

La sophrologie

POUR RETROUVER LA SÉRÉNITÉ

RESPIRATION, RELAXATION ET VISUALISATION SONT LES TECHNIQUES CLÉS DE LA SOPHROLOGIE. ELLES PERMETTENT D'ÉVACUER LES TENSIONS ÉMOTIONNELLES ET DE GAGNER DE LA CONFIANCE EN SOI EN GÉRANT MIEUX LES SITUATIONS STRESSANTES.

PAR GABRIELLE TAILLAC

Créée dans les années 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, la sophrologie exploite l'état de relaxation afin d'ouvrir une porte sur l'inconscient et de rétablir l'équilibre entre le psychique et le corporel. *"Pour cela, explique la sophrologue Carole Serrat, il faut franchir plusieurs étapes : bien respirer, relâcher les tensions musculaires et pratiquer la visualisation."* But ultime : atteindre un état de détente totale et de conscience privilégiée qui survient avant l'endormissement.

Comment ça marche ?

Une séance se pratique dans une tenue confortable et un environnement calme. Dans un premier temps, on recherche une détente physique grâce à des techniques de respiration et de relaxation, statiques ou dynamiques. Dans un second temps, c'est l'apaisement mental qui est visé, via des méthodes de visualisation ou de méditation guidées par la voix. L'apprentissage des exercices de base est simple et ne nécessite aucun matériel.

Peut-on apprendre seul ?

Rien n'empêche de se lancer seul en s'appuyant sur des livres de référence (*voir encadré page suivante*). Mais l'intervention d'un thérapeute peut s'avérer judicieuse pour mieux cerner un problème spécifique, lorsque l'on est particulièrement stressé ou anxieux.

Quels bienfaits au quotidien ?

La sophrologie est une méthode de développement personnel et de gestion du stress. Elle est particulièrement indiquée pour augmenter la confiance en soi, améliorer sa mémoire et sa concentration, contrôler ses émotions (peur, colère, contrariété), mieux dormir, soulager la douleur, mincir, arrêter de fumer, préparer un examen, une compétition, un accouchement...

A qui s'adresse-t-elle ?

A tous !, sans restriction : enfants, adolescents, adultes, seniors, sportifs de haut niveau ou encore femmes enceintes. Elle est utile à toute personne qui cherche à mieux se connaître et à prendre du recul par rapport aux autres personnes et aux événements.

LA MUSIQUE DOUCE, UN OUTIL DE DÉTENTE PROFONDE

La musique n'est pas un simple fond sonore sur lequel s'appuie une voix thérapeutique. *"Les vibrations basses fréquences favorisent ces états de relaxation profonde"*, souligne l'experte. Des études montrent que certaines

musiques douces induisent un état de détente qui stimule les endomorphines (les hormones du bien-être). Elles diminueraient aussi l'anxiété, apaiseraient le rythme cardiaque, faciliteraient la digestion et la respiration.

NOTRE EXPERTE : CAROLE SERRAT, SOPHROLOGUE

3 exos pour aborder la sophrologie

La visualisation positive, pour se ressourcer

Puisque l'on est parfaitement capable d'imaginer un rendez-vous anxiogène chez le dentiste ou un employeur, pourquoi ne pas développer notre imagination à des fins positives grâce à la visualisation ? La simple évocation d'un décor apaisant peut permettre de chasser de son esprit les pensées négatives et de se ressourcer.

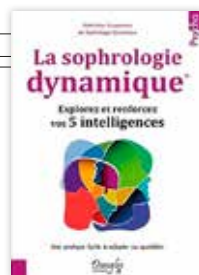
À FAIRE

- Fermer les yeux un instant et imaginer un paysage que l'on apprécie. Cela peut être un jardin, un lieu où l'on est allé en vacances...
- S'imprégner de cette image, admirer les couleurs, les reliefs, les éléments naturels, écouter les sons de la nature, respirer les parfums qui remplissent nos poumons de confiance.
- Sentir alors la détente qui s'installe, et la confiance qui revient.
- Revenir à cette image mentale dès que l'on se sent stressé.

À PRATIQUER tous les matins, comme un rituel, **durant 5 minutes**, ou lorsque l'on sent que le stress nous gagne.

À lire

- "Ma sophrologie antistress, c'est malin", de Carole Serrat (Leduc.s éditions), pour ses solutions faciles à mettre en place et adaptées aux situations de la vie quotidienne.
- "La sophrologie dynamique", par un collectif de la Fédération européenne de so-



phrologie dynamique (Dangles éditions), pour ses nombreux exercices enrichis de témoignages.

La respiration profonde, contre les pensées négatives

Voici une technique de respiration simple et efficace qui permet de se décharger des pensées négatives. Cela peut être facile, finalement, de respirer le bien-être ! Un petit rien qui nous aide à nous sentir mieux...

À FAIRE

- Si on commence à stresser, inspirer profondément en imaginant que l'on remplit son corps d'énergie positive, de sérénité.
- Puis expirer le plus longuement possible en évacuant les éléments négatifs, les contrariétés, les tensions.
- Recommencer cet exercice plusieurs fois : inspirer le positif, expirer le négatif.

À PRATIQUER **durant 5 minutes** lorsqu'un stress survient.

La relaxation musculaire, pour retrouver sa concentration

Cette pratique conduit à une détente progressive de toutes les parties du corps. Les tensions musculaires se relâchent, la respiration redevient lente et profonde, l'énergie circule mieux et notre capacité d'attention s'améliore.

À FAIRE

- S'asseoir ou s'allonger confortablement sur un matelas et fermer doucement les yeux.
- Commencer par détendre ses orteils et ses pieds, puis ses chevilles. Sentir l'énergie qui monte de la terre... des pieds jusqu'aux genoux, et qui détend les jambes...
- Détendre les cuisses, puis relâcher tous les muscles des hanches, du ventre, du buste... en progressant jusqu'au sommet de la tête.

À PRATIQUER le soir avant de se coucher, **durant 10 minutes**, ou lorsqu'un stress survient.



LE DR Good! EN RÊVE

A l'hôpital Bichat, à Paris, un samedi par mois, les futures mères (et pères) profitent d'une séance collective de sophrologie menée par Carole Serrat*. Une parenthèse en musique pour se relaxer, vivre sa grossesse sereinement et préparer son accouchement en douceur. Ah... si cette idée pouvait faire des petits !

* caroleserrat.com www.facebook.com/CaroleSerratofficiel/