



SOPHROS

Sophrologie et Santé

...

La sophrologie a été inventée dans les années 1960 par le Professeur A. Caycedo, neurologue et psychiatre, qui s'est appuyé sur la découverte de l'existence d'un niveau d'activité cérébrale particulier, qu'il a appelé niveau sophro-liminal; ce niveau est caractérisé par un tracé électro-encéphalographique précis, les ondes α , qui indique que le corps est totalement détendu, l'activité mentale réduite et le cerveau, apaisé et particulièrement disponible aux stimulations sensorielles. Le Pr Caycedo a défini un protocole permettant d'obtenir naturellement cet état modifié de conscience, au moyen d'exercices de relaxation musculaire et d'exercices respiratoires. Au niveau sophro-liminal, la prise en compte du schéma corporel comme réalité vécue et la dynamisation du positif, alliées à la conscience que le sophrologue a de sa propre réalité objective, permettent d'exprimer les souffrances vécues et de leur substituer efficacement une dynamique d'auto-guérison : la sophrologie est donc **une démarche de développement de la santé qui considère l'être humain dans sa globalité physique, émotionnelle et mentale.**

D'une manière générale, les premières séances de sophrologie procurent un soulagement général, une détente physique et mentale, favorisent l'élimination des toxines et renforcent l'efficacité du métabolisme. La sophrologie est donc particulièrement intéressante **pour traiter les troubles chroniques ou récidivants**, en complément du traitement médical classique :

- **surmenage** physique ou intellectuel, **insomnies**,
- **troubles musculaires** : tics, bégaiement, contractures, crampes, tendinites, arthrites,

- **troubles respiratoires** : essoufflements, oppression thoracique, asthme,
- **troubles de la circulation** : vertiges, migraines vasculaires, hypertension et hypotension artérielle
- **troubles cardiaques** : palpitations, bradycardie, tachycardie, arythmie,
- **troubles de la digestion**, douleurs menstruelles, troubles de l'homéothermie, **allergies**.

La pratique régulière de la sophrologie développe une plus grande attention aux perceptions, qu'elles soient extéroceptives (la vision, l'olfaction, l'audition, le toucher, le goût), intéroceptives (douleur, faim, soif, ...) ou proprioceptives (verticalité, équilibre, mouvement, ...). La perception de son propre corps, le schéma corporel, devient alors plus précise, plus nette. La sophrologie est donc adaptée pour traiter :

- les suites d'un **traumatisme** ou d'un **handicap** physique : accident, amputation et tout type de convalescence,
- les **troubles de croissance** des enfants et adolescents : troubles de l'équilibre postural, scoliose, cyphose, énurésie, tics, bégaiements, timidité.

Pratiquer la sophrologie, c'est aussi porter une plus grande attention à ses émotions, ce qui permet donc de les anticiper, et de mieux les gérer. La sophrologie convient particulièrement pour pacifier ses **émotions** :

- les **violences** relationnelles et **l'agressivité**,
- la **timidité**, les **angoisses** et **phobies**,
- les **mélancolies** et **états dépressifs**, les **deuils**.

Elle convient aussi pour accompagner les personnes en **fin de vie**.

Enfin, la pratique de la sophrologie permet de développer son pouvoir de concentration, sa mémoire et sa créativité, de mobiliser ses talents et sa volonté dans une dynamique de réussite et de guérison :

- pour se libérer de toute forme de **dépendance** : alcoolisme, drogue, boulimie et anorexie, tabagisme, jeu,
- pour se préparer à une **opération chirurgicale**,
- pour se préparer à un **accouchement**.

Toutes ces techniques sont facilement accessibles et, une fois acquises, peuvent être pratiquées seul et sans danger; c'est d'ailleurs la répétition régulière et assidue de ces techniques qui produit un effet thérapeutique et prophylactique.