

**Mon carnet d’entraînement**

**EquiLibre**

Voici un carnet pour noter vos ressentis après chaque séance, pour vous voir évoluer et progresser jour après jour.

La méthode que vous avez choisie est :

* **100% naturelle** : nous allons pratiquer des exercices de respiration, des mouvements simples et des techniques de visualisation.
* **Facile à mettre en place** : les exercices sont faciles, on ne cherche pas une performance. Au contraire, les mouvements sont subtils.

L’objectif est de ressentir ce qu’il se passe dans notre corps. Ni plus, ni moins. Parce que notre corps sait avant nous, et si nous percevons ce que nous ressentons, nous pourrons agir.

Vous pourrez réutiliser la plupart de ces techniques en situation et c’est pour ça que la méthode marche. Pas besoin d’un tapis ou d’un zafu, vous pourrez faire un exercice dans le métro, devant la TV ou en salle de réunion au travail. Génial, non ?

* **Efficace** : de nombreux écrits témoignent de l’efficacité d’exercices de respiration consciente, de mettre le corps en mouvement et de la préparation mentale. La méthode que je propose est un combo des 3.

|  |
| --- |
| Ce carnet vous sert à noter vos ressentis : c’est quoi les ressentis ? |

C’est **ce que vous ressentez dans votre corps quand vous faites l’exercice,** par exemple : une sensation de chaleur, un picotement dans la main droite … des choses très simples.

* Il n’y a pas quelque chose à ressentir absolument. **Tout est juste,** vos ressentis n’appartiennent qu’à vous. Pas d’analyse, ni de jugement. De la bienveillance. Et si vous ne ressentez rien au début ? Aucun souci, notez-le ! Vous verrez que, petit à petit, vous ressentirez de micro changements.
* Et si vous ressentez quelque chose de différent à chaque fois que vous pratiquez ? C’est tout à fait normal : il faut **essayer de ressentir ce qui se présente là, maintenant pour vous**. Ne pas se forcer à retrouver une sensation d’un autre jour. C’est tout le contraire. Considérer chaque séance comme une nouvelle expérience.

|  |
| --- |
| Pourquoi un carnet de suivi ? |

Parce qu’en sophrologie, **l’après séance est au moins aussi important que la séance** en elle-même ! L’après-séance, ce sont les 2-3 minutes que vous prendrez après chaque séance pour noter votre ressenti. Mettre des mots sur vos sensations corporelles.

Les ressentis que nous percevons sont **des prises de conscience**. C’est cela qui nous fait avancer. Vous verrez ensuite les progrès que vous avez faits quand les ressentis deviendront plus précis.

**Imprimez ce carnet**, n’hésitez pas à le customiser, à le réimprimer quand il est terminé pour continuer. Utilisez-le après chaque séance, individuelle ou collective.

Et de temps en temps relisez les premières pages, vous noterez ainsi votre évolution.

Date : Lieu :

Séance :

Mes ressentis :



Date : Lieu :

Séance :

Mes ressentis :



Date : Lieu :

Séance :

Mes ressentis :



Date : Lieu :

Séance :

Mes ressentis :



Date : Lieu :

Séance :

Mes ressentis :



Date : Lieu :

Séance :

Mes ressentis :



Date : Lieu :

Séance :

Mes ressentis :



Date : Lieu :

Séance :

Mes ressentis :



Date : Lieu :

Séance :

Mes ressentis :



Date : Lieu :

Séance :

Mes ressentis :



Date : Lieu :

Séance :

Mes ressentis :



Date : Lieu :

Séance :

Mes ressentis :



Date : Lieu :

Séance :

Mes ressentis :



Date : Lieu :

Séance :

Mes ressentis :



Date : Lieu :

Séance :

Mes ressentis :



Date : Lieu :

Séance :

Mes ressentis :



Qui suis-je ?

Je suis Perrine. Le stress est un compagnon de route avec qui je vis depuis plus de 20 ans. Il s’est rapidement installé dans ma vie personnelle au rythme de mon rythme de travail. Le métier du consulting a agi comme un terreau fertile : pression du temps, des chiffres et du résultat.

J’ai longtemps subi cet hyper stress, avec de nombreuses années d’insomnie, jusqu’au jour où j’ai décidé de prendre la responsabilité d’agir en ayant recours à la méditation de pleine conscience puis en suivant une formation de sophrologue de 2 ans et 1/2. Mon entraînement a commencé sur un cobaye coriace : moi-même !

La sophrologie m'a permis :

* De (re)prendre contact avec mes sensations,
* D’apprendre à écouter les signaux de mon corps,
* A décharger les tensions inutiles et prendre du recul,
* Et surtout à dormir de nouveau.

En faisant de ma faiblesse une force, j’ai décidé d’accompagner des personnes comme vous dans la compréhension et la gestion du stress et des troubles du sommeil.

J’ai mis au point ce programme EquiLibre pour accompagner les personnes dans la gestion du stress, la reprise d’énergie, les troubles du sommeil. Je vous souhaite un bon cheminement et vous retrouve dans les séances collectives !

Perrine Louichon – Graines de Soi-E

Perrinelouichon@gmail.com | [www.sophrologue-entreprise.fr](http://www.sophrologue-entreprise.fr)

06 349 329 47