

Abécédaire

POUR UN CORPS

EN SANTÉ

EN SÉCURITÉ

EN ÉQUILIBRE

STABLE



Sophie
Surjus

SOPHIE SURJUS

CREATRICE DE LA MÉTHODE EPSSY

Depuis l'âge de 15 ans je transmets ma passion du corps et du mouvement.

Forte de mon expérience personnelle et professionnelle, la méthode EPSSY est née en 2020.



J'ai le plaisir de vous offrir cet ebook rempli de conseils pour prendre soin de vous à la manière Epssy !

Bonne lecture 🙌



SOPHIE SURJUS

METHODE

EPSSY

La méthode Epssy est une méthode innovante naturelle : la biomécanique du corps et du mouvement.

Elle s'adresse aux personnes qui ont des douleurs physiques depuis trop longtemps !

Elle vous enseigne comment prendre soins de vous afin de diminuer votre invalidité et vous permettre de retrouver plus de motricité et de mobilité au quotidien. EPSSY a plus de 4 ans d'existence et 30 ans d'expertise.

Des centaines de clients qui ont vu leur vie complètement transformée.

[Réservez votre entretien bilan et stratégie 15 mn offert ICI !](#)

POSEZ-VOUS LES BONNES

Questions

Avant de commencer, je vous propose
une petite prise de conscience à
travers ces 10 questions simples mais
essentielles :



Lorsque votre corps (votre cerveau) vous envoie un signal de douleurs :

l'écoutez-vous ?

Si oui : à quel moment ? Lorsque le "bruit" est faible ou fort ? Lorsque la douleur est supportable ou uniquement quand elle devient insupportable ?

En fin de journée, ressentez- vous une "barre" en bas du dos ?

Le matin, avez vous du mal à vous lever ? Êtes vous comme "rouillé.e" ?

Avez-vous des gênes ou des blocages lors de certains mouvements ?

Avez-vous des difficultés à ramasser des objets ?

Pratiquez-vous une activité physique régulière ?

Vous "santez-vous" bien dans votre activité professionnelle ?

Ressentez-vous une certaine usure (physique et/ou psychologique) due à la douleur ?

Pensez-vous que la douleur : "c'est dans la tête" ?

Et si le fait de modifier votre langage du corps diminuait vos douleurs quotidiennes ?



Et si vous essayiez de modifier votre état d'esprit concernant la douleur ?

Le corps a son langage : la somatisation.

Cette somatisation, vous essayez souvent de l'interpréter lorsque la douleur atteint un certain seuil....

N'attendez plus d'atteindre le sommet insupportable pour l'écouter et la comprendre !



Avec l'approche EPSSY, je vous guide.

Ensemble, nous rééduquons votre corps avec un nouveau langage.

Pour vous y aider, voici 24 mots pour vous guider vers une meilleure santé globale :

psychique, physique, et mentale. Un tout !

24 conseils simples et accessibles.

Agissez AUJOURD'HUI pour éviter les douleurs de demain!

A

COMME AMOUR

A comme Amour

L'amour de soi et la bienveillance envers soi-même est une base essentielle dans le processus vers une meilleure santé.

“Aimez-vous comme vous auriez aimé que l'on vous aime.”

Ce n'est pas inné pour tout le monde, particulièrement lorsqu'on a eu un passé ou une enfance traumatique.

Bonne nouvelle, ça peut s'apprendre !

Vous pouvez par exemple commencer par vous écrire une lettre d'amour. Ressentez vraiment ce que vous écrivez et relisez-là chaque jour.

Vous sourirer avec bienveillance en vous regardant dans un miroir envoie également un signal positif à vos cellules.

“Aimez vous afin de donner à votre corps tout l'amour que vous auriez rêvé de recevoir enfant, puis faites grandir cet amour à vos côtés”...

Offrez à votre corps (et donc votre cerveau) la sécurité dont il aurait eu besoin pour se construire.

Offrez-lui la protection et les repères qu'il aurait du recevoir.

Offrez-lui le meilleur.

Offrez-lui la merveilleuse personne que vous êtes.

Libérez l' amour qui est en vous, Autorisez-vous cette liberté de vous affirmer en vous aimant !

B

COMME BON

B comme Bon

"Bon pied bon œil "

L'expression "avoir bon pied bon œil" est née au XVII^e siècle.

Elle signifie que l'on est en bonne santé et que l'on reste vif malgré l'âge grâce à une bonne stabilité et une bonne vue, les 2 étant liés.

Je vous explique :

En posturologie, les yeux et les pieds sont des capteurs sensori-moteurs (il en existe d'autres comme la mâchoire). Ils envoient un message au cerveau qui y réagit en adaptant votre posture. Si un de vos capteurs est dérégulé, cela peut entraîner des douleurs, des blessures et des dysfonctionnements.

Mon conseil pour les éviter :

Travaillez vos appuis plantaires et votre équilibre par exemple en marchant en fixant une cible.

Vous pouvez également vous faire tester par un spécialiste posturologue !

C

COMME CONFIANCE

C comme Confiance

La confiance est une question de posture dans un premier temps.

Quand vous manquez de confiance en vous, votre posture est voutée.

Sans même que vous vous en rendiez compte, vous avez tendance à marcher courbé en regardant vos pieds.

Voici un exercice de visualisation pour retrouver votre posture originelle en regardant au loin devant soi : une visualisation active.

“Tenez vous debout.

Imaginez vous face à la mer.

Respirez profondément.

Vous êtes bien et en sécurité.

Vous regardez l'horizon devant vous, le plus loin possible.

Fixez cette ligne et répétez cette phrase en ressentant profondément chaque mot:

“Je m'aime, je me respecte, je suis fier.e d'être moi, et j'accepte d'être qui je suis, avec mes forces et mes faiblesses. Je suis à ma place.”

Répétez l'exercice en marchant dès que vous en avez l'occasion.

Prenez conscience du fait que votre confiance en vous vous appartient et ne tient qu'à vous.

Ressentir la confiance en soi envoie au corps un signal de sécurité qui ne laisse pas de place aux peurs, efface les croyances limitantes et vous rend inatteignable face aux critiques.

Autorisez votre cœur à accueillir la vraie confiance. Elle est une grande source positive qui vous mènera vers une meilleure santé.

COMME DOULEUR

D comme Douleur

Les douleurs ne font ni parti du code du corps humain, ni du code du travail.

Pour se libérer de certaines douleurs, on peut passer par plusieurs étapes :

1 : Mettez vous à l'écoute de votre corps : La douleur est un signal que le cerveau vous envoie.

2 : Cherchez les mots pour reconforter les maux : trouvez ceux qui peuvent vous rassurer. Répétez-les vous régulièrement.

3 : Libérez votre diaphragme grâce à la *respiration fondamentale naturelle de naissance*.

4 : *Acceptez-vous avec vos forces et vos faiblesses: c'est un premier pas vers soi, vers l'acceptation de soi, et vers le dialogue avec soi.*

5 : *Osez enlever vos carapaces afin de vous libérer et d'éviter la somatisation :*

Le diaphragme est le siège des émotions. Libérez vos émotions en retrouvant la mobilité de votre diaphragme.

Respirez naturellement, avec fluidité, et redonnez-lui de l'espace afin de libérer les douleurs, les tensions, et les nœuds dans votre corps.

C'est remettre au cœur de son corps la *respiration fondamentale naturelle*.

E

COMME EDUCATION

E comme Education

Votre éducation vous poursuit.

Elle est votre fondation, quelque soit l'éducation que vous avez reçu (sans jugement).

Elle s'est ancrée en vous en grandissant.

Elle conditionnera même votre estime de vous-même.

A l'âge adulte, lorsqu'il existe un schéma répétitif négatif, n'hésitez pas à aller voir si la cause ne viendrait pas de votre éducation.

Pour en savoir plus, je vous recommande de faire le test "des drivers" d'Eric Berne. (Vous le trouverez facilement sur internet)

Il vous permettra d'identifier si vous êtes "libre" de certaines injonctions éducatives passées.

Demandez vous également, dans chacune de vos actions quotidiennes, si vous agissez réellement par choix.

Si, dans votre enfance, vous avez beaucoup entendu (par exemple): "fais vite, fais un effort, fais plaisir, sois parfait.e, sois fort.e,....."

alors il est possible que votre libre-arbitre soit inconsciemment biaisé.

Se libérer de ces liens libère la tête et le corps. Prenez conscience de ces mécanismes qui ne vous appartiennent pas.

Si vous vous reconnaissez dans cette distorsion relationnelle, alors je vous souhaite de retrouver le chemin de l'épanouissement, celui qui permet d'assumer librement ses propres choix.

F

COMME FAMILLE

F comme Famille

On choisit ses amis, pas sa famille.

La vraie famille est un ensemble d'individus où tout le monde se soutient, avec qui on peut se ressourcer et se divertir dans la joie et la bonne humeur.

Cette famille peut-être votre famille de sang, de cœur, ou de vie.

Il vous appartient de trouver votre *“équilibre familial”*. Il est même primordial pour ne pas se sentir *“orphelin”*.

Construire votre *“vraie”* famille au fil du temps est un choix.

Vous n'êtes pas obligé d'aimer votre famille de naissance, surtout si elle a été dite *“dysfonctionnelle”*.

Je vous conseille dans ce cas de vous libérez des liens douloureux et parfois toxiques. Vous avez le droit de vous en éloigner afin de vous protéger et de créer votre propre famille, votre sécurité intérieure.

L'exercice des bonhommes allumettes de Jacques Martel est très utile pour *“couper”* symboliquement les liens indésirables avec des personnes ou des groupes de personnes.

C'est un exercice de dessin très simple dont vous trouverez facilement des exemples sur le web.

G

COMME GRANDIR

G comme Grandir

Grandir dans son ensemble, dans sa globalité est un long chemin. Il s'agit ensuite d'accepter le rythme de cette évolution, de faire parfois preuve de patience.

Mais il est avant tout question d'apprentissages !

Ce sont eux qui vous font grandir, bien souvent à travers les épreuves de vie qui vous font sortir des sentiers battus et de votre zone de confort pour révéler en vous des forces insoupçonnées et développer votre sagesse...

Mon conseil :

Afin de vous élever vers la meilleure version de vous-même, pratiquez quotidiennement et quoi qu'il arrive *la gratitude*. Gardez confiance que tout est fait de sorte à vous amener sur votre chemin.

Chaque pierre sur la route est un apprentissage.

Autorisez vous à faire des erreurs et ne laissez pas la peur d'un mauvais choix vous arrêter.

Ayez donc la gratitude et la patience de marcher sur le chemin de la vie et remerciez-la pour tous ces apprentissages !

H

COMME HABITUDE

H comme Habitude

Une mauvaise hygiène de vie est une des causes du vieillissement cellulaire prématuré.

Votre santé globale dépend de vos habitudes de vie.

Mon conseil : Ne sous estimez pas la puissance des habitudes !

Vous pouvez commencer dès aujourd'hui à instaurer de nouvelles routines bien-être et ainsi trouver un certain équilibre dans le déséquilibre de la vie.

L'alimentation, l'activité physique, la santé mentale et psychique, le sommeil, et même votre environnement jouent un rôle dans votre santé physique.

Si vous n'arrivez pas à mettre en place des habitudes plus saines seul.e, n'ayez pas honte de demandez de l'aide à un coach ou un thérapeute par exemple.

"Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin".

I

COMME IDENTITÉ

I comme Identité

Le chemin vers l'épanouissement passe par l'étape de l'acceptation de son identité : c'est l'estime de soi.

Vient ensuite votre rapport au monde: c'est la mise en mouvement de soi (vous par rapport au monde qui vous entoure)

La dernière étape est l'affirmation de soi.

Ce sont les 3 piliers qui constituent *la confiance en soi*, maîtresse de l'épanouissement et du bien-être !

Exercice : Pour vous aider sur le chemin de l'acceptation de votre identité, vous pouvez effectuer cet exercice plusieurs fois par semaine :

une révélation

Tenez vous debout, le regard droit.

Inspirez profondément, et à l'expiration, rejetez l'air par la bouche; bombez le torse et dites : "je suis fier.e de moi" et de la personne que je suis devenue.

Ressentez un maximum la fierté d'être qui vous êtes. Vous avez le droit. Autorisez-vous le.

J

COMME JOIE

J comme Joie

Vivre avec des problèmes de santé, des douleurs chroniques, et des contraintes médicamenteuses et thérapeutiques peuvent littéralement assombrir le moral.

Le problème est que la tristesse vous entraîne dans un cercle vicieux qui dégrade encore plus la santé (la santé mentale), surtout quand on a tendance à se culpabiliser.

A tester absolument dès aujourd'hui puis chaque jour jusqu'à inverser la vapeur :

Cultivez la joie de toutes les manières possibles !

Vivre dans la joie et la bonne humeur peut demander quelques efforts alors voici quelques idées pour vous y aider :

- Mettre du jeu partout où c'est possible : au travail si vous pouvez en faisant des blagues, dans la voiture en écoutant Rire et chansons,... réveillez l'enfant en vous avec des jeux simples.
- Ne pas culpabiliser lorsque vous vous faites plaisir.
- Pratiquez la gratitude : remerciez pour tout le positif dans votre vie.
- La contemplation : prenez le temps d'apprécier les détails de la nature, les parfums, les sourires de vos proches et tout ce qui vaut la peine de s'émerveiller.

Cette joie profonde intérieure se verra alors à l'extérieur et viendra nourrir un cercle vertueux.

L

COMME LOMBAIRE

L comme Lombaire

Nos lombaires portent le poids de bien plus de choses que l'on ne l'imagine : nos peurs, nos années d'emprisonnement, notre fatigue accumulée, ...

Et pourtant, c'est une zone charnière, votre zone de sécurité, c'est la base de votre "corset" qui vous permet de tenir debout, stable, ancré et en équilibre.

Il est donc indispensable d'en prendre soin.

Exercice :

Vous pouvez facilement soulager les douleurs lombaires à la fin de chaque journée : positionnez vos mains sur la zone douloureuse et faites doucement une extension vers l'arrière en regardant le plafond. Revenir puis recommencer une ou 2 fois.

Vous pouvez également réchauffer cette zone en la frictionnant le soir avant de vous coucher.

Un principe : pour soulager une douleur, il faut aller dans son sens et non dans le sens inverse.

M

COMME MÂCHOIRE

M comme Mâchoire

La mâchoire est un capteur sensori-moteur : elle envoie des messages au cerveau. Celui-ci exercera des tensions pour assurer le tonus musculaire global (les muscles au repos) .

Lorsque vous avez des douleurs unilatérales (d'un seul côté) en fin de journée ou même quotidiennement, c'est peut-être le signe que votre occlusion (la fermeture de votre bouche) est plus importante du côté où siège la douleur.

Voici 3 astuces pour vous soulager :

- massez vos muscles de la mâchoire afin de libérer les tensions
- quand vous savez que vous allez faire un exercice de force : mettez la langue au palais. (c'est la position neutre)
- soyez attentif : si vous contractez la mâchoire lorsque vous êtes par exemple stressé, pensez à desserrer les dents.

N

COMME NON

N comme Non

Apprendre à dire non est indispensable pour se respecter et se faire respecter.

Savoir dire non, c'est placer les limites de soi envers soi-même et des autres envers soi.

Savoir dire non, c'est dire oui à soi.

C'est un outil puissant qui mène à l'estime de soi.

Exercice : Répétez cette phrase à voix haute aussi souvent que possible

“Je suis libre de dire non. J'ai le droit de dire non. Il est de ma responsabilité de savoir dire non. Je suis fier.e de savoir dire non.”

O

COMME OPPRESSÉ

O comme Oppressé

Vous arrive-t'il de ressentir votre cage thoracique comme fermée, serrée ?

Si oui, vous pouvez “l'ouvrir” afin de libérer les tensions et de mieux respirer.

Redonnez de la mobilité à votre diaphragme grâce à ce petit exercice :

Pousser un cri de King Kong en tapotant votre poitrine en expirant !

P

COMME POSTURE

P comme Posture

Vos douleurs sont peut-être la conséquence d'une posture déviante.

C'est lorsque la posture originelle n'est pas respectée.

On compense, la posture s'adapte, et cela peut entraîner des symptômes qui vont entraîner des douleurs notamment aux genoux, au dos...

Comment diminuer l'adaptation systématique ?

En travaillant sa posture pour retrouver sa posture originelle !

Votre posture originelle est celle de naissance. C'est la bonne. Elle est votre armure, votre protection.

Essayez de la conserver le plus possible dans votre quotidien.

Essayez de la préserver et ajustez votre posture lorsqu'une gêne ou une douleur se présente à vous.

Travailler cette posture est votre garde-fou pour mieux vivre et mieux vieillir.

R

COMME RESPIRATION

R comme Respiration

Vous êtes très souvent en apnée sans vous en rendre compte.

Cela a beaucoup de conséquences néfastes comme celle de "verrouiller" votre corps.

Réapprendre à respirer est essentiel. C'est d'ailleurs le fondement numéro 1 de la méthode Epssey.

Les exercices de respiration permettent de redonner de la mobilité au diaphragme et de libérer les tensions.

Ré apprenez à respirer de manière naturelle afin de reconnecter, raccorder les synergies musculaires des muscles profonds de la respiration fondamentale de naissance !

S

COMME SYNERGIE

S comme Synergie

Ma définition : C'est une association de domaines dont l'ensemble permet de créer un équilibre.

Mon conseil :

Pour recréer l'harmonie et l'équilibre dans votre vie, ne négligez aucun de ces 3 domaines :

- l'exercice physique
- l'alimentation
- le sommeil

C'est la synergie des ces 3 choses qui permettent un corps en santé!

T

COMME TOUSSER

T comme Tousser

C'est le premier test que j'utilise en rendez-vous découverte pour savoir si vos synergies sont accordées !

Il me permet de déceler s'il y a un dysfonctionnement des synergies de la respiration fondamentale naturelle de naissance car elle est la cause de nombreuses douleurs.

Voici le test en question :

Mettez une main sur votre bas ventre puis tousssez.

Si votre ventre pousse votre main : le fonctionnement naturel est désaccordé. En route pour la méthode Epssy !

Si le ventre rentre : Bravo ! vous avez une bonne synchronisation respiratoire naturelle.

U

COMME ULTÉRIEUR

U comme Ultérieur

Remettre à plus tard ou procrastiner quand il s'agit de sa santé entraîne de mauvaises habitudes de vie et entretient une forme de sédentarité.

Cette attitude est dangereuse et insensée et pourtant nous sommes nombreux à attendre l'urgence pour en prendre conscience et agir.

Mon conseil : Programmez !

Ce qui est écrit, prévu dans votre agenda ou dans votre TODO liste est plus facile à intégrer à votre quotidien.

Programmez vos journées, vos semaines, faites vous un emploi du temps.

Faire des Todo-listes des actions quotidiennes et les barrer ou les cocher lorsqu'elles sont réalisées aident à s'auto-motiver.

Vous pouvez également utiliser la technique de la récompense : "si je tiens une semaine telle activité bonne pour ma santé, je m'offre telle chose".

Vous pouvez aussi prendre un partenaire de responsabilisation ou encore afficher vos objectifs en public sur les réseaux sociaux par exemple.

Enfin, dernier conseil si vous n'arrivez vraiment pas à tenir vos bonnes résolutions : prenez un coach !

V

COMME VUE

V comme Vue

La vue est un capteur sensori-moteur important.

Elle envoie au cerveau des informations qu'il traite pour ensuite corriger la posture, l'équilibre et le mouvement.

Plus on prend de l'âge, plus ce capteur est important afin d'éviter les chutes.

Conseil et exercices pour garder un bon équilibre dans le mouvement :

Faire contrôler régulièrement votre vue est bien sûr une démarche essentielle.

Ensuite, vous pouvez faire les exercices suivants :

1 : Marchez en regardant plusieurs cibles à droite ou à gauche.

2 : Debout, tentez de tenir en équilibre sur une seule jambe les yeux ouverts, puis fermez les yeux et tenez l'équilibre le plus longtemps possible.

W

COMME WHAOU

W comme Whaou !

Pour améliorer sa santé globale, il est essentiel de préserver son niveau d'énergie. Le meilleur moteur de l'énergie c'est la motivation pour soi.

Mes conseils :

Cultivez un mindset (état d'esprit) de gagnant, pour vous, pour atteindre un rêve !

Osez avoir des étoiles dans la tête, osez cultiver ce coté extraordinaire en vous et osez vous dépassez !

Vous pouvez, pour vous y aider, vous donner des objectifs, des défis comme par exemple vous préparer à faire une randonnée de 2 ou 3 jours.

Les rêves sont aussi de très bonnes sources de motivation alors osez rêver !

X

COMME XXL

X comme XXL

Le manque d'ambition et la peur de voir la vie en grand ne favorise pas une énergie et une pensée positive, et donc une bonne santé.

J'aime particulièrement l'expression "Visez la Lune pour décrocher les étoiles".

Mon souhait pour vous :

OSEZ VOIR GRAND !

Cela se passe de l'autre côté des peurs, je le sais bien.

Ma solution?

La visualisation ! Elle est sans risques et elle encourage la manifestation alors pourquoi ne pas commencer par imaginer la vie de vos rêves ?

Y

COMME YOYO

Y comme Yoyo

Qui n'a jamais entendu parler de régime yoyo ?

Une personne qui est dans une démarche de perte de poids peut facilement faire le yoyo suivant le régime qu'elle s'impose.

Pourquoi faites-vous le yoyo ?

Dans ce genre de régime, il y a beaucoup de frustrations, de privations. On perd vite et on reprend vite, puis on recommence. Il n'y a pas d'équilibre ni de stabilisation du poids corporel.

Lorsque j'accompagne les gens dans une démarche de perte de poids, je conseille des principes généraux afin que chacun apprenne à trouver son propre équilibre entre le plaisir, l'envie et le besoin de se nourrir.

Dans les grandes lignes à mettre en place :

- Éliminer le sucre.
- Éliminer les plats industriels ou déjà préparés.
- Cuisiner, préparer son repas.

Exemple simple : dans un wok, un fond d'huile d'olive, des légumes variés, de la couleur, des épices, un peu d'eau, on remue 5 à 10 min et le tour est joué !

- Boire de l'eau claire (1,5l minimum) afin de diluer le bol alimentaire.
- Bien mastiquer afin de préparer la digestion.

L'important dans la perte de poids est de conserver sa masse musculaire, de ne pas la faire fondre. Pour cela, maintenez les apports en protéines animales avec des œufs (de préférence le matin ou à midi).

Il faut trouver son équilibre entre les écarts et ses habitudes d'hygiène de vie.

Autorisez-vous un voire 2 repas "joker" (entrée / plat / dessert) par semaine afin de nourrir vos papilles et vous faire plaisir.

COMME ZERO DOULEUR

Z comme zéro douleur

Vous n'avez pas à vous habituer à la douleur.

Vous avez le droit de mettre votre corps et votre cerveau au repos, de ne plus avoir toutes ces alertes de douleurs et de ne plus ressentir ce stress qui vous immobilise et invalide votre corps.

Apprendre à diminuer, voire ne plus avoir de douleurs du tout est un but important quand vous êtes installé dans un cercle vicieux de douleurs chroniques.

COMME ZÉRO
DOULEUR

Mes conseils :

Ne restez pas avec vos douleurs mais agissez toujours, même par de petites actions simples comme mettre de la chaleur sur la zone douloureuse afin d'apaiser la tension. Des techniques comme la méditation sont efficaces de manière préventive. Ce sont des pratiques qui sont aujourd'hui à la portée de tous et que vous pouvez apprivoiser progressivement en commençant par 5 minutes par jour !



***Avec EPSSY construisons ensemble
votre sécurité, votre santé de demain***

Avec l'approche EPSSY je vous accompagne afin de prévenir l'évolution de la douleur.

Avec EPSSY agissez aujourd'hui pour éviter les douleurs de demain.



La douleur ne fait ni partie du code du travail ni partie du code du corps humain contrairement aux idées reçues.

Notre corps n'est pas fait pour endurer la douleur!

***Vous voulez retrouver
mobilité et motricité ?
Améliorer votre quotidien ?***

***Découvrez la méthode
EPSSY
en cliquant ici***

www.epssy.fr



EPSSY

SOPHIE SURJUS

***"Agissez aujourd'hui
pour prévenir les
douleurs de demain"***

*Sophie
Surjus*

www.epssy.fr