

La sophrologie

Qu'est-ce que la sophrologie exactement ?

La pratique de la sophrologie est une démarche dont l'objectif est avant tout d'étudier les différents états de conscience possibles pour l'être humain en vue d'applications pratiques dans son quotidien aussi bien pour son équilibre, sa santé que son accomplissement personnel

La sophrologie a pris naissance dans les années 1960 grâce au Dr Alphonso Caycedo, médecin colombien. (Et comme on le verra plus loin elle a pris depuis des formes très variées, entre la sophrologie à but thérapeutique, les cours de sophrologie pour apprendre soi-même, parfois sur cd ou en ligne, les techniques de sophrologie spécifiques, etc ...)

Dr Alphonso Caycedo la définissait lui-même comme "l'étude de tous les phénomènes liés à la conscience humaine".

Il recourait essentiellement à l'hypnose dans sa pratique thérapeutique, mais il a constaté au cours de son expérience que l'hypnose n'était pas toujours sans inconvénient. Ce n'est que plus tard qu'il a retrouvé les racines grecques du mot sophrologie : "sos" "phren" et "logos", qui veut littéralement dire : "étude de l'harmonie de l'esprit".

L'idée était d'abord de substituer le terme hypnose par celui de sophrologie, mais il a dû se rendre à l'évidence, changer le terme n'éliminait pas les inconvénients liés à l'hypnose

C'est alors, sous les conseils d'un phénoménologue qu'il s'est ensuite inspiré des pratiques du yoga, du zen, des états d'extase, de la méditation, du training autogène de Schultz, de Stokvis, de Jacobson, de Guyonnaud, de Pavlov, et des travaux du Pr CHERCHEVE.

La méthode de sophrologie est une sorte de "training mental" qui sous forme de cours progressif permet une meilleure connaissance de soi, mais surtout une meilleure gestion de ses ressources et capacités personnelles.

Caycedo a réalisé toute une méthodologie s'étalant sur 12 degrés distincts qui se divisent en 3 cycles.

Aujourd'hui il existe de nombreuses pratiques de sophrologie sous forme de cours, de séance ou de stage

- La sophrologie médicale, elle est utilisée par les médecins en association à un traitement médical. La séance de sophrologie est alors orientée en fonction du trouble pour lequel la personne est venue consulter. Le médecin procède à des séances de sophrologie pour soutenir et aider le patient dans ses difficultés
- La sophrologie pédagogique : son objectif est d'enseigner aux personnes l'art d'utiliser certaines pratiques qui leur permettront d'accéder à une meilleure maîtrise d'eux-mêmes. Les techniques que propose la sophrologie sont essentiellement basés sur le développement de la

Ressources & Actualisation

concentration, la relaxation, la visualisation et l'imagerie mentale. La démarche se présente alors sous forme de cours de sophrologie

- La sophrologie obstétrique, c'est la branche de la sophrologie appliquée à la préparation à l'accouchement
- La sophrologie analytique, là il s'agit de pratiques sophrologiques utilisées dans un cadre thérapeutique
- Sophrologie sportive
- Sophrologie appliquée aux études.
- etc ...

La sophrologie qu'elle se présente sous forme de cours, de méthode thérapeutique, qu'elle soit suivie en groupe ou individuellement, avec des supports CD ou non, peut être une aide psychologique très efficace dans la résolution de nombreuses difficultés

Sophrologie, hypnose et relaxation

Le terme même d'hypnose veut dire en grec "sommeil". La pratique de l'hypnose amène le patient, par une induction souvent vocale très directive, à se plonger dans un état situé entre la veille et le sommeil. Cet état, qualifié de sommeil hypnotique, permet à l'hypnotiseur de proposer différentes suggestions à son patient à des fins thérapeutiques.

La relaxation quant à elle, est en général une méthode d'entraînement personnel dont l'objectif est d'apprendre à la personne à retrouver, lorsqu'elle en éprouve le besoin un état de détente bienfaisant pour restaurer son équilibre et son bien-être. On trouve bien sûr la relaxation sous forme de séances, de cours ou de stages

Les méthodes de relaxation sont beaucoup moins directives et surtout plus douces que l'hypnose. Elles induisent naturellement un état de relaxation qui harmonise toutes les fonctions physiques et psychiques

La technique de relaxation de Jacobson, née après l'hypnose, est toujours appliquée dans les pays anglo-saxons. Quant à la méthode de relaxation du T.A.S, méthode d'autohypnose était surtout appliquée en France

Concernant la sophrologie elle est une sorte de synthèse des différentes méthodes d'hypnose et de relaxation.

La sophrologie et ses applications

- La sophrologie génère une détente nerveuse et musculaire, elle apporte une précieuse aide dans les troubles liés à la spasmophilie et la fibromyalgie.
- La sophrologie offre des outils pratique pour améliorer les rapports que l'on a avec soi-même soi et l'entourage, elle apporte un regard plus neutre et dénué de toute projection personnelle.
- La sophrologie améliore considérablement la gestion des émotions.
- C'est une pratique qui est grandement utilisée pour retrouver confiance en soi
- La sophrologie favorise aussi une diminution de l'anxiété et des maladies liées au stress: insomnies, maux de tête, désordres digestifs

<http://www.accomplissement-de-soi.org/>

Ressources & Actualisation

- La sophrologie a une incidence très marquée sur la régénération physique et psychique.
- Elle est également utilisée dans la résolution de conflits intérieurs
- C'est un soutien non négligeable dans la libération de dépendances comme : tabac, alcool, sucre, etc.
- Développement de la concentration , de l'attention, de l'énergie interne et des qualités humaines personnelles.
- La sophrologie est utilisée dans la préparation aux épreuves sportives, scolaires (examens et compétitions), aux interventions médicales, chirurgicales...
- Prépare à la grossesse, à l'accouchement et à tout changement.
- Elle a un effet très dynamisant, car elle permet de libérer les ressources créatives de la personne : imagination créative, visualisation positive.
- Elle ouvre sur une meilleure connaissance de son univers intérieur à travers l'imagerie mentale.
- Elle est aussi une méthode de développement personnel.
- Elle permet de positiver grâce à la pratique de la suggestion

Stage, école et formation en sophrologie pour retrouver le bien-être

La sophrologie est un rééquilibrant. Elle apporte une profonde détente musculaire et une grande paix intérieure.

Dans sa forme pédagogique, la sophrologie associe cours de relaxation et techniques de visualisation et d'imagerie mentale. La pratique de la sophrologie par son pouvoir prophylactique est un puissant adjuvant thérapeutique.

Par son haut pouvoir relaxant elle apporte non seulement bien-être et détente, mais permet également aux échanges de se faire beaucoup plus librement. La pratique de la sophrologie entraîne une légère vasodilatation périphérique, de fait le sang circule mieux et irrigue, nourrit davantage les différents organes.

Le système nerveux connaît également un meilleur rééquilibre.

La pratique de la sophrologie apporte une profonde sensation de bien-être et sa pratique régulière permet d'accéder à une meilleure gestion de ses ressources psychophysiologiques.

La Sophrologie une méthode de développement personnel

La sophrologie, sous forme de cours se présente aussi comme une véritable méthode de développement et d'accomplissement de soi proposant un ensemble d'outils et de moyens très efficace pour améliorer son existence à tous les niveaux

Elle permet non seulement de mieux se connaître, mais surtout d'apprendre concrètement comment utiliser pleinement ses ressources et son potentiel personnel.

Ressources & Actualisation

La sophrologie dans le cadre du développement personnel est une démarche très concrète et surtout très suivie

Le développement personnel associé à la sophrologie se présente en général comme un "entraînement mental " (ou training mental si vous préférez). Il s'agit de cours progressif qui offre toute une méthodologie pour acquérir une maîtrise parfaite de ces outils.

Nous vous recommandons la méthode "Ressources et Actualisation" qui a été conçue dans ce but, cette méthode de développement personnel est devenue aujourd'hui une des grandes références en la matière. Il s'agit en effet d'une méthode particulièrement élaborée. Même par correspondance vous êtes suivi au fur et à mesure de votre progression

Sophrologie gestion du stress

La sophrologie est un excellent moyen de retrouver confiance en soi, car elle agit directement sur l'image de soi grâce à des pratiques de visualisation et d'imagerie mentale.

Si la sophrologie est très efficace pour améliorer la confiance en soi et estime de soi c'est parce qu'elle permet de transformer le rapport que la personne peut avoir avec elle-même.

Par la relaxation qu'elle entraîne, mais aussi grâce à l'accès aux ressources subconscientes et inconscientes auxquelles elle permet d'accéder la sophrologie permet de transformer les schémas de pensée et défaite en sorte qu'ils abondent dans le sens d'une bien plus grande confiance en soi.

La sophrologie pour améliorer sa santé

La sophrologie est un adjuvant thérapeutique de très grande valeur qui révèle un pouvoir prophylactique très puissant.

La pratique de sophrologie entraîne en effet un rééquilibrage de toutes les grandes fonctions organiques ce qui inévitablement a une action bienfaisante sur la santé aussi bien physique que psychique quand on sait que les deux s'influencent mutuellement.

La pratique de la sophrologie entraîne non seulement une profonde relaxation musculaire et permet au corps de retrouver un fonctionnement optimum des principaux organes, mais amène avec elle toute une suite de répercussions physiologiques très positives

La détente musculaire permet par exemple de réduire considérablement le taux d'acide lactique. Elle entraîne aussi une normalisation de la pression artérielle et un ralentissement très bénéfique du rythme cardiaque.

La sophrologie par la mise en repos de tout le métabolisme augmente la capacité de récupération de l'individu

Ressources & Actualisation

La sophrologie appliquée au sport

Beaucoup de sportifs n'hésitent pas à recourir à sophrologie parce qu'elle permet s'influencer très positivement son esprit et ais d'acquérir un mental plus fort, et de fait d'augmenter ses performances sportives.

La sophrologie associée au sport apporte une meilleure concentration, une plus grande présence à soi et une bien plus profonde maîtrise de soi.

Méthode, cours, formation et techniques de sophrologie

La sophrologie peut être pratiquée de différentes façons :

- Les cours de sophrologie en groupe ou individuellement, la personne apprend à maîtriser par elle-même les techniques en sophrologie
- Les séances de sophrologie : ici elles sont guidées par le sophrologue
- Les stages de sophrologie : cela consiste à participer à 1 ou plusieurs jours durant lesquelles la personne pour pratiquer la sophrologie de manière intensive sous l'oeil vigilant du sophrologue

Mieux connaitre la sophrologie et ses effets sur la santé et le bien-être

La pratique de la sophrologie offre un ensemble d'outils, de moyens et techniques pour aider l'individu à se préparer et anticiper une situation de stress, mais elle a un effet non négligeable sur la santé (voir plus loin !). La sophrologie lui transmet des pratiques pour apprendre à se relaxer, se recentrer, et régler des situations difficiles ou conflictuelles.

Pratiquer la sophrologie permet aussi d'accéder à une meilleure connaissance de soi et de son schéma corporel. La sophrologie est considérée selon son fondateur le professeur Alphonso Caycedo comme l'étude de tous les phénomènes liées à la conscience humaine.

Sophrologie veut littéralement dire "étude de l'harmonie de la conscience. La démarche sophrologique apprend en effet à chaque individu à vivre davantage en accord avec soi-même et avec son environnement.

Comment la sophrologie améliore la santé

La pratique de la sophrologie aide la personne à prendre conscience de ses émotions et de ses sensations, de son corps. La plupart des gens sont très peu à l'écoute d'eux-mêmes et ne savent pas toujours apprécier les informations que leur communique le corps. On connaît mieux aujourd'hui l'interaction qui existe entre le psychique et le physique, qu'inévitablement l'un influence l'autre et contribue à une meilleure gestion de sa santé.

Ressources & Actualisation

La sophrologie permet à la personne d'avoir une conscience plus claire de ses images et pensées négatives et à influencer son esprit par des voies dynamiques et positives .

La psychosomatique a mis en évidence comment chaque stress ou émotion agit, à notre insu, sur le système neurovégétatif et génère une série de réactions et de tensions qui détériore santé et bien-etre.

Les stress répétés entraînent une dégradation des fonctions organiques et dérèglent la santé. Ces dysfonctionnements peuvent être corrigés par la sophrologie. L'entraînement mental que propose la sophrologie avec des pratiques de visualisations et d'imagerie mentale permet d'améliorer la santé psychique et physique. La relaxation dynamique proposée par la sophrologie est basée sur des exercices physiques et permet un meilleur ancrage dans un corps.

Cliquez ici pour en savoir plus :

<http://www.accomplissement-de-soi.org>

Tout droit réservé copywrite © 2009 Lallement Bruno

Ressources & Actualisation
33 rue du Roskopf
67710 Engenthal

<http://www.accomplissement-de-soi.org/>