

DEROULEMENT D'UNE SEANCE DE SOPHOLOGIE

Une séance de sophrologie peut se pratiquer

- en groupe ou en individuel,
- assis ou debout,
- on se détend physiquement par des exercices de respiration, de visualisation et de relaxation dynamique,
- pas de contact physique,
- on travaille par des exercices de concentration.

→ **Les séances individuelles** s'adressent aux personnes qui expriment une attente particulière, une problématique précise et personnelle, ou quand simplement cela est plus pratique pour la personne (horaires, fréquence, etc).

→ **Les séances de groupe** se font souvent dans le cadre de thématiques comme par exemple la gestion du stress dans une entreprise ou un centre de sophrologie.

Un accompagnement sophrologique peut durer de quelques semaines à plusieurs mois, selon l'objectif visé et le rythme de chacun.

Chaque séance se déroule de la façon suivante

1. Un temps de dialogue entre le sophrologue et le ou les participants. Ceci permet de préciser le ou les objectifs de la séance.

S'il le juge utile, le sophrologue vous posera des questions plus précises pour adapter le contenu de la séance de sophrologie qu'il va vous proposer.

2. Cette première phase d'identification des préoccupations terminée, le sophrologue vous présente le déroulement concret de la séance, avec souvent des variantes possibles et des consignes favorisant l'autonomie.

3. Puis vient la pratique de ce que l'on appelle en sophrologie «la relaxation dynamique» ou les «techniques spécifiques». Cette pratique est guidée par le sophrologue, le but étant d'aider le patient à se libérer de ses tensions, à dédramatiser la situation qui le préoccupe et enfin à lui faire prendre conscience qu'il peut y parvenir.

Nous allons adapter les exercices de sophrologie aux difficultés rencontrées par le patient.

4. Un temps d'expression libre est prévu après la pratique permettant de favoriser l'intégration de la technique tout en donnant des éléments au sophrologue pour guider la suite des séances.

Vous pouvez exprimer ou non ce que la séance vous a apporté, sur votre ressenti et sur les bienfaits que cela peut vous procurer à terme.