

Alexandra Dobbs

Accompagnement en Sophrologie et Hypnose
Septembre 2020



"En sortant de l'école
Nous avons rencontré
Un grand chemin de fer
Qui nous a emmenés
Tout autour de la terre
Dans un wagon doré..."

Extrait de « En sortant de l'école » de Jacques Prévert

A LA UNE



"J'essaie de me concentrer sur ma concentration !" *

La concentration est cette attention qui permet de mobiliser ses facultés mentales et physiques sur un sujet et une action. Le cerveau est sans cesse exposé à des stimulations, alors même qu'il est focalisé sur une tâche. Une équipe [Insem](#) vient de montrer qu'il analyse chacune de ces stimulations en moins d'un quart de seconde, pour savoir si elle vaut le coup d'y consacrer de l'attention ou s'il faut rester concentré. Rester attentif exige donc de trier en permanence cette multitude de stimuli, pour se focaliser uniquement sur l'information la plus pertinente pour l'efficacité et la réussite de la tâche en cours.

Or notre environnement est de plus en plus source de distraction. Films, livres, sites web, téléphone... Jamais nous n'avons été autant submergés de propositions. Résultat : capter notre attention est devenu un enjeu central de l'économie. Notre attention est même devenue une valeur marchande. On parle "**d'économie de l'attention**", terme inventé par l'économiste et

sociologue américain Herbert Simon en 1971, qui oppose les sociétés du passé, caractérisées comme "pauvres en informations", à nos sociétés actuelles, "riches en informations". Cette tendance n'a fait que s'amplifier avec l'ère du numérique ; on parle maintenant de "vol d'attention" dans le domaine du marketing.

Qui n'a pas entendu, depuis sa plus tendre enfance, l'injonction "concentre-toi" ? Mais à qui a-t-on appris à le faire ? Et pourtant la capacité à se concentrer peut s'apprendre, s'améliorer et s'entretenir. L'université [Laval](#) au Canada propose, par exemple, à ses étudiants un [diagnostic](#) en ligne pour mieux cerner les facteurs environnementaux et personnels influençant leur concentration et la manière de créer un contexte plus favorable.

* Martina Navratilova, joueuse de tennis.

A lire : « [L'économie de l'attention](#) » en pdf, Yves Citton (La Découverte) et « [La civilisation du Poisson Rouge](#) », Bruno Patino (Grasset)

Boostez votre concentration avec la Sophrologie et l'Hypnose

Respiration abdominale

Faites régulièrement une "respiration complète" c'est à dire en gonflant dans un premier temps le bas du ventre puis le thorax. Elle a pour effet de diminuer l'angoisse et le stress et rend la concentration plus aisée.

Visualisez

Entraînez-vous à visualiser pour renforcer votre concentration. Les yeux fermés, visualisez un objet du quotidien (un stylo, une clé, une fleur, etc.) et observez-le sous tous les angles, en faisant appel à vos 5 sens ; faites-le tourner mentalement et regardez-le avec attention dans les moindres détails.

Exercice du pouce

Les yeux ouverts, inspirez par le nez, levez le bras droit à l'horizontale devant vous, poing fermé et pouce tendu vers le ciel. Fixez le regard sur l'ongle du pouce et bloquez votre respiration. Amenez doucement le pouce sur l'espace entre les sourcils et fermez les yeux lorsque la vue se trouble. Lorsque le pouce touche le front, relâchez le bras le long du corps en soufflant par la bouche. Reprenez une respiration naturelle et accueillez les sensations dans le corps. Renouvelez l'exercice 3 fois.

Auto-hypnose

Vous pouvez aussi pratiquer l'auto-hypnose pour apprendre à activer votre capacité de concentration indépendamment de l'environnement dans lequel vous vous trouvez. C'est d'ailleurs le thème du mois de [Psychonaute](#), une plateforme pour apprendre l'auto-hypnose en ligne.

CALENDRIER HYPNOSE & SOPHRO DU MOIS



Séances individuelles

Accompagnement personnalisé selon



Sophrologie : Séance découverte

votre objectif.

Sur rendez-vous, du lundi au samedi, 8h-20h.

Tarifs :

Adulte et adolescent : 80 €

Enfant 6-12 ans : 65 €

Lieu : cabinet (5 rue Robert Giraudineau, Vincennes) ou à La Broc'antine (14 ave Georges Clémenceau, Vincennes).

Je vous accompagne également à distance, par Skype ou Zoom.

Prendre rendez-vous

Découvrez les bienfaits de cette pratique psycho-corporelle avec une séance dédiée à la détente, à évacuer vos tensions physiques, mentales et émotionnelles.

Date : Dimanche 11 octobre, 17h à 18h.

Tarif : 20€ / personne

Lieu : La Broc'antine, 14 ave Georges Clémenceau (Vincennes)

Inscription et information

Lors des séances, le [dispositif d'accueil tient compte du contexte sanitaire](#) actuel.

LA TROUSSE DE SECOURS



Apprenez l'auto-hypnose

[Psychonaute](#) est une plateforme pour apprendre et pratiquer l'auto-hypnose. Partez à la découverte de votre cerveau et explorez votre imaginaire pour développer vos capacités personnelles ou simplement pour vivre des aventures extraordinaires.

Un nouveau thème est proposé chaque mois et s'ajoute aux 15 déjà disponibles (gestion des émotions, estime de soi, sommeil...). Ce mois-ci le thème d'exploration c'est la concentration. Vous pouvez tester gratuitement les contenus pendant 1 semaine.



Des exercices enregistrés en audio

Retrouvez sur mon site des [exercices guidés en audio](#) pour vous détendre dans un lieu ressource réel ou imaginaire, ou pour évacuer vos tensions physiques, mentales et/ou émotionnelles.

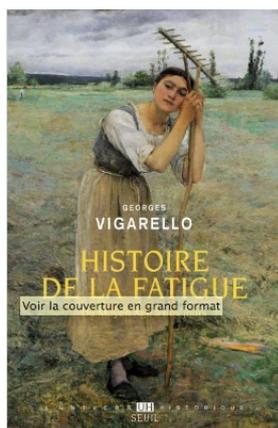
ET AUSSI, CE MOIS-CI...



24 septembre - Le cerveau, fabrique de nos émotions

Joie, surprise, tristesse, colère... Ces émotions familières nous sont indispensables pour nous adapter au monde. Elles entretiennent un dialogue avec notre corps, notre cerveau et notre environnement. Elles ont un rôle de protection et sont nécessaires à notre existence, à notre survie. [Conférence organisée par l'INSERM](#), jeudi 24 septembre, 19h - 20h30. Les inscriptions sont complètes mais la conférence sera retransmise en direct et disponible en replay. Suivre sur Twitter : #ConfSanT

CA M'INTERESSE, JE PARTAGE...



Histoire de la fatigue - Du Moyen Âge à nos jours

Dans cet ouvrage, [Georges Vigarello](#), révèle une histoire encore peu étudiée, riche de métamorphoses et de surprises, depuis le Moyen-Âge jusqu'à nos jours. Les formes « privilégiées » de fatigues, celles qui mobilisent les commentaires, celles qui s'imposent en priorité aux yeux de tous, évoluent avec le temps. Les symptômes de la fatigue se modifient, les mots s'ajustent ("langueur", "dépérissement", "pénibilité"...), des explications se déploient, des degrés se précisent, des revendications se font jour. (Edition Seuil)

[Interview de l'auteur](#) sur France Culture le 04/09/2020

" L'enfant qui ne joue pas n'est pas un enfant, mais l'homme qui ne joue pas a perdu à jamais l'enfant qui vivait en lui et qui lui manquera beaucoup. "

Pablo Neruda



Faites suivre la Newsletter à quelqu'un à qui vous voulez du bien ;-)

[S'inscrire à la Newsletter](#)

Alexandra Dobbs
5 rue Robert Giraudineau - 94300
Vincennes
07 83 51 50 02
sophrodobbs@gmail.com
www.alexandradobbs.fr



Crédits photo : En sortant de l'école (Tant Mieux Prod, Lila Peuscet) ; tireur (Alex Strachan de Pixabay) ; time for change (Alexas Fotos de Pexels) ; illustration tête (Gerd Altmann de Pixabay) ; femme assise (Andrea Piacquadio de Pexels) ; fabrique à émotions (Inserm) ; auto-hypnose (psychonaute.org) ; avion en papier (Marco Livolsi de Pixabay)

pour vous désinscrire, répondez à ce mail en indiquant "non merci !"
© 2018 Alexandra Dobbs