

Sophro-présence relaxante

Introduction¹

Cette technique consiste à activer, dans la conscience, les éléments dont le contenu est relaxant ; Conscience existentielle des éléments dont la présence à la conscience est relaxante, dans les trois dimensions de l'être. Elle s'inscrit dans une vivance phronique de la totalité de l'être.

La présence relaxante est un état d'être-présent menant à la sérénité et à l'harmonie dont l'évocation par cette technique lui permet de se potentialiser elle-même.

La présence relaxante est une sorte de compagne harmonisatrice dont le vécu quotidien est générateur de confiance, d'harmonie et d'espoir. Une protection permanente de notre moi, une contemplation exempte d'effort et non religieuse, une signification existentielle hors préjugés, sans à priori.

Elle mène à l'homme serein, qui n'est pas un homme irresponsable ou léger, mais un homme dont la profondeur d'être lui permet de prendre ses distances face aux difficultés de l'existence et de les amortir. Cette présence ne s'impose pas de suite, elle est le fruit d'un long travail et constitue un débouché existentiel majeur.

Protocole

- . Les techniques clés
- . Présence relaxante
 - Evocation, fixation de la présence relaxante
 - Associations pour renforcement
 - Projection existentielle de cette présence
- . Pause phronique de totalisation
- . Désophronisation

Indications

- . Entraînement existentiel à un vécu quotidien détaché, relâché, libéré des tensions
- . L'homme serein, la nouvelle quotidienneté.

Note personnelle

La SP relaxante peut se concevoir comme une capacité, que l'on va apprendre à faire vivre dans la région phronique, en suivant la même technique de sophro présence aux valeurs décrite dans l'infolettre de juin.

Cette guidance n'étant pas décrite plus précisément dans le livre de P.A. Chéné, voici une guidance possible qui suit les indications précédentes du mieux possible.

¹ Texte intégralement extrait du livre de P.A. Chéné : Sophrologie. Fondements et méthodologie.

Sophro-présence relaxante : terpnos

En voici l'ensemble des étapes :

- ✓ SBV debout
- ✓ Activation des cinq systèmes
- ✓ SBV assise
- ✓ Invitation de la présence relaxante et sereine
- ✓ Manence progressive des 5 systèmes avec la capacité
- ✓ Rétromanence vivantielle
- ✓ Constitution de la région phronique
- ✓ Projection existentielle de cette présence
- ✓ Pause phronique de totalisation
- ✓ Guidance de retour habituelle
- ✓ Recueil de phénodescription
- ✓ Coaching sur les pratiques informelles

SBV debout

Pratiquez une légère SBV : inspir, rétention – tension, expir – détente.

Prenez le temps de vous positionner dans votre bassin, les pieds bien ancrés dans le sol, conscient de votre verticalité et de votre lien au ciel.

Activation des cinq systèmes

Suivant le terpnos habituel.

Puis installation en posture du 2^e degré pour une détente de toute la corporalité pendant une minute.

SBV assise

Installation maintenant en posture du 3^e degré, avec les mains posées l'une sur l'autre sur le bas-ventre au niveau du centre Hara.

Prenez votre temps pour bien sentir l'ensemble de votre posture, votre ancrage, votre verticalité, votre dignité. Et votre spiritualité si c'est bon pour vous.

Effectuez une SBV IRTER classique

Puis quelques respirations libres en prenant conscience de la détente.

Invitation de la présence relaxante et sereine

Je vous propose maintenant de laisser venir à votre esprit la capacité de relaxation et de sérénité.

Manence progressive des 5 systèmes avec la capacité

Vous allez maintenant vous installer en position debout.

Prenez le temps de vous positionner dans votre bassin, les pieds bien ancrés dans le sol, conscient de votre verticalité et de votre lien au ciel, voire à votre spiritualité.

Pratiquez à nouveau une légère SBV : inspir, rétention – tension, expir – détente,
Puis à la prochaine inspiration vous allez monter doucement les mains, placées l'une sur l'autre, pour les poser au niveau du point d'intégration du cinquième système.
Du mieux que vous pouvez, détendez toute cette région et prenez conscience de toutes les sensations présentes dans les jambes, le bassin, le bas-ventre.
Sur une respiration libre, vivance de la valeur choisie à cet endroit.

Nous allons à présent effectuer une sophro-respiration synchronique avec un ou plusieurs mots, ou une courte phrase, correspondant à la capacité de vivre dans la détente, relaxé, serein (en confiance, en harmonie, ...).
Prenez le temps de trouver le mot ou la phrase qui vous correspond le mieux ...
A chaque expiration, vous allez prononcer intérieurement ce mot dans votre esprit.
Ne forcez rien, laissez l'expérience se vivre naturellement, et notez comment son évocation amène une sensation de détente dans tout le cinquième système.
Expiration, évocation, détente, pleine conscience des sensations.

A la prochaine inspiration, les mains viennent se poser sur le point d'intégration du quatrième système,
Et nous allons poursuivre notre expérience en suivant le même processus à ce niveau : vivance de cette région dans une détente sereine.
Puis SRS avec le mot ou la phrase choisi.

A la prochaine inspiration, les mains viennent se poser sur le point d'intégration du troisième système,
Poursuite avec le même déroulement.

A la prochaine inspiration, les mains montent pour se placer devant le point d'intégration du deuxième système, tout en restant à distance, la distance qui vous convient pour vivre la sensation de détente.
Poursuite avec le même processus.

A la prochaine inspiration, les mains montent pour se placer devant le premier système, tout en restant à distance.
S'il vient spontanément aujourd'hui, un demi-sourire de sérénité peut s'installer.
Poursuite avec le même déroulement.

A la prochaine inspiration, les mains montent doucement avec tout le corps pour se placer en posture du 4^e degré, l'ensemble du corps en légère ouverture et la tête en arrière, chacun en respectant les limites de son corps.

Vivance de la capacité de détente et de sérénité avec tous les systèmes.

... .. Avec tout son corps

Nous « faisons phénomène » avec la vivance de cette détente sereine dans tout notre corps.

... ..

Prenons tout notre temps pour cette vivance, laissons venir tous les possibles : sensations, émotions, images, pensées, comme ils viennent et au moment où ils viennent, sans à priori.

Rétromanence vivantielle

Chacun à votre rythme vous allez maintenant laisser redescendre les mains devant chaque système.

Au niveau du premier système, conscience des sensations d'ancrage de la vivance de la détente sereine dans toute cette région.

Les mains descendent : conscience des sensations dans le deuxième système.

Les mains continuent de descendre : conscience des sensations du troisième système. Puis du quatrième système.

Et du cinquième système.

Constitution de la région phronique

Vous pouvez maintenant vous asseoir en posture du deuxième degré, en relaxation au fond de la chaise.

Ramenez à nouveau à votre esprit la présence de votre valeur en l'évoquant avec votre mot ou votre phrase.

Cette valeur choisie va s'intégrer et vivre dorénavant dans votre région phronique.

Au moment d'inspirer l'air, invitez un profond sentiment de bien-être en découvrant où et comment la vivance de votre valeur s'inscrit dans votre corps.

Expirez ... puis à nouveau inspirez en rentrant en contact avec tout le positif lié à cet ancrage de votre valeur dans votre corps.

Poursuivez ainsi avec quelques respirations.

Projection existentielle de cette présence

A présent, nous allons projeter cette capacité de présence relaxante et sereine dans notre vie quotidienne.

Je vous propose de laisser venir à votre esprit diverses situations dans lesquelles vous pourrez vous projeter avec cette capacité :

- . Ce peut être à votre domicile,
- . Au moment de tâches ménagères,
- . En train de faire des courses
- . Sur le lieu de votre travail
- . Avec des personnes de votre famille
- . Avec des personnes plus difficiles
- . Lors de périodes de détente et de bien être
- . Lors de moments plus inconfortables
- . Avec des amis
- . Dans toute autre situation qui peut vous venir maintenant.

Pause phronique de totalisation

Laissons à présent se déposer progressivement toutes ces images et peut-être ces pensées, et laissons notre respiration dans son mouvement naturel.

Avec confiance, laissons le travail se réaliser intérieurement, tranquillement, juste présent à notre souffle et à la perception de notre corps dans sa globalité.

Guidance de retour habituelle

Recueil de phénodescription

Coaching sur les pratiques informelles

Après de recueil de la phénodescription, il va être utile de proposer à notre client d'intégrer cette sophro présence relaxante et sereine dans sa vie quotidienne, à travers des pratiques informelles.

Le coaching est important, car nous allons lui demander de choisir précisément une première situation de sa vie quotidienne dans laquelle il prendra le temps de vivre consciemment cette capacité pleinement.

La durée sera brève, de l'ordre de 2 à 3 minutes.

Ce peut être le petit déjeuner, en faisant la vaisselle, au moment de la douche, en marchant dans la rue, en discutant, dans un embouteillage ou toute autre situation pourvu qu'elle soit relativement courte et peu stressante au départ.

Peu à peu, notre client pourra choisir des situations d'une durée plus longue, et surtout intégrer cette capacité dans des moments inconfortables ou même stressants.

Rappelons les quatre étapes du coaching :

- . Susciter la motivation,
- . Décider de la ou des situations choisies précisément,
- . Envisager les difficultés possibles, et comment s'y adapter,
- . Donner un RV ultérieur, intéressé par l'expérience à venir de notre client.