

La sophrologie

Définition et histoire

Étymologiquement et selon l'inventeur du mot, "sophrologie" provient des mots grecs : *sos*, l'harmonie, *phren*, la conscience et *logia*, l'étude.

La sophrologie est donc à la fois une science qui étudie la conscience humaine, une approche personnelle permettant à chacun de trouver des ressources en lui-même et une méthodologie qui propose des techniques pour vivre harmonieusement. Elle se trouve au croisement de la relaxation occidentale et de la méditation orientale.

Cette pratique a vu le jour en 1960, grâce au neuropsychiatre colombien Alfonso Caycedo. Elle connaît un essor important en France, tout comme en Belgique et en Espagne. Les pays anglo-saxons sont, eux, plus centrés sur l'hypnose.

La sophrologie a pour but d'arriver à un état privilégié, entre veille et sommeil. La personne va pouvoir alors stimuler différentes capacités qu'elle ne soupçonne pas ou qu'elle exploite peu. Elle devient capable de se détendre, de se concentrer, de gérer son stress et ses émotions mais aussi de mieux mémoriser, de positiver et de se dépasser.

Pour ses adeptes, la sophrologie permet d'améliorer la qualité de vie d'un point de vue psychologique et physique.

Les bénéfiques

La sophrologie est intéressante dans de nombreux domaines.

Tout d'abord, à l'instar de l'hypnose, elle permet de mieux gérer la douleur. Ainsi, les dentistes s'y sont intéressés en premier. Les centres de la douleur y font aussi appel pour détendre leurs patients pendant une opération ou un accouchement.

En effet, la douleur est véhiculée par les nerfs jusqu'au cerveau. On ressent alors la sensation douloureuse. La sophrologie apprend à dépasser cette sensation : en se concentrant sur d'autres perceptions, en visualisant des images de bien-être, le patient accède à un autre monde, un autre niveau de conscience. Les sensations de douleur sont transformées en d'autres, beaucoup plus agréables.

Le mécanisme exact est mal connu. La sophrologie et l'hypnose agiraient sur le cerveau au même endroit que la morphine, des zones qui suppriment la douleur.

De plus, la sophrologie permet de lutter contre le stress et ses conséquences psychosomatiques, c'est pourquoi elle est très utilisée pour préparer l'accouchement. Et

dès le début de la grossesse, elle permet de vivre ces neuf mois de manière positive et confortable.

Mais cette pratique s'adresse aussi aux enfants, particulièrement réceptifs à la technique, en cas de douleur ou d'échec scolaire. Celui-ci est souvent lié à un problème de concentration : le jeune a du mal à retenir des informations et a peur de l'échec. L'apprentissage est alors compromis. La sophrologie leur apprend à se relaxer et à optimiser leurs capacités.

Même les sportifs s'y mettent ! Les préparateurs sportifs savent bien que sans un bon mental, le meilleur des entraînements peut être inefficace.

Des sophrologues se sont donc spécialisés dans ce domaine. Certains professionnels de santé y ont recours pour mieux gérer la pression psychologique liée à leur métier. Et même les artistes peuvent l'utiliser pour canaliser leur sensibilité et l'exploiter au mieux.

La pratique

La sophrologie se pratique sous forme de séances régulières. Des conseils de respiration et de visualisation sont formulés par le sophrologue. Le corps se détend au son de sa voix. Et une fois les tensions éliminées, il est possible d'atteindre des zones inaccessibles, en temps normal, de la conscience.

Les exercices sont adaptés à la maladie de chacun. Le prix d'une séance se situe aux alentours de 45 euros. L'efficacité de la sophrologie dépend fortement de celui qui l'enseigne. Mieux vaut bien se renseigner avant de choisir son sophrologue.

En France, on répertorie environ mille sophrologues. Il n'y a pas de diplôme d'État mais un certificat délivré après trois ans d'études.

France 5 magazine de la santé mardi 12 avril 2005.