

# **1 Sophrologie et Mieux Etre**

Par Michèle Freud\*

Penser à tout, être souple, rebondir, se reconvertir, lutter pour rester en forme, il nous faut aujourd'hui déployer des trésors d'ingéniosité pour viser l'excellence. Sans cesse, il nous faut négocier entre nos exigences tyranniques et les contraintes de la réalité. De telles injonctions nous placent sous tension constante, aussi bien physique que psychologique. A ce rythme, nos pensées se bousculent et s'embrouillent.

Notre corps, réceptacle de nos émotions, s'épuise et exprime son désarroi à travers des maux divers.

*Comment sortir de ce dilemme ?*

Dans ce monde agité qui sans cesse nous agresse, il importe de pouvoir se préserver un espace intérieur 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.

Philosophie, mais aussi art de vivre, elle est un puissant moyen de recentrage pour marquer une pause et retrouver le chemin qui conduit à la rencontre avec soi.

Méthode de relaxation, elle tend à harmoniser l'équilibre entre le corps et le mental. Elle est à la fois une technique reposant sur des bases précises et une thérapie corporelle puisqu'elle libère en douceur tensions et blocages divers. Dans la mesure où son principal postulat est la recherche du bien-être, la sophrologie s'adresse à tous ceux qui

souhaitent améliorer leur quotidien. Créée, par le Docteur Alfonso Caycedo dans les années 1960, elle est définie comme la « science de l'esprit serein » ou conscience positive, et puise ses origines dans les racines grecques « sos, phren et logos»

SOS : *Harmonie*

PHREN : *Esprit*

LOGOS : *Etude*

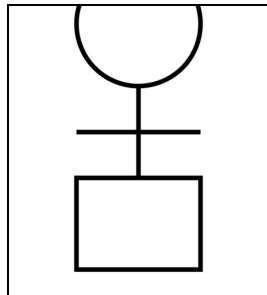
Pratiquée dans de nombreux secteurs (médicaux, sociaux éducatifs, économiques etc.....) elle propose des techniques précises pour parvenir non seulement à un élargissement de conscience qui permet une reconnaissance de soi mais aussi à l'épanouissement de l'être dans sa globalité.

Que l'option initiale soit thérapeutique, pédagogique ou prophylactique, elle délivre un message humaniste. Elle propose de commencer par le chemin qui conduit à soi par la rencontre à travers son corps. Pour y parvenir et créer un état de relaxation, de relâchement corps-mental, il nous faut commencer par abaisser le niveau de vigilance et de conscience.

De tous temps, tant en Orient qu'en Occident, diverses techniques amenant à un « état de conscience modifié » furent pratiquées , comme l'incantation, surtout dans la Grèce antique, le chant grégorien que l'on expérimente encore de nos jours dans diverses retraites pour l'apaisement et l'état méditatif qu'il procure, l'hypnose qui utilise l'état de conscience modifiée pour des applications thérapeutiques, le training autogène, technique de relaxation mise au point par J.M. Schultz, psychiatre allemand, l'un des précurseurs des techniques de sophrologie.

Les exercices sont soit statiques (assis ou allongé) soit dynamiques (en position debout)..

Le symbole chinois de l'homme (voir croquis ci-dessous)



représente un être humain debout, mais aussi en pleine harmonie avec lui-même et le cosmos. Un être humain est en bonne santé lorsqu'il est en équilibre sur les trois niveau : le carré qui représente le corps, la croix qui symbolise le mental et le cercle qui est le spirituel.

Si l'énergie est en dysharmonie dans l'un des trois niveaux, l'être humain tombe malade. Les maladies trouveraient le plus souvent leur origine dans la dysharmonie des plans respectueusement psychique et spirituel. Le résultat se manifestant par des symptômes (ulcère à l'estomac, douleurs de dos ou toute autre maladie psychosomatique). Dans notre société où le matérialisme de l'homme contemporain prime, le carré a une importance grandissante et déséquilibrante. L'une des postulats de la sophrologie est le rééquilibrage entre les trois niveaux à travers divers exercices de respiration et de visualisation.

Etre en paix avec soi contribue à affermir notre force d'âme, à instaurer la paix autour de soi et à vivre en meilleure harmonie avec les autres

« *Un corps sain dans un esprit sain* » n'était-ce pas déjà l'adage des Sages ?