



Couleur et sens

Parce que nous sommes tous les artistes de notre vie !

N°3 septembre 2016

Sophrologie, Soins Energétiques et Développement Personnel - www.couleursens.org

EDITO :

Une actualité riche pour ce mois de septembre avec l'ouverture d'un nouveau cabinet à Macon, des formations en développement personnel, ou encore la mise en place de séances collectives en complément des séances individuelles. Autant d'opportunités pour vous de prendre rendez-vous avec vous, aller vers une pensée positive, mettre du soleil dans votre vie. Car soyons clair, si vous ne prenez pas soin de vous, qui le fera. Prendre soin de soi, ce n'est pas un acte égoïste. C'est au contraire une responsabilité que l'on a vis à vis des proches. Alain, philosophe, écrit dans « Propos sur le bonheur » que c'est un devoir envers les autres que d'être heureux. On ne peut donner que ce que l'on a.

Alors, je vous invite à prendre soin de vous, prendre un peu de temps pour vous, un temps pour vous écouter... de l'intérieur. Cela peut passer par de la méditation, de la sophrologie, mais aussi par la pratique d'un sport ou d'une activité artistique. L'essentiel étant de couper avec l'extérieur, pour vous écouter de l'intérieur et laisser s'exprimer l'ETRE que vous êtes...et peut être allez vous faire de belles découvertes...

Patricia GAUDIN



« La où sont tes pensées, tu es.
Veille à ce que tes pensées
soient bien là où tu veux être. »
Rabbi Nachmann de Breslau

De l'importance de la posture...

Vous êtes vous déjà posé la question de votre posture. Comment vous tenez vous ? Etes vous vouté, avez vous les jambes croisées, êtes vous replié sur vous même, ou au contraire, avez vous une posture ouverte, un port de tête droit, le buste ouvert sur l'extérieur...

Avoir une bonne posture est une façon assez simple pour contribuer à un équilibre entre le corps et l'esprit. C'est quoi une bonne posture ? Elle dépend de l'alignement et de l'équilibre.

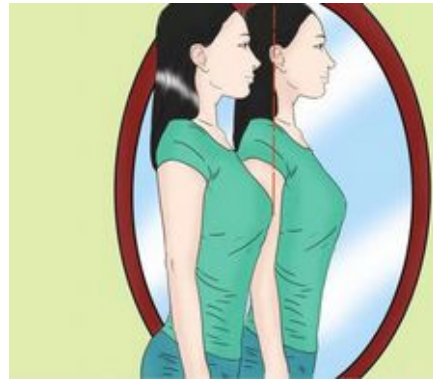
Une expérience menée par Amy CUDDY, psychologue sociale américaine, part d'une observation ethologique du monde animal : « tant chez les chats, chiens, loups ou encore grand singes, l'animal affirme sa dominance sur un congénère en adoptant une posture qui le fait paraître plus gros. Chez les êtres humains, il en est de même. Les bras levés au ciel après une victoire ou encore les mains sur les hanches sont des postures de dominance. A contrario, la position repliée sur soi, le corps recroquevillé est un signe de soumission ». Amy CUDDY a démontré que cette attitude posturale de dominance ou de soumission pouvait influencer certains taux d'hormones notamment les taux de testotérone et de cortisol (source conférence TED 2012).

Cette expérience est intéressante parce qu'elle est mesurable, vérifiable.

Si les mots dominance, soumission sont des termes utilisés pour le monde animal, que l'on peut certes, transposer à l'homme, primate que nous sommes, je préfère utiliser, en conscience, les mots **assurance** ou **confiance**. Les mots « domination, pouvoir » satisfont l'Ego. Je m'intéresse plus à l'ETRE, non pas dépourvu d'égo, mais dans un équilibre avec le corps et l'esprit. Je vous propose de vous intéresser à votre posture et à cette possibilité de ressenti de **confiance** qu'elle peut vous apporter.

Je me souviens d'une formation animé par Mr Claude LABESCAT (Directeur de l'ISP de Bayonne) à l'ESCA d'Annecy. J'ai pris conscience, ce jour là, de l'importance de la posture. L'objectif de l'exercice était de prendre conscience de la différence des ressentis en étant replié sur soi d'une part puis en ayant une posture droite, un port de tête droit dans l'alignement de la colonne vertébrale.

Voici une pratique courte pour faire votre propre expérience puis prendre un temps pour observer vos perceptions :

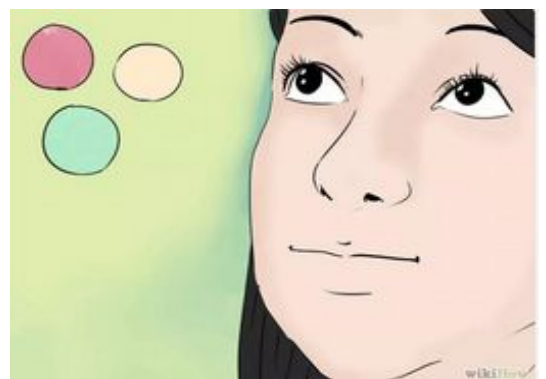


Un temps pour soi...

Installons nous confortablement, en position assise, nous fermons nos paupières pour une plus grande intériorité, et je vous invite à prendre un temps, tranquillement, pour accueillir l'instant présent. Un temps pour prendre conscience des points de contact du corps, contact avec le sol, avec le siège. Contact des parties du corps entres elles. Nous accueillons les perceptions...les sensations,...la température de l'air. Nous contemplons tranquillement notre respiration, l'air à l'inspir et à l'expir...le corps qui respire, la vie... Et nous nous préparons à mobiliser notre colonne vertébrale. Nous nous concentrons sur la zone de notre nuque, nous laissons aller notre nuque sur l'avant. Nous descendons notre tête jusqu'au moment ou nous sentons que notre dos s'enroule, et là, nous nous arrêtons... Nous prenons quelques instants pour ouvrir nos yeux et prendre conscience de l'espace devant nous, tel qu'il est possible de le faire, nous portons notre tête à droite à gauche...

Nous observons notre champ de vision. Conscience de l'espace qui s'ouvre à nous. Puis nous fermons nos yeux...et...nous nous redressons, à notre rythme, vertèbre par vertèbre...dans la conscience de notre colonne qui se déroule. Nous plaçons notre tête, en équilibre, pour vivre une certaine verticalité....Le port de tête. Le dos droit... notre verticalité... les épaules s'ouvrent dégageant la poitrine.... Nous ouvrons les yeux, et nous regardons l'espace devant nous. Nous portons la tête à droite à gauche, nous balayons l'horizon du regard et nous refermons les yeux... Nous accueillons les sensations, sensation profonde ou plus subtile. Le port de tête, le dos droit... Puis nous revenons à notre respiration. Nous respirons plus profondément, et à notre rythme, ...nous reprenons contact avec l'extérieur, les sons, la température de l'air...Et quand c'est le moment pour nous, nous ouvrons les yeux, avec peut être un regard nouveau sur nous même...

Je vous invite, tout au long de la journée, à penser à votre posture. Peut être pouvez vous l'associer à une couleur, ainsi, chaque fois que vous verrez cette couleur, vous vérifierez votre posture.



Quelles sont nos priorités dans la vie ?

Agissez vous chaque jour en fonction de ce qui compte réellement pour vous ?

Nous avons déjà abordé, dans un précédent numéro, les valeurs de vie. Vos actions quotidiennes sont elles en adéquation avec celles-ci ?...

Pour celles et ceux qui la ne connaissent pas, voici la parabole des gros cailloux.



"Un jour, un vieux professeur fut chargé d'animer une formation sur la planification efficace de son temps à un groupe d'une quinzaine de cadres. Le professeur n'avait qu'une heure pour "faire passer sa matière". Debout, devant ce groupe d'élite, qui était prêt à noter tout ce que l'expert allait lui enseigner, il les regarda un par un, lentement, puis leur dit : "Nous allons réaliser une expérience."

De dessous la table qui le séparait de ses élèves, il sortit un immense pot de verre de plus de 4 litres qu'il posa délicatement en face de lui. Ensuite, il sortit environ une douzaine de cailloux à peu près aussi gros que des balles de tennis et les plaça délicatement, un par un, dans le grand pot. Lorsque le pot fut rempli jusqu'au bord et qu'il fut impossible d'y ajouter un caillou de plus, il leva lentement les yeux vers ses élèves et leur demanda : "Est-ce que ce pot est plein ?" Tous répondirent en chœur : "Oui". Il attendit quelques secondes et ajouta : "Vraiment ?"

Alors, il se pencha de nouveau et sortit de sous la table un récipient rempli de gravier. Avec minutie, il versa ce gravier sur les gros cailloux puis brassa légèrement le pot. Les morceaux de gravier s'infiltrèrent entre les cailloux...jusqu'au fond du pot. Le vieux professeur leva à nouveau les yeux vers son auditoire et réitéra sa question : "Est-ce que ce pot est plein ?" Cette fois, ses brillants élèves commençaient à comprendre son manège. L'un d'eux répondit : "Probablement pas !". "Bien !" Répondit le vieux monsieur.

Il se pencha de nouveau et cette fois, sortit de sous la table un sac de sable. Avec attention, il versa le sable dans le pot. Le sable alla remplir les espaces entre les gros cailloux et le gravier". Encore une fois, il redemanda : "Est-ce que ce pot est plein ?" Cette fois, sans hésiter et en chœur, les brillants élèves répondirent :

"Non ! Et comme s'y attendaient ses prestigieux élèves, il prit le pichet d'eau qui était sur la table et remplit le pot jusqu'à ras bord. Le vieux monsieur leva alors les yeux vers son groupe et demanda : "Quelle grande vérité nous démontre cette expérience ?"

Le plus audacieux des élèves, songeant au sujet de ce cours, répondit : "Cela démontre que même lorsque l'on croit que notre agenda est complètement rempli, si on le veut vraiment, on peut y ajouter plus de rendez-vous, plus de choses à faire. »

Le professeur répondit "Ce n'est pas cela. La grande vérité que nous démontre cette expérience est la suivante : **"Si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer tous ensuite."** Il y eut un profond silence, chacun prenant conscience de l'évidence de ces propos.

Ils nous est parfois difficile de faire la différence entre priorités et urgences, entre l'essentiel et l'accessoire. Pour vous aider, voici un petit exercice à réaliser sur une feuille de papier. Je vous propose de réaliser cet exercice en étant honnête et bienveillant envers vous-même. Il s'agit de faire un simple constat, apprendre à se connaître et mettre des actions en place pour vivre en harmonie avec qui l'on est vraiment. Diviser les 3/4 supérieurs de la feuille en 4 colonnes avec les titres suivants :

- 1 - Ce que je dois faire et que j'aime faire
- 2 - Ce que je dois faire et que je n'aime pas faire
- 3 - Ce que je ne fais pas et que j'aimerais faire
- 4 - Ce que je ne fais pas et que je devrais faire

Puis, prenez quelques minutes pour relire ce que vous avez écrit. Sur le dernier tiers, notez vos ressentis, vos émotions liées à la relecture. Qu'est ce que vous aimeriez changer. Réfléchissez à la manière de vous y prendre.

Et laissez de coté cette feuille de papier. Je vous invite à y revenir dans un mois pour faire un bilan. Etes vous satisfait ? Oui, non, pourquoi ?

Il n'est pas toujours facile de vivre en harmonie avec qui l'on est vraiment. Oui, il y a des choses que l'on ne peut pas changer, sur lesquelles on n'a pas de prise. En sophrologie, on travaille sur ce fameux lâcher-prise et son acception. En revanche, il y a des choses sur lesquelles on peut agir. Connaitre ses priorités, c'est mettre l'énergie là cela nous semble important. La famille, la vie professionnelle, la santé, les amis, la réalisation de soi, la citoyenneté, méditer, ou tout autre chose... Ce n'est certes pas si simple de faire des choix...car...choisir c'est renoncer.

S'arrêter un instant et prendre le temps de se poser ces questions, c'est déjà le début vers un mieux...

Du nouveau chez COULEUR ET SENS

Depuis le 2 septembre 2016, Patricia GAUDIN vous reçoit dans un second cabinet à MACON
Des séances individuelles et collectives, des formations
Deux adresses pour vous
MACON - 43, rue Rambuteau et toujours BOURG EN BRESSE - POLLIAT



FORMATION EN DEVELOPPEMENT PERSONNEL : Vers une connaissance de soi pour gagner en sérénité

Nous vous proposons un atelier de développement personnel sur 2 demi-journées
Dates : samedi 15 octobre 2016 et samedi 5 novembre 2016 de 9h00 à 12h00
Lieu : 43 rue Rambuteau 71000 Macon

Objectif : Apprendre à se connaître pour mieux maîtriser son stress

Le programme :

- Prendre conscience de ses valeurs de vie et de leur impact dans notre comportement,
- Connaître ses émotions, savoir les identifier, les accepter et oser les exprimer
- La confiance en soi – les mécanismes de la construction – savoir se définir
- La sophrologie comme outil de régulation du stress – training de récupération-flash

Attention places limitées

Renseignement et inscription sur demande : couleuretsens@yahoo.fr

SOPHRO-DETENTE en partenariat avec le CSC de Polliat

« Détendre le corps et apaiser le mental »

Souffler, décompresser, revenir à soi, dans la conscience du moment présent.

La sophrologie, une méthode simple et efficace, accessible à tous, qui vise à détendre le corps et apaiser le mental.



Par des techniques de respiration, de décontraction musculaire et de visualisation positive, les séances collectives sont un véritable rendez-vous avec vous-même pour apprendre à libérer vos tensions physiques et émotionnelles, et pour dynamiser vos capacités et vos ressources personnelles.

**Deux séances de groupe hebdomadaires - Espace Coppé à Polliat :
les jeudis de 10h à 11h et de 19h à 20h**

Encore quelques places disponibles – nous contacter.



COULEUR ET SENS – Patricia GAUDIN

Centre de sophrologie

Soins énergétiques et Développement personnel

Cabinet principal 640 route de Chamonin 01310 Polliat

Cabinet secondaire 43 rue Rambuteau 71000 Macon

Tel : 06 27 48 61 38

Email : couleuretsens@yahoo.fr - Site : www.couleuretsens.org

Activité en portage salarial BNPSI siret 480 126 838 00022