Philippe Moreau

SOPHRO-ANALYSE VOTRE ÂME AUX COMMANDES ®

UNE EXPÉRIENCE INTÉRIEURE

À l'écoute de ce qui, en vous, demande à se libérer

Un carnet d'exploration douce pour ralentir, ressentir, comprendre et choisir votre prochain pas.

> *Vous n'avez pas besoin de tout comprendre aujourd'hui. Vous pouvez simplement commencer à vous écouter.*

Cadeau offert dans le cadre du sommet « TON AVENTURE LIBÉRATRICE »

Bienvenue dans cet espace qui est le vôtre

Un temps pour revenir à vous, sans pression, sans performance.

Si vous tenez ce livret entre vos mains, c'est peut-être qu'une part de vous aspire à plus de clarté, de légèreté ou de justesse.

Peut-être qu'une situation se répète. Qu'une décision reste en suspens. Qu'une peur vous retient. Ou peut-être ressentez-vous simplement le besoin de vous retrouver, loin du bruit et des attentes.

Ce carnet n'a pas vocation à vous donner des réponses toutes faites. Il vous invite à créer un espace intérieur où vous pourrez observer ce qui est là, mettre des mots sur ce que vous ressentez et écouter ce qui compte réellement pour vous.

> *Ici, rien à réussir. Rien à prouver. Seulement un rendez-vous avec vous-même.*

Avancez à votre rythme. Une question peut vous parler aujourd'hui et une autre demain. Certaines réponses viendront vite ; d'autres auront besoin de silence. Tout cela est juste.

Avec bienveillance,

Philippe Moreau

Philippe Moreau © 2026 • Tous droits réservés

Comment vivre cette expérience

Quelques repères simples pour en faire un vrai moment pour vous.

Avant de commencer

Choisissez un endroit calme. Prévoyez environ 30 à 45 minutes. Munissez-vous d'un stylo et, si possible, éloignez les notifications. Vous pouvez parcourir ce livret en une fois ou sur plusieurs jours.

Je vous propose de suivre trois mouvements :

1

RESSENTIR Commencer par l'expérience audio et laisser le corps, les émotions et les sensations avoir leur place.

2

EXPLORER Traverser les 7 portes du carnet, sans chercher la "bonne" réponse.

3

CHOISIR Transformer ce que vous avez perçu en un petit pas concret, respectueux de vous.

> *Ne cherchez pas à être cohérent(e). Cherchez simplement à être sincère avec vous-même.*

Philippe Moreau © 2026 • Tous droits réservés

Le voyage intérieur

Une parenthèse guidée avant d'ouvrir le carnet.

Commencez, si possible, par l'audio qui accompagne ce livret. Il a été pensé comme une porte d'entrée : ralentir, revenir au corps et laisser émerger ce qui mérite votre attention aujourd'hui.

Votre intention

Pendant l'audio, vous n'avez rien à provoquer. Accueillez ce qui vient : une sensation, une émotion, un mot, une image, une pensée… ou simplement du calme. Si rien ne se présente, c'est aussi une expérience valable.

Lancez l'audio qui vous a été transmis avec ce livret. Puis, à votre retour, prenez quelques minutes avant de poursuivre.

Après l'audio, ce que je ressens maintenant…

Le mot, l'image ou la sensation que j'ai envie de retenir…

Ce qui aurait besoin d'un peu plus de douceur en moi aujourd'hui…

Philippe Moreau © 2026 • Tous droits réservés

1 Déposer ce qui est devenu trop lourd

Observer ce que vous portez encore, parfois par habitude, loyauté ou peur.

> *Ce que vous déposez n'efface pas votre histoire.*
>
> *Cela peut simplement vous rendre plus libre pour la suite.*

Qu'est-ce qui est devenu lourd dans ma vie en ce moment ?

Qu'est-ce que je continue peut-être de porter alors que cela ne me ressemble plus ?

Si je pouvais déposer symboliquement un seul poids aujourd'hui, lequel serait-ce ?

Philippe Moreau © 2026 • Tous droits réservés

2 Regarder ce qui se répète

Repérer un schéma sans vous juger : la répétition est une information, pas une condamnation.

Quelle situation, émotion ou dynamique semble revenir régulièrement dans ma vie ?

Dans ces moments-là, comment est-ce que je réagis le plus souvent ?

Si cette réaction cherchait à me protéger, de quoi pourrait-elle essayer de me protéger ?

Philippe Moreau © 2026 • Tous droits réservés

3 Distinguer la peur du choix

Entendre la peur sans lui confier automatiquement le volant.

> *Ma peur a le droit d'exister. Elle n'est pas obligée de décider de tout à ma place.*

Dans quelle situation la peur influence-t-elle le plus mes décisions aujourd'hui ?

Qu'est-ce que je choisirais si je n'avais rien à prouver et personne à satisfaire ?

Quel choix me semblerait plus juste pour moi, même s'il reste imparfait ?

Philippe Moreau © 2026 • Tous droits réservés

4 Entendre ce que je retiens

Donner une place aux mots, aux limites et aux besoins qui restent parfois à l'intérieur.

Y a-t-il quelque chose que je retiens ou que je n'ose pas exprimer ?

Quelle vérité simple aimerais-je pouvoir dire, au moins ici, pour moi-même ?

De quelle limite ou de quel respect ai-je besoin aujourd'hui ?

Philippe Moreau © 2026 • Tous droits réservés

5 Questionner mes croyances

Faire la différence entre une phrase familière et une vérité absolue.

> *Une croyance peut être ancienne, familière et puissante… sans être une vérité.*

Quelle phrase intérieure revient lorsque je doute ? (ex. « je dois… », « je ne peux pas… »)

Est-ce une vérité… ou une croyance que j'ai apprise à tenir pour vraie ?

Quelle phrase plus ouverte, plus juste et plus soutenante pourrais-je choisir aujourd'hui ?

Philippe Moreau © 2026 • Tous droits réservés

6 Reconnaître ce que je désire

Retrouver la direction derrière les obligations et les « il faut ».

Si ma vie devenait un peu plus juste pour moi, qu'est-ce qui changerait ?

De quoi ai-je envie d'avoir davantage ? Et de quoi ai-je envie d'avoir moins ?

Si je n'avais pas à me justifier, quel désir oserais-je reconnaître ?

Philippe Moreau © 2026 • Tous droits réservés

7 Me donner une permission

Cesser d'attendre, pour certaines choses, une autorisation venue de l'extérieur.

> *Certaines permissions ne peuvent être offertes que par vous-même.*

Quelle permission ai-je peut-être attendu trop longtemps que quelqu'un me donne ?

Aujourd'hui, je me donne la permission de…

Le plus petit acte qui rendrait cette permission réelle serait…

Philippe Moreau © 2026 • Tous droits réservés

Ma boussole intérieure

Rassembler ce que vous venez d'entendre, sans sur-analyser.

Relisez doucement vos réponses. Ne cherchez pas une explication parfaite. Repérez simplement les mots qui reviennent, les émotions qui insistent et ce qui semble vouloir prendre davantage de place.

Ce que je comprends un peu mieux sur moi…

Ce dont j'ai profondément besoin en ce moment…

Ce que j'ai envie de protéger ou de respecter davantage…

Ce que je suis prêt(e) à alléger, remettre en question ou laisser évoluer…

> *La clarté ne vient pas toujours comme une évidence. Elle peut commencer par un simple « je sens que… ».*

Philippe Moreau © 2026 • Tous droits réservés

Mon prochain pas

Pas une révolution. Un geste concret, possible et respectueux de vous.

Une prise de conscience devient plus vivante lorsqu'elle rencontre un geste. Choisissez quelque chose de suffisamment petit pour être réalisable dans les 72 prochaines heures.

Le petit pas que je choisis de faire…

Ce qui pourrait m'en empêcher…

Ce qui peut m'aider à rester fidèle à ce choix…

Mon engagement envers moi-même

Dans les 72 prochaines heures, je choisis de poser ce pas parce qu'il respecte quelque chose d'important pour moi.

Date / signe / symbole personnel

Philippe Moreau © 2026 • Tous droits réservés

À garder près de vous

5 questions quand tout redevient flou.

1	Qu’est-ce que je ressens réellement ?
2	De quoi ai-je besoin ?
3	Est-ce que j’agis surtout par peur ou par choix ?
4	Qu’est-ce qui serait respectueux de moi aujourd’hui ?
5	Quel est le plus petit pas possible ?

> *Vous n’avez pas besoin de connaître tout le chemin. Seulement le prochain pas.*

Philippe Moreau © 2026 • Tous droits réservés

Philippe Moreau
SOPHRO-ANALYSE VOTRE ÂME AUX COMMANDES ®

Et si cette expérience n'était qu'un commencement ?

Vous avez ouvert une porte. Vous pouvez choisir d'explorer plus loin, accompagné(e).

Certaines prises de conscience suffisent à remettre du mouvement. D'autres ouvrent des questions plus profondes : pourquoi cette situation se répète-t-elle ? Qu'est-ce qui, dans mon histoire, continue d'agir aujourd'hui ? Comment sortir d'un fonctionnement que je comprends… mais que je n'arrive pas à transformer seul(e) ?

C'est là qu'un accompagnement peut offrir un espace différent : un cadre pour explorer avec davantage de profondeur, de sécurité et de continuité.

Aller plus loin avec Philippe Moreau

Je vous propose un premier rendez-vous pour faire connaissance, poser ce que vous traversez et voir ensemble si mon accompagnement en Sophro-Analyse Votre Âme aux Commandes® peut correspondre à votre besoin. Cet échange n'est pas un engagement : c'est un temps pour vous, pour clarifier votre demande et sentir si cette démarche vous convient.

PRENDRE RENDEZ-VOUS AVEC PHILIPPE MOREAU

Réservez votre échange grâce à ce lien : https://philippemoreau.com/prendre-un-rendez-vous/

Un premier échange pour poser votre situation, vos besoins et vérifier si cet accompagnement vous correspond.

Vous n'avez pas à devenir quelqu'un d'autre. Vous pouvez commencer par vous rapprocher de ce qui est profondément juste pour vous.

Philippe Moreau © 2026 • Tous droits réservés

Avant de refermer ce livret

Merci de vous être accordé ce temps.

Quelle que soit la profondeur de ce que vous avez ressenti, gardez-vous de vouloir tout résoudre immédiatement. Laissez cette expérience infuser. Revenez à vos notes dans quelques jours. Vous pourrez parfois y entendre autre chose.

> *S'écouter est déjà une manière de se rencontrer.*

Cette expérience est un outil de réflexion personnelle et de bien-être. Elle ne constitue ni un diagnostic, ni un traitement médical ou psychologique, et ne se substitue pas à un suivi par un professionnel de santé lorsque celui-ci est nécessaire.

Si une pratique d'introspection fait émerger une détresse importante ou devient inconfortable, interrompez-la et rapprochez-vous d'un professionnel qualifié capable de vous accompagner de manière adaptée.

Philippe Moreau

SOPHRO-ANALYSE VOTRE ÂME AUX COMMANDES ®

© Philippe Moreau 2026 — Tous droits réservés.
Ce livret est destiné à un usage personnel. Toute reproduction ou diffusion, totale ou partielle, sans autorisation écrite préalable est interdite.