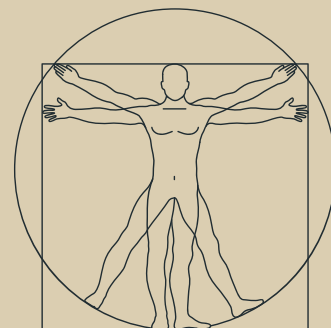


EQUILIBRE

LETTRE D'ACCOMPAGNEMENT N°2

ETE 2026



BCO

EDITO

Trouver sa place...

Pendant longtemps, j'ai cru que les grandes étapes de la vie se franchissaient comme on tourne une page.

Un jour, c'est terminé... Le lendemain, c'est autre chose.

La vie m'apprend aujourd'hui qu'il n'en est rien.

Entre ce que l'on quitte et ce que l'on construit, il existe parfois un espace particulier.

Il existe, dans la philosophie taoïste, une très belle image : celle du "vide médian".

Non pas un vide à combler, mais un espace de transformation entre deux repères.

Un espace où nous ne sommes plus tout à fait sur l'ancienne rive,
mais pas encore arrivés sur la nouvelle.

Une période parfois inconfortable.

Parce que les repères changent.

Parce que certaines habitudes disparaissent.

Parce que l'avenir reste encore flou.

*Le vide n'est pas vide,
c'est l'endroit où quelque
chose mûrit*

Et pourtant, c'est souvent là que quelque chose d'essentiel se prépare.

Cette année m'a beaucoup appris sur ces passages.

J'ai quitté certaines choses.

J'en ai vu d'autres apparaître.

J'ai perdu des repères.

J'en ai découvert de nouveaux.

Et avec le recul, je comprends que ces périodes ne sont pas des parenthèses inutiles.

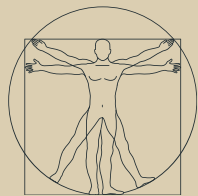
Elles sont des lieux de transformation.

Alors si vous traversez actuellement l'un de ces entre-deux, si vous avez parfois l'impression de ne plus savoir exactement où est votre place, peut-être êtes-vous simplement en train de la découvrir.

Car même lorsque rien ne semble avancer, quelque chose continue souvent à mûrir en silence.

Et c'est parfois ainsi que nous rejoignons peu à peu ce qui nous ressemble vraiment.

Bernard Carret-Ollivier



CETTE ETRANGE SENSATION DE NE PLUS ETRE A SA PLACE...



*Et si ce n'était pas un problème à résoudre...
mais un message à écouter ?*

Il arrive qu'un jour quelque chose change.
Pas forcément autour de nous.
En nous.

Une impression discrète.
Difficile à expliquer.
Comme si les repères d'hier ne nous
correspondaient plus tout à fait.

Nous continuons pourtant à avancer.
Nous travaillons. Nous prenons soins des
autres. Nous nous forçons à sourire.
Nous remplissons nos journées.

Mais, au fond... une petite voix nous dit :
"Je ne suis plus tout à fait à ma place."

Cette sensation apparait parfois
après un évènement important.
mais parfois aussi...
sans raison apparente.

Parce que la personnes que
nous devenons
ne ressemble plus tout à fait à
celle que nous étions.



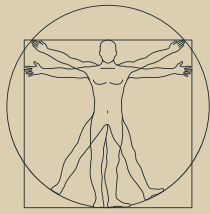
Vous reconnaissez-vous ? :

- ✓ Mes repères, mes priorités changent.
- ✓ Je doute davantage.
- ✓ Ce qui me convenait hier ne me
nourrit plus.
- ✓ Je cherche davantage de sens.
- ✓ J'ai parfois la sensation d'être "entre
deux"...

***Cette sensation ne signifie
pas que quelque chose ne va
pas.
Elle signifie peut-être
simplement que quelque
chose évolue.***

***Et si le plus difficile n'était pas de quitter une ancienne place...
mais d'accepter de ne pas encore connaître la suivante ?***





LE VIDE-MEDIAN

*Cet espace inconfortable...
où quelque chose de nouveau prend doucement racine*



*Nous aimerions souvent que le
changement soit immédiat.*

Quitter une situation.

Trouver la suivante.

Comprendre. Décider. Avancer.

Pourtant...

La nature ne fonctionne pas ainsi.

Il n'annonce pas forcément une crise.
Il nous invite simplement à écouter.

C'est souvent à cet endroit que naît une inquiétude.
"Et si je me trompais ?" "Et si je quittais quelque
chose de rassurant ?" "Et si je ne retrouvais jamais
ma place ?"

Pourtant... ce moment possède une véritable valeur.

Cet espace entre deux rives.

Ni l'ancienne.

Pas encore la nouvelle.

Un passage parfois inconfortable...
mais **profondément nécessaire.**

Une graine ne devient pas un arbre en une nuit.

***Une chenille ne sort pas de son cocon avant que
ses ailes soient prêtes.***

***Une blessure ne cicatrise pas parce que nous
sommes pressés.***

Pourquoi en serait-il autrement pour nous ?

Le vide médian :

Ce moment où nous avons quitté une ancienne rive...
sans avoir encore rejoint la suivante.

Un passage parfois inconfortable.

Parce que les anciens repères disparaissent.
Parce que les nouveaux ne sont pas encore visibles.

Pourtant... c'est souvent dans cet espace que la
transformation accomplit son travail le plus profond.



Nous voudrions parfois aller plus vite.

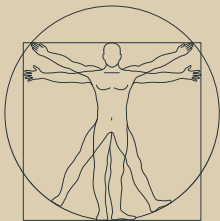
Parce que le monde nous pousse.

Parce que l'attente nous inquiète.

Pourtant certaines transformations
n'acceptent qu'un seul rythme :

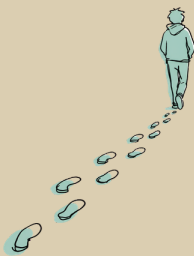
le vôtre.

*Et si, finalement, le plus important n'était pas d'aller plus vite ...
mais de continuer à avancer en respectant votre rythme ?*



AVANCER... A SON RYTHME

*Parce qu'un chemin se découvre souvent...
un pas après l'autre*



Lorsque tout semble bouger à l'intérieur, nous cherchons souvent des réponses.

Pourtant, notre premier besoin n'est pas toujours de comprendre.

Il est parfois simplement de retrouver un peu d'espace.

Respirer, Relâcher les tensions, Revenir à soi.

Avant de savoir où aller,

il est parfois nécessaire de retrouver un endroit où l'on peut simplement être soi.



Il n'y a rien à réussir. Rien à prouver. Parfois, il suffit simplement de ne plus traverser cette période seul.

Ce que je peux vous proposer pendant cette période :



Sophrologie pour retrouver des repères.



Massage bien-être pour relâcher les tensions.



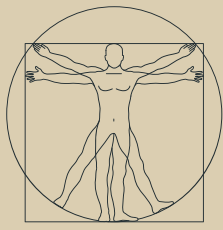
Un accompagnement respectueux de votre rythme.



Réflexologie plantaire pour retrouver un équilibre corporel.

Et si prendre soin de vous n'était pas une parenthèse... mais le début du chemin ?





CES PHRASES QUI NOUS RETIENNENT...

*Et si elles n'étaient pas des vérités,
mais simplement des habitudes ?*



Certaines phrases finissent par devenir des réflexes.

On les répète tellement qu'elles ressemblent à des vérités.

Pourtant, elles ne disent pas toujours qui nous sommes...

Parfois, elles disent simplement ce que nous avons appris à croire.

"Je dois tenir" → *J'ai aussi le droit de souffler.*

"Je devrais savoir où je vais" → *Je peux avancer sans tout savoir.*

"Ce n'est pas le moment de penser à moi" → *Prendre soin de moi compte aussi.*

"Je ne changerai pas" → *Je peux évoluer à mon rythme.*

"Je n'y arriverai pas seul" → *J'ai le droit de demander de l'aide.*

"Je dois rester comme je suis" → *Je peux laisser une place au changement.*

*Et si parfois, avancer commençait par
changer la façon dont on se parle ?*

REMETTRE DU MOUVEMENT...

Retrouver ses appuis un pas après l'autre.

① JE M'INSTALLE



Pieds parallèles,
genoux souples,
épaules relâchées.
Respirez librement.
Fermez les yeux.

② JE MARCHE



Marchez lentement
sur place.
Décomposez
chaque pas.

③ JE RESSENS



Arrêtez-vous.
Sentez vos jambes,
vos pieds,
vos appuis.

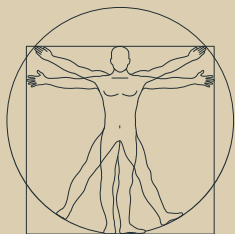
④ JE RECOMMENCE



Recommencez
à votre rythme.
Sentez l'alternance
droite / gauche.

Je n'ai pas besoin de savoir où le chemin me mène. Je peux simplement sentir le prochain pas.

**Parfois, changer de place commence simplement
par retrouver le mouvement.**



UN NOUVEL ESPACE POUR SOI...

*Quand changer de place devient
une façon de se retrouver.*



*Changer de lieu, ce n'est pas seulement déplacer des meubles.
C'est également se demander ce que l'on souhaite retrouver dans un nouvel espace..*

CHANGER DE PLACE, C'EST AUSSI CHANGER DE REGARD

Il y a quelques mois, ce nouvel espace n'existait encore que sur un plan.

Il a fallu imaginer, choisir, déplacer, renoncer parfois... et surtout accepter de faire autrement.

Changer de lieu de travail, ce n'est pas seulement changer quatre murs.

C'est aussi laisser derrière soi certaines habitudes pour créer un environnement qui nous ressemble davantage.

J'ai voulu cette pièce comme un lieu à mon image : simple, chaleureux, apaisant et accueillant.

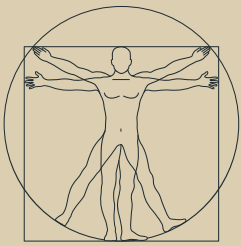
Un espace où l'on puisse prendre le temps de souffler, de se déposer, de se recentrer.

Et puis, en aménageant cet espace, je me suis rendu compte que je ne cherchais pas seulement à créer un nouveau lieu pour recevoir.

**Je cherchais aussi à créer
une nouvelle place pour
mon activité...
et pour moi.**



*Parfois, changer de place ne
signifie pas tout recommencer.
C'est simplement choisir
l'endroit où l'on veut
continuer à avancer.*



ET PUIS, IL Y A LES RENCONTRES...

Celles qui nous apprennent quelque chose sans même le savoir.



Certaines rencontres peuvent déplacer un regard, changer quelque chose en nous ou simplement nous rappeler l'essentiel.

① UNE PHRASE QUE JE N'AI PAS OUBLIÉE :

Francis est entré dans ma vie il y a près de trente ans.

Au fil des années, une rencontre particulière est devenue une profonde amitié, puis une relation de confiance et de transmission.

Il m'a fait confiance, m'a ouvert des portes professionnelles et continue aujourd'hui à m'accompagner de ses conseils, toujours avec franchise, honnêteté et sans jugement. Une phrase de lui m'accompagne depuis longtemps :

"Il faut laisser le temps au temps..."

Elle me rappelle que certaines choses ont besoin de temps pour mûrir, trouver leur place et devenir ce qu'elles doivent être.

Certaines rencontres traversent les années sans jamais cesser de nous accompagner.

② UNE RENCONTRE QUI N'A DURÉ QU'UNE SÉANCE :

"Une rencontre n'a pas besoin de durer longtemps pour laisser une trace."

Yvon est venu me rencontrer dans un moment particulièrement difficile de sa vie.

Nous n'avons partagé qu'une seule séance. Un temps pour souffler, relâcher les tensions, mais aussi mettre quelques mots sur ce qu'il traversait.

Quelques semaines plus tard, après son décès, sa fille m'a appris qu'à l'hôpital, lorsque l'anxiété revenait, Yvon reprenait les exercices de respiration que nous avions pratiqués ensemble.

J'ai alors compris que cette rencontre, que je pensais brève, avait finalement laissé une trace.

Parfois, on ne mesure pas ce qu'une rencontre laisse derrière elle.

③ UNE RENCONTRE QUI M'A RAPPELÉ QUE L'ACCOMPAGNEMENT VA AU-DELÀ DE LA SÉANCE

Béatrice est une femme discrète.

Au début de son accompagnement, elle avait formulé un souhait très simple :

"Je veux me sentir apaisée au quotidien."

Au fil des séances, elle s'est investie, a pratiqué les exercices et retrouvé peu à peu des moments de calme.

Sa fille Émilie a été très présente à ses côtés, notamment entre les séances.

Et ses mots, quelque temps plus tard, m'ont rappelé que ce qui se passe dans un cabinet peut parfois continuer à vivre bien au-delà de la séance.

Parce qu'une rencontre peut aussi résonner au-delà de la personne accompagnée.

*On croit parfois accompagner quelqu'un sur son chemin...
sans voir que, chemin faisant, cette personne nous apprend
aussi quelque chose.*



M E R C I

DE FAIRE UN BOUT DE CHEMIN

avec moi...

Un cabinet ne vit pas seulement de ses murs,
mais surtout des personnes qui y passent,
de celles qui s'y arrêtent,
et de celles qui y déposent un peu d'elles-mêmes.

Au fil des mois, vous êtes venus me parler de vos doutes,
de vos fragilités, de vos envies, de vos changements...
Parfois pour une séance, parfois pour un chemin plus long.

Chacune de ces rencontres nourrit ma pratique,
fait évoluer mon regard et me rappelle chaque jour
pourquoi j'ai choisi ce métier.

Parce qu'accompagner quelqu'un, ce n'est pas seulement
lui transmettre des outils.

C'est aussi accepter d'être touché par son histoire,
d'apprendre de ce qu'il traverse
et de grandir soi-même au fil des rencontres.

Alors, simplement...

Merci pour votre confiance.

Merci pour ce bout de chemin partagé.

Bernard Carret-Ollivier

Sophrologue & Praticien Bien-Être



PROCHAINE PARUTION

OCTOBRE 2026



POUR ME SUIVRE



Instagram • Facebook • Site internet



1286 route du Bas-Privas
69390 CHARLY

☎ 07 44 93 20 00



BCO-sophrologie.com

SOPHROLOGIE • BIEN-ÊTRE • ACCOMPAGNEMENT