

SOPHROLOGIE

Développer une personnalité plus harmonieuse, tel est l'objectif de la sophrologie. Utilisée aussi bien en psychothérapie que pour soulager un problème physiologique, cette technique de relaxation est finalement peu connue des non-initiés. En quoi consiste-t-elle exactement ? Qu'est-ce qui la différencie du yoga ou de l'hypnose ? Dans quel cas peut-elle se révéler utile ? Le point.

Harmoniser le corps et l'esprit

La sophrologie est une technique de relaxation. Elle s'inspire de l'autohypnose, de la méditation, et du yoga. Son but ? Chasser les angoisses et les peurs afin d'harmoniser le corps et l'esprit. La pratique consiste à plonger le sujet dans un état de conscience inhabituel, "désencombré". Il s'agit de rééquilibrer les émotions, les pensées et les comportements de l'individu. Le tout par le biais d'exercices mentaux et respiratoires, ainsi que grâce à des exercices corporels.

Entre Orient et Occident

C'est en 1960 que la sophrologie a officiellement été mise au point par le Dr Alfonso Caycedo, un neuropsychiatre colombien. Au croisement de la relaxation orientale et de la méditation occidentale, on distingue deux types de techniques utilisées en sophrologie :

> **Les relaxations dynamiques** : les exercices sont empruntés au bouddhisme, au zen et au yoga. L'objectif : apprendre à se relaxer mentalement, à mieux connaître son corps, et à stimuler sa créativité et son sens de l'intuition (via la partie droite du cerveau). Il s'agit de la méthode privilégiée utilisée en groupe. Ces relaxations se pratiquent assis, tête redressée, ou debout, toujours en pleine lumière.

> **Les sophronisations** : ce mot, certes un peu barbare pour les novices, désigne des exercices individuels pratiqués entre le sophrologue et le patient.

Les objectifs de la sophrologie

La sophrologie permet d'abord de :

- > Chasser ses peurs, ses angoisses et de se débarrasser de ses tensions.
- > Amortir les nuisances au quotidien, notamment les pensées parasites, et apprendre à affiner sa conscience.
- > Développer une image positive de soi.
- > Augmenter sa confiance en soi et sa motivation
- > Apprendre à voir les choses telles qu'elles sont, c'est-à-dire, développer le sens de la réalité objective.
- > Apprendre à se détendre tout en se dynamisant

Deux modes de pratique principaux :

> **Par soi-même** : on peut pratiquer des exercices appropriés ponctuellement pour remédier à une douleur par exemple. On peut aussi s'y adonner régulièrement sur une base quotidienne, en s'aidant au besoin d'un enregistrement audio. L'objectif est alors d'opérer un travail de développement personnel : se défaire d'une dépendance, s'affirmer face à l'autorité... Pour pratiquer seul dans les meilleures conditions, il convient de s'isoler entre 10 et 20 minutes, dans un environnement calme, en ayant pris soin de neutraliser toutes les sources possibles de distraction (téléphone, fenêtre ouverte)

> **Avec un professionnel** : en modifiant l'état de conscience du patient, le sophrologue, d'un ton monocorde, l'aide à "reprogrammer" son comportement dans le but de faire face à une situation ou à un problème particulier. Il l'aide ainsi à accéder aux régions supérieures de sa conscience. Aucun contact physique n'entre en jeu.

Dans quel cas recourt-on à la sophrologie ?

On utilise souvent la sophrologie pour traiter la douleur, notamment lors de l'accouchement. Mais également pour remédier au stress, à l'anxiété, afin de permettre au patient d'apprendre à mieux gérer son stress.

Elle est également utilisée dans la gestion des émotions (colère, tristesse), mais aussi dans les cas suivants :

- > Dépression
- > Troubles du sommeil
- > Préparation aux examens : concentration, conditionnement à la réussite
- > Préparation mentale pour les sportifs. La sophrologie est en effet très prisée dans ce milieu car elle permet des résultats efficaces quant à la concentration, à la récupération ou à l'amélioration des performances publiques. Attention toutefois, la sophrologie doit être considérée comme un accompagnement et non comme une substitution à un traitement thérapeutique lorsqu'il s'avère nécessaire.

Ce que la sophrologie n'est pas

Il ne faut pas confondre la sophrologie avec l'hypnose : d'abord, elle est soutenue par une philosophie, absente dans la pratique de l'hypnose. Par ailleurs, le degré d'autonomie du patient est différent. En sophrologie, il est possible pour le patient de s'approprier une méthode afin de l'utiliser de manière autonome.

Sophrologie et yoga sont également distincts dans la mesure où le yoga est ancré dans une pensée religieuse, tout comme le zen japonais. En sophrologie, on ne vous demandera pas de vous asseoir en lotus ou d'adopter des postures codifiées. L'attention se portera davantage sur la notion d'énergie.