

# Sophronisation de base

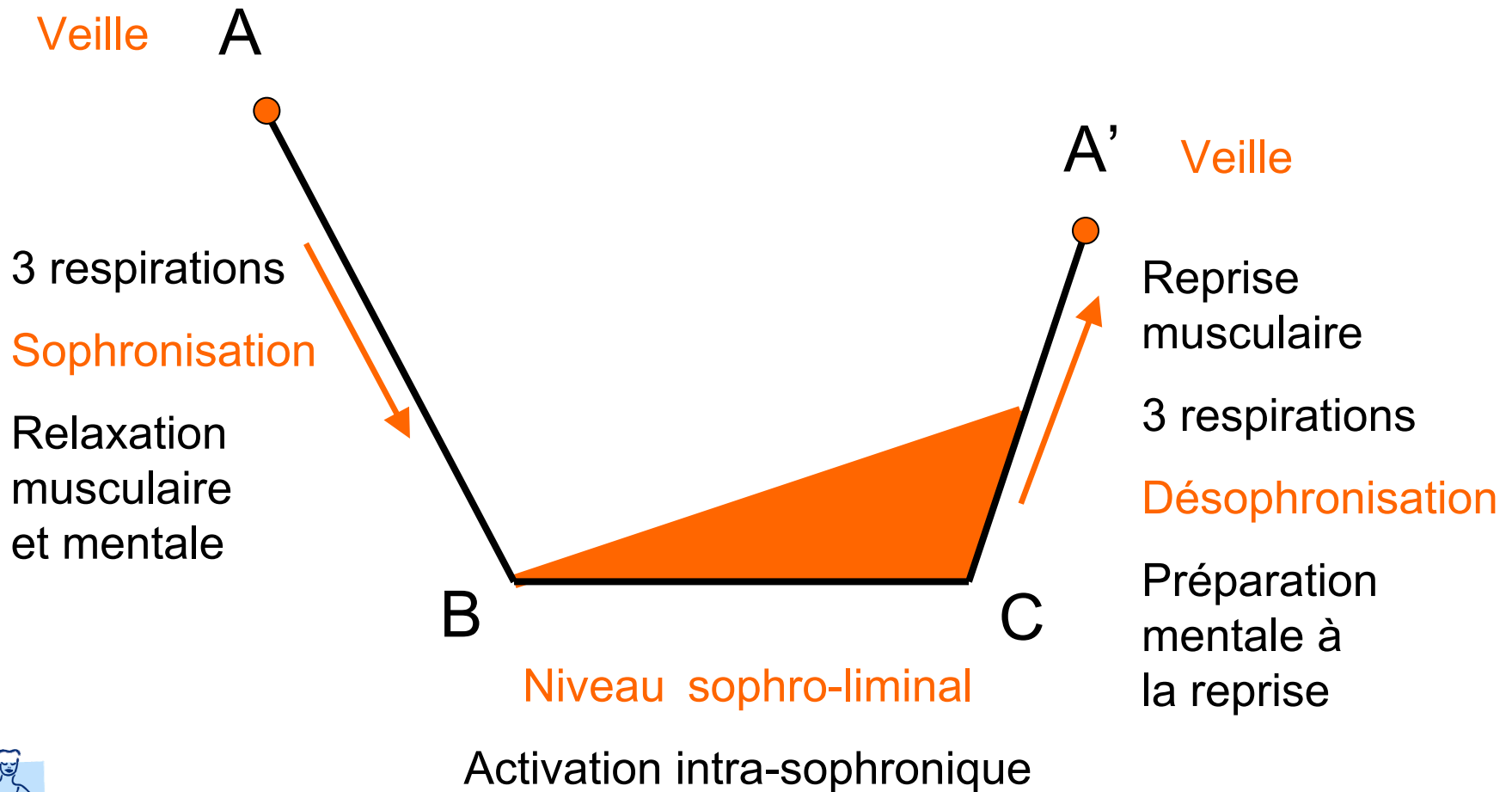


# Sophronisation de base

- La sophrologie propose un ensemble de techniques qui commencent toutes par une sophronisation de base.



# Déroulement en 3 phases



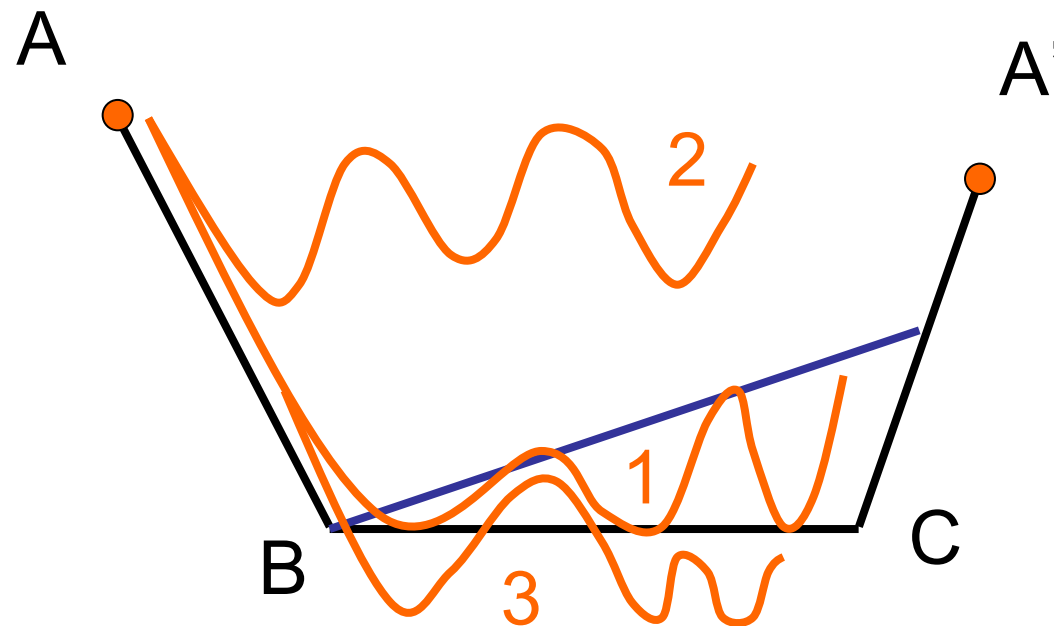
# Phase 1 : sophronisation

- La relaxation est la porte d'entrée à la sophronisation.
- Le sophrologue induit verbalement, à l'aide du terpnos logos, la détente musculaire et mentale en demandant au sujet de relâcher tous ses muscles segment par segment.
- Il induit une détente plus ou moins profonde en fonction de la technique de sophrologie utilisée. Mais toutes se font au niveau sophro-liminal.



# Phase 2 : niveau sophro-liminal

- Le sujet se trouve dans un état modifié de conscience à la limite du sommeil.



Niveau sophro-liminal

Activation intra-sophonique



# Phase 2 : niveau sophro-liminal

- Niveau privilégié de travail en sophrologie
- Niveau de vigilance : limite du sommeil
- Accès au niveau sophro-liminal en conscience
- Nécessite un apprentissage



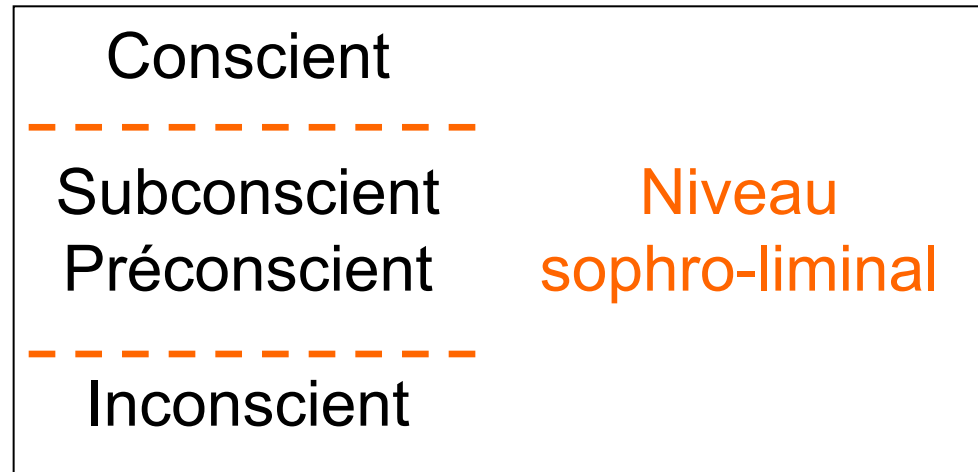
# Signes niveau sophro-liminal

- Respiration abdominale et régulière
- Battements de paupières
- Relâchement musculaire : jambes qui s'ouvrent
- Déglutition



# Avantages

- Apporte une détente corporelle
- Amène au bord de l'inconscient



- Mémorisation facilitée
- Résistances endormies



# Phase 3 : Désynchronisation

- Préparation mentale
- Reprise physique : respiration et musculaire

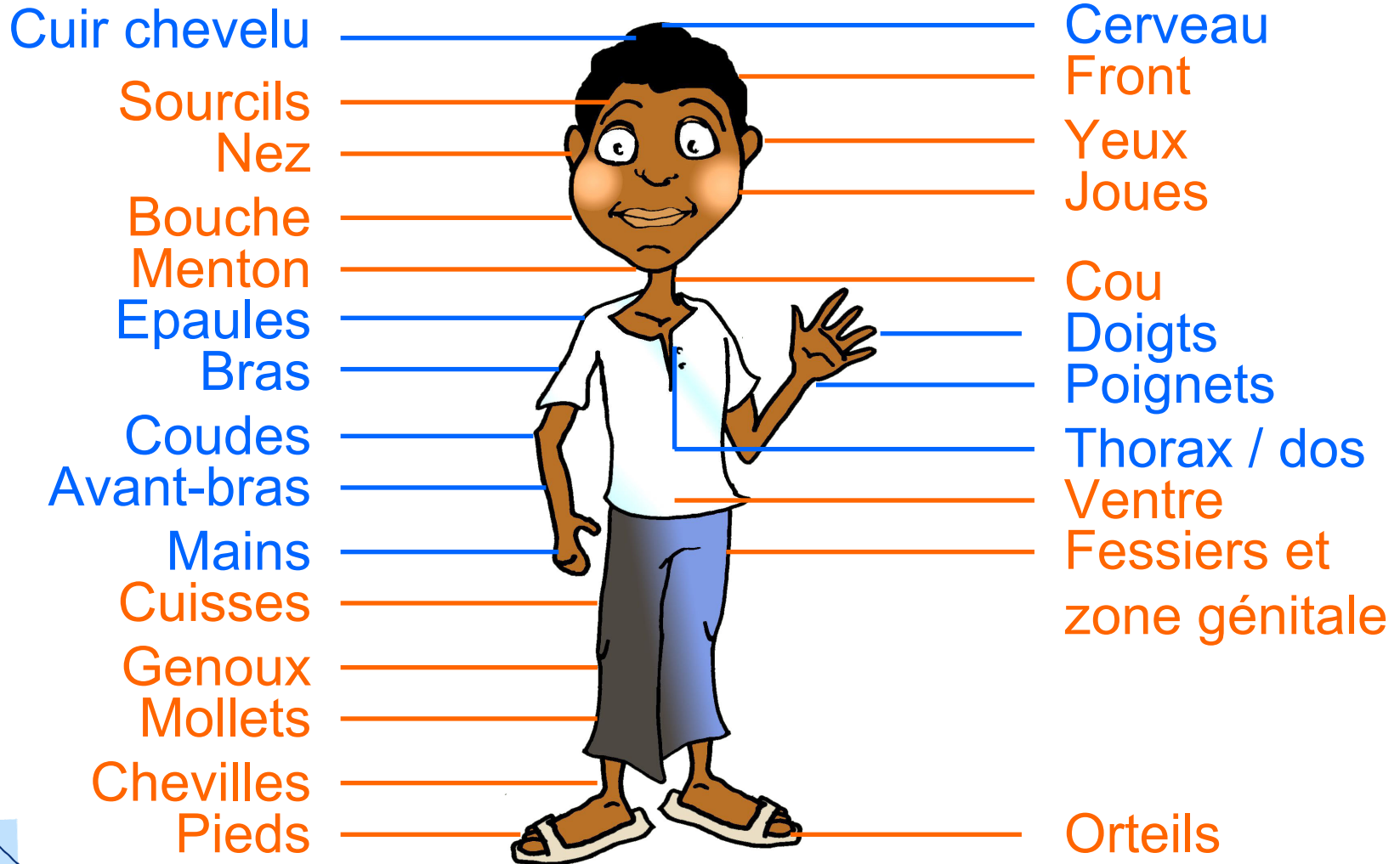


# Méthodologie

- Sophronisation (veille -> niveau sophro-liminal)
  - 3 respirations complètes
  - Détente musculaire



# Détente musculaire



# Méthodologie (suite)

- Activation intra-sophronique : technique de sophrologie déterminée en fonction du plan thérapeutique
- Désophronisation (niveau sopfro-liminal -> veille)
  - 3 respirations complètes
  - Mouvements musculaires : mains, pieds
  - Ouverture des yeux



# Remontées émotionnelles

- Avant démarrage de la sophro de base, convenir d'un signe
- Expression verbale
- Désophronisation
- Fleurs de Bach : rescue
- Relaxation coréenne

