

<http://www.mariefrance.fr/sante/notre-dossier-sante/la-sophrologie-pour-reduire-lanxiete-94526.html>

La sophrologie pour réduire l'anxiété

Santé



MAUREEN DIAMENT MERCREDI 15 MAI 2013

Cette thérapie basée sur la respiration, le mouvement et la visualisation permet de retrouver de la sérénité et de traverser plus facilement les épreuves.

ÇA MARCHE.

La sophrologie aide à faire face au sentiment de menace et à l'angoisse liés à la maladie. Elle permet parfois d'éviter la prise de psychotropes ou d'en diminuer les doses. « Grâce à un entraînement du corps (respiration, mouvement, sensation) et de l'esprit (évoqueries positives de moments présents, passés ou futur), on favorise la gestion des émotions négatives accompagnant ces différentes pathologies afin d'en réduire l'impact », explique Bernard Barel, psychologue et sophrologue caycédien*.

LES LIMITES.

La sophrologie demande une certaine capacité à lâcher prise, ce qui n'est pas évident pour tout le monde. Heureusement, ça s'apprend.

* *sofrocaay.com*