

La Sophrologie

La sophrologie a été créée en 1960 par le Docteur Alfonso Caycedo. C'est une démarche qui agit à la fois sur le corps et sur le mental. Elle vise à l'autonomisation. Dr. Caycedo définit la sophrologie comme la science de la conscience et des valeurs de l'existence. Elle s'est d'abord développée dans le milieu médical pour s'étendre ensuite à aux domaines du sport, de l'entreprise, du développement personnel, du social et de l'éducation.

Étymologiquement, la conscience est la perception plus ou moins claire des phénomènes qui nous renseignent sur notre propre existence. De toutes les espèces vivantes, l'homme est le seul à pouvoir, avec autant de possibilités, décider de son existence. Et cela est possible, car notre conscience humaine est capable de se relier à plusieurs niveaux d'information :

- informations qui se manifestent à l'intérieur du corps
- à notre présence au monde et à tous ses phénomènes
- au temps
- aux valeurs qui nous guident dans nos choix.

La sophrologie se propose à développer notre conscience à travers des pratiques qui agissent sur ces différents niveaux d'information. La majorité des pratiques de sophrologie sont faites dans un état sophronique, c'est à dire juste en-dessous de l'état de veille, avec les yeux fermés. Cet état est obtenu grâce à un accompagnement spécifique. Il favorise l'ouverture à l'expérience d'un monde intérieur plus vaste, riche en intuitions dynamiques, créatives, qui facilitent notre perception et l'émergence de nouveaux possibles.

Grâce à des pratiques originales nous apprenons à nous apaiser et à retrouver notre vitalité. Avec des pratiques d'écoute du corps et des relaxations spécifiques à la sophrologie, nous redécouvrons notre corps en bienveillance, nos sensations et nos émotions afin de mieux nous connaître. Nous apprenons à mieux respirer pour nous recentrer et nous détendre.

Au fil des séances, nous libérons en douceur les tensions, nous développons notre qualité de présence et nous apprenons le détachement pour avoir un nouveau regard à notre propre existence. Ensuite, avec des pratiques qui agissent sur notre mental, nous pouvons développer notre estime, une image de nous de plus en plus positive. Nous développons également de nouvelles capacités afin d'apprendre à nous adapter pour faire des choix, gérer notre stress, nos émotions et notre confiance.

Branches de la Sophrologie

Sophrologie Clinique

La sophrologie ne remplace pas la médecine traditionnelle. Le sophrologue peut travailler avec une personne en cabinet, de manière autonome, ou peut devenir le complément indispensable d'une équipe médicale. La sophrologie peut être le complément de certains traitements, conduire le patient à mieux se prendre en charge, à prendre conscience de son corps, de son problème à traiter (médical ou non), de permettre aux praticiens d'alléger certaines posologies dans des cas bien précis. En ce qui concerne les douleurs, la sophrologie a été incluse dans les thérapies non médicamenteuses par le dernier Plan gouvernemental pour la prise en charge de la douleur (Plan 2006-2010, p. 26). Les médecins prennent de plus en plus conscience de ce qu'est la sophrologie et apprécient ce travail en collaboration.

Apports de la Sophrologie

- Apprécier ce qui va bien dans le corps
- Renforcer la conscience des cinq sens, se sentir vivant
- Apprendre à respirer, se recentrer, vivre l'instant présent
- Utiliser ses émotions pour soi et pas contre soi
- Préparation aux traitements médicaux ou à une opération
- Gérer les douleurs
- Aider le corps à intégrer les traitements

- Développer l'estime de soi
- Savoir se détendre
- Mieux dormir
- Reconnaître ses sensations, les limites du corps
- Être acteur de sa santé
- Savoir s'adapter avec créativité

Sophrologie comme méthode de gestion du stress et de développement personnel

La sophrologie est devenue l'une des méthodes de développement personnel les plus efficaces pour la gestion du stress, pour s'occuper de soi, pour mieux vivre, etc. Elle concerne les personnes qui souhaitent acquérir de nouveaux outils à pour leur épanouissement. C'est une démarche leur qui leur permet de préserver leur vitalité, de s'épanouir, ou d'être plus en cohérence avec leurs valeurs dans leur vie personnelle, sociale et professionnelle.

Dans les domaines plus spécifiques, la sophrologie est très utilisée pour les sportifs, les étudiants, les enfants, les cadres, les chefs d'entreprise, les mères de famille, la préparation à la maternité, etc. De la même manière que l'on peut faire du sport pour entretenir sa forme physique, la pratique de la sophrologie va développer des moyens pour préserver sa santé, gérer son stress, accroître sa confiance en soi et mieux satisfaire ses valeurs de vie.

Séances – Individuelles ou en Groupe

L'art de la sophrologie englobe une pédagogie progressive et efficace, en séances individuelles ou en groupe. Le nombre de séances varie selon les besoins de la personne. Les ateliers et stages à thème sont des alternatives aux séances en cabinet. La dynamique du groupe, les échanges et le partage du vécu des exercices sont autant de moyens d'enrichir et d'accélérer son propre cheminement.

Cadre pour les séances :

- Un entretien préalable sans engagement
- Une attestation médicale peut être nécessaire
- Durée des séances (sur rendez-vous): 1 heure ou 1h30
- Les pratiques sont faites en position assise sur une chaise, allongé, ou en mouvement
- Fréquence en fonction des vos besoins et de votre rythme
- Vous pouvez enregistrer les pratiques pour favoriser l'entraînement
- Code d'éthique et de déontologie

Déroulement d'une séance de sophrologie individuelle et en groupe:

- Dialogue en bienveillance qui permet de préciser les objectifs de la séance
- Apports spécifiques selon le thème et domaine d'applications
- Présentation du déroulement de la pratique
- Pratique guidée par la sophrologue
- Un temps d'expression favorise l'intégration

En générale, il faut au moins 4 séances complètes pour ressentir les bienfaits.