

## Sophro site 20 03 20

Thème l'estime de soi et ses 4 piliers : aujourd'hui la vision de soi.

**Aujourd'hui : perception de moi, la visualisation telle que je me vois, telle que les autres me voient.**

Sources : Amélia Lobé "l'estime de soi, c'est malin 2014 éditions quotidien malin

papapositive.fr **le petit cahier de la confiance en soi** 15 outils à découvrir

Christophe André, François Lelord **L'estime de soi**.1999

Jean Maubourquette " **De l'estime de soi à l'estime du Soi**" de la psychologie à la spiritualité. Bayard 2002

**Présentation du thème à partir des auteurs**

**Séance :**

**1/ Mise en disponibilité** : Respiration relaxation du diaphragme.

Je prends le temps de me poser, enraciné, solide, centré. Je me baigne de confiance en ce que je suis. J'écris mon prénom ou et mon nom dans ma main, mon corps.... je fais un pas en avant. **Pause**

2/ **Intentionnalité** : de quoi ai-je besoin aujourd'hui ?

3/ **Introspection : je me vois du dehors, je me sens du dedans.** mes 5 sens pour capter les données du monde extérieur et mes 2 sens pour informer l'état corporel intérieur. (proprioception renseigne sur le niveau de contraction ou relâchement des muscles, tendons et articulations, Interoception informe de l'état des viscères (sensation d'accélération cardiaque ou du ventre creux avant le repas (ou trop plein après) si ma sensation de base est perçue de manière grossière, le traitement de l'info aboutit à une réponse adaptée de façon grossière, + c'est fin et précis + la réponse élaborée pourra être complexe et nuancée, donc finement adaptée.

**Energie** : du grec En-ergon, qui contient, la force qui se traduit en mouvement..

La perception appartient au monde de **l'énergie**. **Le schéma corporel, réalité vécue,**

entre dans ce cadre, représente la perception de notre corps énergétique. Le développement de la fonction perception de notre conscience , nous permet de passer d'un corps que nous ne connaissons que par son image physique , à un corps que nous apprenons à connaître selon les manifestations de l'énergie qui l'anime. *Le corps que j'ai et le corps que je suis.*

Comment je me vois dans un miroir : mes atouts, mes faiblesses...comment je me sens... quelle énergie ? quelles forces ? L'image que les autres me renvoient

#### 4/ Exercice dynamique Prise de conscience de ce corps que je suis aussi

Respiration : allumage des 3 foyers.(énergie respiratoire , alimentaire, vitale )

**5/ Exercice émotionnel** : je suis entouré de personnes qui sont des vrais amis, sans condescendance, qui osent me dire , sans jugement...comment ils me perçoivent.

**Visualisation** : leur perception telle qu'ils me voient : (dimension corporelle : Traits physiques), dimension émotionnelle (traits psychologiques), dimension rationnelle (capacités, compétences, et limites) Valeurs (qualités morales,) Je prends conscience des manifestations émotionnelles dans mon corps,.... je les localise, j'inspire, j'expire , je peux m'aider de mon objet neutre pour retrouver le calme intérieur, je respire tranquillement....

J'ajuste puis je désactive....

#### 6/ Exercice intuitif :

En posture, telle que je me vois je laisse venir mes atouts puis ce que j'ai envie de transformer, améliorer...

**7/ Bilan** . Que m'a apporté cette séance par rapport à ce que je suis venu chercher... ,debout j'observe mon port de tête mon regard, mes épaules... je fais un pas de côté, un déplacement....

**8/ Temps de silence et d'intégration sur place pendant 5 mn. Je réécris mon nom ou prénom**

9: Partage. Comment je me sens ?