

# MES CARTES DE SOPHROLOGIE

*Calme • Sérénité • Confiance en soi*

Clémentine Bor

60  
protocoles  
antistress



LEDUC 

# LEDUC

**Découvrez des contenus exclusifs !**

**Comment télécharger votre titre gratuit ?**

- 1.** Sur votre Smartphone, téléchargez une application de lecture de QR Code.
- 2.** Ouvrez l'application et flashez le QR Code ci-dessous.
- 3.** Vous voilà sur la page pour télécharger votre cadeau !



**Avec ce livre, découvrez 10 pistes audio exclusives pour vous accompagner dans votre pratique de la sophrologie !**

Sans Smartphone, vous pouvez également accéder au contenu gratuit directement via le lien suivant :

<https://blog.editionsleduc.com/mescartesdesophrologie.html>

# MES CARTES DE **SOPHROLOGIE**

*Calme • Sérénité • Confiance en soi*

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez  
des informations sur nos parutions, nos événements,  
nos jeux concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

Retrouvez-nous sur notre site **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**  
et sur les réseaux sociaux.



Édition : Hélène Meurice  
Correction : Audrey Peuportier  
Design et maquette : Cécile Dick

© 2022 Leduc Éditions  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-2587-3

Clémentine Bor

# MES CARTES DE SOPHROLOGIE

*Calme • Sérénité • Confiance en soi*

LEDUC 



# Sommaire

<b>Introduction.....</b>	<b>9</b>
<b>Découvrez la sophrologie .....</b>	<b>13</b>
Qu'est-ce que la sophrologie ?.....	15
À qui s'adresse-t-elle ? .....	19
Mais comment ça marche, concrètement ? .....	21
Les piliers de la sophrologie.....	25
Et les émotions dans tout ça ? .....	31
Favoriser un sommeil serein.....	39
<b>Mode d'emploi des cartes.....</b>	<b>43</b>
Les différentes familles de cartes.....	45
Définir votre objectif.....	51
Comment pratiquer ?.....	53
Comment visualiser ?.....	57
Le mot magique et le geste d'ancrage.....	61
Le tirage des cartes .....	65
<b>Présentation de l'autrice .....</b>	<b>73</b>
<b>Notes .....</b>	<b>77</b>





# Introduction

Bonjour à toutes et à tous ! Et bienvenue dans ce coffret pour découvrir la sophrologie !

Je m'appelle Clémentine, je suis sophrologue certifiée, hypnothérapeute, et, à mes heures perdues, dessinatrice dans l'âme.

Lorsque j'ai commencé ma pratique thérapeutique, j'avais à cœur de donner, en complément des exercices que je proposais, des fiches explicatives compréhensibles et inclusives, aux personnes que je recevais en consultation au cabinet. C'est ainsi que tout a commencé !

En plus d'avoir en tête de proposer des dessins plus inclusifs, avec des couleurs plus douces (liées à l'univers du bien-être, du calme et de la concentration), je voulais absolument partager ces outils pratiques et concrets que sont les exercices de sophrologie avec le plus grand nombre.

« Pourquoi ? » me direz-vous. Il y a deux ans, je changeais totalement de vie en quittant mon travail et je vivais en même temps un drame personnel qui m'a

conduite à la dépression. Cet état dépressif était quelque chose de latent chez moi, que je repoussais depuis plusieurs années. Je ne prenais pas du tout soin de ma santé mentale. Puis j'ai décidé de faire une thérapie et, à cette époque, j'aurais bien voulu avoir, en plus de ce soutien, des exercices qui m'aident à me détendre (au moins physiquement) et à me rendre compte de toutes les ressources positives que j'avais en moi.

Cette expérience qui m'a fait grandir et que j'ai partagée avec mes proches, j'ai découvert que je n'étais pas seule à la vivre. J'ai compris que, parfois, on se sent submergé par les difficultés du quotidien, par le stress, ou par les choses que l'on ne peut pas ou plus contrôler.

Parfois même, on n'arrive plus vraiment à prendre du temps pour soi et à s'écouter. On s'oublie un peu dans la frénésie de la vie.

Et on ne sait pas comment faire pour « aller mieux ».

En créant ce coffret, j'avais pour objectif de vous donner accès à des outils pour vous soulager, pour que vous puissiez vous accorder du temps rien qu'à vous et prendre conscience de votre force, de tout votre potentiel à avancer plus sereinement dans la vie.

Bien sûr, ce coffret ne se substitue pas à un vrai accompagnement thérapeutique avec un ou une sophrologue, car la sophrologie est plus complexe que cela. Ici je n'en présente que quelques exercices, mais ils vous donnent une porte d'entrée sur ce qu'il vous est possible de faire pour vous sentir mieux.

La sophrologie, comme d'autres méthodes d'accompagnement thérapeutique, n'est évidemment pas une baguette magique. Mais elle peut être une alliée importante dans votre quotidien.

À travers ce coffret, vous allez découvrir une expérience à trois cent soixante degrés : des exercices de sophrologie, des audios d'immersion, des cartes d'« explorations positives » ; mais ce livret explique aussi les principes de la sophrologie, de la respiration, de la visualisation positive et bien d'autres choses !

J'espère que vous prendrez autant de plaisir à explorer ce coffret que j'en ai eu à le dessiner et à le concevoir.

Bonne découverte sophrologique.

Clémentine