

La sophrologie



C'est quoi ?

- Méthode psycho-corporelle visant à créer une harmonie entre le corps et l'esprit
- Inventée par un neuropsychiatre A. Caycedo
- Inspirée de techniques occidentales (hypnose...) et de techniques orientales (méditation, yoga,...)

La sophrologie

- **Comment ça marche ?**

- Par des exercices de respiration (la respiration contrôlée)
« qui maîtrise son souffle, maîtrise ses émotions »
- Par la détente musculaire (contraction relâchement)
- Par des visualisations positives (imagerie mentale)
- Par la répétition des exercices permettant de créer de nouveaux mécanismes
- Par des ancrages (par une action ou un geste, pour retrouver une sensation ou état d'esprit souhaité)

La sophrologie

Que permet la sophrologie ?

Se mettre à l'écoute et de prendre conscience de ses ressentis physiques, mentaux et émotionnels

- en toute objectivité grâce à une perception ajustée (permise par le niveau de conscience sophroliminale)
- en toute bienveillance par un accueil sans jugement grâce à un état de conscience modifiée

→ **permet de comprendre ce qui est bon pour soi**

La sophrologie

• Sur quoi la sophrologie peut-elle agir ...

Elle permet de développer :

- la concentration
 - la confiance en soi
 - la détente
 - l'énergie
 - la qualité de son sommeil
 - ses capacités (mémoire, ...)
 - la préparation mentale d'un événement (examen, permis de conduire ...)
- développement de son potentiel et l'amélioration du quotidien

Elle agit sur :

- les tensions, les douleurs
- les idées parasites, les ruminations
- les phobies

La sophrologie

- **Comment se passe une séance ?**

- échange sur l'état du moment

- détermination d'un objectif

- quelques exercices de «relaxation dynamique». Ils permettent de se relâcher, d'être dans «l'ici et maintenant»

- une «sophronisation» qui permet la relaxation par des visualisations notamment. Elle permet également de se projeter dans une situation pour mieux la vivre.

- un échange sur les ressentis et les émotions

La sophrologie

Les exercices de sophrologie permettent la génération de phénomènes physiologiques et mécaniques :

- Une respiration contrôlée permet une baisse du rythme cardiaque
- Le cerveau est activé de façon similaire que l'on vive une situation ou que l'on image réellement cette situation
- La répétition des exercices permet la création de nouveaux circuits neuronaux

La sophrologie

Les exercices de sophrologie permettent la génération de phénomènes physiologiques et mécaniques :

- Une respiration contrôlée permet une baisse du rythme cardiaque
- Le cerveau est activé de façon similaire que l'on vive une situation ou que l'on image réellement cette situation
- La répétition des exercices permet la création de nouveaux circuits neuronaux

La sophrologie

Engagements mutuels :

- Un protocole sur plusieurs séances
- Entraînements entre les séances
- Bienveillance et non jugement (envers ses émotions...)