

les nouvelles

*esthétiques*  
spa

MAI 2010  
59<sup>e</sup> Année - N° 626  
9 €  
7, av. Stéphane Mallarmé  
75017 PARIS  
Tel. 01.43.80.06.47



# DÉCOUVREZ LA SOPHROLOGIE

**FONDÉ EN 2003, L'INSTITUT DE FORMATION À LA SOPHROLOGIE EST SPÉCIALISÉ DANS LA FORMATION DE SOPHROLOGUES PROFESSIONNELS. AVEC PLUS DE 200 SOPHROLOGUES FORMÉS CHAQUE ANNÉE, L'INSTITUT EST AUJOURD'HUI LA PLUS GRANDE ÉCOLE DE SOPHROLOGIE DE FRANCE.**

La sophrologie se définit comme une méthode psychocorporelle associant la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation d'images positives. C'est une science, une philosophie mais aussi un art de vivre... Cette méthode de bien-être a été créée en 1960 par Alfonso Caycedo, médecin neuropsychiatre d'origine espagnole. La sophrologie s'inspire de l'hypnose et de la phénoménologie mais également de techniques orientales comme le yoga, le zen ou le tummo. C'est un très bon outil de développement personnel.

## Les principaux champs d'application

### *Développement personnel*

La sophrologie est plus qu'une méthode de relaxation, sa pratique permet de développer la confiance et la valorisation de soi en prenant conscience de ses valeurs. Cet outil est particulièrement efficace lors d'un changement de vie ; la formulation d'un projet puis sa visualisation à l'état de détente permet d'accompagner en douceur l'évolution du sujet.

- Recommandée pour accroître la confiance et les capacités d'adaptation pendant les changements de vie (divorce, licenciement, passage à la retraite).

### *Gestion du stress*

Les exercices de respiration sont vivement recommandés pour gérer les tensions. Le simple fait de respirer par le ventre enclenche un mécanisme de détente : le ventre se gonfle, le diaphragme s'ouvre et libère la zone du système nerveux. Par ailleurs, les exercices de tension-détente proposés lors d'une séance, permettent de relâcher le corps et l'esprit.

- Recommandée pour le stress au travail, les contrariétés de la vie familiale, la préparation aux examens ou permis de conduire...

### *Gestion de la douleur*

La pratique de la respiration et de la visualisation permet d'accompagner la douleur. L'objectif est de détourner la personne de ses sentiments négatifs

(peurs, angoisses, souffrances...) en l'aidant à se concentrer sur des sensations positives. Il s'agit d'aider la personne à trouver ses propres ressources.

- Recommandée pour la préparation à l'accouchement, les acouphènes, la fibromyalgie, la sclérose en plaques, les cancers, les interventions chirurgicales et dentaires, la rééducation.

### *Amélioration des performances*

Concentration, capacité d'écoute, gestion des émotions, recentrage... des qualités recherchées dans le monde éducatif, sportif et professionnel, qui peuvent être renforcées par la pratique de la sophrologie. Par ailleurs, la répétition des exercices à l'état de détente favorise l'apprentissage.

- Recommandée pour la préparation des sportifs, la performance des salariés, l'apprentissage scolaire, la prise de parole en public, l'animation d'un groupe...

### *Contrôle des dépendances*

La relaxation plonge les personnes dans un état entre veille et sommeil qui permet au corps de se régénérer et au cerveau de se déconnecter de ses peurs, de ses jugements. Entrer dans un niveau de conscience différent permet de se concentrer sur un besoin spécifique et de modifier son comportement en développant l'estime de soi.

- Recommandée pour la reconstruction personnelle ou les nouveaux départs, l'arrêt du tabac ou de l'alcool, la lutte contre les compulsions alimentaires (boulimie)...

### *Retrouver le sommeil*

Les troubles du sommeil peuvent être liés à l'anxiété. Les exercices de sophrologie vont permettre de gérer les phases d'angoisse et d'apprendre à faire le vide. Le travail sur la respiration est essentiel.

- Recommandée pour les troubles du sommeil, les insomnies, les angoisses à l'endormissement, les peurs nocturnes...

## Comment se déroule une séance ?

Après un court dialogue, la séance commence en général debout avec des exercices de relaxation dynamique. L'objectif est d'associer les mouvements à la respiration pour mieux être à l'écoute du corps et relâcher ce dernier. Par cette pratique, les élèves deviennent progressivement acteurs de leur détente.

Puis, allongés ou assis, ils se décontractent au son de la voix du sophrologue qui propose des exercices de respiration, de relâchement musculaire et de visualisation positive. Un temps d'échange conclut la séance, permettant aux élèves de verbaliser leurs ressentis.

Séance individuelle : la séance se déroule en cabinet et permet de traiter une problématique précise et personnelle. Il faut envisager cinq à dix séances pour obtenir des résultats satisfaisants.

Cours de groupe : c'est la forme idéale pour gérer le stress au quotidien. Les participants sont là pour se détendre sans chercher à traiter une problématique particulière.

**Institut de Formation à la Sophrologie,**  
52 rue René Boulanger,  
75010 Paris. Tél. 01 43 38 43 90.  
Fax 01 43 38 43 92. e-mail :  
[info@sophrologie-formation.fr](mailto:info@sophrologie-formation.fr)  
[www.sophrologie-formation.fr](http://www.sophrologie-formation.fr)

