

Sophrologie Se représenter la sérénité

En utilisant la respiration contrôlée, la visualisation d'images apaisantes et positives, la sophrologie permet de lutter contre le stress, d'accéder à une détente profonde et de diminuer les douleurs.

« La sophrologie associe la relaxation, la décontraction musculaire et la visualisation, détaille Catherine Aliotta⁽¹⁾, directrice de l'Institut de formation à la sophrologie. Elle permet au "sophronisé" de retrouver un état de bien-être, de développer son potentiel, de renforcer ses ressources pour faire face aux situations du quotidien et aux moments difficiles : stress, troubles du sommeil, préparation à une intervention chirurgicale... » Cette méthode psychocorporelle, mise au point par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, s'inspire de l'hypnose et de techniques orientales (yoga, zen).

Détente, relâchement, ressentis positifs
Une séance se déroule en trois phases. Tout d'abord, un échange avec la sophrologue. Puis un enchaînement de mouvements associés à la

La voix du sophrologue provoque un état alpha très proche de l'endormissement.

respiration provoquant détente et relâchement et améliorant la concentration. Enfin, la sophrologue guide par la voix le pratiquant, assis ou allongé, et l'invite à visualiser des situations agréables. Sa voix provoque un état alpha très proche de l'endormissement durant lequel le patient engrange des ressentis positifs. Après quelques séances, il pourra les réutiliser seul... Ne demandant qu'un travail sur la respiration et la visualisation, la sophrologie reste accessible à tous⁽²⁾, personnes lourdement handicapées comprises. Cette pratique aide à lutter contre les douleurs chroniques, amplifiées par le stress. Les exercices de visualisation favorisent le relâchement musculaire et la détente. Ainsi, la douleur diminue. « Le pratiquant peut la visualiser comme un couteau pointu, tranchant et rouge, puis transformer doucement l'image par la pensée : le bout s'arrondit, la couleur pâlit, illustre Catherine Aliotta. En travaillant sur cette modification, le cerveau transforme le ressenti. »

Conscience de soi affinée

Un dernier échange pour évoquer les ressentis clôt la séance⁽³⁾. La sophrologie permet d'acquérir une conscience de soi beaucoup plus fine, de se réconcilier avec son corps, ses émotions et de gagner en estime de soi. Un beau programme. »

par Katia Rouff-Fiorelli

TÉMOIGNAGE

« La sophrologie m'a aidé à mieux gérer le stress. »

Tanguy de La Forest, 38 ans, atteint d'une maladie neuromusculaire, athlète des Jeux paralympiques de Rio en tir à la carabine.

« Je me suis préparé intensivement à l'épreuve de tir à la carabine des Jeux paralympiques avec la sophrologie, à raison d'une séance tous les quinze jours pendant un an. Elle m'a aidé à mieux gérer le stress, à ralentir le rythme cardiaque, à me projeter mentalement. Grâce aux exercices, j'ai acquis des automatismes. »

Trouver un sophrologue

www.trouverunsophrologue.fr

www.annuaire-sophrologues.fr

(1) Auteur de *Pratiquer la Sophrologie au quotidien*, InterÉditions, 2012, 17 €.

(2) Elle est cependant déconseillée aux personnes souffrant de troubles mentaux.

(3) Le coût d'une séance individuelle varie de 40 à 60 €, celui d'une séance collective de 10 à 15 €. Certaines mutuelles la prennent en charge et les chèques santé des entreprises permettent de la régler.