

Respire et tu vivras !

Quelques astuces pour mieux vivre

BIENVENUE!

Il y a une newsletter que je lis avec plaisir toutes les semaines, c'est celle d'**Artips**. *Je vous invite d'ailleurs à aller vous y inscrire.* Vous y apprendrez toujours une anecdote, une info croustillante sur une œuvre d'art. C'est grâce à cette newsletter que je me lance aujourd'hui avec vous, avec l'envie secrète d'arriver à vous transmettre à mon tour mon expérience, un exercice, une info concrète sur la gestion du stress.

Vous raconter comment Manon, Julie ou encore Clara ont réussi à aller de l'avant, en invitant la sophrologie dans leur vie et ainsi réussir à mieux gérer les aléas du quotidien.

Chaque mois, j'ai envie de vous présenter 1 profil qui ressemble peut-être au votre ou à celui d'une amie, d'une tante, d'un collègue... et 1 exercice concret pour aller de l'avant.

Cet exercice, je vous invite évidemment à le tester, à le faire et le refaire et peut-être, si vous osez, à je me dire ce que vous en avez pensé, comment vous vous l'êtes approprié.

Si vous en avez besoin, vous pouvez aussi me poser une question plus précise, plus personnelle en m'envoyant un email directement : delphine.sudre@gmail.com ou un texto : 0766689300.

Pour aller encore plus loin, vous pouvez prendre rdv avec moi pour échanger, essayer, se lancer... Pour cela, retrouvez-moi sur www.resalib.fr.



Pour ce #1, commençons avec Manon !

36 ans - mère de 2 enfants

Manon vient me voir parce qu'elle est fatiguée, sa tête est une vraie cocotte-minute, se sent tendue un peu tout le temps. Même son entourage lui dit qu'elle est plus agressive en ce moment, qu'elle ne rigole plus trop.

Le point déclencheur : elle a vécu 2 moments difficiles. Elle a pleuré pour un rien et crie un peu plus fort que d'habitude sur ses enfants. Elle se sent perdue. Elle qui a tout pour être heureuse !...

Dans ce genre de situations, les premières séances servent souvent à réaliser qu'il y a des causes à cet état émotionnel chamboulé, que c'est normal et qu'à force de porter, le corps réagit et vous fait passer des messages. Dans le cas de Manon, les pleurs, les cris lui font prendre conscience qu'un truc cloche. Et si elle s'écoutait un peu plus...

Après la première séance qui sert surtout à expliquer la sophrologie, à créer ce lien qui permettra par la suite à Manon de se motiver et déplacer des montagnes, je lui ai proposé lors de notre 2e séance, l'exercice du sac à dos !

A faire le soir ou en fin de semaine, pour réaliser tout ce que l'on porte, alléger le haut de son corps, se libérer de ses poids.

L'exercice du sac à dos



J'installe le sac à dos

Je prends le temps de l'imaginer mes épaules. Sa forme, son poids vide, ses poches...



Je le remplis

Imaginez toutes les choses que vous portez. Comme des briques, des pierres ou tout autre chose de lourd...



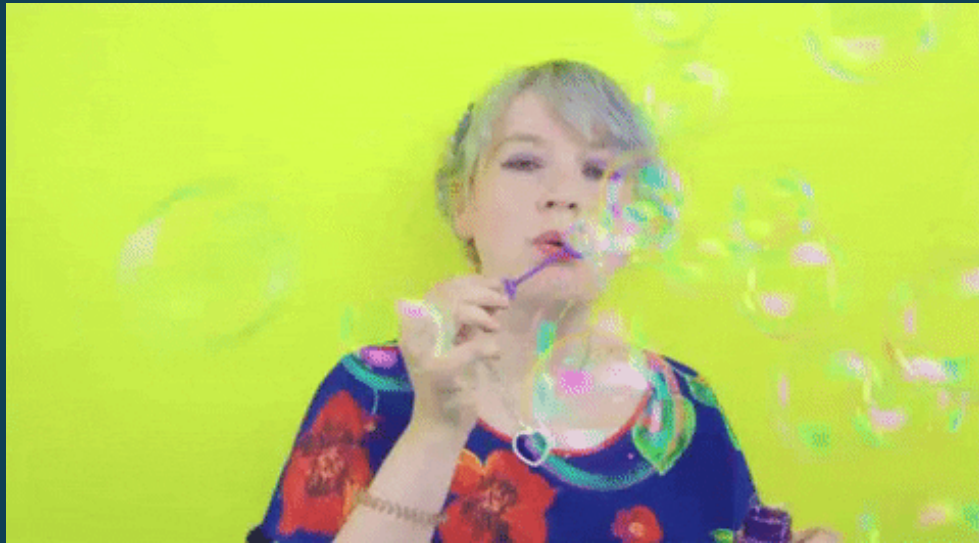
J'inspire, je bloque ma respiration, je roule mes épaules en arrière, 1 fois, 2, 3 fois, respiration bloquée et j'enlève le sac de mon dos en soufflant fort.

Je reprends une respiration normale. J'écoute mes ressentis. Je prends conscience de mes sensations au niveau de mes épaules maintenant qu'il n'y a plus ce sac sur mes épaules.

En sophrologie, on aime bien la répétition, alors on recommence 2 autres fois, toujours avec un temps de pause à chaque fois pour écouter son corps, accueillir ses ressentis. **Sentez l'évolution. A la fin de la 3e fois, je prends conscience de ma capacité à enlever ce sac à dos, à me soulager et même à me libérer !**

BONUS

Les billes d'oxygène



Avant toute chose, il est important de prendre conscience de sa respiration. Pour cela, imaginer l'oxygène, sa forme, des microbilles bleues peut-être, qui circulent dans votre corps. Cet oxygène qui est autour de vous, rentre dans vos narines, descend vers vos poumons, les petites alvéoles qui prennent cet oxygène et ensuite va diffuser dans tout votre corps ce flux. Quand vous soufflez, le dioxyde de carbone en profite pour ressortir de votre corps. C'est comme s'il se débarrassait de toutes vos tensions en même temps.

Le résultat ?

Après une suite de respirations plus longues, le corps se détend, la tête aussi.

Grâce à ces exercices, Manon réalise qu'elle porte beaucoup de choses et que tout avait fini par être sur la même ligne d'importance. Le t-shirt du petit dernier taché de feutres indélébiles (la poisse !), le dossier du client Tartenpiom en retard, le coup de fil à passer à sa vieille tante, le rdv chez l'orthophoniste, le renouvellement de la carte navigo...

Après cette séance, Manon va trier, prioriser et prévoir un petit temps pour elle. Prendre un douche en rentrant du bureau ? Un "café téléphonique" avec sa bonne copine qui la fait tant rire ? Un moment pour elle...

Et vous ? ça vous arrive de vous sentir fatiguée alors que vous dormez pourtant 7h par nuit ? D'avoir un point sur les épaules constant ? Et si vous faisiez l'exercice du sac à dos ! Vous me racontez... ça m'intéresse !

RESPIRE ET TU VIVRAS ! C'est fini. Merci de m'avoir lu.

Si vous avez des questions, Appelez-moi !

Si vous voulez prendre RDV pour faire le point sur les choses que vous portez, Appelez-moi !
Si vous voulez juste lâcher la pression, Appelez-moi !

Appelez-moi !

Prenez rendez-vous !

Dates à retenir en mars...

ATELIER DE SOPHROLOGIE



Je me sens plus calme...

Où ?
LE LOCAL
36 rue Edouard Vaillant
à Levallois-Perret

Quand ?
Chaque 1^{er} jeudi du mois,
de 12h30 à 13h30.

Avec qui ?
Delphine Sudre,
sophrologue depuis plus
de 9 ans, spécialisée dans
le surmenage en tout genre.

Pour y faire quoi ?
1h de sophrologie
pour me recentrer, évacuer,
m'écouter, me détendre,
me poser, respirer, souffler...

Tarif ?
25 € la séance
Inscription obligatoire
au 07 66 68 93 00
(Places limitées à 6 personnes)

AVANT / APRES

POUR + D'INFOS ? 07 66 68 93 00 - delphine.sudre@gmail.com

 DELPHINE SUDRE
Sophrologue

Atelier du jeudi

Comme chaque 1^{er} jeudi du mois,
retrouvez-moi
jeudi 7 mars 2024
au Local rue Edouard Vaillant à
Levallois. Pour un atelier ou l'on
prend son temps ensemble.
Inscription obligatoire sur
www.resalib.fr
ou au 07 66 68 93 00

**RDV dans
les prochains
numéros !
Vous retrouverez...**



RESPIRE



RESPIRE

ET TU VIVRAS #2

Julie, 45 ans,
apprend
à faire une pause

ET TU VIVRAS #3

Clara, 27 ans,
apprend
à s'écouter



**Comme toute bonne sophrologue,
vous pouvez me suivre sur les réseaux :**



L'abus de la sophrologie est bon pour la santé, à consommer sans modération

Delphine Sudre
59 rue Louis Rouquier
92300 Levallois-Perret

Tel : 07 66 68 93 00
delphine.sudre@gmail.com
www.delphinesudre.com

[Se désinscrire](#)

Copyright ©DelphineSudre, tous droits réservés.