

# SOPHROLOGIE : LA METHODE



## La sophrologie est une méthode à part entière qui repose sur **trois principes d'actions** :

- **L'intégration du schéma corporel comme réalité vivante** : Le schéma corporel est la représentation que notre cerveau a de notre corps dans l'espace (immobile et en mouvement). Le schéma corporel est une cartographie cérébrale de notre corps. Cette cartographie est fonctionnelle, c'est-à-dire que les parties du corps les plus activées de manière consciente seront les mieux représentées. Faire du schéma corporel une réalité vivante dynamique consiste à stimuler et à affiner les sensations venant de notre corps, reçues par le cerveau. Plus les sensations perçues sont fines, plus les réponses que le cerveau dirigera vers le corps seront précises et adaptées. **Se sentir pleinement vivant au moment présent.** C'est le fondement du travail en sophrologie qui passe par la conscience de soi à travers les nombreuses sensations éprouvées au cours des séances, comme la détente, la légèreté, la chaleur, la fraîcheur. Cela permet de se familiariser avec son corps de façon positive, de le vivre autrement qu'au travers des sensations inconfortables auxquelles nous prêtons si souvent attention. Ce principe nous permet d'avoir une perception de notre corps en adéquation avec ce qu'il est réellement, ou au moins de s'en rapprocher autant que possible. C'est par cette appropriation de soi que l'on accède à une meilleure harmonie corps-esprit.
- **Le principe d'action positive** est fondé sur le postulat que toute action positive dirigée vers la conscience se répercute directement sur tous les éléments psychiques. Il s'agit là d'une sorte d'effet boule de neige positif, où, une pensée, une sensation positive en entraîne d'autres. « Tout stimulus positif porté sur n'importe quelle structure de la Conscience se répercute positivement sur la totalité de la Conscience » Alfonso Caycedo. En sophrologie, on parle souvent de mise entre parenthèses du négatif (sensation, pensée), afin de renforcer davantage le positif présent, qu'il soit sensations, souvenirs, pensées, images. Au cours des séances, c'est tout à fait volontairement que nous dirigeons notre attention sur ce qui va bien pour mettre entre parenthèses ce qui ne nous convient pas, en nous efforçant réellement de neutraliser les états émotionnels trop forts ou les pensées parasites. Au terme de chaque séance, la verbalisation des ressentis se fait sur le positif avant de parler du négatif. Cet entraînement en séances, permet une sorte de rééducation mentale qui, peu à peu, pourra s'insérer dans la vie de tous les jours pour modifier notre vision de la vie.
- **Le principe de réalité objective** concerne le sophrologue et le sophronisé\*. Le sophrologue devra être au service de la demande qui lui est faite et dans l'acceptation des contraintes du réel. Il ne doit en aucun cas projeter ses attentes sur son client, induire ses ressentis et doit tenir compte de ses capacités et limites personnelles. Cela nécessite une capacité d'adaptation de ses connaissances sophrologiques tant à la personne qu'il a en face de lui qu'au contexte au sein duquel il les applique. Le « sophronisé », prendra conscience de ses compétences, de ses capacités (qualités, valeurs), de ses possibilités pour développer les moyens d'élargir ses limites et de renforcer ses capacités d'adaptation, en tenant compte des circonstances et de l'environnement. En étant plus à l'écoute de son corps et de ses ressentis, il apprendra peu à peu à se connaître et à s'accueillir tel qu'il est, dans la bienveillance et l'objectivité. L'alliance sophronique entre le sophrologue et le pratiquant est indispensable. La confiance créée permet l'optimisation des résultats attendus.

### \* le sophronisé (bas de page) : personne ne état de sophronisation.

La sophronisation est la première partie d'une séance de sophrologie. Elle se déroule en position assise ou debout, les yeux fermés. C'est la phase de détente physique et mentale visant à modifier le niveau de conscience, pour parvenir au niveau « sophroliminal ». Il existe différents niveaux de conscience depuis la veille jusqu'à la mort en passant par le sommeil ou le coma. La sophronisation permet de se préparer à la phase d'exercices de la séance.

## Les trois outils principaux : La respiration, la détente musculaire, la visualisation positive.

Comme toutes les techniques de relaxation, la sophrologie nous permet de découvrir notre capacité respiratoire si mal exploitée. **Nous respirons suffisamment pour survivre mais pas pour vivre bien !** L'oxygène étant l'un des principaux carburant de nos muscles et de notre cerveau, il est primordial de bien savoir respirer. La respiration est un formidable outil de détente.

### - La respiration : L'exploration des différents étages respiratoires

Après un entraînement en sophrologie, on pourra distinguer trois types de respiration : la respiration thoracique, la respiration abdominale, la respiration complète. La respiration complète consiste à inspirer en gonflant consécutivement le ventre puis la poitrine. Vous utilisez alors au mieux votre capacité respiratoire.

- **La détente musculaire** : La sophrologie nous apprend à nous économiser. Elle nous enseigne comment être dans la tension physique juste, d'éviter au maximum les crispations qui ne sont pas indispensables afin de ne pas consommer d'énergie inutilement.

L'astuce bien-être pour économiser votre énergie au cours d'une journée :  
Penser, plusieurs fois par jour à vérifier ces quelques zones de votre corps ; faites-vous ce discours interne : « Baisse les épaules, décontracte tes sourcils, desserre tes mâchoires » !  
Autre astuce empruntée au docteur Luc Audouin, sophrologue, « garder l'esprit attente-détente ». Tout au long d'une journée nous attendons de nombreuses fois (file d'attente, embouteillage, ascenseur ou machine à café etc). Apprenez à mettre à profit tous ces petits moments en relâchant les tensions inutiles présentes en nous, et pourquoi ne pas prendre une grande inspiration suivi d'un soupir !

- **La visualisation positive** : Les exercices de visualisation dans cet état, permettent de se reprogrammer positivement face aux choses de la vie, qu'elles soient quotidiennes ou événementielles, futures ou passées. Si nous pensons « je ne vais jamais y arriver », cela favorise l'auto-sabotage et ne nous permet pas de mettre en oeuvre les bons comportements, ceux qui nous permettront de réussir.

En définitive, il s'agit d'apprendre un nouveau mode de penser, d'apprendre à voir « **le verre à moitié plein et non moitié vide** ». Mais aussi, et surtout, de se rendre compte que ce ne sont pas les choses en elles-mêmes qui sont stressantes ou anxiogènes, mais bien la façon que l'on a de les appréhender. D'une personne à l'autre, le même « stresser » peu être vécu tout à fait différemment.

L'astuce bien-être pour débanaliser le positif de notre vie : Ecrire chaque soir au moins 5 choses positives qui se sont passées au cours de votre journée. Au début cela paraît difficile mais après quelques temps, vous n'aurez plus à réfléchir autant puisque vous aurez su voir le positif au fur et à mesure du déroulement de votre journée.

*« Dans la vie, le bonheur n'est pas d'attendre que les nuages passent, mais d'apprendre à danser sous la pluie ». Sénèque.*

## Les 2 lois de la sophrologie :

- **La vivance phronique** : « c'est la rencontre entre le corps et l'esprit qui se produit pendant la sophronisation, et qui mobilise les structures profondes de l'Être ». Alfonso Caycedo.
- **La répétition vivantielle ou loi de l'entraînement** : « La répétition vivantielle découvre, conquiert et transforme les structures de la Conscience et conduit à une nouvelle forme de l'Existence ». Alfonso Caycedo.
- **Les 3 buts : La responsabilité, l'autonomie, la dignité**  
La responsabilité amène la structuration,  
L'autonomie amène la sécurité ;  
La dignité conduit au plaisir.

### Les différentes étapes de la méthode :

- Ancrer la réalité présente en rétablissant une relation harmonieuse entre le corps et l'esprit ;
- Optimiser les capacités de futurisation face à nos projets et à nos objectifs ;
- Stimuler les aspects positifs de notre mémoire (souvenirs, sensations, réussites, qualités, acquis) ;
- S'inscrire dans un processus existentiel qui inclut tous les aspects de notre vie.

### La sophrologie est une méthode progressive : Les 4 degrés de la sophrologie

- **Le premier degré est celui du présent.** Il s'agit d'une mise en relation de la tête et du corps par le biais des sensations, d'un ancrage dans le présent. Cette étape permet une représentation plus juste que notre tête se fait de notre corps.
- **Le deuxième degré est celui du futur.** Le corps se « spacialise », prend sa place dans l'environnement. Ce degré nous donne aussi des exercices pour nous préparer à l'avenir, à la fois quotidien ou événementiel (prise de parole en public, examens...). Nous apprenons à nous projeter dans un futur positif, celui dont nous rêvons.
- **Le troisième degré est celui du passé.** Nous faisons là appel à la mémoire de notre corps en apprenant à positiver les événements du passé. Cette étape nous amène à travailler sur nos qualités, nos valeurs. C'est à parti de là que s'amorcent également les techniques de méditation.
- **Le quatrième degré** constitue la totalisation des trois autres. Nous apprenons à considérer les choses dans leur aspect global, passé, présent, futur, en somme à les débanaliser. Ces exercices nous donnent un regard neuf sur la vie qui consiste à voir les choses comme si c'était la première fois et ici et maintenant.