

Bien-être corps-esprit

NOTRE EXPERT



L'essence de cette méthode consiste à apprendre à se connaître, à se sentir bien dans son corps et dans son esprit. Le pratiquant est responsable de son propre bien-être. »

D^r Natalia Caycedo, médecin, psychiatre, sophrologue, présidente de Sofrocay et auteure de Alfonso Caycedo. Le parcours hors du commun du créateur de la sophrologie, éd. Sofrocay, 35€. www.sofrocay.com.

STRESS, TROUBLES, DOULEURS... IL EST POSSIBLE DE LIMITER CES PROBLÈMES DE SANTÉ GRÂCE À CETTE APPROCHE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.

Au fil du temps, diverses maladies et douleurs peuvent apparaître. « La sophrologie (science d'un esprit harmonieux, en grec ancien) aide à rester en forme ou à apaiser ces maux », soutient Natalia Caycedo.

Elaborée dans les années 1960 par son père, le D^r Alfonso Caycedo, psychiatre d'origine colombienne, la méthode combine différentes disciplines occidentales (psychiatrie, philosophie...) et orientales (yoga, zen japonais...). Elle vise à optimiser son état de conscience dans un but de dépassement de soi, par le biais d'exercices de méditation et d'activation du corps et de l'esprit. « Il existe douze degrés de relaxation dynamique de Caycedo et plus de soixante techniques pour la pratiquer », précise notre expert.

Cependant, une fois que le sophrologue a transmis ses méthodes à son patient, celui-ci est en mesure de les utiliser seul. Petit guide.

• STRESS

Il peut être aigu et résulter d'un événement traumatisant (deuil, accident...). Ou être chronique, et donc permanent, consécutif à une situation difficile que la personne ne parvient ni à modifier ni à fuir (maladie, difficultés financières, solitude...).

L'approche sophrologique Le programme « Mieux-être et sophrologie » repose sur huit techniques que le praticien enseigne pendant environ deux mois.

« Il apprend au patient la respiration diaphragmatique et la gestion des somatisations, indique Natalia Caycedo. Ces outils permettent de gérer ses pensées et émotions perturbantes dans le but de devenir sujet de

ses propres pensées constructives et de ses émotions positives. Pratiquées quotidiennement, ces techniques dissipent stress et mal-être. »

Ce programme, validé par l'Université autonome de Barcelone, est suivi par des milliers de personnes en Europe.

• TROUBLES DU SOMMEIL

Processus indispensable à notre bien-être physique et mental, le sommeil permet d'emmagasiner les informations et apprentissages de la journée, de faire le « tri » et de formuler des solutions. Il régénère le corps, renforce les capacités cognitives (mémoire, concentration...) et régule l'humeur. Mais, au fil des années, il peut se dérégler.

L'approche sophrologique Celle-ci s'appuie, entre autres, sur la respiration, le relâchement musculaire et la visualisation. Ces outils permettent d'évacuer les pensées et tensions négatives accumulées dans la journée et les douleurs physiques ou mentales responsables des problèmes d'insomnie.

Voici un exercice de respiration à réaliser : installé dans une position confortable, au calme, je ferme les yeux et pose une main sur le ventre pour mieux ressentir le rythme de ma respiration. J'inspire, l'abdomen s'élève. J'expire, il s'abaisse. Je réalise une pause respiratoire (apnée physiologique) avant de reprendre le cycle. À répéter durant une petite dizaine de minutes, en observant l'apaisement et en percevant le ralentissement du rythme cardiaque en même temps que la respiration se fait plus profonde...

« Grâce à cet outil, on s'abstrait de ses pensées et on retrouve le sommeil », assure la spécialiste.

En France, plusieurs centres de

LA SOPH POUR MIEU



soins, tels que l'hôpital Cochin à Paris et la polyclinique de Poitiers, y recourent pour soigner ces troubles.

• DOULEUR (ET ACOUPHÈNES)

Quand elle est aiguë, la douleur joue le rôle d'une alarme qui permet à l'organisme de réagir et de se protéger face à un stimulus. Lorsqu'elle est « chronique », qu'elle perdure (plus de 3 à 6 mois), elle devient pathologique et doit être traitée. D'autant qu'elle pèse sur le sommeil, l'appétit, la libido et peut même conduire à un état dépressif...

La perception de la souffrance est propre à chaque individu et à sa composante émotionnelle.

L'approche sophrologique Rompre le cercle vicieux de la douleur, favoriser le calme, rendre la personne capable de se concentrer sur d'autres régions de son corps et d'autres sensations que sa souffrance.

En pratique : je m'installe confortablement, dans une posture assise. Je prends contact quelques instants avec ma respiration. Je relâche la

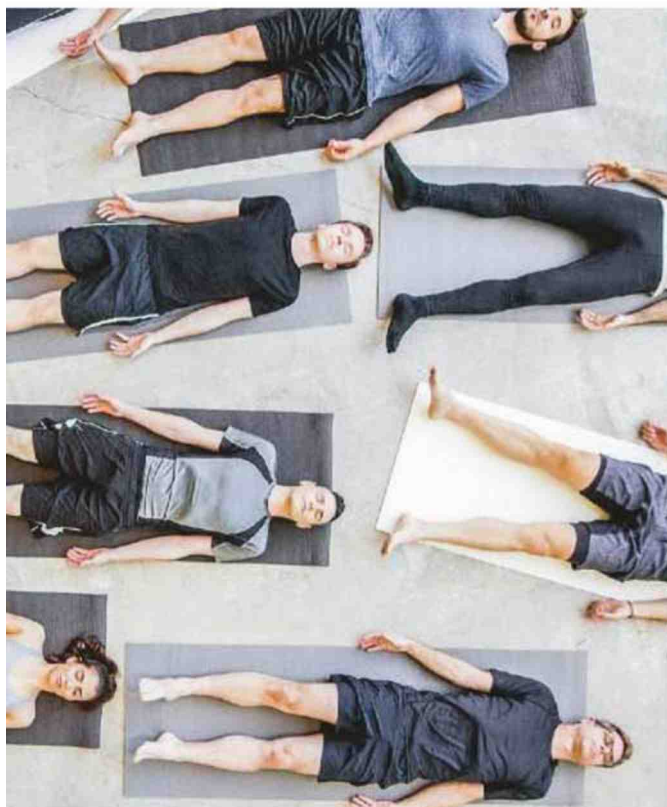
mâchoire, les épaules, les mains et les cuisses et je ferme les yeux. Je ne me fixe pas sur les pensées négatives qui m'empêchent de me détendre. Je laisse venir à mon esprit un objet de la nature apaisant : une montagne, la mer, la lune... Je prends le temps de détailler ce lieu comme si je l'appréhendais de tous mes sens. Un sentiment de paix et de bien-être gagne tout mon corps. Puis, doucement, je remets celui-ci en mouvement en commençant par bouger les mains, les pieds... Je peux bâiller ou m'étirer si j'en éprouve le besoin, et quand je suis prêt, j'ouvre les yeux.

• MALADIE D'ALZHEIMER

En France, 900 000 personnes sont touchées par ce fléau. « Le sophrologue peut les accompagner dans les premières phases de la maladie pour gérer l'anxiété, la dépression, les troubles du sommeil », explique Natalia Caycedo. Il peut aussi épauler les aidants et les soignants (souvent fatigués,

Pages dirigées par Caroline BERGER

ROLOGIE X VIEILLIR



© ISTOCK

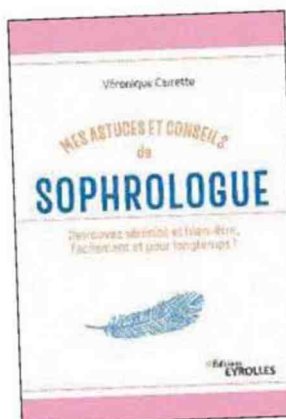
découragés, tristes, frustrés) pour qu'ils puissent mieux s'occuper de leur proche malade.

L'approche sophrologique Elle s'efforce de travailler sur l'état physique, mental et émotionnel, souvent fragile, pour permettre à la personne de s'impliquer dans son processus de soins. La sophrologie stimule les capacités du malade grâce à des exercices de concentration, d'activation physique ou mentale. Elle aide aussi les patients atteints de troubles de la motricité à prendre conscience de leur corps via d'autres exercices.

«Le sophrologue utilise également des techniques sonores chez les cas avancés. Cela les aide à se détendre, à apaiser leurs émotions et même à retrouver un bon sommeil», ajoute notre expert.

Par ailleurs, la méthode aide les proches et les soignants à mieux gérer leurs sentiments négatifs, à relâcher leurs tensions et à se libérer de leur anxiété, ainsi qu'à trouver du sens à leur vie dans la difficulté.

Florence HEIMBURGER



À LIRE

• **Mes astuces et conseils de sophrologie. Retrouvez sérénité et bien-être facilement et pour longtemps!** de Véronique Carrette, éd. Eyrolles, 12 €.