



Accompagnement sophrologique

Thème : prévention des risques (addictions, conduites à risques...)

Introduction : la démarche proposée ci-dessous nécessite en parallèle un accompagnement réel. Néanmoins, si tout est clair pour vous, vous pouvez vous lancer dès maintenant dans le jeu de la diversion positive (voir ci-dessous).

Si vous souhaitez commencer l'entraînement en autonomie, des fichiers audios sont mis à disposition via ce lien :
<https://drive.google.com/open?id=19NkZKloyB4Rx1-zCdwCP2S1S4nPBTyDP>

Ps : la liste des exercices proposés n'est pas exhaustive.

Constat : notre système (corps, mental, émotion, énergie) * est capable de s'habituer à un environnement, à quelque chose, à quelqu'un, etc.

Postulat : notre système * est capable de se déshabituer (déprogrammation/ programmation). Un individu peut se programmer en négatif. Il peut donc se programmer en positif.



Etape 1 : créer un réseau parallèle de connections (réseau sophro-méditation) dans notre système

Exemple : première expérience de reconnexion à soi = Programmation.

=> Répéter l'expérience pour solidifier le réseau (et réduire l'utilisation des autres).

Etape 2 : apprendre à faire un lien entre ce que je vis dans ma vie et ce qui se passe dans mon corps.

Exemple : lorsque je me rends compte que j'ai envie de grignoter, fumer, boire.

=> Si la personne n'a pas conscience de cela, on ne peut rien faire, rien changer pour le moment.

Cela passe par la nécessité :

D'éveiller et muscler la conscience (sophrologie, méditation, médiation corporelle, etc.).

De se reconnecter à son corps (siège de la conscience) et de développer le capital sensations.

De reprendre la main sur son système * (passer du mode automatique au mode manuel).

D'agir et réagir autrement.

De répéter (loi de l'entraînement).



Etape 3 : faire diversion positive (prendre cela comme un JEU avec soi-même)

Définition : il s'agit de faire en conscience tout autre chose que ce que je suis en train de faire et/ou de penser, pendant une durée de 3 (minimum) à 5 minutes (et plus).

C'est une capacité universelle. Il suffit d'observer les enfants. Avec le temps, en grandissant, on la met de côté.

Exemples : *je déplace mon regard sur autre chose.*

Je fais des exercices de sophrologie, méditations.

Je lis, je marche en pleine conscience

Je fais une activité physique en conscience (pompes, gainage), etc.

En conscience = être dans le moment présent, attentif et/ou concentré à ce que je vis (sensations/ressentis, émotions/sentiments, pensées/analyse-interprétations, énergies/ captations).