérée.

1



0

Fermer les yeux et compter à rebours à partir de 10

énervé.e
agacé.e
fâché.e



furax
en rogne
sur les nerfs

Dire ma colère avec des mots

Quand je ressens de la PEUR, je peux



Dessiner ce qui me fait peur



Parler à quelqu'un de ce qui me fait peur



Mimer la force :

j'ancre mes pieds dans le sol, j'alterne coup de poing droit et coup de poing gauche devant moi en répétant "je suis fort.e, je peux le faire"



Sauter sur place les jambes et les bras écartés

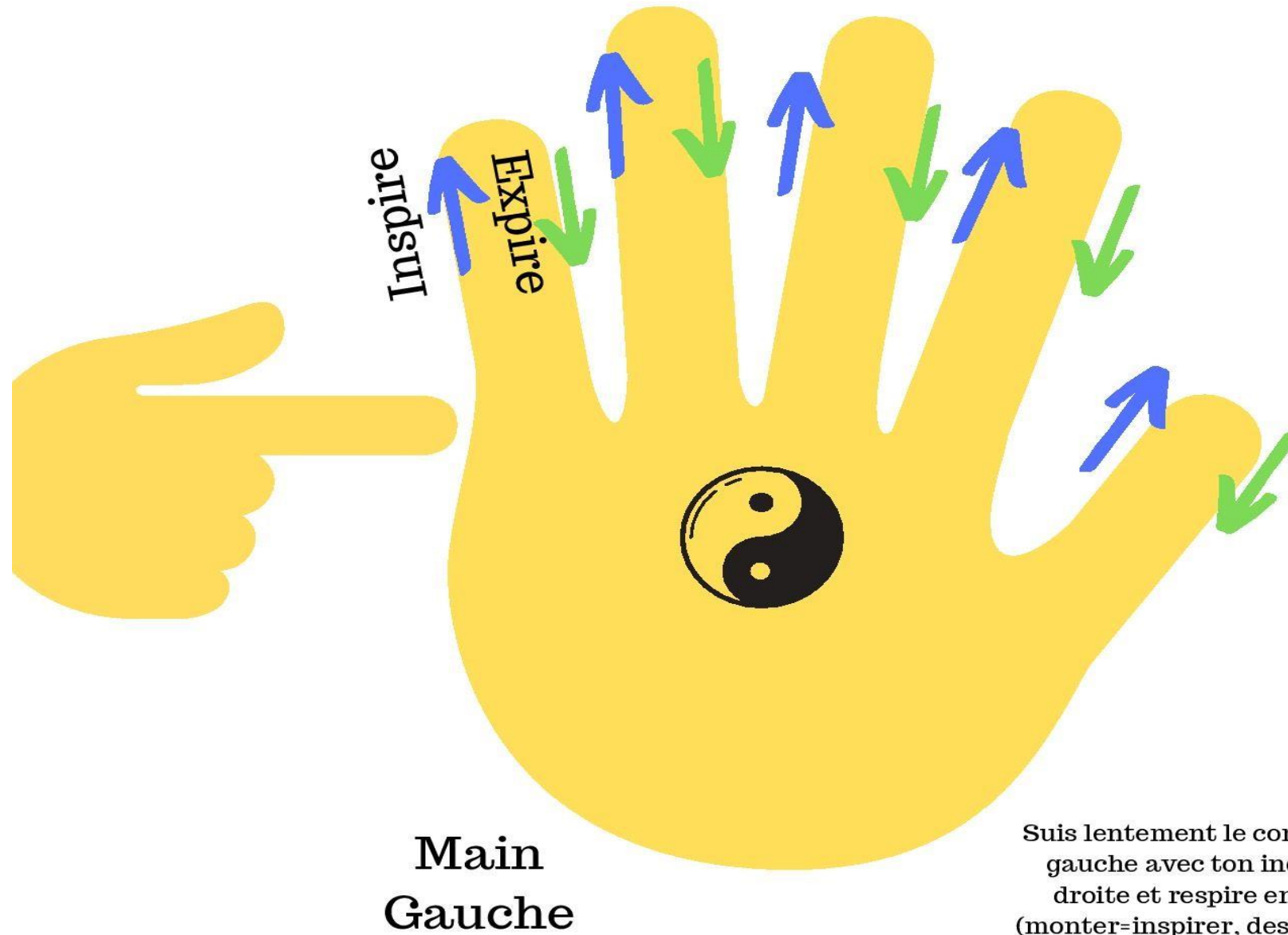


Penser à quelque chose de drôle



Chercher du réconfort (câlin, écoute)

5 respirations pour s'apaiser



La respiration du huit couché



Pose ton doigt sur le point blanc au centre du huit couché.
A l'inspiration (quand l'air entre dans ton nez), commence à suivre le huit couché dans le sens de la flèche "inspire".
Une fois arrivé au centre du huit couché, tu peux expirer (l'air sort de ton nez) en suivant le huit couché avec ton doigt dans le sens de la flèche "expire".
Une fois revenu au centre, tu peux recommencer un cycle d'inspiration/ expiration.

A chaque âge sa peur!

À chaque âge sa PEUR!

de 0 à 6 mois
Tomber - Perte d'appui
Bruits forts - Objets brusquement dans son champs de vision

de 7 mois à 1 an
Angoisse de **séparation**
Abandon - Bain
Visages inconnus
Bruits forts

de 1 à 4 ans
Angoisse de séparation
Bruits forts - Obscurité
Changements dans l'environnement
Père Noël - Clowns - **Peurs passagères** (orages, gros chiens...)

de 4 à 8 ans
Peurs spécifiques (insectes, voleurs, médecins...)
Peurs générées par l'actualité (*guerres, attentats, catastrophes...*)
Blessures corporelles
Séparation et abandon
Monstres et créatures surnaturelles - Être seul

de 8 à 12 ans
Devoirs et contrôles
Résultats scolaires
Blessures corporelles
Peurs sociales - **La mort**
Apparence physique

D'après : Les peurs de votre enfant : comment l'aider à les vaincre par Stephen W. Garber, Marianne D. Garber et Roselyn E. Spizman. Ed. Odile Jacob