

## La sophrologie - 1/2

**La sophrologie exploite l'état de relaxation à des fins thérapeutiques. Elle ouvre une porte sur votre inconscient, et vous permet de rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit.**

C'est Platon qui, le premier, a codifié le processus psychothérapeutique de guérison par le verbe. En 1960, c'est le Professeur Alphonso Caycédo, neuropsychiatre colombien, qui remet cette pratique au goût du jour en l'enrichissant d'un apport oriental (yoga, bouddhisme, zen) et lui donne le nom de sophrologie (sos=équilibre, phren=esprit, logos=connaissance)

Lorsque l'on parle sophrologie, on pense relaxation, lutte contre le stress, c'est en partie vrai en ce sens qu'elle aide à rétablir un équilibre nerveux perturbé. Mais elle permet d'aller bien au delà, elle permet de modifier un comportement psychique préjudiciable, en neutralisant la cause de la maladie.

On peut définir la sophrologie comme étant l'exploitation de l'état de relaxation à des fins thérapeutiques. Nos comportements inexplicables, nos peurs irraisonnées, nos doutes sans fondement, prennent leur source dans notre inconscient. La sophrologie vous ouvre une porte sur votre inconscient, et vous permet de rétablir un équilibre entre les deux hémisphères de votre cerveau.

Comment se déroule une séance de sophro ?

Allongé sur un matelas ou un futon, ou également assis sur une chaise, le patient est guidé par la voix du sophrologue, éventuellement accompagné d'une douce musique de fond, pour atteindre l'état de relaxation, dit "alpha", qui met l'inconscient en état de réceptivité.

C'est cette situation que le Sophrologue, par le ton monocorde de sa voix et ses suggestions, va exploiter pour obtenir de l'inconscient un comportement différent et une autre interprétation des événements. Le sophrologue délivre un message thérapeutique adapté au cas à traiter. Il s'agit de suggestions faites avec l'assentiment préalable du patient, et non d'un conditionnement forcé. Ce n'est pas de l'hypnose. Votre esprit travaille librement par imagerie mentale.

Le sophrologue ne diagnostique pas, ne manipule pas, ne prescrit pas de médicaments. Il travaille exclusivement sur le mental, avec un rôle de guide et de conseil. Il aide et apprend au malade à exploiter les forces d'auto-guérison qu'il possède naturellement en lui.

La sophrologie peut se pratiquer chez un sophrologue indépendant, ou dans certains centres de remise en forme. Pour les personnes très stressées, il est conseillé en plus de fréquenter régulièrement un club de relaxation.

Que peut-on traiter par la sophrologie ?

- Le stress chronique

C'est la résultante des agressions répétées de la vie sociale. Les capacités d'adaptation de l'individu sont dépassées et deviennent inopérantes, et des troubles transitoires ou durables se manifestent. Ces manifestations sont la plupart du temps inconscientes.

- Les maladies psychosomatiques

Elles se caractérisent par le fait que les symptômes physiques sont principalement liés à des facteurs d'ordre psychique : angoisse, stress, détresse morale...

## La sophrologie - 2/2

- La préparation aux situations stressantes : accouchement, opération chirurgicale, examen, compétition sportive.
- Les problèmes relationnels de l'adulte (travail, famille) et de l'enfant (échec scolaire, enfant difficile). La sophrologie s'est montrée efficace dans la résolution de la phobie sociale, du manque de confiance en soi incapacitant.
- Les dépendances (alcool, tabac, drogue), les blocages sexuels (frigidité, impuissance), les troubles du sommeil, de l'alimentation (anorexie, boulimie) et les régimes d'amaigrissement.
- L'accompagnement psychologique dans les maladies longues, comme le cancer. Il est prouvé que l'état d'esprit du malade influe, en positif ou négatif, sur l'évolution de la maladie.

Cette liste n'a rien d'exhaustif et se cantonne aux champs d'application les plus courants de la sophrologie. Bien d'autres existent ou restent à découvrir. Je consacrerai un prochain article au mal de notre époque : le Stress et ses pathologies.