



Femmes > **Forme** > **Anti-stress** > Stress fatigue et sophrologie

Je gère mon stress et ma fatigue avec la sophrologie

Dernière mise à jour le 22/11/2011 - (Publié le 02/11/2011) par **Gaëlle Monfort**

[Pour qui ? »](#)

Sommaire

La sophrologie

- Pour qui ?
- En cas de fatigue
- Avant un stress
- Difficultés d'endormissement
- Enfants et jeunes parents
- Dépression, fibromyalgie, acouphènes...

En pratique

- Comment ça se passe ?
- Et si on s'endort ?
- Refaire les exercices chez soi
- Trouver un sophrologue
- Combien de séances ?
- Equipement

[En savoir plus](#)



© auremar - Fotolia

Le saviez-vous ? 20 minutes de sophrologie équivalent à 2 à 3 heures de sommeil. A tester si vous êtes fatiguée ou stressée.



Femmes > Forme > Anti-stress > Stress fatigue et sophrologie

Des enfants aux personnes âgées

« Stress fatigue et sophrologie

En cas de fatigue »

Stress fatigue et sophrologie

La sophrologie

- Pour qui ?
- En cas de fatigue
- Avant un stress
- Difficultés d'endormissement
- Enfants et jeunes parents
- Dépression, fibromyalgie, acouphènes...

En pratique

- Comment ça se passe ?
- Et si on s'endort ?
- Refaire les exercices chez soi
- Trouver un sophrologue
- Combien de séances ?
- Equipement

[En savoir plus](#)

Contrairement à certaines techniques de relaxation ou certains sports, la sophrologie est ouverte à tous. **Les enfants à partir de 8-9 ans sont acceptés et les personnes âgées sont également les bienvenues.** Catherine Aliotta, directrice de l'Institut de formation à la sophrologie à Paris, le confirme : "Quel que soit son niveau de santé, qu'on puisse ou non se mouvoir, le sophrologue choisira des mouvements et des positions agréables pour la relaxation de tous."



© Robert Kneschke - Fotolia
La sophrologie s'adapte à l'état de santé de chacun.

Pas de problème non plus pour les femmes enceintes. "Elles peuvent également pratiquer la sophrologie. C'est le plus souvent **pour diminuer certaines douleurs** mais aussi pour apprendre à gérer leur stress qu'elles rejoignent le cours, précise Catherine Aliotta."



Femmes > Forme > Anti-stress > Stress fatigue et sophrologie

20 minutes de pratique suffisent à retrouver de l'énergie

« Pour qui ? »

« Avant un stress »

Stress fatigue et sophrologie

La sophrologie

- Pour qui ?
- **En cas de fatigue**
- Avant un stress
- Difficultés d'endormissement
- Enfants et jeunes parents
- Dépression, fibromyalgie, acouphènes...

En pratique

- Comment ça se passe ?
- Et si on s'endort ?
- Refaire les exercices chez soi
- Trouver un sophrologue
- Combien de séances ?
- Equipement

[En savoir plus](#)

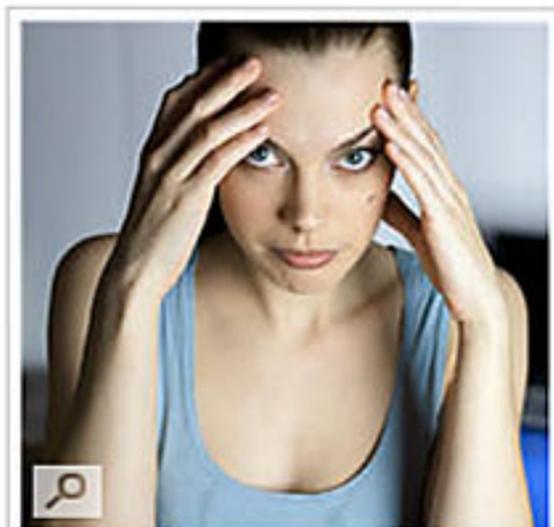
La sophrologie peut aider de deux manières un organisme fatigué. D'une part en permettant au corps de récupérer facilement sans forcément passer par une bonne nuit de sommeil ; d'autre part, en agissant sur le cerveau pour favoriser la détente.

En fait, une séance de 20 minutes de relaxation par la sophrologie équivaut environ à 2 à 3 h de sommeil. "C'est d'ailleurs ce que pratiquent les navigateurs en solitaires qui ne peuvent pas dormir plusieurs heures d'affilée, explique Catherine Aliotta. Mais attention, **la sophrologie ne remplace pas le sommeil** : si vous êtes épuisé, il faut dormir, la sophrologie n'y fera rien."

La sophrologie est aussi physiologique : pendant la séance, le **cerveau reçoit les signaux de récupération** (ralentissement du rythme cardiaque, diminution de la température du corps, élimination de l'excès de sucre dans le sang, détente musculaire). Ainsi, elle indique au cerveau qu'il faut mettre le corps au repos.

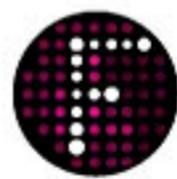
Comme on monopolise le mental à imaginer des choses agréables, ça va beaucoup mieux. **On se défocalise de ses problèmes**, du stress et de la fatigue pour quelques minutes de repos total.

"La sophrologie est donc utile pour régénérer le corps mais également dans le quotidien en cas de baisse d'énergie (après un repas, par exemple) pour relancer la dynamique dans le corps", précise la sophrologue.



© jggordienko - Fotolia

Des exercices simples pour récupérer en quelques minutes



Femmes > Forme > Anti-stress > Stress fatigue et sophrologie

En cas de stress, d'examen ou de compétition, pensez à la sophrologie

« En cas de fatigue

Stress fatigue et sophrologie

La sophrologie

- Pour qui ?
- En cas de fatigue
- Avant un stress
- Difficultés d'endormissement
- Enfants et jeunes parents
- Dépression, fibromyalgie, acouphènes...

En pratique

- Comment ça se passe ?
- Et si on s'endort ?
- Refaire les exercices chez soi
- Trouver un sophrologue
- Combien de séances ?
- Equipement

[En savoir plus](#)

Entretien, examen, compétition... Tous ces moments sont riches en stress mais aussi en enjeux. Pas question donc de se laisser dépasser et de risquer de gâcher toute la préparation. Là encore, la sophrologie peut aider à gérer ses émotions et permettre d'atteindre une sérénité utile contre le stress.

"Dans ces cas-là, ce sont surtout des exercices de relaxation qui seront utiles, explique Catherine Aliotta, sophrologue et directrice de l'Institut de formation à la sophrologie à Paris. Il s'agit d'associer des mouvements à la respiration. On élimine ainsi le surplus de stress. En séance individuelle par contre, il est possible de se préparer mentalement à l'épreuve afin d'éviter la panique le jour J."

Combien de temps avant l'échéance faut-il commencer la sophrologie ?

Si vous souhaitez vous préparer à un stress par la sophrologie, il est utile de commencer trois à quatre mois avant. "Si on vient quelques jours ou quelques semaines avant, le stress est déjà présent et on ne pourra que diminuer la pression installée. Ce seront uniquement des exercices dit d'urgence. En revanche, en suivant des séances plusieurs mois avant, une fois par semaine, la préparation sera meilleure et surtout utile sur le long terme", précise la sophrologue.

Difficultés d'endormissement »



© Dana Heinemann - Fotolia
La sophrologie enseigne des techniques de gestion du stress utiles à tout âge.

Femmes > Forme > Anti-stress > Stress fatigue et sophrologie

Faire le vide dans sa tête pour s'endormir sereinement

« Avant un stress

Stress fatigue et sophrologie

La sophrologie

- Pour qui ?
- En cas de fatigue
- Avant un stress
- **Difficultés d'endormissement**
- Enfants et jeunes parents
- Dépression, fibromyalgie, acouphènes...

En pratique

- Comment ça se passe ?
- Et si on s'endort ?
- Refaire les exercices chez soi
- Trouver un sophrologue
- Combien de séances ?
- Equipement

[En savoir plus](#)

Enfants et jeunes parents »

Lorsque vous allez vous coucher, vous vous sentez généralement très fatiguée. Mais malgré ça, impossible de vous endormir paisiblement : vous ressassez votre journée et vos soucis et finalement vous vous endormez au bout de plusieurs heures, de fatigue. La sophrologie peut vous aider.

Catherine Aliotta explique :

"Généralement les difficultés liées à l'endormissement viennent d'une impossibilité à faire le vide dans sa tête au moment d'aller se coucher. La sophrologie, par des exercices respiratoires, va permettre de se focaliser sur la respiration tout en baissant le rythme cardiaque." Du coup, vous trouvez le sommeil plus rapidement et surtout de façon plus sereine.



© Dmytro Konstantynov - Fotolia
Difficile de trouver le sommeil quand on ne cesse de penser à sa journée.

Vous pouvez même enregistrer les séances de sophrologie pour les réécouter au moment du coucher : la voix du sophrologue vous guide et vous évite de ruminer puisqu'il faut être à son écoute. L'attention est ainsi détournée et le corps peut se détendre. Non seulement l'endormissement est favorisé mais le sommeil gagne également en qualité.

"Parmi les exercices, ceux qui concernent les sens sont particulièrement efficaces : **prendre conscience de ce qu'on ressent**, du moelleux du matelas à la douceur du pyjama, ainsi que du silence", ajoute la sophrologue.



Femmes > Forme > Anti-stress > Stress fatigue et sophrologie

Des parents détendus auront un bébé détendu

« Difficultés d'endormissement

Dépression, fibromyalgie, acouphènes... »

Stress fatigue et sophrologie

La sophrologie

- Pour qui ?
- En cas de fatigue
- Avant un stress
- Difficultés d'endormissement
- **Enfants et jeunes parents**
- Dépression, fibromyalgie, acouphènes...

En pratique

- Comment ça se passe ?
- Et si on s'endort ?
- Refaire les exercices chez soi
- Trouver un sophrologue
- Combien de séances ?
- Equipement

[En savoir plus](#)

Chez l'enfant, la sophrologie peut être une aide importante à la concentration et donc utile chez les plus agités. Elle calme l'enfant par des exercices simples qui lui permettront aussi de reprendre confiance en lui.

L'âge minimum des enfants pour les cours de sophrologie est de 8-9 ans car ils doivent pouvoir se concentrer mais aussi exprimer ce qu'ils ressentent. Avant par contre, on peut effectuer des exercices de relaxation, qui n'ont ni besoin de verbalisation, ni d'objectifs à atteindre.

Jeunes parents

Les cours de sophrologie peuvent être très utiles aux jeunes parents qui, d'une part, sont anxieux et, d'autre part, manquent souvent de sommeil. Car plus les parents sont stressés et plus le bébé l'est également.

La préparation à l'accouchement

La préparation à l'accouchement par la sophrologie peut être dispensée par une sage-femme formée à la sophrologie ou par des sophrologues épaulés par la présence d'une sage-femme. Elle peut être utile pendant la grossesse dès le 3e mois pour faire face aux modifications corporelles, aux douleurs (nausées, mal de dos, etc.) et au stress.

Elle permet de préparer le travail et d'apprendre des techniques de respiration utiles pendant l'accouchement. Enfin, en post-partum, la sophrologie aide à mieux récupérer mais également à mieux appréhender son corps de mère et l'image de soi.



© Lena S. - Fotolia

Le stress des parents est ressenti par l'enfant.



[Votre avis sur cette publicité](#)

Femmes > Forme > Anti-stress > Stress fatigue et sophrologie

Maladies chroniques : la sophrologie peut aider

« Enfants et jeunes parents

Comment ça se passe ? »

Stress fatigue et sophrologie

La sophrologie

- Pour qui ?
- En cas de fatigue
- Avant un stress
- Difficultés d'endormissement
- Enfants et jeunes parents
- **Dépression, fibromyalgie, acouphènes...**

En pratique

- Comment ça se passe ?
- Et si on s'endort ?
- Refaire les exercices chez soi
- Trouver un sophrologue
- Combien de séances ?
- Equipement

[En savoir plus](#)

"La sophrologie ne soigne pas, insiste Catherine Aliotta, sophrologue. Elle est une aide, mais dans tous les cas lorsqu'il y a une pathologie, la prise en charge médicale est indispensable. Le recours à la sophrologie en supplément peut aider dans le cas de **douleurs chroniques ou de gênes récurrentes.**"



© karuka - Fotolia

Certaines douleurs chroniques peuvent être apaisées par la sophrologie.

Elle peut notamment être utile en cas d'**acouphènes, de dépression, de fibromyalgie ou de polyarthrite, par exemple.** Dans tous les cas, il n'y a aucune maladie qui empêche la pratique de la sophrologie : les mouvements sont tous adaptables que l'on soit debout, assis ou allongé.

Pas de remboursement

Il n'y a aucune prise en charge de la sophrologie par la sécurité sociale. Cependant, **certaines mutuelles proposent des remboursements partiels**, notamment dans le cas des affections de longues durées (ALD). N'hésitez pas à contacter votre mutuelle pour en savoir plus.

"Certes, ce n'est pas remboursé, mais **les cours de sophrologie ne sont pas excessivement chers**, tempère

Catherine Aliotta. Les cours en groupe coûtent en moyenne entre 10 et 15 euros. En plus, il existe souvent des forfaits avantageux. Par contre, c'est vrai, les séances individuelles sont plus chères : comptez en moyenne 50 euros de l'heure, variable selon le sophrologue. Mais l'investissement financier fait aussi partie de la sophrologie, c'est une façon de s'impliquer dans la pratique."



Femmes > Forme > Anti-stress > Stress fatigue et sophrologie

Le cours est composé de plusieurs phases

« Dépression, fibromyalgie, acouphènes... »

Et si on s'endort ? »

Stress fatigue et sophrologie

La sophrologie

- Pour qui ?
- En cas de fatigue
- Avant un stress
- Difficultés d'endormissement
- Enfants et jeunes parents
- Dépression, fibromyalgie, acouphènes...

En pratique

- Comment ça se passe ?
- Et si on s'endort ?
- Refaire les exercices chez soi
- Trouver un sophrologue
- Combien de séances ?
- Equipement

[En savoir plus](#)

Le premier but d'une séance, en groupe ou individuelle, de sophrologie est de se détendre et de se sentir bien. Pour être efficaces, les séances doivent avoir lieu à un rythme hebdomadaire.

Les séances en groupe sont moins chères que les séances individuelles.

En plus, elles permettent de travailler sur les tensions en général mais aussi de créer des liens avec les autres personnes du groupe, c'est plus convivial. Par contre les séances individuelles peuvent être plus utiles lorsqu'on souhaite agir sur un problème précis qui nécessite des exercices spécifiques.

La séance commence toujours par **un temps de parole, d'échange**. Comment ça va ? Est-on stressé, détendu ? L'état d'esprit avant de commencer permet au sophrologue d'adapter le cours.

Ensuite vient le temps des **exercices** qui ont lieu debout. Il s'agit d'exercices basés sur la respiration mais aussi de mouvements et de contractions musculaires. Ce sont des mouvements très simples : on parle de **respiration**

dynamique. Le but étant d'atteindre **un relâchement musculaire associé à une baisse du rythme cardiaque**.

La séance de sophrologie se prolonge avec **une phase "allongé ou assis"**. Il s'agit d'une partie de relaxation guidée par la voie du sophrologue. On y cherche, par exemple, à identifier tous les points d'appui du corps sur le sol pour pouvoir le détendre. Mais on peut aussi visualiser des images agréables.

Enfin, la séance se termine par **un nouveau temps d'échange** où chacun exprime ses ressentis physiques. Il ne s'agit en aucun cas de faire une analyse, ici on travaille sur le physique.

Timide ?

Si on est timide, on n'est pas obligé de prendre la parole. On peut simplement dire un mot ou deux pour décrire ce que l'on ressent. Mais dans tous les cas c'est important de s'exprimer pour que le sophrologue sache que tout va bien. Il ne s'agit pas d'une thérapie de groupe, il n'y a pas non plus de prise de parole intempestive.

La séance dure en général une heure. Elle est plus courte pour les enfants (30 à 45 min selon l'âge) et plus longue pour les femmes enceintes (parce que les changements de position sont plus longs mais également parce que le temps de parole des fins de séances est généralement supérieur).

Cours personnalisé

Dans le cadre des cours individuels, **le choix des exercices est plus personnalisé** pour détendre spécifiquement certaines parties du corps (le cou, le trapèze, le ventre, etc.). On cible la localisation des tensions et on adapte en proposant d'autres exercices.



© Neiron Photo - Fotolia

Les exercices consistent en une suite de mouvements lents, par exemple du cou.

Si on s'endort, ce n'est pas grave !

« Comment ça se passe ? »

Stress fatigue et sophrologie

La sophrologie

- Pour qui ?
- En cas de fatigue
- Avant un stress
- Difficultés d'endormissement
- Enfants et jeunes parents
- Dépression, fibromyalgie, acouphènes...

En pratique

- Comment ça se passe ?
- [Et si on s'endort ?](#)
- [Refaire les exercices chez soi](#)
- Trouver un sophrologue
- Combien de séances ?
- Equipement

[En savoir plus](#)

La détente liée à la sophrologie est tellement efficace que parfois certaines personnes s'endorment lors des séances...

"L'endormissement est quasi systématique quand les gens sont très fatigués, comme par exemple le vendredi soir. Mais ce n'est pas grave ! Les gens s'endorment dans un sommeil extrêmement léger, bercés par la voix du sophrologue et lâchent prise. En général, lorsque le sophrologue termine la séance, il fait remonter le volume de sa voix et ça suffit pour réveiller ceux qui se sont assoupis. Mais en aucun cas c'est grave, explique Catherine Aliotta, sophrologue."

Néanmoins, l'objectif des séances n'est pas de dormir mais d'apprendre à se détendre et à récupérer son énergie. Avec l'idée de pouvoir reproduire les exercices seul à la maison. Et pour ça, il faut être un minimum vigilant pour retenir les exercices.

[Refaire les exercices chez soi](#) »



© Robert Kneschke - Fotolia
Il faut être conscient pour se souvenir des exercices donc éviter de s'endormir à chaque séance.

"Si vous vous endormez à chaque fois, on va vous proposer de changer de position : plutôt que d'être allongé, on vous proposera de rester assis, pour maintenir un niveau de vigilance plus haut", ajoute la sophrologue.

On peut aussi venir à la séance avec un dictaphone : comme ça, si on s'endort, on peut réécouter la séance à domicile et refaire les exercices lorsqu'on est moins fatigué.



Femmes > Forme > Anti-stress > Stress fatigue et sophrologie

La pratique régulière des exercices permet d'être mieux au quotidien

« Et si on s'endort ? »

[Trouver un sophrologue »](#)

Stress fatigue et sophrologie

La sophrologie

- Pour qui ?
- En cas de fatigue
- Avant un stress
- Difficultés d'endormissement
- Enfants et jeunes parents
- Dépression, fibromyalgie, acouphènes...

En pratique

- Comment ça se passe ?
- Et si on s'endort ?
- [Refaire les exercices chez soi](#)
- Trouver un sophrologue
- Combien de séances ?
- Equipement

[En savoir plus](#)

Puisque vous allez apprendre des techniques de relaxation, autant vous en servir une fois rentrée à la maison. D'ailleurs, c'est vivement conseillé de refaire les exercices chez soi : "Il faut savoir que la relaxation est antinaturelle. Le corps est fait pour être en alerte. On ne sait pas se détendre sauf le soir au moment du coucher, explique Catherine Aliotta. Se relaxer est donc un vrai entraînement, comme la gymnastique ou la pratique de la musique. Si on ne pratique pas régulièrement, alors les effets de la séance ne vont pas perdurer dans le temps. L'idéal est de reproduire les exercices qui plaisent, tous les jours."

Tous les jours

Pas de panique, il ne vous faudra pas consacrer une heure de votre temps quotidien : "Un exercice de respiration, des mouvements de tête... Ca prend 2 minutes ! Ce sont ces

petites répétitions qui vont permettre de se détendre sur le long terme."

Et l'avantage de la sophrologie c'est que dès la première séance, on est déjà capable de refaire certains exercices, comme ceux de respiration dynamique.

"En fait, cette reproduction des exercices est importante : elle a pour but de créer un ancrage, une dynamique dans le corps, précise la sophrologue. Lors des séances de sophrologie, certains exercices sont récurrents, par exemple la respiration abdominale. Du coup, les élèves peuvent les apprendre rapidement et les réutiliser."



© RG. - Fotolia

Quelques minutes suffisent pour reproduire un exercice de sophrologie à domicile.



Femmes > Forme > Anti-stress > Stress fatigue et sophrologie

Consultez les sites des écoles ou renseignez-vous en mairie

« Refaire les exercices chez soi

Combien de séances ? »

Stress fatigue et sophrologie

La sophrologie

- Pour qui ?
- En cas de fatigue
- Avant un stress
- Difficultés d'endormissement
- Enfants et jeunes parents
- Dépression, fibromyalgie, acouphènes...

En pratique

- Comment ça se passe ?
- Et si on s'endort ?
- Refaire les exercices chez soi
- **Trouver un sophrologue**
- Combien de séances ?
- Equipement

[En savoir plus](#)

Au moment de choisir un cours de sophrologie, commencez par vous demander pourquoi vous y allez. Si c'est pour apprendre à vous détendre, courez dans un cours en groupe. **Si vous souhaitez acquérir des techniques précises pour être mieux au quotidien**, le cours individuel peut vous être plus utile car les exercices seront forcément plus personnalisés. Mais ça a un prix. Les prix des séances individuelles sont en générale quatre à cinq fois supérieurs.



© Tomasz Trojanowski - Fotolia
N'hésitez pas à aller à la rencontre du sophrologue et discutez avec lui quelques instants.

Pour trouver un sophrologue, vous pouvez simplement vous rendre **dans la mairie de votre ville** et demander des contacts. Généralement ceux qui se sont manifestés auprès des organismes publics sont sérieux, sinon ils n'iraient pas prendre le risque d'être démasqués. **Consultez les annuaires disponibles sur internet, mais avec précautions.** Vérifiez que ces annuaires ne sont pas que des pages de pub où tout le monde peut s'inscrire. Vous pouvez également aller **sur les sites de formation à la sophrologie** : des annuaires des

anciens élèves y sont souvent présents et permettent ainsi de s'assurer de la bonne formation reçue.

Rencontrer le sophrologue

Chaque personne qui vient s'inscrire à un cours de sophrologie peut **demandar directement sa formation au sophrologue**. "Un professionnel qui est clair avec ça n'a aucun problème à vous répondre. Dès que vous sentez que les gens hésitent un peu, posez-vous des questions... insiste Catherine Aliotta. **La technique d'enseignement de la sophrologie est complexe, avec beaucoup d'exercices.** On ne s'improvise pas sophrologue."



Femmes > Forme > Anti-stress > Stress fatigue et sophrologie

Un mois est nécessaire pour s'habituer et ressentir les premiers effets

[« Trouver un sophrologue »](#)[« Equipement »](#)

Stress fatigue et sophrologie

La sophrologie

- Pour qui ?
- En cas de fatigue
- Avant un stress
- Difficultés d'endormissement
- Enfants et jeunes parents
- Dépression, fibromyalgie, acouphènes...

En pratique

- Comment ça se passe ?
- Et si on s'endort ?
- Refaire les exercices chez soi
- Trouver un sophrologue
- **Combien de séances ?**
- Equipement

[En savoir plus](#)

La sophrologie n'est pas une technique de relaxation comme les autres. Elle peut parfois décontenancer : les ressentis ne sont pas immédiats puisqu'il faut que le corps lâche prise. La première séance n'est donc pas toujours la plus convaincante. Catherine Aliotta explique : "Lors de la première séance, les nouveautés sont partout : le lieu, le sophrologue, le groupe, le langage, les mouvements, etc. La découverte de la sophrologie est donc brouillée par la nouveauté."



© Studio DER - Fotolia

La sophrologie provoque de nouvelles sensations dans le corps qu'il faut apprivoiser.

Pour se faire une idée il faut donc suivre 5 à 6 séances (à raison d'une séance par semaine) pour s'habituer à l'environnement mais aussi se familiariser avec les techniques. Ce temps permet de prendre confiance et de s'adapter. Ensuite, une séance par semaine est un rythme à conserver pour bénéficier des effets positifs sur le long terme.

"En plus, au début des séances on n'est pas trop à l'affut de ses sens. Il faut suivre plusieurs séances avant d'avoir les sensations de relaxation complètes et ressentir les effets de la sophrologie", ajoute Catherine Aliotta.

En cas d'apriori

La sophrologie est parfois perçue comme l'hypnose ou comme une méthode qui peut inspirer de la méfiance. Pourtant, elle est inoffensive !

Si vous avez des questions ou des apriori, le plus simple est de contacter le sophrologue et d'en discuter avec lui.

"Il existe des vidéos sur Internet qui permettent de voir comment se passe un cours. Il existe aussi des cd réalisés par des sophrologues qui permettent d'avoir un aperçu audio d'une séance. D'ailleurs, ces pistes peuvent être écoutées avec un lecteur mp3, par exemple dans les transports en commun si vous y passez beaucoup de temps. Ces instants de relaxation vous seront bénéfiques. Quant aux cd de musique de relaxation, ce n'est pas de la sophrologie. En sophrologie c'est la voix du sophrologue qui est importante, la musique est uniquement là pour la relaxation", précise la sophrologue.



Femmes > Forme > Anti-stress > Stress fatigue et sophrologie

Un bon pull et une paire de chaussettes

« Combien de séances ? »

[En savoir plus »](#)

Stress fatigue et sophrologie

La sophrologie

- Pour qui ?
- En cas de fatigue
- Avant un stress
- Difficultés d'endormissement
- Enfants et jeunes parents
- Dépression, fibromyalgie, acouphènes...

En pratique

- Comment ça se passe ?
- Et si on s'endort ?
- Refaire les exercices chez soi
- Trouver un sophrologue
- Combien de séances ?
- **Equipement**

[En savoir plus](#)

C'est un autre point positif de la sophrologie : elle ne nécessite l'achat d'aucun équipement. C'est assez rare pour le signaler. Lors des séances, vous pouvez avoir à vous asseoir ou vous allonger sur des tapis de sol, mais c'est le sophrologue qui s'en charge (le plus souvent). Sinon, vous n'avez besoin de rien.

Ce qui est très pratique lorsque vous avez une séance entre 12h et 14h : vous pouvez y aller en tenue de travail.

D'ailleurs, Catherine Aliotta explique que c'est un aspect technique souvent apprécié : "Jeans, tailleurs, il n'y a pas de problème. On peut proposer de déboutonner le premier bouton du pantalon pour faciliter la respiration abdominale et lorsque les femmes sont en jupe on leur conseille de faire attention lorsqu'elles s'allongent mais ce sont des détails qui ne gênent absolument pas les cours."

Par contre, en se relaxant, la température du corps diminue de quelques degrés. Il est donc fortement conseillé de venir avec un pull ou une écharpe pour ne pas avoir de

sensations désagréables dues au froid qui iront contre les effets de détente de la sophrologie.

De même, prévoyez des chaussettes si vous avez les pieds sensibles.



© laurent hamels - Fotolia
En se relaxant, le corps se refroidit donc le pull est fortement conseillé.



Vous venez de consulter : Je gère mon stress et ma fatigue avec la sophrologie

La sophrologie est une technique de relaxation accessible à tout âge et quel que soit son état de forme. Les femmes enceintes peuvent également préparer leur accouchement avec cette pratique.

Les cours ont lieu en groupe ou en individuel, selon les souhaits mais également les tarifs.

Ailleurs sur Internet

Le [site de l'Institut de formation à la sophrologie](#) à Paris

Et [l'annuaire de ses anciens élèves](#)

[L'actualité de la sophrologie](#)

Un [autre annuaire de sophrologues](#)

A lire aussi

A la découverte de la sophrologie

Inspirée par les yogas indiens et tibétains, le zen japonais, l'hypnose et les thérapies comportementales et cognitives, la sophrologie est une méthode de relaxation dynamique pour harmoniser le corps et l'esprit. [Lire](#)



L'experte Catherine

Aliotta est la directrice de l'Institut de formation à la sophrologie à Paris