

EQUILIBRE

LES BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE ET
DU MASSAGE AMMA ASSIS

Bonjour ! 😊

★ LE DEUIL : UN VOYAGE SINGULIER

Le deuil est un processus naturel, intime et profondément humain. Il ne concerne pas seulement la perte d'un être cher : on peut également faire le deuil d'une relation, d'un emploi, d'un projet de vie ou même d'un état de santé. Chaque perte vient bouleverser nos repères et nous invite, souvent malgré nous, à redéfinir notre équilibre intérieur.

Le deuil n'a pas de durée définie ni de chemin tout tracé. Il est parfois traversé par des émotions intenses : tristesse, colère, solitude, peur... Et parfois aussi par des moments de paix, de souvenirs lumineux, voire de renaissance.

Il ne s'agit pas d'« oublier », mais d'apprendre à vivre autrement, avec ce vide, sans que celui-ci n'efface notre joie de vivre.

👐 UNE APPROCHE RESPECTUEUSE ET BIENVEILLANTE

Dans ma pratique, je reçois avec douceur et sans jugement toute personne vivant un deuil, quel qu'il soit. Le respect de votre rythme est fondamental : chacun avance à sa façon. Mon rôle n'est pas de "faire passer à autre chose", mais de vous



accompagner, pas à pas, à **retrouver un lien avec vous-même**, à **accueillir vos émotions** et à **traverser cette période avec plus de paix intérieure**. La parole est libre, l'écoute est présente, et le corps retrouve peu à peu un ancrage, souvent mis à mal par le chagrin ou le choc de la perte.



LES BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE ET DU MASSAGE AMMA



  **La sophrologie** est un outil précieux dans le cadre du deuil. Par des exercices doux de respiration, de relaxation, de visualisation positive et de recentrage.

Elle permet :

- d'apaiser les tensions émotionnelles et physiques ;
- de retrouver le sommeil ;
- de reprendre contact avec le corps ;
- d'accepter les étapes du deuil sans se brusquer.

 La sophrologie ne résout pas tous les problèmes, mais elle offre des outils concrets, accessibles et personnalisables, qui permettent de tenir sur la durée.

 **Le massage Amma assis**, quant à lui, offre un espace de réconfort corporel immédiat. Il aide à :

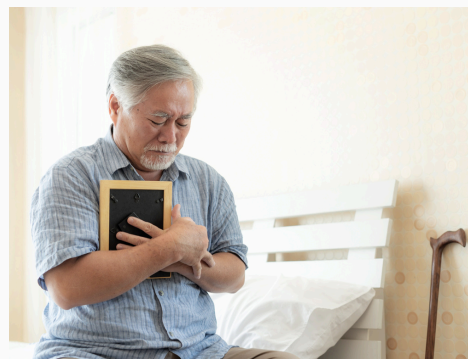
- relâcher les tensions liées au stress ou au repli sur soi ;
- rétablir une circulation énergétique souvent altérée ;
- se reconnecter au moment présent.

Ces deux approches, combinées ou séparées, peuvent apporter un soutien concret, profondément humain, dans cette traversée.



🗣️ **La perte d'un être cher :** "Quand j'ai perdu mon unique nièce, ma vie s'est effondrée. Grâce à la sophrologie, j'ai d'abord pu laisser venir le chagrin, le sentir pleinement dans mon corps, puis petit à petit retrouver de l'énergie. Deux ans après, j'ai repris goût à jouer du piano, et je ressens encore aujourd'hui la présence de ma nièce comme un appel à la vie."

– Daniel, 43 ans



💡 Pourquoi ce témoignage est utile :

- **Reconnaissance du vécu émotionnel :** ce témoignage met en lumière l'importance d'accueillir toutes les émotions, même les plus douloureuses.
- **L'importance du corps :** la sophrologie n'est pas que mentale — elle réinscrit les ressentis corporels, la circulation énergétique, la respiration.
- **Un travail sur la durée :** pas un résultat immédiat, mais une transformation progressive, portée par un accompagnement sur plusieurs semaines.
- **Un nouveau lien intérieur :** le deuil devient moins un effacement qu'une « présence intérieure nouvelle ».



🗣️ **Se reconstruire après une rupture :**

"Après ma séparation, j'avais l'impression d'avoir perdu une partie de moi-même. Ce n'était pas "juste" la fin d'une relation : c'était tout un avenir que je voyais s'écrouler. J'étais en colère, épuisée, et très anxieuse. La sophrologie m'a offert un cadre pour respirer à nouveau, littéralement. Chaque séance m'a permis d'apaiser les tensions, de remettre un peu de clarté

dans mon mental embrouillé, et de retrouver confiance en moi. Aujourd'hui, je ne dis pas que tout est parfait, mais je me sens debout. J'ai appris à m'écouter, à me respecter, et à avancer sans me juger."

– Claire, 39 ans

💡 Pourquoi ce témoignage est utile :

Il ouvre à d'autres types de deuil que celui du décès : séparation, rupture, fin d'un projet ou d'un rêve.

Il montre que la sophrologie agit aussi sur **le stress, la perte de repères et la confiance en soi.**

Il renforce l'idée que l'accompagnement sophrologique peut s'adresser à **des personnes qui ne se sentent pas "légitimes" à souffrir...** mais qui ont bel et bien besoin d'un espace d'écoute et de reconstruction.

💬 TÉMOIGNAGES :

🧠 Tourner la page après un licenciement :

"Quand j'ai perdu mon emploi, ce n'était pas seulement un poste que je quittais : c'était une identité. J'avais mis 15 ans à construire cette place, et en quelques semaines tout s'est arrêté. Je me sentais inutile, vidé, et en colère. Je n'arrivais plus à dormir, et je doutais de tout. La sophrologie a été un vrai point d'ancrage. Je ne savais pas trop à quoi m'attendre au départ, mais très vite, j'ai compris que c'était un espace pour souffler, pour poser les choses en moi. Les séances m'ont aidé à remettre du calme dans mon esprit, à retrouver de l'estime de moi, et à me projeter sans peur dans une nouvelle voie. Aujourd'hui, je suis en reconversion, plus aligné avec mes valeurs. J'ai l'impression d'avoir retrouvé mon axe."

– Julien, 51 ans



💡 Pourquoi ce témoignage est utile :

- Un **deuil invisible mais puissant** : celui d'une fonction, d'un rôle social, d'une stabilité.
- La **perte d'estime de soi** et de sens peut être profonde.
- La sophrologie agit comme **sas de transition**, pour restaurer une sécurité intérieure avant même de rebâtir un projet.
- Elle redonne **capacité de choix**, de **discernement**, et une écoute plus fine de ses besoins profonds.

? QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE DEUIL :

🕒 Combien de temps dure un deuil ?

Il n'y a pas de durée "normale". Chaque deuil est unique. Ce n'est pas le temps qui guérit, mais ce que l'on fait pendant ce temps. Certains ont besoin de quelques mois, d'autres de plusieurs années.

😞 Est-ce normal de me sentir triste, vide ou en colère ?

Oui, absolument. Ces émotions sont naturelles et font partie du processus de deuil. Elles ne doivent pas être refoulées. Les accueillir avec douceur permet de les traverser plus sereinement.

👤 Puis-je vivre un deuil sans avoir perdu une personne ?

Oui. On peut vivre un deuil après une séparation, une perte d'emploi, un déménagement, un changement de santé... Ce sont des pertes symboliques mais bien réelles.

🧘 En quoi la sophrologie peut-elle m'aider ?

Elle vous aide à respirer, à relâcher les tensions, à revenir dans votre corps et à retrouver un peu de calme intérieur. Elle permet d'accueillir vos émotions sans les bloquer.

👤 Et le massage Amma assis ?

Il procure un apaisement physique immédiat. Quand on traverse un deuil, le corps est souvent tendu, fatigué. Ce massage redonne de l'énergie et invite à la détente.

📅 Dois-je attendre "d'aller mieux" pour venir consulter ?

Non, bien au contraire. L'accompagnement peut commencer à n'importe quelle étape du deuil. Vous n'avez pas besoin d'avoir "les idées claires" pour être écouté et soutenu.





LECTURES CONSEILLÉES POUR CHEMINER :

"Vivre le deuil au jour le jour" de Christophe Fauré

👉 Psychiatre et spécialiste du deuil, Christophe Fauré est l'auteur de cet ouvrage devenu une référence en France. En s'appuyant sur des témoignages, il explore les différentes phases du deuil (colère, culpabilité, tristesse, reconstruction...) et propose des pistes concrètes pour cheminer sans se juger, retrouver un équilibre et reprendre goût à la vie. Son écriture empathique et rassurante fait de ce guide un compagnon précieux à chaque étape du processus

Dr Christophe Fauré

Vivre le deuil au jour le jour



Albin Michel

"Petits deuils en entreprise" de Jacques-Antoine Malarewicz

👉 Thème : le deuil subi au travail – fermeture, licenciement, fusion, changement de poste... Jacques-Antoine Malarewicz, thérapeute et formateur en entreprise, montre comment ces pertes peuvent générer un sentiment de rupture identitaire et émotionnelle chez les salariés. Il rappelle que ces "petits deuils" invisibles sont souvent niés, mais qu'ils nécessitent du temps, de la parole et parfois des rituels pour être vécus pleinement.

💡 Il offre une analyse fine et accessible de ces transitions, ainsi que des outils qui favorisent une vraie reconnaissance émotionnelle.





🇪🇺 Offrez-vous ou offrez un moment de détente

🧘♀️ **BONUS :**

🌬️ **Exercice de sophrologie, Le geste de relâchement avec expiration sonore**

🎯 Objectif :

- Libérer les tensions physiques et émotionnelles
- Ramener de la présence au corps
- Créer un espace de lâcher-prise dans le moment présent

🌸 Comment pratiquer (durée : 2 à 5 minutes)

1. Installez-vous debout ou assis, les pieds bien posés au sol, le dos droit mais relâché.
2. Fermez les yeux (si vous le souhaitez) pour vous connecter à vos sensations intérieures.
3. Inspirez par le nez tout en levant les épaules ou les bras, comme si vous captiez les tensions, pensées, émotions lourdes.
4. Soufflez fort par la bouche (avec un "haaa..." sonore si vous le souhaitez), en relâchant d'un coup les épaules ou les bras vers le bas. Imaginez que vous déposez tout ce qui vous pèse.
5. Prenez quelques secondes pour ressentir : le relâchement, la détente dans le haut du corps, la respiration plus calme.
6. Répétez 3 à 5 fois, à votre rythme.

💡 À savoir :

Cet exercice peut être pratiqué chaque jour, notamment lorsque la pression monte, ou quand une émotion devient trop envahissante. Il permet d'agir à la fois sur le corps et le mental, en ramenant une forme de légèreté, sans nier ce qui est vécu.

