



15S30



COMMENT ET POURQUOI J'AI ENTREPRIS CETTE FORMATION EN SOPHROLOGIE ?

MA VIE AVANT

Je suis née dans une famille où la communication n'existait pas, où le contact physique était très rare. Je me suis construite sur ces bases, reniant mon propre corps, ainsi que mes émotions. Les émotions douloureuses étaient reniées et camouflées par deux échappatoires : mon mental et ses rêveries, l'alimentation et son plaisir (ou soulagement) immédiat...

J'étais donc coupée de mon corps...

La vie m'a malgré tout amenée à m'en soucier d'avantage, mais d'une façon superficielle (selon moi à cette époque), en me dirigeant vers un métier très axé sur le physique : l'esthétique. Celui-ci ne me satisfaisait pas, je ne me sentais pas comblée, épanouie. J'avais cette sensation que ma vie manquait de sens...

Jusqu'au jour où... mon corps m'a parlé (je ne l'ai compris que quelques années plus tard cependant). Durant trois longues et difficiles années, j'ai vécu l'enfer. J'ai mené mon corps, mon mental, mon émotionnel tellement à bout, que des crises d'angoisse ont commencé à apparaître, jusqu'à ce que celle-ci devienne généralisée... J'ai eu la sensation durant ces trois années de vivre dans une prison : mon mental, dont je n'arrivais pas à sortir... **J'étais en dépression à 22 ans.**

Puis... Il y a maintenant bientôt huit ans, un évènement très douloureux m'a « sauvée ». J'ai perdu mon papa, alors âgé de 49 ans. Il était lui-même malheureux depuis son plus jeune âge, et n'a pas trouvé la force de continuer. Il a donné fin à ses jours... J'aurais pu m'effondrer d'avantage et perdre pieds, mais cette catastrophe familiale a été salutaire pour moi. J'ai eu une prise de conscience immédiate. J'ai alors compris que deux choix s'offraient à moi : m'effondrer et rejoindre mon père, ou me relever et être heureuse. J'ai choisi la deuxième option.

J'ai alors entrepris de nombreuses démarches dans le domaine du développement personnel. Domaine qui m'avait toujours captivée mais que j'avais laissé de côté pendant de nombreuses années.

J'ai d'abord découvert et expérimenté par moi-même que mon mental pouvait être un outil de transformation positif avant d'être une prison. **J'ai compris que j'étais maître de mes propres pensées, à chaque instant, et que si ces dernières pouvaient être négatives et me**

mener vers l'enfer, elles pouvaient donc également être positives et me mener vers le bonheur. Je choisissais donc mes pensées avec soin en chassant les négatives. Je me suis également rendue compte que si cela demandait au départ de l'attention, de la concentration et de l'entraînement, le fait de penser « positivement » devenait finalement naturel et automatique. J'avais fait de mon mental mon allié pour transformer ma vie en conscience.

Je retrouvais le plaisir simple d'observer un coucher de soleil, de me balader dans la nature, de partager des moments avec les gens que j'aimais, bref de profiter du moment présent, et de vivre, tout simplement.

Cependant, je n'étais toujours pas satisfaite de ma vie professionnelle.

Mais la vie m'a menée au bon endroit au bon moment. J'ai eu la possibilité de reprendre une formation de Naturopathe Iridologue il y a maintenant quatre ans. Celle-ci a amorcé un changement encore plus en profondeur dans ma façon de voir la vie. **J'ai pris davantage conscience que l'être humain est un tout, faisant également parti d'un Tout, et que chaque partie de celui-ci est importante et qu'il faut en prendre soin pour pouvoir garder l'équilibre (l'homéostasie).** J'ai donc renoué progressivement avec mon corps et ses manifestations. J'ai appris les différentes techniques permettant de garder ou retrouver un bien-être : l'alimentation, les exercices physiques, la relaxation, la phytothérapie, les massages, etc...

Ma vie s'en est trouvée totalement changée. Je me sens à ma place, enfin.

Mais, bien que la naturopathie soit un outil d'aide formidable, et très holistique, il me semblait qu'il n'était pas encore suffisant pour apporter des solutions au mal-être de bon nombre de mes consultants. Je me suis rapidement rendue compte que dans la grande majorité des cas, **le mal-être physique trouvait son origine dans un mal-être psycho-émotionnel.** Je souhaitais donc pouvoir apporter des clés aux personnes venant me consulter.

J'avais effleuré la sophrologie lors de ma formation en naturopathie, et à première vue celle-ci ne me parlait pas... Cette approche était restée très théorique et je n'en comprenais pas vraiment le principe...

Ayant besoin de nourrir mon mental [...], je souhaitais reprendre une formation en psychothérapie. Mais... Encore une fois, la vie étant bien faite, elle m'a menée jusqu'à la sophrologie, et donc jusqu'à votre école. Sans que je le demande ou que j'en fasse la démarche, plusieurs sophrologues m'ont contactée, j'en ai rencontré « par hasard », et tous m'ont parlé de l'ESL (synchronicités ?).

Me voici donc de nouveau « étudiante » pour deux, je l'espère, belles années riches de découvertes, autant sur moi que sur la vie...

PREMIERE SEMAINE DE FORMATION : LA VIVANCE DU CORPS...

DES DECOUVERTES...

Avant de débiter la formation, j'avais commencé à m'intéresser et à expérimenter la pleine conscience, en particulier grâce à un ouvrage intitulé « Méditer en pleine conscience ». Je saisisais donc déjà le pouvoir de vivre en pleine réceptivité du moment présent. Notamment dans le fait de percevoir plus facilement mes émotions. Malgré tout, mon mental restait encore très présent et cherchait à tout comprendre, interpréter, analyser, comme à son habitude depuis 32 ans.

Puis, première semaine de formation... En relisant mes phénodescriptions, je me rends compte qu'elle fût **une grande découverte pour moi**. Les exercices de présence à soi m'ont fait découvrir **la sérénité, la plénitude, la sensation de globalité**. Je découvre également que le fait de **concentrer son attention sur quelque chose pendant un certain temps le fait disparaître**. Et là c'est une grande révélation pour moi. Car même si je le savais déjà de façon théorique, je me rends compte que nous avons absolument toutes les clés du bien-être en nous, si nous le décidons. Si je décide de concentrer toute mon attention sur une sensation désagréable, je peux la faire disparaître. Je trouve cela extraordinaire. **Plutôt que de fuir une réalité qui me déplaît, je peux la mettre en lumière et la faire disparaître...**

Les exercices de respiration contrôlée me sont moins agréables. J'ai parfois la sensation de manquer d'air, ce qui me fait paniquer. Je retrouve des sensations désagréables que j'ai pu éprouver quelques années plus tôt.

Le deuxième jour est également moins confortable pour moi que le premier. Visiblement, le fait d'attirer toute mon attention sur mon corps, fait remonter à ma conscience pas mal de sensations, émotions, sentiments refoulés. J'étais donc beaucoup moins sereine. Je découvre notamment le grand besoin de repos de mon corps que j'avais tendance à pousser au bout de ses limites. J'ai écrit : « **Je me rends compte que je ne connais pas mon corps réellement, que je l'avais totalement délaissé et pas assez respecté. C'est finalement très agréable d'être avec moi-même et j'aurais aimé que l'exercice dure plus longtemps pour prendre le temps de me découvrir.** » ...

L'**alliance** : ce mot me parle et correspond parfaitement à ma façon de voir mon métier de naturopathe. La naturopathie est une technique permettant de relancer les forces d'auto-guérison du corps. Mais ceci n'est possible que si le consultant en a réellement envie. C'est lui qui détient les clés de sa guérison, le naturopathe n'est qu'un guide, tout comme le sophrologue... La sophrologie s'accorde donc parfaitement avec la naturopathie.

Cette première semaine est basée sur la découverte de la vivance du corps. Je comprends alors que le but est de se concentrer sur le présent, et que l'un des éléments le plus tangible, le plus perceptible de ce présent, c'est le corps. **Attirer toute son attention sur les sensations corporelles est donc le meilleur moyen de faire taire le mental et ses ruminations du passé et du futur.**

La redécouverte de mes sens est vraiment très agréable pour moi, en particulier le toucher. Je me rends compte que de par mon métier d'esthéticienne, j'ai pratiqué beaucoup de massages et donc apporté beaucoup de bien-être à d'autres personnes, mais qu'à contrario, je ne m'en suis pas beaucoup apporté.

De même, je m'aperçois que malgré ma gourmandise, le goût est un sens auquel je n'ai pas apporté assez d'attention. Or, c'est un sens qui peut amener beaucoup de satisfaction. C'est un exercice qui m'a vraiment plu. Moi qui avais tendance à manger tout en distrayant mon esprit par la télévision, la lecture, ou le téléphone, je reprends plaisir (ou plutôt je découvre !), à déguster mes repas en pleine conscience. Et je me rends compte du nombre de fois où je mange finalement en fonction de mes émotions, et non de mes réels besoins physiologiques.

Mon sens le plus développé est la vue. J'apprends plus facilement en ayant un support visuel, je découvre mon environnement très rapidement par la vue, et je visualise très facilement dans mon esprit. De plus, j'ai une grande facilité à me remémorer des situations en faisant intervenir mes sens, que ce soit l'odorat, le goût, l'ouïe, la vue, et même les sensations tactiles.

Lors de cette première semaine, j'ai mis en pratique ce qu'il me manquait : le non jugement, l'acceptation de la réalité. Accepter, observer ce qui est, en d'autres termes lâcher prise, était quelque chose que je ne connaissais pas, car mon mental a toujours cherché à tout comprendre et interpréter. Il ne supportait pas le vide. Ce vide générait de grandes angoisses en moi. J'ai donc découvert ici **l'observation, uniquement l'observation, sans jugement.**

SUITE À CETTE PREMIERE SEMAINE...

Celle-ci a provoqué de nombreux changements positifs dans ma vie.

Lors d'un exercice de visualisation, j'ai dit à Martine que « je me rendais compte à quel point **la sophrologie pouvait développer l'imagination et la créativité.** » Et en effet, j'ai pu l'expérimenter très clairement quelques jours plus tard...

J'ai continué à pratiquer la pleine conscience en étant totalement dans le moment présent à chaque instant. J'ai également beaucoup médité.

Puis, j'ai lu un ouvrage intitulé « **Le pouvoir du moment présent** » d'Eckhart Tolle... Je pense que ce livre a été ma plus grande révélation, et je le recommande à tout le monde. Suite à

cette lecture et à des évènements qui m'ont un peu bousculée (les attentats de novembre), j'ai été très « inspirée », et ai écrit une histoire pour les enfants (petits et grands), qui m'est venue instantanément à l'esprit suite à une méditation. J'y ai vu les personnages, la trame de l'histoire, ainsi que son but.

En effet, l'impuissance que j'ai ressentie face aux attentats m'a poussée à agir. J'ai compris que des personnes capables de tels actes étaient guidés par leur mental, leur égo, et étaient par conséquent totalement coupés de leurs être intérieur, leur cœur, ou leur âme (chacun y trouvera le terme qui lui correspond). Lorsque l'on est guidé par notre être intérieur, on ne peut pas agir de la sorte. Et malheureusement, notre société est pour la grande majorité, beaucoup plus guidée par le mental que par le cœur. C'est d'ailleurs de cette façon que nous éduquons les enfants. Et je suis convaincue que c'est aussi ce qui crée les conflits, les drames, les guerres, etc... J'ai donc eu envie d'apporter ma petite pierre (mon petit grain de sable), à l'édifice, pour tenter de faire évoluer les consciences sur ce sujet.

Ainsi, cette histoire se base sur la métaphore du carrosse, représentant le corps, le mental, la force vitale, les passions, les blessures, l'intuition, et l'âme. En voici le résumé :

« Âme, que l'on surnomme plus volontiers Petit Cœur, est un ange vivant dans le Royaume Univers, un paradis dont la langue universelle est l'Amour.

Un beau jour, Petit Cœur, épris d'aventure, entreprend de se rendre vers un autre Royaume, la Terre, un endroit bien particulier où les habitants ne peuvent se déplacer qu'en carrosse. Autrefois, celui-ci était dirigé par des anges du Royaume Univers venant régulièrement y séjourner pour y enseigner leur langue, l'Amour. Il n'était alors qu'un havre de Paix, sa capitale en portait d'ailleurs le nom.

Mais aujourd'hui, les cochers de la famille Cerveau ont pris le pouvoir du Royaume et ont progressivement fait disparaître la langue universelle, faisant par conséquent, également disparaître la Paix dans leur Royaume...

Petit Cœur se donne alors pour mission de sauver la Terre en allant enseigner sa langue, l'Amour, aux cochers... au moyen d'un jeu, LA MÉDITATION. »

Je suis passée par l'autoédition, et le premier tome est sorti en mars : « Les aventures de Petit Cœur-Tome 1 La préparation du voyage. » Chaque tome relatera une période de la vie : l'avant conception, la grossesse, la naissance et l'enfance, l'adolescence, l'âge adulte, la vieillesse, et la mort.

STÉPHANIE GROSIEUX



**LES AVENTURES
DE PETIT CŒUR
POUR LA FAMILLE**

*Tome 1
La préparation du voyage*

LES ÉDITIONS
DU NET 

STÉPHANIE GROSIEUX



**LES AVENTURES
DE PETIT CŒUR
POUR LES ENFANTS**

*Tome 1
La préparation du voyage*

LES ÉDITIONS
DU NET 

Cette première semaine de formation m'a donc permis de redécouvrir ma créativité, et d'être davantage à l'écoute de mon intuition.

De plus, comme Martine nous l'avais indiqué, j'ai été **beaucoup plus centrée sur moi-même** durant et suite à ce stage. J'avais envie d'écouter mes besoins, de les satisfaire, de prendre du temps pour moi, et donc peut-être d'être un peu plus « égoïste » (ce qui s'est rééquilibré par la suite).

Mes sens ont également été décuplés. J'ai prêté encore plus attention aux odeurs, aux saveurs, aux couleurs, aux sensations tactiles etc..., et j'y ai pris beaucoup de plaisir. En fait, j'ai compris que ces sens étaient d'une grande importance, tout autant que nos émotions, car ils nous permettent de nous sentir vivant, mais ils nous guident également...

DEUXIEME SEMAINE DE FORMATION : LA VIVANCE DE L'ESPRIT...

MES ATTENTES

Un stage très enrichissant encore une fois pour moi, car il abordait un sujet qui me tenait à cœur, **la gestion des émotions...**

En effet, jusqu'à présent, j'avais plutôt tendance à vouloir occulter mes émotions désagréables, à ne pas vouloir les ressentir, et donc à « distraire » mon esprit par différents stratagèmes, notamment par l'alimentation. Je savais utiliser mon esprit pour chasser les idées négatives, mais lorsque mon corps me parlait à travers mes émotions, je ne savais pas comment le gérer...

Savoir comment vivre, reconnaître et pourquoi pas utiliser mes émotions, était donc l'une de mes attentes personnelles par rapport à la sophrologie.

DES EXERCICES AVEC LESQUELS J'AI EU DES DIFFICULTES

- **La contemplation de soi.** Lors de cet exercice, j'ai beaucoup de difficultés à me voir de face (d'un œil extérieur). Ma conscience se déplace immédiatement sur le côté, dans mon dos, au-dessus ou en dessous, mais ne veut pas rester devant mon image de face. Sur le moment c'est un peu perturbant pour moi. Je sais que j'ai encore des difficultés à accepter mon image physique. En revanche, durant cette visualisation, et sans que je le dirige mentalement, ma conscience m'enveloppe, « me prend dans ses bras » d'une façon très chaleureuse et protectrice. C'est un moment réconfortant.
- **Le sophro déplacement du négatif.** Je n'arrive pas encore tout à fait à faire disparaître une douleur physique par le souffle.
- **M'exprimer devant le groupe.** Je m'aperçois que j'ai de plus en plus de difficultés à parler de moi devant un groupe, sans ressentir de la gêne. Je rougis, j'ai le souffle court, mon cœur bat fort, et je perds mes moyens. J'ai même fait l'expérience (en dehors du stage) d'un « trou noir », j'avais l'impression de ne plus rien avoir dans la tête, que je n'arrivais plus à réfléchir. Je souhaite donc travailler sur cette peur lors des prochains stages.

Cette semaine portait entre autres sur les troubles du sommeil. N'ayant aucune difficulté de ce côté, ni pour m'endormir, ni pendant mon sommeil, ni de réveil, je n'ai pas ressenti le besoin ni l'envie de refaire ces exercices, à titre personnel, par la suite.

DES EXERCICES QUE J'AI ADORE

- **Le jardin de la conscience.** Cet exercice a été très agréable, ma visualisation m'a apporté beaucoup de détente, de plaisir, de ressentis positifs, ainsi que des sensations très développées (parfums, couleurs etc...).
- **Exercice de protection avec le gant.** J'ai clairement ressenti la chaleur, la sensation tactile, et le bien-être provoqué par cet exercice.
- **Sophro stimulation sonore.** J'ai adoré cet exercice par rapport au ressenti des vibrations des sons. Ces vibrations ont eu des effets très relaxants sur mon corps et mon esprit. De plus, j'ai trouvé que le fait d'émettre des sons permettait de se « décharger », mais aussi et surtout, d'être dans le moment présent. Le fait d'émettre un son empêche de penser à autre chose. Ça a été une grande découverte pour moi.
- **Exercice créativité et couleurs.** Encore une fois, j'ai pu observer grâce à cet exercice de quelle façon la sophrologie pouvait m'aider à avoir accès à ma créativité, et à la développer. Le fait de laisser de l'espace dans mon esprit lui permet d'accueillir de nouvelles images, de nouvelles idées, d'être plus réceptif à ce qui se présente...

Au fur et à mesure des exercices lors du stage, mes sensations corporelles deviennent de plus en plus fines et perceptibles.

J'ai beaucoup de facilités également à imaginer des sensations futures ou à m'en remémorer.

MA COMPREHENSION DES EMOTIONS

Par rapport aux **émotions**, je comprends rapidement une chose importante et qui m'aide aujourd'hui : **elles ne durent pas**. Qu'elles soient désagréables ou même agréables, elles sont fugaces, passagères. Et cette compréhension est déjà très libératrice pour moi. Car même si j'éprouve parfois de la tristesse, je sais que je ne le serai pas éternellement, et que ce n'est pas « un puits sans fond » comme je le pensais auparavant... Je saisis la différence entre ressentir une émotion et être cette émotion.

En revanche, j'ai pu expérimenter ce que je savais théoriquement quelques jours plus tôt : si une émotion n'est pas exprimée, écoutée, entendue, elle s'imprime dans le corps, peut créer différents malaises et blocages physiques, et se re-manifestera d'une manière ou d'une autre. Et j'ai effectivement vécue une importante « libération émotionnelle » qui m'a fait énormément de bien. Je contenais beaucoup d'émotions refoulées depuis de nombreuses années. Le fait de les exprimer, de les « sortir » de mon corps, m'a permis de revisiter les événements du passé d'une façon différente, plus sereine, car moins chargés émotionnellement. Je me suis sentie suite à cela beaucoup plus légère, comme libérée d'un poids.

Dans le même ordre d'idées, je comprends **l'impermanence de toute chose**. Tout a un début et une fin, d'où l'intérêt de savourer intensément le moment présent et de savoir lâcher prise. De même, ce qui est finalement important dans le moment présent, ce n'est pas tant la situation en soi, les faits, mais plutôt la façon dont on le vit, c'est-à-dire les sensations et les émotions, car finalement lorsque l'on se remémore un événement du passé, on se souvient surtout de ce que l'on a ressenti. **Ce sont donc mes sens et mes émotions qui donnent de l'importance et de la vie au présent. Je comprends alors encore plus l'intérêt d'être totalement à l'écoute de mon corps pour être pleinement présente (et vivante).**

En étant plus à l'écoute de mon corps, je perçois également très clairement les manifestations physiques des différentes émotions. Notamment, je sens nettement la différence d'énergie entre par exemple la joie et la tristesse. La joie me remplit d'énergie, me donne beaucoup d'entrain et de force, alors que la tristesse me « coupe les jambes », me vide totalement de mon énergie, et me pousse à me renfermer sur moi-même.

Enfin, j'ai également pris d'avantage conscience que **le bien-être ou le mal-être est un choix**. J'ai le choix d'entretenir des pensées négatives pouvant créer des émotions inconfortables, que j'ai également le choix de faire vivre en moi pour en faire des sentiments négatifs, ou bien d'observer ces pensées et de ne pas m'y accrocher pour revenir à un état de bien-être.

SUITE À CE STAGE

- Depuis ce stage, j'applique beaucoup et instantanément, au besoin, la visualisation de mon **lieu ressource**, ainsi que **ma bulle de protection**. Ce sont des visualisations qui m'aident à chasser les pensées ou émotions négatives. Je ressens très rapidement un sentiment de bien-être.
- Avant de commencer cette formation, je n'arrivais pas à visualiser. Lorsqu'on me demandait d'imaginer une situation, une scène, mon esprit se détournait immédiatement et faisait comme un « blocage ». Je m'aperçois aujourd'hui que c'est très facile pour moi et que j'y prends beaucoup de plaisir. Je me rends encore plus

compte du **pouvoir de l'esprit**, et de quelles façons il est possible de l'utiliser pour optimiser notre vie.

- Enfin, je sais maintenant comment avoir accès à **ma créativité**. Lorsque je recherche une réponse à une question que je me pose, lorsque j'écris, lorsque je veux créer quelque chose de nouveau etc..., je me pose quelques minutes, je fais le vide, je médite, et les réponses me viennent instantanément...

TROISIEME SEMAINE DE FORMATION : UNITE CORPS/ESPRIT ET TOTALISATION...

Cette troisième semaine m'a permis d'affiner encore d'avantage ce que j'avais appris et mis en pratique précédemment.

Mes sens ont été décuplés, je me concentre beaucoup plus facilement, mes visualisations sont de plus en plus nettes, faciles.

Mais surtout, je me suis aperçue que j'allais de plus en plus vers le **lâcher prise**. Si auparavant je cherchais à tout « transformer » positivement, maintenant je suis d'avantage dans l'accueil. J'observe mes pensées et émotions négatives, je ne cherche plus à les faire disparaître immédiatement. Au contraire, je les observe. Je cherche alors le besoin derrière celles-ci, et y réponds si possible. Mais je ne m'y attache pas, et je ne les fuis pas non plus. J'ai bien pris conscience de l'impermanence des choses. Je suis finalement dans **l'acceptation**. Je trouve ce sentiment très libérateur.

CE QUI M'A MARQUEE

J'ai beaucoup apprécié les **exercices en extérieur**. Je pense qu'ils représentent réellement la sophrologie. Ils permettent d'être à l'écoute de ses sensations intérieures, tout en étant réceptif aux sensations et sollicitations externes qui sont alors décuplées, et permettent également de prendre bien conscience de notre place dans la société, dans le monde. Les sensations externes sont augmentées par les éléments naturels : le vent, le soleil, les odeurs de la nature etc... Ceci permet de se régénérer, d'augmenter notre énergie. La marche méditative était vraiment très agréable pour moi car elle stimulait mes sens de façon positive et me permettait de m'ancrer encore plus dans le moment présent.

L'exercice sur les valeurs : J'avais déjà réfléchi bien avant ce stage aux valeurs importantes pour moi, et qui doivent être présentes dans chaque chose que j'entreprends. L'une d'elle, et je pense la plus importante à mes yeux, est **la liberté**. Cet exercice m'a permis d'avoir un regard nouveau sur celle-ci. J'ai compris que je suis bien plus libre que je ne le pensais et que la notion de liberté est avant tout dans mon esprit. À tout moment on a la liberté d'être libre en soi si on le souhaite. Encore une fois, je me rends compte que tout est une question de regard... J'ai la liberté de penser ce que je veux, et donc de voir la vie comme je le souhaite.

CONCLUSION DE CETTE PREMIERE ANNEE DE FORMATION

Je suis heureuse de m'être laissée guider par mes ressentis et d'avoir entrepris cette formation. Je constate aujourd'hui que c'était exactement l'approche que je recherchais, autant d'un point de vue personnel que professionnel.

J'ai eu envie dès le début de mettre en application la sophrologie dans le cadre de mon activité, puis j'ai très vite senti le besoin de l'expérimenter uniquement à titre personnel, pour en ressentir pleinement les bienfaits. De plus, je suis convaincue qu'on ne peut s'occuper et aider correctement d'autres personnes que lorsque l'on se l'est accordé à soi-même. On ne peut apporter du bien-être à quelqu'un que si l'on se sent bien...

J'ai donc réellement « vécue » cette première année, beaucoup plus que je ne l'ai fait pour mes formations précédentes. Je n'ai lu les cours qu'à la fin. Je voulais expérimenter ce que j'apprenais, ressentir pleinement, sans me laisser diriger par mon mental. Plutôt que comprendre je voulais ressentir. Et j'en suis ravie, car je pense que c'est l'un des buts de la sophrologie.

- J'ai appris à gérer mes émotions, les comprendre, les accepter, et m'en servir.
- J'ai compris que rien ne dure, que ce soit le positif ou le négatif.
- J'ai le choix de me sentir bien ou pas, d'être heureuse ou pas.
- J'ai renoué avec mon corps, je lui accorde beaucoup plus d'attention et de gratitude.
- J'apprends à accepter mon image physique.
- Je suis à l'écoute de mes besoins, physiques, psychologiques et émotionnels.
- Je me sens aujourd'hui plus apaisée, sereine.
- J'apprends à m'aimer, inconditionnellement.
- J'élimine progressivement les barrières érigées par mon mental. Et je me dis que rien n'est impossible, ou plutôt que **TOUT EST POSSIBLE ...**