

La SOPHROLOGIE

Le mot Sophrologie vient du grec :

Sos signifie tranquille, serein.

Phren signifie cerveau, conscience.

Logos signifie étude, science.

La Sophrologie est l'étude des techniques permettant d'obtenir la sérénité de l'esprit.

Elle a été mise au point par le Docteur Alfonso Caycedo, neuropsychiatre colombien, dans les années 1960.

Dès le début des années 1970 la Sophrologie prend une place importante au sein des thérapies par la relaxation grâce à un large éventail de techniques .

Elle vise, selon moi, la conquête ou le renfort de l'équilibre entre nos émotions, nos cognitions (pensées, connaissances, croyances) et nos comportements

Au croisement de la relaxation occidentale et de la méditation orientale adaptée, elle permet à chacun de trouver de nouvelles ressources en lui-même et d'améliorer sa qualité de vie.

La sophrologie, véritable "pédagogie de l'existence" (Caycedo), a pour but de dynamiser de façon positive les qualités et les ressources dont nous disposons. Elle est issue de différents courants. Le YOGA tout d'abord. Alfonso Caycedo, le créateur de la méthode s'en est inspiré en Inde puis du ZEN

Techniques :

Le relâchement musculaire est une des bases incontournables de la séance de sophrologie : « la sophronisation de base. »

C'est une étape importante où l'on prends conscience, tout à tour, de chaque partie du corps afin de générer bien-être et détente. Les effets positifs de la relaxation sur les plans physique, émotionnel et mental.



La relaxation mentale pour puiser en soi-même les ressources nécessaires au changement.

Comme nous l'avons précisé un peu plus haut, la détente mentale est obtenue après une lecture du corps c'est-à-dire la perception détaillée et progressive de chaque zone corporelle.

L'abaissement du tonus musculaire favorise l'apparition d'ondes alpha (relaxation profonde entre veille et sommeil, que l'on retrouve en [hypnose](#)).

Découvrir l'impact profond des images et pensées positives sur notre cerveau :

La phase de relâchement musculaire et de détente mentale nous prépare :

- **Visualisations** / Création d'images mentales positives : préparation à un événement important, paysages, souvenirs
- **Autosuggestion** / Evocation de mots ou de phrases : 'Relâchement', 'Je suis calme.', 'Confiance en soi'. La répétition intérieure de mots simples et positifs apaise notre cerveau cognitif.
- **Corporelles** ./ Exercices de stimulation ou de contraction réalisés après la phase de relâchement afin d'accéder à une meilleure sensorialité et plus de détente.
- **Méditations**./ Elles s'appuient sur l'observation du souffle et des pensées parasites. Ces techniques ont désormais fait leur preuve
- **Gestes-signal** (ou **auto-ancrage**). Ce type d'activation permet d'associer un état interne positif à un geste simple et discret afin de pouvoir accéder à une ressource donnée (calme, relâchement, sérénité, force...) à tout moment de la journée. Que l'on retrouve en [PNL](#)



L'enracinement pour améliorer l'équilibre physique et mental.

L'ancrage corporel (enracinement) est la porte d'entrée de la plupart des séances de sophrologie. C'est à partir d'une posture stable que l'on développe en soi l'équilibre et la force. La sensation d'enracinement amplifie la stabilité intérieure. Le corps et l'esprit ne faisant qu'un, le fait d'être stable physiquement nous rend stable émotionnellement et mentalement.

La visualisation pour activer notre potentiel et nous projeter positivement dans notre futur. Les exercices de visualisation (images mentales) font partie des activations intra-sophroniques

La respiration pour accéder à un plus grand calme et une maîtrise de nos affects.

Les bienfaits d'une respiration calme et rythmée sont nombreux. Elle a un 'impact aux niveaux corporel, émotionnel et mental, Elle se transforme dès que nous vivons une émotion ou état de stress. Inversement, lorsque nous modifions le rythme, la profondeur ou la localisation de notre souffle, nous agissons sur la qualité de nos émotions.

La méditation sophronique pour accéder à un sentiment d'unité. Elle permet (meilleure gestion du stress, diminution de l'angoisse...) Ceci a été démontré aux Etats-Unis avec la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience.



Le travail sur la sensorialité pour une meilleure intégration du schéma corporel.

La pratique de la sophrologie s'appuie en tout premier lieu sur un travail corporel, elle aide:

- à renouer avec notre corporalité,
- à développer les sensations positives,
- à se centrer sur le corps plutôt que sur les pensées parasites,
- à vivre l'instant présent au lieu d'être happé par des images ou souvenirs douloureux ou projeté dans un futur négatif.

La relaxation dynamique : En s'inspirant du yoga dynamique du sud de l'Inde, Alfonso Caycedo a tout d'abord conçu la relaxation dynamique ayant une action spécifique :

- sur les muscles (étirer, relâcher...),
- sur le souffle (faciliter l'expiration, l'inspiration...),
- symbolique, visant ainsi à se libérer d'une problématique ou d'un blocage,
- sur les émotions (contrôle, désactivation...)
- sur le système nerveux (activation du système parasympathique),
- sur notre état mental (concentration, attention...)