

La sophrologie, pour se réconcilier avec soi-même

La sophrologie permet, en passant par le corps, de mieux se connaître et faire évoluer ses représentations, ses émotions, ses comportements. Nous avons assisté à une séance menée par Fabrice Alberny ⁽¹⁾, sophrologue spécialisé dans l'accompagnement de personnes touchées par un accident traumatique invalidant.

“Regardez autour de vous, dans toutes les directions de l'espace...

Prenez conscience de votre respiration, sentez-la s'installer au niveau de l'abdomen... » La voix calme et posée, le débit régulier, Fabrice Alberny (photo du bas à gauche) amène progressivement le groupe à se détendre. Ce soir, l'atelier est accessible aux novices et pratiquants réguliers, valides ou en situation de handicap. Peu importe l'expérience, chaque exercice se vit dans "l'ici et maintenant", comme si c'était la première fois. Assis sur leur chaise, paupières mi-closes ou fermées, les "sophronisants" se laissent guider.

DÉTENDRE LE CORPS GRÂCE À LA RESPIRATION

La sophrologie a été créée dans les années 60 par un neuropsychiatre qui a souhaité réunir différentes techniques de détente musculaire, relaxation occidentale, méditation orientale (yoga, zen...) en une seule discipline accessible à notre culture occidentale. Elle permet une prise de conscience des sensations

corporelles associées à la respiration, aux mouvements et aux visualisations.

Fabrice Alberny poursuit : « Croisez les mains derrière la tête et, sur une inspiration, vous allez tendre votre corps jusqu'au bout des orteils puis souffler pour reprendre votre position initiale. Il ne s'agit pas d'établir une performance mais d'être juste, en harmonie avec soi-même. » Les participants sont invités à sentir leurs appuis au sol et sur la chaise, à basculer doucement des uns aux autres pour rechercher la stabilité, à étirer leur colonne, vertèbre après vertèbre, en terminant par la tête comme tirés par un fil invisible. Chaque mouvement est répété trois fois : la première pour le découvrir, la deuxième pour le réaliser correctement, la dernière pour l'assimiler.

PASSER PAR LE GESTE POUR TOUCHER LE PSYCHISME

La plupart des exercices sont hautement symboliques comme celui qui consiste à visualiser une cible ou tout autre objet censé représenter une contrariété pour

s'en débarrasser. « Reculez le bras comme pour bander un arc et, en soufflant, projetez votre poing vers la cible. Vous pouvez crier si vous le souhaitez. Laissez retomber le bras le long du corps. Concentrez-vous sur votre vécu, que se passe-t-il au niveau du bras qui vient d'effectuer le mouvement ? Et de l'autre côté ?... Visualisez la cible au sol, est-elle simplement couchée ? Désagrégée ? Qu'allez-vous en faire ?... » Le sophrologue reste dans la suggestion pour permettre à chacun de laisser émerger ses propres sensations et images.

Si l'exercice de la cible s'effectue a priori debout, ce qui permet aussi de renforcer l'équilibre, la souplesse et la coordination, le fait de rester assis, voire de penser le mouvement, reste extrêmement bénéfique. Adrien, 30 ans, pratique la sophrologie depuis plusieurs années et prend ☞

(1) Psychopraticien relationnel, sophrologue clinicien, lui-même hémiplégique après un accident vasculaire cérébral, Fabrice Alberny a été formé à l'Institut de sophrologie de Paris où a été organisée la séance à laquelle nous avons assisté. Il est membre de la Société française de sophrologie www.sophrologie-francaise.com. Renseignements : fabrice.alberny@yahoo.fr - 06 09 76 68 60 Marcoussis (91).



À LIRE

Manuel de sophrologie et de sophrothérapie
de Claude Châtillon et Michèle Declerck
Éditions Grego, 2009, 12 €.





Prise de conscience des sensations corporelles, respiration, mouvements et visualisations sont les clés de la sophrologie. Discipline de relaxation ouverte à tous, personnes valides ou en situation de handicap. Avec pour ces dernières, deux bénéfices supplémentaires : retrouver plus de confiance et de liberté, et progresser plus vite si la sophrologie est couplée à la rééducation.

☞ des cours pour devenir sophrologue. Hémiplégique, il a l'habitude de visualiser les gestes qu'il ne peut effectuer du côté gauche : « *Au niveau neurologique, le fait de penser l'action active les mêmes zones cérébrales que le fait de la vivre. Lorsqu'elle est utilisée parallèlement à la rééducation, la sophrologie permet de progresser plus vite.* »

EFFECTUER UN VOYAGE INTÉRIEUR

La suite de la séance permet d'accéder au subconscient grâce aux visualisations. Allongés, parfaitement détendus comme en état de semi sommeil, les "sophronisants" s'imaginent dans le lieu de nature de leur choix, inventant le paysage alentour, les bruits, les odeurs, le contact du sol... Puis, ils deviennent oiseaux et prennent leur envol, libres et légers, portés par les courants aériens, avant de trouver la branche ou le rocher sur lequel se poser. « *Vous pouvez conserver quelque chose de l'endroit, une image, un son, une sensation...* », propose Fabrice Alberny. *Le mettre dans une boîte, au fond de votre poche, au creux du ventre, où vous le souhaitez...* »

Véronique Carrette⁽²⁾, sophrologue, travaille elle aussi avec des personnes en situation de handicap. Elle explique : « *Ce lieu peut devenir un refuge pour s'extraire des situations déplaisantes. Avec un peu d'habitude, il suffit, par exemple, d'effleurer sa poche ou son ventre pour faire resurgir le bien-être ressenti pendant l'exercice.* »

Enfin, le groupe est amené à retrouver un état de vigilance

et de tonus musculaire caractéristique de l'éveil. Ceux qui le souhaitent sont invités à s'exprimer. Une jeune femme, venue pour la première fois, note que les bruits extérieurs l'ont parfois distraite. Une plus expérimentée assure qu'avec un peu d'habitude, on est beaucoup plus concentré. « *La verbalisation fait partie intégrante de la séance, commente Fabrice Alberny. Le fait de trouver les mots, de les prononcer, de s'entendre les dire aide à comprendre et intégrer ses ressentis. Les remarques du groupe peuvent aussi nourrir les réflexions individuelles.* »

DE MULTIPLES APPLICATIONS

Effectués en état de légère hypnose, ces exercices sont comme "réellement" vécus. Ils s'inscrivent dans le subconscient et engagent un processus d'évolution qui va rendre efficaces les suggestions et amener à découvrir en soi les moyens de prendre de la distance. Après quelques séances, ils peuvent être réalisés de façon autonome pour dépasser des situations ponctuellement difficiles et envisager la vie de façon plus sereine.

Fabrice Alberny a pu constater sur lui-même leur potentiel :

« *Après mon accident vasculaire cérébral, la sophrologie m'a aidé à affronter la sortie de l'hôpital, retrouver une place auprès des miens et m'investir pleinement dans la rééducation pour, au final, retrouver plus de confiance et de liberté. Je l'utilise toujours, en particulier pour lutter contre la douleur.* »

Dans ces circonstances, il conseille l'accompagnement individuel qui permet de travailler au présent, au moyen d'exercices parfaitement adaptés aux possibilités physiques et psychologiques de chacun. Véronique Carrette, qui intervient notamment auprès de personnes souffrant de sclérose en plaques, confirme : « *Chaque séance débute par un bilan de la semaine écoulée. Leurs demandes concernent les symptômes, l'appréhension liée aux auto-injections ou aux examens médicaux, le regard des autres... Pour les aider, je me base sur la manière dont elles perçoivent leur maladie et leur montre comment diminuer son impact, faire en sorte qu'elle prenne moins d'importance dans leur vie.* » ●

Texte Audrey Plessis
Photos Karine Lhémon

Comment choisir son sophrologue ?

Il est important de connaître le cursus suivi par le sophrologue que l'on envisage de consulter car il n'existe pas de diplôme d'État. La formation est dispensée par des organismes privés qui, pour la plupart, figurent sur Internet. Leur ancienneté, les règles déontologiques affichées, le volume horaire des cours et leur contenu permettent d'avoir une idée de leur sérieux. La plupart d'entre eux possèdent d'ailleurs un annuaire des anciens élèves avec leurs spécialisations éventuelles. Le premier contact téléphonique et/ou rendez-vous permet également d'avoir une meilleure idée de la prise en charge proposée et de sentir si l'on est en confiance. En individuel, il faut compter cinq à quinze séances à environ 50 euros l'une pour être capable d'utiliser la sophrologie de façon autonome. Certaines mutuelles en remboursent une partie.