

RENCONTRE ANNUELLE

Ateliers

LA SOPHROLOGIE : THÉORIE ET PRATIQUE

Karine COHEN *Sophrologue*

Dans le cadre de la Rencontre Annuelle des 18 et 19 octobre 2008, j'ai été ravie de pouvoir animer deux ateliers intitulés Sophrologie « théorie et pratiques » et d'initier les patients et leurs conjoints à cette méthode.

C'est à la demande de plusieurs participants qui souhaitaient découvrir la Sophrologie et son impact positif sur la douleur que ces ateliers ont été proposés.

Avant de mettre les patients et leurs conjoints en situation pratique, il me semblait important d'expliquer les origines de la Sophrologie.

La Sophrologie puise son nom dans des racines grecques *Sos*, Harmonie, équilibre, *Phren*, Conscience, esprit et *Logos*, Discours c'est donc l'harmonie de la conscience (et par extension, du corps) par le discours.

C'est à Madrid, en 1960, que son créateur le Professeur Alfonso Caycedo, neuropsychiatre, a élaboré la méthode. Très intéressé par l'étude des différents états de conscience, il souhaitait proposer à ses patients une méthode naturelle qui leur permettrait d'utiliser leurs propres potentiels et de passer d'une conscience « altérée » à une conscience « normale ».

Durant trois années, il va voyager en Orient afin de s'initier au yoga, au zen et à la méditation. A son retour il va concevoir la méthode en synthétisant toutes ces techniques et en les adaptant à nos vies de tous les jours.

Il va créer deux familles de techniques : les Relaxations Dynamiques (au nombre de 12) destinées à mieux appréhender son corps, à se relaxer et à stimuler sa créativité, et les Sophronisations, qui se pratiquent dans le cadre d'une relation sophrologue-patient. Le sophrologue amène le patient dans un état d'onde cérébral alpha (entre veille et sommeil) à



partir de cet état, le patient va pouvoir stimuler ses capacités, préparer une épreuve, se concentrer calmer sa douleur et se dépasser.

Après ces explications, et beaucoup de questions de l'auditoire, j'ai proposé aux participants du matin de vivre une sophronisation de base, intitulée « à la recherche de sensations neutres ou positives ». Assis, les yeux fermés, ils étaient guidés par ma voix, qui les conduisait à relâcher progressivement toutes les régions de leur corps et à se concentrer sur leur respiration calmante. Je leur proposais également d'accueillir une image mentale apaisante et d'être à l'écoute des différentes sensations qui pourraient survenir durant la séance.

L'objectif de cette séance était de les familiariser avec la méthode, de les amener à un état physique et mental de bien être et de visualiser une image positive, image qu'ils pourraient réutiliser « hors séance » pendant des périodes de stress.

Une fois la séance achevée, chaque participant a commenté ses sensations. C'était pour la plupart d'entre eux, la première fois qu'ils expérimentaient la méthode. Beaucoup ont ressenti une détente profonde, avec une respiration plus « légère » et beaucoup de bonheur en visualisant l'image positive. Pour certains, c'était cependant difficile de rester « immobiles » à l'écoute de leur corps et de se concentrer.

Lors du deuxième atelier l'après-midi, l'auditoire a posé peu de questions sur la partie théorique ce qui m'a permis de leur faire pratiquer plusieurs séances. La première était comme le matin, une séance de base, où les participants entre veille et sommeil se relâchaient profondément. Puis, nous avons travaillé sur la respiration : chaque participant a choisi un « mot calmant » qu'il prononçait mentalement sur l'expiration afin d'approfondir son bien-être et pouvoir se calmer rapidement en toute occasion. Toujours guidés par ma voix, les participants ont choisi une zone de leur corps plus sensible, sur laquelle ils ont concentré leur respiration en y associant une image positive afin de mieux gérer la douleur et de pouvoir la diminuer.

Les commentaires associés à ces séances

furent très riches : la plupart des participants ont ressenti beaucoup de bien être avec diminution des douleurs présentes. Certains ont apprécié le calme mental et « le fait de se sentir moins bloqué » au niveau respiratoire.

Pour finir je souhaite citer un jeune patient qui a visualisé « *une belle lumière apaisante éclairant ses poumons* ».



Karine Cohen