Je vais vous raconter…. La sophrologie c quoi ?

Je vais vous raconter l'histoire d'un personnage.
Un vrai Phénomène !
C'est d'ailleurs son nom « Phénomène ».
Drôle de nom ! Vous ne trouvez pas ?

Phénomène, il est bizarre en fait :

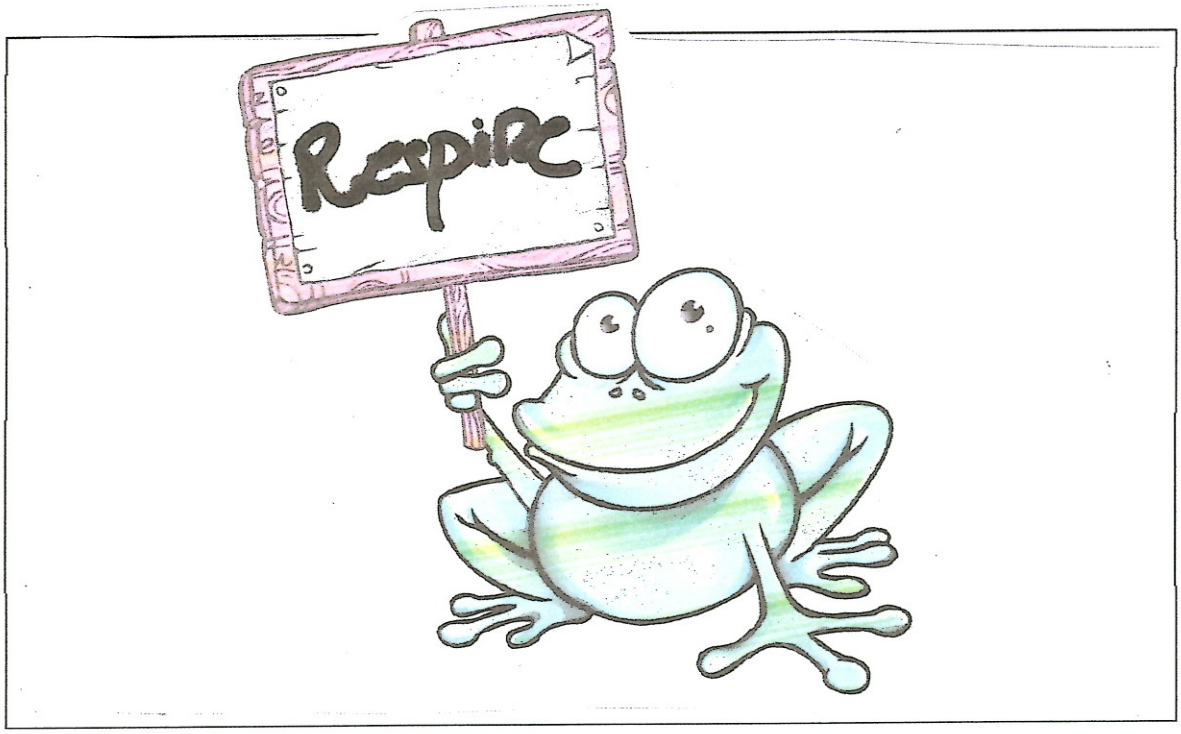
Sa tête, c'est un chou tout ébouriffé !
D'ailleurs vous connaissez l'expression « se prendre le chou ? »
Et ben voila, c'est ça,
C'est tout lui !
Toujours à penser à ceci, à cela, sans s'arrêter une minute !

Son corps, c'est un corps d'escargot,
Vous savez un escargot de Bourgogne ENORME !
D'ailleurs vous connaissez l'expression « j'en ai plein le dos ? »
Et ben voila, c'est ça,
C'est tout lui !
Toujours à vouloir faire ceci, cela, sans s'arrêter une minute !

Mais là, il en avait vraiment, vraiment, vraiment, MARRE ! il devait faire quelque chose !

Un jour, on lui conseilla d'allez voir Mr Sophrologue :
« Il paraît qu'il connaît une méthode de relax au poil !
Tu peux l'utiliser quand tu veux, où tu veux !
C'est génial non ? ».

Intrigué, Phénomène alla voir ce Mr Sophrologue.
Il ne ressemblait pas à un mage, ni à un sage, non pas du tout.
Il était là, assis près d'une mare, à respirer tranquillement malgré tout le tintamarre !



Mr Sophrologue lui parla de sa méthode et lui proposa quelques séances.

Et pour Phénomène, se fut une vraie découverte !

Avant chaque séance, Mr Sophrologue lui expliquait en détail le déroulement de celle-ci.
Comme ça, pendant la séance, Phénomène pouvait aller à son rythme ! (et oui, avec sa coquille !!).

Mr Sophrologue lui aussi faisait la séance, en disant «Je », « Nous » dans son discours.

Mr Sophrologue était DROIT, jamais il ne changeait quoi que ce soit de ce qui avait été dit et accepté avant !

Mr Sophrologue intervenait surtout pour « donner » les exercices à faire, mais chacun allait à son rythme ! (ben oui vous savez pourquoi !!), et surtout, chacun vivait sa propre expérience.

Les séances se déroulaient debout ou assis, comme ça, ça permettait à Phénomène de pouvoir les répéter après, n'importe où.

Et à la fin de chaque séance, Phénomène pouvait parler de son expérience librement, sans crainte ; Mr Sophrologue n'interprétait pas, il respectait sa parole.

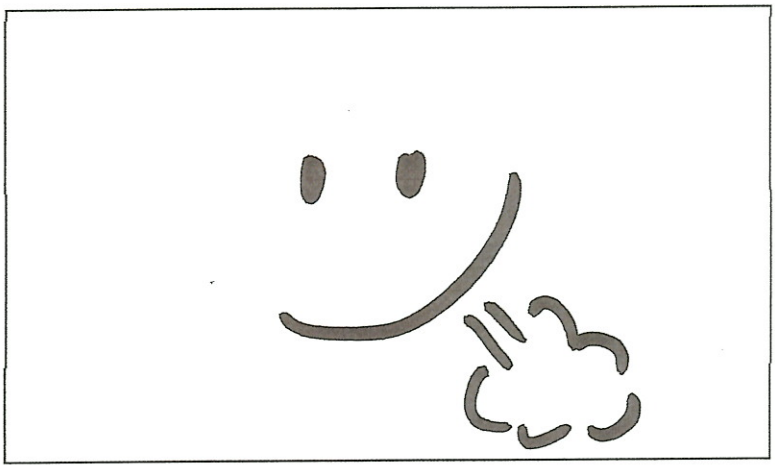
Petit à petit et à force de répétition, Phénomène apprit à se détendre, à se relâcher, à mieux respirer.

Et depuis, Phénomène est enfin « Maître » de ce qu'il vit, de ce qu'il apprécie.

Phénomène se découvre et cela lui permet d'améliorer sa vie.

Phénomène est libre,
Libre de sa vie.

D'ailleurs vous connaissez l'expression « Libre comme l'air ? »
Et ben voila, c'est ça,
C'est tout lui maintenant !!



Marie-Claire Brouillon.