EXTRAIT GRATUIT · POUR LES SOPHROLOGUES

SophroGuide

Quatre fiches complètes, une par degré de relaxation dynamique

Voici quatre fiches telles qu'elles figurent dans SophroGuide, le référentiel interactif des techniques de sophrologie de Jean-Michel Schlupp. Chaque technique y est décrite selon les mêmes onze rubriques : degré, définition, objectifs, indications, applications, position et durée, déroulé, phénodescription, précautions, variantes et consigne pour la personne.

RD1 — Présentation	Protection Sophro-Liminale du Sommeil (PSLS)
RD2 — Futurisation	Sophro-Acceptation Progressive (SAP)
RD3 — Prétérisation	Sophromnésie libre (SMnL) et Sophromnésie positive simple (SMnPS)
RD4 — Totalisation	Sophro-présence des valeurs (SPV)

L'application complète réunit **41 techniques de sophrologie** classées de RD1 à RD4 et **10 techniques respiratoires** en bonus, avec une recherche par technique, par indication ou par degré, la composition et l'impression des séances, et un guide respiratoire animé.

Découvrir SophroGuide : **equilibios.store — SophroGuide**
Offre de lancement : 119 € au lieu de 149 €, jusqu'au 15 novembre.

RD1 — Présentation Fiche 006

Protection Sophro-Liminale du Sommeil (PSLS)

DEGRÉ

RD1

DÉFINITION

La Protection Sophro-Liminale du Sommeil (PSLS) transpose au domaine du sommeil les principes de la Protection Sophro-Liminale (PSL). Pendant la sophronisation, la personne explore mentalement les étapes de son coucher, de son repos et de son réveil, en associant la respiration à des évocations positives issues de son propre vécu. La répétition de cette expérience vise à installer des repères favorables à l'endormissement et à la récupération, sans rechercher un résultat immédiat ni imposer de ressenti.

OBJECTIFS

- Favoriser un vécu plus serein du coucher et de l'endormissement.
- Renforcer les représentations personnelles associées au repos et à la récupération.
- Préparer mentalement un réveil ressourçant et une journée abordée positivement.
- Développer un entraînement autonome régulier, également en journée.

INDICATIONS

Accompagnement sophrologique des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes ou précoces et des perturbations du sommeil associées au stress ou à la difficulté de décompresser après une journée exigeante. Peut s'inscrire en complément du suivi médical d'une insomnie diagnostiquée et d'un éventuel projet de réduction des somnifères, exclusivement conduit avec le médecin prescripteur.

APPLICATIONS

Stress / apaisement Sommeil

récupération et transition entre activité et repos.

POSITION ET DURÉE

À adapter selon les situations et les personnes.

DÉROULÉ

1. Information présophronique : présenter le travail sur le sommeil et l'intérêt d'un entraînement effectué aussi en journée.
2. Installer les trois techniques clés (SBV, SDN et SAV-5SI), complètes ou abrégées.
3. Mobiliser la Sophro-Respiration Synchronique (SRS) et laisser émerger un mot ou une courte formulation personnelle évoquant le calme, le repos ou la récupération, en lien avec une expiration confortable.
4. Se représenter le moment du coucher : environnement, habitudes, extinction de la lumière et gestes familiers qui marquent la transition vers la nuit.
5. Évoquer l'endormissement en associant la respiration à des ressentis ou pensées apaisants. Accueillir les pensées moins agréables sans les renforcer ni chercher à les supprimer de force, puis revenir à des repères personnels de protection et de calme.
6. Se projeter au réveil : heure, manière de s'éveiller, sensations souhaitées et bref projet positif pour commencer la journée.
7. Élargir, si cela convient, cette projection à une activité positive de la journée suivante.

8. Prendre un temps d'intégration, activer les trois capacités selon la conduite de séance retenue, puis effectuer la désophronisation progressive, par système.
9. Proposer une phénodescription verbale ou écrite et convenir d'un entraînement personnel régulier, de préférence aussi en dehors du coucher.

PHÉNODESCRIPTION

- Comment avez-vous vécu la représentation du coucher ?
- Quels mots, images ou sensations se sont présentés spontanément ?
- Qu'avez-vous ressenti en imaginant votre réveil ?
- Quels éléments de cette expérience souhaiteriez-vous retrouver dans votre quotidien ?

PRÉCAUTIONS

> Se référer au cadre général de pratique et de précautions de SophroGuide. Une insomnie persistante ou importante nécessite une évaluation médicale. La PSLS ne remplace ni un diagnostic ni un traitement ; un éventuel sevrage des somnifères doit être organisé avec le médecin prescripteur. Éviter de transformer l'entraînement en obligation de dormir ou en recherche de performance.

VARIANTES ET ADAPTATIONS

La représentation du coucher peut s'appuyer sur les habitudes réelles de la personne, sur des mots choisis par elle ou sur une évocation plus sensorielle. Le travail peut porter davantage sur l'endormissement, les réveils nocturnes, le réveil matinal ou la récupération après une journée stressante. L'entraînement en journée peut être privilégié afin de maintenir une conscience suffisamment disponible pendant la séance.

CONSIGNE POUR LA PERSONNE

> *Pratiquer régulièrement, y compris à un autre moment que le coucher. Retrouver mentalement les gestes du soir, associer librement la respiration à une évocation apaisante, puis imaginer un réveil agréable et un premier projet positif. Laisser le sommeil venir sans chercher à le provoquer.*

Le choix et la mise en œuvre de cette technique relèvent des connaissances, des compétences et de l'expérience du sophrologue. La sophrologie ne se réduit pas à des protocoles figés : le praticien tient compte de la singularité du vécu de la personne accompagnée et respecte le principe fondamental d'adaptabilité.

RD2 — Futurisation | Fiche 018

Sophro-Acceptation Progressive (SAP)

DEGRÉ

RD2 — technique d'activation intra-sophronique de futurisation, centrée sur la vivance de l'esprit et l'ouverture à l'à-devenir.

DÉFINITION

La Sophro-Acceptation Progressive (SAP) propose au sophronisant de vivre, au niveau sophroliminal, une situation personnelle future proche (souvent à un ou deux mois) dans des conditions aussi favorables et réalistes que possible. Il ne s'agit pas de regarder passivement une image positive ni de recevoir des suggestions du sophrologue : la personne élabore elle-même une expérience vécue, corporelle, sensorielle, émotionnelle et mentale, qui soutient l'acceptation progressive de l'événement et la mobilisation de ses capacités. Cette futurisation participe à l'exploration du schéma corporel et du schéma existentiel, sans présumer du résultat réel de l'événement.

OBJECTIFS

- Aborder progressivement une échéance, une transition ou un projet avec davantage de confiance, de sérénité et de liberté intérieure.
- Renforcer les capacités d'anticipation, de motivation, de préparation et d'adaptation.
- Vivre une situation à venir à travers les cinq systèmes, les sensations et la présence du corps et de l'esprit.
- Identifier les appréhensions éventuelles et les ressources ou stratégies personnelles pour traverser les difficultés.
- Favoriser une relation plus ouverte au futur et aux possibilités de réalisation personnelle.

INDICATIONS

Préparation d'examens, concours, permis de conduire, prises de parole, compétitions sportives, projets professionnels ou personnels, transitions de vie et situations suscitant le trac. Accompagnement de la grossesse et de la maternité ; préparation psychocorporelle à certaines étapes de soins, interventions, périodes pré- ou postopératoires, rééducation, convalescence et adaptation à un changement du schéma corporel, notamment en soins de support. Soutien à la motivation, à l'estime de soi, à l'acceptation progressive d'une situation et à la gestion du stress. En contexte clinique, la SAP demeure un accompagnement complémentaire, sans promesse de guérison, de correction d'un symptôme ou de réussite de l'échéance.

APPLICATIONS

Stress / apaisement | Préparation d'échéances | Douleur / confort | Concentration / attention | Conscience corporelle | Valeurs / sens | Grossesse / périnatalité

POSITION ET DURÉE

À adapter selon les situations et les personnes.

DÉROULÉ

1. Dialogue présophronique : choisir avec la personne une situation future significative, une échéance et un objectif qui lui appartiennent ; préciser, si besoin, les appréhensions et les ressources déjà disponibles.

2. Installer la sophronisation de base, puis favoriser la présence au corps et à l'esprit. Les techniques clés déjà connues peuvent soutenir la préparation selon les besoins, sans devenir un protocole obligatoire.
3. Inviter à laisser émerger une scène future proche : lieu, moment, personnes présentes ou solitude, activité et déroulement envisagé. La personne reste libre de son expérience ; un signe convenu (index signal, par exemple) peut indiquer qu'elle a trouvé sa scène.
4. Vivre la situation de l'intérieur, ici et maintenant, avec les perceptions sensorielles, les mouvements, les émotions, les pensées et les sensations corporelles. Explorer, système par système, ce qui se présente dans le corps et l'esprit, sans imposer d'images ni de sensations.
5. Accueillir les éléments favorables et les capacités mobilisables (confiance, calme, énergie, résolution, patience). Si une difficulté apparaît, permettre à la personne d'envisager librement une manière de la traverser ; ne pas exiger une issue parfaite.
6. Procéder à une pause de totalisation pour intégrer l'expérience et, si cela convient, évoquer les trois capacités fondamentales de la sophrologie.
7. Revenir progressivement à la situation présente, dans ce lieu et à ce moment, puis effectuer une désophronisation adaptée, avec étirements ou gestes libres.
8. Répéter et ajuster l'entraînement lors de séances ultérieures, en rapprochant progressivement l'expérience de l'échéance réelle et en tenant compte des phénodescriptions.

PHÉNODESCRIPTION

- Quelle situation future s'est présentée et comment l'avez-vous vécue de l'intérieur ?
- Quelles sensations, perceptions et émotions ont émergé dans les différents systèmes ?
- Quelles capacités ou ressources se sont manifestées spontanément ?
- Une difficulté ou une résistance est-elle apparue ? Qu'avez-vous découvert pour l'aborder ?
- Qu'est-ce qui a changé dans votre rapport à cette échéance ou à ce projet ?

PRÉCAUTIONS

> Respecter le cadre méthodologique, déontologique et les limites de compétence du sophrologue. Ne pas réduire la SAP à une visualisation guidée ni suggérer un scénario de réussite obligatoire. Ne pas minimiser une peur réelle, une incertitude médicale ou une difficulté concrète ; accueillir les réactions et interrompre l'exercice en cas de détresse importante, tout en maintenant l'accompagnement et un retour progressif. En cas de phobie invalidante, de traumatisme, de trouble psychique ou de situation médicale complexe, intervenir uniquement dans son champ de compétence et en coordination avec les professionnels concernés. Ne pas présenter la futurisation comme une garantie de résultat, de guérison ou de modification physiologique.

VARIANTES ET ADAPTATIONS

• Futurisation d'une échéance précise, d'un projet personnel ou professionnel, ou d'une situation ordinaire initialement appréhendée.

• Progression de séances en séances : d'abord les ressources et le vécu positif, puis la rencontre avec l'événement et ses éventuelles difficultés.

• Association facultative à un geste signal ou à un index signal pour marquer un moment de l'expérience ou rappeler une ressource.

• Exploration d'un seul système ou des cinq systèmes selon les possibilités de la personne ; travail centré sur le corps et l'esprit, dans l'esprit de la RD2.

• Adaptation aux soins de support, à la périnatalité, au sport, à la pédagogie et à la rééducation, sans se substituer aux soins ni aux préparations spécialisées.

CONSIGNE POUR LA PERSONNE

> *Choisissez une situation future qui compte pour vous. Laissez-la se présenter à votre manière, sans chercher à fabriquer une image parfaite. Prenez le temps de la vivre de l'intérieur, avec votre corps, vos sensations et votre esprit. Accueillez ce qui est agréable, mais aussi ce qui demande encore à être apprivoisé. Découvrez librement les ressources qui pourraient vous aider à traverser ce moment, puis revenez progressivement à l'ici et maintenant.*

Le choix et la mise en œuvre de cette technique relèvent des connaissances, des compétences et de l'expérience du sophrologue. La sophrologie ne se réduit pas à des protocoles figés : le praticien tient compte de la singularité du vécu de la personne accompagnée et respecte le principe fondamental d'adaptabilité.

RD3 — Prétérisation | Fiche 026

Sophromnésie libre (SMnL) et Sophromnésie positive simple (SMnPS)

DEGRÉ

RD3 — initiation au paramètre de prétérisation : exploration phénoménologique du passé vécu à partir de souvenirs librement reconnus comme positifs. Le degré précis peut être adapté au parcours de formation et aux acquis de la personne.

DÉFINITION

Deux modalités complémentaires d'une même démarche. La sophromnésie libre (SMnL) invite la personne à laisser émerger spontanément, sans recherche forcée ni orientation du sophrologue, des souvenirs agréables ou porteurs de sens. La sophromnésie positive simple (SMnPS) reprend cette exploration et propose, lorsqu'un souvenir ressource est présent, de s'y arrêter momentanément, de l'approfondir à l'aide d'un signe-signal préalablement convenu et, si la personne y consent, d'engager un dialogue en état sophronique. La démarche privilégie le vécu subjectif et la relation à sa propre histoire, sans prétendre modifier les faits du passé.

OBJECTIFS

- Découvrir le paramètre de prétérisation et explorer avec douceur sa propre histoire.
- Favoriser la reconnaissance de moments agréables, de ressources vécues et de continuités biographiques.
- Soutenir, selon le vécu de chacun, confiance, estime de soi et espoir.
- Renforcer l'autonomie dans le choix des souvenirs, des sensations et de leur éventuelle expression.
- Préparer une exploration phénoménologique plus approfondie du rapport au temps et à l'existence.

INDICATIONS

Entraînement de l'attention portée aux souvenirs agréables ; valorisation de l'histoire personnelle ; recherche de ressources autobiographiques ; accompagnement de transitions de vie, de périodes de doute ou de baisse de confiance ; développement personnel et entraînement existentiel. Utilisation possible en contexte éducatif, auprès d'adolescents ou de personnes âgées, et en soins de support lorsque l'histoire et l'état émotionnel rendent cette évocation appropriée.

APPLICATIONS

Stress / apaisement | Préparation d'échéances | Concentration / attention | Mémoire | Conscience corporelle | Valeurs / sens

POSITION ET DURÉE

À adapter selon les situations et les personnes.

DÉROULÉ

1. Dialogue présophronique et anamnèse : apprécier la disponibilité émotionnelle, le rapport actuel au passé, les pertes éventuelles et les objectifs. Présenter le principe de libre choix des souvenirs, sans obligation d'en trouver ni d'en raconter.
2. Installer les trois techniques clés : Sophronisation de Base Vivantielle (SBV), Sophro-Déplacement du Négatif (SDN) et Sophro-Activation Vitale des cinq systèmes (SAV-5SI), selon les acquis et la situation.

3. SMnL — sophromnésie libre : dans l'état sophronique, laisser venir librement des fragments de vie, des scènes, des ambiances, des sensations ou des émotions que la personne reconnaît elle-même comme agréables. Aucune chronologie, aucun contenu ni aucune respiration ne sont imposés. Accueillir également l'absence de souvenir.
4. Lorsque cela est approprié, ménager quelques instants d'intégration du positif mobilisé, éventuellement à l'aide de la pratique SPI déjà connue de la personne, sans diriger le contenu.
5. SMnPS — sophromnésie positive simple : à partir d'un souvenir spontanément retenu, proposer un « arrêt sur image » souple. Utiliser, avec l'accord de la personne, un signe-signal convenu pour marquer cette étape ou signaler son souhait de s'arrêter. Le sophrologue peut alors poser des questions ouvertes, non suggestives et centrées sur le vécu positif présent, dans un dialogue en état sophronique.
6. Renforcer, sans les imposer, les capacités de confiance, d'harmonie et d'espoir ainsi que les capacités circonstancielles qui ont émergé. Laisser un temps d'intégration.
7. Procéder à la désophronisation, puis au dialogue post-sophronique et à la phénodescription. La personne peut, si elle le souhaite, écrire quelques mots ou réaliser un dessin, notamment avec les enfants.

PHÉNODESCRIPTION

- Qu'est-ce qui est venu spontanément : une image, une sensation, une atmosphère, un événement ou rien de particulier ?
- Qu'avez-vous ressenti dans votre corps en accueillant ce souvenir ?
- Quels éléments de cette expérience ont du sens pour vous aujourd'hui ?
- Le temps d'arrêt sur un souvenir a-t-il modifié votre vécu ?
- Souhaitez-vous garder une trace écrite ou dessinée de ce qui vous paraît important ?
- Accueillir la description sans interpréter, vérifier la justesse du vécu avec la personne et respecter ce qu'elle ne souhaite pas partager.

PRÉCAUTIONS

> Évaluer avec soin la pertinence de cette technique en cas de deuil récent ou intense, de traumatisme, de séparation, de perte irréversible ou de souffrance actuelle : un souvenir jadis heureux peut aujourd'hui raviver une douleur aiguë. Respecter la temporalité de la personne ; différer ou renoncer à l'exercice si nécessaire. Ne pas forcer l'émergence de souvenirs ni orienter vers un passé idéalisé. Les souvenirs autobiographiques peuvent être incomplets ou reconstruits : ne pas les présenter comme des preuves factuelles ni comme une méthode de récupération de souvenirs. En cas de détresse, interrompre l'évocation, revenir aux repères présents et proposer une orientation clinique adaptée si besoin. Cette pratique ne remplace pas une psychothérapie ou des soins indiqués.

VARIANTES ET ADAPTATIONS

• Pratiquer d'abord plusieurs séances de SMnL avant d'introduire la SMnPS.

• Ne travailler qu'un bref instant agréable, une sensation ou une ambiance, sans récit détaillé.

• Utiliser un dessin, quelques mots ou une expression créative pour les enfants ou les personnes préférant un support non verbal.

• Choisir un signe-signal corporel discret, ou un signal verbal, défini avec la personne.

• Proposer un enregistrement d'entraînement non directif, sans suggérer d'événement particulier, uniquement si la pratique autonome est adaptée au contexte émotionnel.

CONSIGNE POUR LA PERSONNE

> *Pendant cet exercice, laissez venir librement ce qui se présente de votre histoire. Peut-être un souvenir agréable, une sensation, une atmosphère ou une rencontre ; peut-être rien aujourd'hui, et c'est également possible. Vous n'avez rien à rechercher ni à réussir. Si un moment vous fait du bien et que vous souhaitez vous y arrêter, vous pouvez l'accueillir à votre rythme et utiliser le signe convenu. Vous restez libre de poursuivre, de changer de souvenir ou d'arrêter à tout moment.*

Le choix et la mise en œuvre de cette technique relèvent des connaissances, des compétences et de l'expérience du sophrologue. La sophrologie ne se réduit pas à des protocoles figés : le praticien tient compte de la singularité du vécu de la personne accompagnée et respecte le principe fondamental d'adaptabilité.

RD4 — Totalisation Fiche 035

Sophro-présence des valeurs (SPV)

DEGRÉ

Relaxation Dynamique du quatrième degré (RD4). Technique existentielle appartenant à la RD4, mais pouvant être proposée ponctuellement en consultation à une personne n'ayant pas suivi l'ensemble des relaxations dynamiques, avec une préparation et une profondeur adaptées à son expérience.

DÉFINITION

La sophro-présence des valeurs (SPV) est une technique d'entraînement existentiel qui invite la personne à reconnaître, choisir et vivre en conscience les valeurs donnant sens à son existence. Liberté, respect d'autrui, responsabilité, sécurité, confiance ou sérénité ne sont pas ici de simples concepts à énoncer : la personne explore leur présence vécue dans son corps, sa conscience, ses relations et ses projets. La SPV prolonge qualitativement le mouvement de sophromanence : l'émergence lente depuis l'intériorité corporelle s'ouvre à la dimension des valeurs, éventuellement jusqu'à un sentiment d'appartenance à l'humanité, à l'univers ou, selon les convictions personnelles, à une dimension spirituelle. Cette ouverture ne suppose aucune croyance particulière et ne saurait être prescrite.

OBJECTIFS

- Identifier les valeurs personnelles et les rendre présentes dans l'expérience vécue plutôt que dans un discours abstrait.
- Soutenir le sentiment de cohérence entre choix, actions, responsabilités et sens de l'existence.
- Consolider les projets en les reliant à des valeurs librement retenues.
- Renforcer les capacités de confiance, de sécurité intérieure, de sérénité et d'engagement, sans imposer d'état émotionnel.
- Favoriser une totalisation de la personne, du vécu corporel aux dimensions relationnelles, sociales et existentielles.

INDICATIONS

Questionnement sur le sens de la vie ; périodes de transition, de doute, de lassitude ou de perte de repères ; développement personnel et existentiel ; préparation mentale, examens, échéances professionnelles ou personnelles ; accompagnement des projets et des décisions ; travail sur la confiance, les relations et la responsabilité ; soutien complémentaire dans les parcours de soins ou de réadaptation, lorsque la personne souhaite donner une place à ses valeurs dans son expérience. La technique peut également nourrir un travail collectif autour de valeurs choisies par un groupe, sans effacer les convictions individuelles.

APPLICATIONS

Stress / apaisement | Préparation d'échéances | Sommeil | Douleur / confort | Concentration / attention | Mémoire | Conscience corporelle | Valeurs / sens | Grossesse / périnatalité

POSITION ET DURÉE

À adapter selon les situations et les personnes.

DÉROULÉ

1. Accueil et choix de la valeur. Dans un dialogue préalable, inviter la personne à nommer une valeur qui a du sens pour elle aujourd'hui. Il peut s'agir d'une valeur universelle en apparence, telle que la liberté ou le respect, ou d'une valeur très personnelle. Préciser ce qu'elle signifie concrètement pour cette personne. Ne pas suggérer qu'une valeur serait supérieure à une autre. Convenir éventuellement d'un signe discret permettant d'indiquer une étape de l'exercice, sans rompre le vécu.
2. Installer les trois techniques clés selon les besoins et l'entraînement : Sophronisation de Base Vivantielle (SBV), Sophro-Déplacement du Négatif (SDN) et Sophro-Activation Vitale des cinq systèmes (SAV-5SI). Préserver une approche souple, particulièrement si la personne découvre la méthode.
3. Travail debout et posture de vivance. Proposer, si elle est confortable et accessible, la posture debout et un temps de présence corporelle inspiré de la RD3, ouvrant vers la dimension existentielle de la RD4. L'évocation de la valeur peut se vivre avec ou sans cette posture : le choix revient à la personne. Une position assise est tout aussi recevable en cas de fatigue, de douleur ou de limitation fonctionnelle.
4. Présence de la valeur. Inviter la personne à accueillir le mot, l'image, la sensation, le souvenir ou la simple intuition associés à sa valeur, sans devoir produire de représentation. Laisser émerger ce qui fait sens, dans le respect du silence et du rythme singulier.
5. Sophromanence lente et SRS. Accompagner très progressivement le mouvement de l'intériorité corporelle vers la conscience de la valeur. Proposer une Sophro-Respiration Synchronique (SRS) associée à cette valeur sur chacun des cinq systèmes, en laissant la personne choisir les formulations ou demeurer sans mots. La valeur est vécue plutôt que répétée mécaniquement ; chaque système peut accueillir une qualité différente, ou aucune sensation particulière.
6. Intégration et rétromanence. Après un temps de présence, proposer le mouvement complémentaire de sophro-rétromanence : du vécu conscient de la valeur vers l'intériorité corporelle. Une SRS peut accompagner ce retour sur les cinq systèmes, avec la valeur elle-même ou avec les phénomènes apparus. Il ne s'agit pas d'inscrire matériellement une information dans les cellules, mais d'explorer subjectivement la continuité entre valeur, vécu et corps.
7. Projection future. Si la personne le souhaite, laisser apparaître une situation à venir dans laquelle elle aimerait vivre cette valeur : examen, entretien, décision, étape de soins, relation familiale, projet collectif. Favoriser une projection réaliste, ouverte à l'incertitude et aux efforts nécessaires. En contexte médical, imaginer un vécu de confiance ou de soutien ne signifie jamais garantir l'issue d'une intervention, d'une greffe ou d'un traitement.
8. Autres valeurs et élargissement. Éventuellement, accueillir une ou deux valeurs « pilotes » choisies par la personne : sécurité, confiance, sérénité, responsabilité, respect. Le vécu peut s'élargir de soi aux proches, à la famille, à un groupe, à la société, à l'humanité ou à l'univers, uniquement selon les aspirations personnelles. Ne pas multiplier les valeurs au détriment de la profondeur de la vivance.
9. Pause de totalisation. Laisser un temps de silence pour accueillir ensemble le corps, les perceptions, les valeurs et les horizons d'action, sans recherche de résultat obligatoire.
10. Désophronisation progressive, reprise des repères corporels et du contact avec l'environnement. Proposer ensuite une phénodescription orale, écrite ou dessinée, éventuellement suivie d'un échange sur une manière concrète de vivre la valeur dans le quotidien.

PHÉNODESCRIPTION

Accueillir librement ce qui s'est présenté : sensations, mouvements de la conscience, émotions, images, absence d'image, mots, hésitations, tensions éventuelles, sentiment de cohérence ou interrogations nouvelles. Demander comment la valeur a été vécue, et non si elle a été « réussie ». La personne peut distinguer la manence (émergence vers la conscience et le monde) de la rétromanence (retour vers l'intériorité), ainsi que les éventuelles modifications de la présence de la valeur sur les cinq systèmes. L'expression orale, écrite ou dessinée reste facultative ; ne pas interpréter à la place de la personne. Les pistes d'action ne sont proposées qu'à partir de ce qu'elle formule elle-même.

PRÉCAUTIONS

Le choix et la définition des valeurs appartiennent exclusivement à la personne. Le sophrologue ne transmet ni doctrine morale, ni hiérarchie de valeurs, ni conviction religieuse ou spirituelle ; il ne se substitue pas à la réflexion personnelle. Une valeur peut être suggérée comme exemple seulement avec tact et connaissance suffisante de la personne, puis librement acceptée, modifiée ou refusée. Adapter la posture et la profondeur de sophronisation ; une expérience préalable de RD4 n'est pas obligatoire, mais l'accompagnement doit être progressif. En cas de détresse existentielle intense, de symptômes dépressifs marqués, d'idées suicidaires ou de désorganisation psychique, orienter vers un professionnel de santé compétent et ne pas faire de cette technique une réponse isolée. Dans les parcours de soins, ne jamais présenter la visualisation positive comme une garantie de réussite médicale, ni comme une alternative au traitement. Respecter la diversité culturelle, les convictions et la possibilité de ne pas aborder la spiritualité.

VARIANTES ET ADAPTATIONS

• Consultation brève : retenir une seule valeur et un parcours simplifié de présence corporelle, évocation, intégration et retour, sans exiger l'apprentissage préalable de toutes les relaxations dynamiques.

• Pratique RD4 approfondie : articuler la sophromanence, la SRS sur cinq systèmes, la rétromanence et une totalisation prolongée.

• Travail de projet : choisir une valeur soutenant un objectif précis, puis explorer comment la traduire en comportements réalistes, sans promettre le résultat.

• Groupe : inviter les participants à proposer librement une valeur commune (respect, solidarité, responsabilité), tout en préservant la possibilité de choisir une autre valeur ou de garder le silence.

• Élargissement existentiel : explorer, si cela vient spontanément, les valeurs concernant les proches, la communauté, l'humanité ou une dimension spirituelle personnelle.

• Adaptation sensorielle ou motrice : remplacer la posture debout par une posture assise ou allongée, alléger les SRS et privilégier le ressenti accessible.

CONSIGNE POUR LA PERSONNE

« Prenez le temps de vous installer et de sentir votre présence. Laissez venir une valeur qui compte réellement pour vous aujourd'hui, sans chercher celle qu'il faudrait choisir. Peut-être la liberté, la sécurité, le respect, ou tout autre mot qui vous appartient. Accueillez ce qu'elle évoque dans votre corps et dans votre vie. Très lentement, laissez cette valeur prendre place dans votre conscience, au rythme de votre respiration et de vos cinq systèmes. Puis, si cela vous convient, laissez revenir cette présence vers votre intériorité, comme un mouvement de retour. Vous pouvez ensuite imaginer une situation future dans laquelle cette valeur vous aiderait à orienter vos choix, sans

> *chercher à en contrôler l'issue. Prenez un moment pour accueillir l'ensemble de votre expérience, puis revenez progressivement ici, à votre rythme. »*

Le choix et la mise en œuvre de cette technique relèvent des connaissances, des compétences et de l'expérience du sophrologue. La sophrologie ne se réduit pas à des protocoles figés : le praticien tient compte de la singularité du vécu de la personne accompagnée et respecte le principe fondamental d'adaptabilité.