



SOPHROLOGIE, THALASSOTHERAPIE ET BIEN ETRE*

A l'ère de la performance physique, intellectuelle, sexuelle, sportive, il nous faut viser en tout l'excellence dans une société qui incite à l'agir compulsif : toujours faire, penser à tout, rebondir, se reconverter, lutter pour rester en forme, avoir l'air jeune, en d'autres termes, déployer des trésors d'ingéniosité et d'adaptabilité pour se dépasser. De telles injonctions nous placent sous tension constante. Enclins à des réactions excessives face au stress, nous ne disposons plus du recul nécessaire pour poser des mots sur notre ressenti et prendre les décisions qui s'imposent.

Dans ce monde agité qui sans cesse nous agresse, il importe pourtant de pouvoir se préserver un espace pour souffler dans tous les sens du terme et apprendre, au quotidien, à nous accorder plus de temps, simplement pour être davantage en contact avec nos sensations, pouvoir les accueillir favorablement et apprendre à se sentir mieux avec elles. La sophrologie, méthode de relaxation et de connaissance de soi nous enseigne comment écouter notre corps, comprendre ses messages et y réagir de façon plus appropriée. Art de vivre, la sophrologie aide à développer une nouvelle attitude mentale, elle est un puissant moyen de recentrage pour marquer une pause et retrouver le chemin qui conduit à la rencontre avec soi.

Pas étonnant alors que la plupart des centres de thalassothérapie l'incluent dans leurs programmes de cures ou proposent des ateliers spécifiques pour retrouver la sérénité.

Qu'est ce que la sophrologie et comment agit-elle dans le contexte d'une cure ?

Née dans les années 60 ; du grec « SOS, PHREN, LOGOS», la sophrologie est appelée science la sérénité de l'esprit. Elle est à la fois :

- une technique reposant sur des concepts précis
- une thérapie corporelle douce : elle permet d'agir en douceur sur les blocages et tensions diverses
- une philosophie de vie au quotidien ; elle favorise l'équilibre global et permet ainsi la prévention des maladies fonctionnelles.

Quelles sont ses principales indications ?

Préconisée pour lutter efficacement contre l'insomnie, le poids, se préparer efficacement aux épreuves diverses, rétablir un équilibre souvent perturbé par des tensions d'origines diverses, elle est aussi un outil intéressant pour mieux gérer le quotidien et pour souffler

dans tous les sens du terme.

L'une des indications premières de la sophrologie est précisément la lutte contre le syndrome d'épuisement que constitue le stress. C'est pourquoi l'association thalassothérapie- sophrologie paraît toute indiquée pour rétablir l'équilibre. Elle constitue un véritable outil thérapeutique permettant de lutter contre ce mal de la civilisation qu'est le stress.

Les bienfaits de l'eau marine aident à renouer avec un équilibre souvent bouleversé. Stress, fatigue, insomnie, prise de poids sont souvent responsables d'une mauvaise oxygénation de nos cellules. En sophrologie, on apprend aux curistes à se détendre, à respirer avec leur ventre, la respiration à elle seule est une technique anti-stress que nous pouvons utiliser le plus souvent possible, ne serait-ce que quelques minutes pour installer le calme en soi, marquer une pause. La sophrologie est aussi associée dans les programmes de maîtrise du poids. On sait que stress et kilos vont souvent de pair. Nous avons tendance, lorsque nous sommes contrariés, à manger plus vite, davantage, et de préférences des aliments riches et prêts à l'emploi.

Grâce à la sophrologie, nous pouvons mettre en place un nouveau programme pour modifier nos comportements alimentaires, renforcer notre volonté, et retrouver confiance en soi.

En thalassothérapie, le corps occupe une place tout à fait privilégiée, on lui accorde toute son importance. Nous avons tous besoin de recettes, de techniques pour apprendre à mieux gérer nos états d'âme et à développer une réelle conscience du corps. La sophrologie est d'une réelle efficacité dans ce domaine. En outre, elle optimise l'efficacité des soins de thalassothérapie par son action sur le système neuro-végétatif.

Le bien être est un état global qui se cultive. « *Un corps sain dans un esprit sain* » n'était-ce pas déjà l'adage des Sages ?

*Par Michèle Freud, psychothérapeute, sophrologue, directrice de l'Ecole de sophrologie du Sud Est

[Voir ses ouvrages](#)

[Lire toutes nos chroniques](#)

Tous droits de reproduction soumis à autorisation de l'auteur.