



# Couleur et sens

Parce que nous sommes tous les artistes de notre vie !

N°4 Janvier 2017

Sophrologie, Soins Energétiques et Développement Personnel - [www.couleursens.org](http://www.couleursens.org)

## EDITO :

2017, résumé à sa plus simple expression, année 1, le commencement, le nouveau. Peut être un nouveau départ pour certains d'entre vous.

Et pour beaucoup, c'est un peu comme le papillon qui sort de sa chrysalide. Une amie m'a offert cette fin d'année une représentation de ce papillon pour symboliser son évolution. Et j'ai pensé à la citation de Richard BACH (écrivain), qui dit que la fin du monde pour la chenille, c'est une vie qui commence pour le papillon. Ce chemin vers la transformation n'est pas le plus tranquille, le plus aisé, car il nécessite de rester dans son centre, fidèle à qui l'on est, en dépit des dogmes et de ce que nous impose l'extérieur. Mais, une fois que l'on a retrouvé sa petite flamme intérieure, que l'on peut la ressentir, concrètement, tant dans sa corporalité que dans son esprit, que l'on peut vivre ce calme et ce bien-être dans son centre...alors...elle devient notre priorité.

C'est ce que je vous souhaite, chaleureusement, pour les mois à venir ; entreprendre ce chemin vers la connaissance de vous même, vous reconnecter à votre Etre. Et comme le comprend Jonathan le Goéland\* :

« Tu es un être exceptionnel, comblé de don et d'essence divine, et tu te découvres un peu plus chaque jour. »

Patricia GAUDIN

\* « Jonathan Levingston le Goéland » œuvre de Richard BACH



« Ce que la chenille appelle la fin du monde, le sage l'appelle PAILLON. »

Richard BACH



## Le rire et ses bienfaits...

D'après certains chercheurs, le rire est une forme ancestrale de communication, de plus il est contagieux. Ce phénomène de contagion est dû à notre capacité naturelle de mimétisme et d'empathie.

Le rire est un bon complément à l'exercice physique. D'après le Dr William Fry, 20 secondes de rire franc équivaut à 3 minutes d'aviron ou de marche rapide...

En effet, le rire sollicite de nombreux muscles et provoque un massage des organes internes, particulièrement au niveau de l'abdomen....

D'après Bernard RAQUIN (psychothérapeute) il a des effets thérapeutiques non négligeables :

« Le rire utilisé à titre préventif, réduit les risques d'accidents cérébraux ou cardiovasculaires, de cancer et de dépression ». Il permet une meilleure oxygénation de l'organisme, stimule les défenses immunitaires et libère des endorphines, sérotonine et dopamine, hormones responsables du bonheur et du plaisir qui vont contrer les hormones libérées par le stress comme l'adrénaline. Le rire accroît le bien-être et la confiance en soi. Il engendre une respiration amplifiée et permet le miracle d'accorder notre corps avec nos émotions et nos pensées, évacuant les émotions désagréables pour faire la part belle à la joie.

**Alors je n'ai qu'une chose à vous dire : RIEZ...**

« Quand vous riez vous changez,  
et quand vous changez, le monde entier change. »

Madan Kataria

## Une petite pratique...

Nous pouvons nous installer confortablement, prendre un temps pour laisser notre corps se poser... Nous laissons nos paupières se fermer, et nous rentrons ainsi dans notre espace intérieur... Nous prenons conscience de notre respiration, le mouvement respiratoire, sans rien changer, inspirer, expir, à notre rythme... conscience de l'instant présent... puis nous laissons naître un sourire sur nos lèvres... et nous accueillons... nous accueillons les effets de ce sourire dans notre corps, les sensations, les sentiments positifs qui émergent... sans analyse, ni jugement... Nous lui donnons de la place à ce sourire... Nous prenons bien le temps de nous imprégner de ces sentiments positifs.....

Puis nous pouvons amplifier l'intensité de notre respiration, remettre notre corps en mouvement, nous étirer, bailler et nous ouvrons tranquillement les yeux pour poursuivre notre journée.

Et pour finir, un peu d'humour pour donner encore plus de place à votre sourire...

*Mamie fait la morale à sa petite fille :*

*- Tu dois bien faire attention à ce que tu fais Noémie, parce que si tu es gentille tu iras au paradis, mais si tu es méchante, tu iras en enfer.*

*- Et pour aller au cirque, qu'est ce que je dois faire?*

## La sophrologie et l'avancée en âge

Le vieillissement n'est pas une pathologie c'est un processus naturel.

Les années passent et l'on peut se voir confronté à des changements physiologiques, d'abord à peine perceptible, puis peu à peu, qui prennent plus d'importance jusqu'à nous incommoder fortement. D'une part, ces changements physiologiques, puis d'autre part le spectre de la retraite, un repositionnement de notre place dans une société en perpétuel mouvement. Changement qui peut être vécu comme une mise à l'écart. On peut alors se sentir seul, voir exclu de cette société.

Transformation physique, modification de notre place dans la société, l'important est de rester **acteur** et **responsable** de son « avancée en âge » et ce le plus longtemps possible.

Le vieillissement est une réalité pour tous. Pour certains, cela semble simple, ils sont dans l'acceptation et paraissent vieillir en beauté. Pour d'autres s'installent rancœur, frustration, ou encore colère.

**NI FUITE NI SOUMISSION  
simplement LA REALITE.**

L'attitude sophrologique est une manière d'être plutôt qu'une méthode.

Nous allons anticiper pour comprendre et prévenir les phénomènes prévisibles et savoir ce que l'on peut faire.

Nous allons prendre conscience de nos propres

possibilités afin de nous conduire vers une dynamique de responsabilité et d'autonomie. **LA RESPONSABILITE DE NOUS ENTRAINER.**

Nous allons utiliser notre schéma corporel comme réalité vécue. C'est un concept fondamental.

***J'ai conscience de mon corps qui vieillit, je sens et je ressens. J'améliore la perception que j'ai de mon corps, ma perception de l'espace, de l'équilibre.***

***Puis je vais apprendre à cultiver le principe d'action positif, c'est à dire valoriser le positif au lieu d'être dans la plainte.***

Avoir une attitude positive face à cette phase de changement, de développement, permet de la traverser plus sereinement. Redonner, retrouver du sens à nos actions afin de se reconnecter à la notion de plaisir. Cette épanouissement peut être atteint en s'investissant davantage dans la vie familiale, associative, être dans le projet, projet créatif, projet découverte, seul ou en couple.

On entend dire que les traits de caractère s'accroissent en vieillissant : on vieillit comme on a vécu, dans la joie ou dans la tristesse, dans la satisfaction ou dans la frustration, dans la critique ou dans l'empathie.

**- Vieillir c'est aussi être riche de ses expériences et de ce que la vie nous a apportée,**

**- Vieillir c'est aussi sublimer le quotidien, avoir du plaisir à vivre à chaque instant les petits bonheurs simples de la vie.**



## Eloge du positif



Il y a des personnes qui voient le verre toujours à moitié plein. Qui chaque jour apprécient ces fameux petits bonheurs. Oh, ce ne sont que des petits bonheurs simples de la vie, et pourtant certains semblent s'en délecter. Alors que d'autres sont toujours moroses, et sur les mêmes événements posent un regard triste et pessimiste. Qu'est ce qui fait la différence ?

Les premiers portent peut être ces fameuses « lunettes roses » qui font voir la vie toute en couleur ?

Et si l'optimisme n'était qu'une question de regard. Et si l'on apprenait à changer de point de vue, pour voir....

Ca ne coute rien d'essayer ! Nous rajouterions un peu de couleur et nous deviendrions les artistes de notre vie....

### **Comment s'y prendre ?**

Pour commencer, nous allons apprendre à nous regarder de l'intérieur – apprendre à se regarder avec bienveillance. Je ne le dirai jamais assez. On ne peut donner que ce que l'on a. Bien souvent, le regard que l'on porte sur soi est dur et peu indulgent. Alors portons sur nous un regard tendre et bienveillant. Regardons qui nous sommes réellement, à l'intérieur, au plus profond de nous. Regardons nos succès antérieurs qui sont autant d'atouts pour la réussite d'aujourd'hui. Une bonne estime de soi est la porte de l'optimisme et de la confiance en soi.

Puis, nous allons adopter un regard positif sur l'autre, un regard empathique. Accepter la différence et ne pas être dans la critique. Accepter que notre entourage puisse penser différemment et aussi faire des erreurs.

Nous pouvons aussi nous ouvrir aux autres, l'être humain est fait pour le partage. Sortir de notre zone de confort pour communiquer (*communicare – partager*), aider l'autre et accepter d'être aidé.

Une autre piste : Etre dans la pensée positive et arrêter de se plaindre. C'est incroyable le changement que peut nous apporter la pensée positive. Essayer pour voir. Rien qu'une journée pour commencer : Une pensée négative arrive. Et hop, dehors....Ca ne change pas la situation extérieure. Mais ça fait un bien fou. Exit les hormones du stress, vive les hormones du bonheur.

Au lieu de ressasser le passé et de se projeter dans un avenir négatif qui laissent toute la place à la nostalgie ou à la peur, être ici et maintenant. La vie c'est le présent. Comme le dit Eckart TOLLE « *Le mental cherche toujours à nier le moment présent et à s'en échapper. Autrement dit, plus on est identifié à son mental, plus on souffre.* »

Ca y est, vous y êtes ? Alors, encore une chose - diffusez largement votre joie et votre plaisir de vivre.

**Partagez cette lumière qui rayonne en vous, et vous verrez, elle vous sera retournée multipliée.**

## ACTUALITES



La confiance en soi, c'est quoi ?  
Comment se construit t'elle et quel est son lien avec l'estime de soi ?  
Est ce quelque chose dont on serait doté naturellement à la naissance ?  
Ou s'agit t'il d'un processus pouvant se développer à l'aide d'outils et techniques simples accessibles à tous ?  
Et comment la sophrologie peut nous apprendre à nous reconnecter à notre potentiel de réussite ?  
De la théorie à la pratique ....

**VENDREDI 17 MARS 2017**  
**À 18H30**

Salle Annexe Polliat  
En partenariat avec le CSC

Infos et réservation 06 27 48 61 38 ou [couleuretsens@yahoo.fr](mailto:couleuretsens@yahoo.fr)  
Participation : 5 €

### **COULEUR ET SENS, c'est aussi**

- Des séances individuelles
- Des cours collectifs les jeudis à 10h et à 19h  
(possibilité d'intégrer les groupes à tout moment)
- Des interventions en entreprises - cours, formation, séminaire



[www.couleuretsens.org](http://www.couleuretsens.org)

COULEUR ET SENS – Patricia GAUDIN  
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](mailto:couleuretsens@yahoo.fr) - Site : [www.couleuretsens.org](http://www.couleuretsens.org)  
Activité en portage salarial BNPSI siret 480 126 838 00022