



Sophrologue - Relaxologue

praticienne en techniques de régulation des émotions

- ANNE LAURE FUSELIER -

06 83 47 54 84

-
Cabinet sur
Guichen/Pont-Réan

CONCEPTION ET AIDE À LA RÉDACTION : AMÉLIE BRUNO E.I. | COMMUNEINTUITION.FR



BE 1 ETRE

EN 7 JOURS

POUR (RE) PRENDRE SOIN DE SOI



PRÉFACE

Ce livret est un outil que j'ai conçu spécialement pour vous, pour vous offrir des exercices et des ressources pour vous accompagner dans la gestion de vos émotions, la pratique du moment présent et vous aider à faire face aux petits tracas du quotidien.

Anne Laure Fuselier

SOMMAIRE

- 01* Jour : *Réveiller son corps*

- 02* Jour : *Stimuler son énergie*

- 03* Jour : *Évacuer les tensions*

- 04* Jour : *Stimuler son esprit*

- 05* Jour : *Retrouver son équilibre*

- 06* Jour : *Apaiser ses émotions*

- 07* Jour : *Ancrer les habitudes*

Bonne lecture !

Emotion

Présentation



Bonjour je m'appelle Anne Laure, je suis sophrologue et praticienne en techniques de régulations des émotions.

Je suis passionnée par l'Etre et son épanouissement, mon travail est de mettre en lumière votre potentiel en veille, de déployer vos ressources pour **retrouver votre élan de vie.**

Mon enthousiasme et ma joie de vivre accompagnent chacun de vous pour **être bien avec soi et mieux avec les autres.**

Mes méthodes

J'utilise des **méthodes psychocorporelles** et psycho énergétiques comme la sophrologie, l'EFT, la méditation, l'art et le massage.

Mon travail est la reconnexion au corps, aux mouvements et au souffle, pour mieux gérer ses émotions, apprivoiser le stress, éliminer les angoisses, apaiser les troubles du comportements, améliorer le sommeil et libérer les mots pour **écouter ce que vos maux ont à vous dire...**

La complémentarité

La sophrologie va permettre de réinstaurer le calme, la sérénité dans son intérieur, en allant notamment vers une meilleure connaissance de soi.

La méditation permet de renforcer la concentration et grâce à la pleine conscience de réinviter la joie de vivre dans l'instant présent.

L'art est utilisé pour encourager à l'expression de soi, à l'affirmation et la valorisation de soi.

L'EFT (emotional freedom techniques) va permettre le déblocage émotionnel et de retrouver l'équilibre général.

Le massage va permettre de prendre soin de son enveloppe corporelle, mais également de prendre conscience de sa présence, parfois de se réconcilier avec son corps, de ressentir du réconfort, de l'enveloppement et du bien être.

J'ai toujours aimé écouter la singularité des personnes, j'aime cette phrase : "**N'essayez pas d'être normal, on ne verrait plus à quel point vous êtes exceptionnel.**"

Une autre phrase traduit le travail que je veux transmettre, il s'agit d'une citation de **Voltaire** :

"Pour pouvoir s'élever, il faut d'abord descendre en soi".

A be 1 tôt :)



04
JOUR



01 STIMULER SA RESPIRATION

Au réveil, ouvrez la fenêtre de votre habitation et inspirez par le nez l'air frais et expirez lentement par la bouche en vous concentrant sur la température de l'air que vous expirez, **pendant 1 minute.**



02 ÉTIREMENTS

Étirez le corps pour mieux détendre l'esprit. Voici un **exercice de yoga** : pratiquez le crocodile pour passer la journée avec le sourire.



03 RÉVEILLES TON CORPS

Dynamique énergétique : pour activer son énergie. Vous pouvez pratiquer **L'algue** (Rotations des membres inférieurs) pour diffuser la fluidité de l'énergie dans votre corps.



Conseil

A chaque fois que tu vois cette icône tu peux retrouver l'exercice en vidéo. Rendez-vous sur la chaîne Youtube de Be1etre
<https://www.youtube.com/@be1etre>



04 PETIT DÉJEUNER

Sans écran, dans le silence ou en écoutant du classique ou une musique relaxante en savourant chaque bouchée.



05 RALENTIR

Passez une journée la plus douce possible en pensant à ralentir et à faire des pauses aussi souvent que possible

LE PETIT +

*Aménagez-vous chaque jour **10 minutes de méditation**, en position assise sur un coussin dans une pièce ou dehors dans le silence le plus total.*

La méditation, est un moment dans l'instant le plus présent possible sans aucun jugement et sans aucune attente.

On se pose et on se met à l'écoute de son extérieur et de son intérieur, sans essayer de changer quoi que ce soit, être juste dans l'accueil des ressentis, des émotions.

01 EXERCICES DE RELAXATION
DYNAMIQUE

Exercice 01

Réaliser le
pompage des
épaules ou
DVH1



Exercice 02

Effectuer la
respiration
carrée



02 PRENDRE L'HABITUDE DE NOTER
VOS RESSENTIS



exercice



Notez les **3 kiffs du jour**



Notez vos **3 fiertés du jour**



Notez vos **3 gratitudes du jour**

Une tisane à la fleur d'oranger

Et si vous en avez la possibilité, préparez-vous un bain avec 2 poignées de gros sel et 8 gouttes d'huiles essentielles de lavande, avec bougies parfumées. Diffusez une musique douce et savourez ce moment.

Conseil Lecture



Lire « Et un jour... j'ai décidé de faire la tortue... »
de Nathalie Desanti
Avec une tisane PUKKA Joy ou Relax.

CONSEIL BE 1 ÊTRE

Offrez-vous un beau carnet.

Choisissez-vous un carnet que vous pouvez customiser, et écrivez une liste de mot qui vous fait du bien, lisez-les ensuite à haute voix.

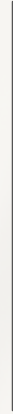
Ce peut être : Je me choisis ou Je choisis d'être heureux(se).

Je choisis de vivre ma vie pleinement avec ses hauts et ses bas

« J'ai choisi d'être heureux(se) car c'est bon pour la santé. » Voltaire

Une liste que vous pouvez rallonger un peu plus chaque jour avec des citations, des phrases, ou des extraits de chanson qui vous feront fait du bien





02
JOUR



01 RASSEMBLER VOTRE ENERGIE

Au réveil, faites deux minutes de respiration abdominale avant de mettre un pied à terre.

02 STIMULER VOTRE DOPAMINE

Si vous en avez l'occasion, marchez quelques instants pieds nus dans l'herbe ou sous la douche, finissez votre douche par un jet d'eau froide sur les pieds.

03 ETIREMENTS :

Se grandir : Debout, les pieds parallèles, écartés largeur du bassin, les pieds nus à plat sur le sol, les genoux déverrouillés, le bassin stable, légère rétroversion du bassin, de manière à aligner le plus possible chacune des vertèbres depuis le coccyx jusqu'aux cervicales, en se concentrant sur l'assouplissement de chaque vertèbre.

Et on appuie les talons (entrées et sorties d'énergie) dans le sol et on se grandit comme si un fil, au sommet de notre crane nous tirait vers le haut, **on tient 5 secondes et on relâche.**



04 REVEILLER VOTRE CORPS

L'accordéon : Pour activer son souffle

Le petit cycle céleste Qi gong : position assise, visualisation d'une boule d'énergie qui circule dans votre intérieur tout le long de votre colonne, qui passe par le sommet de votre crâne et redescend en votre centre le long de tout l'avant de votre corps.



05 PETIT DEJEUNER

Sans écran, dans le silence en savourant chaque bouchée, pour faire peau neuve, vous pouvez prendre une orange en quartier, ou un kiwi et une poignée de fruits secs en complément de vos habitudes.

06 BOUGER

Le mouvement c'est la vie...Prenez 30 minutes pour aller vous mettre à l'écoute des oiseaux, de la nature.

N'oubliez pas de rajouter des mots, des observations positives, des choses agréables que vous voulez vous dire dans votre c

01 COCOONING

Massage Do IN pour une détente profonde, roulé sur les cervicales, et lissage des trapèzes.

Vous pouvez mettre de la crème corps à la coco, et masser dans le sens des énergies (réf : réveil énergétique).

02 ÉVACUER LES TENSIONS ACCUMULÉES DE LA JOURNÉE

Exercice 01

Visualisation du cosmos magmatique



Exercice 02

La respiration carrée



Le petit +

Faites-vous une tisane relax

02 LE COBRA (POSTURE YOGA)

En pratiquant ces postures en flexion arrière, vous fléchissez la colonne vertébrale, et vous étirez également vos hanches, vous déployez les épaules et le buste (qui supportent une grande partie de notre stress) et vous **ouvrez le cœur vers le monde**.

Bhujanga, serpent en sanskrit, vient de bhuj qui signifie se plier ou se courber.

Réaliser la posture

1. Allongez-vous à plat ventre sur le tapis, les mains à plat sur le sol, un peu plus bas que les épaules. Tendez les jambes et le coccyx vers l'arrière. Le front posé au sol, pour que la colonne soit alignée. Soulevez doucement le front, puis le haut du torse et enfin le nombril, en pressant les mains sur le tapis. Gardez les coudes serrés contre la taille.
2. Essayez de tendre les bras, sans forcer dans le dos. Travaillez en harmonie avec la respiration pour essayer d'aller plus loin. Sur l'inspiration, pressez dans les mains et soulevez le buste en mobilisant principalement les muscles du dos.
3. Sur l'expiration, pressez les pieds et les jambes dans le sol et dirigez le coccyx vers l'arrière. Sur l'inspiration, pressez dans les mains et faites glisser les épaules vers le bas, pour aller plus haut.
4. Sortez lentement de la posture pour dérouler progressivement la colonne. Venez à quatre pattes et passez dans le chien tête en bas, puis dans la posture de l'enfant.

CONSEIL BE 1 ÊTRE

*Quand vous marchez...marchez.... Quand
vous mangez...mangez
Quand vous buvez un grand verre d'eau...
buvez-le en pleine conscience
Soyez le plus présent à ce que vous faites, et
une seule chose à la fois.*

*Regardez dans vos livres de cuisine, ou sur
internet des recettes simples, savoureuses et
saines que vous pourriez faire dans la
semaine.*





03
JOUR



01 EVEIL DU CORPS

Réveillez votre énergie avec la ronde énergétique.



02 OBSERVATION

Prenez le temps d'observer l'extérieur de vous mettre dans l'observation de ce qui vous entoure, que ce soit à travers la fenêtre ou directement dehors, puis écoutez votre respiration

03 INSPIRATION

Prendre un temps pour remplir votre carnet inspiré, vous pouvez y inscrire les accords de Toltèques, une manière d'être au monde, avec bienveillance, altruisme et empathie.

- Que votre parole soit impeccable
- N'en fais jamais une affaire personnelle
- Ne fais pas de suppositions
- Fais toujours de ton mieux



Le petit +

C'est le moment de se faire un petit cadeau : Un Tapis d'acupression et ses balles à picots.

De faire une méditation pendant 20 minutes sur ce tapis, en accueillant toutes les sensations.

Le matin



CONSEIL BE 1 ÊTRE

*Marcher 30 minutes chaque jour
Apportez de la qualité à votre
alimentation*

*Soigner votre sommeil : Lire 30
minutes au coucher, et veillez à vos
7H à 8H de sommeil par nuit.*

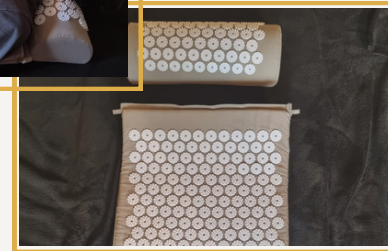
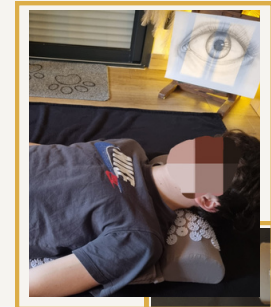
Le sommeil ça s'entraîne.

**04 EVACUER LES TENSIONS SUR
LE TAPIS D'ACUPRESSION**

Ce tapis de fleur, est un mélange entre l'acupuncture et l'acupression. Ses micro-pointes stimulent les terminaisons nerveuses et entraînent ainsi la sécrétion d'endorphines.

Des hormones qui ont un effet antalgique et permettent ainsi de soulager différents maux.

Ajouté à cet effet analgésique, le tapis d'acupression stimule la circulation sanguine et lymphatique. Un atout bien être.

**05 DVH1 OU POMPAGE DES
ÉPAULES**

Cet exercice vous permettra de libérer les tensions accumulées dans les épaules et le haut du dos, zones souvent affectées par le stress.



JOUR 4



Le matin au saut du lit

01 STIMULER VOTRE RESPIRATION

Respiration complète, une main sur le torse et l'autre sur le ventre, alterner **respiration haute** et **respiration basse**.

02 ACTIVER VOTRE CONCENTRATION

TAPING AUSTRALIEN : tapoter le pouce avec chaque doigt de la même main, en posant ses intentions pour la journée.

Exemple :

- Je me souhaite de passer une journée aussi cool que possible.
- Je me souhaite de dépasser mon agacement vis-à-vis de telle situation.
- Je décide aujourd'hui d'être une force tranquille

03 STIMULER VOTRE RESPIRATION

Séance de cohérence cardiaque – application Respirelax®

Le midi

CONSEIL BE 1 ÊTRE

Prenez le temps régulièrement de reposer vos yeux, et vos différents sens.

En cherchant le point le plus loin et en fermant les yeux, régulièrement, en se mettant dans un endroit sans aucun bruit.

Faire la statue, les pieds à plats sur le sol, les bras immobiles, les épaules basses et la tête dans le prolongement de la colonne, faire une minute de respiration abdominale
Sachez faire de vraies pauses.

Conseil Lecture 

Lire « La clé de votre énergie » de Natacha Calestrémé ou « trouver ma place » du même auteur
Avec une tisane YOGITEA Relax

01 LA POSTURE DE L'ENFANT (EXERCICE DE YOGA)

La posture de l'enfant : pour vider son esprit

Vous placer sur les genoux, les fesses sur les talons. Tranquillement, déposer le front au sol. Ramener les bras de chaque côté du corps, les tendre vers l'avant ou utiliser les mains en guise d'oreiller et déposer le front sur celles-ci. Fermer les yeux, respirer calmement.



CONSEIL BE 1 ÊTRE

Faites-vous accompagner...

Un médecin généraliste pour faire un point santé régulièrement, un psychologue si vous avez besoin de comprendre des événements du passé, pour vivre mieux au présent, un thérapeute pour votre mieux être : sophrologue, praticien énergétique...

Pratiquer des activités qui vous plaisent : une pour le cardio, une pour se ressourcer type qi gong, tai chi, yoga, une pour entrainer votre créativité : photo, dessin, danse, poterie...

05
JOUR



Le matin au saut du lit

01 STIMULER SA RESPIRATION

Une séance de cohérence cardiaque avec Respirelax®

02 ACTIVER SON EQUILIBRE

Jin Shin Jyutsu : une manière bienveillante d'accueillir ses émotions en utilisant les mains pour stimuler des points spécifiques sur le corps.



03 PETIT DEJEUNER

Toujours dans l'esprit eatfullness, je recherche le plaisir dans chacune des bouchées. Ne pas hésiter à explorer de nouvelles saveurs avec du salé, oeufs à la coque, flocons d'avoine, germe de blé.



Le midi

04 STIMULER VOTRE POSITIVE ATTITUDE

Se poser le défi, de trouver 10 grâces dans la journée et notez les sur votre cahier. Peut être qu'une première vous vient déjà à l'esprit là maintenant tout de suite.

MANTRA

« Pour pouvoir s'élever, il faut d'abord descendre en soi » Voltaire lire 6 x de suite à haute voix

« Quand on rentre en soi-même, on s'aperçoit qu'on possède exactement ce que l'on désirait. » Simon Weil lire 6 x de suite à haute voix

« Tourne toi vers le soleil et l'ombre sera derrière toi » proverbe Maori lire 6 x de suite à haute voix

01 LA POSTURE DE L'ENFANT (EXERCICE DE YOGA)

La posture de l'enfant : pour vider son esprit

Vous placer sur les genoux, les fesses sur les talons. Tranquillement, déposer le front au sol. Ramener les bras de chaque côté du corps, les tendre vers l'avant ou utiliser les mains en guise d'oreiller et déposer le front sur celles-ci. Fermer les yeux, respirer calmement.

02 LE CHAUFFAGE CORPOREL

Exercices de respiration. La respiration profonde et contrôlée est souvent utilisée pour induire la relaxation et aider à réchauffer le corps.

Exercice

Le chauffage corporel



CONSEIL BE 1 ÊTRE

Prenez le temps de faire des temps de méditation, de respiration ou encore des étirements tout au long de la journée. Ces pauses bien-être sont essentielles pour se reconnecter avec soi-même, écouter son corps et son esprit.

Même si ce n'est que quelques minutes, elles permettent de réduire le stress, d'améliorer la concentration et de renforcer la résilience face aux défis quotidiens.

Ainsi vous favorisez un équilibre mental, émotionnel et physique, ce qui contribue à une meilleure qualité de vie.

Conseil Lecture

*Les 5 blessures de l'âme de Lise Bourbeau
ou Ecoute ton corps du même auteur
Kilomètre zéro : Maud Ankaoua
Encabanée de Filteau Chiba
Boris Cyrulnik*



06
JOUR



Le matin au saut du lit

01 RÉVEIL AVANT LE JOUR

Se réveiller avant le jour, et faire une marche ou course à pied de 10 minutes. Profitez du silence feutré du matin et des oiseaux qui s'éveillent. Et si vous n'avez que quelques minutes devant vous, simplement poser vos pieds nus dans l'herbe si vous avez la possibilité.

02 NETTOYAGE NASAL

Nettoyage nasal à la corne : le jala neti, méthode ayurvédique. Mettre de l'eau salée, et verser alternativement dans chaque narine en inclinant la tête.

Les bienfaits de ce rituel permettent une bonne décongestion et ainsi on évite migraine, perte de certains sens, ou des ronflements qui égratignent la qualité de votre sommeil.

01 PAUSE BEIETRE

Il existe différents types de pauses. Il existe la pause physique évidemment, la pause mentale, la pause créative, sensorielle, la pause sociale, la pause émotionnelle et la pause spirituelle.



CONSEIL BE 1 ÊTRE

Challenge : Faire le vide et le rangement d'une pièce par mois. Faire le vide chez soi, se débarrasser du superflu, nettoyer votre cocon, inspirez vous de la méthode marie Kondo. Hydratez votre corps et prenez soin de votre peau, boire à votre soif et régulièrement par jour.

Conseil Lecture 

*L'art de l'essentiel Dominique Loreau,
l'art de la simplicité du même auteur*

01 APAISER VOS EMOTIONS

Le YOGA LUNE en appui sur le pied droit, équilibrez-vous avec la main droite et orientez les hanches et le torse vers l'avant en les gardant bien alignés. Levez maintenant la main gauche, paume vers l'avant et regardez vers celle-ci. Respirez lentement et profondément, essayez de tenir cette posture pendant 15 secondes.



02 LE PRANA POUR VOUS APPORTER DE L'APAISEMENT

L'exercice peut se faire debout ou assis, fermer les yeux
Les doigts seront serrés sans tension mains ouvertes
Intention : ramener à soi ... calme...

- Lever les deux bras devant vous en inspirant par le nez
- bloquer la respiration quelques instants en ramenant les bras sur votre poitrine
- souffler doucement par la bouche en relâchant les bras le long du corps , comme si on fusionnait avec ce que l'on s'apportait.

Refaire 3x l'exercice

03 GRANDE ETREINTE : VOUS RECENTRER POUR MIEUX VOUS APAISER

Position M Bappé : assis ou debout, paume main droite sous l'aisselle opposée pouce apparent tourné vers le ciel et l'autre main sous l'aisselle opposée, et vous concentrez sur votre respiration.

07
JOUR



Le matin au saut du lit

Le midi

01

SIESTE 15 MINUTES CHRONO

01 STIMULER SA RESPIRATION

Accordéon devant fenêtre ouverte



02 ÉTIREMENTS

pour remettre ses muscles et articulations en mouvement

03 FLÈCHE QI QONG

La position de la flèche, aussi appelée parfois la posture de l'archer, est une position emblématique du Qi Gong et du Tai Chi, connue pour ouvrir le cœur et les poumons, améliorer la concentration et favoriser un bon équilibre énergétique.

04 DÉFI EATFULLNESS

Sur les 3 repas de la journée, toujours penser à manger dans l'esprit eatfullness, en recherchant le plaisir dans chacune des bouchées et en étant dans l'observation de ce qui se joue dans le Ici et Maintenant.

- La première étape vers une sieste bénéfique commence par la **préparation de votre chambre** pour qu'elle devienne un véritable havre de paix.
- Assurez vous que la température de la pièce soit réglée autour de **19°C pour favoriser une détente** optimale.
- Ajoutez une touche de sérénité en déposant une goutte de **fleur d'oranger sur votre oreiller**, connue pour ses propriétés relaxantes et apaisantes.
- **Douche et Massage** : Commencez par une douche tiède pour relâcher vos muscles et apaiser votre esprit. Poursuivez avec un massage doux de votre corps.
- **Ronde des Points Taping** : Avant de vous coucher, activez votre énergie de façon apaisante en tapotant légèrement sur le front, les tempes et les poignets.
- **Scan Body** : Allongé, fermez les yeux et respirez profondément. Faites un scan de votre corps, des pieds à la tête, en relâchant chaque partie.
- Ces étapes préparent votre corps et votre esprit à une sieste profondément réparatrice.



Le soir

CONSEIL BE 1 ÊTRE

Pensez à votre Mood :
Quelles ont été mes émotions aujourd'hui ?
Où est ce que je me suis sentie le mieux ?

Entretenez la joie, c'est votre meilleur carburant.

**N'oubliez pas de noter cela
dans votre joli carnet !**

Conseil Lecture 

Frederic Lenoir : la puissance de la joie

CONCLUSION

Pratiquer avec régularité

Dans notre voyage vers la quête du bien-être et de l'équilibre intérieur, il est essentiel de se rappeler que la pratique de la sophrologie n'est pas seulement une suite d'exercices relaxants, mais une véritable discipline qui **demande engagement et régularité.**

C'est dans l'entraînement régulier et la répétition des exercices que réside la clé de l'intégration de cette technique dans notre quotidien, nous permettant ainsi de **faire face aux défis avec plus de sérénité** et de présence.

Et comme le souligne avec sagesse **John Kabat-Zinn**, figure emblématique dans le domaine de la réduction du stress basée sur la pleine conscience : « **Ce n'est pas lorsque l'on se noie que l'on apprend à nager.** »

Cette métaphore puissante nous rappelle l'importance de **cultiver notre résilience et notre bien-être mental** bien avant que les tempêtes de la vie ne frappent, nous équipant ainsi des outils nécessaires pour naviguer à travers elles avec grâce et aisance.

Gardez ce livret précieusement pour continuer à pratiquer avec régularité