

SOPHROLOGIE

L'ART DE POSITIVER

par Emilie Blachere - illustration Saje

Respiration et évocation mentale sont les clés de cette pratique thérapeutique qui séduit de plus en plus. Ses bienfaits permettent de gérer les émotions.

D'où vient-elle ?

Créée en Espagne dans les années 60 par Alfonso Caycedo, un neuropsychiatre, la sophrologie signifie « étude de la conscience en harmonie ». Savant mélange de yoga, d'exercices de relaxation bouddhistes et de tai-chi, cette discipline est un antidote efficace contre le stress ambiant, et les dépresses hivernales. Apparue en France en 1966, elle « améliore la confiance en soi en étant un puissant bouclier contre les agressions extérieures », affirme Benoît Fouché*, sophrologue et président de la Société française de sophrologie. Au départ, son usage était essentiellement médical, pour soigner des pathologies graves comme la schizophrénie. Aujourd'hui, son action s'est élargie : de plus en plus de personnes stressées y ont recours.

Ses principes ?

Positiver : « L'objectif est de chasser les pensées négatives de notre mental, de rehausser son estime de soi et de maîtriser ses émotions », poursuit le spécialiste. Pour y parvenir, les pratiquants, dits « sophronisants », tentent de conquérir, seuls ou en groupe, par une gestuelle du corps, leur univers intérieur. « Nous travaillons sur des exercices de respiration abdominale et thoracique, dits de relaxation dynamique, souligne Benoît Fouché. On respire, en créant des colonnes d'air dans notre organisme. Grâce à des postures variées comme "embrasser l'arbre", on développe son imaginaire avec des images reposantes, telles que les vagues de l'océan. Le but étant d'atteindre un état de conscience modifié appelé niveau sophroliminal. Le corps est en veille, les muscles sont relâchés, l'esprit est détendu. »

Quels sont les bénéfices ?

Pendant la séance, les sophronisants se sont concentrés sur eux-mêmes et ont ainsi échappé aux stimulations extérieures. Au « réveil », les bâillements se multiplient, les muscles reprennent vie, et les corps s'étirent comme après une nuit de sommeil. « Cette technique de concentration permet d'aller chercher les sentiments, les états d'âme, pour explorer notre espace interne », conclut Benoît Fouché. Résultat : désintoxiqué des ondes négatives, on est plus confiant pour affronter le monde.

A qui cette discipline s'adresse-t-elle ?

Aux personnes oppressées par leur quotidien et qui ont envie de se vider la tête. En revanche, la sophrologie demande une certaine rigueur : il faut la travailler chez soi.

Où la pratiquer ?

Adresses et tarifs sur l'annuaire de la Société française de sophrologie (www.sophrologie-francaise.com). Renseignements sur www.syndicat-sophrologues.fr ou www.observatoire-sophrologie.fr. Séance : entre 30 et 70 euros. ■

*Auteur de « La sophrologie ou le pouvoir des images en psychothérapie » (éd. L'Harmattan).

ET CHEZ SOI...

LES CONSEILS DE LAURENCE ROUX-FOUILLET*, SOPHROLOGUE

Le matin : on se projette positivement dans la journée. Comment ? Avec une respiration thoracique debout, fenêtre ouverte. En appui sur les talons, tendez les bras devant, inspirez en les écartant et expirez en les ramenant. Faites-le dix fois pour ouvrir le thorax et relâcher les pressions.

Au bureau : à 11 h 30 et à 17 h 30 - programmez l'alarme sur votre mobile -, faites pendant une minute une respiration abdominale, c'est-à-dire avec le ventre. Sur la chaise, décroisez jambes et bras et laissez les pieds au sol, puis inspirez en poussant sur le nombril et expirez en le laissant redescendre. Le plexus solaire, qui est un centre nerveux au niveau du ventre, est détendu et relâché.

Le soir : avant de rentrer chez vous, prenez quelques minutes pour « fermer la porte » aux maux et aux soucis. On concentre son attention sur ses pieds, on prend conscience de leurs sensations sur le sol. Résultat : nos pensées se détachent de notre esprit et on s'évade. Une fois couché, on privilégie une respiration apaisante : on expire plus longtemps qu'on inspire. On en fait une série de dix, puis on s'endort. Sereinement.

*Auteur de « La sophrologie au féminin », éd. Presses de la Renaissance.



POUR EN SAVOIR PLUS

« Kit sophrologie », 1 livre + 1 CD, éd. J'ai lu, coll. « Bien-être », et « Guide de la sophrologie », de Joël Plessis et Stéphanie Zeitoun, éd. Guy Trédaniel.

