

Le Parisien

week-end

SUPPLÉMENT AU PARISIEN N° 28846 DU VENDREDI 30 AVRIL. NE PEUT ÊTRE VENDU SÉPARÉMENT. DISPONIBLE EN FRANCE MÉTROPOLITAINE. COMMISSION PARITAIRE N°2001 C 85979.



Code Etude ACPM

JOE BIDEN

100 JOURS À LA MAISON-BLANCHE

INTERVIEW

**Olivier Mas, « légende »
vivante de la DGSE**

SAGA

**Opinel, le canif
devenu un mythe**

PORTRAIT

**Renée, 110 ans, mère
de Catherine Deneuve**

La sophrologie, de A(ïe) à Z(en)

On en entend beaucoup parler sans jamais trop savoir en quoi elle consiste. Particulièrement indiquée pour soulager les douleurs chroniques ou encore le stress, cette méthode psychocorporelle offre des clés pour un quotidien plus serein.

PAR GEORGIA DIAZ.

Que ce soit dans les écoles, dans les cités universitaires ou au sein de certaines entreprises, les séances individuelles ou collectives de sophrologie gagnent du terrain. Avec la crise sanitaire actuelle, cette discipline relaxante, qui n'implique aucun contact physique, prouve une nouvelle fois son utilité, dès lors qu'il s'agit d'enrayer les crises d'angoisse, retrouver un sommeil de qualité ou développer la concentration. Les personnes atteintes de maladies chroniques ou les seniors peuvent aussi y avoir recours afin d'apprendre à gérer la douleur; les sportifs de haut niveau, pour muscler leur mental en amont d'une compétition; les futures mères, à l'occasion d'une préparation à l'accouchement. Cela étant, cette méthode douce reste encore assez méconnue. « Trop récente peut-être, puisque fondée dans les années 1960 », avance Catherine Aliotta, fondatrice de l'Institut de formation à la sophrologie et présidente de la Chambre syndicale de la sophrologie, à Paris.

Se relâcher en s'imaginant dans un lieu agréable

Si vous souhaitez vous mettre à l'écoute de votre corps et apprendre à ne plus vous laisser submerger par le stress, de nombreux professionnels certifiés, notamment répertoriés sur le site



LA PRATIQUE S'APPARENTE
À L'HYPNOSE OU À CERTAINES
TECHNIQUES DE YOGA

Internet de la Chambre syndicale de la sophrologie, peuvent vous mettre le pied à l'étrier. Notez que les séances, de 45 à 60 euros environ, ne sont pas remboursées par la Sécurité sociale, et seulement par certaines mutuelles.

Lors de la session, le praticien démarre en général par une phase d'échange concernant le but recherché (mieux dormir, se préparer à un événement, chasser un mal-être...), avant d'enchaîner sur la pratique, qui peut s'apparenter à de l'hypnose ou à certaines techniques de yoga. La répétition de « mouvements doux, synchronisés avec la respiration », précise Catherine Aliotta, auteure de *Trouvez votre équilibre émotionnel avec la sophrologie* (éd. Leduc), favorise la décontraction physique et le relâchement mental. On bascule alors dans la phase dite de « sophronisation », qui fait appel à « l'imagerie mentale ». Guidé par la voix, le patient se projette dans un lieu qui l'apaise ou une situation agréable. Il est conseillé d'enregistrer les séances afin de pouvoir intégrer et répéter régulièrement leur déroulé à la maison. « Je notais les exercices sur le bloc-notes de mon téléphone à la fin de chaque rendez-vous », témoigne Nathalie, 48 ans. En 2018, elle a suivi des consultations trois mois durant. « Aujourd'hui encore, je les pratique quand je me sens énervée ou sous pression. Prendre le temps de se poser et de respirer procure des sensations d'apaisement et de bien-être immédiates. »

Deux exercices faciles à faire à la maison

La sophrologie promeut la gestion autonome de ses émotions, voici donc deux exercices à reproduire chez soi, pour faire face au stress et se reconcentrer. Le premier consiste à se tenir debout, bras le long du corps, et à inspirer en gonflant le ventre et en fermant les poings. On bloque ensuite sa respiration, on hausse les épaules énergiquement plusieurs fois de suite et l'on expire d'un coup sec en ouvrant les mains. Deuxième enchaînement: debout toujours, on inspire et on lève un pouce à l'horizontal face à soi. On bloque sa respiration et, le regard fixé sur l'ongle du pouce, on rapproche le doigt de son visage. Quand la vue se trouble, on ferme les yeux et l'on prolonge le mouvement jusqu'à ce que le pouce se pose, tout doucement, entre les sourcils. On souffle et on laisse alors le bras retomber le long du corps. A répéter trois fois, en prenant le temps de ressentir ce qui se passe. Cela étant, il faut toujours se rappeler que la sophrologie n'est pas une baguette magique. « C'est en répétant les exercices, comme un musicien répète ses gammes, qu'on obtient des résultats », martèle Catherine Aliotta. A vous de jouer! ■

SÉLECTION

DES PIEDS TOUT FRAIS

Avec le retour des beaux jours, vos petits petons vont pouvoir se découvrir! Vite, faites-leur une beauté avant l'été.

PAR AIRY AUBRY.

- 1. RÉPARER**
Crème anti-callosités,
12,90 €,
Dr. Pierre Ricaud.
- 2. PARFUMER**
Brume déo-fraîcheur,
10,50 €, D'âme nature.
- 3. EMBALLER**
Chaussons de soin,
9,90 € la paire, MÈME.
- 4. ADOUCIR**
Crème de gommage,
13,50 €, Malva.
- 5. SUBLIMER** Crème
Pieds enchantés,
55 €, Delbôve.