

Proposition de conduite d'une séance de SOPHROLOGIE

par un non sophrologue - :

Partages de sensations corporelles vécues

lors de vacances à La Réunion

Thierry ANTON & Karine PILLETTE - 22/05/2025

Introduction

J'ai la chance de pouvoir participer à vos séances mensuelles de sophrologie. C'est une chance et à la fois un plaisir rare et apaisant. À part ce que m'en avait dit Karine, je ne connaissais rien à la sophrologie. Et c'est donc un plaisir de vous proposer ce jeudi une séance mêlant nos souvenirs de voyage à la mémoire de nos corps.

Avec Karine nous partageons le plaisir d'écrire de la poésie. L'approche poétique nous plonge dans un état d'hypersensibilité au monde et à soi qui se rapproche de l'état sophronique. Et les récits partagés de la fin de nos séances sont souvent bien imprégnés de poésie.

Mes textes poétiques seront le fil conducteur de cette séance.

Elle comprendra quatre tableaux, instants vécus lors de notre dernier voyage à la Réunion en février de cette année.

Chacune des quatre scènes se décomposera en trois temps successifs :

1. Mes mots lus qui posent le décors du tableau.
2. Les mots de Karine qui vous invitent à des exercices sophrologiques en mouvements pour partager nos expériences vécus en mobilisant vos souvenirs de sensations similaires
3. La lecture d'une petite strophe d'un poème écrit pour l'occasion de cette séance. Elle clôt le tableau avant de changer de décors

En posture debout, pieds écartés largeur bassin, nous cherchons le meilleur ancrage tout en étant à l'écoute de notre respiration.

TABLEAU NUMÉRO UN :

Attendre devant l'Aéroport à notre arrivée

Retirer ses vêtements d'hiver - Attraper sa lourde valise sur le tapis roulant - peser son poids - la traîner vers la porte de sortie en verre - se retrouver à l'extérieur - sentir la vague de chaleur comme une trop forte étreinte - ralentir son souffle - être aveuglé par l'intensité de la lumière. - ne plus bouger pour ne pas transpirer - arrêter son souffle.

GUIDANCE PAR K :

Nous allons déambuler en portant notre attention sur les mouvements nécessaires à la marche et l'ensemble des muscles qu'elle mobilise.

Nous allons maintenant ralentir en décomposant le mouvement et en amplifiant la flexion des genoux, on ralentit encore afin de bien ressentir les quadriceps, les mollets, les chevilles, les muscles de la plante des pieds puis on s'immobilise.

Retour à la position initiale. On dénoue ses épaules, petites rotations du cou.

On s'immobilise.

Plaisir de la position verticale. Sensation de densité corporelle. Sensation de pesanteur. Accueil des ressentis, attention toute particulière à notre souffle en ralentissant progressivement le rythme de la respiration.

LECTURE STROPHE DU POEME :

*Qu'il est si merveilleux de changer de climat
De changer d'air comme on enlève un pull-over
Ébloui par la lumière en effleurant tes doigts
Terrassé par la chaleur d'un nouvel univers*

Nous allons maintenant nous mettre en ligne face à la mer pour le tableau numéro 2.

TABLEAU NUMÉRO DEUX :

Nager dans le lagon

Marcher dans le sable brûlant pour atteindre la zone protégée par le récif - éprouver la chaleur intense du soleil de midi - plaquer sa serviette sur le sable chaud - marcher vers l'océan en se brûlant les orteils - faire ses premiers pas dans l'eau transparente - s'immerger en marchant lentement dans une eau presque aussi chaude que l'air - sentir la caresse chaude de l'eau - plonger lentement pour immerger sa tête - voir au loin des "patates" de récifs coralliens apparaître - nager tranquillement avec des mouvements de brasse amples - respirer par la bouche dans le tuba puis expirer lentement et longuement - se rapprocher d'un récif de coraux particulièrement coloré - y découvrir les poissons comme un feu d'artifice de couleur - voir au loin une tortue - s'approcher d'elle avec des mouvements fluides - nager avec elle en l'imitant.

GUIDANCE PAR K :

Nous marchons lentement sur le sable chaud, nous nous immergeons dans l'eau et nous commençons à nager. Lenteur des déplacements. Sensation d'apesanteur. Légèreté de notre corps dans l'eau. On accentue nos mouvements de brasse. On bouge la tête lentement en tous sens pour bien observer l'environnement sous-marin. Sensation que la nuque, les épaules le haut du dos s'assouplissent, se dénouent. On aperçoit une tortue marine. On se fige, on retient son souffle.

LECTURE STROPHE DU POEME :

*C'est incroyable comme le soleil nous dévore
Comment les eaux turquoise limpides et lisses nous toisent
C'est indicible de nous voir flotter encore et encore
Et quand en ce jour une tortue marine te croise*

Revenons sur notre chaise. On s'assoit pour le tableau pour numéro 3.

TABLEAU NUMÉRO TROIS :

Vivre un cyclone calfeutré dans une maison

Le confinement a débuté à 19h la veille.

Se réveiller, ouvrir les yeux lentement toujours dans le silence - Entendre les premières rafales - puis les premières pluies - sentir la force du vent monter inexorablement - écouter la pluie tomber de plus en plus en trombe - oser entrouvrir une porte qui donne sur la terrasse pour voir à l'extérieur - y voir furtivement les arbres - les palmiers ballottés comme de simples roseaux - se prendre pour un palmier au cœur d'un cyclone - après trois heures d'un vent et d'une pluie sans interruption - ressentir le calme du passage de l'œil du cyclone au dessus de la maison - écouter le vent reprendre de plus belle dans la direction opposé - pouvoir enfin sortir sur la terrasse abritée des vents - voir les restes de végétaux joncher le jardin et la piscine - oser courir sous la pluie toujours torrentielle vers le mur qui surplombe la ravine - se sentir enveloppé par la pluie par le vent - se pencher au dessus du mur - voir la puissance du torrent boueux de la ravine - écouter le son étourdissant du torrent.

GUIDANCE PAR K :

Nous allons entrecroiser les doigts des deux mains, étirer nos bras au-dessus de notre tête, paumes vers le ciel. On se réveille. On s'étire librement comme un chat. Extension des bras. Des jambes.

Diffusion d'un enregistrement des bruits du cyclone

On court dans le jardin en agitant ses mains en tous sens. On se fige devant un palmier. On mime les ondulations d'un palmier causées par la tempête. On s'arrête, figé devant la force des éléments.

LECTURE STROPHE DU POEME :

*Parfois on peut se sentir si bien ensemble
Qu'il m'arrive d'en oublier mes peurs et les tiennes
Le ciel nous est tombé sur la tête il me semble
Et j'ignorais ta peur malgré ta main dans la mienne*

Pour le dernier tableau, on s'allonge le plus confortablement possible.

TABLEAU NUMÉRO QUATRE:

Aller s'allonger au pied de la cascade du voile de la mariée

La voir apparaître au détour d'un virage - Elle dévale une paroi rocheuse et abrupte du cirque - l'eau semble jaillir de la roche - voile blanc et lumineux au sein d'un écrin vert luxuriant - marcher sur un long chemin sinueux et étroit qui serpente vers la cascade - en approchant écouter le bruit de la chute d'eau avant même de l'apercevoir - la revoir enfin au détour du chemin dévaler une paroi de roche noire vertigineux de hauteur - arriver jusqu'au bord dans un bruit d'eau assourdissant - avancer avec précaution presque à quatre pattes pour aller s'asseoir sous la cascade - elle brille d'un éclat blanc mousseux transparent et luminescent - oser enfin s'asseoir juste en dessous - se sentir comme sous une douche géante - peut-être la plus puissante douche où l'on n'ait jamais osé prendre - écouter le bourdonnement frapper et raisonner dans son crâne - se plaquer au rocher sous le rideau d'une pluie lourde mais étincelante - ne plus bouger rester immobile ressentir la puissance de l'énergie potentielle qui recharge tout votre corps - s'apaiser enfin - ralentir les battements de son cœur - voir au loin sous ce rideau de pluie un rapace planer au dessous de nous - sentir que l'on est un tout.

Diffusion d'un enregistrement des bruits de la cascade

LECTURE STROPHE DU POEME :

*Encore un pas sur le chemin lâche pas ma main
Plaqué sur le rocher sonne l'eau en trombe
Ouvrons en grand les yeux vertige du vide soudain
Douche de jouvence plane l'aigle vibrantes les ondes*

GUIDANCE Karine :

Nous invitons chacun chacune à choisir une image un mot une sensation de cette escapade et à l'ancrer en réalisant un geste simple que vous pourrez utiliser ensuite comme un rappel de calme et d'évasion.

Chacun chacune peut maintenant revenir à son rythme pour partager avec nous ses impressions.

FIN DE LA SEANCE