

La Sophrologie

Définition

La sophrologie est une technique de relaxation basée sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée. Elle est souvent utilisée pour combattre notamment le stress. Il s'agit d'une technique de relaxation qui plonge le sujet dans un état de semi-conscience. Il peut alors se concentrer sur un besoin bien spécifique.

4 grands principes de la sophrologie

- La respiration.
- La détente physique et psychique.
- La visualisation.
- La pensée.

Comment se pratique la sophrologie ?

Une séance de sophrologie se déroule ainsi :

- assis ou allongé,
- on se détend physiquement par des exercices de respiration et de visualisation des parties du corps,
- pas de contact physique,

On demande généralement au patient de s'entraîner seul chez lui à raison de 10 à 15 minutes par jour.

Dans quel cas utiliser la sophrologie ?

- Gestion de la douleur physique ou liée à un traitement médical.
- Aide à combattre le stress et l'anxiété.
- Pour préparer un accouchement.
- Aide à combattre certaines addictions comme le tabagisme, l'alcoolisme ou les troubles alimentaires.
- Souvent utilisée pour détendre les sportifs avant une compétition.
- Améliore la concentration et la mémoire lors d'examens scolaires.
- Utilisée dans le traitement de la spasmophilie.

Contre-indications

- La **psychose chronique**.
- La **schizophrénie**.
- L'**absence de motivation du patient**.

Combien coûte une séance de sophrologie ?

Environ **46 € la séance d'une heure**. En 2013 à Paris