

Carole Serrat

# GUIDE DE POCHE de sophrologie

**11 séances relaxantes  
en musique**  
composées par  
Laurent Stopnicki



**LES SECRETS D'UNE  
SOPHROLOGUE**  
pour rester zen  
en toutes circonstances

LE DUC   
poche

Vous vous sentez tendu, nerveux, et avez l'impression que l'on vous demande d'en faire toujours plus et plus vite? Heureusement, il existe des solutions simples et efficaces pour se détendre, se sentir apaisé et calme!

Carole Serrat vous propose des exercices de sophrologie adaptés aux situations de la vie quotidienne pour retrouver la sérénité :

- **Respiration, relaxations courtes, sophro dynamique, etc.:** découvrez une véritable boîte à outils à travers plus de 100 exercices, dont 11 séances de relaxation en musique.
- **Travail, mal des transports, préparation d'examens, endormissement, concentration des enfants :** des propositions adaptées à la vie quotidienne pour toute la famille.
- **Détente musculaire, créativité, concentration, mémoire, confiance en soi...** développez vos ressources antistress !

## La sophrologie, votre alliée bien-être au quotidien

**Carole Serrat** est sophrologue à l'hôpital Bichat et en maternité. Spécialiste du stress et du sommeil, elle intervient en tant qu'experte bien-être pour différents médias (Top santé, Sud radio...). Elle est l'auteur d'ouvrages de référence chez Leduc dont *Ma bible de la sophrologie*.

**Laurent Stopnicki** est compositeur, il effectue depuis de nombreuses années des recherches sur l'impact émotionnel des sons.

Rayon : Développement personnel

ISBN 979-10-285-2705-1



9 791028 527051

editionsleduc.com

**LEDUC**  
poche



**8,40 euros**  
Prix TTC France

Carole Serrat

# **GUIDE DE POCHE** **de sophrologie**

**11 séances relaxantes**  
**en musique**

composées par Laurent Stopnicki

**LES SECRETS D'UNE**  
**SOPHROLOGUE**  
**pour rester zen**  
**en toutes circonstances**

**LEDUC** ↗  
poche

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.



**Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Ce titre est déjà paru aux éditions Leduc en grand format sous le nom de :  
*Ma sophrologie antistress, C'est Malin*, 2018.

Avec la collaboration de Laurent Stopnicki  
(partie 2, chapitres 3 et 5).

Maquette : Patrick Leleux PAO  
Illustrations : Elisabeth Pesé et Fotolia  
Design de couverture : Constance Clavel

© 2023 Éditions Leduc  
10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-2705-1

Cet ouvrage est accompagné de QR Codes contenant des séances complètes de sophrologie antistress (7 plages) et 4 plages « antistress » pour des situations précises de la vie quotidienne.

Les pistes audio sont composées et jouées par Laurent Stopnicki.

Textes : Carole Serrat et Laurent Stopnicki.

Voix guide et chant : Carole Serrat.

**1. Relaxation neuromusculaire (9'01)**

**2. Se reconforter (2'24)**

**3. L'île de la sérénité (4'10)**

**4. Invisible wave (1'51)**

**5. Affirmations positives (3'23)**

**6. La voie de la réussite (7'07)**

**7. Refaire surface (3'43)**

**8. La bulle de bien-être (3'14)**

**9. Sophro-sieste (5'13)**

**10. Ouvrir la fenêtre (2'14)**

**11. Le tao du sourire (2'38)**

# Découvrez des contenus exclusifs !

## Comment les télécharger ?

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 !



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

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

# Sommaire

Remerciements	7
Avant-propos	9
Introduction	15

## Partie 1 La détente du corps

1. Bien respirer	31
2. La détente neuromusculaire	49
3. Bouger en douceur	79
4. Les bienfaits des automassages	105
5. La méditation	123

## Partie 2 Développer ses ressources antistress

1. Apprendre à se concentrer	137
2. Mémoriser pour déstresser	157
3. Trouver la confiance en soi	167

4. Créer sa bulle imaginaire	185
5. Bien dormir, enfin	209

### Partie 3

#### L'antistress au quotidien

Conclusion	227
Remerciements	281
Table des matières	283



# Remerciements

Les Éditions Leduc remercient vivement

Diane Ballonad Rolland, du blog [www.zen-et-organisee.com](http://www.zen-et-organisee.com)

Olivier Barbin, du blog [www.je-suis-papa.com](http://www.je-suis-papa.com)

Chris Martin, du blog [www.nana-turopathe.com](http://www.nana-turopathe.com)

Valérie, du blog [www.allomamandodo.com](http://www.allomamandodo.com)

pour avoir testé des séances et témoigné dans ce livre !



# AVANT-PROPOS

Vivre heureux plutôt qu'anxieux, savourer la sérénité plutôt que subir le stress, créer de la quiétude plutôt que de l'inquiétude... Dans ce livre « coach », j'ai souhaité vous aider à cultiver votre bien-être au quotidien – comme on cultiverait son potager ou des plantations sur son petit balcon.

Jour après jour, à la maison mais aussi au travail, avec vos collègues ou avec vos enfants, tôt le matin au réveil, dans les transports en commun bondés ou tard le soir après avoir répondu à vingt-cinq e-mails et cinq SMS : apprendre à déstresser devient indispensable dans ce monde qui ne s'arrête jamais.

C'est une nouvelle manière de vivre que je vous propose, qui respecte votre corps et votre mental, améliorant votre hygiène de vie et prenant soin de votre environnement. En ce sens, déstresser, c'est tout simplement l'art de bien vivre. Oui, nous avons le pouvoir d'agir et de modifier notre état d'esprit !

Au fil des années et des séances de sophrologie, je me suis rendu compte que beaucoup de personnes venaient chercher dans mon cabinet une aide pour mieux vivre. Elles se

sentent d'ailleurs parfois coupables de penser à elles avant de penser aux autres. Mais ce n'est ni égoïste ni individualiste de s'occuper de soi ! La bienveillance vis-à-vis de soi-même est essentielle dans la quête du bonheur. À l'instar d'un musicien, vous devez d'abord trouver l'accord avec vous-même avant d'être en accord avec les autres.

Or, il suffit parfois d'un petit geste pour être bien, un petit geste simple, facile à appliquer.

Je vous proposerai donc des exercices de respiration, des automassages qui vous permettront de vous relaxer. Pour cela, je passerai en revue les techniques de bien-être, allant de la sophrologie aux arts martiaux, qui vous aideront à vous sentir bien dans votre peau.

Le monde dans lequel nous vivons n'est pas rassurant et l'accumulation de biens matériels, la surconsommation, ne garantissent pas le bonheur. Nous sommes stressés par un rythme de vie toujours plus rapide, une exigence de réussite toujours plus forte. Résultat : fatigue, énervement, problèmes relationnels, difficultés à dormir, doutes. Pour empêcher cette fatigue de s'installer, il est primordial d'apprendre à gérer son stress et, plus profondément, de cultiver le bonheur intérieur, la force intérieure qui peut vaincre les obstacles. Lorsque l'on apprend à déstresser on devient plus calme, plus serein et bien mieux dans sa peau malgré les difficultés et les épreuves.

Je vous aiderai ainsi à développer votre pensée positive. Vous apprendrez à identifier et éliminer les vieilles

rengaines de votre juke-box intérieur (« Je ne vais pas y arriver », « Je suis nul ») en valorisant vos aptitudes propres (« Je suis imaginatif, créatif, rigoureux », etc.).

Tout est entre vos mains : chacun d'entre nous peut se re-sourcer (revenir à sa source), retrouver la nature, pas seulement celle qui l'entoure et qui est mise à mal, mais surtout sa nature profonde, éprouvée par la société actuelle.

L'intérêt croissant pour les pratiques de sagesse, les philosophies orientales, l'alimentation et la médecine naturelle reflète ce besoin de pureté et d'authenticité.

Si votre cheminement vous a conduit jusqu'à cet ouvrage c'est que vous éprouvez une envie sincère d'évoluer, de grandir et de contribuer à rendre ce monde plus équilibré. Vous êtes prêt à modifier votre façon de vivre pour retrouver harmonie, équilibre, sérénité, paix avec vous-même et avec les autres

Tout est entre vos mains !

*Tous les exercices de ce livre sont le fruit de mon expérience en tant que femme, artiste et thérapeute, et de mes nombreuses rencontres avec Alphonso Caycedo, le créateur de la sophrologie mais aussi Michel Odoul (directeur de l'institut français de shiatsu), qui ont nourri mon expérience de sophrologue. Je vous livre également ici le meilleur de mon voyage au Japon, là où j'ai découvert le zen.*

# Ma méthode : la voix et la musique

## Pourquoi un QR Code ?

La musique est l'instrument idéal de la détente. Elle permet de se couper du monde extérieur et d'entrer facilement en état de relaxation.

Vous le savez : on peut toujours vous expliquer comment conduire une voiture mais si vous ne vous mettez pas vous-même au volant, vous serez incapable de conduire. Ou encore, vous pouvez lire autant de guides de voyage que vous voulez, rien ne remplacera l'aventure en elle-même...

Bref, rien ne vaut la mise en pratique. Or le QR Code vous permet de passer instantanément de la théorie à la pratique !

Notre expérience nous montre en effet que notre méthode audio permet de se détendre beaucoup plus simplement et plus rapidement car vous n'avez aucun effort à fournir, vous n'avez qu'à vous laisser guider par ma voix et par la musique.

Pour ceux qui ont du mal à se calmer, à se concentrer, ou qui sont agités, tendus, préoccupés, le contenu audio est le moyen idéal pour commencer à pratiquer la relaxation.

Il va faciliter le lâcher-prise, et, surtout, apprivoiser la volonté qui souvent entrave la détente. Car la détente c'est comme le sommeil : plus on veut dormir et moins on y parvient ! Progressivement, grâce à l'audio, vous allez développer votre capacité à vous relâcher. Détente, oubli, apaisement... Une fois que vous aurez acquis les réflexes de relaxation, vous pourrez les utiliser tout seul, dès que vous en éprouverez le besoin, et là où vous en aurez envie : au bureau, chez vous, dans les transports...

Les contenus audio contiennent :

- Une séance complète « antistress » comprenant les sept premières pistes, que vous écouterez à la suite.
- Quatre pratiques « antistress » plus ciblées, comprenant les quatre dernières pistes, que vous pourrez écouter suivant les moments de la journée et qui correspondent à des exercices que je vous propose dans ce livre.

Pour l'instant, laissez-vous aller, écoutez-les une première fois, simplement pour vous relaxer.



## La voix

Platon expliquait déjà que le *terpnos logos* (c'est-à-dire le ton employé, dans notre méthode de relaxation, une voix douce) engendrait un état de calme et de concentration suprême...

Dès le sixième mois de la vie, le fœtus perçoit de nombreuses vibrations, son ouïe fonctionne et il entend la voix de sa mère. Il mémorise ce qu'il entend. Cette mémoire est liée à la sensation de sécurité et d'apesanteur. Nous en gardons l'empreinte, c'est notre paradis perdu.

À la naissance, les bébés reconnaissent la voix de leur mère. Cette voix les sécurise, les apaise...

C'est en pensant à ce phénomène que nous avons conçu les contenus audio : afin de recréer chez l'auditeur une sensation de paix et de sécurité, une proximité et une intimité.

Je n'ai pas adopté un ton thérapeutique, laconique et neutre, j'ai pris le parti de créer un lien chaleureux et apaisant, une voix qui touche notre enfant intérieur.

Cette présence intime rassure et génère des résultats particulièrement rapides sur le stress et l'insomnie.

Ma voix guide vous propose mais c'est vous qui disposez, créez, réalisez votre film. C'est vous qui êtes acteur de votre sérénité retrouvée !

## **La musique composée par Laurent Stopnicki**

La musique est bien plus qu'un simple fond sonore : elle est génératrice de détente à part entière ! Nous la composons, l'adaptions puis la synchronisons aux textes et à la voix.



Comme le souligne Laurent Stopnicki, le compositeur :  
« Nous avons effectué depuis plusieurs années un travail de recherche très personnel sur les sons, les timbres, en étudiant l'influence des vibrations sonores sur les émotions. La musique a un effet évident sur les êtres humains. »

Platon puis Aristote la considéraient déjà comme indispensable à la bonne santé mentale.

On sait aujourd'hui que certaines fréquences musicales entrent en résonance avec celles de notre système nerveux et procurent une sensation d'apaisement et de bien-être.

C'est ainsi qu'il a été prouvé scientifiquement que la musique influence la capacité de travail et retarde l'apparition de la fatigue, qu'elle facilite la digestion, la respiration, la circulation sanguine et améliore le rendement cardiaque. Elle induit un état de détente, de relaxation et de présommeil.

La musique facilite l'accès à la relaxation et en amplifie les effets sur notre mental, mais aussi sur notre corps et notre système immunitaire.

La musique de Laurent Stopnicki aide à nous retrouver sur « la bonne fréquence ».

Vous le savez, nous sommes entourés d'ondes électromagnétiques (wifi, téléphone sans fil, antennes,

micro-ondes...), qui émettent des vibrations toxiques et modifient notre fréquence originelle.

Je rencontre beaucoup de gens qui se plaignent d'être fatigués, irrités, sans raison apparente. Le *fog* électromagnétique peut être en partie responsable de cet état d'épuisement (sans parler du stress provoqué par l'état d'alerte d'une utilisation continue des nouvelles technologies).

Avec la voix et la musique, notre travail consiste à contrer les effets de ces fréquences nocives et à « ré-harmoniser » notre organisme, nos cellules.

Les résultats sont stupéfiants et j'invite les lecteurs intéressés à consulter mon livre d'or pour lire les témoignages de nos patients.

Tout comme un musicien doit s'accorder pour jouer avec d'autres musiciens, nous devons nous aussi accorder notre instrument pour pouvoir nous accorder avec les autres humains, avec notre environnement. Il est donc important de vibrer sur la bonne fréquence, c'est-à-dire de nous réaligner, de nous recentrer.

Dans l'univers, tout est vibration.

Si nous sommes confus, nous attirons à nous des gens tout aussi désorientés que nous. Mais si nous sommes sereins, en harmonie avec nous-mêmes, alors nous attirons à nous des gens sereins et agréables.

## Avant-propos

L'univers nous renvoie les vibrations que nous émettons.

Ensemble, apprenons à accorder notre instrument, notre corps et notre esprit... c'est la base du jeu de la vie. Et ce à quoi nous voudrions nous entraîner. Je vous invite à écouter régulièrement les audios pour vous recentrer et vous ressourcer.



# INTRODUCTION

## Les causes du stress

Je suis stressé, tu es stressé, il-elle est stressé-e, nous sommes tous stressés ! Ce phénomène est aujourd'hui tellement banal que le mot est parfois employé à tort et à travers ; il est devenu mot-valise ou fourre-tout.

Je vois tous les jours dans mon activité de sophrologue des gens qui se disent insatisfaits de leur vie, mal dans leur peau, stressés.

Au-delà du ressenti de chacun, le stress est une réalité permanente et persistante qui imprègne la vie de beaucoup d'entre nous.

Mais de quoi parlons-nous exactement ?

## Les causes extérieures du stress

À côté des progrès technologiques incroyables de ces dernières années, la société dite de progrès engendre des problèmes gigantesques et irrésolus : pollutions, déforestation, réchauffement climatique, pesticides, intoxications mais aussi bruit, paupérisation, maladies, guerres,

attentats, violence. Autant de sources d'inquiétudes qui influent sur notre état physique et psychique, et peuvent créer du stress.

Ajoutez à cela notre rythme de vie, rapide, toujours plus rapide, notre désir de tout réussir, de tout gérer, le travail, les enfants, le couple, les amis, le sport. Nous développons une incapacité croissante à nous arrêter ! Sans compter ces écrans omniprésents, parfois baptisés « time killers » (« tueurs de temps »).

Or, nous avons absolument besoin de moments pour souffler, nous reconnecter avec nous-mêmes, pour réfléchir, paresser, rêver et même, pour ne rien faire du tout !

## **Le self-stress**

Nous souffrons aussi souvent d'un « self-stress », un stress interne, moins connu, plus pernicieux, provoqué par l'inquiétude et le manque de confiance en soi.

Comme on dit souvent : « On se fait de la bile. » On rumine, on ressasse des pensées négatives, qui influent sur nos émotions. Car, finalement, ce n'est pas seulement la réalité qui est stressante, c'est surtout notre difficulté à nous adapter à la réalité qui crée le stress...

Le « self-stress », c'est le stress que l'on se crée soi-même, par exemple quand on s'inquiète avant de passer un examen, un entretien, ou encore quand on ressasse

un problème ou un conflit que l'on a avec un collègue ou avec son conjoint...

En réalité, nous sommes souvent beaucoup plus préoccupés par notre passé et par notre futur que par notre présent ; nous ne sommes pas assez présents à notre présent.

La bonne nouvelle, c'est que si nous arrivons à créer notre propre stress, nous sommes tout autant capables de le faire disparaître. Si nous pouvons imaginer des scénarios pessimistes, nous pouvons tout aussi bien élaborer des scénarios optimistes. Car nos pensées créent le monde dans lequel nous vivons. Cette maîtrise de la pensée et des émotions n'est qu'une question de pratique !

Il n'y a donc pas de fatalité face au self-stress !

## **Le mécanisme du stress**

Le stress est une réponse de l'organisme face aux difficultés de la vie quotidienne. C'est un phénomène universel qui permet l'adaptation permanente de l'homme à son milieu.

C'est un sentiment très personnel : tout le monde ne stresse pas pour les mêmes raisons et ne gère pas cet état de la même façon. En revanche, la réaction biologique à l'origine de ce malaise est similaire d'un individu à

l'autre. Il s'agit d'un réflexe de notre organisme face à une situation qui pourrait le mettre en danger.

Quel est ce mécanisme ? Comment maîtriser son stress pour en conserver les avantages sans en subir les inconvénients ?

« Stress » est un mot anglais dérivé, probablement, de *distress* (affliction, misère, épuisement), et que l'on utilise à la suite de Hans Selye (1936), fondateur et directeur de l'Institut de médecine et chirurgie expérimentale de l'université de Montréal et un pionnier des études sur le stress.\*

Le stress est donc une pression qui s'exerce sur notre organisme.

## Les différentes phases de stress

Tout commence par un simple stimulus, un déclencheur de stress. Immédiatement le cœur s'emballa, l'estomac se noue et les muscles se crispent.

Lors de cette première **phase d'alerte**, nous mobilisons toute notre énergie afin de permettre à notre organisme de réagir vite et surtout de façon adaptée à la situation.

---

\* Extrait du *Dictionnaire de Psychologie* de Norbert Sillamy.



Le cerveau, stimulé par le stress, envoie une décharge d'adrénaline (hormone sécrétée par les glandes surrénales situées au-dessus des reins) qui entraîne une accélération du rythme cardiaque et facilite la libération de sucre par le foie.

Les muscles disposent alors de toutes les ressources nécessaires (oxygène et sucre) pour se mettre rapidement en action. Parallèlement, la mémoire, la réflexion et la vision sont améliorées.

Si la situation de stress se prolonge, l'organisme entre dans **une phase de résistance**. Les états de tension se prolongent ou se multiplient et notre organisme tente de lutter. L'adrénaline continue à augmenter et ses effets s'intensifient. De plus, une autre hormone (le cortisol) est libérée et provoque une chute des défenses immunitaires.

L'organisme sollicite d'autres ressources énergétiques et tente de rétablir son équilibre. Pour cela, il sécrète l'endorphine, aux vertus apaisantes.

À ce stade, le stress a une action bénéfique sur l'organisme d'un point de vue biologique.

S'il se prolonge davantage, le stress peut provoquer **une phase d'épuisement**. L'organisme n'a plus les ressources énergétiques suffisantes pour continuer à gérer la situation. Par ailleurs, les défenses immunitaires faiblissent. On devient fatigué, irrité, déprimé, anxieux...

## Pour en savoir plus : le rôle du cerveau primitif

L'homme du XXI<sup>e</sup> siècle conserve dans son cerveau une partie primitive, héritée des temps préhistoriques : le cerveau reptilien, aussi appelé archécortex.

Ce cerveau gère nos comportements de survie immédiate, il ne connaît que le présent.

Notre système nerveux primitif est composé de deux branches :

- **le système nerveux sympathique**, qui porte bien mal son nom, car une stimulation excessive du système sympathique entraîne des réactions en chaîne qui emballent l'organisme et créent l'état de stress (palpitations, douleurs musculaires, hypertension, déprime...).

En cas de stress, c'est le système sympathique qui déverse dans la circulation sanguine de l'adrénaline qui resserre les vaisseaux, mobilise les réserves de sucre, ralentit les réactions immunitaires mais accélère les battements du cœur et augmente la tension artérielle.

C'est lui qui se met en alerte lorsque l'on est agressé, déclenchant la sécrétion de cette fameuse adrénaline « l'hormone de l'émotion » qui permet à l'organisme de réagir rapidement. Une pulsion de survie indispensable à nos ancêtres préhistoriques. Aujourd'hui encore, face à un supérieur qui nous sermonne, à un client qui nous énerve, au quidam qui nous bouscule, à l'automobiliste qui nous klaxonne, nous réagissons bien souvent comme l'homme primitif : nous surréagissons au stress !

- **le système nerveux parasympathique** possède, lui, la capacité de freiner le processus. Il nous permet de nous détendre et de rétablir l'équilibre dans notre corps, de reprendre le contrôle de nos émotions. Il libère des neuromédiateurs comme l'acétylcholine pour ralentir l'organisme et lui rendre son « rythme de croisière »...

Pour bien fonctionner, il doit y avoir un équilibre entre le sympathique et le parasympathique. En médecine chinoise, on parle du yin et du yang.

Trop de stimulation du sympathique donne des individus épuisés par une excitation constante. À l'inverse, une dominante parasympathique donne des personnes insensibles aux stimuli extérieurs, ce qui est dangereux, car il est nécessaire de pouvoir réagir pour survivre.

## Les effets d'un stress permanent sur notre corps

Le stress à fortes doses a des effets négatifs sur notre corps, provoquant des émotions paralysantes, une anxiété permanente et des troubles du comportement :

- **troubles non spécifiques** : troubles du sommeil, insomnies, irritabilité, surmenage, somnolence dans la journée, fatigue ;
- **troubles fonctionnels** : spasmophilie, insomnies, hypersomnies, troubles métaboliques, troubles digestifs ;
- **troubles organiques** : anorexie, boulimie, palpitations, maladies cardiovasculaires, asthme.

Le stress peut même, à la longue, être le déclencheur de maladies chroniques (mal de dos, mal de ventre, ulcère) : on somatise. Pourquoi ? À cause des contractions permanentes que le stress a exercées sur le corps.