37

Sophro Contemplation du Schéma Corporel

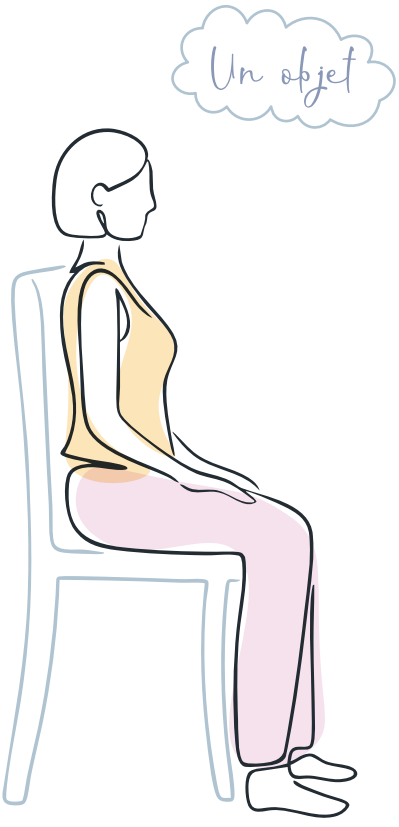
Se voir fier

Cet exercice permet au sophronisé de prendre conscience de la forme de son corps. Pour ce faire, le sophronisé contemple son corps sous tous les angles.

L'exercice Sophro Contemplation du Schéma Corporel peut être utilisé avec différentes intentions: se voir serein, paisible, calme, fier de soi, plein de vitalité, positivement…; s'observer confiant; se valoriser…

01 Position de départ

Asseyez-vous confortablement, le dos droit et les épaules relâchées. Déposez naturellement vos bras sur vos cuisses. Alignez votre tête dans le prolongement de votre colonne vertébrale. Fermez les yeux (pause phronique d'intégration [PPI]).

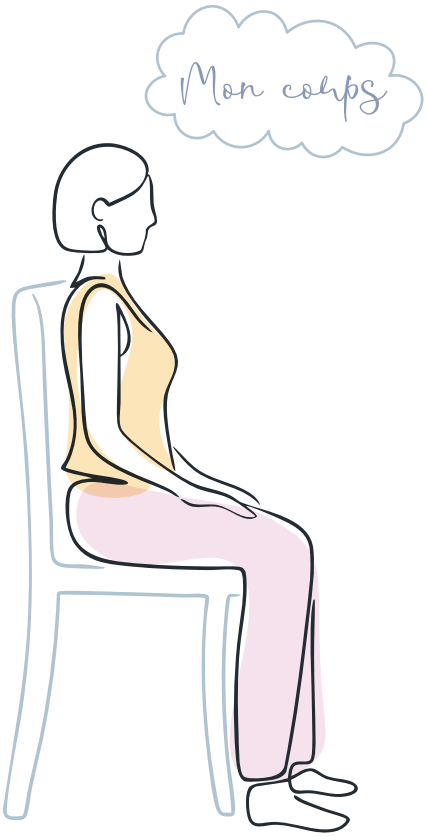


02 Visualisation

• À présent, laissez venir à vous l'image d'un objet [PPI].
• Accueillez simplement, sans jugement, l'image qui se présente naturellement à vous [PPI].
• Observez la forme de cet objet, sa taille, ses contours [PPI].
• Imaginez son poids, son volume [PPI].
Voyez ses couleurs et la façon dont la lumière se reflète sur lui [PPI].
• Ressentez, imaginez sa texture, les matières qui le composent [PPI].
• Observez cet objet sous tous ses angles: de face, de côté, de dos, du dessus, du dessous [PPI].
• Imaginez que cet objet se rapproche progressivement de vous [PPI].

03 Devenez le sujet de l'observation

• Laissez cet objet disparaître devant vous [PPI].
• Soyez, à votre tour, le sujet de votre observation [PPI].
• Observez votre corps de face maintenant [PPI].
• Votre tête qui se tient droite, le maintien de votre buste dans une position
de fierté, vos mains posées sur vos cuisses, vos pieds bien ancrés sur le sol [PPI].
• Puis, imaginez que vous observez le côté droit de votre corps à présent [PPI].
• Votre menton relevé, votre poitrine vers l'avant, votre dos droit, vos jambes et vos pieds qui vous ancrent à la terre fièrement [PPI].
• Portez votre regard sur votre dos [PPI].
• Voyez sa posture fière, vos épaules légèrement vers l'arrière [PPI].
• Poursuivez l'observation de votre corps du côté gauche à présent [PPI].
• Votre profil gauche, le menton relevé, la poitrine haute, les épaules qui se tiennent fièrement
vers l'arrière [PPI].



04 Observez-vous

• Imaginez à présent, observer votre corps du dessus [PPI].
• Le sommet de votre tête tendu vers le ciel, vos épaules, vos cuisses [PPI].
• Tournez votre regard comme si vous vous observiez du dessous maintenant [PPI].
• Voyez le dessous de vos pieds posés fièrement sur le sol, le dessous de vos cuisses dans un alignement parfait [PPI].
• Revenez vous observer de face [PPI].
• Sentez le maintien fier de votre corps, sentez comme celui-ci enveloppe votre conscience fièrement [PPI].
• Accueillez les sensations agréables que cette observation vous procure [PPI].
• Percevez la fierté dans chaque partie de votre corps [PPI].
• Prenez conscience de la fierté en vous [PPT].

04

Lorsque l'exercice est terminé, le sophrologue en informe le sophronisé et l'invite à ouvrir les yeux.