

SOPHROLOGIE ET DEVELOPPEMENT PERSONNEL (suite)

Ce qui est en nous c'est la force d'aller chercher une bougie plutôt que de se plaindre parce que la pièce est dans le noir. Cette métaphore d'un maître Zen donne bien la dynamique de l'énergie du développement personnel. **Agir pour ne pas subir** est essentiel et nous redonne le pouvoir de créer une vie qui nous ressemble. Toute **la difficulté réside dans l'identification et l'authentification de nos besoins**. Parmi les besoins il existe une échelle décrite sous forme de pyramide par Maslow. Une fois les besoins physiologiques (manger, dormir etc..) et les besoins sécuritaires (comment je vais manger demain, ou je vais dormir..) on arrive sur les besoins psychologiques; besoin d'amour et d'appartenance, besoins de reconnaissance et en dernier le besoin de réalisation de soi. Ce dernier besoin devient une insatisfaction motivatrice lorsque tous les autres besoins sont comblés. Cette insatisfaction qui nous pousse encore à agir c'est le besoin de réaliser notre potentiel. **Maslow le définit ainsi "ce qu'un homme peut être il doit l'être"**. C'est l'architecte qui invente sa vie...

Sur le chemin de la réalisation de soi il ne faut pas omettre de satisfaire tous les besoins inhérents à notre condition humaine. Si nous avons besoin d'amour par exemple, ne pas se mettre à attendre que le prince ou la princesse viennent sonner à notre porte, mais plutôt créer des événements qui favorisent une rencontre. Devenir l'acteur et l'architecte de sa vie passe par la compréhension de **toutes nos insatisfactions qui se manifestent toujours par des émotions**. Quand un besoin n'est pas satisfait, notre organisme nous le fait savoir par une émotion: tristesse, motivation, désir de conquérir, d'être aimé, de séduire, colère, peur... Tant que nous ne prenons pas cette émotion en considération, tant que nous n'agissons pas pour satisfaire ce besoin, **tant que nous ne satisfaisons pas ce besoin, la tension émotionnelle durera**, et pourra s'amplifier jusqu'à tomber malade.

Prendre conscience que nous sommes responsables et partie prenante de tout ce qui nous arrive est le premier pas vers la sagesse. **Ne pas attendre que les autres ou la vie satisfassent nos besoins**. Cette attente s'avère être douloureuse et conduit à la frustration et l'amertume car à moins d'avoir une chance extraordinaire personne ne sait mieux que nous ce dont nous avons besoin. De plus lorsque nous nous mettons en attente nous sommes dans l'insatisfaction et nous devenons sourds et aveugles au monde tel qu'il est. Nous ne sommes plus réceptifs au monde et à ce que les autres nous donnent et nous disent...

La sophrologie permet de se connecter à ses émotions de mieux les comprendre de les analyser. C'est un **travail découvrent** qui est fait au cours des séances lors de l'entretien ou lors de la séance elle même. Ce travail découvrent **permet la résurgence de ce qui s'est imprimé dans le corps ou la psyché faute de s'être exprimé**. La pratique de la sophrologie favorise les prises de conscience nécessaires à l'identification de nos besoins. La respiration, l'apaisement du corps et du mental permettent une prise de distance avec le réel qui favorise **le lâcher prise et la compréhension des enjeux de notre dynamique personnelle**. Rien ne se crée qui n'ait été pensé auparavant et la **sophrologie en ce sens fait de notre mental un puissant moteur pour construire sa vie** au plus près de nos besoins. N'oubliez pas de prendre soin de vos pensées...

Caroline Delahaye