

# équilibre

Bien vivre son diabète

Janvier - février 2014

N° 297 - 6 €



## BOUGER

Faire du sport  
*en duo*

## Zoom

La maladie  
chronique  
mise en scène



## Santé

Perturbateurs  
endocriniens  
**Quoi de neuf ?**

[www.afd.asso.fr](http://www.afd.asso.fr)

## Bien-être du corps et de l'esprit

# Aperçu sur **la sophrologie**

> Encore assez peu connue, la sophrologie est une méthode qui combine plusieurs techniques de relaxation. Elle est particulièrement utile en cas de stress, pour l'accompagnement des maladies chroniques...

Entretien avec **Catherine Aliotta**.

PROPOS RECUEILLIS PAR MARINE THOMAS

### équilibre : Qu'est-ce que la sophrologie ?

**Catherine Aliotta** : Sophrologie signifie « étude de l'harmonie de la conscience ». Il s'agit d'une méthode psychocorporelle dont la particularité tient au fait qu'elle s'intéresse autant au corps qu'au mental. Les deux sont abordés sur un même pied d'égalité.

### équilibre : Quel est son objectif ?

**Catherine Aliotta** : Globalement, elle a pour but d'accéder au bien-être en permettant aux personnes malades de se sentir en meilleure forme et aux bien-portants de développer et d'optimiser leur potentiel. Pour cela, le sophrologue a trois techniques à sa disposition : le travail sur la respiration, les exercices de détente musculaire et la suggestion mentale.

### équilibre : Comment se déroule une séance ?

**Catherine Aliotta** : Elle débute par un temps d'échange avec le sophrologue, afin d'exprimer ses besoins. Puis, on enchaîne avec



● **Catherine Aliotta** est l'auteur du livre *Pratiquer la sophrologie au quotidien* (Interéditions).

des exercices de relaxation dynamique (mouvements doux associés à la respiration) qui apportent un relâchement immédiat. Dans un troisième temps, commence le travail de sophronisation. Il s'agit de suggestions mentales qui permettent de renforcer la personne, afin qu'elle puisse trouver des solutions à ses difficultés. Par la voix, les mots et les images (vi-

sualisation), nous l'amenons à se vivre en situation de bien-être, de détente, de victoire, de réussite... La première partie des exercices se déroule debout ou assis. C'est un moment dynamique durant lequel la personne est active. Durant la seconde partie, on est assis ou allongé et la personne se laisse guider par les paroles du sophrologue.

### équilibre : Quels sont les champs d'application de la sophrologie ?

**Catherine Aliotta** : Ils sont très vastes. Elle est beaucoup utilisée dans le cadre de la préparation mentale à un entretien, un examen, une compétition sportive. Elle est aussi de bonne indication dans une préparation à l'accouchement ou pour combattre des addictions (tabac, alcool, alimentaire...). Elle est aussi très efficace pour reprendre confiance en soi et restaurer une bonne image de soi. Mais ses indications principales concernent la gestion de la douleur et du stress, les troubles du sommeil, l'accompagnement des maladies chroniques. L'avantage principal de la sophrologie est qu'elle peut être pratiquée à n'importe quel âge et quel que soit l'état de santé. On peut facilement adapter les exercices à la personne qui est en face de nous. Ils sont d'ailleurs ▶▶▶

*Elle peut être pratiquée à n'importe quel âge et quel que soit l'état de santé.*