

# Mieux gérer son stress grâce à la sophrologie

Le stress est un des fléaux de notre époque et il touche la plupart d'entre nous de façon plus ou moins importante. Il se manifeste de multiples façons, tant sur le plan physique: maux de tête, perturbation du sommeil, palpitations, douleurs d'estomac, que sur le plan émotionnel : irritabilité, crise de panique, inquiétude démesurée.

Alors que faire pour maîtriser son stress et réduire ses effets négatifs sur notre santé ? La Sophrologie peut être un élément de réponse.

La sophrologie, méthode naturelle créée en 1960 par le neuropsychiatre Caycedo propose plusieurs techniques d'inspiration orientale qui vous permettront de retrouver l'équilibre corps-esprit.

Assis ou allongé, les séances débutent par une

détente guidée, puis on apprend à respirer, à se centrer et à évacuer les tensions désagréables. Ensuite, interviennent les exercices de visualisation, de mouvements et de concentration sur le thème choisi.

Les trois grands principes de base de la sophrologie sont: le schéma corporel (prendre conscience de sa réalité physique), la réalité objective (voir le réel tel qu'il est sans le

charger d'a priori) et le principe d'action positive (l'activation répétée du positif provoque un effet bénéfique sur la personne dans sa globalité). La sophrologie intervient également dans la préparation aux examens, à l'accompagnement de situations de sevrage (tabac, alcool), aide à l'amincissement et à la préparation à l'accouchement.

KARINE COHEN

## «La sophrologie permet d'améliorer sa qualité de vie et de surmonter certaines épreuves»



*Karine Cohen, sophrologue, relaxologue, est diplômée de l'Académie Caycédienne de Paris. Elle nous explique les cas pour lesquels la sophrologie peut être utilisée, ainsi que les avantages et les limites de la méthode.*

**Actualité Juive : Est-ce que la sophrologie convient à tous, y compris les enfants? Si oui à partir de quel âge ?**

**Karine Cohen :** La sophrologie convient à toutes les personnes sans limite d'âge. A tous les moments, la sophrologie permet d'améliorer sa qualité de vie et de surmonter certaines épreuves. Les enfants, même très jeunes, peuvent bénéficier de cette méthode. Les protocoles pratiqués avec les enfants sont plus ludiques et utilisent énormément leur imaginaire. Elle est très efficace, par exemple, pour les enfants hyper actifs et leur permet de retrouver une meilleure concentration.

**A.J. Combien de**

**séances de sophrologie faut-il selon les différents cas?**

**K.C.** Tout dépend de la problématique du patient. Il faut compter au départ 5 séances pour bien intégrer la méthode à raison d'une séance tous les 10 jours. Elles sont enregistrées et le patient peut ainsi les pratiquer chez lui s'il le désire.

**A.J. La sophrologie et une médecine douce parallèle. Comment est-elle considérée dans la société et par le corps médical?**

**K.C.** Il y a plus de 20 ans, mon généraliste m'avait orientée vers une sophrologue afin de mieux aborder et gérer mes examens. Les médecins

orientent les patients vers la sophrologie quand leurs problèmes sont liés au stress mais sans cause organique. Elle donne aux patients des outils rapides, efficaces et durables.

**A.J. Quels sont les diplômes nécessaires pour pratiquer la sophrologie ? Et quel est le statut juridique approprié?**

**K.C. :** Pour devenir sophrologue, il est important de suivre un cursus dans une école Caycédienne pendant 3 ans, puis aller en Andorre pour compléter sa formation et obtenir le Master en 2 ans. Comme je vous l'ai précisé précédemment, je suis sophrologue, relaxologue, diplômée de l'Académie Caycédienne de Paris.

J'exerce à Paris dans le 15<sup>e</sup> arrondissement et à Boulogne par le biais de mon association "Keren Or". J'organise également des ateliers à thèmes dans le cadre associatif. Depuis Octobre 2008, j'interviens également dans les conservatoires de

musique.

**A.J. : Quel est le tarif approximatif d'une séance de sophrologie ?**

K.C. : En région parisienne, le coût d'une séance se situe entre 50 et 70 euros.

**A.J. : Y a-t-il un rapport entre le judaïsme et la sophrologie ?**

K.C. : La sophrologie n'est pas une religion, c'est une méthode créée par le Dr. Caycedo qui permet d'harmoniser le corps et l'esprit. Cependant, le travail

sophrologique repose beaucoup sur la croyance en l'homme et l'activation de ses potentiels pour agir toujours dans le positif. En ce sens, on peut y voir un lien avec le judaïsme et la foi en l'homme.

Karine Cohen