

NOTIONS DE SOPHROLOGIE

RÉF : KG2.1123

Copyright © Tous droits réservés



Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans autorisation préalable. Une copie par photographie, film, bande magnétique ou autre, constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la loi sur la protection des droits d'auteur.

Sommaire

Page

La méthode KORÉVA 4

Leçon 1 – Approfondissement des notions de sophrologie 6

1 - APPRENDRE 7

I. Rappel de la définition.....8

II. Origines9

III. Domaines d'application10

IV. Objectifs12

V. A. Caycedo et la naissance de la sophrologie 13

VI. Bases théoriques15

1. La sophrologie est à la fois une science et un art 15

2. Les trois principes fondamentaux..... 18

3. La sophrologie est une méthode de relaxation basée sur
des techniques de respiration 20

4. Revenons sur le niveau sophroliminal 21

5. Approfondissons la notion de conscience 24

6. L'outil essentiel du sophrologue : le terpnos logos 25

7. Les différents types d'induction possibles 26

8. Comment construire une image, une visualisation ?..... 29

9. Quels sont les champs d'action de la sophrologie ? 31

10. Quelles sont les principales indications de la sophrologie ? 32

11. Les maladies psychosomatiques 32

VII. Langage des mots nouveaux35

VIII. Exemples de sophronisation36

1. Sophro-acceptation progressive (SAP) 36
2. Sophro-substitution sensorielle (SSS) 37
3. Protection sophroliminale du sommeil ou PSLS 38
4. Sophro-présence immédiate (SPI) 39
5. Sophro-mnésie senso-perceptive (SMSP) 39

2 - S'ENTRAÎNER 40

I - Questions 41

II - Corrections 44

Leçon 2 - Sophrologie : applications 47

1 - APPRENDRE 48

I. Stress49

1. Définition49
2. Trois phases 50
3. Différents profils psychologiques.....52
4. Bon stress et mauvais stress53

II. Réponses au stress53

1. Respiration abdominale54
2. Relaxation54
3. Techniques de relaxation occidentales54

III. Respiration56

1. Respiration – Émotion56
2. Fonction respiratoire.....57
3. Vie respiratoire58

IV. Training autogène.....	59
1. J. H. Schultz	59
2. Bases de la méthode.....	61
3. Training autogène 1 ^{er} degré.....	62
➤ Exercice n° 1: pesanteur	63
➤ Exercice n° 2: chaleur	64
➤ Exercice n° 3: régulation cardiaque	65
➤ Exercice n° 4: contrôle respiratoire.....	65
➤ Exercice n° 5: régulation des organes abdominaux.	66
➤ Exercice n° 6: régulation céphalique.....	67
 V. Visite chez le sophrologue	 68
1. Anamnèse	68
2. Qui est le sophrologue ?	71
 2 - S'ENTRAÎNER	 73
I - Questions	74
II - Corrections.....	76
 GLOSSAIRE	 78
 3 - RÉALISER	 82

La méthode KORÉVA

✿ Reportez-vous au glossaire pour les mots suivis d'un astérisque * ✿

Ce cours est divisé en **deux** leçons.

Leçon 1 - Approfondissement des notions de sophrologie.

Leçon 2 - Sophrologie : applications.

Chaque leçon comprend trois séquences :

Séquence 1 : APPRENDRE

Cette première séquence concerne la partie du cours qu'il convient **d'apprendre**. Lisez-la plusieurs fois afin d'être capable d'en restituer les points fondamentaux.

Séquence 2 : S'ENTRAÎNER

Cette deuxième séquence est un autocontrôle des connaissances acquises précédemment. Ne l'envoyez pas à la correction de votre professeur, puisque le corrigé vous est fourni. Cette stratégie pédagogique vous permet donc de comparer votre travail à celui qui est demandé. Cet exercice représente donc un **excellent entraînement** qui va vous permettre d'aborder la dernière séquence dans les meilleures conditions possibles : la réalisation du devoir.

Ce cours se termine par une troisième séquence :

Séquence 3 : RÉALISER

Elle représente la **finalisation du cours** avec un travail personnel à réaliser et à envoyer à l'école.

Il sera ensuite corrigé par votre professeur qui vous apportera des remarques tout au long de votre devoir accompagnées d'une note sur 20.



Ces trois séquences sont basées sur une progression pédagogique cohérente. Pour une meilleure efficacité d'apprentissage, il est important de respecter cette évolution.

1 - APPRENDRE

2 - S'ENTRAÎNER

3 - RÉALISER

Bonne réussite !

Leçon 1



Approfondissement des notions de sophrologie

Séquence 1 : Apprendre



I. Rappel de la définition

« La sophrologie est une science qui s'applique à l'étude de la conscience² humaine dans les modifications des états de conscience, les modifications des niveaux de vigilance et les moyens de produire ces modifications.

Elle s'intéresse aux techniques propres à la sophrologie *et à toutes les techniques passées, présentes ou futures* susceptibles de répondre à cette définition. »

Nous constatons ainsi que la sophrologie nécessite une grande ouverture d'esprit, et s'appuie sur des connaissances et expériences aussi bien orientales qu'occidentales de l'être humain.

Seront alors souvent abordées des notions essentielles :

- d'énergie corporelle,
- de « prâna » (terme sanscrit qui désigne l'énergie vitale),
- d'énergie,
- de liens de l'homme avec la terre et le ciel, ainsi qu'avec « *tout ce qui vit* ».

² **Conscience** : c'est la force intégratrice de toutes les structures d'un être humain, une fonction qui nous informe, par laquelle on se rend compte des autres fonctions (quand je fais quelque chose, je sais que je suis en train de le faire) : c'est l'essence de l'être humain.

"Avoir conscience d'un acte, ce n'est pas le penser, mais le sentir." Vittoz

"La sophrologie considère l'être humain comme un être indivisible, original et transcendant, doté d'une force intégratrice de tous les éléments et structures physiologiques, physiques, chimiques et psychologiques que nous appelons conscience.

Celle-ci informe de la réalité externe et interne". (Caycedo)

D'après Caycedo, la conscience est passée par quatre stades :

- la protoconscience - 1^{ère} forme de Vie (algues)
- la préconscience - 1^{ers} hominidés (qui ressemblent à l'homme)
- la conscience primitive - les homo sapiens (sapiens vient du latin « sage » ; qui sait)
- la conscience naturelle : l'homme d'aujourd'hui - l'homo sapiens sapiens (l'homme qui sait qu'il sait)

II. Origines

La sophrologie a été créée à Madrid, en 1960, par le professeur Alfonso Caycedo, neuropsychiatre colombien, pour aider à soulager les souffrances des malades.

« La sophrologie est une méthode scientifique créée par le médecin neuropsychiatre Dr Alfonso Caycedo, pour étudier la conscience et renforcer les Valeurs de l'Homme, avec des procédés « vivantiels » qui lui sont propres et originaux » (définition du professeur Caycedo).

« La sophrologie Caycédienne est une discipline de base phénoménologique et existentielle qui propose l'emploi de la Méthode Alfonso Caycedo en médecine et en prophylaxie sociale, comme un moyen de lutter contre la maladie de masse dont souffre l'humanité » (définition du professeur Caycedo).

Elle s'est naturellement développée dans un premier temps dans le milieu médical, clinique et thérapeutique.

Quelques années plus tard, l'utilisation de la sophrologie dans les milieux du sport de haute compétition par Raymond Abrezol, amène le professeur Caycedo à élargir la sophrologie au domaine social et pédagogique.

Elle est ainsi mise au service de toute personne désireuse d'optimiser ses capacités. Nous avons tous en nous l'aptitude à réaliser quelque chose, malheureusement cette aptitude est plus ou moins développée selon les individus. L'éducation reçue ou les événements de la vie empêchent certains de l'utiliser intégralement, ou simplement d'en avoir conscience.

III. Domaines d'application

La sophrologie va viser à apporter une réponse à des thématiques fréquemment exprimées par des personnes participant à des séances de sophrologie, telles que :

- apprendre à se détendre, se libérer des tensions ;
- accéder à une perception globale et complète de son corps à partir de l'exploration et du ressenti de chacune de ses parties ;
- mieux être et mieux vivre avec soi ;
- améliorer sa capacité à se concentrer, à mémoriser ;
- mieux communiquer ;
- améliorer sa qualité de sommeil ;
- gérer son anxiété ;
- se libérer de ses angoisses ;
- mieux vivre avec des douleurs ou en gérer l'intensité ;
- retrouver calme et paix intérieure ;
- entrer en contact avec ses émotions et apprendre à les gérer ;
- trouver un sens à la vie ;
- cultiver le recul face aux événements, le lâcher-prise ;
- développer confiance et estime de soi ;

- améliorer les relations avec soi-même et les autres ;
- trouver des repères ;
- se débarrasser d'une addiction, d'une dépendance ;
- retrouver équilibre, harmonie ;
- découvrir son potentiel, ses ressources ;
- intégrer des techniques améliorant le quotidien ;
- découvrir, canaliser et gérer l'énergie personnelle ;
- apprendre à s'intérioriser, à méditer ;
- développer l'énergie interne ;
- élargir sa conscience ;
- se recentrer ;
- trouver bien-être et sérénité ;
- harmoniser le corps et le mental ;
- gérer le stress ;
- découvrir sa richesse intérieure et l'exprimer librement ;
- contribuer à l'émergence de sa créativité ;
- relier ses connaissances ;
- développer son adaptabilité.

IV. Objectifs

La sophrologie est une technique qui permet de retrouver un équilibre entre les émotions, les pensées et les comportements.

C'est une technique d'harmonisation corps/mental.

Elle permet de remobiliser et de renforcer les ressources dont chacun dispose pour s'adapter plus aisément aux situations vécues, passées présentes et futures.



V. A. Caycedo ou la naissance de la sophrologie



Source : medecines-douces.com

Le professeur Alfonso Caycedo s'intéresse aux techniques thérapeutiques plus douces que celles utilisées jusqu'à présent en milieu psychiatrique (coma insulinique, électrochoc...) et découvre l'hypnose. Mais l'hypnose traditionnelle a ses limites (effets peu durables) et une réputation qui la dessert (sciences occultes, paranormales...).

Il s'appuie donc sur les états modifiés de conscience pour créer une nouvelle discipline, la sophrologie, pour laquelle il emprunte à la langue grecque, trois racines :

- 1 - sos (harmonie, tranquille, serein),
- 2 - phren (esprit, enveloppe, membrane d'un organe donc, par extension, le cerveau, la conscience),
- 3 - et logos (science, étude).

Il s'inspire également, pour cette technique, de la phénoménologie (courant philosophique qui étudie les phénomènes, les expériences et les contenus de la conscience), du yoga et du zen.

En 1977, A. Caycedo ouvre la sophrologie aux professions non médicales, affirmant ainsi une double volonté :

- 1 - diffuser plus largement l'entraînement sophrologique,
- 2 - lui donner un caractère préventif.

La sophrologie offre aux sages-femmes, aux kinésithérapeutes, aux pédagogues, aux animateurs sociaux... la possibilité d'utiliser des techniques de relaxation dans leur domaine professionnel.

Du sophrologue au sophronisé

- Le sophrologue est celui qui exerce la sophrologie à la suite d'une formation spécifique nourrie par une pratique personnelle. Sophroniser, c'est pratiquer une séance de sophronisation.
- Le sophronisé est celui qui suit une séance de sophrologie animée par un sophrologue.

La sophronisation est la partie de détente du corps et de visualisation.

L'alliance sophronique

« *Alliance sophronique* » est le terme qui désigne la relation entre le sophrologue et le sophronisé dans le cadre de son accompagnement.

Le lien s'établit à partir d'une demande, d'un besoin et dans le cadre de la détermination d'un objectif.

Sophrologue et sophronisé sont deux équipiers, qui avancent côte à côte. Il est coutume de dire que le travail se fait pour chacun à 50 %, le sophronisé ayant la responsabilité de pratiquer les exercices en inter-séances pour garantir l'efficacité et ressentir rapidement les bienfaits de la sophrologie.

Cette méthode ressemble au travail du guide de montagne qui aide ses clients à atteindre leur propre but après avoir discuté de leur objectif, évalué leurs capacités à y parvenir et proposé la meilleure voie d'accès.

VI. Bases théoriques

Voici maintenant quelques éléments essentiels de compréhension de la sophrologie.

1. La sophrologie est à la fois une science et un art

- La sophrologie est Une science, selon Alfonso Caycedo, puisque, comme le définit le dictionnaire, *elle vise à la connaissance* : de l'être humain, de son potentiel, de son environnement.

Elle n'est néanmoins pas une science *exacte* (chaque être humain étant unique, ses résultats ne sont pas reproductibles), mais une science *humaine* (elle a l'homme pour objet).

- La sophrologie est aussi Un art parce qu'elle nécessite de la part du sophrologue et du sophronisé un esprit très créatif, ouvert, une finesse et une intuition certaines ainsi qu'une adaptation au sujet et à son contexte.

Ce serait une erreur de reproduire des protocoles d'accompagnement identiques à plusieurs clients ayant le même objectif. Chacun a ses ressentis personnels, ses propres ressources et des capacités différentes.

Le protocole doit donc être personnalisé et individualisé.

La sophrologie comporte trois domaines d'application :

- thérapeutique : elle vise alors à « traiter » un ressenti devenu gênant (ex. : crise d'angoisse).

- prophylactique : elle vise à prévenir un ressenti négatif, à éviter son apparition en partant du principe : « mental sain = corps sain » et réciproquement (ex. : gestion du stress).

- didactique : elle vise à l'enseignement, à la connaissance de soi, de l'univers. Elle permet une vie plus épanouie, plus responsable et de prendre en charge sa vie et sa santé.

Comment peut-on la définir ?

Définition

Selon son créateur, « la sophrologie est une **science** de la conscience humaine, un art de vivre en harmonie avec soi-même, les autres et le monde qui nous entoure, et une **philosophie** : la phénoménologie existentielle ».

Elle conjugue plusieurs techniques de relaxation, basées sur la respiration, le relâchement musculaire et la pensée positive.

La sophrologie s'inspire de pensées orientales et occidentales comme le yoga, le zen, la bioénergie, les techniques reichiennes.

Les trois principes de base sont :

- la prise de conscience de son corps (le schéma corporel),
- se situer par rapport à l'autre, aux autres et au monde (Réalité objective),
- et renforcer ce qui va bien, réactiver le bon en soi (Action positive).

C'est une école qui se donne pour but l'étude des « états modifiés de la conscience » par la suggestion et la pratique de diverses méthodes de relaxation.

Se fondant sur l'idée que la conscience est la manifestation supérieure du psychisme, la sophrologie affirme que tout être humain peut parvenir à une utilisation optimale de ses potentialités, à condition qu'il en ait conscience.

La sophrologie propose ainsi à chaque individu de parvenir, par la pratique de diverses méthodes, à une meilleure connaissance de soi, en parcourant certains états « modifiés » de la conscience, et elle se donne pour but d'étudier ces états selon une démarche qui se veut scientifique.

Certains médecins orientent leurs patients vers cette discipline en cas de troubles psychosomatiques, entre autres.

De même il sera question de :

- lien étroit entre nos émotions et notre santé (le corps se charge d'exprimer par un ressenti, ce que nous n'arrivons pas à exprimer par la parole ou le geste),
- hygiène de vie (pour maintenir l'harmonie dans notre vie, il est tout aussi important de s'alimenter correctement que de bien respirer, de pratiquer de l'exercice physique etc.),
- psychologie : savoir prendre la responsabilité de notre vie, savoir gérer nos relations, savoir modifier des schémas de pensée destructeurs etc.,
- l'importance du « relationnel » (savoir gérer notre relation aux autres permet d'apprendre à se respecter, à respecter nos désirs et besoins tout en respectant ceux des autres).

2. Les trois principes fondamentaux

a) Intégration du schéma corporel

Il faut distinguer le schéma corporel (objectif) de l'image du corps (subjectif). Exemple : je peux être objectivement mince, mais me trouver trop ronde.

- 1 : corps connu : tête, jambes, bras, etc., ce que je vois.
- 2 : corps vécu : viscères, circulation sanguine, pesanteur.
- 3 : corps exprimé : langage, gestes, regard, posture.

C'est ce dernier, l'instrument que l'on va mettre en avant pour la relation avec l'autre.

L'image du corps dépend de l'endroit où l'on habite, des pratiques, des coutumes.

Elle est en perpétuelle évolution : croissance pour les enfants, vieillissement, grossesse, lors d'une maladie ou d'une amputation, maladie de peau, chute des cheveux.

Il faut alors retravailler son image pour retrouver l'estime de soi.

Elle est déterminée par la coiffure, la tenue vestimentaire, mais aussi par le regard de l'autre.

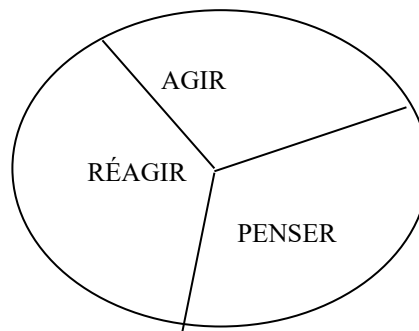
Les méthodes s'appuient sur l'incorporation progressive du schéma corporel. Elles vont nous structurer à travers des perceptions, sensations et développer une harmonie entre le corps anatomique (schéma corporel) et la représentation que l'on s'en fait.

b) Action positive

Vous avez certainement déjà entendu parler « du verre à moitié plein, plutôt qu'à moitié vide ».

Il s'agit de mettre en avant les côtés positifs d'une situation ou d'une personne, à travers :

- la formulation des phrases : éviter les formes négatives.
- la formation systémique :



- cerveau droit : imagination
- cerveau gauche : volonté.

Émile Coué, (1857-1926, psychologue et pharmacien français), fut le précurseur des techniques de préparation mentale.

- 1) Lorsque la volonté et l'imagination luttent, c'est toujours l'imagination qui gagne. Exemple : je veux avoir mon permis de conduire... oui, mais la voiture va sûrement caler, il va pleuvoir, l'inspecteur sera antipathique...
- 2) Lorsqu'il y a conflit, non seulement on n'obtient pas ce que l'on veut mais c'est le contraire qui a tendance à se produire.
Exemple : l'insomnie. Si on n'arrive pas à dormir, on va essayer de « se forcer » à dormir. Et plus on se forcera, moins on aura de chances de dormir.

- 3) La volonté doit être en accord avec l'imagination. Il s'agit d'essayer de renforcer les motivations.
- 4) L'imagination peut être orientée et développée.
- 5) Le cerveau peut faire des confusions entre ce qui a été réellement vécu et imaginé.

c) Principe de réalité objective

Le principe de réalité objective fait appel à la lucidité, c'est-à-dire le fait de voir les choses et les personnes comme elles sont réellement, et ne pas être dans la toute-puissance mais dans les contraintes du réel, ou dans l'acceptation.

Il s'agit d'être conscient et de se rendre compte de son propre état, d'être honnête avec soi-même.

3. La sophrologie est une méthode de relaxation basée sur des techniques de respiration

La sophrologie permet une harmonie entre son corps et son mental, une meilleure conscience de soi. Elle contribue à devenir plus attentif à ce qui se passe en nous.

Avant toute chose, elle se vit !

La relaxation est un processus strictement naturel, un muscle non sollicité est normalement relâché, « relaxé », même si nous n'en avons aucunement conscience.

La détente sophronique va permettre la prise de conscience de ce relâchement naturel très bénéfique ou bien la mise en place de celui-ci.

Comment ?

Par le biais de la *sophronisation de base*, c'est-à-dire le processus d'entrée en *état sophroliminal* puis en *état sophronique*.

La sophronisation de base comprend :

- une relaxation musculaire,
- une détente mentale,
- une évolution plus ou moins prolongée en niveau sophroliminal (zone x),
- une désophronisation³ systématique accompagnée.

4. Revenons sur le niveau sophroliminal

Rappelons que le niveau sophroliminal se situe *entre veille et sommeil*, c'est donc un niveau naturel par lequel nous passons chaque soir, juste avant de nous endormir, et chaque matin au moment du réveil.

Ce niveau constitue une bande sensible utilisée positivement à la base de toute technique sophronique.

On peut le considérer aussi comme une « frontière » entre conscient et inconscient.

Les différents niveaux de vigilance

a) L'hypervigilance

L'hypervigilance est mesurée avec l'encéphalogramme (ondes bêta). Elle correspond à une émotion forte, ou un très fort pic de stress.

² Retour à l'état de conscience

b) Vigilance

Parfaitement synchronisée, concentrée, maintenue de façon courte. (Ondes alpha et bêta).

c) Attention flottante

Moments des associations libres.

J'entends mais je pense à autre chose : pensées parasites.

d) Rêveries

Les stimuli sont perçus, les sons sont entendus au loin. Je tends vers l'endormissement (ondes alpha ralenties).

e) Sommeil superficiel ou paradoxal

Je n'ai plus conscience des stimuli extérieurs. Cela ne veut pas dire que je ne les entends pas. Notre cerveau produit des ondes (infrasons), qui sont différentes selon que l'on est éveillé, en repos, endormi, malade, en bonne santé... : les ondes delta, les ondes alpha, les ondes thêta et les ondes bêta.

À la naissance et jusqu'à trois ans, ce sont les ondes delta qui prédominent. Puis, au fil des années, les ondes thêta vont apparaître. À partir de neuf ans, les ondes alpha vont se superposer, puis enfin, les ondes bêta.

Les ondes les plus lentes sont les ondes delta et thêta. Ce sont les ondes de la somnolence, du sommeil paisible, de la sérénité.

Les ondes bêta sont les ondes de la pleine activité cérébrale, elles sont la caractéristique de la tension, de la pensée, de la concentration.

f) Sommeil profond ou de récupération

Perte de conscience totale des stimuli extérieurs et intérieurs. Je récupère physiquement (ondes delta).

Nous avons encore des réponses motrices aux stimulations sensorielles. Exemple : si j'ai froid, je vais me couvrir.

g) Coma

Disparition des réponses motrices.

Il y a différentes zones dans le coma. (Ondes delta aplaties).

h) Mort

Le but de la sophrologie est d'emmener la personne entre l'attention flottante et la rêverie.

La relaxation permet de baisser les ondes cérébrales mais permet une augmentation du voltage. Elle donne une puissance accrue au cerveau. Exemple : lorsque nous lisons notre leçon avant de dormir.

La recharge énergétique de 20 minutes de relaxation est égale à 2 heures de sommeil.

Le navigateur en solitaire fonctionne de cette manière, en pratiquant le sommeil flash.

5. Approfondissons la notion de conscience

C'est la connaissance intuitive et réfléchie que nous avons de nous-mêmes et de notre environnement.

Rappelons les différents types de conscience :

- la conscience ordinaire : désigne la conscience normale, sans questionnement, qui évolue dans son environnement préétabli, non pathologique, celle de l'individu non psychotique, non névrotique, pas paralysé par ses conflits, pas rejeté par les autres. C'est la conscience de la plupart des individus. Elle n'est pas fixe car nous évoluons.
- la conscience pathologique : elle se caractérise par sa destruction plus ou moins profonde. On y retrouve les psychoses, les démences, etc.
- la conscience sophronique : c'est une conscience améliorée que vit le sujet :
 - état provisoire tout d'abord, au cours du processus de la sophronisation,
 - état permanent ensuite, que le sujet peut atteindre progressivement grâce à la répétition de ce processus.

Qui dit conscience améliorée, dit meilleure connaissance de soi, des autres et du monde environnant, et donc meilleure gestion de sa vie, de son potentiel.

« Mieux nous nous connaissons, mieux nous nous gérons ».

Alfonso Caycedo parle de la transformation par l'ouverture de la conscience.

Cette conscience permet le « lâcher-prise » cher à la sophrologie, c'est-à-dire la faculté de vivre les choses *sans tensions inutiles, sans émotions perturbatrices, dans la confiance et la tranquillité d'esprit.*

Tout travail, toute action que nous connaissons parfaitement sont normalement pratiqués dans un « lâcher-prise » par exemple : cuisiner, marcher, se laver, se vêtir etc...

*Cette connaissance parfaite de l'acte à accomplir
permet la réussite de cet acte !*

La sophrologie vise à la connaissance dans tous les domaines.
Les états de conscience peuvent être modifiés par la prise d'alcool ou de drogue.

6. Le terpnos logos (TL)⁴

Pendant la sophronisation, le sophrologue utilise un langage approprié et un ton spécifique, c'est le fameux « terpnos logos ».

Le ton est monotone, monocorde, mais harmonieux, pour permettre de rester au niveau sophroliminal, au bord même du sommeil. Mais le terpnos logos, né dans l'incantatoire, utilisé dans l'hypnose, se trouve profondément modifié en sophrologie par l'intégration du client comme co-auteur du langage. Il est recommandé d'utiliser le pronom personnel « vous » ou « tu » selon l'âge ou la relation avec le sophronisé. En effet, il convient d'éviter le « on », trop impersonnel.

⁴ **Le terpnos logos (TL)**: l'origine de cette façon de parler viendrait du rite thérapeutique "l'épodé" repris par Homère dans l'Odyssée.

- Parole apaisante, voix douce, discours optimiste, accompagnant, aidant et adapté à chaque client.

" ... La façon verbale basée sur la persuasion, le ton harmonieux, etc... avec lequel le sophrologue dirige la sophronisation.

Il s'agit d'une voix qui, sans être affective, doit induire la confiance, le relâchement, l'apaisement le bien-être et l'adhésion par un tempo régulier sans inflexion trop prononcée. " Alfonso Caycedo.

Le style doit être orientatif : « je vous invite à », « et maintenant ».
Veillez à varier le vocabulaire, constituez-vous une bibliothèque de synonymes.

On peut également utiliser la suggestion par des termes comme « peut-être », « comme si ».

Dans tous les cas, il faut viser à être précis et concret, bien articuler, toujours communiquer une notion d'intention de l'exercice, respecter des pauses pour les respirations et l'intégration des mots prononcés, des sensations.

Le terpnos logos doit tenir compte de la personne pour éviter tout blocage sur un mot ou une image mal choisie ou trop personnelle au sophrologue. Par exemple, une image de mer peut aider un client à se détendre et en terroriser un autre.

Le terpnos logos sera, selon les cas, allusif, proposant, suggestif ou directif (ainsi en situation d'urgence, où le ton sera plus persuasif).

7. Les différents types d'induction* possibles

Elle permet de passer de la phase d'éveil au niveau sophroliminal.

Le processus physiologique est le même, il existe trois phases, qui produisent quasi instantanément :

- 1 – un rétrécissement du champ de la conscience (cela se passe en fermant les yeux),
- 2 – une focalisation de la conscience vers un seul évènement,
- 3 – un changement régulier de l'objet de concentration.

Il est difficile de les dissocier les unes des autres. Cela se fait naturellement.

1. Prise de conscience de la position du corps

Elle va permettre un réflexe d'amélioration de la position du corps et déjà éliminer certaines tensions.

2. Repérage des points d'appui

C'est une démarche volontaire pour prendre conscience de la position du corps.

3. Itinéraires corporels

Il est nécessaire d'être logique et systématique dans son itinéraire pour que les personnes puissent se laisser aller et ne pas réfléchir. Ainsi, on ne passe pas de la tête aux pieds pour revenir au dos.

Exemple : tête, épaules, bras, dos, ventre... jusqu'aux pieds.

a) Itinéraire descendant

Point de départ : la tête en énumérant les parties du corps jusqu'aux pieds, sans oublier une globalisation :

« Et maintenant je sens l'ensemble de mon corps détendu et relâché », pour ne pas laisser les gens « en petits morceaux ».

b) Itinéraire ascendant

Point de départ : les pieds vers la tête + globalisation.

c) Itinéraire antérieur puis postérieur

Face avant (visage) jusqu'aux pieds, puis remonter la description par l'arrière.

La sensation est légère face avant.

La sensation est plus lourde face arrière.

Ce sont deux sensations complètement différentes.

Globalisation.

Autres modalités possibles : les axes du corps (mais pas dans les toutes premières séances car cela nécessite un entraînement préalable).

a) Axes verticaux, dissymétrie

Itinéraire latéralisé dans l'hémicorps.

Énumérer d'abord par le côté droit : front, œil, etc., pieds.

Puis le côté gauche.

Puis globalisation.

Cela permet de percevoir un peu mieux la différence du côté relâché.

Cela peut être utilisé lorsqu'il existe un phénomène gênant d'un côté précis, exemple : douleur au bras droit.

Cela renforce la notion de verticalité : « Je me sens bien droit, je grandis, je suis comme une graine qui pousse, un arbre bien planté dans la forêt ».

Précaution avec cet axe : il peut provoquer des sensations de dissociation. Il est donc à éviter lorsque le client a des angoisses de morcellement.

b) Axes horizontaux

On part du milieu : ventre, (il s'y passe beaucoup de choses, s'y manifeste beaucoup d'émotions, de tensions, c'est là où commence la respiration abdominale).

D'abord le ventre, le diaphragme, la poitrine, les épaules, les bras, le cou, la tête.

Globalisation en partant du haut.

Respiration abdominale : « sentir le haut de son corps détendu ».

Puis bassin, ventre, cuisses, mollets, chevilles, pieds.

Globalisation en partant du bas.

c) Axes transversaux

L'élément central est la respiration.

Induction* en étoile à faire sur un rythme très rapide.

Ventre par la respiration, puis remonter par la droite (car la majorité des personnes sont droitières). À adapter selon le client.

Puis de nouveau le ventre, puis haut gauche.
Puis ventre, bas droit.
Puis ventre, bas gauche.
Terminer toujours par le ventre puis globalisation.

Les personnes vont se laisser porter par votre voix, cela est très enivrant, cela peut se tourner dans différents sens. Le terpnos logos sera plus dynamique.

Et une autre alternative

Se dessiner mentalement comme sur du papier peint.
On peut aussi faire le contour avec les mains, soi-même. Cela sert à fixer, à accentuer les limites, c'est utilisé pour les enfants.

Imaginer passer un crayon de couleur ou un pinceau autour de son corps.

On part de la tête en détaillant, citer les contours du crâne, du front, des tempes, les oreilles, l'arrondi des épaules, le bras, l'aisselle, les côtes, la taille, la hanche jusqu'au creux du pied, les orteils, le pli de l'aîne, l'entrejambe, la cuisse, etc... + globalisation.

Ou d'avant en arrière + globalisation.

8. Comment construire une image, une visualisation ?

Il s'agit de faire appel à chaque sens les uns après les autres.
Nous vous conseillons de commencer par la vue (le plus évident).

a) Voir

Exemples :

Vous êtes sur une plage connue ou inconnue.

Description du paysage : ne soyez pas trop précis, le client doit pouvoir choisir son image, penser à un lieu qu'il connaît ou pas, et laisser libre cours à son imagination.

Couleurs

Mer : reflets, nuances (2 exemples).

Ciel : azur, nuages (2 exemples).

Exemple : vous percevez les couleurs autour de vous, les couleurs claires, et celles plus foncées.

Formes

Ex. : vous percevez les formes autour de vous, peut-être un bateau ou un arbre, sa taille, ses contours.

Globaliser, finaliser et reprendre le temps de voir ce paysage.

b) Entendre

Exemples :

Bruit des vagues : écume.

Eau qui se retire.

Chant des mouettes : au loin.

Bruit des ailes.

Globaliser, écouter et entendre ce paysage, s'imaginer, se remémorer.

c) Sentir

Exemples :

Air iodé.

Les embruns.

La crème solaire.

Les algues.

Finaliser en invitant à : « s'en imprégner, percevoir ».

d) Toucher

Exemples :

Le sable entre ses doigts.

La serviette avec son corps.

L'eau avec ses pieds.

La chaleur du soleil.

Finaliser en proposant : « imaginer, ressentir, percevoir ».

e) Goût

Exemples :

Sel sur les lèvres ou un aliment apprécié particulièrement, une boisson fraîche.

Le décor est planté. On peut éventuellement se déplacer.

9. Quels sont les champs d'action de la sophrologie ?

Le passé : on ne peut changer le passé, *mais on peut modifier le regard que l'on porte sur lui.*

La sophrologie va aider le sujet à revivre un événement passé d'une manière plus positive, ce qui va modifier l'impact de ce dernier sur sa vie présente.

Le présent : la sophrologie permet de renforcer les aspects positifs de la vie présente, de façon à modifier notre état d'esprit et à retrouver la confiance en nous nécessaire à la réussite et au bien-être.

Le futur : la sophrologie permet de se projeter dans l'avenir, de façon à programmer mentalement la réussite de ce que nous entreprenons.

Pour cela, l'imagination est un formidable outil. En effet, l'imaginaire est beaucoup plus puissant que la volonté pour atteindre un but, car l'imaginaire s'adresse à l'inconscient alors que la volonté s'adresse au conscient !

10. Quelles sont les principales indications de la sophrologie ?

Indications :

- Maladies psychosomatiques (voir ci-dessous).
- Troubles psychologiques : phobies, névroses, troubles du comportement alimentaire, anxiété, insomnie.
- Préparations : naissance, intervention chirurgicale, examen, concours, entrevue professionnelle, audition...

Il est parfois nécessaire d'aménager les séances en fonction de l'état de santé du client en cas, par exemple, de maux de dos, de problèmes cardiaques, de handicap ou tout simplement de son niveau de fatigue ou d'énergie au moment de la séance etc...

11. Les maladies psychosomatiques

Les maladies psychosomatiques sont des troubles liés principalement à des fonctions d'ordre psychique.

Elles se caractérisent par des ressentis physiques qui affectent un organe ou un système physiologique et dont les causes sont principalement émotionnelles. La maladie est l'écho d'un état d'angoisse ou de détresse morale.

Le choc psychologique peut entraîner la baisse du système immunitaire et donc ouvrir la porte à la maladie.

Il y a un vrai lien entre le système immunitaire et le système nerveux. Lorsque le système nerveux est trop sollicité, le système immunitaire chute.

Sous l'effet du stress, l'organisme produit des substances corticoïdes qui vont abaisser le système immunitaire. Les troubles vont se localiser sur la partie la plus fragile.

Exemples

ATTENTION : avant d'affirmer qu'un ressenti est psychosomatique, il est impératif d'en être certain grâce à une batterie d'examens médicaux (bilan sanguin, scanner, échographie, etc.) prescrits et analysés par un médecin.

En aucun cas, le sophrologue ne peut être compétent dans cette appréciation. Tous les exemples donnés ci-dessous ne sont pas systématiquement d'origine psychosomatique.

- Troubles gastro-intestinaux : foie, intestins (colon, colopathie, constipation).
- Maladies de la peau : psoriasis* (2 %), eczéma, verrues, herpès, transpiration excessive, dartres, aphtes, chute de cheveux, démangeaisons, boutons.
- Pour les enfants : eczéma, troubles du sommeil, énurésie*, vomissements, asthme, retard de croissance.
- Adultes : perte de la libido, retard ou absences des règles, affection au niveau des seins.
- Évolution de certains cancers.

- Déséquilibre alimentaire : anorexie, boulimie (en complément d'une prise en charge psychologique – la sophrologie n'est pas suffisante, il faut vérifier qu'une prise en charge parallèle existe).
- Alcoolisme.
- Obésité.
- Transmission d'un ressenti familial.

VII. Langage des mots nouveaux

Pour éviter toute confusion et définir l'espace de la sophrologie, Alfonso Caycedo a créé un vocabulaire propre à cette discipline.

Un nouveau langage

Le fait d'utiliser une nouvelle terminologie obéissait, pour Alfonso Caycedo, à un besoin de construire des néologismes (mots nouveaux) libres de compromis antérieurs qui auraient pu donner lieu à la confusion des concepts.

La relaxation existe déjà, avec sa terminologie, de même pour l'hypnose. L'Orient a ses propres termes pour décrire les modifications des états de conscience.

Caycedo sent le piège des mots, il ne cherche pas à créer une nouvelle méthode de relaxation mais une science de la conscience.

Il va chercher dans la Grèce antique les racines d'un nouveau vocabulaire.

C'est la sémantique caycédienne.

Exemples : terpnos logos, sophronisation, sophro-substitution sensorielle, etc.

VIII. Exemples de sophronisations

1. Sophro-acceptation progressive (SAP)

La SAP consiste à proposer au client de se représenter, soit en image, soit dans une situation positive qui pourra se dérouler dans un futur assez proche, dans un cadre agréable.

Lorsqu'il a bien imaginé cette situation, il lui est demandé de lever l'index.

Puis le sophrologue lui fait prendre conscience de son état de détente, de relaxation.

Exemple :

- Activation intra-sophronique après l'induction :
 - « projetez-vous mentalement maintenant dans un futur proche, dans une situation que vous désirez réussir...
 - vivez intensément cette scène, ressentez le bien-être et la joie que vous procure cette situation qui s'est déroulée le mieux possible (*on évite de parler de réussite...*), vivez-là intensément dans votre corps aussi...
 - tout vous semble agréable... le lieu dans lequel vous vous trouvez... les personnes qui, peut-être, vous entourent...
 - la lumière... les couleurs... les sons que vous percevez...
 - les sensations corporelles...
 - les odeurs...
 - percevez pleinement les sensations *physiques* associées à cette joie, le bien-être, la plénitude... »
- Désophronisation : « vous ramenez avec vous, ici et maintenant, ce plaisir, cette joie que vous avez maintenant ressentie... »

2. Sophro-substitution sensorielle (SSS)

Il s'agit de créer une sensation agréable puis de la substituer à une autre (en général désagréable). Son utilisation concerne surtout l'analgésie (c'est-à-dire la gestion de la douleur).

Attention, la SSS ne s'applique pas pour ôter la douleur d'une fracture. La douleur est donc un ressenti qu'il ne faut ni négliger, ni ôter systématiquement.

Exemple d'une douleur au coude due à l'arthrose

Explication au client de la méthode utilisée, puis induction et activation intra sophronique /

« Focalisez votre attention maintenant sur votre coude, où vous ressentez la sensation douloureuse que vous voulez estomper... »

Nous allons maintenant remplacer progressivement cette sensation douloureuse par une sensation agréable de chaleur (ou de fraîcheur selon les besoins du client) ».

Faire imaginer un objet chaud ou froid sur le coude du client...

« Vous sentez la chaleur de votre main sur votre coude, vous la sentez de plus en plus nettement... elle se diffuse progressivement à l'intérieur de votre articulation, de votre coude... »

« Vous la sentez de plus en plus nettement, à l'intérieur de votre coude, chaleur agréable qui remplace progressivement votre douleur... au point que, tout à l'heure, vous ne ressentirez plus que de la chaleur dans votre coude, la douleur aura disparu pendant 24 heures... »

« Pendant 24 heures, votre coude restera chaud... chaleur agréable à l'intérieur de votre coude pendant 24 heures... »

« Quand vous sentirez bien cette chaleur, vous me ferez signe en levant l'index de la main droite... ».

Lorsque l'index se lève, entamer la **désophronisation*** en insistant sans cesse sur la sensation de chaleur dans le coude pendant 24 heures...

3. Protection sophroliminale du sommeil ou PSLS

L'objectif est ici l'amélioration de la qualité de sommeil en faisant visualiser une nuit réparatrice.

Après l'induction*, on va inviter le client à imaginer le moment du coucher avec ses détails : comment la personne dort, (passage aux toilettes, déshabillage, douche avant, pyjama, chemise de nuit, nue, extinction de la lumière, en lisant, avec la télévision, brossage des dents, détails de la chambre).

Bien sûr, les informations concernant le rituel du client auront été recueillies dans l'anamnèse, en amont. Il convient de reprendre les mots positifs qui auront été prononcés.

Le client va visualiser l'endormissement, le sophrologue va utiliser des mots positifs comme : « sommeil récupérateur, calme, paisible, plénitude, amplitude de la respiration » puis faire vivre la phase du réveil avec un projet positif à très court terme : bonne humeur, reposé, bonne mine, sociable, joyeux.

Viendra enfin la phase de désophronisation*.

4. Sophro-présence immédiate (SPI)

Dans cet exercice de détente, d'énergie, de confiance en soi, on va se recharger de positif.

Exemple de terpnos logos de SPI (Sophro-présence immédiate) (pour les bras) :

« Vous inspirez.

Rétention, tension douce des bras, avant-bras, mains, poings fermés.

Vous installez le positif dans ces zones de votre corps et vous soufflez.

À chaque expiration suivante, vous continuez à charger en positif cette région, un peu comme si vous cherchiez à remplir une bouteille ».

5. Sophro-mnésie senso-perceptive (SMSP)

Dans cet exercice, il s'agit de sentir nos ressources oubliées.

Exemple : *« vous allez maintenant vous rappeler un moment heureux, un souvenir agréable que vous évoquez parfois spontanément.*

Ce moment, essayez de le retrouver dans toute sa richesse sensorielle, ce que vous voyez, les lieux, l'endroit où vous êtes, la position de votre corps, vos gestes, vos sensations tactiles, vos vêtements, mais aussi le contact avec le sol, l'air ambiant. Les sons, les bruits, la nature, les voix, la musique, peut-être un goût, une odeur.

Sentez en vous le bien-être de cet instant, éprouvez-le à nouveau avec les idées qui s'y associent, la sensation d'harmonie, de confiance.

Mémorez cet instant, ce capital bien-être à votre disposition pour le retrouver quand vous le désirerez. »

Cet exercice fonctionne par association : repenser à cette image vous permettra de retrouver les sensations positives qui s'y rapportent.

Séquence 2 : S'entraîner



I - Questions

1) Qui est le créateur de la sophrologie ? En quelle année fut-elle créée ?

.....

.....

.....

.....

2) De quelles disciplines asiatiques s'inspire la sophrologie ?

.....

.....

.....

.....

3) Combien y a-t-il de principes fondamentaux ? Citez-les.

.....

.....

.....

.....

4) Citez trois domaines d'application de la sophrologie.

.....

.....

.....

.....

5) Qu'est-ce que le niveau « sophroliminal » selon le professeur Caycedo ?

.....

.....

.....

.....

6) En quoi la sophrologie est-elle bien plus qu'une méthode de relaxation ?

.....

.....

.....

.....

.....

7) Qu'appelle-t-on « alliance sophronique » ?

.....

.....

.....

.....

.....

8) Pourquoi le professeur Caycedo a-t-il voulu créer le terme « sophrologie » ?

.....

.....

.....

.....

.....

9) Qu'est-ce qu'une induction ? Décrivez-en une.

.....

.....

.....

.....

10) Qu'est-ce que le terpnos logos ?

.....

.....

.....

.....

.....

11) De quoi se sert-on pour construire une visualisation ?

.....

.....

.....

.....

.....

12) Qu'est-ce que la SAP en sophrologie ?

.....

.....

.....

.....

.....

13) Citez trois ressentis qui peuvent être psychosomatiques.

.....

.....

.....

.....

.....

II - Corrections

1) Qui est le créateur de la sophrologie ? En quelle année fut-elle créée ?

Le professeur Alfonso Caycedo. La sophrologie fut créée en 1960.

2) De quelles disciplines asiatiques s'inspire la sophrologie ?

Elle s'inspire du yoga et du zen principalement.

3) Combien y a-t-il de principes fondamentaux ? Citez-les.

Il y a trois principes fondamentaux : le schéma corporel, l'action positive et la réalité objective.

4) Citez trois domaines d'application de la sophrologie.

Les phobies, les insomnies, l'anxiété (entre autres).

5) Qu'est-ce que le niveau « sophroliminal » selon le professeur Caycedo ?

C'est un niveau intermédiaire entre l'activité diurne et le sommeil. C'est le niveau dans lequel on se trouve juste avant le réveil et juste avant de s'endormir.

6) En quoi la sophrologie est-elle bien plus qu'une méthode de relaxation ?

La sophrologie est bien plus qu'une méthode de relaxation car elle agit aussi bien sur le corps que sur le mental en visant l'harmonie des deux. Elle permet, à partir de l'état de relaxation, de gérer bon nombre de situations...

7) Qu'appelle-t-on « alliance sophronique » ?

C'est le terme qui désigne la relation entre le sophrologue et le sophronisé, le « contrat » qui répond à une demande de compréhension bienveillante et d'efficacité.

8) Pourquoi le professeur Caycedo a-t-il voulu créer le terme « sophrologie » ?

Afin d'éviter toute confusion avec d'autres disciplines (relaxation, yoga, etc..).

9) Qu'est-ce qu'une induction ? Décrivez-en une.

Une induction est le passage à la phase d'éveil au niveau sophroliminal par une description du schéma corporel.

Exemple de schéma corporel descendant :

- visage, tête,
- cou, épaules, bras, mains,
- thorax, dos, abdomen,
- bassin, périnée, jambes, pieds.

10) Qu'est-ce que le terpnos logos ?

Ce terme désigne à la fois le ton utilisé ainsi que les termes employés au cours d'une séance de sophrologie.

11) De quoi se sert-on pour construire une visualisation ?

Pour construire une visualisation, il est nécessaire de passer chaque sens les uns après les autres en commençant par la vue, en général, la plus évidente.

12) Qu'est-ce que la SAP en sophrologie ?

La SAP (sophro-acceptation progressive) consiste à demander au client de se représenter en image une situation, afin de la vivre positivement. Elle peut être utilisée dans le cadre d'une compétition ou d'un examen.

13) Citez trois ressentis qui peuvent être psychosomatiques.

- Troubles gastro-intestinaux.
- Psoriasis*.
- Déséquilibre alimentaire.

Leçon 2



Sophrologie : applications

Séquence 1 : Apprendre



I. Stress

1. Définition

La notion de stress, ou plutôt de syndrome général d'adaptation, car il existe également « le bon stress », a été défini par un chercheur canadien, d'origine autrichienne, Hans Selye (1907-1982), physicien et endocrinologue.

Stress, du latin « stringere, estresse », signifie « étroitesse, oppression ».

Hans Selye avait remarqué, au cours de ses recherches, que lorsqu'on soumet une population d'animaux à une contrainte quelconque (par exemple, une injection de produit, une restriction alimentaire, une température trop faible), ils tombaient malades et mourraient.

Par exemple, lorsque vous subissez un stress, c'est-à-dire, lorsque vous éprouvez une « agression quelconque » (prendre la parole en public par exemple), votre rythme cardiaque s'accélère, vous devenez pâle et/ou vous transpirez. C'est une conséquence du stress. Mais attention, le stress n'est pas une agression en soi, mais une réaction de l'organisme, nécessaire à la défense de celui-ci notamment.

Si la peur ou l'émotion sont plus intenses, les réactions physiques peuvent être plus importantes, avec, par exemple, des vomissements, une perte involontaire d'urine...

Toutes ces réactions sont dues à la sécrétion excessive d'hormones qui peuvent être, à la longue, responsables de maladies.

Mais ceci ne veut pas dire que le stress soit la cause officielle des maladies : ce serait trop simple et faux. Cependant, il est illusoire de vouloir soigner une maladie sans tenir compte de la situation dans laquelle vous vous trouvez.

Par exemple, si vous avez des migraines à répétition, pour lesquelles aucune cause physiologique n'a été démontrée, il peut être utile de s'interroger sur les moments où elles apparaissent (conflits, frustrations, tensions...) et la résolution de la ou des causes peut permettre de les enrayer.

2. Trois phases

Selon les travaux de Hans Selye et de ses successeurs, le syndrome général d'adaptation se développe en trois phases.

L'alarme

C'est la phase initiale où apparaissent les premières réactions à l'agression : le cœur s'accélère, la respiration est courte et rapide... Les hormones et les neurotransmetteurs changent - notamment l'adrénaline, la noradrénaline -, tout comme le métabolisme en général.

La phase de résistance ou d'adaptation

Le corps tente de s'adapter à l'agression. Si des solutions sont trouvées, l'organisme revient à son état normal. Si l'agression perdure (par exemple, un manque de sommeil), l'organisme va mobiliser les réserves d'énergie et fonctionner en « sur-régime ». Vont alors apparaître des maladies psychosomatiques (ulcère, hypertension, eczéma, contractures musculaires, troubles du sommeil, troubles de la mémoire, irritabilité...).

Mais le système immunitaire se trouvera lui aussi affaibli, car l'énergie est mobilisée ailleurs.

De plus, les études montrent clairement que les personnes stressées ont une baisse de lymphocytes dans le sang (cellules immunitaires qui produisent les anticorps, appelées communément les globules blancs).

Pendant cette phase, c'est le cortisol qui reste le plus important et qui prend le relais de l'adrénaline quelques minutes après.

La phase d'épuisement

Si le stress perdure encore, le corps va se sentir débordé. Les mécanismes de résistances biologiques et psychologiques cèdent et le corps n'est plus en mesure de rétablir l'équilibre initial.

Le risque est alors de développer des maladies dégénératives, des troubles cardiovasculaires, de faire une dépression ou un burnout.

Lors d'une phase de stress, deux systèmes entrent en jeu :

- le système nerveux autonome (notamment le système orthosympathique) : c'est le système nerveux qui nous permet la vigilance,
- le système endocrinien : il permet la libération des hormones.

3. Différents profils psychologiques

Le profil psychologique d'une personnalité va orienter de façon importante sa réaction au stress.

Schématiquement, on distingue deux types de personnalités :

- l'extravertie : elle déteste la solitude, la vie extérieure la passionne, elle s'intéresse aux gens et aux choses qui l'entourent, elle est faite pour la vie sociale, elle s'adapte vite et bien ;
- l'introvertie : elle est timide, maladroite, renfermée, elle craint les impressions venant de l'extérieur. Elle possède une grande profondeur de sentiments et de pensée, mais elle manque de souplesse et d'adaptabilité.

Et puis, il y a des facteurs acquis, qui vont moduler le terrain constitutionnel de la personnalité donnée : les habitudes familiales, l'éducation, les valeurs morales, les interdits, les tabous, les croyances, les traditions socio-culturelles, l'hygiène de vie, les modes alimentaires, l'état de santé général...

4. Bon stress et mauvais stress

Il ne faut plus aujourd'hui considérer le stress comme une agression subie : nous ne sommes pas désarmés pour y remédier. Certes, presque tous les événements de la vie sont source d'anxiété, mais cela ne signifie pas que tout le monde soit anxieux et angoissé. On peut avoir une existence très stressante et continuer à être bien détendu et à bien dormir la nuit.

Il y a deux façons de comprendre cette réaction :

- pour nombre d'individus, le stress est vécu de façon positive : il leur faut une agression extérieure pour se sentir bien et travailler correctement (exemple de ceux qui aiment travailler dans l'urgence...) ;
- pour d'autres, le stress est une agression, mais ils peuvent être capables de mettre au point des parades ou des mécanismes de défense pour réagir positivement.

Alors que les premiers privilégient l'affrontement contre le stress (besoin de conflits, de situations d'urgence pour avancer et donner toute leur mesure), les seconds préfèrent la fuite (aller faire un jogging, aller au cinéma, méditer, s'étirer, pratiquer des respirations profondes...).

La vie consiste à s'adapter en permanence à des événements imprévus ou difficiles et à trouver en soi les meilleurs moyens de lutter contre (ou de fuir) les événements stressants.

II. Réponses au stress

Les méthodes de gestion du stress

De nombreuses techniques de détente ont vu le jour en Occident, beaucoup s'inspirant de systèmes orientaux traditionnels.

Elles font le plus souvent appel à la respiration et à la relaxation.

1. Respiration abdominale

Appelée aussi « respiration primitive », elle correspond à la façon de respirer des nouveau-nés et des jeunes enfants, ainsi que des animaux. Mise à part la ventilation maximale des poumons, ce mode respiratoire « masse » en quelque sorte le plexus solaire (ce qui active le système nerveux parasympathique, agissant à l'encontre du système sympathique impliqué dans la réponse au stress), ce qui va faciliter le processus de relaxation.

Pratiquée régulièrement et associée à l'état de tranquillité, elle permet de se calmer très rapidement et de revenir plus « cool » sur la situation stressante.

2. Relaxation

La pratique régulière de la détente musculaire et mentale favorise :

- la maîtrise des réactions personnelles,
- une récupération rapide d'énergie physique après des efforts répétés, voire intenses,
- une gestion plus efficace des stress quotidiens,
- la perception d'une sensation de bien-être immédiat.

La répétition régulière de séances de relaxation finit par créer dans le cerveau un état d'esprit tel que réagir sereinement et calmement devient peu à peu la règle.

3. Techniques de relaxation occidentales

Elles se basent le plus souvent sur les techniques orientales, adaptées à notre société pressée et toujours occupée.

Elles font intervenir le cerveau en tant qu'organe de contrôle volontaire du tonus musculaire ou d'autres processus psychobiologiques.

- Le training autogène de **Schultz**, modèle classique de la relaxation musculaire et d'autohypnose.

Il s'agit d'une méthode de relaxation par concentration autosuggestive, par exemple : « Mon bras est lourd », « Mon cœur bat calmement ».

- La méthode **Vittoz** (mise au point au début du siècle par un médecin suisse).

Elle est fondée sur la perception physique des sensations pour rétablir le contrôle cérébral, en créant des alternances entre "penser" et "sentir".

- La relaxation progressive de **Jacobson**

Je contrôle mes émotions en contrôlant mes muscles (il s'agit de prendre conscience des muscles contractés et décontractés en alternance).

- L'eutonie de **Gerda Alexander**

Cette méthode est née en Allemagne du Nord dans les années 30. La méthode réside dans le développement de la sensibilité et de la capacité à observer ce qui se passe en soi, depuis la limite extérieure de la peau jusqu'à l'espace intérieur des os, articulations et organes viscéraux.

III. Respiration

1. Respiration - Émotion

La respiration dépend du système neurovégétatif. C'est une des seules fonctions vitales que l'homme peut maîtriser en partie.

D'un point de vue physiologique, la respiration est capitale, car elle permet de réguler le système nerveux et le système cardiovasculaire.

D'un point de vue psychologique, la respiration est essentielle pour réguler les émotions, cela n'est plus à prouver.

Mais il faut comprendre que cette relation est bilatérale :

- la vie psychique, c'est-à-dire l'état émotionnel, exerce une influence sur la respiration,
- la respiration exerce une influence sur la vie psychique et donc l'état émotionnel.

Ne vous êtes-vous jamais trouvé, par exemple, avec l'impression de ne pas avoir assez d'air dans les poumons lorsque vous êtes stressé, ou d'avoir l'impression d'une oppression thoracique quand vous angoissez ?

Ne dit-on pas que s'aérer, faire du sport... est essentiel pour gérer son stress ?

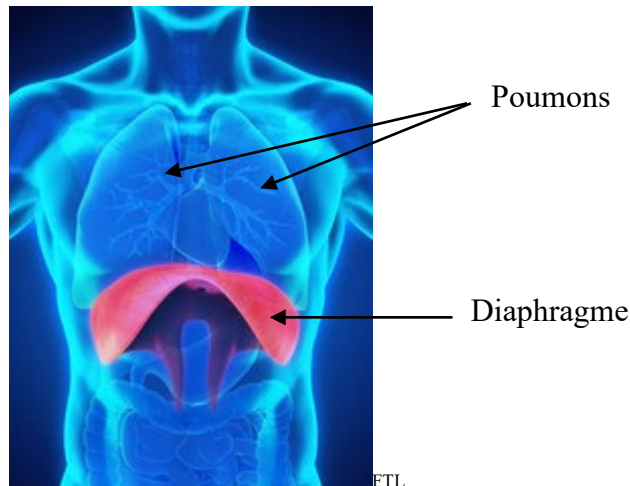
Il existe cinq émotions, liées chacune à un caractère particulier :

- la colère : elle est la plupart du temps liée à l'identité,
- la peur : elle est logiquement liée à la survie,
- la tristesse : elle est liée à la perte,
- l'amour : il est évidemment lié à la relation aux autres,
- l'envie : on pourrait l'écrire « l'en-vie », car elle est liée aux mouvements de la vie.

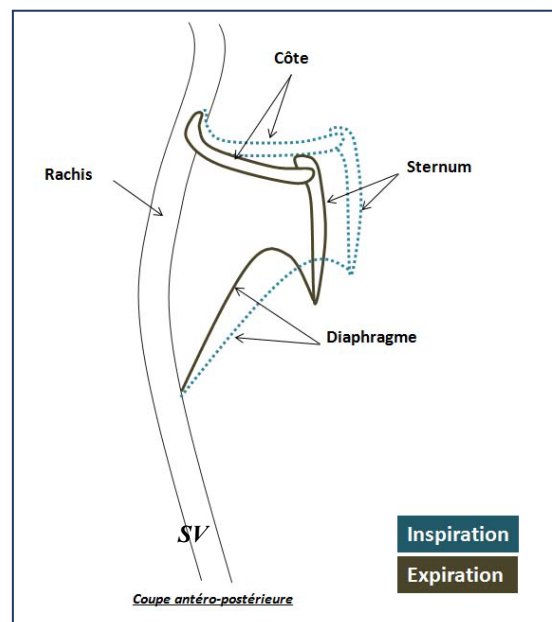
2. Fonction respiratoire

La respiration se compose de deux mouvements (inspiration et expiration) et met en place plusieurs mécanismes.

Le rôle du diaphragme, dans la respiration, est essentiel.



Le diaphragme (muscle plat, qui s'étend comme une coupole entre le thorax et l'abdomen) est effectivement essentiel à la respiration. La photo ci-dessus parle d'elle-même. Si on imagine une image animée, on verrait bien que le diaphragme monte et descend lors de l'expiration et de l'inspiration.



À l'inspiration, les côtes s'élèvent, le diaphragme descend. La cage thoracique augmente, la pression intrapulmonaire diminue, l'air s'engouffre dans les poumons pour rééquilibrer les pressions intérieures et extérieures.

À l'expiration, les côtes reprennent leur position initiale, le diaphragme monte. La cage thoracique diminue de volume, la pression intrapulmonaire augmente, l'air est expulsé.

3. Vie respiratoire

La respiration abdominale est la respiration que tout le monde devrait pratiquer.

Mais l'éducation (« Tiens-toi droit ! » ou encore « Rentre ton ventre ! »...), ainsi que la vie sociale, le stress... modifient cette respiration abdominale, qui est normalement naturelle.

Avec le stress, la majorité des personnes ont un diaphragme qui reste « collé » aux poumons, ce qui a pour conséquence une impression de manquer d'air en permanence.

La respiration diaphragmatique est la respiration anti-stress par excellence. Elle favorise le relâchement, la détente physique.

Elle favorise ainsi un meilleur équilibre émotionnel, elle libère la cage thoracique, souvent crispée à cause des peurs, de la rigidité morale, de la timidité.

Elle permet de se recentrer, de se remettre en contact avec le présent et de reprendre conscience de sa globalité.

IV. Training autogène

1. J. H. Schultz



Source : goodtherapy.org

Johannes Heinrich Schultz est né en Basse Saxe en 1884 et décédé en 1970.

Fils d'un professeur de théologie à l'Université de Göttingen, il étudia la médecine pour finalement s'orienter vers la psychologie et la psychiatrie.

Nommé professeur de neurologie et de psychiatrie en 1919, il enseigna la psychologie médicale à Dresde puis, en 1924, se spécialisa en psychothérapie.

Il eut des enseignants de renom tels que Ludwig Binswanger ou bien Hans Berger (créateur de l'électro-encéphalographie), et rencontra Sigmund Freud en 1911 dont il répandit les théories en Allemagne.

Mais c'est surtout à la suite des travaux de Oscar Vogt (1870-1939) sur l'hypnose et après dix années d'études cliniques et d'observations qu'il publia ses premières conclusions et sa méthode (1932).

Ainsi naquit *le training autogène, première méthode de relaxation* s'appuyant sur des travaux de physiologie et de psychologie.

Le training autogène de Schultz peut servir de support d'approfondissement, il suit le même schéma que les sophronisations classiques mais l'entraînement est ici hebdomadaire.

- ✧ 1^{re} semaine : perception de la pesanteur en commençant par la nuque.
- ✧ 2^e semaine : perception de la chaleur.
- ✧ 3^e semaine : perception des battements cardiaques.
- ✧ 4^e semaine : perception de la respiration.
- ✧ 5^e semaine : perception de la chaleur au niveau du plexus solaire.
- ✧ 6^e semaine : perception de la fraîcheur du front.

2. Bases de la méthode

Dès 1905, J.-H. Schultz explora les possibilités de l'hypnose puis rechercha une méthode permettant à tout individu "d'entrer dans l'état particulier d'hypnose par une action volontaire et personnelle".

Cette méthode, à l'opposé de l'hypnose pour lui, devait être dégagée de toute suggestion et dépendance vis-à-vis de l'opérateur.

Cette capacité d'autohypnose avait déjà été observée par Oskar Vogt chez des sujets entraînés par de nombreuses séances d'hétéro-hypnose.

De plus, il nota que la répétition des exercices, plusieurs fois par jour, avait un effet notable sur le stress.

Il constata également qu'un ensemble de sensations, et en particulier la chaleur et la pesanteur, était commun lors de ces exercices volontaires d'autohypnose.

Nous pouvons voir que l'apport d'Oskar Vogt a été déterminant pour la mise au point du training autogène.

Le domaine d'application du training autogène concerne la médecine psychosomatique et la psychothérapie mais aussi la pratique sportive comme technique de récupération et de détente.

Le training autogène est avant tout une méthode d'entraînement facilitant l'acquisition d'un état auto-hypnotique pour ce qui concerne le premier degré.

Il se complète d'un deuxième degré et des techniques spécifiques appelées modifications autogènes.

3. Training autogène 1^{er} degré

Pour faciliter la détente, J.-H. Schultz préconise **trois positions** possibles :

- assis dans un fauteuil, le dos doit être bien calé, les genoux légèrement écartés et les bras reposant sur des accoudoirs,
- en cocher de fiacre (attitude qu'il recommande), c'est-à-dire assis sur une chaise, les bras sur les cuisses, la tête et le tronc sont affaissés vers l'avant,
- couché avec la nuque soutenue par un coussin.

La pièce doit être calme, semi-obscur et la température moyenne.

Le droitier utilise le bras droit et le gaucher, le gauche pour débiter l'autosuggestion.

Préparation – Induction de calme

Après avoir fermé les yeux, le sujet doit se représenter mentalement la formule suivante : *"je suis tout à fait calme"*.

Il peut évoquer et associer des images correspondantes (l'eau d'un lac par exemple).

Cette formule précédera chaque exercice.

Exercice n° 1 PESANTEUR

Le but recherché dans cet exercice est essentiellement la décontraction musculaire.

Commencer par la formule « *Je suis tout à fait calme* » puis faire suivre par « *Mon bras droit (ou gauche pour les gauchers) est lourd* ».

Après environ une minute de cet exercice, redonner l'état de tension normale par l'exercice de reprise suivant :

- 1. faire plusieurs flexions et extensions du bras,**
- 2. inspirer et expirer profondément (inspirer à la flexion, expirer à l'extension),**
- 3. ouvrir les yeux.**

Seule la répétition régulière apportera de l'efficacité à l'exercice.

On recommande, pendant les 8 à 15 premiers jours, de se limiter à deux ou trois séances journalières.

Il est possible de faire deux fois le même exercice puis, par la suite, de prolonger la sensation agréable dans le bras.

Dès la fin de la première semaine, l'exercice est étendu à l'autre bras.

Dans ce cas, la reprise s'effectue sur les deux bras.

Normalement, au bout d'environ 15 jours, la pesanteur se fera ressentir dans les jambes. La formule préconisée à ce stade est « *mes bras et mes jambes sont lourds comme du plomb* ».

Il n'est pas nécessaire de faire de reprise sur les jambes.

Puis si le sujet peut prolonger à volonté la pesanteur dans les bras, on lui conseille la formule : « *Tout mon corps est lourd* ».

Exercice n° 2 CHALEUR

L'objet de cet exercice est d'amener le sujet à entraîner son système circulatoire et d'agir ainsi sur la vascularisation.

La sensation de chaleur proposée a pour conséquence de créer un phénomène de vasodilatation.

Cette décontraction des vaisseaux amène un effet sédatif et approfondit la détente.

On ajoute cet exercice aux précédents :

1. **formule de calme,**
2. **formule de pesanteur : bras, jambes, corps,**
3. **formule de chaleur : « *mon bras droit (gauche pour les gauchers) est chaud* ».**

Il n'est pas nécessaire de procéder à une reprise.

La chaleur s'étend naturellement à l'autre bras, aux jambes et au tronc au bout de 10 à 15 jours.

Exercice n° 3 RÉGULATION CARDIAQUE

De même que pour la chaleur, cet exercice est destiné à entraîner et contrôler le cœur. Pour les premiers exercices de régulation cardiaque, il est proposé d'appliquer sa main droite sur la région du cœur. Lorsque celui-ci est bien perçu, le bras reprend sa position initiale.

Dans les deux cas, le principe des formules est le suivant :

1. calme,
2. pesanteur bras, jambes, corps,
3. chaleur,
4. formule pour la régulation cardiaque : « *mon cœur bat calmement et est régulier* ».

Exercice n° 4 CONTRÔLE RESPIRATOIRE

Cet exercice consiste à approfondir les effets obtenus par la pesanteur, la chaleur, la régulation cardiaque.

Schéma et formule de cet exercice :

1. calme,
2. pesanteur,
3. chaleur,
4. régulation cardiaque,
5. formule du contrôle respiratoire : « *Ma respiration est tout à fait calme* », et « *Tout mon être respire* ».

Le sujet doit s'abandonner aux mouvements de la respiration.
L'entraînement se poursuivra sur 10 à 15 jours.

Exercice n° 5

RÉGULATION DES ORGANES ABDOMINAUX

Le sujet doit se concentrer sur la zone la plus innervée : le plexus solaire.

On conseille d'imaginer une sensation de chaleur qui inonde l'abdomen à chaque respiration.

Schéma et formule de l'exercice :

1. calme,
2. pesanteur,
3. chaleur,
4. régulation cardiaque,
5. contrôle respiratoire,
6. formule de régulation des organes abdominaux : « *mon plexus solaire est chaud* ».

Durée de l'entraînement : 10 à 15 jours.

Exercice n° 6

RÉGULATION CÉPHALIQUE

Il faut reprendre les exercices précédents puis, pendant quelques secondes, penser à la formule suivante : « *mon front est agréablement frais* ».

Cet exercice provoque une vasoconstriction* qui décongestionne.

La durée de l'entraînement sera de 8 à 15 jours.

À la fin de l'ensemble des exercices, la récupération s'effectue par une « reprise ».

NB : on entend par « reprise » la phase de « désophronisation ».

Le training autogène de Schultz peut permettre, lorsqu'il est bien acquis, une récupération rapide et facile en cas de fatigue, de stress, ou en cas de nécessité de se recentrer rapidement, de programmer mentalement la réussite d'une situation appréhendée par exemple.

Avec de l'entraînement, il ne demande que peu de temps, peut même être pratiqué les yeux ouverts, dans le train par exemple, en position assise.

Le « Schultz » est donc une méthode très utile à connaître et à utiliser dans notre société moderne stressante, où l'on ne dispose, bien souvent, que de peu de temps !

V. Visite chez le sophrologue

1. Anamnèse

Un contact par téléphone précède généralement la première séance, sauf si le sophrologue a opté pour un système de prise de rendez-vous en ligne qui peut s'avérer coûteux au démarrage de l'activité.

Lors de la prise de rendez-vous par téléphone, le sophrologue va convenir d'une date et d'un horaire. Il veillera à bien noter le nom et le prénom du client (possibles homonymes) ainsi que ses coordonnées téléphoniques (s'il a besoin de déplacer un rdv par exemple).

Il demandera à son client le motif de sa visite si celui-ci peut parler librement.

Il indiquera l'adresse du cabinet ou prendra celle du client si la séance se fait au domicile du client. Il précisera la durée de la séance, le tarif et le mode de règlement possible (espèces, chèque, carte bancaire...).

L'anamnèse consiste, à la première rencontre, en un temps d'échange pendant lequel le sophrologue va s'entretenir avec son client pour comprendre le motif de sa visite, son objectif de travail mais aussi, et surtout, son environnement, sa situation et ses ressentis. Il va également s'attacher à collecter ses ressources (tout ce qui lui apporte du bien-être).

Il est conseillé de se constituer une fiche de renseignements type qui servira de guide au sophrologue, notamment dans ses premières séances. Cela lui évitera d'oublier des informations et de se trouver en difficulté pour bâtir les protocoles d'accompagnement.

Certaines informations à caractère administratif sont incontournables, notamment pour l'établissement de la facture – obligatoire – et son envoi éventuel (sur demande) : nom, prénom, adresse postale (et mail éventuellement), numéro de téléphone.

À la première séance, le sophrologue :

- **doit recueillir** des renseignements sur :

Problèmes physiques ou médicaux à signaler

Traitements, état de santé ? Douleurs...

Attention :

- problèmes cardiaques,
- asthme,
- épilepsie,
- spasmophilie.

Qualité du sommeil

(Révélateur)

Du mal à s'endormir : manque de dépenses physiques ? Angoisses ?

Horaires de travail ?

S'endort bien mais se réveille le matin tôt, ne se rendort pas, « cela tourne » : nature anxieuse.

Troubles du sommeil, depuis combien de temps ?

Alimentation

Loisirs

Lieu ressource

Reformuler

Important, cela permet à la personne de dire « non, c'est plutôt ça » ou « oui, c'est cela ».

Observer son visage, attendre le « oui ». Cela permet une alliance basée sur de la compréhension et de la confiance.

- **Poser des questions ouvertes**

« Comment dormez-vous ? »

Plutôt que : « est-ce que vous dormez bien ? » qui induit la réponse.

Pouvez-vous me parler de votre vie de famille ? (Et non pas : êtes-vous marié ? Combien avez-vous d'enfants ? Trop directif).

- **Observer des moments de silence brefs, réfléchir, laisser le client parler (Ce n'est pas un interrogatoire).**

- **Approfondir**

Pas la cause mais les éléments supplémentaires.

Aborder tous les terrains : professionnel, personnel, relationnel et social.

Situation de travail.

Vie personnelle, familiale.

Vie sociale, relationnelle, extérieure.

« Quels sont les éléments positifs dans votre vie ? »

- **S'assurer que le client sait ce qu'est la sophrologie ?**

Expliquer une séance en individuel (ou en groupe le cas échéant).

- **Créer l'alliance**

Reformuler de nouveau la demande dans un climat de confiance.

Préciser les obligations de chacun : ponctualité, assiduité, outils mis à disposition, entraînement inter-séances, confidentialité.

- **Établir un contrat et définir un objectif avec le client**

Le nombre de séances dépendra de la demande et de la personne, il n'est donc pas possible de donner un chiffre précis, néanmoins communiquer une fourchette est nécessaire car le client a besoin de budgéter son accompagnement.

Le nombre de séances sera communiqué à la deuxième séance, après élaboration du protocole.

- **Se faire superviser par un de ses pairs ou un psychologue**

En face à face, ou en groupe de plusieurs sophrologues parlant régulièrement de leur pratique professionnelle, avec un superviseur, professionnel également. Ce n'est pas parce que l'on pense bien faire que l'on fait bien.

2. Qui est le sophrologue ?

Le sophrologue est un praticien formé à des techniques de relaxation physique et à la relation d'aide. Il n'est pas psychologue mais des notions de psychologie lui sont bien évidemment très utiles.

Pour accompagner ses clients, le sophrologue utilise des exercices précis et sa compétence en relation d'aide : la personne qui consulte va alors réajuster ses comportements, va améliorer ses relations dans sa vie privée, professionnelle et sociale. Elle va également transformer ses pensées négatives en pensées positives. Enfin, si le sophrologue intervient pour un événement futur, la personne va pouvoir anticiper ce futur avec plus de sérénité.

La sophrologie permet à la personne de se reconnecter au présent, de vivre pleinement l'instant présent, d'être autonome et de maîtriser ses choix de vie sans crainte ni culpabilité.

La personne prend alors soin d'elle, elle respecte les autres.

Le sophrologue accompagne son client vers le mieux-être, le lâcher-prise.

Divers types de publics peuvent solliciter un sophrologue : la femme enceinte qui veut apprendre à gérer la douleur avant son accouchement, le cadre supérieur qui veut maîtriser ses émotions et avoir ainsi une meilleure efficacité dans le dialogue, la personne qui a des troubles du sommeil, etc.

Le sophrologue est donc avant tout un accompagnant, qui a un rôle pédagogique et social.

Lors des séances, surtout lors de la première, le sophrologue entend les états d'âme et les souffrances éventuelles de ses clients.

Ces émotions peuvent faire écho au vécu personnel du sophrologue.

Celui-ci doit donc avoir fait un travail sur lui-même, il doit avoir expérimenté et doit impérativement avoir une supervision afin de créer une alliance thérapeutique avec son client qui soit juste et sécuritaire.



Séquence 2 : S'entraîner



I - Questions

1) Citez quelques-unes des maladies qui peuvent résulter d'un état de stress prolongé.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2) Quelle est l'hormone principalement mise en évidence lors d'une phase de stress ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3) Quelles sont les deux principaux systèmes qui interviennent lors d'une phase de stress ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4) En quoi le fait d'être stressé rend-il l'organisme plus fragile sur le plan immunitaire ?

.....

.....

.....

.....

5) Quelles peuvent être les différentes réponses au stress ?

.....

.....

.....

.....

.....

6) Qu'est-ce que le training autogène ? Qui en est l'auteur ?

.....

.....

.....

.....

.....

7) Quelles sont les trois postures propres au training autogène pour favoriser la détente ?

.....

.....

.....

.....

.....

8) Qu'est-ce que l'anamnèse ?

.....

.....

.....

.....

.....

II - Corrections

1) Citez quelques-unes des maladies qui peuvent résulter d'un état de stress prolongé.

L'ulcère, l'hypertension, l'asthme, les maladies de peau, entre autres.

2) Quelle est l'hormone principalement mise en évidence lors d'une phase de stress ?

C'est l'adrénaline.

3) Quelles sont les deux principaux systèmes qui interviennent lors d'une phase de stress ?

Le système nerveux autonome et le système endocrinien.

4) En quoi le fait d'être stressé rend-il l'organisme plus fragile sur le plan immunitaire ?

On constate chez les personnes fortement stressées une baisse des lymphocytes dans le sang, les cellules chargées de produire des anticorps.

5) Quelles peuvent être les différentes réponses au stress ?

On peut contrecarrer le stress par :

- la relaxation,
- la respiration,
- le training autogène.

6) Qu'est-ce que le training autogène ? Qui en est l'auteur ?

C'est la première méthode de relaxation. Cette méthode a été mise au point par le professeur J.-H. Schultz.

7) Quelles sont les trois postures propres au training autogène pour favoriser la détente ?

- Assis dans un fauteuil le dos doit être bien calé, les genoux légèrement écartés et les bras reposant sur des accoudoirs.
- En cocher de fiacre (attitude qu'il recommande), c'est-à-dire assis sur une chaise, les bras sur les cuisses, la tête et le tronc sont affaissés vers l'avant.
- Couché avec la nuque soutenue par un coussin.

8) Qu'est-ce que l'anamnèse ?

L'anamnèse est l'entretien entre le client et le sophrologue pour créer l'alliance. Elle permettra au sophrologue d'accompagner le client en ayant fait un état des lieux de sa situation, compris sa problématique et repéré ses ressentis et ressources.



Glossaire

Anamnèse

Entretien permettant de comprendre la situation et les besoins du client et ainsi d'adapter les exercices et bâtir un protocole d'accompagnement personnalisé.

Dialogue pré-sophronique

Temps de dialogue pendant lequel :

- le client décrit ce qui s'est passé entre deux séances, ses difficultés et sa pratique sophronique, et les ressentis observés,
- le sophrologue explique la technique qui va être pratiquée ensuite.

Désophronisation

Retour à l'état de veille, ici et maintenant, à la fin de la sophronisation.

Dialogue post-sophronique

Temps de dialogue pendant lequel :

- le client décrit son vécu, ses sensations, les phénomènes qui lui sont apparus à la conscience,
- le sophrologue décrit la technique dans le détail, afin de s'assurer que le client a compris et peut s'entraîner sans difficultés.

Énurésie

L'énurésie est une affection qui se caractérise par la miction involontaire d'urine pendant le sommeil. Les causes sont bien souvent d'ordre psychologique, mais il est indispensable d'établir un diagnostic afin d'écarter tout trouble physiologique. L'énurésie est qualifiée de primaire (l'enfant n'a jamais arrêté de « faire pipi au lit ») ou de secondaire (il est devenu « propre » puis a de nouveau uriné pendant son sommeil).

Homéostasie

Capacité de l'organisme à maintenir un état de stabilité relative des différentes composantes de son milieu interne, et ce malgré les variations constantes de l'environnement externe.

Induction

Passage de l'état d'éveil à l'état sophroliminal.

I.R.T.E.R.

Inspiration, Rétention, Tension, Expiration, Relaxation.

Pause phronique d'intégration

Après un exercice, pause relativement courte, qui permet de récupérer et d'intérioriser les sensations laissées par cet exercice.

Intégration : intégrer, inscrire, intérioriser dans les structures physiologiques et mentales.

Pause phronique de totalisation

En cours d'exercice, en globalisation, pause plus longue qui permet de récupérer et intérioriser toutes les sensations vécues.

Phénodescription

Description des phénomènes : après chaque exercice, il est bon de revivre, et de retranscrire, sans jugement, tous les phénomènes que l'on a pu vivre lors de la séance.

Phronique

Définition : dans les structures profondes. Contraire : superficiel.

Positif

Ce qui est bon pour soi à un moment donné de son existence.

Prophylaxie sociale

Méthode pour prévenir les maladies, conséquences vécues de par notre société telles que le stress, le manque de concentration, les insomnies, le manque de volonté, le manque de confiance en soi, etc.

Psoriasis

Maladie chronique et bénigne de la peau, non contagieuse. Elle se caractérise par des démangeaisons et des lésions. Améliorée au soleil.

Tachycardie

Augmentation de la fréquence cardiaque.

Valeurs

Définition du professeur Caycedo : « Les Valeurs de l'Homme sont les qualités spécifiques qui caractérisent l'Être humain et le définissent comme doté d'une conscience indivisible, originale et transcendante dont le développement lui permet la découverte et la conquête d'un monde radical et d'une existence pleine de valeurs qui reçoit le nom d' « *Existence Sophronique* ».

Vasoconstriction

Vaisseaux sanguins qui se resserrent.

Séquence 3 : Réaliser



Séquence 3 : réaliser

Cette séquence représente la **finalisation du cours** avec un travail personnel à réaliser et à envoyer à l'école.

Il sera ensuite corrigé par votre professeur qui vous apportera des remarques tout au long de votre devoir accompagnées d'une note sur 20.



1 - Indiquer vos nom, prénom, n° d'élève et référence du cours :
K.G2.0322



2 - Répondre sur feuilles séparées



3 - Faire une copie de votre devoir (à conserver)



4 - Pour nous retourner votre devoir, 2 possibilités aux choix :

- Pour plus de rapidité, nous vous conseillons de déposer votre devoir sur **votre espace élève**.
- Mais, si vous souhaitez envoyer votre devoir **par courrier** :
 - Adressez-le à l'adresse suivante :

Centre de traitement KOREVA FORMATION
124 avenue du Général Leclerc
91800 BRUNOY

- Affranchissez votre envoi correctement pour un meilleur acheminement

EXERCICE 1 : PRATIQUE DE LA RESPIRATION ET DE LA RELAXATION

TRAVAIL À FAIRE :

1) Entraînez-vous régulièrement PENDANT 15 JOURS MINIMUM à la pratique de ces quatre respirations, quotidiennement si possible.

2) Relatez par écrit vos impressions et sensations pour chacune d'elle (à joindre au devoir).

Ce travail est à réaliser à partir des quatre respirations décrites ci-dessous.

La respiration est la fonction clé de l'organisme.

Le fonctionnement de tous les organes du corps dépend du bon échange d'oxygène et de gaz carbonique. Une bonne respiration est la condition nécessaire au fonctionnement harmonieux des organes.

Le contrôle de la respiration permet celui des émotions, combat la timidité, la crainte, développe l'assurance et la confiance en soi.

On sait que les nerfs pneumogastriques innervent le diaphragme (muscle respiratoire principal).

La gymnastique du diaphragme réalisée dans la posture allongée sur le dos, ou debout, stimule les organes abdominaux en agissant par voie réflexe sur la fonction digestive (cela permet par exemple de lutter contre le ballonnement et l'inertie de certains organes).

Le rythme respiratoire et le rythme cardiaque sont étroitement liés, la perturbation de l'un retentit sur l'autre et réciproquement.

Si nous pouvons contrôler notre souffle, nous pouvons également contrôler notre rythme cardiaque.

La pratique de la respiration contrôlée calme, apaise, procure un sentiment de bien-être et de plénitude.

Une observation attentive en soi d'une fonction inconsciente, comme la respiration, montre comment le contrôle du souffle favorise le contrôle de la pensée et vice-versa.

Voici quelques modes respiratoires relaxants simples à effectuer (tirés de la pratique de Hatha-Yoga).

1 - Respiration calme

Assis confortablement, ou couché sur le dos, se détendre.

Expirer progressivement et complètement par la bouche, puis laisser pénétrer l'air de lui-même sans effort. Agir comme si l'on remplissait un compte-gouttes.

Être conscient de l'acte respiratoire. Sentir le mouvement de l'abdomen, du diaphragme, des côtes, du thorax.

Renouveler l'exercice plusieurs fois calmement jusqu'à ressentir une réelle détente.

Exercice simple qui favorise la relaxation et améliore la concentration de l'esprit.

Respiration profonde complète.

Vider complètement les poumons.

Inspirer : abaisser le diaphragme et gonfler à peine l'abdomen ; dilater la partie moyenne du thorax, écarter les côtes sans forcer ; bomber progressivement sans exagérer.

Expirer : abaisser les épaules tout en laissant descendre graduellement les côtes ; contracter les parois de l'abdomen afin de terminer la respiration.

L'inspiration et l'expiration doivent se faire lentement et progressivement.

2 - Respiration purificatrice

Se mettre en position debout, jambes écartées. Inspirer lentement, profondément, complètement.

Retenir l'air pendant cinq secondes environ.

Expirer par à-coups, lèvres serrées comme pour siffler sans gonfler les joues.

3 - Respiration pour améliorer l'élasticité du système respiratoire

Inspirer lentement et complètement.

Retenir l'air durant trois à cinq secondes, tout en plaçant les deux mains de chaque côté de la cage thoracique.

Expirer en comprimant doucement les côtes avec les mains.

4 - Respiration revitalisante

Se mettre en position debout, le corps droit, les pieds légèrement écartés.

Inspirer profondément et complètement.

Tendre les bras en avant en les gardant relaxés.

Fermer les poings, contracter les muscles en fléchissant l'avant-bras sur le bras, les poings arrivant aux épaules.

Expirer en relâchant la contraction des muscles.

L'exercice doit être assez rapide pour être efficace.

Il faut répéter ces exercices en moyenne cinq à dix fois dans une ambiance calme.

Se concentrer sur les mouvements à faire.



EXERCICE 2

Au cours d'une visualisation, le sophrologue suggère à son client des sensations agréables. Classez ces sensations selon le sens concerné.

SENSATIONS	OUIE	ODORAT	VUE	TOUCHER	GOUT
Marcher dans les feuilles qui crissent en automne					
Dans un port, mâts de voiliers qui s'entrechoquent					
Effluves d'un bâton d'encens					
Flamme qui danse dans une cheminée					
Plat épicé qui mijote					
Glace au chocolat					
Sable fin entre les doigts					
Chant d'une mésange					
Chaleur de l'eau pendant le shampooing					
Pâte de fruits qui fond dans la bouche					
Marcher pieds nus dans le gazon					
Champ de fleurs multicolores					



EXERCICE 3 : QCM

1. On peut diminuer le stress en agissant sur :

la respiration abdominale ☐

la concentration ☐

2. Caycedo est un neuropsychiatre d'origine :

espagnole ☐

allemande ☐

colombienne ☐

3. À l'origine, la sophrologie a été créée pour soulager :

la nervosité ☐

la souffrance des malades ☐

4. La sophrologie prétend agir sur :

le présent ☐

le passé ☐

le futur ☐

**5. La sophrologie s'inspire des techniques :**

allemandes de relaxation ☐

anglaises de psychologie ☐

asiatiques de relaxation ☐

6. Caycedo va chercher son propre vocabulaire en s'inspirant de la langue :

française ☐

espagnole ☐

grecque ☐

7. Le terpnos logos est un ton :

monotone monocorde ☐

très varié et mélodieux ☐

polyphonique et harmonieux ☐



8. L'idée de stress a été introduite par le chercheur :

Hans Selye ☐

Albert Einstein ☐

Isaac Newton ☐

9. Le retour au niveau de veille en sophrologie porte le nom de :

sophronisation ☐

activation intra-sophronique ☐

désophronisation ☐

