

SOPHROLOGIE ET DEVELOPPEMENT PERSONNEL

L'objectif du développement personnel s'il devait être résumé serait : "Occuper tout l'espace de ses possibles et oser être soi dans l'affirmation positive". Pour occuper tout cet espace il s'agit bien de se libérer de tout ce qui nous enferme et nous empêche de grandir. Cette liberté intérieure qui nous conduira à nous même nous pouvons l'obtenir en nous libérant de toutes nos peurs, nos fausses croyances sur nous et sur le monde, nos schémas réducteurs, nos pensées négatives...

Il n'y a pas de libération sans prise de conscience, pour cela il faut se mettre en observation de soi pour mieux se comprendre. Cette phase d'extériorisation de soi est nécessaire et doit se faire en portant un regard bienveillant et nouveau sur soi même. C'est un peu comme si on observait son meilleur ami ceci afin d'apprendre à l'accepter dans toutes ses imperfections. Cette phase d'acceptation est nécessaire pour quitter l'état de frustration qui nous empêche d'aller de l'avant. Cette phase d'observation permet de mieux comprendre les enjeux psychologiques de nos réactions et de nos relations et aussi d'identifier les schémas de fonctionnement qui nous escortent et qui parfois nous éloignent de notre essentiel.

Avant de pouvoir porter sur le monde un regard bienveillant, tolérant, généreux il faut déjà avoir porté ce regard sur soi. La clé de la sérénité et de l'harmonie c'est l'amour de soi.

Cet amour qui veille à notre bien être mental, corporel et émotionnel.

Il n'y a pas d'amour des autres authentique sans amour de soi, cela veut dire qu'il n'y a pas de bienveillance pour les autres si on ne la développe pas pour soi, il en est de même pour la confiance, la tolérance, la générosité. Nos relations aux autres sont le reflet de nos pensées, si nous ne nous aimons pas alors nous pensons que les autres ne peuvent pas nous aimer. Mais l'énergie est communicante si nous n'avons pas confiance en nous les autres ne nous feront pas confiance. Notre état d'esprit génère l'événement.

Se rendre meilleur aux autres commence par se rendre meilleur à soi même. Notre civilisation judéo chrétienne favorise la culpabilité autour de l'amour de soi et le monde actuel semble confondre l'amour de soi au sens acceptation avec l'amour de son reflet au sens narcissique.

Cette différence entre le être et le paraître fait naître des distorsions douloureuses, l'objectif est bien la réconciliation des deux. Ne pas vouloir être ce que l'on veut paraître mais au contraire paraître ce que l'on est. Travailler sur le « être » est la clé de cette réconciliation.

Le développement personnel c'est aussi agir pour ne plus subir.

La sophrologie au delà d'une pratique est aussi un condensé des philosophies de la sagesse et en ce sens est un outil de développement personnel conséquent. La pratique de la sophrologie favorise les prises de conscience nécessaires à la libération des conditionnements physiologiques et

psychologiques. La respiration, l'apaisement du corps et du mental permettent une prise de distance avec le réel qui permet à son tour de porter un regard plus juste sur la réalité. La sophrologie permet de porter un regard apaisé sur soi et sur le monde, de voir dans toutes les réalités, même les plus dures, les issues positives et constructives. La sophrologie en ce sens est génératrice d'espoir et d'optimisme et ce que nous pensons aujourd'hui fera notre demain. Alors prenez soin de vos pensées...

Caroline Delahaye