



Maryline ESTIVALET-ALBERO

La sophrologie, c'est quoi ?

### La sophrologie, d'où vient-elle ?

Sophrologie vient des mots grecs "sos" (l'harmonie), "phren" (la conscience) et logos (l'étude), autrement dit, **l'étude de l'harmonie de la conscience**. Mais de manière plus simple, on peut dire qu'elle est une approche visant à **améliorer notre qualité de vie** par :

- **la connaissance de nous-mêmes,**
- **la mobilisation de nos ressources et de nos valeurs,**
- **l'éveil de notre conscience.**

Créée par le Professeur Alfonso Caycedo dans les années 1960, la sophrologie est née de la combinaison de méthodes occidentales (hypnose, psychologie, relaxation...) et de techniques orientales (méditation, yoga, zen...).

### La sophrologie, pour quoi ?

La sophrologie est utilisée dans de nombreux domaines comme la médecine, le sport, l'art, l'éducation, le monde du travail...

Elle stimule la présence et la conscience. La personne est active durant les pratiques de sophrologie en posture assise ou debout.

La sophrologie est comme un guide et permet d'explorer librement ses sensations, ses sentiments et ses émotions. Elle utilise une série de mouvements corporels très spécifiques. **Elle permet d'exploiter ses propres ressources et ses capacités internes positives pour trouver en elles les moyens d'atteindre un plus grand bien-être et un meilleur équilibre dans sa vie.**

La pratique conduit à l'intégration d'habitudes et de réflexes vers **une nouvelle attitude** au quotidien, plus **sereine** et davantage en **accord avec soi**.

## Comment se déroule une séance de sophrologie ?

Au cours d'une séance de sophrologie, le sophrologue guide avec sa voix la personne afin d'atteindre un état de conscience entre "éveil" et "sommeil" (appelé le niveau sophroliminal). Dans cet état de présence à soi, il est possible de stimuler des ressources et des capacités souvent ignorées ou qui sont peu exploitées.

Le sophrologue guide alors la personne par une série d'exercices conçus pour laisser le "bavardage mental" et se reconnecter à ses sensations corporelles, sa respiration et ses cinq sens. Séance après séance, la personne acquiert la capacité de **se détendre physiquement et mentalement, d'améliorer sa concentration, de mieux gérer son stress et ses émotions, mais également de mieux vivre les situations ou changements dans l'existence de façon plus calme et confiante.**

## Pour quel impact ?

On peut dire que la sophrologie est « tridimensionnelle », puisqu'elle aide à aborder l'**avenir** de manière sereine, à se sentir calme dans le moment **présent** et à améliorer sa relation au **passé**.

**Alors, si vous cherchez un meilleur équilibre, si vous souhaitez gérer vos émotions, si vous voulez mieux faire face aux situations et changements de la vie, essayez la sophrologie et offrez vous l'occasion d'être plus présent, plus conscient et plus en harmonie dans votre vie !**