

**la  
vie**

SYRIE

**Pourquoi la guerre  
divise les chrétiens**

**HEUREUX  
LES  
PAUVRES**

*Témoignages  
d'espoir*

M 02963 - 3692 - F - 3,50 €

**TOUJOURS NOUVEAU 100 ans de Sacre du printemps**

# Petit manuel de sophrologie pour chasser le stress

Voici six exercices à la portée de tous qui vous permettront de faire face aux situations difficiles de la vie quotidienne. À pratiquer au bureau ou à la maison.

## forme

Comment, quand les soucis s'amoncellent et que les symptômes de fatigue et d'anxiété surviennent, harmoniser votre corps et votre esprit, et ce sans que l'un prédomine sur l'autre ? Comment renforcer l'équilibre entre émotions, pensées et comportements ? Ce sont là les clés de la sophrologie, créée dans les années 1960 par Alfonso Caycedo, neuropsychiatre espagnol. Cette technique s'inspirait alors largement de l'hypnose, puis s'est enrichie de techniques corporelles de relaxation orientale, comme la méditation ou le yoga. Aujourd'hui, les sophrologues la pratiquent en monopolisant trois moyens : la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation positive.

Pour l'expérimenter, nous vous proposons, avec la complicité de Catherine Aliotta, auteure de *Pratiquer la sophrologie au quotidien* (InterÉditions), des exercices qui aident à affronter les épreuves du quotidien. Cette praticienne, présidente de la Chambre syndicale de la sophrologie, assure que vous y gagnerez une confiance en vous affirmée.

### I Déménagement Je mobilise mon imagination

Pour affronter le changement avec souplesse, cet exercice de visualisation positive (appelé « sophronisation ») développe votre capacité d'adaptation. Consacrez-lui un bon quart d'heure, en choisissant un environnement calme. Installez-vous sur un fauteuil et décontractez votre visage. Relâchez votre nuque, vos épaules, vos bras et vos mains. Détendez votre dos, votre thorax, votre ventre, votre bassin et vos jambes jusqu'au bout de vos pieds. Prenez un instant pour sentir votre corps détendu. Laissez venir à vous l'image d'un roseau au bord de l'eau. Évadez-vous mentalement en pensant à l'odeur de la rivière, au bruit

du vent, au clapotis à la surface de l'eau. Imaginez ce roseau bercé par le souffle léger du vent. Inspirez profondément en vous imprégnant de cette image d'adaptabilité, de souplesse. Prenez le temps de ressentir les sensations agréables que cela vous apporte. Puis reprenez contact avec les bruits extérieurs et remettez progressivement votre corps en mouvement.

### 2 Difficulté à s'endormir J'occupe mon esprit

Pour vaincre les endormissements difficiles, monopolisez votre esprit avec un exercice qui vous empêche de cogiter. Voici une variante au comptage

des moutons. Dessinez mentalement un carré. Comptez jusqu'à quatre, le temps de tracer le premier côté, en inspirant. Bloquez la respiration les quatre temps suivants, le temps de tracer le deuxième côté. Soufflez, toujours en comptant jusqu'à quatre, le temps de réaliser le troisième côté, et terminez le carré en restant sur quatre temps, respiration bloquée. L'exercice apporte un double bénéfice : il accapare votre esprit et diminue votre rythme cardiaque. Répétez trois fois.

## Se relaxer, oui, mais à quel prix ?

Utilisée comme technique thérapeutique ou envisagée comme une philosophie de vie, la sophrologie est utilisée par des sophrologues, mais aussi des médecins, travailleurs sociaux, infirmières, responsables du personnel, entraîneurs, coaches, enseignants. Elle se pratique partout, en cabinet, en salle de sport, en salon de bien-être, en entreprise, à l'hôpital, à l'école... Chez un praticien libéral, comptez de 40 à 60 € la séance. Quatorze mutuelles assurent son remboursement aujourd'hui.

Annuaire des praticiens consultable sur [www.chambre-syndicale-sophrologie.fr](http://www.chambre-syndicale-sophrologie.fr)

C.J. BURTON/CORBIS



### **3** **Insomnie** **Je travaille mon souffle**

En cas de réveil nocturne, vous pouvez tenter de changer votre respiration. Confortablement allongé, inspirez sur trois temps, puis soufflez sur six. La détente opère grâce à l'allongement du temps de l'expiration. Répétez l'exercice pendant trois minutes environ. Important : si l'insomnie persiste au bout de 20 minutes, mieux vaut se lever pour lire, boire une tisane ou... regarder la télévision.

### **4** **Stress au travail** **Je bouge mes épaules**

Pour évacuer la pression, lorsque la colère monte, voici un bon exutoire : debout, les bras le long du corps, inspirez et serrez les poings. Levez et descendez avec vigueur vos épaules, respiration bloquée, comme si vous pompiez avec les bras. Soufflez en imaginant jeter vos problèmes à terre. Le temps d'évacuer, vous vous transformez en locomotive à vapeur ! Répétez trois fois.

BIEN-ÊTRE, SÉRÉNITÉ ET HARMONIE se gagnent par la respiration et la concentration.

### **5** **Émotions fortes** **J'évacue la pression**

Pour mieux canaliser vos émotions, tenez-vous debout, faites pivoter le haut du corps (ventre, buste) énergiquement. Vos bras, complètement relâchés, balaient l'espace et suivent le mouvement de droite à gauche et de gauche à droite. Répétez l'exercice durant trois minutes.

### **6** **Examen, concours** **Je me concentre**

Pour trouver la concentration, restez debout. Placez à l'horizontale le bras gauche si vous êtes gaucher, le bras droit si vous êtes droitier. Concentrez-vous sur le pouce, pointé à l'extérieur, puis, en suivant des yeux sa trajectoire, ramenez-le doucement entre les deux sourcils, comme si vous posiez un Post-it. Fermez les yeux dès que le regard se trouble. Répétez trois fois l'exercice. ♪

CHRISTINE COINTE

## CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

# Le Monde DES RELIGIONS

www.lemandedesreligions.fr

MAI-JUIN 2013 N°59

# L'ÂME

Existe-t-elle ?

Ce qu'en disent les religions,  
la philosophie et la science

Les trois défis du pape François



Que recouvre la notion d'âme selon les différences croyances religieuses et les philosophies ? L'âme peut-elle être séparée du corps et lui survivre ? Que nous dit la science contemporaine de la conscience humaine ?

Un dossier de 30 pages pour explorer la question mystérieuse de l'esprit humain.

Réorganisation du Saint-Siège, dialogue interreligieux et évangélisation dans le monde : enquête sur les grands défis du pape François.