

LA SOPHROLOGIE, L'ÉCOLOGIE DE VOTRE ÊTRE

QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

La sophrologie est une technique thérapeutique de relaxation et de visualisation visant à améliorer les capacités naturelles.

Nous ne nous servons que d'une infime partie de notre cerveau. Avec la sophrologie, nous apprenons à accroître ses capacités.

→ Quel est son objectif ?

Elle représente un moyen de diriger sa conscience en vue d'améliorer ses performances. Il a été prouvé scientifiquement qu'un stress avait moins de répercussions sur l'organisme quand il y avait eu une préparation sophrologique au préalable. Grâce aux capacités d'établir de nouvelles connexions de la cellule nerveuse, l'entraînement sophrologique efface le conditionnement négatif et recrée des circuits plus dynamiques et plus positifs.

Ainsi, il est possible de

- préparer une épreuve :
 - concours,
 - championnat,
 - entretien professionnel
 - examen,
 - opération,
 - accouchement,
 - accompagnement de maladie,
- d'éclaircir une relation conflictuelle familiale, intergénérationnelle ou professionnelle.
- d'agir sur le stress et l'anxiété
- d'accompagner un sevrage de tabac, une cure d'amincissement, une séparation, un deuil.
- de développer sa confiance en soi, sa créativité.
- d'agir sur les problèmes psychosomatiques (troubles du sommeil, troubles intestinaux, troubles hormonaux et neurovégétatifs, migraines et céphalées, etc.)
- de guérir les troubles du comportement (TOC, phobies, états de panique).

La sophrologie apporte un soulagement rapide et donne la possibilité de mieux gouverner sa vie.

Elle n'est pas une prise de pouvoir par le thérapeute mais au contraire donne les moyens de s'aider ultérieurement par une pratique régulière et autonome.

COMMENT SE PASSE UNE SEANCE DE SOPHROLOGIE

→ La séance

Il est important de s'adresser à un sophrologue diplômé.

Après une première prise de contact, un contrat sur l'objectif est convenu ensemble.

Je recommande des séances individuelles dont le rythme sera fixé à l'avance avec le sophrologue.

La relaxation physique est induite par la voix du sophrologue. L'état de relaxation acquis au bout de quelques séances permet d'approfondir de mieux en mieux le contact avec le subconscient.

Je recommande, pour ma part, un cycle de 10 séances au terme desquelles un point est fait. Chaque séance se divise en 3 parties : un entretien de 10 mn, la séance proprement dite, allongé(e) sur un divan pour que la relaxation soit plus profonde, et pour finir un retour sur ce qui a été vécu.

La sophrologie apporte un soulagement rapide. Elle donne les moyens de s'aider ultérieurement par soi-même par un entraînement ultérieur.

La sophrologie commence à être remboursée par certaines mutuelles.

PARCOURS

L'auteure inscrit l'écriture des contes pour enfants et le travail sur l'imaginaire dans un parcours de psychothérapeute-analyste formée à de nombreuses techniques, pour accompagner au mieux chaque personne dans son développement personnel.

Elle a rencontré la sophrologie à ses débuts à Paris, avec la Société Française de Sophrologie dont elle est membre. Séduite par les bienfaits de cette méthode, elle a décidé d'en faire sa pratique.

Diplômée en 1991 auprès du fondateur, Alfonso Caycedo, elle a été l'assistante du président de la Société Française de Sophrologie pendant 10 ans. Elle enseigne également à l'Institut de Sophrologie à Paris.

Sa pratique en sophrologie est en séance individuelle.



→ formations

Formation académique

- DESS de psychologie clinique, Censier, Paris, France.
- Certificat de psychomotricité, Salpêtrière, Paris, France
- Master de Sophrologie, Paris, France, Andorre
- 2 années de DU de sexologie et santé publique à Lariboisière

Formation particulière

- Psychanalyses
- Hypnose

Ericksonnienne, Institut Français de PNL, Paris, France

- Thérapies corporelles
- Techniques d'imagerie mentale et de rêve éveillé

Reconnaissance professionnelle académique

- Enseignante à l'**Institut de Sophrologie**, Paris
- Membre de l'Association Française de Sophrologie, Paris
- Membre du CA de l'Association Française du Transpersonnel, Paris
- Membre du CA de l'Association Corps à Vivre, Paris

Orientation théorique

- Courants analytiques :
 - freudien pour une pratique de psychothérapie analytique
 - reichien pour une pratique de psychothérapie corporelle brève ou longue et de sexothérapie
- Courant ericksonnien pour une pratique de l'hypnose
- Courant caycédien pour une pratique de la sophrologie

Services professionnels

- Toute personne en difficulté, adultes et enfants
- Contes psychologiques pour enfants

POUR APPROFONDIR VOS CONNAISSANCES

→ Historique de la sophrologie

Elle fut créée par le neuropsychiatre colombien, Alphonso Caycedo, en 1960.

Insatisfait des techniques thérapeutiques utilisées alors, il commence par s'intéresser à la méthode Coué et à l'hypnose. Puis il rencontre le célèbre phénoménologue Ludwig Binswanger et suit avec intérêt son enseignement sur l'analyse existentielle. Des contacts avec des maîtres de yoga le font partir 2 ans en Asie pour se familiariser avec les différentes approches (Tibet, Inde, Japon).

De cette profonde recherche naît une méthode de restructuration de l'être passant par l'esprit et le corps et adaptée à la mentalité occidentale.

Il a proposé le néologisme « Sophrologie » pour nommer cette nouvelle méthodologie. Ce terme est dérivé du grec *sophrosunê* et désigne un état psychologique spécial obtenu par différentes formes d'action verbale.

Le terme vient des différents mots grecs : *Sos* qui signifie « sain, intact, calme, serein », *Phren* « toute membrane qui enveloppe une organe » et *Logos* « discours, science, parole ».

Le fondateur la définit comme une « école d'investigation de la conscience humaine ».

Depuis ces années 60, la sophrologie, devant l'évidence de ses succès, ne cesse de croître et d'investir des milieux autres que médicaux (dentisterie, accouchements, préparations aux opérations chirurgicale, analgésiques...), comme le sport, le coaching, la gestion stress, l'accompagnement, la thérapie.

Née de nombreuses approches de la conscience humaine, mais ne s'identifiant à aucune, proposant des techniques sûres et progressives qui laissent à l'individu son entier libre arbitre et la possibilité d'un entraînement personnel, la sophrologie représente un outil de connaissance des phénomènes de la psyché, mais surtout un moyen de diriger la conscience en vue d'amélioration de ses capacités. Ses possibilités thérapeutiques pour les problèmes psychosomatiques en font une des grandes ressources prophylactiques et thérapeutiques.

→ Éléments en psycho-biologie des émotions"

Les bases physiologiques

Elle fondée sur des réalités physiologiques.

La cellule nerveuse est d'une grande plasticité et elle a un pouvoir

d'adaptation et la faculté de répondre à des sollicitations nouvelles et imprévues. **Par l'apprentissage, le neurone accroît la richesse de ses connexions.**

Les conséquences sont un accroissement de la complexité des circuits fonctionnels et **donc la création et l'amélioration du champ d'intégration des processus mentaux.** En d'autres termes, grâce à sa pratique, on peut devenir plus intelligent !

L'imagerie médicale a permis de constater que le fait d'imaginer un mouvement produit sensiblement les mêmes effets niveau du cortex que le fait de faire le mouvement lui-même.

La conscience que nous exerçons en sophrologie est une conscience consciemment vécue : ainsi se crée un circuit réverbérant qui va de la conscience au corps et du corps à la conscience.

Ce circuit stimule alors de nouvelles zones apprentissage et d'adaptabilité.

En résumé, grâce aux capacités d'établir de nouvelles connexions de la cellule nerveuse, l'entraînement sophrologique que peut agir sur des circuits existants : il efface le conditionnement négatif, il recrée des circuits plus dynamiques et plus positifs.

Cela permet à chacun de découvrir des sortes de supra - processus intégratifs répondant au fait même d'être conscient (activité du néo-cortex).

Le dialogue entre le corps et l'esprit

Notre corps et notre esprit sont dans un rapport étroit.

Nous sommes construits sur trois étages : le premier étage est l'instinct, le deuxième étage est l'affectif et l'émotionnel, le troisième étage est le mental, la raison.

Nous passons notre temps en conflits entre ces trois étages. La raison n'apprécie pas forcément ce qu'exprime l'émotion, l'émotion n'apprécie pas toujours ce que demande l'instinct, et la raison et l'instinct sont souvent en conflits. En état de relaxation, le cerveau se trouve dans un état de conscience dit « alpha », état favorable à une coordination entre les trois cerveaux. Un ordre donné à la raison va agir en équilibrant la réponse émotionnelle et physiologique à un stress. Ainsi, il est possible de se préparer à un examen, une opération ou un entretien par exemple. Car la pensée agit sur le corps.

Beaucoup de conditionnements négatifs que nous avons mémorisés dans notre corps peuvent être reconditionnés en positifs.

Le mental, qui a son siège dans le cerveau, envoie ses ordres par le système

nerveux cérébrospinal, dit système nerveux volontaire.

Il existe également le système nerveux neurovégétatif, dit autonome et involontaire.

Il contrôle tout ce qui végétatif et instinctif ainsi que ce qui est émotionnel. La volonté n'a aucune influence directe sur lui. Il est la mémoire du corps.

Une fois arrivée et analysée au niveau du néocortex, les informations conscientes et inconscientes vont mettre en jeu un circuit de réponses motrices et neurovégétatives. Ces réponses utiliseront le système nerveux pour être transmises aux muscles et aux organes.

Chaque stress ou émotion agit sur le système neurovégétatif et provoque une série de réactions en chaîne dont l'objectif final vise une réharmonisation (mais à quel prix !) de l'équilibre interne après le choc, et on sait que des stress répétés finissent par dégrader certaines fonctions d'où l'importance d'agir vite.

Les techniques de sophrologie, elles, permettent au sujet de diriger et de contrôler le processus de variations de la vigilance pour une meilleure harmonisation des différents systèmes.

En d'autres termes la pratique de la sophrologie permet de préparer une situation envisagée comme stressante. Elle permet également de se relaxer, de se recentrer. Elle permet de régler des situations conflictuelles. À plus long terme, elle aura une action positive sur la santé.

Les ouvrages communs en sophrologie

Anne Floret-van-Eiszner a publié des conférences dans des ouvrages communs

**APPROCHES EXPERIMENTALES
des
CHEMINS INITIATIQUES
D'ORIENT ET D'OCCIDENT**

Actes du colloque de la Société Française
de Sophrologie en 1995

Les éditions du Prieuré, 1995

« *La corporalité ou la descente dans son temple
à soi* »

LES IMAGES EN SOPHROLOGIE

Actes du XXXVII ème Congrès de la
Société Française de Sophrologie

Editions l'Harmattan, 2004

« *Y a-t-il enfin un corps dans la chair ?* »

→ **Les conférences en sophrologie**

- **"Y-a-t-il enfin un corps dans la chair ?" - Congrès de Sophrologie, 2003**

- **"Pour une réhabilitation du corps" - Congrès de Sophrologie, 2000**

- **"L'amour dans l'énergie" - Colloque de Vichy sur le Transpersonnel, 1999**

- **"L'âme à la rescousse de la personnalité" - Congrès de Karate-sophrologie, 1998**

- **" Le leurre de l'urgence" - Congrès de Sophrologie, 1998**
Point de vue d'une psychologue à partir d'expériences vécues ou entendues

- **"Bizarre, bizarre ..." - Journée de Karate-Sophrologie, 1996**
*Entre le fou et le mystique, qui peut dire la différence ?
Seule une lecture de ces phénomènes à la lumière de la psychologie transpersonnelle permet de ne pas mettre les deux dans le même panier.*

- **"Mission sacrée ou sacrée mission" - Congrès de karate-sophrologie, 1994**
Entre la psychologie et le mythe, quelle est la fonction du bouc émissaire pour sauver le groupe.

- **"Initiation à l'espace du dedans" - Congrès de Sophrologie, Observation clinique en sophrologie 1991**

→ Les articles publiés en sophrologie

"La Corporalité ou Descente dans son Temple à Soi"

(in Approches expérimentales des chemins initiatiques d'Orient et d'Occident - Actes du colloque de la Société Française de Sophrologie en 1995, les éditions du Prieuré, 1995).

L'auteur s'interroge sur la place de la sophrologie en tant que yoga laïque occidental. Il démontre également que, dans la pratique des différentes relaxations de la sophrologie, le corps devient, en tant que sujet même du discours (et non plus objet), le creuset de la transformation.

"L'Aveugle et la Paralytique"

(in "Les Thérapeutes aux mains nues", éditions Lierre et Coudrier, Cahiers n°11)

L'auteur pose la question de la nature du corps imaginaire et de ses capacités de transformation dans la relation à l'autre à travers le toucher.

"Evolution de la Conscience par le Travail sur les Sentiers de la Connaissance"

→
→

(Editions Somatothérapies, 1996)

Il s'agit de la synthèse d'un travail de développement personnel fait par un groupe écoutant une série de contes à symbolique alchimique.