

La sophrologie : Quelle est cette nouvelle méthode thérapeutique ?

De plus en plus répandue, la sophrologie convainc tous ceux qui osent la tester. Cette technique thérapeutique alterne différents exercices qui permet au patient de se débarrasser de ses angoisses. Des formations en sophrologies se sont développées en France.

La Sophrologie pour les nuls : kézako ?

Vous en avez peut-être déjà entendu parler ? Une amie vous a dit qu'elle avait essayé la sophrologie et que cela avait eu un effet miraculeux sur elle. Au début sceptique, vous êtes de plus en plus intéressés. Mais en quoi consiste réellement la sophrologie ? Par qui est-elle pratiquée ? Ces effets sont-ils réels ? A quoi devez-vous attendre ? Allez, avant de sauter le pas et de vous lancer vous aussi dans l'expérience de la sophrologie, on vous donne quelques explications.

Mais d'où vient la sophrologie ?

Apparue à Madrid (Espagne) en 1960, la sophrologie est créée par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, passionné d'hypnose et de pensée orientale comme le yoga. 60 ans plus tard, la pratique de la sophrologie s'est développée dans le monde, convaincant un public de plus en plus large. En France, de plus en plus de formations de sophrologie naissent, et même une école Française de Sophrothérapie l'EFDS, qui propose des formations pour devenir sophrologue ou sophrothérapeute.

Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode thérapeutique psychocorporelle qui utilise des techniques de relaxation et de méditation, plongeant le patient dans différents états modifiés de conscience. Autrement dit, le sophrologue vous enveloppe dans un état de détente complet qui vous permet de développer positivement vos capacités. Vous êtes dans un état entre veille et sommeil, ce qui apparente parfois la sophrologie à l'hypnose. La différence avec l'hypnose, c'est que vous êtes éveillé et normalement encore conscient de ce qui se passe autour de vous !

La sophrologie s'apparente également à d'autres techniques de relaxation et de méditation comme le yoga ou le zen. La relaxation est en revanche dynamique, rythmée entre exercices corporels, exercices de respiration et visualisation d'images apaisantes, comme l'explique cet article en détail [ici](#).

Pour quoi ?

Généralement utilisée pour corriger un comportement, régler un problème, renforcer la confiance en soi ou le moral, mettre fin à nos angoisses et à nos phobies, la sophrologie s'impose comme une alternative aux thérapies classiques. Certains la considèrent même comme une médecine alternative, une psychothérapie, voire un style de vie. Concentré sur l'écoute et la maîtrise de soi, cette thérapie a convaincu de nombreux sceptiques, loin des séances soporifiques sur le canapé de votre psy et des (trop) nombreux anxiolytiques.

Et si vous testiez aussi ?

La vraie question qu'on se pose, c'est comment se déroule vraiment une séance de sophrologie. Le praticien qui a suivi une formation en sophrologie alterne la séance entre exercices de relaxation statiques et exercices de relaxation dynamiques. La sophrologie laisse une part très importante au dialogue, et à l'échange entre le sophrologue et le patient. Le dialogue pré-sophronique en début de séance permet au patient de construire ses séances, projeter des objectifs et faire des bilans de ses progrès.

Le coeur de la séance s'articule autour d'exercices d'écoute du corps et de l'esprit, de techniques de visualisation statiques ou dynamiques, de différents exercices de relaxation et de méditation. La sophrologie utilise également beaucoup d'exercices de respiration. Entre techniques d'Orient et d'Occident, la sophrologie propose un véritable mélange entre le yoga et la psychanalyse. Cette fois on ne raconte pas sa vie à son psy, mais on libère nos angoisses avec un sophrologue.

Vous avez peut-être un peu peur de ces états « seconds » ? Pas d'inquiétude, la sophrologie n'a rien à voir avec l'hypnose, où vous êtes complètement endormi et dépendant de votre hypnotiseur. La sophrologie consiste seulement à vous mettre en état de « veille », c'est-à-dire dans un état de détente intense, où vous êtes complètement relaxé et loin de tous vos problèmes du quotidien. C'est grâce à cet état que le sophrologue pourra agir et que vous pourrez travailler vos problèmes intérieurs.

Evidemment, chaque séance est normalement adaptée à son patient, c'est pourquoi il est important de bien choisir son sophrologue.

Les formations en sophrologie permettent ainsi de former des sophrologues et des sophrothérapeutes compétents et efficaces. Les formations sont tournées vers les nouvelles technologies, ce qui permet au sophrologue d'assurer un suivi individuel et personnalisé pour chaque patient. Ces compétences s'acquièrent grâce aux formations en sophrologie et c'est pourquoi nous vous recommandons de consulter un sophrologue formé, afin d'éviter de perdre vos temps avec des gens incompetents !

Si le sophrologue ne vous suffit pas, que vous ne vous sentez pas assez rassuré ou au contraire que vous voulez aller encore plus loin, il existe aussi les sophrothérapeutes. Le sophrothérapeute est un sophrologue également formé à la relation d'aide, c'est un psychopraticien. Il a acquis une méthodologie d'accompagnement et va plus loin dans la compréhension des souffrances de son patient. Ses connaissances en psychologies et psychopathologies lui permettent une compréhension plus complète du patient, et viennent en complément de la thérapie du sophrologue.