

# Vaincre le stress & l'anxiété avec la *sophrologie*

Vous êtes victime d'anxiété, de stress, de surmenage ? La sophrologie peut s'avérer une aide précieuse pour canaliser au mieux vos émotions. Cet entraînement personnel, basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit, a pour objectif le renforcement des attitudes positives au quotidien. La sophrologie participe ainsi activement à la gestion des émotions négatives d'origine professionnelle ou personnelle.

## *Quels sont les grands principes ?*

### **La respiration**

Elle agit comme une source d'apaisement. L'objectif est de se familiariser avec son processus respiratoire, pour pouvoir, au fil du temps, calmer ses émotions et lutter contre les stress de la vie quotidienne.

### **La détente physique et psychique**

Pour accéder à un état de bien-être maximum, et bénéficier pleinement des bienfaits de la sophrologie,

le relâchement musculaire doit s'accompagner d'un lâcher prise mental. Comme un fil d'Ariane, la voix du sophrologue guide le patient et le conduit jusqu'à ce point d'apaisement.

### **La visualisation**

La sophrologie suppose de se concentrer sur des images positives puisées dans notre mémoire. Chacun d'entre nous dispose d'un bagage sensoriel, constitué tout au long de notre vie. De nombreuses sensations

positives y sont présentes, plus ou moins enfouies dans notre mémoire : instants privilégiés, souvenirs heureux, réminiscences de l'enfance, lieux réconfortants, ambiances chaleureuses, paysages naturels... Ce sont ces sensations que la sophrologie nous apprend à visualiser pour mieux nous apaiser.

### **La conscience**

L'objectif de la sophrologie est de découvrir notre conscience voilée et de développer une conscience sereine et positive. Les techniques sophrologiques se pratiquent lorsque le sujet se trouve dans un état intermédiaire entre la veille et le sommeil, appelé sophro-liminal. Il est d'ailleurs fréquent d'avoir l'impression de s'être endormi. Le seul impératif est que la conscience ne doit pas être engourdie, mais au contraire stimulée et réceptive.

**LA SOPHROLOGIE EST APOLITIQUE ET LAÏQUE.**

ELLE N'EST LIÉE À AUCUN COURANT IDÉOLOGIQUE OU RELIGIEUX ET RESPECTE LES CROYANCES ET LES OPINIONS DE CHACUN.

## MON LEXIQUE

- **La sophrologie** tire son origine du grec ancien et signifie « l'étude de l'harmonisation de la conscience » : « sos » harmonie, « phren » esprit et « logia » étude.
- **La sophrologie Caycédienne** a été mise au point dans les années 60. Elle désigne la sophrologie dans sa forme authentique, telle qu'elle a été développée par le Dr Caycedo.



## ZOOM SUR

# La Relaxation Dynamique de Caycedo (R.D.C.)

La R.D.C. entraîne une transformation consciente et positive de notre attitude envers nous-mêmes et le monde environnant. Cette méthode structurée se compose de douze degrés répartis en trois cycles. Le premier est appelé “*fondamental*”. Il suppose une prise de conscience progressive du schéma corporel (tissus, muscles, os, organes internes), de l'esprit et de l'état émotionnel. Le second, ou cycle “*radical*”, induit la perception de l'énergie présente dans notre corps. Enfin, le troisième, “*existentiel*”, renforce le développement de valeurs telles que la liberté, la responsabilité, la dignité de l'être humain.

## Comment se déroule une séance traditionnelle ?

### Un temps de parole et d'écoute

Chaque séance débute par une phase d'accueil et d'écoute et se poursuit par un temps d'information pendant lequel le sophrologue explique les concepts de base et la technique qui va être employée. Un rappel de l'objectif visé est effectué à chaque rendez-vous. Il se termine par l'expression du vécu de la séance et l'incitation à l'entraînement personnel. Ce temps de parole en début et fin de séance est essentiel. Il permet au sophrologue d'orienter le patient dans son entraînement et d'adapter les exercices en fonction de ses besoins.

### Des exercices adaptés au profil du patient

Les exercices se pratiquent en tenue décontractée. Ils s'alternent entre position assise et debout, dans un environnement agréable. Mais attention, il est impor-

tant d'éviter tout élément de conditionnement comme le parfum, le silence absolu, l'obscurité, ou encore la musique. La sophrologie est une méthode que l'on doit apprendre à pratiquer seul, dans la vie quotidienne et dans une ambiance naturelle pour qu'elle soit pleinement bénéfique. Différentes techniques peuvent être mises en œuvre en fonction du profil et des attentes du patient : respiration dirigée, perception des sensations corporelles, concentration sur une image mentale (visuelle, auditive, olfactive, émotive...), évocation d'une situation, renforcement du schéma corporel des organes sensoriels, travail sur la perception des formes et du poids du corps, de l'équilibre, méditation...

### Accompagnement et durée

La relation entre le sophrologue et son client est une relation synchrone, de type

UN  
ENTRAÎNEMENT  
DU CORPS ET  
DE L'ESPRIT POUR  
**DÉVELOPPER  
SÉRÉNITÉ ET  
MIEUX-ÊTRE.**

adulte à adulte. Le sophrologue est avant tout un guide. Il n'interprète pas et ne fait qu'orienter son client qui doit à terme travailler en toute autonomie. La durée de l'accompagnement dépend de la demande et de la façon dont l'adulte ou l'enfant va s'investir dans la démarche. En moyenne, 5 à 10 séances permettent une évolution favorable. Une séance individuelle dure de 45 à 60 minutes, contre 1 à 2 heures pour une séance de groupe.

## *Sophrologie / Relaxation :* quelle différence ?

La sophrologie est souvent assimilée à la relaxation. Néanmoins, sa démarche est différente et va au-delà du relâchement musculaire. La relaxation constitue le préalable nécessaire au lâcher prise mental et à l'accès à un niveau de vigilance particulier dit sophro-liminal, recherché durant les séances de sophrologie.

## La sophrologie à la maison



### AVIS D'EXPERT

#### Clarisse Gardet

Diplômée de l'EDHES (École des Hautes Etudes de Sophrologie et bioanalyse) et consultante en communication santé.

Clarisse Gardet exerce la sophrologie à Paris et anime régulièrement des formations en entreprise.

#### A qui s'adresse la sophrologie en séance individuelle à la maison ?

**Clarisse Gardet :** Elle s'adresse à la fois :

- à celles et ceux pour qui les circonstances peuvent rendre l'accès à un sophrologue difficile, voire impossible (éloignement géographique, emploi du temps, difficultés financières...);
- aux personnes qui ont découvert la sophrologie en y ayant eu recours pour une difficulté ponctuelle et qui souhaitent l'intégrer à leur vie quotidienne. Les séances enregistrées sur CD donnent par exemple la possibilité de s'organiser en fonction de ses besoins et de son emploi du temps. C'est un peu comme avoir une sophrologue à la maison rien que pour soi. *Attention : ces séances n'ont pas vocation à se substituer au travail avec un sophrologue dans le cas d'une demande particulière et spécifique.*

#### Comment se déroule une séance de sophrologie à la maison (différentes techniques, étapes...)?

**C. Gardet :** C'est à chacun de trouver le moment propice, l'important est de le prévoir et de s'y tenir. Les séances proposées dans les CD ont une durée d'environ 15 à 20 minutes chacune. Il faut prévoir au moins cinq minutes en plus après la séance pour que la reprise d'un tonus musculaire normal se fasse progressivement, avant de retourner à ses activités quotidiennes. Au début, la position allongée est souvent plus facile pour réussir à se détendre, mais toutes les séances peuvent se pratiquer en position assise. Il suffit simplement de se laisser guider par la voix du sophrologue.

#### Ya-t-il une différence avec les séances traditionnelles en groupe ? Est-ce aussi efficace ?

**C. Gardet :** C'est différent. En premier lieu parce que l'on est seul(e). En groupe, la relation qui s'établit avec le ou la sophrologue et entre les membres du groupe est importante. De plus, le partage d'expérience fait partie de la séance et permet de formuler et d'échanger sur son ressenti. C'est aussi un rendez-vous fixe, surtout pour ceux qui veulent être sûrs de s'entraîner avec régularité. Enfin, en groupe, on pratique le plus souvent la relaxation dynamique qui est la technique centrale de la sophrologie. La démarche des CD Audiolib est différente. Chaque CD est construit autour d'un sujet précis sur lequel il est possible de faire un travail seul à la maison : apprivoiser ses émotions, agir sur son état de conscience, explorer ses cinq sens pour se relaxer, mieux dormir grâce à la sophrologie.

#### Quels résultats peut-on espérer ?

**C. Gardet :** L'effet immédiat de toute séance est une sensation de bien-être et de détente. C'est aussi la prise de conscience des ressources positives dont nous disposons. Grâce à un entraînement à la fois mental et corporel, les expériences positives sont stimulées et s'inscrivent dans la mémoire comme un acquis.

#### Combien de séances sont nécessaires pour bénéficier des premiers résultats ?

**C. Gardet :** En pratiquant 2 à 3 fois par semaine, dès la deuxième semaine, un nouveau rapport à soi-même va progressivement s'instaurer et trouver, au fil du temps, un écho dans les situations de la vie de tous les jours. Mais pour un changement durable, il est nécessaire de pratiquer la sophrologie régulièrement.



## ➤ Bien préparer son accouchement avec la sophrologie

L'arrivée d'un bébé peut être à l'origine de transformations corporelles et psychologiques. La sophrologie peut s'avérer une méthode efficace pour préparer l'accouchement et aider à mieux gérer le stress et les appréhensions de la future maman. Les bienfaits des exercices de respiration proposés par la sophrologie ont été démontrés dans le cadre d'une grossesse. En effet, une bonne maîtrise de la respiration est essentielle le jour J afin de faciliter la récupération entre deux contractions utérines et de contrôler les douleurs qui y sont liées.



CD Audio *Explorez vos 5 sens pour vous relaxer intensément*  
Auteure : Clarisse Gardet  
AUDIOLIB Editions – 16 €

# Dans quel cas y avoir recours ? A qui s'adresse-t-elle ?

La sophrologie s'adresse à tous, petits et grands, sans limitation d'âge ou de condition physique.

En matière de santé, elle est utilisée en complément d'un traitement, par exemple dans les cas de :

- dépression, anxiété, affections psychosomatiques,
- préparation d'interventions (chirurgie, chimio ou radiothérapie),
- rééducation.

Au quotidien, une pratique régulière est bénéfique pour une meilleure résistance au

stress et une amélioration de la qualité de vie à différents niveaux :

- meilleure qualité du sommeil,
- sensation de vitalité, récupération rapide,
- contrôle de l'irritabilité, de l'angoisse et du sentiment de tristesse.

Enfin, dans un souci de performance, les techniques sophrologiques sont employées pour augmenter la concentration, la mémorisation et pour développer

une attitude positive face aux difficultés. A l'école, des programmes spécifiques à destination des enfants et des adolescents sont mis en place, notamment en vue de la préparation aux examens. Dans le milieu sportif, le recours à la sophrologie intervient en soutien aux entraînements techniques et physiques. En entreprise, l'objectif poursuivi est d'améliorer l'efficacité personnelle, les conditions de travail, mais aussi de faciliter le travail en équipe.

LES TECHNIQUES  
SOPHROLOGIQUES  
SONT  
EMPLOYÉES POUR  
**AUGMENTER LA  
CONCENTRATION,  
LA MÉMORISATION  
ET POUR  
DÉVELOPPER  
UNE ATTITUDE  
POSITIVE.**

## Témoignages

« Ma fille, une adolescente de 14 ans, présentait des manifestations d'angoisse lorsqu'elle devait prendre la parole en classe. Ses symptômes physiques se traduisaient par des tremblements, des palpitations, une extrême rougeur... Grâce à la sophrologie, et ce très rapidement, elle a réussi à dépasser ses peurs. Elle répète les techniques acquises lors des séances et a réussi à combattre ce stress qui l'empêchait d'être épanouie au collège. La sophrologie, en agissant sur le corps et le mental, lui a permis de trouver une aide rapide : elle est plus sereine, développe une attitude plus positive, elle a pris confiance en elle par cette méthode simple, saine et efficace ». **Mme F.D**

« Suite à de nombreuses attaques de panique et des insomnies, j'ai fini par faire un stage de sophrologie. Lors de mes attaques de panique, je tombais raide sans avoir le temps de réaliser ou d'agir. La sophrologie m'a aidée à contrôler mes émotions et à appréhender la vie avec plus de sérénité. J'applique les conseils sans m'en rendre compte, j'ai gagné des automatismes. Je n'angoisse plus à l'idée d'aller dormir et je ne fais quasiment plus d'attaques de panique et, quand j'en fais, j'applique rapidement les conseils appris en sophrologie : respiration, détente et mise à distance du négatif. Petit à petit les choses sont rentrées dans l'ordre. Actuellement en

recherche d'emploi, l'idée même d'un entretien d'embauche m'est beaucoup plus facile. » **Mlle M-D. PL**

« Suite à des crises d'angoisse survenues après un malaise vagal, mon médecin traitant m'a orienté vers la sophrologie Caycédienne de façon à ce que j'apprenne une certaine gestion du stress. Après plusieurs séances, les crises d'angoisse ne sont pas revenues ». **A. H-M**

« J'ai découvert la sophrologie lors d'un passage de ma vie très éprouvant. La première « découverte » a été celle de mon corps, pas seulement au travers de douleurs, mais au travers de sensations corporelles, en le touchant, en y pensant et en étant à l'écoute de celui-ci. J'ai pu, au bout d'un certain temps de pratique, apprendre à respirer et le fait de débloquent ma respiration au niveau du diaphragme m'a apporté une grande détente musculaire... et mentale. Je me suis entraînée à relâcher les tensions, à mettre de la distance entre les difficultés quotidiennes et moi et j'ai développé des capacités de concentration que je n'avais plus; j'avais en effet l'impression de « partir dans tous les sens ». J'ai surtout acquis une grande sérénité et retrouvé une vitalité que j'entretiens toujours au cours de séances hebdomadaires ». **Mme J.B.**