

## LE TÉMOIGNAGE

Sophie, 38 ans, a pris conscience que ses sautes d'humeur, ses palpitations et ses maux d'estomac révélaient peut-être d'autres problèmes lorsque ses enfants ont commencé à l'éviter en rentrant de classe. « Tu te fâches tout le temps, tu prends tout mal, tu oublies tout et tu ne nous écoutes plus comme avant », avaient-ils lancé pour lui expliquer leur attitude distante. Une petite phrase, lourde de sens pour Sophie, qui se sentait débordée, jamais aidée, avait l'impression de faire des efforts pour rien, d'être de plus en plus fatiguée... Une amie lui a proposé de rencontrer une sophrologue avant que la situation devienne trop critique.



Parmi les exercices, visualiser un « lieu ressource » idéal pour soi.

# Vaincre son stress avec la sophrologie

**L**a sophrologie est certainement l'une des méthodes les plus rapides pour évacuer les tensions physiques dues au stress. « Et c'est par là, justement, qu'il faut commencer, explique la sophrologue Catherine Aliotta, directrice de l'Institut de formation à la sophrologie. Car l'un des problèmes liés au stress est que l'on s'adapte très facilement aux situations de tension quotidienne, et que l'on s'habitue très vite aux manifestations physiologiques qui en découlent, comme les maux d'estomac, la fatigue, les palpitations... On finit par les oublier! »

Le cas de Sophie (encadré ci-dessus) est typique de la deuxième phase du stress, dite « de résistance » : après la phase « d'alarme », pendant

laquelle notre organisme s'habitue aux chocs et aux tensions, si les facteurs de stress persistent et sont répétés quotidiennement, notre corps doit compenser les pertes d'énergie. C'est alors que les somatisations, avec leurs symptômes physiques, font leur apparition, le moral baisse, tandis que l'excitation intérieure monte... L'urgence, pour Sophie, est donc de parvenir à relâcher toutes ces tensions qu'elle ne parvient plus à gérer seule. Une détente musculaire à laquelle elle peut accéder assez facilement à l'aide des exercices de relaxation dynamique que la sophrologue lui propose. Il s'agit de mouvements simples de contraction et de relâchement de certaines parties du corps, associés à la respiration. Cette ►

► première étape de la séance sera suivie, cette fois-ci, par un travail de détente mentale.

C'est la visualisation qui va amener Sophie dans l'état « sophronique », que l'on peut comparer à l'état qui précède le sommeil, et qui permet à l'ego de s'effacer temporairement. « Je demande à la personne de visualiser, d'imaginer son "lieu ressource" idéal, un lieu dans lequel elle se sent bien, explique Catherine Aliotta. Pendant cette exploration d'images positives, elle se focalise successivement sur les formes, les couleurs, les odeurs, les sensations. » Immédiatement, Sophie « voit » un petit chalet dans la montagne. Peu à peu, les images se précisent, elle prête attention à la couleur des arbres, aux nuages qui passent lentement, à l'odeur du bois de pin ; elle regarde quelques fleurs, sent quasiment le vent souffler sur son visage... Elle reprend contact avec ses sensations physiques, avec son corps. Avec quelques suggestions, la sophrologue l'invite ensuite à reprendre conscience de son schéma corporel avant de revenir à la « réalité », mais détendue...

Vient alors la phase de discussion, la partie psychologique de la séance. « Lorsque la personne est dans cet état de bien-être, elle peut beaucoup

plus facilement prendre du recul sur sa situation et faire émerger ses valeurs personnelles, indique la sophrologue. Ici, Sophie a d'abord besoin que sa vie retrouve un sens et, surtout, une cohérence. Ensuite qu'elle en redevienne actrice. Cependant, il ne faut pas s'y tromper : même si l'on obtient des résultats très rapides, à commencer par l'amélioration du sommeil, ce n'est pas un travail de psychothérapie, mais une première approche de la gestion de soi-même. » Si elle en éprouve le besoin, Sophie pourra entreprendre une psychothérapie spécifique à partir des problèmes qu'elle aura découverts au cours des séances de sophrologie. **ERIK PIGANI** ●



## À lire

### **La Sophrologie au quotidien** de Jean-Yves Pecollo

Les bases de la relaxation dynamique et de la sophrologie expliquées très clairement, avec de nombreux exercices simples mais détaillés, en rapport avec les problèmes essentiels de la vie : peurs, timidité, manque de confiance en soi, stress... (J'ai lu, 2003).

## LA MÉTHODE

● **SON HISTORIQUE**  
Du grec *sôs*, « harmonie », et *phrên*, « esprit », la sophrologie a été créée au cours des années 1960 par le neuropsychiatre colombien Alfonso Caycedo. Après avoir étudié l'hypnose classique, les états modifiés de conscience, le yoga et la méditation, le médecin a mis au point cette méthode, qui permet de « mettre le moi en veilleuse », et de dépasser certains blocages psychologiques

et physiques. Elle a ensuite été reprise et adaptée par de nombreux praticiens et des écoles non caycédiennes, qui l'ont associée à la psychologie et à la psychanalyse, l'ont appliquée aux domaines du sport, de l'entreprise, des arts.

● **SES EFFETS**  
Dans son application clinique, la sophrologie peut traiter différentes maladies psychosomatiques (asthme, ulcères, constipation...), des

névroses (phobies, obsessions...), des troubles du sommeil, des dépendances. Dans son application prophylactique : la pédagogie, le sport, la gestion du stress et de l'anxiété, les arts du spectacle...

● **SA DURÉE**  
Une séance individuelle dure de 30 à 60 minutes, et coûte entre 40 et 80 euros. Il faut en général compter de cinq à dix séances. Le travail en groupe coûte 15 euros par

heure, les stages 120 euros par jour.

● **SES PRATICIENS**  
Fondé en 2003 par Catherine Aliotta, l'Institut de formation à la sophrologie propose des séances individuelles, des cours collectifs et une formation complète et certifiante. On trouvera, sur son site, un annuaire des sophrologues. 52, rue René-Boulanger, 75010 Paris. T. : 01 43 38 43 90 et [www.sophrologie-formation.fr](http://www.sophrologie-formation.fr)