

## Qu'est-ce que la Sophrologie ?

L'art de vivre en harmonie avec soi-même, une pratique de mieux être au quotidien.  
D'une simplicité douce qui ne manque pas de vous rapprocher de l'essentiel...

La sophrologie vous permet dans un premier temps de prendre conscience de votre univers sensoriel, de votre espace intérieur. Vous découvrirez également votre monde émotionnel, vous apprendrez à vivre vos émotions sans vous laisser envahir par elles. Vous laisserez ensuite se dévoiler votre richesse intuitive, celle qui vous permet d'avoir des informations en dehors de toute rationalité, de toute réflexion.

### Pour qui ? Pour quoi ?

Que vous soyez sous stress, face aux aléas de l'existence ou que vous traversiez différentes épreuves, la sophrologie vous aide à retrouver votre confiance, à améliorer votre façon de vous affirmer, à développer votre créativité ou encore à vous libérer de certaines dépendances.

### Les objectifs de la sophrologie :

La sophrologie nécessite une pratique régulière, elle permet de :

- améliorer les rapports avec soi et l'entourage,
- développer de la confiance en soi,
- gérer ses émotions,
- gérer son stress au quotidien,
- être soutenu dans la libération des dépendances,
- vaincre la dépression,
- préparer à la grossesse, à l'accouchement et au changement,
- s'épanouir personnellement,
- découvrir ses ressources créatives,
- se relier à son Soi.

### Comment se déroule une séance ?

Une séance débute par un temps de partage sur « comment la personne se sent ici et maintenant ? »

Ensuite, c'est un temps d'exercices pratiques, et pour terminer le feedback.

## Introduction à la sophrologie

Les sentiments, les pensées, les émotions, les angoisses, les inquiétudes se traduisent toujours au niveau du corps par des tensions.

Ces tensions musculaires sont plus ou moins profondes, selon le degré d'intensité et la qualité du facteur qui les déclenche. La peur peut se manifester par des tensions dans la nuque, le dos, les mâchoires. La colère, dans les poings fermés, le front plissé, les lèvres pincées. La joie dans le « cœur », le ventre, etc...

Le corps est donc toujours le siège de ces manifestations mais nous ne le savons pas, pour la simple et bonne raison que nous ne connaissons pas notre corps !

En effet, l'éducation occidentale privilégie, depuis des siècles, la pensée en négligeant (en niant même) l'importance du corps. Or, la pensée ne peut maîtriser l'émotion qui est une pulsion profonde et puissante qu'aucun raisonnement ne peut endiguer.

## Nos pulsions sont plus fortes que notre raison

Avez-vous déjà essayé de raisonner un amoureux ? Avez-vous déjà essayé de rassurer une personne angoissée par des « arguments » ? C'est inutile. En revanche, les manifestations corporelles de ces pulsions sont tout à fait contrôlables par l'intermédiaire de la détente des muscles superficiels et profonds, détente qui s'étend à l'esprit grâce au jeu activateur et désactiveur de tout le système nerveux. Ce système réagit en chaîne. Il faut savoir que la montée de l'émotion entraîne la montée des tensions qui, à leur tour, vont amplifier les émotions et ainsi de suite.

L'inverse est aussi vrai : la détente musculaire va entraîner une détente mentale et un apaisement qui, à leur tour, vont détendre un peu plus le corps, et ainsi de suite.

Nous possédons un véritable « thermostat » de l'émotion et les tensions qu'elle entraîne, jusqu'à un certain point.

Au-delà de cette limite, il faut que nous l'aidions sinon il peut se dérégler et entraîner des lésions par mauvaise adaptation. C'est ce « thermostat » (en fait, un homéostat, l'hypothalamus) qui règle nos fonctions végétatives, notamment en commandant l'hypophyse et la sécrétion des hormones.

Nous pouvons donc agir sur nos mécanismes les plus profonds, les plus végétatifs, les plus automatiques. Cela veut dire aussi, que si nous n'en sommes pas conscients, nous pouvons les détériorer sans nous en rendre compte.

Ces explications sont très simplifiées pour vous engager à prendre vos responsabilités en ce qui vous concerne.

Imaginons que nous sommes tous des vases, de tailles et de formes différentes, ouverts à l'extérieur, et aux contenus variés et variables. Si le vase est petit, il est vite plein, il en a rapidement « ras le bol » et la moindre goutte le fait déborder. Pour que ce « vase » ne déborde pas tout le temps (ou qu'il ne casse !) il y a deux solutions.

La première est celle qui a été préconisée par les différentes écoles actuellement en vigueur, c'est de vider le vase de son trop plein, de ses contenus négatifs afin de faire un peu de place à de nouvelles expériences et il faudra recommencer (ou ne jamais arrêter !) une fois le vase à nouveau plein...

L'autre solution est celle que la sophrologie préconise : l'augmentation de la capacité du « vase », son développement.

Ce vase symbolique est bien concrétisé par le corps, notre « contenant », celui qui reçoit toutes les informations de l'extérieur, celui que nous « présentons » et peut être qui « trinque » le plus.

### Réconcilions-nous avec notre corps

Puisqu'il est le contenant de tout notre nous-mêmes, apprenons à le connaître, à l'apprécier, à le savourer même. Non seulement nous ne le connaissons pas mais, de surcroît, on nous a appris que « le silence du corps rassure ». Lorsque nous l'entendons, c'est seulement quand il se plaint : « j'ai mal à la tête », « j'ai mal au ventre, aux dents, aux pieds, ... », « Mon foie ? Connais-pas ! ».

Et pourquoi n'aurions-nous pas aussi « bon à la tête », « bon au ventre », « bon partout » ? Pourquoi toujours ce négatif ? N'y a-t'il pas de place aussi pour le positif ? Je sais bien qu'une éducation bimillénaire basée sur le péché de la chair nous a marqués d'une empreinte difficile à effacer. Il ne s'agissait pourtant là que d'une certaine interprétation. Le doute me paraît aujourd'hui permis.

Nous avons besoin, à l'époque de changement que nous vivons, de tous nos moyens, de toutes nos capacités, de toutes nos forces, si nous voulons que notre évolution soit marquée par un « plus » et non par un « moins », la mobilisation de notre énergie corporelle dynamisera notre conscience.

### Concentrons-nous sur les perceptions

Pour connaître le corps, il faut l'écouter. Pour l'entendre, il faut qu'il « parle ». Aussi allons-nous provoquer des contractions afin que nous puissions, en nous concentrant, percevoir les sensations activées par ces tensions.

Homéostat : appareil destiné à étudier comment un système d'une certaine complexité, abandonné à lui-même, est capable de rechercher un équilibre prédéterminant.