

# LA SOPHROLOGIE POUR S'APAISER *instantanément*

Les émotions vous submergent, le stress vous déstabilise ? La « sophro », solution qui a fait ses preuves, est faite pour vous. **PAR HÉLÈNE HODAC**



## Ça consiste en quoi ?

« C'est un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit », synthétise la Dr Natalia Caycedo, directrice de l'Institut de sophrologie caycédiennne de Barcelone, qui n'est autre que la fille du Pr Alfonso Caycedo, créateur de la sophrologie. Contrairement à une idée reçue largement répandue, la sophrologie n'est pas une méthode de relaxation. Elle utilise des outils, comme la respiration pour se relaxer, mais la relaxation n'est pas la fin en soi. C'est le début du travail ! « La sophrologie a pour objectif de renforcer des attitudes et habitudes positives qui aident ceux qui le pratiquent au quotidien », explique l'experte.

## Une méthode idéale pour reprendre la main

Nous sommes souvent pris dans un tourbillon d'activités, et les événements extérieurs sont perçus comme angoissants, car non maîtrisables. La pratique de la sophrologie permet de prendre conscience (au fur et à mesure), qu'on peut vivre à l'intérieur de soi, comme on l'a décidé, cet événement extérieur imposé. La gestion du stress et de l'anxiété devient alors beaucoup plus facile.

## Comment s'y mettre ?

Il est important de débiter avec un sophrologue expérimenté, que l'on opte

**C**ette méthode agit directement sur la régulation du système nerveux et diminue les manifestations du stress. Rien de magique là-dedans, bien sûr ! C'est plutôt comme le piano : si on ne répète pas ses gammes régulièrement, on ne jouera pas correctement sa partition. Elle a aussi un point commun avec la natation : on n'essaie pas d'apprendre à nager dans un moment où on est en train de se noyer...

## L'exo pour déraciner sa colère

Selon le degré, la fréquence et la force des émotions qui y sont associées, elle perdure parfois longtemps après la crise, et peut nuire aux relations.

**LA SOLUTION :** mettre en place un entraînement du « déplacement du négatif ».

**EN PRATIQUE** Commencez par reconnaître votre colère, et prenez une inspiration profonde. A la fin de l'inspiration, faites une rétention de l'air (poumons pleins), et en même temps une tension physique de tout le corps (contraction des muscles). Ensuite, effectuez l'expiration, l'expulsion de l'air, avec un relâchement de tout le corps. Recommencez trois fois ou plus, jusqu'à voir l'émotion s'en aller.

**L'AVIS DE L'EXPERTE** Cet exercice va diminuer l'adrénaline (qui augmente avec la colère) de façon volontaire et consciente. En réduisant les tensions physiques, on s'aperçoit que l'esprit s'apaise plus facilement.

## L'exo pour mettre en pause son mental

Trop de pensées tournent dans la tête et vont notamment empêcher de s'endormir.

**LA SOLUTION :** s'essayer à une technique de respiration diaphragmatique.

**EN PRATIQUE** Lumière éteinte, sur le dos, inspirez et expirez calmement en prenant conscience de la façon dont votre ventre se gonfle et se dégonfle. Puis, essayez de percevoir la pause respiratoire naturelle à la fin de chaque expiration.

**L'AVIS DE L'EXPERTE** Cette attention à la pause respiratoire empêche le mental de vagabonder. Le sommeil va alors venir naturellement, sauf pour certaines personnes trop tendues. Le sophrologue devra alors proposer une combinaison de « tension/relaxation » dans différentes parties du corps.

pour des séances individuelles ou pour un protocole de groupe de gestion du stress. Il y a une progression dans les exercices proposés qui doit être en adéquation avec la demande, et tendre vers l'autonomie du pratiquant. A raison d'une séance par semaine, et d'un entraînement personnel quotidien, au bout de huit semaines, vous devriez largement avoir intégré cette pratique. ●

# 5 conseils

## POUR OPTIMISER SA PRATIQUE

- 1 Aucune tenue particulière n'est recommandée, mais il vaut mieux se sentir confortable. Pensez à enlever ce qui serre trop, comme une ceinture.
- 2 Durant la séance, il est important d'éviter tout artifice, comme les parfums et encens, ou encore la musique.
- 3 Prévoir dans son agenda un entraînement à horaire fixe, pour instaurer et ancrer cette habitude au quotidien.
- 4 Investir dans un joli carnet pour noter à chaque entraînement les ressentis (que l'on appelle phénodescription). Ce sont des instantanés de votre monde intérieur, à relire plus tard.
- 5 Aborder chaque séance avec la gaieté naïve d'un enfant, cela renforce les émotions positives.

## L'exo pour challenger le stress

Entretien, examen, compétition ou même un déménagement... Il est courant de perdre ses moyens et d'avoir des sueurs froides rien qu'en imaginant l'échéance.

**LA SOLUTION :** utiliser la technique de « futurisation ».

**EN PRATIQUE** Il s'agit de se téléporter dans le temps après l'événement. Vous avez réussi l'épreuve, vous en imaginez toutes les conséquences positives, en les visualisant, en les ressentant. A partir de là, « rappelez-vous » comment vous avez brillamment traversé cet événement qui vous tient à cœur.

**L'AVIS DE L'EXPERTE** Le cerveau ne fait pas de différence entre ce que l'on imagine (avec détails, sensations, émotions) ou ce qui se passe dans le réel. Ici, il a enregistré que l'événement s'est bien passé. Le jour J, votre circuit neuronal est donc conditionné pour un déroulement optimal.