

PRÉSENTATION DE LA SOPHROLOGIE

Rapport de stage D'ÉLVIRE PREVOT promotion 14

Présentation développée de la sophrologie

La sophrologie est tout d'abord un lieu. Par l'espace de la salle qui doit être confortable et sécurisant. Elle est aussi un temps que l'on s'accorde dans le tourbillon de la vie. Elle est un mouvement, qu'on effectue d'abord vers soi. Enfin, elle est une rencontre avec son espace intérieur, mais aussi avec l'extérieur. La personne qui guide les séances est appelée « sophrologue » et les personnes qui suivent la séance « sophronisants ».

Le mot « sophrologie » est issu du Grec. On peut entendre la racine « phren ». Cela signifie « diaphragme ». Le diaphragme est une surface muni d'une ouverture, un peu comme un mur doté d'une porte. « So » vient de « sos » et signifie « harmonie », « équilibre ». En sophrologie, nous apprenons donc à équilibrer nos « ouvertures et fermetures ». Celles de notre corps, mais aussi celles de nos pensées.

Créé par un professeur en neurosciences, la sophrologie est utilisée dans de nombreux domaines : Stress et burn-out, douleurs, troubles du sommeil, préparation aux interventions chirurgicales, au changement, à l'accouchement, et même pour la préparation aux examens ainsi que dans le domaine du sport et des arts. En effet, la sophrologie permet de révéler le potentiel existant en chacun de nous : capacités de guérison propre au corps humain, aptitudes et talents individuels ou encore compétences professionnelles. Elle peut donc nous aider à trouver notre place au monde.

Précisions :

La sophrologie est une technique laïque. La sophrologie ne délivre pas de médicaments. Le sophrologue n'intervient en aucun cas dans les traitements en cours. Conscient de son champ de compétence, il redirige vers des

professionnels qualifiés si besoin.

Les temps de la séance

Pratiqués en individuel ou en groupe, la séance est d'une durée d'une heure. Elle s'effectue en trois temps :

- le dialogue présophronique, où le sophrologue expose le déroulé de la séance et où peuvent être posées des questions,
- un second temps, qui constitue le cœur de la séance,
- et un troisième temps, appelé dialogue post sophronique, où chacun est invité à partager son vécu de la séance s'il le souhaite. La séance est ensuite refermée pour laisser place aux questions et discussions libres éventuelles.

Chacun s'engage pendant le déroulement de la séance à respecter la parole et le vécu de l'autre. Cela implique que tout ce qui se passe pendant la séance doit rester confidentiel.

Le cœur de la séance

Le sophrologue invite les sophronisants à effectuer des exercices respiratoires. Ils ont pour but d'aider à se centrer et à accéder à une plus grande détente. Cet état de détente atteint, il propose ensuite des mouvements du corps simples et doux. Ils peuvent s'effectuer en respiration libre ou bien se coordonner sur l'inspiration et l'expiration. L'important est que ceux-ci soient réalisés dans ce que le sophronisant mesure être juste pour lui. C'est la sophrologie qui s'adapte au sophronisant et non l'inverse. Dans cet état de détente, de plus grande présence à soi, que l'on appelle « Sophro-liminal », les sophronisants peuvent alors sentir et ressentir leur sensations, leurs perceptions, leurs sentiments; vivre leur corps tel qu'il est.

Le sophrologue veille à ce que cette exploration s'effectue dans la plus grande bienveillance. Pour ce faire, il rappelle régulièrement que quelle que soit la chose observée, elle n'est ni mauvaise, ni excellente. Elle existe simplement. On appelle cette suspension de jugement « l'Epoké ». Le but est de permettre au

sophronisant l'exploration de ce qui se passe pour lui lorsque qu'il se concentre sur telle partie du corps ou lorsqu'il effectue tel mouvement.

Enfin, le rôle du sophrologue est de faire remarquer que si des manifestations désagréables se manifestent, il existe aussi sûrement des manifestations positives. Par sa voix, ses intonations et son vocabulaire doux et sécurisants, que l'on appelle « Terpnos Logos », il encourage la découverte de ressources et soutient la concentration sur celles-ci. Très vite le sophronisant remarque alors l'existence de ressources qui lui sont propres, mais aussi que celles-ci se développent, et que commence un cercle vertueux (à l'inverse du cercle vicieux des « idées noires »).

Les outils de la sophrologie

La sophrologie utilise une méthode et des outils précis :

La respiration :

Tout le monde a un jour remarqué que lorsque nous sommes en état de stress, de peur ou colère, notre respiration ainsi que notre rythme cardiaque s'accélèrent. Les pensées s'affolent et nous nous « déconnectons ». Le travail sur la respiration va alors permettre de reprendre contact avec « l'ici et maintenant ».

La respiration permet d'abord de détoxifier le corps. Chaque expir permet au corps d'expulser les déchets contenus dans le sang à travers l'expulsion du gaz carbonique. Chaque inspir permet quant à lui l'apport d'oxygène dans le sang qui vient « nourrir » nos organes. La respiration vivifie donc le corps et stimule notre système immunitaire.

Ensuite, l'exécution d'exercices de respirations, permet d'apprendre ou réapprendre à contrôler celle-ci. La capacité de concentration ainsi que les sens se développent. Il est alors plus facile de rencontrer des sensations de détente et d'entrer en cohérence avec son propre rythme.

Enfin, la respiration peut être de trois types : thoracique, ventrale ou complète. Chaque type mobilise différentes parties du corps. Ainsi, en pratiquant ces respirations, nous musclons différemment notre corps. Il est alors possible

d'améliorer par exemple la digestion ainsi que la posture.

L'entraînement :

Un autre outil essentiel de la sophrologie est l'entraînement.

Chaque proposition, exercice, mobilisation s'effectue en trois temps. Une première fois pour la « découverte », la seconde fois pour la « conquête », et la troisième fois pour « la transformation ». Parce que nous sommes des êtres vivants en changement constant, il est nécessaire de répéter, pour intégrer chaque expérience, comme un sportif ou un acteur le fait, et ainsi développer ces capacités disponibles en chacun de nous : la créativité et l'intuition.

Le cerveau et la sophrologie

Les ondes Alpha

Le cerveau est constitué de deux hémisphères : droit et gauche. Le cerveau droit privilégie la perception intuitive, créative et globale et le gauche le travail analytique et la réflexion. Nous fonctionnons bien souvent avec un hémisphère dominant (le gauche dans la plupart des cas).

Le cerveau est constitué de milliards de cellules qui échangent en permanence des informations. Les échanges d'informations provoquent l'émission de courants électriques de faible intensité. L'électro-encéphalogramme permet de capter ces ondes.

Le rythme de ces ondes varie en fonction de notre activité : si nous sommes éveillé, en apprentissage, au repos, en état de relaxation etc. Ces ondes sont de quatre types : Alpha, Beta, Thêta et Delta.

Lorsque que nous avons les yeux fermés, et que nous sommes relaxé, à l'état « sophro-liminal », notre cerveau émet des ondes Alpha. Le rythme de ces ondes, relativement lent, permet aux deux hémisphères de fonctionner ensemble dans une parfaite harmonie. Mais lorsque nous sommes en ondes Beta, c'est à dire, à l'état d'éveil, notre cerveau chute très régulièrement dans les ondes Alpha, sans que nous en soyons vraiment conscient, et ceci pour éviter la « surchauffe » du

cerveau ».

Lorsque les deux hémisphères de notre cerveau fonctionnent ensemble, en harmonie, cela nous permet d'avoir une vision plus globale des choses, mais aussi :

- d'avoir une meilleure concentration,
- une meilleure mémoire,
- de pouvoir mieux gérer nos états de stress et nos états émotionnels,
- de pouvoir prendre un contrôle conscient du fonctionnement de notre corps, de nos organes, et de nos réactions physiologiques,
- de pouvoir prendre le contrôle de nos habitudes, surtout de celles que l'on désire changer,
- de pouvoir créer de nouvelles habitudes plus positives et salutaires pour notre vie,

Au niveau alpha, nous avons une meilleure perception de tous nos sens et même, nous sommes beaucoup plus à l'écoute de notre intuition, ce qui veut dire que nous savons ce qu'il faut faire au moment où il faut le faire. Notre mental est alors en "veilleuse", il interfère moins souvent et notre choix est alors plus juste, plus intuitif. L'intuition peut être définie comme cette faculté de connaître des informations qui sont hors de notre champ de perception habituel.

Le stress

Le stress peut être de deux ordres :

- il peut être physiologique : c'est à dire due à une infection, un choc physique, ou encore induit par le bruit d'une forte explosion par exemple,
- ou psychosocial, c'est à dire due à une accumulation d'interactions inadaptées, par exemple conditions de travail, de vie etc..

Dans les deux cas, l'équilibre intérieur est perturbé. L'homéostasie, c'est à dire,

l'ensemble des processus qui permettent de maintenir l'équilibre (« la sagesse du corps »), déclenche des réactions d'alarme. Une possibilité de résoudre le problème est alors, soit la fuite, soit la lutte. Si aucune n'est possible, il y a « inhibition de l'action » et le corps rentre dans une hypertension. Le système « surchauffe ».

L'homéostasie physiologique, c'est à dire l'équilibre physiologique du corps est assuré par une partie du cerveau appelé, « cerveau primitif ». L'homéostasie émotionnelle et psychique est elle assurée par une autre partie, le « cerveau limbique ». Le travail sophrologique en onde alpha alors va permettre un travail sur les émotions, la mémoire, l'imagination et l'association d'images et ainsi permettre un « rééquilibrage » du système physique et psychique.

La sophrologie est donc un véritable parcours, une suspension revitalisante, une technique éclaircissante, qui permet de découvrir, redécouvrir qui l'on est dans le respect de ses émotions.

C'est une méthode qui invite à la rencontre. Avec un sophrologue bien entendu, parfois avec plusieurs personnes, lorsque celle ci est pratiquée en groupe.

En état de disponibilité, de plus grande lucidité sur soi, sur le monde, il est alors possible de rencontrer son intégrité et sa dignité.