

## SOPHROLOGIE

---

### INTRODUCTION

Créée en 1967 par le neuropsychiatre A. Caycedo, la **sophrologie** (*du grec, sôs – harmonie, phren – conscience & logos – étude*) est une technique thérapeutique psychocorporelle, s'inspirant de multiples techniques (*yoga dynamique, méditation, zen japonais, training autogène de Schultz, relaxation progressive de Jacobson, etc.*). Il en existe deux courants (*non-exclusifs*) : la « **sophrologie caycédienne** » (degrés 5 à 12), qui suit la méthode originale du Pr. Caycedo et a une visée plutôt philosophique voire spirituelle, et la « **sophrologie non-caycédienne** » (degré 1 à 4), à visée thérapeutique.

En sophrologie, la personne atteint un état de conscience modifié, lors duquel elle perçoit positivement son corps et son esprit. À terme, cette technique permet de mieux gérer ses émotions & son stress et ainsi, d'adopter des réactions adaptées. De nombreuses recherches scientifiques ont démontré les effets bénéfiques de la sophrologie dans la gestion du stress, des émotions, de la douleur, des troubles du sommeil, etc.

### PRINCIPES MAJEURS DE LA SOPHROLOGIE

- **Schéma corporel** (réalité vécue) : percevoir et se représenter positivement son corps en développant sa sensorialité & en accédant à un état de lâcher-prise. Le corps et l'esprit s'influencent mutuellement : bien se sentir dans son corps permet de développer une meilleure image de soi (*d'être « en harmonie »*).
- **Action positive** : adopter une perspective positive et interpréter positivement les événements pour lâcher-prise & être davantage résilient.
- **Réalité objective** : évaluer les besoins de la personne et se fixer des objectifs atteignables.
- **Adaptation** : adapter le discours & la séance à la personne, ses problématiques, au contexte & aux objectifs fixés.

### DEROULEMENT D'UNE SEANCE

*Certaines mutuelles remboursent en partie les séances de sophrologie.*

La sophrologie peut s'exercer sous forme de **séances collectives** (*personne avec des problématiques ou objectifs similaires ; séances en entreprise*) ou **individuelles**. La première séance est dédiée à l'anamnèse et à l'échange d'information sur la sophrologie. Puis, chaque séance (*souvent 1h, 1x/sem.*) se déroule ainsi :

- **Discours pré-sophronique** (5-10min) : énonciation des objectifs, des méthodes et des concepts sous-jacents, en tenant compte des besoins de la personne.
- **Pratique d'exercices et de techniques spécifiques** (30-45min ; *guidée par le sophrologue ; debout ou assis*), lors desquels la **respiration** est un élément central :
  - **Enracinement** (ou *ancrage corporel*) : développer son équilibre, sa capacité à se relaxer & prendre conscience de ses sensations afin d'améliorer sa stabilité physique, mentale et émotionnelle.
  - **Exercice(s) dynamique(s)** (*souvent, yeux fermés*) :
    - **Relaxation dynamique** (*travail sur les muscles, la respiration, un organe, les émotions, le système nerveux ou sur l'état mental*) : concentration sur les sensations corporelles, mêmes minimes, provoquées par les étirements, décontractions, respirations, etc.
    - **Stimulations bilatérales** : exercices issus de l'EMDR pour la gestion émotionnelle et du stress.
    - **Sophronisation de base** : prise de conscience de chaque partie du corps l'une après l'autre (*body-scan*), instaurant un sentiment de paix & favorisant le lâcher-prise. La personne, centrée sur ses sensations (*contemplation du schéma corporel*) et sentiments positifs, atteint un niveau de

conscience dit *sophro-liminal*, qui se manifeste tant au niveau musculaire (baisse du tonus) que cérébral (ondes alpha).

- **Activations intra-sophroniques** : Trouver du positif dans son passé, son présent & son futur. Développer une image positive de soi & sa résilience face aux événements. Afin de produire ces activations positives, il est possible, entre autres, d'avoir recours à la **visualisation** (*futurisation, sophro-acceptation, etc.*), d'évoquer verbalement des événements, d'utiliser la **méditation sophronique** (*similaire à la MBCT ; vivre l'instant présent pour réduire les ruminations et l'anticipation anxieuse*) ou les **auto-ancrages** (*ou gestes-signal ; associer un état interne positif – e.g. calme, etc. – à un geste simple afin de réactiver cet état en situation de stress*).
- **Réactivation corporelle et mentale (Désophronisation)** : retrouver le tonus musculaire et le niveau de conscience habituels.
- **Dialogue post-sophronique** (ou *analyse vivantielle, phéno-description*) : dialogue libre avec le sophrologue (*empathique et bienveillant*) autour de la séance, des vécus, des perceptions & des émotions ressenties. Le sophrologue peut demander une pratique régulière des exercices, les outils thérapeutiques enseignés ayant pour vocation d'être réutilisés au quotidien (dans des situations de stress, etc.), de manière autonome.

## INDICATIONS & CONTRE-INDICATIONS

La sophrologie est accessible à tout âge. Elle est conseillée pour :

- la **gestion du stress** (*traumatismes, etc.*) & **des émotions** (*deuil, séparation, etc.*), ce qui peut également aider dans le cadre de **troubles du sommeil**
- la **préparation à des événements** (*examens, compétitions sportives, accouchement, etc.*)
- un **soutien à une prise en charge d'une affection médicale** (*gestion de la douleur – fibromyalgie, cancers, acouphènes, etc.*) ou **psychique** (*phobies, sevrage de substances addictives, etc.*).

## FORMATION

Bien que la profession de sophrologue soit reconnue depuis 2013, elle n'est pas réglementée. Il est donc important de se renseigner (*auprès de la fédération, etc.*) sur le sophrologue que vous rencontrez (*qui, par ailleurs, peut exercer une autre profession en parallèle – médecin, psychologue, etc.*) et sur les formations que vous souhaiteriez suivre.

Le sophrologue suit des enseignements théoriques et pratiques (*souvent, 300 à 400h sur 2 à 3 ans*). Il se doit d'avoir pratiqué chaque technique qu'il utilise pour pouvoir les transmettre de manière adaptée. Le plus souvent, il exerce comme travailleur indépendant.

## SOURCES

- <http://www.observatoire-sophrologie.fr/#filter=.home>
- Esposito. (2018). *La sophrologie*. Que sais-je ?, n°4080. Presses Universitaires de France.
- <http://www.federation-sophrologie.org>
- <http://www.ecole-sophrologie.com/la-sophrologie.html>
- <https://www.chambre-syndicale-sophrologie.fr>
- <https://www.sophrologie-info.com/index.html>
- <https://sofroca.com/comprendre/>
- <http://academie-sophrologie.fr/3443-relaxation-sophrologie/>
- [http://omnc.unice.fr/?page\\_id=228](http://omnc.unice.fr/?page_id=228)