

## La sophrologie : une bouée pour les aidants

*Sophrologue, Catherine Aliotta est formatrice en sophrologie, directrice et fondatrice de l'Institut de Formation à la Sophrologie, présidente de la Chambre Syndicale de la Sophrologie et enfin fondatrice de l'Observatoire National de la Sophrologie.*

Avant de venir vous voir, nous fûmes étonnés de constater combien cette discipline, la sophrologie, est récente puisqu'elle fût créée en 1960 par un neuropsychiatre colombien, Alfonso Caycedo. Plus étonnés encore puisque, par le biais d'amis et collègues, nous l'avons régulièrement pratiquée pour notre bénéfice dès la fin des années 70. Pouvez-vous nous en parler avant que nous abordions le bien que cela pourrait apporter aux aidants ?

C'est effectivement une technique récente, destinée initialement à apporter un mieux-être aux patients. De façon assez pragmatique, Caycedo créa une sorte de melting-pot entre les techniques de relaxation de l'époque, le yoga et la méditation, découverts après un séjour en Inde Zen et l'hypnose, qu'il pratiquait déjà. Celle-ci ayant à l'époque une réputation sulfureuse, il souhaita créer quelque chose de différent, sans pour autant lui être totalement étranger. Ainsi, associa-t-il aux exercices de détente profonde, guidés par la voix du sophrologue (sophonisation), des exercices de relaxation dynamique (mouvements simples et doux associés à la respiration) permettant le relâchement des points de tension du corps et une véritable détente musculaire. Bref des exercices pour amener une prise de conscience positive du corps. Et ce, toujours dans son champ d'activité : la psychiatrie.

Mais cela a débordé ?

Oui, assez rapidement, d'autres spécialistes s'y intéressèrent. Les dentistes : souvenons-nous, les anesthésies locales étaient d'une précision douteuse et il fallait souvent détendre les patients avant de pouvoir commencer les soins. Cette pratique tombait à point nommé et leur faisait ainsi gagner du temps. Les sages-femmes également : les débuts de l'accouchement sans douleur étaient... plus indolores si les femmes étaient détendues.

Alors, cette technique se répandit très vite : les travailleurs sociaux pour les gens en difficulté, le milieu médical pour accompagner les pathologies lourdes, les coachs pour la préparation mentale des grands sportifs et par extension, les cadres en entreprise, etc.

C'était un phénomène de mode ?

Pas vraiment. Il se trouve que cela marche et que les résultats sont mesurables.

Un électroencéphalogramme témoigne d'ailleurs que le fonctionnement du cerveau est modifié et le rythme cardiaque diminué...

Les phénomènes d'endormissement, de détente, sont palpables. La pensée positive est patente. Et ce, en travaillant avec la représentation de la personne, sans qu'il y ait d'injonction, ni de perte de contrôle.



**Le processus semble très transparent.**

En effet. Il n'y a pas d'idéologie cachée sinon de rendre les gens autonomes le plus rapidement possible ! La boîte à outils est simple et accessible : on explique les exercices, on les fait pratiquer puis on donne des fiches récapitulatives afin que les personnes puissent s'entraîner chez elles, à leur rythme.

**Concrètement ?**

Les séances durent une heure. On peut les pratiquer en groupe (6 à 10 personnes) ou en individuel. Elles

ont toujours un objectif préalablement convenu comme mieux dormir, se détendre, gagner en confiance... On recommande 8 à 12 séances pour une thérapie.

**Il n'y a pas d'idéologie cachée sinon de rendre les gens autonomes le plus rapidement possible**

La séance commence par un entretien, puis les exercices de relaxation dynamique et de sophronisation (visualisation positive) sont réalisés. Enfin un temps d'échange sur le ressenti de chacun est proposé afin de favoriser la prise de conscience de son vécu.

**Et les aidants ?**

Sans vouloir prêcher pour ma paroisse, je crois que cela pourrait être fécond si j'en juge par l'expérience que nous avons des aidants de malades du cancer ou celle des encadrants (donc professionnels) d'enfants autistes. Les pathologies sont aussi très

lourdes et dévorent le quotidien de l'entourage. Je ne serais pas étonnée qu'il y ait de nombreux comportements similaires chez les aidants de malades psychiques.

Ainsi on a souvent observé que les aidants s'oubliaient. Littéralement « bouffés », ils ne sont plus conscients de leur propre existence, ne voient parfois plus clair et ne parviennent plus à prendre du recul. Il leur faut oser dire : « j'en ai marre ».

**Les exercices pratiques aident à gérer les colères, les émotions du quotidien. Ils permettent de retrouver de la congruence avec soi-même**

**Comment procédez-vous ?**

En trois étapes, toutes essentielles.

1/ On les amène à prendre conscience de leur état (déli/état émotionnel verrouillé), « où j'en suis ? » À noter qu'en groupe, la parole se libère plus rapidement. Être à l'écoute des uns et des autres permet de ne plus se sentir isolé.

2/ On leur apprend à éviter de passer dans les zones rouges, en écoutant les signes annonciateurs et en pratiquant des exercices qui diminuent la tension. « Ne jamais être dans le pourquoi », mais dans le « comment débloquer la situation ? »

3/ On finit par leur apprendre à définir ce qu'ils veulent vraiment, sans peur du jugement. Aider n'est pas forcément un choix, peut-être certains souhaitent-ils en sortir ?

Au sein de ce schéma, on inventorie les ressources de chacun pour remonter l'estime de soi, aider à reprendre confiance et abandonner la culpabilité, le « je suis bon à rien »...

Les exercices pratiques aident à gérer les colères, les émotions du quotidien. Ils permettent de retrouver de la congruence avec soi-même et de se construire autour de ses valeurs.

**Et en cas d'addiction (alcool, drogue) fréquente chez nos proches ?**

Dans tous les cas, proches soumis à l'addiction ou aidants (assez bloqués sur ce point), la sophrologie sera utile si elle vient en complément d'une prise en charge psychologique et intervient avant le groupe de parole. Elle développe alors une réelle qualité d'écoute et de parole par sa dimension très physique de relâchement qui aboutit à une ouverture plus grande.

*Propos recueillis par Jean-Louis Le Picard*

### Quelques repères

- Coût d'une séance individuelle : env. 50 €
- Coût d'une séance en groupe : de 10 à 15 €
- Soit, pour une moyenne de 10 séances par thérapie, compter un budget de 100 à 600 €

Site web de la Chambre Syndicale de la sophrologie : [www.annuaire-sophrologues.fr/annuaire](http://www.annuaire-sophrologues.fr/annuaire) (par département)  
Tel. : 01 8509 0969

On pourra également se reporter au livre de Catherine Aliotta : « Pratiquer la sophrologie au quotidien » édité chez « InterEditions » au prix de 17,90 € (photo).

La sophrologie est une philosophie de vie qui sollicite à la fois le corps et l'esprit. Cet ouvrage fourmille d'exercices faciles à pratiquer chez soi. Ils sont classés selon deux catégories :

- « Sophro Express » pour répondre rapidement à une situation stressante, et
- « Sophro Relax » pour travailler au long terme

