

PSYCHOLOGIES

L'ATELIER DU MOI

**PROFITEZ
DE L'ÉNERGIE
DES 4 SAISONS**

Notre guide
pour s'accorder
aux cycles
de la nature

DIVAN

Frédéric Lenoir

"J'ai guéri de ce qui
me rendait malheureux"

CONTROVERSE

Les enfants hyperactifs
le sont-ils vraiment ?

REBONDIR

Comment faire une
force de nos échecs

PREMIÈRE SÉANCE

"Je n'arrive pas
à avoir d'enfant"

DOSSIER

**VAINCRE
L'ANXIÉTÉ**

Les 7 méthodes qui marchent vraiment
+ TEST : Quel anxieux êtes-vous ?

ET AUSSI

- Un week-end de jeûne chez soi
- 5 rituels d'hiver pour la peau



2. LA SOPHROLOGIE

La sophrologie caycédienne permet de développer une conscience sereine grâce à des techniques de relaxation, et d'activation du corps et de l'esprit. L'éclairage de la psychiatre **Natalia Caycedo**.



**NATALIA
CAYCEDO**

Fille du fondateur de la sophrologie, Alfonso Caycedo, présidente de Sofrocay international, elle dirige l'organisation de la sophrologie caycédienne dans le monde.

La méthode : la sophrologie caycédienne n'est pas une branche de la sophrologie, mais bien la discipline dans sa forme authentique, telle que créée et développée par son fondateur dans les années 1960, le psychiatre Alfonso Caycedo. Inspiré des traditions orientales, comme la méditation, le yoga ou le zen, cet entraînement du corps et de l'esprit, qui s'appuie aussi sur la relaxation et la respiration, permet de retrouver l'équilibre.

Pour qui : dans un cadre thérapeutique, les indications sont les cas d'anxiété (panique, phobie, anxiété généralisée), de dépression, les affections d'origine psychosomatiques, la prévention et le contrôle du stress, mais aussi les troubles du sommeil. Cette discipline est également utilisée dans le cadre d'un entraînement sportif (pour gagner en confiance) ou dans un cadre pédagogique (pour faciliter les apprentissages).

Comment ça marche : elle se pratique auprès d'une personne formée dans les douze degrés de la méthode Caycedo par

une école reconnue. Le sophrologue caycédien choisira les exercices en fonction de la problématique du patient, après avoir défini un objectif. La pratique peut durer de trois à quatre mois, à raison d'une séance par semaine (généralement d'une heure), puis tous les quinze jours, puis tous les mois, etc. Comptez environ soixante euros par séance. Vous pouvez également vous initier en groupe ou lors de stages de quelques jours. Mais ensuite vient la pratique autonome : l'idée est d'inviter la sophrologie dans son quotidien.

Pourquoi ça marche : cette méthode invite à prendre conscience de nos quatre composantes, le corps, l'esprit, les émotions et les valeurs. Natalia Caycedo explique : « Le sujet apprend d'abord à considérer son schéma corporel (sa forme, son mouvement, son tonus musculaire) grâce à des exercices de concentration et de respiration ; peu à peu, il devient capable d'éliminer ses tensions physiques. Puis il prend conscience du fonctionnement de son esprit grâce à des exercices de contemplation et de "futurisation" : s'il est phobique par exemple, il va se projeter dans un moment heureux du futur, puis visualiser l'objet de ses peurs. Il s'agit ensuite pour lui de repérer ses émotions sans chercher à contrôler celles qui sont douloureuses, mais, grâce à des exercices de réactivation (ou "prétérisation"), en laissant émerger les ressentis positifs pour qu'ils soient plus présents au quotidien. Enfin, la personne s'attache à reconnaître ses valeurs personnelles pour vivre en cohérence avec elle-même et retrouver stabilité et sérénité. » Au fil des séances, elle se « réapproprie » son corps et son esprit, et reprend les rênes de sa vie en s'éloignant des automatismes et des conditionnements. **A.A.**

Catherine, 55 ans, kinésithérapeute

"Je dors beaucoup mieux"

« Je souffrais d'insomnies et mon rythme de travail me stressait. Je ressentais de l'anxiété, d'où ma difficulté à bien dormir. J'ai suivi un programme de huit séances, un entraînement psychologique et physique aux techniques de la sophrologie caycédienne. Depuis, je dors beaucoup mieux et je contrôle mieux mon rythme de travail. Maintenant, je gère ! La sophrologie m'a appris à développer la patience, ce qui m'aide à contrôler mon stress. Je suis dans de meilleures dispositions pour donner des recommandations à mes patients. »

