



La Sophrologie

Première partie :

Fondamentaux d'une méthode d'entraînement globale



la sophrologie est une méthode d'entraînement **RECONNUE**:

- Héritière des enseignements de l'**ORIENT** (à travers le yoga, le bouddhisme et le zen), et de l'**OCCIDENT** (à travers la phénoménologie, la bioénergie, le comportementalisme, l'hypnose...), ses multiples bienfaits ont été démontrés par maintes recherches et expérimentations menées depuis sa création en 1960 et relayées aujourd'hui par les études issues des **neurosciences** et de la **psycho-neuro-endocrino-immunologie**.
- 



La sophrologie est une méthode d'entraînement **HOLISTIQUE**:

- L'homme est considéré comme **unité psychosomatique** indivisible, psyché et soma étant interdépendants.
- Système nerveux central, système endocrinien, système immunitaire, système nerveux autonome, système génétique (...) ET « système psychique » sont en **interaction permanente**.



La sophrologie est une méthode **PSYCHO CORPORELLE**

- 
- A travers les entraînements corporels, il s'agit de passer par la **médiation du corps** pour agir sur le psychisme. Le corps est ainsi le point de départ de l'action sophrologique car **pour harmoniser le psychisme, il faut d'abord harmoniser le physique.**
 - Le corps est également considéré comme **porte d'accès à l'inconscient**, « livre ouvert », doté d'un langage, d'une mémoire, d'une fonction symbolique, et d'une **intelligence.**

Le corps sert de **SUPPORT D'ENTRAÎNEMENT** pour:

- Apprendre à **lâcher prise**
- Apprendre à se **recentrer**, à **s'ancrer**
- **Evacuer** une sensation de trop plein (de stress, d'émotion...)
- Apprendre à **se détendre**, à relâcher et à dénouer les tensions
- Développer la **conscience de soi**, habiter son corps, être **présent à son ressenti**
- Se relier au **présent**, aiguïser sa vigilance
- **Dé focaliser** du mental
- **Assouplir** la « cuirasse » et de là assouplir sa manière de se relier au monde
- Affiner l'écoute de **ses sensations** et se connecter à soi, à sa voix intérieure
- Harmoniser la **circulation de l'énergie**

Autant d'apprentissage qui aident à construire un

MOI plus fort et plus stable.

L'approche psycho corporelle permet un
TRANSFERT DES APPRENTISSAGES issus du corps vers le psychisme:

Apprentissages sur le plan corporel	⇒	Transférables sur le plan psychique
Se détendre physiquement		Détendre le mental
Observer sa respiration		Observer ses pensées
Ecouter des sensations		Ecouter sa voix intérieure, aiguïser son regard intérieur
Relâcher les tensions physiques		Apprendre à lâcher prise
Accueillir des ressentis agréables ou désagréables		S'entraîner à l'acceptation, à accueillir ce qui se présente
Circulation et fluidité de l'énergie vitale		Fluidité, souplesse dans le comportement
Enracinement, verticalité, équilibre. Se redresser au sens propre.		Sentiment de stabilité. Confiance en soi. Stabilité émotionnelle. Se redresser au sens figuré.
Libérations des tensions et blocages du corps		Libération des croyances limitantes et des représentations erronées.
Correction de sa position vers une « posture juste »		Ajustement de ses représentations de soi et du monde pour une « pensée juste »



La sophrologie aide à éclairer, à **FAIRE ÉMERGER** :

- ▶ Du fait qu'elle se pratique en Etat de Conscience Modifié (obtenu par la relaxation), **l'accès à l'inconscient est plus aisé**; la censure entre inconscient et conscient devient plus **poreuse**, donc plus de passage s'opère dans les 2 sens : des éléments ou affects refoulés dans l'inconscient **émergent** ET des éléments psychiques (pensées, images, suggestion, formulation positive...) peuvent **ensemencer** l'inconscient, dans une direction souhaitée(être plus calme, plus confiant...).



La sophrologie utilise

2 GRANDES FAMILLES DE TECHNIQUES :

- Les exercices de **programmation mentale**

utilisant la **visualisation**, la **suggestion**, les techniques de **futurisation** et les techniques d'**ancrage**.

- Les **exercices corporels**

utilisant la **respiration**, la **relaxation**, l'**enracinement** et le **mouvement**.

Le tout constituant un ensemble de techniques simples qui
s'intègrent facilement dans la vie de tous les jours.



Ces 2 approches combinées permettent une **LARGE PALETTE D'APPLICATIONS** de la sophrologie, que ce soit pour:

- La gestion du stress
- La gestion des émotions (peurs, anxiété, agressivité, colère...)
- La préparation d'une situation (Examen, entretien professionnel, Bac, permis, concours...)
- La préparation à l'accouchement
- La préparation dans le cadre du sport
- Le développement d'une capacité telle que la confiance en soi, la motivation, la créativité, la concentration...
- L'accompagnement lié à un changement de vie ou à un objectif (arrêt du tabac, perte de poids...)

Les conditions pour que « ÇA MARCHE » :

- **La MOTIVATION:** Il s'agit de vraiment **vouloir** tel changement ou tel objectif. Cela suppose d'identifier et d'**analyser ses propres résistances**.
- **L'ENTRAÎNEMENT:** L'efficacité des techniques en sophrologie dépend d'un entraînement régulier et donc d'un investissement certain du sujet, considéré comme **acteur** de son épanouissement et du changement souhaité.
- **La SUGGESTIBILITÉ:** C'est une capacité qui implique, entre autres, l'acceptation du lâcher prise et qui varie d'une personne à l'autre.
- **L'ÉTAT SOPHRONIQUE:** Les exercices sont réalisés « en zone sophroliminale », dans un **niveau de vigilance particulier**. Ce changement d'état de conscience est obtenu par la relaxation physique et mentale qui précède chaque exercice.
- **La CONVICTION en l'efficacité de la méthode:** La force de conviction est orientée vers un objectif positif précis. Ainsi, à l'inverse du processus de psycho somatisation négative, opérant le plus souvent inconsciemment, il s'agit d'induire, cette fois-ci volontairement un processus de **psycho somatisation POSITIVE**.