

# **La Sophro-Thérapie**

## **Par Nathalie Auffredic, Sophro-Thérapeute, Psychothérapeute**

La Sophro-Thérapie est une méthode innovante de thérapie.

Elle s'appuie sur les transformations psycho-émotionnelles et biologiques obtenues. Le principal objectif de cette recherche analytique, en permanente évolution, est d'explorer et de libérer la conscience des échos multidimensionnels des souffrances de la conception à aujourd'hui et des miroirs réactivés par ceux de la généalogie.

Cette approche représente une innovation considérable dans l'accompagnement des adultes présentant des mal-être ou des maladies. Elle ouvre la voie d'un nouvel accompagnement psychologique de la maternité, de la paternité, de la naissance.

La Sophro-Thérapie est une méthode unique d'analyse de l'enfance. Elle intègre une synergie de méthodes pour obtenir une alchimie puissante et rapide :

**La relaxation** : est la base des séances de sophro-thérapie et permet le dialogue avec l'inconscient

**La P.N.L** : Programmation Neuro-Linguistique, pour permettre au thérapeute d'adapter efficacement son discours, pour aider au transfert de conscience, au déplacement dans le film de la mémoire et à la restructuration du vécu.

**L'Analyse Transactionnelle** : permet de comprendre les processus psychologiques grâce à des schémas simples et de guérir l'enfant intérieur. Elle permet la libération émotionnelle du patient, une nouvelle compréhension chez l'adulte et enfin la réconciliation.

**La Psychogénéalogie** : permet de dénouer les empreintes du «roman familial

**La Bioénergie** : qui est basée sur des respirations accélérées, est utilisée ponctuellement pour libérer certaines empreintes émotionnelles corporelles.

### **Pourquoi faire une Sophro-Analyse?**

Votre corps garde en mémoire tout ce qu'il a vécu et souvent pour faire face à toutes les situations difficiles de la naissance et de l'enfance, vous avez refoulé vos émotions et mis en place un système pour survivre.

Cette méthode et cette approche que sont la Sophro-Analyse permettent de :

Vous libérez des empreintes inscrites durant votre naissance et votre enfance ;

De changer votre scénario de vie;

De retrouver le contact avec votre moi profond ;

De comprendre vos émotions qui vous limitent : angoisses , tristesse , culpabilité colère , rancune.

La Sophro-Analyse permet :

Aux adultes de se libérer de leurs émotions négatives.

D'aider les enfants qui sont angoissés , émotifs , agressifs , et ceux qui n'arrivent pas à s'endormir.

D'aider les femmes enceintes qui souhaitent vivre une grossesse harmonieuse et désirent se préparer positivement à l'accouchement.

La thérapie brève permet de dénouer les liens psycho-généalogiques qui ont déterminé nos modes de croyances et d'émotions , nos manières d'agir , nos maladies de la conception à aujourd'hui et permet de renaître à une dynamique positive.

Elle permet de se libérer de ses émotions et de ses croyances mises en place dans l'enfance et qui se répètent dans la vie adulte.

Elle permet de retrouver un équilibre et une harmonie , de développer nos ressources , de renaître à une dynamique positive.

Dans notre vie quotidienne , nous sommes angoissés , le stress de la vie et la maladie nous guettent à chaque moment.

Pour accéder à une détente , à un bien-être nouveau, on peut apprendre à écouter les tensions qui sont en nous et à les exprimer.

Si un patient sent des liens limitants dans sa vie , des schémas qui se répètent , la Sophro-Analyse que je pratique va l'aider à les découvrir et à s'en libérer.

## **La Sophro-Thérapie et son esprit**

La Sophro-Thérapie a une vocation de guérison psycho-émotionnelle fondée sur plusieurs points d'appui inter réagissant en synergie , pour un nouvel accompagnement :

Thérapeutique des mal-être et des maladies de l'adulte , de l'adolescent , de l'enfant et du bébé.

Préventif chez les futurs parents avant la conception , pour arrêter de transmettre un lourd héritage généalogique.

L'esprit de la Sophro-Thérapie est de faire découvrir une nouvelle voie thérapeutique sobre et simple. Elle permet , dans un langage accessible à tous, d'aller à l'essentiel pour relier le fonctionnement d'aujourd'hui à celui de la vie prénatale et de l'enfance. Elle permet de faire émerger la logique du fil de continuité de notre vie à travers les échos de répétitions s'inscrivant dans les strates successives de la conscience , pour dénouer l'ensemble de nos problèmes.

La Sophro-Thérapie permet de pratiquer une thérapie la plus brève et la plus profonde possible (quelques séances à quelques mois) pour aider en toute sécurité le plus grand nombre à se libérer de ses empreintes limitantes dans le minimum de temps.

La Sophro-Thérapie implique la participation active du patient en fonction des possibilités de chacun au moment où il se trouve.

## **L'essence de la méthode de Sophro-Thérapie**

Le travail thérapeutique en état de conscience élargie, permet grâce à la synergie des méthodes intégrées, de remonter aux mémoires les plus primales pour les découvrir en toute sécurité, les libérer ainsi que celles de l'héritage transgénérationnel familial.

La nouvelle compréhension de son histoire et la réconciliation avec son passé, après la libération émotionnelle des moments retrouvés, aide chaque patient à avoir un nouveau regard sur les autres et sur soi-même.

La suscitation du patient à sa participation active dans la compréhension de la constitution du scénario prénatal, renforcé à la naissance puis dans la suite de la vie, est mis au premier plan dans la Sophro-Thérapie car cela permet de réduire la durée et le coût de la thérapie.

La facilitation de la gestion des résistances par la proposition d'un programme de préparation à la Sophro-Thérapie permet l'installation d'un nouveau cadre de référence et de moyens de recadrage positif en situations quotidiennes :

1. La dynamique positive
2. La gestion du stress
3. Les nouvelles ressources
4. Révélation de la puissance de l'enfant intérieur
5. Programmes concrets et réguliers d'entraînements personnels

Le renforcement de l'autonomie du patient par la préparation et la consolidation de la transformation amplifie l'intégration des nouvelles décisions (ré ancrages personnels réguliers des prises de conscience)

La construction de l'adulte sur de nouvelles compréhensions de ses parents, de sa généalogie, des empreintes de sa naissance, de son enfance consolide les changements de l'adulte et permet une transformation de sa vie très significative

## **Plan thérapeutique**

L'anamnèse ou questionnaire psychologique ; bases pour le Sophro-Analyste.

Séances de sophrologie comportementale : principales techniques de la méthode pour atteindre le rythme cérébral Alpha

Séances de Sophro-Analyse :

RELAXATION MUSCULAIRE : geste, mot, image de calme, relaxation comportementale  
 SÉCURISATION  
 ÉNONCER LE BUT DE LA SÉANCE  
 TRANSFERT  
 REVÉCU DU SOUVENIR

EXPRESSION DE L'ÉMOTION : donner le droit à l'expression de l'émotion pour libérer le corps

RESTRUCTURATION

VALIDATION

CRÉATION D'UN ANCRAGE ET RÉIMPRESSION

#### Induction

Bilan des informations émergeant dans le revécu

Expression émotionnelle

Restructuration du vécu

Nouvelle compréhension

La Sophro-Thérapie confirme la nécessité d'évoluer vers une vision globale corps-esprit , tant dans le concept causal que dans le traitement et la prévention.

La Sophro-Thérapie est donc une nouvelle méthode de thérapie ; elle est couplée à une auto-analyse originale et permet la participation active du patient dans la préparation et l'accompagnement de sa thérapie. Elle amène un dénouement rapide et efficace des empreintes limitantes du passé.

Le sophro-analyste est alors un conseil en développement personnel spécialisé pour aider ses patients à :

1. Prendre conscience de l'importance de l'enfance sur le psychisme humain , son rôle déterminant dans la construction du scénario de la vie. L'enfance contient les racines essentielles des difficultés de l'existence et des problèmes de santé.
2. Éclairer la logique de cohérence simple des schémas répétitifs de la vie professionnelle et personnelle , relationnelle, affective ou somatique , avec les souffrances du passé considérant que les mémoires marquantes pour la suite de la vie se situent aussi avant l'enfance. C'est donc vers ces moments les plus primaux que la sophro-analyse oriente efficacement la recherche des causes essentielles des problématiques humaines , entre la conception et la naissance , pour changer la vie de l'adulte de manière durable.
3. Décoder les mémoires inconscientes en découvrant les croyances –émotions –décisions inscrites dans les racines des limitations actuelles ;
4. Changer ces racines en les accompagnant , en partageant de nouvelles informations , basées sur les connaissances développées de la mémoire pour installer de nouvelles informations afin de construire une nouvelle ré information harmonieuse de l'ensemble , dans une profonde réconciliation intérieure , afin de construire leur autonomie , la conscience de leurs ressources positives , l'accès à leur disponibilité dans la vie quotidienne et découvrir le sens de l'existence.

### **Semer les graines de nouvelles compréhensions**

En ce début de millénaire , les découvertes de la psychologie internationale , confirme les recherches de la sophro-analyse. Toute recherche sur soi a besoin d'intégrer une exploration des racines primales de la vie pour guérir. Savoir que tout est réversible et peut être reprogrammé quel que soit l'âge du patient est essentiel. Cette réalité de la psychothérapie moderne qui pouvait paraître surréaliste pour certains est devenue une certitude scientifique !

Transmettre des informations et des moyens simples de changement et de prévention est actuellement une priorité individuelle et collective pour atteindre l'harmonie.

Nous sommes donc tous nés prématurés de l'amour, par manque par rapport à nos besoins et méconnaissances de nos parents et des soignants d'alors. Nous avons donc besoin d'en guérir les conséquences psycho-émotionnelles **POUR MIEUX VIVRE.**

La sophro-analyse permet de se poser les questions essentielles rarement abordées :

Réalisez-vous vos rêves en vous en donnant le droit ?

Développez-vous un amour de vous-même équilibré ?

Avez-vous conscience de vos trésors de ressources et de votre puissance intérieure ?

Que vous dit votre corps dans vos angoisses, tristesses-dépressions, colères, culpabilités refoulées ou exprimées ?

Pour vous croire en sécurité, avez-vous besoin de dominer, être le plus fort ou d'être dominé ?

Êtes-vous victime, sauveteur des autres ou persécuteur tout en souffrant au fond bourreau de vous-même ?

Quels masques avez-vous pris pour cachez vos secrets ?

Cherchez-vous à ne plus souffrir ou tenter vous d'être aimé en étant parfait ou fort, en faisant plaisir ou en travaillant dur ?

Vos limitations viennent aussi des décisions de vous punir, car enfant, vous avez pu vous croire coupable de tout ce qui se passait... Vos impressions de l'enfance en sont les causes et ont besoin d'être changées car elles sont toujours partielles et erronées, puisque vous n'aviez pas toutes les informations et la logique pur analyser.

**Grâce à la sophro-thérapie on peut devenir l'Alchimiste de notre vie en installant un regard de compassion pour nos parents, nos ancêtres et nous –même, garant d'une nouvelle liberté pour chacun.**

Nathalie Auffredic