

Vivance des valeurs

Évoquer le travail d'équipe



Cet exercice permet au sophronisé de prendre conscience de ses valeurs. Pour ce faire, le sophronisé évoque et s'imprègne de ses valeurs.

L'exercice Vivance des Valeurs peut être utilisé avec différentes intentions: évoquer le partage, ses valeurs, le changement, le respect, l'autonomie, la réussite, l'acceptation, l'honnêteté, l'écoute, l'amour, la justice, la paix...; évoquer la famille, le couple, le travail, l'amitié, l'équipe...; identifier ses valeurs, se reconnecter avec ses valeurs.

01 Position de départ

Installez-vous confortablement sur votre chaise, le dos droit et les épaules relâchées. Posez naturellement vos mains sur vos cuisses. Laissez votre tête s'aligner dans le prolongement de votre colonne vertébrale. Fermez les yeux (pause phronique d'intégration [PPI]).



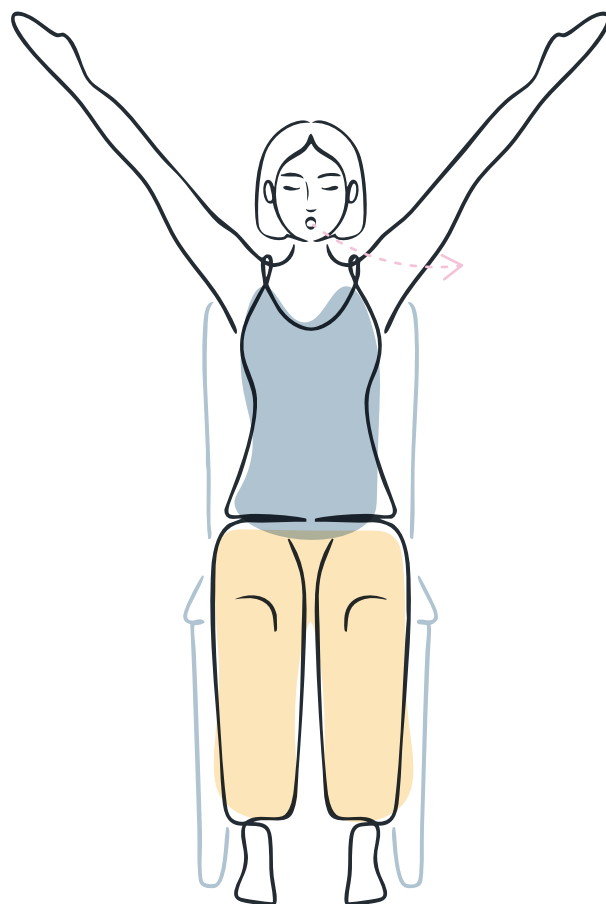
02 Relâchez votre corps

- Relâchez les muscles de votre visage; le front, les yeux, la bouche, le cou [PPI].
- Laissez vos épaules se détendre naturellement [PPI].
- Relâchez vos bras et vos mains [PPI].
- Imaginez votre dos se relâcher complètement [PPI].
- Votre poitrine et votre ventre se relâche totalement [PPI].
- Relâchez votre bassin, vos hanches, vos muscles fessiers [PPI].
- Relâchez vos jambes et vos pieds [PPI].
- Sentez tout votre corps détendu, relâché [PPI].

03 Méditez sur vos valeurs

- À présent que vous êtes détendu, je vous propose de laisser venir à vous l'image des êtres qui vous sont chers [PPI].
- Voyez-les comme s'ils étaient devant vous; imaginez leurs sourires, l'éclat de leurs yeux [PPI].
- Ressentez le bien-être que cette image vous procure [PPI].
- Laissez maintenant venir à vous l'image d'objets que vous appréciez [PPI].
- Pensez à l'attache particulière qui vous lie à eux [PPI].
- Ressentez le positif que l'image de ces objets aimés vous procure [PPI].
- Pensez à vos projets d'avenir: l'équipe que vous souhaitez intégrer au travail, la maison que vous voulez bâtir avec votre famille... [PPI].
- Percevez, en vous, tout le positif que cela vous procure [PPI].
- Avancez sur le bord de votre chaise en écartant légèrement les jambes.
- Abaissez vos genoux et laissez vos pieds glisser sous votre chaise.
- Votre dos reste droit.
- Posez un poing sous votre nombril et amenez votre autre main pour recouvrir votre poing.
- Détendez vos épaules et penchez doucement votre tête vers l'avant.
- Entrouvrez vos yeux afin d'observer l'environnement.
- Voyez ce qui se passe autour de vous [PPI].
- Puis fermez les yeux pour observer ce qui se passe en vous [PPI].
- Écoutez votre chant intérieur, cette petite voix qui vous dit que tout cela est possible [PPI].
- Ouvrez et fermez vos yeux pour alterner vos sensations: le regard bienveillant que vous portez à votre environnement et à votre espace intérieur [PPI].

- Voyez-les comme un enfant découvre le monde, comme si c'était la première fois [PPI].
- Sentez-vous émerveillé par le moment, par ce moment [PPI].
- Vous allez vous lever à présent et vous tenir les pieds parallèles écartés de la largeur de votre bassin.
- Vos genoux restent souples, votre dos droit, les épaules sont relâchées.
- Posez un poing sous votre nombril et amenez votre autre main pour recouvrir votre poing.
- Fermez vos yeux en laissant votre tête se pencher doucement vers l'avant [PPI].
- Sentez, sous vos mains, votre respiration calme et profonde [PPI].
- Tourner doucement votre tête de droite à gauche [PPI].
- Entrouvrez vos yeux pour balayer du regard l'environnement autour de vous [PPI].
- Puis tourner doucement votre tête de gauche à droite [PPI].
- Fermez vos yeux et laissez place à votre monde intérieur [PPI].
- Écoutez à nouveau cette petite voix à l'intérieur de vous qui vous dit que vous pouvez tout faire [PPI].
- Ramenez votre tête en position droite à présent [PPI].
- Prenez quelques instants pour vous mettre à l'écoute de vos ressentis [PPI].
- Vous allez maintenant changer l'angle de votre observation [PPI].
- Pour cela, je vous propose de faire un léger basculement avec votre tête pour observer votre environnement d'un regard vertical [PPI].
- Maintenant, baissez doucement la tête [PPI].
- Fermez vos yeux et retrouver votre monde intérieur [PPI].
- Écouter le chant de ce monde intérieur [PPI].



03

- Ramenez votre tête en position droite [PPI].
- Prenez quelques instants pour accueillir l'ensemble de vos sensations [PPI].
- Relâchez lentement vos bras le long de votre corps [PPI].
- À présent, je vous invite à laisser émerger avec bienveillance, sans jugement les valeurs qui sont importantes pour vous, tout ce qui vous fait vibrer, ce qui vous tient à cœur, ce travail en équipe avec vos futurs collaborateurs, la construction de votre maison avec vos amis, vos proches [PPI].
- Fermez vos poings comme si vous teniez solidement ces valeurs dans vos poings [PPI].
- Vous allez maintenant vous imprégner de ces valeurs [PPI].
- Pour cela, en inspirant profondément par le nez, vous évoquez mentalement une valeur particulière en levant vos bras au-dessus de la tête en formant un << V >>.
- Puis étirez-vous et ouvrez vos mains en bloquant quelques instants votre respiration [PPI].
- En soufflant par la bouche, vous penchez légèrement votre tête en arrière en imaginant cette valeur s'imprégner en vous [PPI].
- Restez quelques instants dans cette position, le regard intermittent afin de vous approprier pleinement cette valeur [PPI].
- Fermez les yeux et laissez descendre vos bras en imaginant cette valeur s'inscrire dans votre corps: dans votre tête, dans votre poitrine, votre ventre, vos bras, vos jambes et vos pieds [PPI].
- Sentez cette valeur vibrer dans votre corps: ressentez la Partout en vous [PPI].
- Accueillez pleinement cette valeur en vous [PPI].
- Imaginez-la s'inscrire dans chacune de vos cellules, se renforçant à chaque respiration [PPI].
- Recommencez une deuxième fois, peut-être en choisissant la même valeur ou en laissant émerger une valeur nouvelle et différente [PPI].

- En inspirant profondément par le nez, levez vos bras au-dessus de la tête en formant un «V».
- Puis étirez-vous et ouvrez vos mains en bloquant quelques instants votre respiration [PPI].
- En soufflant par la bouche, vous penchez légèrement votre tête en arrière en imaginant cette valeur s'imprégner en vous [PPI].
- Restez quelques instants dans cette position, le regard intermittent afin de vous approprier pleinement cette valeur [PPI].
- Fermez les yeux et laissez descendre vos bras en imaginant cette valeur s'inscrire dans votre corps: dans votre tête, dans votre poitrine, votre ventre, vos bras, vos jambes et vos pieds [PPI].
- Sentez cette valeur prendre sa place dans votre tête: dans vos concepts, dans votre développement [PPI].
- Accueillez cette valeur dans tout votre corps, depuis le sommet de votre tête jusqu'au bout de vos pieds [PPI].
- Sentez-la se renforcer à chacune de vos respirations [PPI].
- Recommencez cela une troisième fois, à votre propre rythme.

Inspiration forte du sophrologue / Expiration forte du sophrologue [PPI].

- Accueillez toutes les sensations que vous procure la présence de ces valeurs en vous [PPI].
- Sentez-les s'imprégner, s'inscrire dans tout votre être [PPT].
- Asseyez-vous sur le bord de votre chaise en écartant légèrement les jambes.
- Abaissez vos genoux et laissez vos pieds glisser sous votre chaise.
- Votre dos reste droit.
- Posez un poing sous votre nombril et amenez votre autre main pour recouvrir votre poing.
- Détendez vos épaules et penchez doucement votre tête vers l'avant.
- Gardez vos yeux fermés pour accueillir les sensations de ces valeurs en vous [PPI].
- Soyez conscient de la présence de ces valeurs dans tout votre être [PPT].
- Installez-vous confortablement sur votre chaise.
- Le dos droit et les épaules relâchées.
- Posez naturellement vos mains sur vos cuisses
- Laissez votre tête s'aligner dans le prolongement de votre colonne vertébrale
- Fermez les yeux [PPI].
- Sentez la présence de ces valeurs dans votre environnement quotidien [PPI].
- Prenez conscience de ces valeurs qui font partie de vous, qui sont en vous [PPT].



04 Marchez en conscience pour expérimenter la présence de vos valeurs (de 5 à 20 minutes environ)

- Maintenant je vous propose d'expérimenter la présence de ces valeurs en vous, en marchant à la rencontre du monde extérieur.
- Installez-vous debout, les pieds parallèles à la largeur de votre bassin, le dos droit.
- Posez un poing sous votre nombril et amenez votre autre main recouvrir votre poing.
- Abaissez vos épaules [PPI].
- Penchez légèrement votre tête vers l'avant, entrouvrez les yeux [PPI].
- À mon signal, vous démarrerez cette marche en Homme/Femme qui vit en harmonie avec ses valeurs, en avançant d'abord le pied droit lors d'une inspiration par le nez.
- Puis vous maintiendrez une position en équilibre sur vos deux pieds en bloquant quelques instants votre respiration.
- Enfin, vous ramèneriez votre pied gauche à côté de votre pied droit en soufflant doucement par la bouche.
- Ensuite, vous ferez la même chose avec le pied gauche en inspirant par le nez. Position en équilibre sur les deux pieds en bloquant la respiration quelques instants avant de ramener le pied droit à côté de votre pied gauche en soufflant doucement par la bouche [PPI].
- Gardez vos yeux entrouverts tout le long de la marche phronique [PPI].
- C'est à vous!
- Avancez votre pied droit en inspirant par le nez.
- Gardez l'équilibre sur vos deux pieds en bloquant votre respiration [PPI]. Avancez votre pied gauche à côté de votre pied droit en soufflant doucement par la bouche.
- Avancez votre pied gauche en inspirant par le nez.
- Gardez l'équilibre sur vos deux pieds en bloquant votre respiration [PPI]. Avancez votre pied droit à côté de votre pied gauche en soufflant doucement par la bouche.

- Poursuivez à votre rythme en restant conscient de chacun de vos pas [PPI].
- Marchez en sentant toutes les possibilités qui s'offrent à vous en portant un regard nouveau sur votre environnement, sur le monde extérieur, sur le travail d'équipe [PPI].
- Portez un regard neuf sur vos relations avec les autres [PPI].
- Vivez ces valeurs dans chacun de vos pas [PPI].

- Imaginez sortir de cette pièce et marcher vers vos objectifs, vers vos envies, vos besoins, vers les autres, en étant imprégné de vos valeurs [PPI].
- Marchez comme si vous étiez guidé par ces valeurs [PPI].
- Puis lorsque vous le souhaitez, revenez vers votre chaise [PPI].

05 Méditez sur l'intégration de vos valeurs

- Installez-vous confortablement sur votre chaise.
- Le dos droit et les épaules relâchées.
- Posez naturellement vos mains sur vos cuisses.
- Laissez votre tête s'aligner dans le prolongement de votre colonne vertébrale.
- Vos yeux restent fermés [PPI].
- Soyez attentif aux sensations procurées par cette marche [PPI].
- Sentez la présence de vos valeurs vous rendre plus fort, plus sûr de vous [PPI].
- Sentez comme ses valeurs sont en adéquation avec vos projets de travailler en équipe, avec qui vous êtes et ce que vous faites de votre vie [PPI].
- Prenez conscience de la cohérence de chacun de vos actes, muni de vos valeurs [PPT].
- Évoquez mentalement votre capacité de confiance en vous et en la vie [PPI].
- Évoquez mentalement votre capacité d'harmonie avec vous-même et avec les autres [PPI].
- Évoquez mentalement votre capacité d'espoir dans vos projets positifs et votre foi en l'avenir [PPI].

06 Remettez votre corps en mouvement

- Ressentez les points d'appui de votre corps: le dos, les cuisses, les pieds sur le sol [PPI].
- Afin de vous redynamiser je vous invite à prendre une profonde inspiration par le nez et à souffler fortement par la bouche [PPI].
- Retrouvez votre respiration naturelle à présent [PPI].
- Étirez votre corps et baillez si vous le souhaitez [PPI].



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