

SOPHRONISATION DE BASE

Je m'installe le plus confortablement possible.

Je ferme tranquillement les yeux pour mieux me concentrer sur mes sensations.

Je fais mes trois respirations complètes, à mon rythme :

Inspirer : ventre-thorax- épaules,

Expirer : épaules-thorax-ventre.

Trois fois à mon rythme

Ensuite je reprends une respiration automatique et je laisse faire. Relax.

Et je vais pouvoir détendre tous mes muscles de la tête aux pieds.

Mon front est bien lisse, comme une surface complètement plane. J'efface mes rides d'expression.

Je décontracte les sourcils

Je relâche mes tempes.

Mes paupières, bien souples, reposent tranquillement l'une sur l'autre.

Elles peuvent être animées de petits battements, qui sont tout à fait physiologiques, je laisse faire.

Je décontracte les muscles autour des yeux et derrière les yeux.

Je détends mes joues, en commençant par la face externe des joues, puis, la partie interne des joues.

Si j'ai envie d'avaler ma salive, je laisse faire.

C'est très bien.

Je laisse aller les mâchoires, je desserre les dents.

Ma langue est bien souple, décollée du palais ou des dents.

Je laisse aller mon menton, mes lèvres peuvent s'entrouvrir, j'ai peut-être envie de bâiller, je laisse faire.

Tout mon visage se détend, calme, relax.

Je prends conscience des sensations au niveau de mon visage parfaitement détendu.

J'accepte toutes les sensations, tous les petits phénomènes comme les bâillements, les picotements des yeux, la déglutition, sans juger, je laisse faire. C'est très bien.

Je décontracte ma gorge.

Je laisse aller mes épaules, bien détendues.

Je décontracte tous les muscles de mes bras.

Mes coudes sont bien souples, ligaments déliés, comme pour courir, coudes bien souples.

Je décontracte tous les muscles des avant-bras.

Mes poignets sont souples, ligaments déliés, comme pour lancer une balle.

Je relâche tous les muscles des mains, dos des mains, paumes des mains, et je décontracte tous les muscles des dix doigts, jusqu'au bout des ongles.

Je prends conscience des sensations dans mes deux bras qui se détendent. Relax, lâcher prise.

Je décontracte les muscles de la nuque. Je prends conscience du poids de ma tête, nuque parfaitement détendue.

Je prends conscience de ma respiration qui est devenue calme et régulière.

Et, en harmonie avec ma respiration, calme et régulière, je décontracte tous les muscles du thorax.

Je décontracte tous les muscles du dos.

Tous les muscles de la région lombaire se relâchent.

Maintenant, je mets mon cerveau au repos. Je peux laisser aller et venir les idées, sans me fixer dessus, je visualise simplement une feuille blanche. Détente.

C'est très bien.

Prise de conscience de la respiration, lente et régulière.

Et maintenant, je décontracte les fessiers. Mes hanches sont bien souples.

Je relâche tous les muscles des cuisses, les muscles antérieurs, les muscles postérieurs, les muscles superficiels, et les muscles profonds.

Mes genoux deviennent bien souples, ligaments déliés, comme pour courir.

Je relâche mes mollets.

Mes chevilles deviennent souples, ligaments déliés.

Je décontracte tous les muscles des pieds, dos des pieds, voûte plantaire, tous les muscles des dix orteils, jusqu'au bout des ongles.

Je prends conscience des sensations, dans mes deux jambes, qui se détendent. Je laisse faire, relax.

Maintenant, je réunis toutes les parties de mon corps que je viens de détendre, et je prends conscience de tout mon corps, parfaitement bien détendu, depuis la racine des cheveux jusqu'au bout des orteils.

Calme, détente.

Je prends conscience des différents points de contact entre mon corps et le sol (ou le fauteuil).

Je prends conscience du poids de mon corps, agréablement lourd ou léger, de l'espace qu'il occupe, de son orientation.

Je suis totalement détendu. Relax.

Pour approfondir mon état de détente, je laisse venir à moi mon image de détente.

C'est peut-être une situation vécue dans l'enfance ou plus récemment, des vacances, des loisirs. Cela peut se situer à la mer, à la campagne, à la montagne. Cela peut-être un air de musique, que j'aime écouter, confortablement installé chez moi, une sensation, un parfum, une couleur, une jolie photo.

Si j'ai une image, je peux la projeter sur un écran ou sur une scène, et j'essaie d'en voir, d'en imaginer, d'en vivre le maximum de détails, chaque détail me procurant un peu plus la détente.

Je reste quelques instants à vivre mes sensations de détente à travers cette image, mon image de détente.

Maintenant, tout doucement, je mets de côté ou je laisse s'éloigner mon image, en sachant que je la retrouverai à chaque séance de sophrologie.

Avec l'entraînement, elle se précisera et chaque détail me procurera une agréable sensation de détente.

Et, dans la vie courante, il me suffira de revivre cette image de détente pour retrouver automatiquement le calme et la détente.

Maintenant, je vais envisager par la pensée, de faire ma reprise, ma désophronisation, en sachant, que je vais conserver pendant quelques instants, mes sensations de calme, de détente de sérénité.

Je vais accepter de revenir ici et maintenant, de retrouver mon niveau de vigilance habituel, le tonus musculaire nécessaire aux gestes et postures de la vie courante.

Je vais faire cette reprise très progressivement, sans à coups, en respirant trois fois profondément et en mobilisant lentement tous les muscles de mon corps.

Je respire profondément une première fois, réactivation des muscles du ventre et du thorax.

A mon rythme, je respire à fond une deuxième fois en remuant les doigts, les mains, les orteils et les chevilles.

Et je respire profondément une troisième fois en pliant les coudes, les genoux. Je remue mes bras, mes jambes.

Je peux bailler, frotter mes yeux, faire des grimaces, changer de position.

Je termine en m'étirant à fond.

Et, lorsque je suis bien revenu ici et maintenant, tranquillement, je peux ouvrir les yeux et m'asseoir.

ECHAUFFEMENT SOPHROLOGIQUE

Respirations abdominales En Sophro-Respiration Synchronique,

échauffement des différentes parties du corps en fonction de l'activité et du sportif, à l'aide des exercices vécus comme étant les plus efficaces :

cou

vivre l'ambiance de l'épreuve, de haut puis sur le terrain
se motiver

ceinture scapulaire et bras

motivation
visualisation positive de gestes des bras
correction des erreurs

ceinture lombo-abdominale

motivation
visualisation positive de gestes sportifs
correction des erreurs éventuelles

jambes

motivation
visualisation positive de gestes avec les jambes
correction des erreurs éventuelles

Echauffement global du corps

motivation
visualisation positive de séquences de jeu, de stratégies
correction des erreurs éventuelles

Sophro-Acceptation Progressive

ENTRAINEMENT BILATERAL

- 1- Assis, fixer un point pendant une vingtaine de secondes puis fermer les yeux.
- 2- Sophro de base assis. Yeux fermés (5 à 10 minutes, tour du corps).
- 3- Exercice des yeux :
 - œil gauche : visualiser la lettre A
 - œil droit : visualiser le chiffre 1
 - œil gauche.....lettre B
 - œil droitchiffre 2
 - œil gauche.....lettre C
 - œil droit.....chiffre 3
- 4- Exercice de l'odorat :
 - narine gauche.....odeur de bois, feu de cheminée.
 - Narine droite.....odeur de citron.
- 5- Exercice de l'ouïe :
 - oreille gauche :bruit d'un moteur.
 - Oreille droite :.....une musique.
- 6- Exercice du goût :
 - partie gauche de la bouche :plat salé.
 - Partie droite de la bouche.....dessert sucré.
- 7- Exercice du toucher :
 - dans la main gauche, tenir un œuf dur chaud.
 - Dans la main droite, tenir une boule de neige.
- 8- S.A.P : visualiser un projet de façon positive ou laisser venir un souvenir de réussite précis.

NB : les éléments présentés ici pour chaque exercice sont des exemples, il est possible d'en trouver d'autres ; l'important est de bien différencier les sensations à gauche et à droite, il faut que les sensations soient opposées afin d'amener le sujet à se concentrer très précisément sur l'image que nous lui donnons et de bien différencier la partie gauche de la partie droite.

La séance dure à peu près vingt minutes mais elle peut être plus courte au début si l'on s'adresse à un public qui se fatigue rapidement.

TECHNIQUE DE JACOBSON

Les exercices de contraction musculaire se font après l'inspiration et poumons pleins.

Expirer au moment du relâchement musculaire.

1/ allongé sur le dos, effectuer trois respirations complètes.

2/ inspiration, rétention poumons pleins, contraction du bras droit pendant 2 ou 3 secondes, puis relâchement expiration.

- Idem bras gauche
- Jambe droite
- Jambe gauche
- Abdominaux
- Dos
- Pectoraux
- Fesses
- Visage
- Tous les muscles en même temps.
- Image de détente.

IMPORTANT : entre chaque exercice, laisser 15 à 20 secondes de récupération et insister sur la prise de conscience des sensations.

→ Répéter 3 fois chaque exercice.

NB1 : on peut recommencer l'exercice en faisant une autre série mais en sollicitant les muscles sans contraction violente : exemple : je soulève le bras droit au lieu de contracter.

NB2 : à la place de l'image de détente, on peut demander de visualiser un objet très lourd ou au contraire un objet très léger.

NB3 : cette méthode fonctionne très bien avec des enfants et des adolescents et présente l'intérêt de développer le *schéma corporel*.

SOPHRONISATION DE BASE ET PARCOURS COULEUR

Effectuer une sophronisation de base et juste avant l'image de détente, insérer le parcours couleur.

Protocole :

- 3 respirations complètes.
- Relaxation musculaire :

Visage
Gorge
Epaule gauche
Bras gauche
Epaule droite
Bras droit
Ventre thorax
Nuque
Dos
Lombaires
Hanches
Jambes
Tout le corps

Parcours couleur descente escalier :

Rouge
Orange
Jaune
Vert
Bleu ciel
Bleu foncé
Violet

« En bas de l'escalier vous êtes dans une pièce aux murs violets, vous vous installez confortablement dans le fauteuil violet qui se trouve au milieu de la pièce. »

- Image de détente.
- Remonter l'escalier : violet, bleu foncé, bleu ciel, vert, jaune, orange, rouge.
- Reprise-désophronisation.

RELAXATION DYNAMIQUE 2^{ème} degré (RD2)

Objectifs :

- Exercice de concentration sur le corps et sur l'objet.
- Apprendre à se relaxer en position debout et assis.

Protocole :

➤ DEBOUT :

- Sophro de base.
- Mains croisées sur la tête en SRS (sophro-respiration –synchronique, blocage en apnée poumons pleins).
- Mains tendues au dessus de la tête (SRS).

➤ ASSIS :

- Concentration sur l'objet :
- Concentration sur le sujet (points de contact/chaise, respiration).
- Conscience du corps (se voir de l'extérieur).
- Conscience de la gravitation terrestre.
- Exercices tête en SRS :
 - Inspir tête en arrière.
 - Rétention tête en avant. 3x
 - Expiration.
- Bras tendus vers l'avant SRS. 3x
- Jambes tendues vers l'avant SRS. 3x
- Tension du corps en arc, mains croisées derrière la nuque SRS.
- Sophro de base.

➤ Reprise.

SIGNE-SIGNAL D'OPTIMISATION

Dialogue pré-sophronique

Séance sophronique

Sophronisation

Activation intra-sophronique

- Signe-Signal d'Optimisation :
 - « signe-signal » associé à une image de détente ou de dynamisation
 - répéter deux à trois fois une phrase d'ancrage, de conditionnement
- Sophro-Acceptation Progressive

Désophronisation

Dialogue post-sophronique

SOPHRO-ACCEPTATION PROGRESSIVE

Dialogue pré-sophronique

Séance sophronique

Sophronisation

Activation intra-sophronique : Sophro-Acceptation Progressive

Choisir un objectif réaliste avec un résultat observable

Le formuler en termes clairs, concrets et positifs

Le situer dans le temps et dans le lieu

Visualiser concrètement sa réalisation, sa réussite

Mettre en place les stratégies de réussite nécessaires,
développer les qualités physiques ou
intellectuelles requises avec les qualités
psychologiques adaptées, vivre le plaisir de
travailler

Visualiser concrètement la réussite

Vivre les sensations de réussite, être content de soi,
d'avoir su utiliser toutes ses ressources

Ramener ici et maintenant le vécu des sensations de
réussite, les idées positives

Désophronisation

Dialogue post-sophronique

TRAINING AUTOGENE

SCHULTZ

Explications

Séance

Induction au calme

1. Exercice de la pesanteur
2. Exercice de la chaleur
3. Contrôle du cœur
4. Contrôle de la respiration
5. Exercice de la chaleur abdominale
6. Exercice du front frais

Image positive

Reprise

Dialogue

Important :

- peut se pratiquer assis ou allongé.
- Pesanteur : bras droit puis BG, jambe droite puis JG.
- Chaleur : commencer par la main et donner une image (exemple : rayon de soleil qui réchauffe la main).
- Contrôle du cœur = prise de conscience du rythme cardiaque.
- Front frais : donner une image (exemple : gouttelettes d'eau fraîche sur le front).

Très important :

Laisser du temps entre chaque exercice pour la prise de conscience des sensations.

Séance

SCHULTZ

• Je m'installe confortablement.
Je ferme tranquillement les yeux.

Je suis calme. Profondément calme. Je suis de plus en plus calme, parfaitement calme.

Mon bras droit devient lourd (gauche pour les gauchers),
mon bras est agréablement lourd,
mon bras droit devient de plus en plus lourd, confortablement lourd,

J'imagine une pesanteur agréable diffuse dans tout mon bras.

Mon bras gauche devient très lourd, de plus en plus lourd, agréablement lourd.

Mon bras gauche est agréablement lourd.

Ma jambe droite est agréablement lourde, de plus en plus lourde, ma jambe droite est confortablement lourde.

Ma jambe gauche devient lourde, confortablement lourde, ma jambe gauche est de plus en plus lourde.

Tout mon corps est lourd, une pesanteur agréable diffuse dans tout mon corps.

Je suis tout à fait calme.

J'imagine un rayon de soleil sur ma main droite. Ma main droite est agréablement réchauffée, elle devient de plus en plus chaude, confortablement chaude.

Un autre rayon de soleil vient réchauffer agréablement ma main gauche. Ma main gauche est de plus en plus chaude, agréablement chaude.

Mes deux mains sont agréablement chaudes, confortablement lourdes et chaudes.

Et je suis de plus en plus calme.

Je prends conscience de mon cœur.

Mon cœur est un organe fort, qui bat calmement, régulièrement.

Je me mets à l'écoute de mon cœur, organe vital, qui bat calmement et régulièrement.

Tout mon corps vit au rythme régulier de mon cœur qui bat calmement, régulièrement.

Je peux sentir mes artères battre calmement et régulièrement, en particulier au niveau de mon ventre

Et je suis parfaitement calme.

Je prends conscience de ma respiration calme et régulière.

Je suis toute respiration.

Je vis en harmonie avec ma respiration calme et régulière.

Tout mon corps, toutes mes cellules respirent calmement, régulièrement.

Et je suis de plus en plus calme et détendu.

J'imagine un rayon de soleil qui réchauffe mon plexus solaire.

Il devient agréablement chaud.

Cette chaleur agréable diffuse dans tout mon corps.

Tout mon corps est agréablement chaud.

Je suis parfaitement calme et détendu

Tout mon corps est agréablement lourd et chaud comme si j'étais confortablement installé au soleil.

Ma tête est protégée par un arbre, un chapeau, un parasol, et un léger vent frais, vient rafraîchir, agréablement, mon front.

Mon front est agréablement frais.

Et je suis calme, serein, détendu

Je laisse venir à moi une pensée, une image positive.....

Maintenant, je vais faire ma reprise, me réactiver en effectuant des flexions-extensions énergiques des bras, je respire profondément, je m'étire, et, tranquillement j'ouvre les yeux .

Training autogène modifié (TRAM).

Cette technique de sophrologie a été créée à partir du training autogène de Schultz. C'est une transition entre les techniques statiques et dynamiques : sophronisation de base et training autogène d'une part et relaxation dynamique d'autre part.

Elle se pratique d'une façon privilégiée en groupe et dans les trois positions de la vie courante : debout, assis, couché. Elle permet une évolution personnelle par l'intermédiaire du vécu corporel et l'intégration du schéma corporel.

Protocole :

1/ Debout :

- Sophronisation de base.
- Geste du non.
- Geste du oui.
- Rotations axiales du tronc, bras souples.
- Main gauche sur la tête, main droite sur la hanche, se pencher du côté opposé à la main qui est sur la tête puis se relever lentement. Laisser aller les bras le long du corps dans une grande détente.
- Idem en inversant le côté.
- Arc de cercle du tronc, les mains sur les hanches puis inclinaison du tronc vers l'avant dans un grand relâchement. (trois fois).

2/ Assis jambes allongées(sans chaussures) :

- Prise de conscience de la position.
- Un pied sous la cuisse opposée. Retour à la position de départ, prise de conscience des sensations(PDCS).
- Idem en inversant. PDCS
- Un pied sur la cuisse opposée. PDCS
- Idem en inversant. PDCS
- Un pied sous la cuisse opposée, l'autre pied sur la cuisse opposée. PDCS
- Puis le contraire. PDCS

3/ Allongé :

- Prise de conscience de la position.(points d'appui et SDB rapide).
- Respiration en 4 tps dont le rythme est : 1-4-2-4 (trois fois).
- Training autogène :
 - Paysage agréable « je suis calme ».
 - Expérience de la lourdeur (bras puis jambes).
 - Expérience de la chaleur.
 - Expérience de la respiration (PDCS sans modifier).
 - Expérience du cœur (PDCS).
 - Expérience du plexus solaire. PDC de la chaleur du plexus solaire.
 - Expérience du front frais.
 - Formulation personnelle (ex : je prends confiance en moi, j'ai conscience de mon potentiel,).

4/ désophronisation-dialogue.

TECHNIQUE	INDICATIONS	DUREE SEANCE	MOMENT
RESPIRATION DYNAMISANTE	<ul style="list-style-type: none"> - Motivation - Mise en action 	Quelques minutes	Quelques minutes avant la compétition
RESPIRATION RELAXANTE	<ul style="list-style-type: none"> - améliorer la concentration - diminuer le stress 	Quelques minutes	Quelques minutes avant la compétition
SCHULTZ	<ul style="list-style-type: none"> - diminuer le stress. - améliorer la concentration. 	5 à 20 minutes	<ul style="list-style-type: none"> - début cycle préparation mentale - veille de compétition
JACOBSON	<ul style="list-style-type: none"> - diminuer le stress. - développement du schéma corporel. 	20 à 30 minutes	<ul style="list-style-type: none"> - début cycle préparation mentale - initiation relaxation
S.A.P	<ul style="list-style-type: none"> - augmenter la motivation. - augmenter la concentration. 	20 à 40 minutes	<ul style="list-style-type: none"> - période d'entraînement - période pré-compétitive
SIGNE-SIGNAL	<ul style="list-style-type: none"> -augmenter la concentration. -dynamiser. -augmenter l'attention. 	20 à 40 minutes	Période pré-compétitive
ECHAUFFEMENT SOPHROLOGIQUE	<ul style="list-style-type: none"> - augmenter la concentration. - augmenter la motivation. 	20 à 30 minutes	Période d'échauffement avant la compétition
RELAXATION DYNAMIQUE 1 ^{er} degré	<ul style="list-style-type: none"> - augmenter la concentration. - développement du schéma corporel. 	30 à 50 minutes	Début période d'entraînement