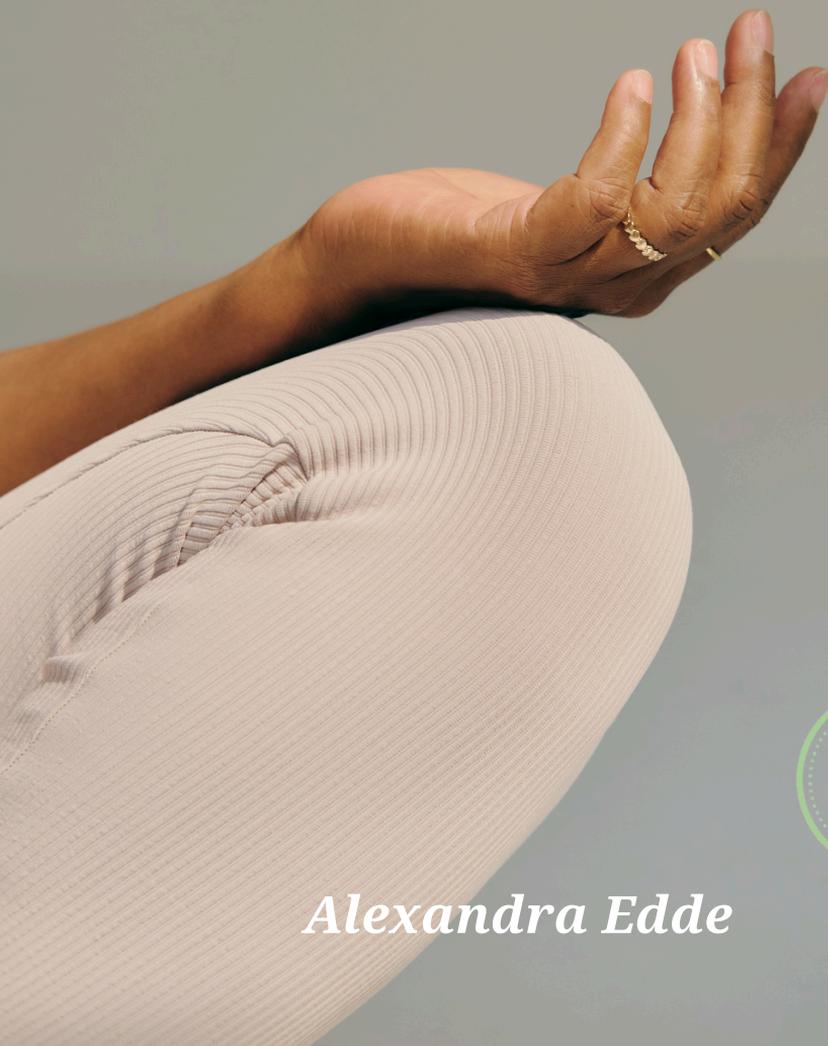


MON GUIDE

POUR VOUS PERMETTRE DE TROUVER

la paix intérieure

Exemples concrets et situations
dans la vie réelle



Alexandra Edde



HELLO, JE SUIS ALEXANDRA

Je suis nouvellement sophrologue après plusieurs années en tant que formatrice bien-être. Une reconversion solide pour mettre à disposition du plus grand nombre un outil puissant qui permet à tous une reconnexion à soi, mais aussi la culture d'une somatisation positive, source de mieux-être.

Je te propose ici de te partager quelques techniques utiles qui te rendront les plus grands services qui soient si tu te prêtes au jeu.

Je te souhaite une bonne lecture et te dis peut-être à très vite pour se rencontrer lors d'une séance de sophrologie.

Alexandra

ALLONS-Y



INSPIRATION

LA PAIX VIENT DE L'INTERIEUR.

Ne la cherchez pas à l'extérieur.

Bouddha

INSPIRATION

A QUI S'ADRESSE CE GUIDE ?

Bonjour et bienvenue à vous,

Si vous commencez à lire ce guide, c'est que, quelque part, vous ressentez ce besoin de souffler. Ce besoin de retrouver un peu de calme, de douceur, dans un quotidien parfois trop chargé, trop pressurant, trop aspirant.

Le stress, nous le connaissons tous. Il s'invite dans nos journées, dans nos pensées, dans notre corps... Quelques fois discret au point que certains diront :

“Le stress moi ? Non ! Par contre j'ai vraiment des douleurs à la nuque et des migraines, je ne sais pas pourquoi”.

Parfois envahissant, il nous éloigne petit à petit de cette paix intérieure à laquelle nous aspirons tous.

Mais nous avons beau essayer sans cesse de nous calmer, notre mental, tel un hamster dans une roue, comme le définirait Serge Marquis, tourne et retourne dans notre tête, nous laissant diminué, affaibli.

Nous perdons peu à peu notre flamme, notre lumière, notre connexion à notre corps qui ne sait plus très bien comment crier son mal-être. Douleurs, insomnies, manque d'envie, manque d'entrain...se présentent à nous, et chaque jour nous faisons le constat malheureux de cet envahissement profond qui nous tient.

À travers ce guide, j'ai envie d'essayer de vous offrir un instant, un espace de respiration. Un petit cocon où l'on prend le temps de comprendre ce qui se passe en nous, d'écouter nos ressentis et de découvrir des clés simples pour apaiser ce stress qui nous bouscule.



Ce guide est destiné aux personnes de plus de 30 ans, à celles et ceux qui jonglent avec les responsabilités, car ils se trouvent dans le plein âge de la construction, qui prennent soin des autres et oublient le plus souvent de prendre soin d'eux-mêmes. Mais il parlera certainement aussi aux plus jeunes qui font face à de nombreux challenges : des études à réussir, un avenir professionnel à créer, s'installer parfois en couple, avoir son premier enfant...et tant encore de situations qui nous amènent à nous dépasser.

Ici, je vous propose des exemples concrets, des situations du quotidien, et des pistes à explorer pour retrouver cette paix intérieure qui sommeille pourtant en vous.

Au fil des pages, je partagerai aussi des outils issus de la sophrologie, une méthode douce et accessible qui vous aidera à vous reconnecter à vous-même.

Je suis heureuse de faire ce bout de chemin à vos côtés. Prenez ce guide comme un compagnon bienveillant, une invitation à ralentir, à respirer... et à vous offrir un peu de ce temps si précieux rien que pour vous.

Prêt(e) ? Alors allons-y, en douceur.

JE PEUX AFFIRMER
AUJOURD'HUI AVOIR ANCRÉ
EN MOI UNE CERTAINE
PAIX INTÉRIEURE.
C'EST UN CHEMIN LONG,
QUI S'INSTALLE DANS
LE RESPECT ET L'AMOUR DE SOI.
ET SI C'ÉTAIT À REFAIRE,
JE REFERAIS MILLE FOIS CE CHEMIN..

Alexandra



ETAPE 1



LE STRESS

COMPRENDRE

Ce que tu dois savoir

QU'EST CE QUE LE STRESS

Avant de chercher à apaiser le stress, il est important de mieux le connaître. Ne dit-on pas qu'un problème énoncé et un problème à moitié résolu ?

Comme un invité que l'on n'attendait pas toujours, mais qui finit par s'installer... Le stress fait partie de notre quotidien, et comprendre son fonctionnement, c'est déjà commencer à reprendre la main.

Le stress est nécessaire car c'est une réaction naturelle de notre corps et de notre esprit face à une situation qui nous demande de nous adapter. Il peut s'agir d'un changement, d'un imprévu, d'une surcharge ou simplement d'une émotion forte. Il nous prépare physiquement à répondre à la question : fuir ou combattre.

Dans ces moments-là, notre corps se met en alerte : le cœur bat plus vite, la respiration s'accélère, les muscles se tendent... C'est un mécanisme de survie hérité de nos ancêtres, prévu pour nous aider à réagir vite.

Malheureusement pour nous, notre cerveau ne fait pas bien la différence entre la réalité et l'imaginaire. Cela amène un surinvestissement de nos capacités (hypervigilance, mobilisation des hormones, arrêt de la digestion...) pour parfois...des brouilles.

Il existe plusieurs formes de stress, et toutes ne sont pas forcément mauvaises :

- **Le stress aigu** : c'est celui que l'on ressent face à un événement ponctuel, comme un entretien, un rendez-vous important ou un coup de fil inattendu. Il disparaît généralement rapidement une fois la situation passée. Mais il peut parfois laisser des traces : sudation excessive, envie d'uriner ou d'aller à la selle, ballonnements, voir migraines...il est très en lien avec la peur.



- **Le stress chronique** : celui qui s'installe doucement, mais sûrement. Il peut venir d'un environnement trop exigeant, de conflits non résolus, d'un quotidien trop chargé... et il use petit à petit notre énergie. C'est le pire des stress, celui qui amène vraiment notre corps à souffrir. Jeune, je me souviens encore de ce martyr que j'imposais à mon corps quotidiennement, associé au stress aigu. Parfois, cela m'amenait à perdre même de mes facultés cognitives qui ont besoin d'espace pour se ressourcer et fonctionner correctement.
- **Le bon stress (ou eustress)** : oui, il existe aussi un stress positif! Celui qui nous motive, nous stimule avant un projet qui nous tient à cœur, un voyage, ou une activité qui nous sort de notre routine. Celui-là pas besoin de le combattre, il est une source d'énergie nécessaire à nos avancées.

Reconnaître que l'eustress est nécessaire est essentiel aussi, car oui, s'il n'était pas présent, donnerions-nous le meilleur de nous-mêmes au travail ? en famille ? Tout est question de dosage, encore une fois.

Parfois, on s'habitue tellement à vivre sous tension que l'on oublie que ce n'est pas notre état naturel. Parfois aussi, nous n'avons aucun souvenir de ce qu'est un état de paix intérieure, ce qui rend difficile toute possibilité de se calmer. Il faut donc explorer et s'entraîner afin de mémoriser cet état de calme. Le corps et l'esprit nous envoient des signaux, et les écouter permet de mieux réagir et instaurer un nouvel état de calme, avant que le stress ne devienne envahissant. Il faut donc s'entraîner, mémoriser, écouter.

Dans la prochaine partie, nous verrons justement quels sont ces signaux et dans quelles situations ils peuvent apparaître.



ETAPE 2



LES SIGNES

SAVOIR LES RECONNAITRE

Ce que tu dois savoir

LES SIGNES QUE VOUS AVEZ BESOIN DE RETROUVER LA PAIX INTERIEURE

Notre corps est notre ami, il est un formidable messenger, une sorte de radio qui nous permet de nous alerter en cas de dépassement de nos capacités. Quand le stress devient trop présent, il nous envoie des signaux. Parfois subtils, parfois bien plus visibles. Le tout est d'apprendre à les reconnaître, à les écouter... et à ne pas les minimiser.

Je vous propose ici quelques signes qui peuvent indiquer qu'il est temps de ralentir, de souffler, et de vous recentrer.

✨ Les signes physiques

Le corps parle souvent avant que l'esprit n'en prenne conscience. Ce que l'on nomme "les maux du corps".

Voici ce qu'il peut exprimer :

- Fatigue persistante, même après une nuit de sommeil ou troubles du sommeil (difficultés à s'endormir, réveils nocturnes ou sommeil agité).
- Tensions musculaires (nuque, épaules, dos).
- Maux de tête, maux de ventre ou troubles digestifs.
- Palpitations, respiration courte ou saccadée.

Attention, toutefois, tous les signes ici ne remplacent pas un avis médical. En cas de doute, veuillez consulter votre médecin.



✨ Les signes émotionnels

Le stress colore nos émotions et les rend parfois plus intenses :

- Irritabilité, nervosité, impatience.
- Sensibilité accrue, larmes faciles.
- Difficulté à se concentrer, à prendre des décisions.
- Perte d'enthousiasme, sensation de lassitude.
- Sentiment d'être « débordé(e) » ou « submergé(e) ».

Je me souviens, lorsque j'ai commencé ma vie active, je ne me sentais absolument pas en confiance. J'étais dans un environnement peu enclin à l'empathie et on attendait beaucoup plus de moi que je ne pouvais en donner. Je me sentais littéralement submergée par mes émotions, et me concentrer était difficile au point que je cumulais les bêtises entraînant encore plus de stress. La vie peut alors vraiment devenir pénible.

✨ Les signes comportementaux

Nos habitudes et nos réactions changent aussi sous l'effet du stress :

- Isolement, besoin de s'éloigner des autres parce que l'on a peur ou alors besoin énorme d'être entouré pour être rassuré (ce qui peut-être pénible pour l'entourage).
- Tendance à manger plus (ou moins), grignoter sans faim.
- Procrastination ou agitation permanente.
- Difficulté à dire non ou à poser ses limites.
- Besoin excessif de contrôle ou d'organisation.

✨ Des situations familières

Peut-être vous reconnaissez-vous dans ces exemples :

- Le soir, vous avez du mal à déconnecter, votre mental tourne en boucle et les soucis refont surface dès que le silence s'installe ou même vient s'ajouter à ce que vous êtes en train de faire, entraînant une charge mentale importante.
- Au travail, la charge vous semble écrasante et le moindre imprévu vous épuise.
- En famille, vous vous sentez moins patient(e), plus à fleur de peau, et parfois coupable de réagir trop vite.
- Le matin, vous vous réveillez déjà fatigué(e), avec cette sensation que la journée va être trop longue.

Vous n'êtes pas obligé de ressentir tous les signes indiqués, parfois la présence d'un seul signe est déjà bien significatif qu'il est temps de prendre les choses en main.



🌿 Écouter ces signes

Ces signaux ne sont pas là pour nous embêter, mais pour nous alerter. Les accueillir avec bienveillance, c'est déjà commencer à prendre soin de soi. Au fur et à mesure, des efforts d'écoute de notre corps, l'habitude s'installe et nous sommes beaucoup plus présents à notre corps. Encore une fois, cela demande un petit effort, mais vous verrez que vous serez amplement récompensé(e) par une sensation de paix et d'harmonie intérieure qui change la vie, mais parfois, c'est encore plus compliqué que cela.

Dans la partie suivante, nous verrons ce qui nous empêche souvent de lâcher prise et pourquoi il est parfois si difficile de retrouver cette paix intérieure.



ETAPE 3



LE LÂCHER PRISE

LES OBSTACLES

Ce que tu dois savoir

CE QUI EMPÊCHE DE LÂCHER PRISE

Parfois, même quand on sent qu'il faudrait ralentir, on continue à courir. Même quand le corps et le cœur réclament du repos, on serre les dents et on avance. Pourquoi est-ce si difficile de lâcher prise ? De s'accorder un moment pour soi, sans culpabiliser, sans se sentir faible ou inutile ?

Voyons ensemble ce qui peut nous freiner, souvent sans qu'on en ait pleinement conscience.

✦ Les croyances que l'on porte

Depuis l'enfance, on grandit avec des idées bien ancrées sur ce qu'il faut être ou faire pour être une « bonne personne » :

- “Je dois être fort(e) et tenir bon.”
- “Je n'ai pas le droit de me plaindre, il y a pire ailleurs.”
- “Si je lâche, tout va s'écrouler.”
- “Je dois tout gérer parfaitement.”

Ces croyances, même si elles partent parfois d'une bonne intention, nous enferment. Elles créent des exigences irréalistes et nous empêchent de prendre du recul.

Pour ma part, la croyance qu'il fallait tout le temps faire des efforts si on voulait réussir s'était transformée en “il faut gravir des montagnes pour réussir”. Croyance que j'ai eu bien du mal à détenir.

Pour ma part, pendant des années je n'avais pas confiance dans la vie et dans ma capacité à rebondir quoi qu'il arrive.

✦ La peur de perdre le contrôle

Pour beaucoup d'entre nous, garder la maîtrise donne un sentiment de sécurité. Lâcher prise peut faire peur, car cela signifie accepter l'inconnu, ne pas tout prévoir, ne pas toujours tout contrôler.

Et pourtant... c'est souvent quand on relâche un peu cette pression que les choses se remettent en place plus naturellement. Ce n'est pas toujours évident parce que bien entendu, si l'on met tout sous contrôle, c'est certainement qu'il nous est arrivé quelques inconvenus. Pour autant, il faut savoir regarder aussi quand les choses se passent bien sans notre présence.



✦ Les exigences sociales et familiales

Dans notre société, être occupé(e), productif(ve), efficace est souvent valorisé. On valorise l'action, parfois au détriment de l'écoute de soi. Il arrive alors que l'on ne s'accorde ni le droit de s'écouter, ni le droit de se reposer. Parfois, même demander de l'aide peut s'avérer compliqué.

Pour autant, s'occuper de soi, c'est aussi pouvoir mieux aider les autres et autant nous avons plaisir bien souvent à apporter notre aide aux autres, que les autres peuvent aussi avoir du plaisir à nous aider. Ne leur enlevons pas ce droit.

On peut aussi ressentir une pression venant de l'entourage : être disponible pour les autres, répondre aux attentes, jouer tous les rôles à la fois... Cela laisse peu de place pour simplement être.

Dans la prochaine partie, je vous partagerai 5 clés toutes simples pour commencer à retrouver la paix intérieure au quotidien. Des petites graines à semer dans votre journée, à votre rythme.



ETAPE 4



5 CLEFS

POUR RETROUVER LA PAIX INTERIEURE

Ce que tu dois savoir

5 CLEFS POUR RETROUVER LA PAIX INTERIEURE AU QUOTIDIEN

Pas besoin de tout révolutionner pour commencer à se sentir mieux. Parfois, ce sont de petits gestes, de petites pauses, de simples prises de conscience qui font toute la différence. L'idée ici c'est déjà de mieux vous imprégner de ce qu'est être en paix intérieure mais aussi de vous donner l'envie de persévérer afin d'ancrer une habitude.

Je vous propose ici 5 clés, accessibles et douces, à glisser dans vos journées.

✦ 1. Respirer en conscience

C'est l'un des outils les plus simples et les plus puissants : la respiration.

Prenez quelques instants, plusieurs fois dans la journée, pour respirer en conscience. Inspirez profondément par le nez, retenez légèrement l'air, puis expirez lentement par la bouche.

Répétez cela 3 fois.

Observez ce qui se passe en vous : votre rythme cardiaque ralentit, votre mental se pose, les tensions se relâchent.

💡 Astuce : faites-le à des moments clés, répétitifs de la journée (choisissez les moments qui vous conviennent le plus).

✦ 2. S'accorder des micro-pauses

Même les journées les plus chargées peuvent accueillir quelques micro-pauses.

Il ne s'agit pas de partir en week-end, mais de s'accorder 1 à 5 minutes pour soi :

- Fermer les yeux et écouter les sons autour de soi.
- Étirer doucement le corps.
- Aller marcher 2 minutes à l'extérieur ou près d'une fenêtre.
- Boire un verre d'eau en pleine conscience.

Ces instants permettent de relâcher la pression et de mieux repartir et surtout de vous habituer à vous reconnecter au présent et donc à votre corps.

✦ 3. Se reconnecter à ses sensations

Quand le mental s'emballe, revenir à ses sensations physiques permet de redescendre.

Posez-vous la question :

- ✦ Comment je me sens dans mon corps, là, tout de suite ?
- ✦ Quelles sensations je ressens ?

Vous pouvez toucher un objet, sentir une odeur, écouter un son agréable... Cela aide à revenir dans l'instant présent.

BONUS

Quand tu retrouves ton calme, tu peux l'associer à un geste. Par exemple, mettre en contact ton pouce et ton majeur d'une main et mémoriser ce geste en l'associant à ton bien-être du moment.

A chaque fois que tu voudras revenir à un moment de bien-être tu pourras faire ton geste.

✨ 4. Mettre de la douceur dans son discours intérieur

Nous sommes souvent notre plus sévère critique.

Et si vous deveniez votre meilleur(e) ami(e) ?

Essayez de remplacer les petites phrases dures ou culpabilisantes par des mots plus doux et encourageants :

- “Je fais de mon mieux.”
- “Je m’autorise à ralentir.”
- “C’est normal de ressentir ça, et ça va passer.”

Votre mental a besoin de bienveillance, comme n’importe qui. Et bonne nouvelle, plus vous serez empathique vis-à-vis de vous-même, plus vous serez empathique vis-à-vis des autres et donc moins enclin à l’agacement, la colère ou d’autres émotions peu bénéfiques pour votre bien-être.

✨ 5. Prendre du recul grâce à la sophrologie

Des exercices simples issus de la sophrologie peuvent vous aider à retrouver calme et clarté :

- La visualisation positive : imaginez un lieu apaisant, un souvenir heureux, et plongez-vous dedans quelques minutes.
- Les exercices de relâchement musculaire : contractez et relâchez chaque partie de votre corps pour libérer les tensions.
- La respiration synchronisée avec un mot-clé positif : inspirez en pensant à “calme”, expirez en pensant à “paix”.

Ces techniques, à la fois douces et accessibles, peuvent se pratiquer partout, à tout moment.

Dans la prochaine partie, je vous proposerai des situations concrètes de la vie quotidienne, où vous pourrez tester ces clés et voir leurs effets.



BONUS

Lors de ma première séance de sophrologie, nous définissons tes objectifs et je te propose toujours une séance découverte afin que tu puisses rapidement comprendre la méthode.



ETAPE 5



DANS LA VIE REELLE

EXEMPLES DE SITUATION

Ce que tu dois savoir

EXEMPLE DE SITUATIONS DE LA VIE REELLE

La théorie, c'est bien. Mais ce qui change vraiment les choses, c'est de mettre en pratique, dans la vraie vie. Encore une fois, c'est l'habitude qui ancre le changement, alors donnez-vous les moyens de la répétition afin de transformer votre vie.

Pour vous aider à vous approprier ces clés, voici des situations du quotidien dans lesquelles vous pourrez les tester, simplement, sans pression.

✦ Le matin, au réveil

Avant même de sortir du lit, prenez quelques respirations profondes.

Posez une main sur votre ventre, ressentez le mouvement de l'air qui entre et qui sort.

Puis, formulez une intention simple pour votre journée :

→ "Aujourd'hui, je choisis de m'offrir des instants de calme."

Effet : vous démarrez la journée en conscience, au lieu de foncer directement dans l'agitation.

Pour ma part, je me dis bonjour, bonjour à mon corps et merci de m'accorder une nouvelle journée. Cela me permet de bien démarrer la journée en considérant mon corps comme un véhicule dont je dois prendre soin si je veux aller loin.

✦ En voiture ou dans les transports

Profitez des temps d'attente ou des trajets pour pratiquer la respiration en conscience ou pour observer vos sensations.

Si vous êtes coincé(e) dans les embouteillages, au lieu de vous agacer, essayez de relâcher vos épaules et de vous concentrer sur votre souffle.

Effet : le trajet devient un moment de recentrage au lieu d'un facteur de tension. A une époque où je faisais pas mal de route, mon trajet était devenu un vrai moment de libération. Je préparais toujours mon voyage avec de la musique qui me permettait de chanter, des podcasts inspirants à écouter et des moments de respiration consciente. D'ailleurs, à chaque moment de ma vie où j'ai du temps à attendre, je fais ainsi. Je m'organise ainsi pour m'aider au quotidien à passer la meilleure journée possible.



✦ Lors d'un moment de tension

Quand vous sentez la colère, la fatigue ou l'agacement monter :

- Mettez-vous si possible à l'écart.
- Fermez les yeux quelques secondes.
- Inspirez profondément en pensant à un mot apaisant : calme, sérénité, douceur.
- Expirez longuement en relâchant la tension.

Effet : vous évitez de réagir à chaud et vous prenez soin de vous avant de revenir à la situation. Vous bénéficiez alors de réactions plus réfléchies amenant donc moins de stress.

✦ Avant de dormir

Prenez 5 minutes pour faire un petit bilan positif de votre journée.

Notez mentalement (ou sur un carnet) 3 choses agréables que vous avez vécues, même très simples :

→ un sourire échangé, un bon thé, une chanson aimée.

Pratiquez ensuite 3 respirations profondes, en visualisant un lieu qui vous apaise.

Effet : vous vous endormez plus détendu(e), l'esprit plus léger.

✦ En famille ou entre amis

Si vous vous sentez tendu(e) dans une conversation ou un repas animé, faites une micro-pause mentale :

- Inspirez profondément.
- Expirez doucement en vous recentrant sur un souvenir agréable ou une image qui vous fait du bien.

Effet : vous préservez votre énergie et évitez de vous laisser embarquer par l'agitation.

✦ Vous voyez, ce sont de petites choses très accessibles, à semer dans votre journée. Elles vous aideront à cultiver cette précieuse paix intérieure, sans bouleverser votre emploi du temps.

Dans la prochaine partie, je vous parlerai justement des bienfaits de ces pratiques régulières sur le stress et sur votre équilibre de vie.



**LA PATIENCE
EST LE POUVOIR
QUI TRANSFORME
TOUTES LES DIFFICULTÉS
EN OPPORTUNITÉS.**

ETAPE 6



LA PRATIQUE

LES BIENFAITS D'UNE PRATIQUE REGULIERE

Ce que tu dois savoir

LES BIENFAITS D'UNE PRATIQUE REGULIERE

Prendre soin de soi, ce n'est pas forcément partir en retraite silencieuse ou méditer pendant des heures. Ce sont surtout de petits gestes répétés chaque jour qui, mis bout à bout, transforment durablement votre bien-être et qui créent une habitude.

Voyons ce que ces pratiques simples peuvent vous apporter si vous les intégrez progressivement dans votre quotidien.

✦ Une diminution du stress et de l'anxiété

En respirant mieux, en faisant des pauses, en vous reconnectant à vous-même, vous envoyez un message clair à votre corps :

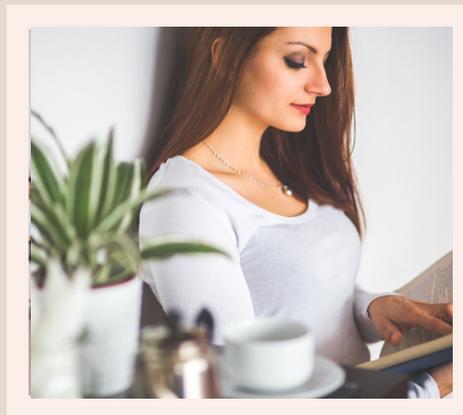
→ "Je suis en sécurité, je peux relâcher."

Cela diminue le rythme cardiaque, apaise le mental et réduit les tensions physiques et émotionnelles. Vous ressentez plus de calme, même dans des situations habituellement stressantes.

✦ Un sommeil de meilleure qualité

En prenant du recul le soir, en relâchant les tensions accumulées dans la journée et en apaisant votre esprit grâce à des exercices doux, votre corps retrouve plus facilement son rythme naturel.

Les endormissements sont facilités, les réveils nocturnes diminuent et vous vous réveillez plus reposé(e).



✦ **Une meilleure gestion des émotions**

Lorsque vous commencez à écouter vos sensations et à prendre des pauses, vous apprenez à repérer ce qui se passe en vous avant que cela ne déborde.

Vous devenez capable de réagir avec plus de discernement et de douceur, au lieu de subir vos émotions.

✦ **Un regain d'énergie et de motivation**

En mettant de la conscience dans votre quotidien, en ralentissant quand c'est nécessaire et en vous reconnectant à ce qui vous fait du bien, vous récupérez une énergie plus stable.

Moins d'épuisement nerveux, plus de clarté et d'envies pour ce qui compte vraiment.

✦ **Une relation plus douce avec soi-même**

En pratiquant la bienveillance intérieure, en remplaçant les phrases dures par des mots encourageants, vous apprenez peu à peu à être votre allié(e).

Cela renforce l'estime de soi, apaise les blessures du quotidien et vous permet de vivre plus sereinement, en accord avec qui vous êtes.

Ces bienfaits ne viennent pas du jour au lendemain. Mais comme un jardin qu'on arrose un peu chaque jour, ils poussent doucement, naturellement.



ETAPE 7



LA SOPHROLOGIE

LA SOPHROLOGIE ET LA PAIX INTERIEURE

Ce que tu dois savoir

LA SOPHROLOGIE ET LA PAIX INTERIEURE

La sophrologie est une méthode merveilleuse et accessible pour retrouver du calme en soi et mieux vivre son quotidien. Elle associe des techniques de respiration, de relaxation, de visualisation et de mouvements doux. Son objectif est simple : harmoniser le corps, le mental et les émotions, mettre en place une somatisation positive, un meilleur ancrage, une meilleure présence à soi...

✨ Pourquoi la sophrologie aide à retrouver la paix intérieure ?

Dans notre quotidien souvent rythmé par le stress, les tensions et les obligations, nous avons tendance à oublier de respirer, de nous écouter et de vivre l'instant présent.

La sophrologie agit justement sur ces points :

- Elle calme le mental : en se concentrant sur la respiration ou une image positive, on apaise les pensées qui tournent en boucle.
- Elle relâche le corps : les exercices doux et les relaxations permettent de libérer les tensions physiques accumulées.
- Elle aide à accueillir ses émotions : au lieu de les fuir ou de les bloquer, on apprend à les écouter, à les comprendre et à les traverser sereinement.
- Elle renforce le positif : en orientant l'attention vers ce qui fait du bien, elle installe peu à peu un état intérieur plus stable et apaisé.



✦ Des exercices concrets utilisés en sophrologie

Voici quelques exemples que j'utilise souvent en séance :

- La respiration calme : inspirez profondément par le nez, bloquez quelques secondes, et expirez lentement par la bouche en imaginant relâcher toutes vos tensions.
- Le scan corporel : allongé ou assis, passez mentalement en revue chaque partie de votre corps et détendez-la progressivement.
- La visualisation apaisante : imaginez un lieu ou un souvenir qui vous procure une sensation de bien-être et laissez-vous porter par cette image.
- Les mouvements doux : lever les bras à l'inspiration, relâcher à l'expiration, étirer doucement certaines zones du corps... pour relâcher les tensions physiques.

✦ Ce que la sophrologie vous apporte au quotidien

Avec une pratique régulière, la sophrologie permet de :

- Réduire le stress et les angoisses.
- Améliorer le sommeil.
- Gérer les émotions avec plus de sérénité.
- Prendre du recul face aux situations difficiles.
- Se reconnecter à soi et à ses besoins.

C'est une méthode douce, accessible à tous, sans jugement et respectueuse de chacun. Elle permet, pas à pas, de se sentir mieux dans son corps, plus apaisé dans son esprit, et d'aborder la vie avec plus de légèreté.

ILS ONT TESTÉ ET LEUR VIE A CHANGÉ

✦ Claire, 38 ans — stress et charge mentale

Claire est maman de deux enfants et travaille à temps plein. Elle se sentait souvent débordée, irritable et avait du mal à trouver du temps pour elle. Ce qu'elle a changé :

- Elle a commencé par des exercices de respiration et de visualisation le soir, avant de se coucher. Peu à peu, elle a réussi à mieux gérer ses journées et à retrouver des moments de calme rien qu'à elle.

Son ressenti :

- "Je me sens plus apaisée. J'arrive à prendre du recul et à relativiser. Je m'autorise enfin à souffler."

✦ Julien, 45 ans — anxiété et sommeil difficile

Julien avait des réveils nocturnes fréquents et une anxiété persistante liée à son travail.

Ce qu'il a changé :

- Il a intégré de courtes séances de sophrologie le matin et des respirations apaisantes avant de dormir. Il a aussi appris à observer ses tensions corporelles pour mieux les relâcher.

Son ressenti :

- "Je dors mieux et je me sens moins sous pression. Je prends le temps de respirer, et ça change beaucoup de choses."

✦ Élodie, 33 ans – hypersensibilité et émotions envahissantes

Élodie se laissait facilement envahir par ses émotions, ce qui la fatiguait beaucoup.

Ce qu'elle a changé :

Grâce à la sophrologie, elle a appris à reconnaître ce qui se passait en elle et à accueillir ses émotions sans culpabilité. Elle pratique régulièrement des exercices de recentrage.

Son ressenti :

"Je me sens enfin légitime d'être comme je suis. Je gère mieux mes émotions et je suis plus sereine."

✦ Vous aussi...

Ce qu'ils ont en commun, c'est qu'ils n'ont pas radicalement changé leur vie, mais intégré petit à petit des pratiques qui leur ressemblent.

La paix intérieure n'est pas un état permanent, c'est un équilibre à cultiver, avec bienveillance.

👉 Peut-être vous reconnaissez-vous dans ces parcours, ou dans certains ressentis.

L'essentiel, c'est d'avancer à votre rythme, avec des outils qui vous font du bien.

Dans la prochaine partie, je vous propose un bilan final et quelques conseils pour continuer à cultiver cette paix intérieure au quotidien.



Conclusion et conseils pour la suite

Si vous êtes arrivé(e) jusqu'ici, c'est que vous ressentez sûrement ce besoin de ralentir, de mieux gérer votre stress et de retrouver un peu plus de calme dans votre quotidien.

Ce guide avait pour but de vous montrer qu'il est possible de commencer, là où vous êtes, avec ce que vous avez, sans bouleverser toute votre vie.

En prenant simplement quelques instants pour vous reconnecter à vous-même, à votre respiration, à vos ressentis... vous ouvrez déjà une porte vers plus de paix intérieure.

✨ Ce qu'il faut retenir

- La paix intérieure ne se décrète pas, elle se cultive, petit à petit.
- Il n'existe pas de méthode magique, mais des pratiques simples et régulières qui changent en profondeur votre rapport à vous-même et aux autres.
- Le stress fait partie de la vie, mais on peut apprendre à mieux le vivre et à lui laisser moins de place.
- Vous êtes capable de faire autrement, à votre rythme, selon vos besoins.



✨ Mes petits conseils pour continuer

- ✿ Accordez-vous des pauses régulières, même très courtes.
- ✿ Respirez en conscience, dès que vous sentez la tension monter.
- ✿ Notez ce qui vous fait du bien, pour y revenir quand vous en avez besoin.
- ✿ Soyez indulgent(e) avec vous-même, chaque petit pas compte.
- ✿ N'hésitez pas à vous faire accompagner, quand vous sentez que cela pourrait vous aider.

✨ Et si on avançait ensemble ?

Si vous souhaitez aller plus loin, je propose des séances de sophrologie individuelles et collectives (en cabinet à Pessac ou en ligne), ainsi que des accompagnements sur-mesure pour apprendre à mieux gérer le stress, améliorer votre sommeil, ou retrouver de l'énergie.

Je serais ravie de vous guider, avec douceur et bienveillance, sur ce chemin vers plus de sérénité.

Vous trouverez toutes les informations et les prises de rendez-vous directement sur mon site [sophro et cie](#) ✿.

Merci d'avoir pris ce temps pour vous à travers ce guide.

Prenez soin de vous ✿

Alexandra



Alexandra Edde
Sophrologue certifiée

*A Pessac
& à distance.*



06 37 06 53 35