

Sophrologie

L'HARMONIE DU CORPS ET DE L'ESPRIT MAGAZINE

N° 38

CRÉER
Écrire son
autolouange

VRAI-FAUX
L'épuisement
parental

Vie pro
**Cumuler job
et sophrologie**

Oser
**BIEN VIVRE SA
MÉNopause**

ADELINe BLONDIEAU

"L'ALIGNEMENT TÊTE-CŒUR-CORPS
NOUS CONFÈRE UNE STABILITÉ GLOBALE"

JANVIER - FÉVRIER - MARS 2023

L 14762-38-F-6.50 €-RD



BELGIQUE, LUXEMBOURG : 7,20 € - SUISSE : 11,50 CHF - CANADA : 10,99 \$ CAN

Livres



Nos lectures, nos coups de cœur, nos partages



Les sophrologues le savent bien, une des clés de l'épanouissement est l'acceptation. Accepter ses émotions, ses manquements, ses réussites mais aussi ses échecs. Un thème cher à Charlotte Ducharme, coach en parentalité et conférencière, qui propose dans ce guide pédagogique et coloré de "libérer" les parents de colères, de tensions, sources sans fin de culpabilité. Ponctué de témoignages et d'histoires du quotidien, cet ouvrage éclairant offre en prime 14 séances d'autocoaching dont le lecteur est invité à s'emparer. Objectif : moins subir les contraintes du quotidien, faire la paix avec son enfance ou encore apprendre à s'aimer davantage. Pas à pas, l'autrice donne toutes les étapes d'un programme concret, positif et frais comme une bulle de savon pour en finir définitivement avec les "casseroles" !

Des casseroles, des parents et des étoiles, Charlotte Ducharme, Marabout - 224 pages - 17,90 €.



Alors même que nous avons souvent le sentiment que les journées filent entre nos doigts, la sophrologie est une aide précieuse pour s'ancrer dans l'instant présent. "Et si vous pouviez ralentir le temps ? (...) l'étirer et le modeler à votre guise ?", interroge Lisa Broderick. Cette expérience, souligne l'autrice, est affaire de physique mais aussi de perception. Forte de ce constat, elle invite ses lecteurs à se rendre "maître" des horloges. Pour ce faire, elle donne des conseils, des exercices quotidiens pour apprivoiser et appréhender autrement notre rapport au temps, dont Einstein disait qu'il est une illusion. Préfacé par Miguel Ruiz, auteur des *Quatre accords toltèques*, ce livre n'a d'autre ambition que de faire du temps un allié, véritable atout pour devenir "le créateur de notre propre réalité".

Une vie sans limites, Lisa Broderick, éditions Eyrolles - 216 pages - 20 €.



La sophrologie est pour ceux qui l'expérimentent un véritable voyage intérieur, souvent transformateur. Dans ce livre, Jill Sombeyrac évoque comment des changements personnels - la rencontre avec son mari, la naissance de ses enfants, Rose et Martin - l'ont amenée à partir à la découverte du monde en "tribu". Un bouleversement personnel et familial raconté dans un carnet de voyage en forme de journal intime. De la Martinique à la Colombie en passant par le Grand Ouest américain, la jeune femme d'origine hollandaise raconte le rêve devenu réalité, mais aussi les peurs, les galères et les obstacles qu'il faut surmonter quand on voyage avec de jeunes enfants. De manière très documentée, elle donne à voir cette quête familiale de liberté tout en livrant des conseils pratiques sur les façons de sillonner le monde.

Comment réaliser ses rêves en famille, Jill et sa tribu, éditions First - 176 pages - 16,95 €.

Le coin des ados ! Une sélection de livres rien que pour eux...



Grâce à la sophrologie, les enfants et les adolescents peuvent améliorer leurS facultés de concentration. Mais concrètement, comment fonctionne le cerveau ? Ce guide en forme de jeu propose d'explorer et de comprendre la manière dont cette machine fascinante et complexe influe sur leur comportement. Il fait le pari de la pédagogie en s'amusant.

C'est (pas) moi c'est mon cerveau !, Grégoire Borst, Mathieu Cassotti, Clémentine Latron (Illustration), Nathan - 128 pages - 12,90 €.



En sophrologie, la peur de l'échec est un des motifs de consultation récurrents des adolescents. Ce manque de confiance en soi, Ludivine Arthus en a fait un livre. Timidité, stress ... elle appréhende les causes qui conduisent au désamour de soi. Et propose aux ados d'écrire sur qu'ils ressentent dans leur corps, leur tête. Les conseils prodigués sont souvent judicieux et les témoignages de collégiens très éclairants.

Avoir Confiance en moi, Ludivine Arthus, Éditions Magenta - 176 pages - 17,50 €.