



La Sophrologie est une méthode psycho-corporelle donc faisant appel à la fois au mental et aux sensations du corps. Elle se base sur l'apprentissage et la pratique régulière d'exercices simples de contrôle de la respiration, de techniques de relaxation et de visualisation.

Même s'il est question au départ d'un symptôme organique ou psychique, son approche n'est pas symptomatique mais privilégie toujours la vision globale de la personne – état physique, psychologique et émotionnel –. Elle propose ainsi de rétablir le dialogue intérieur entre le corps, l'esprit et le cœur par une méthodologie adaptée à chacun qui tienne compte de ce « tout » indissociable.

Douce et naturelle, avec des outils et gestes facilement utilisables et reproductibles à tout moment, la Sophrologie apporte des réponses pratiques pour éviter l'accumulation de tensions physiques et psychiques et mieux gérer au quotidien le rythme soutenu de nos vies dans un environnement de plus en plus exigeant.

SON ORIGINE

La Sophrologie a été inventée par le Dr Alfonso Caycedo (Neuropsychiatre colombien) en 1960. Pour créer cette méthode, il s'est inspiré de pratiques existantes à la fois occidentales (hypnose, relaxation, psychanalyse) et orientales (méditation, zazen...).

Le mot 'Sophrologie' a été formé à partir de 3 racines grecques : Sôs [équilibre, harmonie], Phren [conscience, esprit] et Logos [science, étude], pouvant être traduit (entre autres...) par "Science de l'équilibre de la conscience".

Elle ne consiste donc pas seulement à apprendre à se relaxer, à apporter un mieux-être ou un mieux-vivre mais à renforcer le sentiment d'être, d'exister.

SES INDICATIONS

Plus particulièrement connue en France pour la préparation à l'accouchement, elle démontre également son efficacité, à titre préventif ou curatif, dans un large champ d'applications, aussi bien dans le domaine médical que paramédical, social ou pédagogique.

Elle est proposée pour :

- *La gestion du stress*

Prévenir, réduire et mieux gérer le stress négatif (prolongé) et ses conséquences psychosomatiques (insomnie, nervosité, mal de dos...).

- *Les réactions et états émotionnels inadaptés*

Lutter contre l'anxiété, les peurs, phobies, crises de panique, colères excessives, trac paralysant...

▪ *Les troubles du comportement*

Se libérer d'addictions (tabac, alcool, achats compulsifs, jeux...), troubles alimentaires, TOC...

▪ *Les problèmes relationnels*

Améliorer la communication dans sa vie privée, familiale, professionnelle et son environnement social (couple, amis, parent/enfant, fratrie, collègues, chef/subordonné, relations).

▪ *La préparation d'évènements*

Aborder plus sereinement certains évènements : accouchement, opération, compétition, entretien, examens -médicaux, scolaires, universitaires-, représentation, parentalité, retraite, nouvel environnement, prise de parole en public, conduite de réunion...

▪ *La lutte contre la douleur et la maladie*

En complément d'un traitement médical ou chirurgical : mieux supporter ou réduire les symptômes, dynamiser les ressources psychiques pour une meilleure récupération physique et mentale, l'acceptation d'un traitement, d'une rééducation fonctionnelle, d'une opération, de l'intégration d'une prothèse, de soins dentaires ou autres...

▪ *Le développement des capacités*

Mieux se connaître et prendre conscience de ses ressources pour renforcer la confiance en soi, l'estime de soi, la concentration, la mémoire, la créativité... afin de sortir d'une attitude d'échec (scolarité, vie affective, professionnelle), de la passivité, d'un complexe d'infériorité...

▪ *L'accompagnement lors d'une épreuve*

Surmonter un conflit, une séparation, un divorce, un deuil, la dépression, une agression, un accident, la solitude, les difficultés et souffrances affectives. Apporter de l'aide aux personnes de l'entourage proche en cas de maladie, alcoolisme, handicap...

▪ *L'intégration corporelle d'un travail psychologique*

En parallèle d'une thérapie analytique (et/ou en cas de traumatisme, agression, maladie grave, thérapeutique lourde, troubles du comportement alimentaire...) : (re-)intégrer son schéma corporel et espace intérieur, vivre les émotions dans son corps, le redécouvrir, se « réconcilier » avec lui à travers des sensations oubliées, saines et positives, comme source de joie et de plaisir.

En support d'un travail psychogénéalogique : aborder et vivre son histoire familiale au-delà de la seule compréhension mentale.

▪ *Les changements de vie et la prise d'autonomie*

Définir ses objectifs à court, moyen et long termes pour le passage d'une étape importante. Comprendre les freins et blocages ainsi que les moteurs en jeu dans la construction de son projet. Faciliter la prise de décision et devenir maître de ses choix.

▪ *La préparation des sportifs*

Supporter l'entraînement, renforcer l'esprit d'équipe, gérer la pression de la compétition, travailler mentalement sur la correction du geste, d'un enchaînement.

LES PRINCIPALES TECHNIQUES

➤ LA RESPIRATION CONSCIENTE

La respiration est une fonction végétative, donc habituellement non volontaire mais le seul grand système du corps humain offrant la particularité de pouvoir se contrôler. Ce passage du mode automatique au manuel est la respiration consciente. Elle s'accomplit par un mode choisi d'inspiration (narine ou bouche) et les actions de ralentir, amplifier et diriger le souffle, notamment vers l'abdomen.

En effet, le stress prolongé provoque des tensions des muscles, dont le diaphragme (pouvant même le faire travailler à l'inverse du mouvement physiologique : il se contracte à l'expiration et se relâche à l'inspiration) : la respiration s'en trouve alors gênée puisque la quantité d'oxygène absorbée est limitée et l'air reste au niveau du thorax. De plus, cela prive le système digestif d'un massage interne permanent qui favorise et régule le transit intestinal.

La respiration dite « abdominale » ou « ventrale » est celle naturelle que l'on peut observer chez le bébé et le jeune enfant.

Contrôlée et profonde, en reprenant toute son ampleur, la respiration a un rôle de support et favorise la relaxation à la fois en apaisant le système nerveux et en servant de point de concentration unique sur lequel l'esprit peut être ramené chaque fois que l'on sent qu'il dérive.

➤ LA RELAXATION

L'objectif d'une méthode de relaxation est de provoquer une détente musculaire suffisante pour apporter dans un premier temps calme et repos du corps, puis du mental, enfin comme étape préalable à tout travail plus poussé tel que la visualisation.

Pour ce, il va être beaucoup question de l'alternance naturelle entre tension et relâchement qui correspond au principe vital du rythme et dont l'équilibre est rompu par une tension prolongée.

Les exercices se pratiquent dans les principales positions de la vie (allongé, assis, debout) ce qui offre de nombreuses possibilités pour les introduire dans une journée habituelle.

Les méthodes de relaxation les plus couramment utilisées :

- *Training autogène de Schultz*

Avec cette méthode, la relaxation passe par un processus de concentration sur l'image mentale du relâchement dans l'ordre suivant : décontraction musculaire, vasculaire, relaxation des appareils cardiaque, respiratoire, digestif, et de la tête. Elle vise à provoquer une déconnexion générale de l'organisme par une modification volontaire de l'état tonique.

- *Relaxation progressive de Jacobson*

Elle permet, par le réflexe contraction-décontraction, de reconnaître et localiser une tension musculaire superflue puis de s'entraîner à l'éliminer en mémorisant (« engrammant ») ce qu'est un état de relâchement.

- *Méthode Vittoz*

Elle propose des exercices pour réguler la réceptivité (Sensations/corps) et l'émissivité (Pensées/Esprit) à l'intérieur de soi afin de les équilibrer et de vivre ainsi son corps en conscience.

- *Méthode Trager*

C'est un travail par le toucher des masses musculaires en effectuant des mouvements simples, des vibrations... permettant, d'une part, d'éliminer les tensions dues à une utilisation abusive du corps (surmenage physique et intellectuel) et d'autre part une bonne intégration du schéma corporel.

- *Relaxation dynamique de Caycedo (RDC)*

C'est une méthode par laquelle on recherche la détente par le mouvement. Il s'agit de sentir ou ressentir et d'être attentif aux informations perçues dans les différentes parties du corps pour comprendre ses possibilités, limites et formes. Elle passe par divers stades qui sont la concentration (attention portée sur le corps et ses réactions), la méditation (se concentrer sur un objet extérieur au corps) et la contemplation (obtenue par des exercices agissant sur les organes des sens).

➤ LA VISUALISATION

Visualiser est la capacité mentale de se représenter un objet, un son, une situation, une émotion ou une sensation. D'après des études, cette représentation peut déclencher plus ou moins les mêmes effets physiologiques que le ferait la réalité.

Grâce à une profonde détente corporelle, un état entre veille (conscience ordinaire/« bêta ») et sommeil (« thêta ») dit « Sophroliminal » (semblable à celui de l'avant endormissement/« alpha ») est atteint. Le contrôle mental se relâche alors -les résistances et mécanismes de défense tombent-, ce qui permet d'accéder à des informations qui seraient normalement hors d'atteinte.

C'est une méthode non invasive puisque la personne est consciente et simplement guidée par le Sophrologue en fonction de l'objectif à atteindre. Elle peut ainsi décrire ce qu'elle vit et ressent en laissant venir les images, se manifester des émotions (colère, joie, pleurs...) et sensations physiques (froid, chaleur...).



Portes d'accès à notre monde intérieur, les visualisations permettent de :

- Se (re-)centrer, (re-)trouver le calme en soi pour 'lâcher prise' et approfondir la relaxation mentale qui découle de la relaxation physique,
- Créer et intégrer un espace de bien-être intérieur, un 'refuge' disponible à tout instant pour développer en soi un sentiment profond de sécurité et de protection,
- Rencontrer nos zones d'ombre pour découvrir ce qui se cache derrière nos blocages, peurs, angoisses, difficultés à franchir une étape... liés à une situation récurrente, un évènement particulier ou une personne,
- Désamorcer des stratégies d'échec et comportements négatifs inconscients pour les remplacer par une logique positive,
- Contacter nos ressources d'autonomie, de créativité, d'expression libre et de joie pour faire croître la confiance en soi et en ses capacités,
- Se projeter dans un évènement futur anxiogène pour y inscrire réussite et efficacité,
- Mobiliser ses forces défensives, s'allier avec le traitement et stimuler notre capacité d'auto-guérison pour jouer un rôle actif dans la lutte contre la douleur, la maladie, la dépression...
- Contacter de manière émotionnelle et intuitive les membres de notre arbre généalogique pour éclairer ce qui inconsciemment nous lie à eux et les messages qu'ils ont à nous transmettre,
- Voir la vie de manière positive et constructive pour donner du sens aux évènements qui se présentent et vivre pleinement l'instant présent.

LE DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

Le Sophrologue est un praticien formé non seulement à des techniques de relaxation physique mais également à l'écoute active et l'aide psychologique. Pour être le plus efficace possible, le travail sophrologique est basé avant tout sur un échange permanent et une relation de confiance entre le Sophrologue et le patient.

La première séance débute par un entretien préalable qui permettra de faire connaissance avec la personne, de comprendre sa problématique et de choisir les méthodes et exercices appropriés en tenant compte des contre-indications et/ou précautions à prendre. Des tests respiratoires simples peuvent également être effectués afin d'observer à quel « étage » la respiration se fait.

Ensuite, en s'appuyant sur des techniques respiratoires et une méthode de relaxation (en position assise ou allongée sur le dos), le Sophrologue invite le patient à prendre conscience des différentes parties de son corps et à détendre les muscles les uns après les autres.

En principe, la première séance est entièrement dédiée aux relâchement des tensions musculaires afin d'évaluer la capacité de la personne à se décontracter et à lâcher prise. Cela servira de base lors des séances suivantes pour obtenir un relâchement mental et effectuer les visualisations. Avec l'entraînement et l'intégration progressive, cette étape sera raccourcie au fur et à mesure.

Chaque séance commence et se termine par un temps de dialogue :

- au début, pour faire le point avec le patient sur ce qui s'est passé depuis la dernière séance, son entraînement éventuel à une méthode, ses progrès ;**
- à la fin, pour qu'il décrive son vécu durant l'exercice, en effectuer une analyse et déterminer l'étape suivante.**

La séance dure 1 heure. Sa fréquence est déterminée en fonction de la méthode, une base hebdomadaire étant cependant recommandée. Le nombre de séances est fonction de la demande initiale et de la progression, une moyenne de 3 séances peut déjà apporter une amélioration notable.