



LA SOPHROLOGIE

2

La sophrologie est une méthode thérapeutique qui fait appel autant au corps qu'au mental. Mise au point il y a plus de 50 ans par un neuropsychiatre, elle puise son inspiration dans la combinaison

de techniques occidentales comme l'hypnose, la méthode Coué ou encore la relaxation progressive de Jacobson, et de techniques orientales comme le yoga et le zen.

La sophrologie est efficace aussi bien dans la gestion du stress que pour retrouver un sommeil de qualité. Pour résumer, c'est une technique psychocorporelle axée sur le bien-être, l'amélioration de sa condition en cas de maladie ou encore le développement de son potentiel (et ce, en quelques séances). En fonction de son objectif, elle permettra autant de détendre, d'apaiser, de calmer, que de stimuler ou de tonifier.

ÇA SE PRATIQUE COMMENT ?

Une séance de sophrologie se décompose en trois temps.

- Un premier d'échange pour faire un état des lieux, écouter les besoins et définir un objectif d'accompagnement.
- Un deuxième consacré aux exercices de relaxation dynamique et de visualisation positive. La relaxation dynamique est un enchaînement d'exercices composé de mouvements très simples et doux associés à la respiration qui permettent de se détendre musculairement. Chaque exercice est pratiqué pour se libérer des tensions, du stress ou pour stimuler son énergie (idéal avant une compétition sportive). Une fois le corps détendu, on passe à la visualisation positive. Elle se pratique en position assise ou allongée, les yeux fermés à l'écoute du sophrologue qui évoque un ensemble d'images positives (souvenirs, projections dans le futur)...

- Un troisième temps peut permettre à la personne d'exprimer ses ressentis. À l'issue d'une séance, on se sent déjà plus détendu et relâché.

Il y a des exercices à effectuer ?

Peut-on les faire seul ?

Oui. Les exercices sont courts, ils durent entre 2 à 5 minutes et ne nécessitent aucun matériel. Ils peuvent même se pratiquer n'importe où et à n'importe quel moment de la journée. Le sophrologue peut proposer des enregistrements de la séance ou des fiches mémo des exercices pour faciliter la pratique à la maison. Une pratique quotidienne permet d'avoir des résultats optimaux.

À quel rythme par semaine et de quelle durée préconisez-vous les séances ?

Une fois par semaine est un rythme idéal pour obtenir de bons résultats. En fonction des possibilités de chacun, les séances (entre 45 minutes et 1 heure) peuvent être espacées, l'important étant de pouvoir s'entraîner entre chaque séance. On observe en moyenne que 6 à 10 séances sont nécessaires, même si des premiers résultats se font sentir dès la deuxième séance.

Est-ce que cela aide à lutter contre le stress ?

La sophrologie est un excellent antistress. Elle agit sur le corps comme sur le mental. Elle permet de détendre autant les tensions et crispations physiques que le stress (douleurs dans la nuque, les épaules, le dos...) que de se détendre, se calmer et se relâcher, prendre du recul par rapport à un événement, une situation. Et comme ce sont des exercices simples, une fois vus en séance, c'est comme si on avait avec soi une boîte à outils.

Merci à Catherine Allotta, sophrologue, fondatrice et directrice générale de l'Institut de formation à la sophrologie. Pour en savoir plus : www.catherine-allotta.fr

BIG
TOP 3
EXERCICE
D'AB

1
5 - MENSHEALTH

ÉOU
MER VOTRE
DRE MEILL

SPÉC
NING
PAGES PO
DÉBUTER
PROGRESS

ARGE
N DÉBUT
EN BOUR

TÉ, CANCER
LE PIME
PEUT VO
SAUVE

TYLE
CHANGEZ DE L
RÂCE À NOTRE
UIDE MORPHO

MAGAZINE DU GROUPE
3,90 € - RD

