

COMMENT JE SUIS DEVENUE... sophrologue

Si Catherine Aliotta croit en la sophrologie, c'est qu'elle a éprouvé intimement les bienfaits de cette méthode de relaxation psychocorporelle. Retour sur le parcours d'une passionnée.

C'est à l'adolescence que j'ai découvert la sophrologie. J'ai eu une crise de panique en passant mon baccalauréat et j'ai consulté un sophrologue. Par la suite, j'ai continué à pratiquer seule, au quotidien. Mais je n'en ai pas tout de suite fait ma profession.

J'ai commencé ma carrière dans les ressources humaines. J'ai été déçue, car j'avais une vision idéalisée de ce métier. La sophrologie s'est imposée quand j'ai éprouvé le besoin de me reconverter. Elle répondait parfaitement à mon désir d'accompagner les gens et de les aider à se développer. À l'époque, il y a plus de vingt ans, c'était novateur ! J'ai fait le choix de m'installer tout de suite après ma formation. Affiches, porte-à-porte, visite à des médecins... : il a fallu faire la promotion de mon activité. Je suis notamment intervenue auprès d'adolescents dans des lycées et collèges afin de les aider à gérer le stress et prendre confiance en eux. Plus tard, j'ai souhaité transmettre mon expérience et j'ai créé un centre de formation accessible à tous.

Des outils pour pratiquer seul

Ce qui me passionne le plus dans mon activité, c'est de voir les gens évoluer et se renforcer. J'apprécie le temps d'échange par lequel débute la séance, car il permet de mieux comprendre les attentes de celui qui consulte et de proposer des

« Ma passion :
voir les gens
évoluer et
se renforcer »

exercices adaptés à ses besoins. Il est suivi par des mouvements doux, associés à la respiration, qui permettent d'éliminer les tensions. Ensuite, des visualisations guidées renforcent le potentiel de la séance. Après avoir exprimé ses ressentis, la personne repart avec des

outils pour pouvoir pratiquer à la maison. Je fais moi-même toujours de la sophrologie au quotidien, c'est devenu une hygiène de vie. »

Jasmine Saunier



D'où ça vient ?

DE L'OCCIDENT À L'ORIENT

Le neuropsychiatre espagnol Alfonso Caycedo a conçu la sophrologie au début des années 1960. Elle reste encore aujourd'hui largement rattachée à son nom. Passionné par l'étude de la conscience, il a d'abord pratiqué l'hypnose avant de s'intéresser aux méthodes de relaxation, à la phénoménologie et aux approches orientales, comme le yoga et la méditation zen. La sophrologie est le fruit de toutes ces influences.

Cette technique psychocorporelle de relaxation connaît un rapide développement. Dès les années 1970, des praticiens s'en emparent pour créer leur propre méthode, parfois controversée. La sophrologie a conquis le sport et l'entreprise, mais aussi le monde de la santé. Une étude publiée en 2000 par le Centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu à Paris a montré qu'elle améliore la qualité du sommeil. Elle représente aussi désormais une technique complémentaire pour gérer l'anxiété dans les maladies chroniques.

Carnet d'adresses
p. 114