

# LA SOPHROLOGIE : UNE MÉTHODE POUR MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN

De nos jours, la Sophrologie est une méthode de relaxation dont l'efficacité a été reconnue dans de multiples domaines : gestion du stress, préparation à l'accouchement, préparation des sportifs de haut niveau, anesthésie locale, traitement des maladies psychosomatiques, développement des capacités de mémorisation, de concentration, de confiance en soi...

Elle permet à l'aide d'un panel de techniques simples de changer de regard en positivant toute chose afin d'aborder plus sereinement le monde qui nous entoure.

## **QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE ?**

En 1960 le professeur A.Caycedo fonde la Sophrologie et la définit ainsi : "La Sophrologie est une école scientifique qui étudie la conscience, ses modifications et les moyens physiques, chimiques ou psychologiques pouvant la modifier, dans un but thérapeutique, prophylactique ou pédagogique en médecine."

Cette définition très scientifique, lui permit de lui donner toute sa crédibilité. Elle se trouve en grande partie comprise dans le mot lui-même qui tire ses racines étymologiques du grec ancien : "Sos" qui peut être traduit par harmonie, paix, sérénité. "Phren" qui veut dire conscience, esprit, cerveau."Logos" qui est l'étude, la science.

En 1992, la définition devient : "La Sophrologie est la science de la conscience et des valeurs de l'existence". C'est à dire une école scientifique inspirée de la phénoménologie, qui étudie la conscience et une nouvelle profession clinique et prophylactique qui se spécialise dans la conquête des valeurs de l'existence.

La Sophrologie est à la fois une science, une philosophie, une thérapie et un art.

## **La Sophrologie est une science.**

Celle qui étudie la conscience humaine. Son champ d'application, très vaste, englobe au sein de la médecine tous les phénomènes et techniques capables de provoquer des modifications de la conscience humaine.

## **La Sophrologie est une philosophie inspirée de la phénoménologie existentielle.**

## **La Sophrologie est une thérapie**

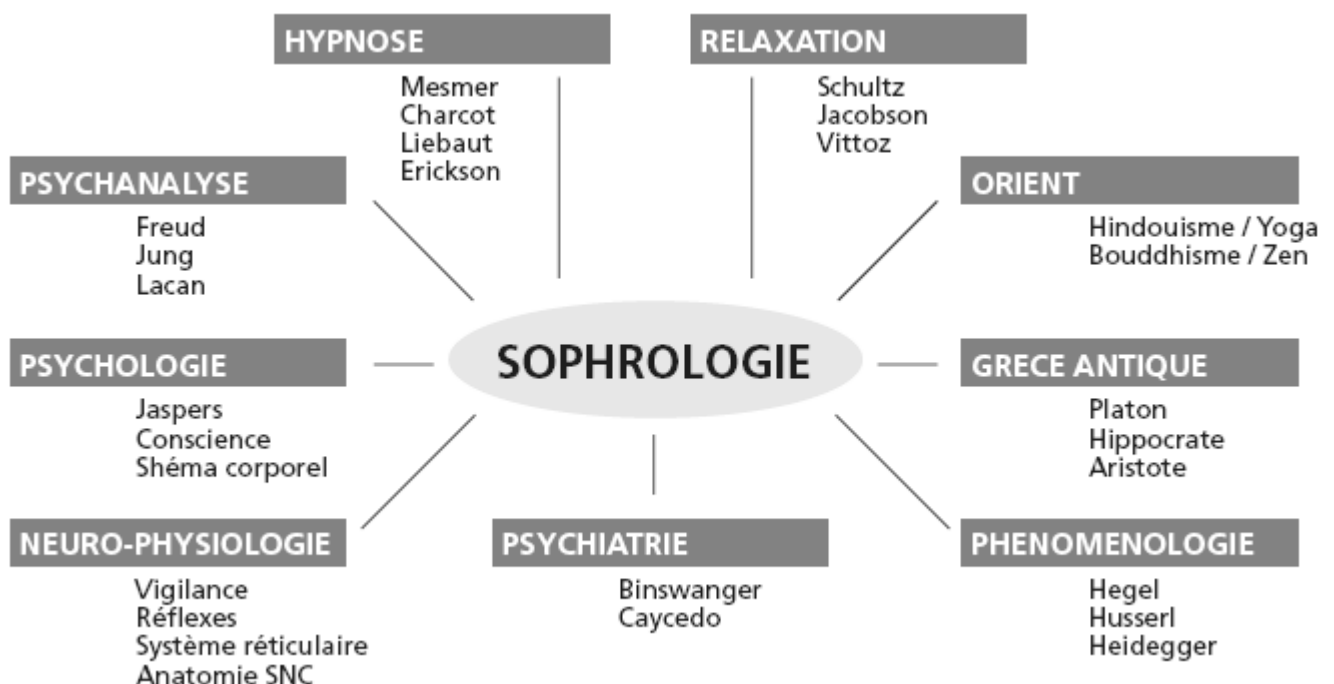
Elle offre un éventail de moyens thérapeutiques aux soignants obligés de plus en plus de nos jours de lutter corps à corps avec l'angoisse, les névroses et les maladies de la civilisation. Elle permet de soigner avec efficacité ces types de

maladies. Elle vise au renforcement du moi, au développement de la conscience humaine éveillée par le sujet lui-même.

### La Sophrologie est un art

Elle fait appel à l'écoute active mais sans à priori, à la créativité et à l'intuition. Elle dispose d'un grand nombre de techniques qui lui sont propres mais chaque technique est adaptée selon le patient, le thérapeute et le moment. Elle amène à maîtriser l'art de parler, l'art d'écouter, l'art d'établir une alliance permettant ce travail.

Sa devise est : "Ut conscientia noscatur" (pour que la conscience soit connue).



### QUEL EST SON SECRET ?

L'activité du cerveau humain est caractérisée par quatre états électromagnétiques :

- les ondes bêta (16-32 Hz) correspondent à l'état de veille et de vigilance,
- les ondes alpha (8-16 Hz) manifestent la phase d'endormissement et du rêve éveillé,
- les ondes thêta (4-8 Hz) marquent les premiers stades du sommeil,
- les ondes delta (0,5-4 Hz) témoignent d'un sommeil profond.

Dans la partie basse de la plage des ondes alpha se trouve l'espace privilégié dans le travail en sophro-relaxation, la clef de voûte des techniques utilisées : le niveau sophro-liminal.

Il se situe au bord même du sommeil. Nous le connaissons bien car nous le traversons chaque soir avant de nous endormir. Il est caractérisé par une sensation de lourdeur qui gagne peu à peu tout le corps, la capacité d'entendre des bruits externes, de pouvoir les suivre à laquelle se lie une incapacité totale à bouger.

Lors d'une séance de Sophrologie, grâce à un phrasé lent et monocorde, le sophrologue accompagne son patient vers le niveau Sophro-liminal. Puis il lui apprend à atterrir dans ce niveau sans franchir la porte du sommeil à l'aide de deux techniques : la respiration et la détente neuro-musculaire. Après un "atterrissage" réussi, la seconde phase de travail peut commencer. On utilisera alors la visualisation, la respiration, des mouvements, des ancrages corporels, la pensée positive ... voir l'analyse pour les personnes formées à la Sophro-analyse.

Dans cet état de bien-être, les barrières mentales sont moins résistantes, l'imagination est stimulée, l'apprentissage est aisé et le corps se régénère.

## **QUELLES SONT LES DOMAINES D'APPLICATIONS ?**

Les trois grands domaines d'application de la sophro-relaxation sont :

- la sophrologie clinique
- la sophrologie prophylactique
- la sophropédagogie

La sophrologie clinique prend en compte l'individu dans sa globalité, elle peut donc traiter toutes les maladies fonctionnelles (psychosomatiques), dues en particulier au stress, et améliorer les affections ayant une composante psychique. Elle peut être associée à d'autres thérapeutiques : homéopathie, acupuncture... pour en augmenter l'efficacité et accélérer la guérison.

La sophrologie prophylaxie regroupe l'ensemble des moyens de prévention des maladies. Le but de la sophroprophylaxie est d'apprendre à l'homme le plus tôt possible à ne pas devenir malade en le responsabilisant sur sa santé.

Elle lui apprend à modifier son mode de vie "positivement" pour bien vivre. La sophroprophylaxie peut se pratiquer en individuel ou en groupe... en cabinet, association ou entreprise.

Dans le cadre de l'entreprise, elle permet de réguler les relations humaines, les conflits, l'adaptation aux situations nouvelles, la gestion du temps, le surmenage, le stress, le management. Nous pouvons résumer en disant que les principaux effets de la sophroprophylaxie sont :



- le renforcement global de la personnalité et de ses structures psychiques,
- le développement de la pensée positive,
- la disparition des troubles fonctionnels mineurs,
- la prévention des maladies psychosomatiques.

La sophropédagogie propose des techniques spécifiques adaptées à différentes préparations : à l'accouchement, aux examens, aux examens médicaux et douloureux, aux traitements lourds et pénibles, aux interventions chirurgicales, à la mort, à l'apprentissage des langues, aux compétitions sportives, elle développe les capacités artistiques et la créativité permettant de renforcer la préparation aux concours de musique, peinture, théâtre... Plus largement, la sophrologie peut s'intégrer à toute démarche pédagogique.

### **EVOLUTION DES TECHNIQUES**

Médiateur entre la sphère psycho-affective et le corps biologique, l'enveloppe énergétique est constituée par fin maillage d'ondes électromagnétiques.

Cette trame est nommée réseaux d'animation ou méridiens d'acupuncture en Chine, nadis et chakra en Inde, double éthérique en Occident...

Cet apport de l'énergétique a permis d'améliorer considérablement les techniques classiques. Basée sur la connaissance de l'utilisation thérapeutique de l'énergie du son, de la couleur et de la forme, la Sophro-énergie est un ensemble de techniques opératives et performantes enseigner dans le cursus Sophro-relaxation de Cassiopée.

### **UN AVENIR FLORISSANT**

A une époque où le stress gagne toute la vie psycho-affective et professionnelle du sujet, la Sophrologie permet d'apprendre à faire des pauses, se ressourcer rapidement, prendre du recul face aux événements négatifs, positiver.

Ces différents éléments permettent d'améliorer le quotidien et de mettre en place une prévention efficace vis-à-vis des pathologies liées au stress.

De nombreux domaines d'application sont encore en friche, ils demandent à être explorés puis développés ... de l'école à l'entreprise, du sportif au manager, de l'enfant au vieillard chacun peut trouver dans ces techniques simples une réponse adaptée à sa démarche et à son stress particulier.

Sandra Stettler

L'Institut Cassiopée Formation vous propose une formation en Sophro-relaxation originale et complète visant à vous apporter un panel d'outils thérapeutiques efficaces.