

# Respirer, c'est le pied !

**En coulisses.** Dans cette rubrique, un membre de la rédaction raconte un événement par le petit bout de la lorgnette. Aujourd'hui, sur les pas d'une sophro-balade adaptée aux sens proposée, dimanche dernier, dans le cadre nature d'Étretat,



À plusieurs reprises, des exercices à la fois d'ancrage et d'équilibre sont proposés à l'ensemble du groupe, pas spécialement branché sur la sophrologie

Ma curiosité ne fait qu'un tour lorsque je reçois, au cours de l'été, des infos sur ma messagerie concernant des sophro-balades dans la région du **Havre** et de **Rouen**. Bien envie de m'inscrire à celle d'**Étretat**, axée sur « l'équilibre des sens. » J'ai déjà approché la sophrologie, un peu par hasard au cours de deux ou trois séances. Il s'agit d'une technique de relaxation et de développement personnel qui permet d'harmoniser le corps et l'esprit. Pour ce rendez-vous (peu répandu dans la région) de 3 h animé par deux sophrologues, il est question d'« *une balade douce et accessible entre terre et mer et de profiter des bienfaits de la sophrologie dans la nature.* » Tentant, non ? Allez, je m'inscris !



Au départ et au retour, chacun inscrit son état d'esprit sur le galet



Une pause ludique pour dessiner son environnement

## Dimanche 16 septembre

Short, sweat, baskets légères et petit sac à dos, je rejoins avant 9 h 30 la digue promenade d'Étretat baigné par un calme inespéré. Le groupe d'une douzaine de personnes, des jeunes, des moins jeunes aussi, une majorité de femmes et aussi des hommes seuls ou en couple est accueilli par Julie L'Honoré, sophrologue à Rouen et Tony Follin, sophrologue au Havre. Jeunes diplômés, ils se connaissent depuis trois ans, depuis le jour où ils se sont assis l'un à côté de l'autre au centre de formation des sophrologues professionnels de Rouen. Décontraction et sourires au programme. Chacun est d'abord invité, dans un cercle, à donner son prénom en prenant une grande inspiration. Ça rigole déjà... Et ça se poursuit sur les galets quand Claude, Anne-Sophie, Élise, Anthony, Guillaume, Seb et les autres inscrivent au crayon à papier sur un galet leur état du moment.

Sans problème, je peux avouer le mien : joyeuse ! Envie de me détendre et de m'amuser. Oui enfin, il y a de la concentration dans l'air quand Julie et Tony annoncent que l'on débute par une marche afghane : « *Vous y allez à votre rythme en inspirant et en expirant sur trois pas.* » Pas si simple en prenant d'emblée la première côte de marches jusqu'en haut de la falaise d'Aval au-dessus de la fameuse Aiguille de 71 m, immortalisée par Arsène Lupin,

## 10 h 15, en rythme

Pas essoufflée ! Mais, je suis allée beaucoup trop vite et je n'ai pas réussi à caler posément la respiration sur cette première petite

## Les rendez-vous

Après les trois premières sophro-balades sur « le voyage à travers le temps », cette dernière sur « l'équilibre des sens », la prochaine dimanche 30 septembre sur « l'évolution » se déroule à **Fécamp** au cap Fagnet et la dernière de la saison dans la forêt de **Darnétal** dimanche 14 octobre. Tél. : 06.7342.07.89/06.73.04.88.49. Facebook : sophro-balades



Une parenthèse nature dans un cadre de rêve qui laisse du temps pour la contemplation

marche un peu sportive. On reforme un cercle assis dans les herbes face à la mer, en embrassant le panorama, l'un des plus beaux de Normandie. « *Posez-vous, fermez les yeux, sans jugement sur là où vous en êtes dans votre respiration. Vous vous étirez loin derrière vous et vous revenez devant en tendant les bras.* » L'animation faite à deux voix passe très bien. Avant de repartir sur le chemin, toujours peu fréquenté, je m'égare dans un instant de contemplation. Ce qui tombe bien parce que l'exercice d'après consiste à « *dessiner sans intellectualiser ce que l'on voit et de laisser libre cours à son imagination.* »

En choisissant parmi feutres et pastels, Corinne, lance « *Côté dessin, je me suis arrêtée à 3 ans !* » Pareil pour moi mais dans ce triangle naturel entre terre, mer et vert du golf, difficile de ne pas être inspirée. Au moment du débrief, dans une ambiance toujours aussi

sympa, le thème de l'équilibre des sens prend tout son... sens. L'environnement, le vent, le soleil un peu voilé, les odeurs agissent sur notre état général. Il est totalement joyeux lorsque Tony lance de nouvelles consignes sur les ancrages et les équilibres. Il s'agit d'avoir les pieds bien sûr terre et la fois d'après, de lever la jambe, un pied en l'air. Des postures « exotiques » que l'on expérimente en marchant... Et aussi les yeux fermés. Folklo ! Mon sens de l'équilibre flanche un peu.

## 11 h 15, impressions partagées

De nouveau assis, le groupe est invité par Julie à porter son attention sur ses yeux, son nez, sa bouche. « *Profitez de cet instant privilégié pour mettre à contribution tous vos sens.* » Nous faisons demi-tour et croisons beaucoup plus de monde. Touristes et promeneurs du di-

manche ont pris d'assaut la falaise. Et en chemin, ça papote pas mal. Cette sophro-balade crée des liens et pousse au partage. C'est peut-être cliché, mais c'est vrai. Il est presque 12 h 30 : l'heure à la fois de l'apéro... et de donner ses impressions. « *Je suis partie curieuse, je reviens joyeuse. Je me suis autorisée à rire et à prendre les crayons de couleur avec les yeux d'une enfant* », lance Anne-Sophie. Anthony revient « *apaisé par les bruits de la nature.* » Cette sophro-balade, qualifiée de « *différente des trois précédentes en forêt* » par Julie et Tony, alterne promenade tranquille et dynamique, contemplation et exercices ludiques, respiration et parenthèse sensorielle. Les deux sophrologues confient « *la bonne entente rapide du groupe. Une réussite.* » Sur mon galet laissé sur la plage, d'Étretat j'ai écrit au dos un simple « *Ravie !* »