

Cosmopolitan: Sophrologie



Thérapie, analyse, hypnose, yoga ? Qu'est-ce vraiment que la sophrologie ? Si on entend parler de plus en plus de la sophrologie, cette science demeure encore obscure. Autour d'elle se concentrent toutes sortes de fausses idées et d'appréhension. Voici un petit décryptage pour tout savoir de la sophrologie.

Publié le 18/09/2014 à 17:20 par Cosmopolitan.

Qu'est-ce que la sophrologie ?

Le mot « sophrologie » provient des termes grecs « sos », « phren » et « logos » qui, littéralement, signifient "vivance de la conscience en équilibre".

La sophrologie caycédienne a été créée par le Dr Alfonso Caycedo, un psychiatre colombien en 1960. Elle se présente comme une synthèse de méthodes de méditation orientales, de yoga ainsi que de relaxation occidentale.

L'Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne (www.sofrocay.com) définit cette technique comme "une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et

d'activation du corps et de l'esprit". Pour faire simple, la sophrologie étudie la conscience humaine grâce à un ensemble de méthodes basées sur les sensations du corps.

Que l'on se rassure, contrairement aux rumeurs, la sophrologie n'est pas une secte et n'appartient à aucun courant idéologique.

A quoi sert la sophrologie ?

La sophrologie a pour finalité d'améliorer la qualité de vie en vainquant les peurs, le stress, l'anxiété et les tensions. La sophrologie développe un état de conscience serein afin de créer une harmonie du corps et de l'esprit. Cette technique est employée par les sportifs et les athlètes de haut niveau avant les compétitions.

En la pratiquant régulièrement, la sophrologie permet d'optimiser l'efficacité au quotidien, tant au niveau personnel que professionnel. En effet, sa pratique permet à chacun de trouver de nouvelles ressources grâce à l'augmentation des valeurs positives, au développement de la résistance au stress ainsi qu'aux émotions négatives.

La sophrologie est basée sur l'équilibre entre les émotions, les cognitions et les comportements. Elle permet donc de remédier aux maux du corps ou de l'esprit. La sophrologie peut être pratiquée par exemple lors d'un accouchement sans péridurale, ou avant une intervention chirurgicale.

Les principes de la sophrologie

La sophrologie apporte toutes sortes de bienfaits, elle a pour principes fondamentaux :

- de conquérir l'harmonie physique et psychique ;
- de développer les éléments positifs du passé, du présent et de l'avenir pour mieux utiliser les potentiels ;
- d'apprendre à voir les faits comme ils sont pour améliorer l'efficacité

des actions ;

- d'adapter les techniques aux situations et/ou aux participants ;
- de prendre conscience du schéma existentiel comme réalité à vivre.

La pratique de la sophrologie

La sophrologie ne requiert aucun équipement particulier. Elle se pratique seule ou en groupe, en tenue de ville, dans un environnement agréable. Un jeu de respiration et de visualisation de chaque partie du corps permet l'apprentissage de la détente physique. Cet exercice se réalise uniquement au son de la voix du sophrologue. Une fois que la personne est détendue, on passe aux exercices de concentration qui permettent l'accès à la conscience.

Le sophrologue n'est pas un thérapeute

Les sophrologues ne sont pas des thérapeutes. La plupart des professionnels viennent toutefois du milieu paramédical, comme l'orthophonie ou la kinésithérapie. La pratique de la sophrologie ne demande aucune formation en médecine, para-médecine, psychologie, psychiatrie ou psychanalyse. Le sophrologue ne fait que guider le client ; c'est ce dernier qui évolue en toute autonomie. En ce sens, le sophrologue se perçoit comme un interlocuteur. En aucun cas, il n'interprète ou n'analyse.

Quelques techniques et méthodes

- Les relaxations dynamiques de Caycedo permettent de progresser plus rapidement que les sophronisations spécifiques. Cette méthode s'appuie sur douze « degrés », répartis en trois cycles. Le cycle « fondamental » qui regroupe les quatre premiers degrés, le cycle « radical » qui comprend les quatre suivants et le cycle « existentiel » qui correspond aux quatre derniers. Les trois premiers degrés sont ceux qui sont privilégiés en groupe par les sophrologues. La Relaxation Dynamique de Caycedo conduit à une conquête du corps, de l'esprit, des états émotionnels et des valeurs personnelles.

- Les sophronisations spécifiques sont des techniques réalisées en séance individuelle. Il en existe une multitude. Celles choisies en séances le sont en fonction du client, de ses attentes et de leur efficacité sur lui. Parmi les techniques employées, on retrouve la projection sensorielle imaginée vers le futur et l'évocation de souvenirs plaisants.