



Couleur et sens

Parce que nous sommes tous les artistes de notre vie !

Numéro 1 - Janv 2016

Sophrologie, Soins Energetiques et Développement Personnel - www.couleuretsens.org



EDITO : Chaque début d'année, il est de tradition de faire une pause mise au profit des proches, amis, collègues, voisins. Une parenthèse pour témoigner de l'attention à tous ceux et celles qui nous sont chers, mais aussi à tous ceux qui partagent notre chemin quotidiennement, au travail, dans le métro, à l'école, à la boulangerie, au café du matin...

Souvent, nous disons bonjour sans vraiment prendre conscience de l'instant.

Sauf ces premiers jours de janvier où la magie de Noël est encore présente, où les lumignons éclairent encore nos débuts de soirée et où l'on formule des vœux pour que l'année qui débute soit douce à chacun.

C'est le moment que j'ai choisi pour partager avec vous, si vous le voulez bien, ce premier numéro de COULEUR ET SENS.

Et je vous propose, au travers cette lecture, de vous accorder une pause, un instant. D'apprécier toute la richesse de cet instant, ce cadeau qu'est **l'ici et maintenant**.

Bonne lecture...

Patricia GAUDIN



L'estime de soi mis en lumière par Charlie CHAPLIN : (extrait - le texte intégral sur www.couleuretsens.org).



LE JOUR OU JE ME SUIS AIME

Le jour où je me suis aimé pour de vrai
J'ai compris qu'en toutes circonstances,
J'étais à la bonne place,
Au bon moment.

Et, alors, j'ai pu me relaxer.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle

Estime de soi.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
J'ai pu percevoir que mon anxiété et ma
souffrance émotionnelle, n'étaient rien d'autre

qu'un signal lorsque je vais à l'encontre de mes convictions.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **Authenticité**.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de vouloir une vie différente

Et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue ma croissance personnelle.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **Maturité**.



L'ÂME DU MONDE :

Un maître demande à ses disciples : "Comment reconnaître le moment où la nuit s'achève et le jour se lève ?

- Lorsque l'on peut distinguer un chien d'un loup, répond un disciple.
- Ce n'est pas la réponse, dit le maître.
- Quand on peut différencier un figuier d'un olivier, suggère un autre.
- Ce n'est pas non plus la réponse, dit le maître.

Alors comment ? demandent en chœur les disciples.

- Quand, voyant un inconnu, nous reconnaissons en lui un frère, alors le jour se lève et la nuit prend fin."

Extrait de "L'âme du Monde" Frédéric Lenoir



A l'éveil de l'âme

PRG -Huile et Acrylique sur toile 100x80

LES VALEURS DE VIE

Pour le fondateur de la sophrologie, Mr Alfonso CAYCEDO, les valeurs humaines sont « les qualités spécifiques qui caractérisent l'être humain ».

Ce sont ces valeurs qui déterminent notre quotidien, pourquoi je me lève le matin ? (sens de la vie, du travail, des responsabilités) Pourquoi je mange sainement (je fais attention à ma santé) pourquoi je m'investis dans ma vie de famille (amour) pourquoi je suis active dans la vie associative (solidarité) etc.

Nous sommes tous des êtres différents et nous ne priorisons pas les valeurs de la même façon. Certains vont privilégier les valeurs familiales, d'autres les valeurs patriotiques, d'autres encore les valeurs culturelles. Et ces valeurs peuvent générer des désaccords, des conflits entre personnes, groupes, pays...

Ces valeurs ne sont ni bonnes ni mauvaises. Simplement, prendre conscience de sa propre échelle des valeurs permet d'être en accord avec soi-même, d'évoluer dans la vie avec plus de sérénité. Car ces valeurs déterminent d'une part la réussite ou l'échec de certains changements mais aussi agissent directement sur nos émotions, et sur nos comportements...

A VOUS DE JOUER - Je vous propose l'extrait d'un jeu que j'ai adapté pour une formation, sur la base d'un loto. Le but est de retrouver à quelle valeur est rattachée chaque définition, sens, ou citation (réponse dernière page de ce numéro):

		Amour			Partage
	Courage			Humour	
Justice	Education		Esprit d'équipe		Frustration
Santé		Liberté			

1 - "Sa liberté n'est pas moins sacrée que la liberté de pensée" **Victor Hugo**

2 - **Nelson MANDELA** a dit de cette valeur "Nous le soutenons là où il y a la peur pour encourager la négociation et donner l'espoir." et pour **Marcelle BOURGALT** Il en faut beaucoup pour oser être heureux pleinement".

3 - Mise en oeuvre de moyen pour développer méthodiquement une faculté. - "Elle ne se borne pas à l'enfance et à l'adolescence. Elle nous accompagne toute notre vie." interprétation de **Paul Valéry**.

4 - Cette valeur a une influence décisive sur le bien être d'un groupe.

5 - Ne pas avoir été PEINTRE en a générée une très grande à **Serge GAINSBOURG**.

6 - **Jacques BREL** disait d'elle que c'est la forme la plus saine de la lucidité. Et **Christian CLAVIER** la qualifie de "Truc pétillant qui rend les rapports entre deux personnes plus intelligent."

7 - "Sans elle, la liberté est un vain mot" **Voltaire**.

8 - Elle est aussi sacrée dans celle de penser que dans celle d'aimer" **Victor Hugo**.

9 - "Cette valeur et une joie, c'est une double joie, elle et un chagrin c'est un demi-chagrin" **Jacques DEVAL** (scenariste et réalisateur français).

10 - Avec la jeunesse, ce sont deux choses qui ne s'apprécient bien que quand on ne les a plus.

Prendre conscience de mes valeurs,
C'est aussi prendre conscience qu'elles peuvent être
différentes pour les autres.



C'est comprendre des situations de vie qui provoquent en moi des réactions liées à ces valeurs.

C'est un pas vers qui je suis...





CONFERENCE

Le stress et la sophrologie

Le stress, c'est quoi ? Tout le monde en parle, mais concrètement, comment fonctionne t'il ?

C'est avant tout une réponse physiologique de l'individu pour s'adapter à son environnement, avec un ensemble de réactions physiques, émotionnels, mentales intellectuels ou encore comportementales.

Ce n'est pas une maladie, c'est une fonction essentielle à notre survie.



Le stress fait partie des grandes fonctions de notre organisme comme la respiration, la digestion...

Aujourd'hui on parle de mauvais stress, de bon stress. Le pionnier de la recherche sur le stress Monsieur Hans SELYES parle du syndrome général d'adaptation.

Je vous propose d'aborder le fonctionnement du stress, les différentes phases : la réaction d'alarme, la résistance, l'épuisement. Reconnaître les signes avertisseurs. Comment la sophrologie peut nous aider à déjouer le stress.

Quand : Samedi 30 janvier 2016 de 18h à 19h30

Ou : Salle Verveine Espace COPPE Place de la Mairie 01310 Polliat

Pour qui : Cet atelier s'adresse à tous

Par qui : Patricia GAUDIN – Sophrologue

Prix : gratuit sur inscription

Pour toute information complémentaire et inscription



couleuretsens@yahoo.fr

Réponse au jeu du loto

1 Amour - 2 Courage - 3 Education - 4 Esprit d'équipe
5 Frustration - 6 Humour - 7 Justice - 8 Liberté - Partage
10 Santé.



COULEUR ET SENS - Patricia Gaudin
Centre de Sophrologie - Soins Energétiques
et Développement Personnel
640 Route de Chamonin 01310 Polliat
tel 06 27 48 61 38
email : couleuretsens@yahoo.fr
Site : www.couleuretsens.org