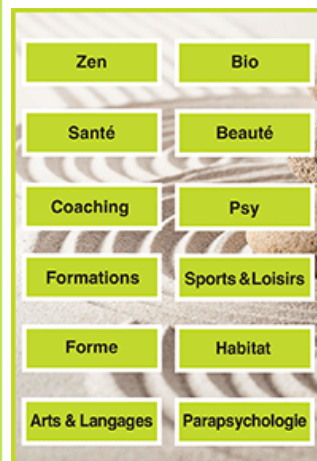




Découvrez en 1 clic  
les annonceurs  
spécialistes du bien-être



- > Psycho
- > Développement personnel
- > Santé / Forme
- > Sport & loisirs
- > Médecines douces
- > Bio
- > Cuisine
- > Beauté / Bien-être
- > Parapsychologie
- > Jeux / Psy-tests
- > Psychobiographies
- > Interviews
- > Bulletins d'humeur

## Le développement personnel dans Signes & sens magazine

### La sophrologie : pourquoi, pour qui ?



*Le professeur Alfonso Caycedo, neuropsychiatre né en Colombie le 19 novembre 1932, confronté de par son activité médicale aux thérapeutiques violentes de l'époque, comme l'électrochoc, se tourne rapidement vers d'autres approches plus douces, et notamment vers l'hypnose. S'inspirant de cette technique, il développe, à partir de 1960, une méthode spécifique qu'il nomme « sophrologie ».*

Encouragé par son épouse Colette, passionnée de yoga, Caycedo séjourne en Inde et découvre l'importance accordée à la détente du corps afin d'accéder à des états modifiés de conscience. Il étudie en particulier la technique yoguïque du *yoga nidra* (yoga du sommeil) et l'adapte à l'esprit occidental en élaborant ce que l'on appelle aujourd'hui les trois premiers degrés de la relaxation dynamique. Prenant ses distances avec l'hypnose pure, la sophrologie devient peu à peu une méthode pédagogique au service du Développement personnel et de la gestion du stress. A noter qu'une séance type chez un sophrologue est en général toujours suivie d'une phase de verbalisation, appelée *phénodescription*. Utilisée aussi bien dans le milieu sportif que dans la mouvance de la Pensée positive, la sophrologie se pratique également chez soi via des enregistrements sonores.

#### Les états de conscience

Les travaux d'Alfonso Caycedo sur la conscience mettent en exergue trois particularités : un état de vigilance normale, un état mental pathologiquement parasité par les agents stressants, et un état de conscience qu'il nomme *sophronique* favorisé par la relaxation. Le processus de la pratique sophrologique consiste en un glissement progressif de la conscience *sophronique* vers la conscience altérée de manière à en résoudre les tensions. Caycedo, après avoir expérimenté sa méthode, a observé un renforcement harmonieux de l'état de veille dans la vie quotidienne. Il utilise donc le principe d'une hypnothérapie contrôlée et maîtrisée par le sujet lui-même, d'où son grand succès dans la mouvance du Développement personnel à partir de la fin du XXème siècle. Alain Hénil, sophro-analyste, précise d'ailleurs dans son ouvrage « La pensée positive », publié en 1994, que *la sophrologie est directement en liaison avec la phénoménologie, courant de pensée philosophique dans lequel se retrouvent des penseurs aussi différents que féconds : Merleau-Ponty, Sartre, Heidegger...*

#### Une restauration d'énergie

L'intonation et le timbre de la voix du professionnel guidant une séance de sophrologie sont d'une importance essentielle. L'objectif visé consiste tout d'abord à réduire toute tension tant au niveau physique que psychique. Il s'agit de retrouver un état de relaxation sécurisant propice à une visualisation positive. Pour y parvenir, une attention particulière est accordée à la prise de conscience du schéma corporel et au rythme de la respiration. La sophrologie insiste sur l'étroite interaction liant le mouvement du souffle et les états émotionnels. Ainsi, la fluidité, la régularité et l'amplitude de

la fonction respiratoire, induits par la guidance sophrologique, contribuent à installer *de facto* une attitude de bien-être mental. Une deuxième étape consiste à visualiser une couleur, un paysage, un objet, une situation, un événement, à connotation essentiellement positive. Selon l'objectif désiré, la séance s'oriente ensuite vers une mise en situation mentale précise dans le but d'en privilégier les aspects positifs. Enfin, un retour progressif à la réalité s'effectue, le pratiquant se sentant rechargé d'énergie. La sophrologie se révèle, de fait, très efficace pour restaurer dynamisme et confiance en soi. Toutefois, elle ne constitue pas une psychothérapie à part entière. Lorsque les blocages psychologiques sont particulièrement résistants, le sophrologue adresse naturellement son consultant à un psychothérapeute ou à un psychanalyste.

#### Des indications multiples

La sophrologie ne comporte pas *a priori* de contre-indication majeure. Le seul bémol concerne certains sujets pour lesquels l'immobilité déclenche des angoisses. Les sophrologues restent donc particulièrement prudents lorsqu'il s'agit d'enfants, à moins qu'il y ait une réelle demande de leur part. Quoi qu'il en soit, la notion de confiance est un préalable incontournable à cette discipline. Un entretien initial est prévu pour expliquer le déroulement de la pratique et évaluer l'adéquation de la méthode à la personnalité du patient. Ces précautions prises, l'efficacité de la sophrologie se vérifie dans de nombreux domaines :

> *Troubles du sommeil* : les techniques de détente, une fois intégrées par le consultant, permettent un endormissement et un sommeil de qualité.

> *Dépendances* : la sophrologie obtient de très bons résultats pour aider au sevrage tabagique et alcoolique et peut s'intégrer aussi à un programme minceur. Les visualisations sont alors spécifiques. Un exemple : afin d'ancrer dans le psychisme la notion de réussite, le spécialiste, une fois que le consultant a installé l'état sophronique (appelé encore état *sophroliminal*), lui propose de visualiser une cible symbolisant son objectif qu'il atteint avec succès à l'aide d'une flèche.

> *Préparation à la naissance* : les séances de sophrologie contribuent à installer un état d'esprit empreint de sérénité chez la future mère. Des cycles spécifiques sont proposés par les spécialistes dès les premiers mois de grossesse.

> *Gestion du stress* : d'une manière générale, la sophrologie apporte une aide efficace lors de toutes les situations générant du stress : préparation d'un examen, d'une épreuve sportive, gestion d'un échec professionnel, aide à une reconversion, problème relationnel, qu'il soit affectif ou social...

Jean Brière

[Accueil](#)

[Qui sommes-nous ?](#)

[Les Mags](#)

[Humanitaire](#)

[Contactez-nous](#)

Signes & sens, le site créé pour les femmes et les hommes respectueux de l'écologie relationnelle et environnementale...

#### Signes & sens Web

Articles : Psycho | Développement personnel | Santé / Forme | Sport & loisirs | Médecines douces | Bio | Cuisine | Beauté / Bien-être | Parapsychologie | Jeux / Psy-tests | Psychobiographies | Interviews | Bulletins d'humeur | Espaces : Psycho - Être - Confiance en soi | Parents - S'entendre - Relations positives | Coaching - Se réaliser - Maîtrise de soi | Zen - Se régénérer - Beauté intérieure | Amour - S'aimer - Couple et intimité | Foi - Être croyant - Engagements | Astro - Prédire - Esotérisme - Horoscope | Création - Créer - Expression artistique | Détente - Se libérer - Vitalité du corps et de l'esprit | Beauté - (Se) séduire - Bonheur d'être soi | Minceur - S'alléger - Changement harmonieux | Forme/Santé - Se ressourcer - Douceur de vivre | Habitat - (Se) préserver - Confort intelligent | Bio - Vivre sain - Respect de soi et des autres | Spécialistes : Psychothérapies - Psychologie - Psychanalyse | Bien-être et santé - Vitalité - Bio | Parapsychologie - Spiritualités vivantes - Thérapies alternatives | Développement personnel - Coaching | Stages et Formations | Jeux-test - Bilans psychologiques gratuits | Conférences Psy Audio gratuites - MP3 | Astuces pratiques maison | Conseils Doctophyto | Signes & sens Vie Pratique | Magazines gratuits en ligne | Shopping

#### Signes & sens Pratique

Service Publicité

#### Signes & sens Mémo

Signes & sens magazine - 17 Boulevard Champfleury - 84000 Avignon - Tél : 04 90 23 51 45

Mentions légales [Psychanalysemagazine.com](#) ©