

SOPHROLOGIE, ET SUBCONSCIENT

En moyenne dans le monde entier, l'être humain est 90% inconscient et 10% conscient de ce qu'il fait dit, pense ou ressent. Cela veut dire que 90% de son temps est employé à agir, dire ou penser de façon machinale. En fait le subconscient est un filtre de la conscience et la conditionne.

Le subconscient peut enregistrer jusqu'à 10 000 messages par jour, il enregistre tout à l'insu de la conscience et à l'aide des cinq sens. Le subconscient est une partie de nous qui ne raisonne pas, qui accepte tout mais qui influence, à notre insu, nos pensées, nos humeurs et nos actes.

Comme pour le corps il faut donner à son esprit une alimentation saine. Faire attention à notre environnement immédiat, radio, télévision, lecture, personnes négatives ou apeurées. Mais avant tout il faut rester conscient de ce phénomène et ne pas se laisser polluer l'esprit avec les pensées des autres, les humeurs des autres, les craintes des autres.

Être conscient de ce qui nous fait agir, penser ou dire demande un travail de recul et d'analyse. C'est une petite mécanique de l'esprit à mettre en place pour continuer d'être et d'agir en son âme et conscience et surtout pour arriver à atteindre ses objectifs.

Si des messages négatifs nous environnent en permanence, notre mental s'affaiblit et nous finissons par ne plus croire en notre force intérieure et par tomber malade physiquement où psychiquement. A l'inverse plus nous sommes entourés de messages positifs plus notre mental se renforce et plus nous nous sentons invincible psychiquement et physiquement.

Notre pensée est souvent limitative par rapport à ce qu'elle pourrait être une fois libérée de ses conditionnements. Certains conditionnements socioculturels sont plus où moins bénéfiques au bon fonctionnement de l'être. Notre conditionnement est lié fortement à la mentalité du pays dans lequel nous vivons.

D'autres conditionnements sont familiaux. Les croyances de nos parents sur nous même jouent un rôle fondamental dans la vision que nous avons de nous même.

Si nos parents semblent penser que nous serons quelqu'un de prometteur dans l'existence, il y a de grandes chances pour que nous y arrivions. A l'inverse si nos parents ne pensent rien de bon à notre sujet, nous aurons du mal à croire en nous.

Or, croire en soi, en ses potentiels, en ses valeurs est la base d'une existence épanouie. Cette croyance positive ou négative de notre valeur

est typiquement un message enregistré de notre subconscient qui nous fait penser et agir en conséquence.

Se défaire de ses conditionnements passe par une prise de conscience majeure qui peut dans un premier temps déstructurer notre personnalité mais qui dans un deuxième temps pourra nous structurer de façon positive.

La sophrologie basée sur la relaxation du corps permet à la conscience de se mettre dans état particulier, dit sophronique (entre veille et sommeil). Il s'agit d'élargir le champ de sa conscience par une plus grande réceptivité de son subconscient. Ceci favorise les prises de conscience nécessaire à la libération de nos conditionnements négatifs. Petit à petit notre regard sur soi et sur le monde change il devient plus apaisé, plus serein, plus réceptif et surtout plus constructif et positif. A chaque situation aussi difficile soit elle, la sophrologie permet d'entrevoir une solution positive et de ne pas se laisser submerger par la peur le doute et les pensées négatives qui paralysent.

Caroline Delahaye