



Exercice d'échauffement corporel



Exercice de prana (respiration)

La sophrologie au quotidien

testé
pour vous !

Une alliée contre le stress, la sophrologie ? Certes, mais plus encore : exploration de nos perceptions, pleine conscience et connaissance de soi, optimisation des potentialités... Des apports insoupçonnés dans un état de rêverie profonde. Par Emilie Drugeon

Sophrologue dans le 15^e arrondissement de Paris, Pénélope Faugeras reçoit chefs d'entreprise, enfants, femmes enceintes, vous, moi. Dans la petite pièce aux couleurs perlées et à l'atmosphère de cocon, le tableau d'un paysage marin est accroché au mur. Une lampe en cristal de roche, un bouddha et un diffuseur d'huiles essentielles soulignent l'ambiance apaisante du lieu. La thérapeute explique le déroulement de la séance, tout en précisant qu'il n'y aura pas de contact physique. « *Je vous propose maintenant de vous allonger, mais la séance est aussi possible debout ou assis.* » En sophrologie, rien n'est imposé ; toute phrase énoncée prend la forme d'une suggestion. La praticienne offre une couverture. Au programme, découvrir quelques exercices simples, à appliquer au quotidien dès que le besoin se fait sentir. En attendant un bus, dans une file d'attente, avant un examen scolaire ou une performance... Les uns s'empliront de négativité, allumeront une cigarette, contracteront le diaphragme pour parer à ces situations stressantes ou ressenties com-

me perte de temps, les autres s'accorderont au contraire quelques instants de détente et de retour au calme. Prendre conscience de l'ici et maintenant (et non imaginer toutes ces choses que nous pourrions faire si nous n'étions pas coincés à la caisse du supermarché) et utiliser ces quelques minutes comme ressource précieuse, voilà ce que ferait un « *sophronisant* ».

Prendre son souffle

Nous débutons par une « *sophronisation de base* », technique de relaxation permettant détente musculaire et psychique. Du front aux orteils, l'idée est de porter son attention sur chaque partie du corps. Petit à petit on se sent enveloppé, dans un état de bien-

être, jusqu'à accéder au niveau « *sophro-liminal* ». Cet état de conscience dit modifié nous est naturel, bien connu de notre corps lorsqu'il est au bord du sommeil par exemple. Assise près du sofa, Pénélope Faugeras utilise le *terpnos logos*, emprunté au philosophe antique Platon, instigateur de la psychothérapie verbale. Dans le dialogue du Charmides, Platon nous enseigne comment Socrate soigne son oncle d'un violent mal de tête : grâce à une plante et... une incantation. Désormais, ce langage lent et agréable désigne la manière dont le sophrologue s'adresse au sophronisant, celui qui pratique. Il permet la mise en confiance, la concentration et l'augmentation de la réceptivité.

Guidés par les mots de la thérapeute, nous travaillons sur la respiration en imaginant un ballon dans le ventre ; nous expirons ensemble pour relâcher le corps dans sa globalité. « *La respiration abdominale est un outil* », expliquera la sophrologue après la séance, qui suspend toute prise de parole. « *En l'intensifiant, le souffle permet de nous débarrasser des tensions car sans aucun*

Petit à petit on se sent
enveloppé, dans un état
de bien-être, jusqu'à accéder
au niveau "sophro-liminal"



Sophronisation (état entre veille et sommeil) en position assise

doute, on ne peut être détendu dans un corps tendu. » Cette « hygiène corporelle » peut être associée à une visualisation, comme un paysage qui nous est agréable. Les images-ressources prennent une forme « recouvrante », c'est-à-dire réconfortante, calmant les angoisses (l'image d'un sage bienveillant par exemple), ou « découvriante » par la sophro-analyse (sophrologie associée à la psychanalyse) : à l'aide d'un souvenir personnel qui permet d'éclairer les conflits de l'inconscient, on recherche les causes des symptômes. D'autres méthodes utilisent la suggestion de la chaleur et de la lourdeur (« training autogène » de Schultz), les exercices de tension puis de détente tels que les décrit Jacobson, ou encore les techniques kinesthésiques ⁽¹⁾ de Vittoz.

Pour clore la séance, des mouvements progressifs et une invitation à l'étirement, adoucissent la reprise de conscience. La séance se termine par un échange sur les

difficultés rencontrées ou au contraire les sensations positives ressenties.

L'alliance du corps et de l'esprit

Car la sophrologie est avant tout une invitation à l'optimisme, à la bonne humeur et un travail sur l'estime de soi. Daniel Scimeca, auteur du livre « *Sophrologie, sept clés pour vivre son présent en harmonie* » (éd. J.Lyon) la définit comme « un art de vivre, une philosophie, mais avant tout une méthode scientifique. » Le médecin et sophrologue précise également que la discipline n'a pas de prétentions mystiques. « Elle se situe comme branche de la psychologie et souhaite appréhender tous ces sujets de manière laïque et scientifique », ce qui était déjà le ton donné en 1960 par son créateur d'origine colombienne, le neuropsychiatre Alfonso Caycedo. Mais la sophrologie est aussi un art qui fait appel à la créativité des praticiens. Ces ►



en pratique

Séance individuelle ou de groupe, c'est au choix, en fonction des besoins et des bourses (compter respectivement 60 € contre 30 € en moyenne). Il est possible de consulter à tout âge, avec n'importe quelle condition physique. Une tenue confortable est recommandée. Il n'y a pas de contre-indications, si ce n'est l'absence de motivation. Une séance dure de 40 minutes à 1 heure. A noter : en sophrologie, la relaxation n'est pas une fin en soi mais un outil. Et même si le corps occupe une place centrale, la discipline n'est pas comparable au yoga. Enfin, la déontologie des praticiens leur interdit toute manipulation de conscience ; il ne s'agit pas d'hypnose. Travailler seul est vivement conseillé, une pratique régulière étant la clé des bienfaits et du plaisir.

la phrase

« La sophrologie n'est pas une simple école de visualisation et de respiration. Elle invite à une véritable étude de sa propre conscience et un tel voyage ne se fait pas sans un itinéraire et une méthode de conduite. Comme tout voyage, il ne vous impose pas l'endroit où vous choisissez de vous rendre mais il vous impose de vérifier l'état de vos pneus, vos niveaux d'huile et l'état de vos freins. Une fois la bonne conduite acquise, il vous appartient de vous rendre là où tout le potentiel de liberté de votre être vous conduira. » (Sophrologie, sept clés pour vivre son présent en harmonie, de Daniel Scimeca)



Exercice de prana (respiration)



3 questions à

Catherine Aliotta
fondatrice de l'Institut de formation
à la sophrologie à Paris

La sophrologie est-elle une pratique reconnue par l'Etat ?

C'est une activité libérale reconnue, mais non réglementée par l'Etat. Comme peut l'être la psychanalyse par exemple. Cela n'empêche pas une auto-réglementation de la profession, grâce aux fédérations et autres groupements professionnels.

Comment devient-on sophrologue ?

Il faut passer par une école ; les formations ne sont pas réservées aux professionnels de santé ! Les cursus sont variables, tout comme les spécialisations.

Comment choisir son praticien ?

Le plus sage est de passer par les annuaires des écoles et des syndicats professionnels : cela atteste que ces sophrologues ont un diplôme et sont déclarés. Mais tout se joue aussi au feeling ; un premier contact téléphonique est important.

► derniers s'adaptent aux troubles et aux objectifs de chaque sophronisant. Or le terrain d'action est particulièrement large ! Les migraines et douleurs chroniques, les addictions, la gestion des émotions, les performances sportives, les dérèglements du sommeil, les troubles du langage etc. Au final ce sont trois champs d'application : clinique (guérir une dépression, préparer à l'accouchement, accompagner une maladie grave), socio-prophylactique⁽²⁾ (mal-être, harmonie du couple, méditation), et pédagogique (pratique du sport, enfants en difficulté, renforcer la concentration). Pénélope Faugeras évoque une femme de 92 ans venue la consulter car souffrant d'arthrose. Alain Héril, formateur en sophrologie, psychanalyste et sexologue, a reçu l'ex-tennisman Yannick Noah qui recourait aux techniques sophrologiques pour trouver force mais aussi fluidité sur le court. Bien sûr, rien n'oblige le pratiquant à un objectif précis ; méthode de développement personnel, la sophrologie est avant tout un accompagnement positif. Elle se veut étude (logos) de l'harmonie (sôs) du corps et de l'esprit (phren). « *La sophrologie va dans le sens d'un mieux-être, d'un bon rapport à soi, d'un équilibre entre le mental et le physique* » confirme Alain Héril, formé il y a plus de 20 ans par Jean-Pierre Hubert (de l'équipe de recherche d'Alfonso Caycêdo). « *Mais pour acquérir cette sérénité, il faut être réceptif à la pratique. Si tel est votre cas, elle entraîne des modifications internes qui peuvent se*

quantifier. Attention, la sophrologie n'est pas pour autant la panacée universelle ! » Alliance entre les approches cognitives occidentales et les approches méditatives orientales (auxquelles on aurait retiré tout aspect spiritualiste), la sophrologie s'inspire aussi de la philosophie phénoménologique. Faire de la sophrologie sans tenir compte de la phénoménologie « *reviendrait à faire de la psychanalyse sans tenir compte de l'inconscient* », explique Daniel Scimeca dans son ouvrage. Il s'agit de ressentir les phénomènes tels qu'ils apparaissent à la conscience, en faisant abstraction de nos présupposés et jugements. L'important étant de laisser venir à soi les sensations, de les accueillir sans interprétation. Dès lors, chaque expérience sophrologique constitue une nouvelle rencontre avec soi-même. ●

(1) La kinesthésie désigne la perception consciente de la position et des mouvements des différentes parties du corps (Larousse). A ce sujet, le VAKO (V pour visuel, A pour auditif, L pour kinesthésique, O pour olfactif) est le nom donné à l'ensemble de nos perceptions, tout en signifiant que nous fonctionnons préférentiellement sur un mode donné.

(2) La prophylaxie travaille sur la prévention des déséquilibres physiques et psychiques, ainsi que sur le développement personnel.

à lire



- **Mon cours de relaxation**
Carole Serrat, éd. Marabout,
224 pages, 15,90€
- **Pratiquer la sophrologie au quotidien**
Catherine Aliotta, éd. InterEditions,
176 pages, 17,90€

à cliquer

- www.sophrologie-actualite.fr
- www.sophrologie-info.com
- www.chambre-syndicale-sophrologie.fr
- www.annuaire-sophrologues.fr
- www.i-sophrologie.fr