N° 4049.

La sophrologie, c'est quoi ?

La sophrologie présente un ensemble de techniques destinées à mobiliser le potentiel qui existe en chaque être humain.

Elle a pour but de dynamiser de façon positive les qualités et les ressources de la personne, en élargissant le cadre de la conscience « ordinaire ».

Elle permet ainsi de donner naissance à de meilleures possibilités d'adaptation à tout changement, toute nouvelle condition de vie, toute reconstruction nécessaire. Cet apport peut être très précieux dans toute pathologie chronique évolutive (telle que la sclérose en plaques. ..entre autres. ...). Elle permet d'ancrer la réalité présente en rétablissant une relation harmonieuse entre le corps et l'esprit.

C'est en effet une « science du vécu », concrète et pragmatique. Une méthode que la personne va s'approprier et utiliser pour se prendre en charge en apprenant à se servir de ses ressources propres. Ce travail, forcément évolutif, ne peut se faire sans l' adhésion de la personne et demande une assiduité et un entraînement dans l'apprentissage des différentes techniques. Ce n'est donc pas une « baguette magique » : elle ne sera efficace qu'avec une motivation réelle. En effet, la sophrologie obéit à une loi fondamentale : la loi de l'entraînement (appelée « répétition vivantielle »).

Les techniques ne sont efficaces que si elles sont répétées avec régularité et l'on peut dire que l'entraînement sophrologique répond aux mêmes critères que l'entraînement sportif : les répétitions créent l'habitude et permettent de capitaliser le positif.
L'accoutumance des sensations répétées crée une nouvelle perception, une nouvelle élaboration des sensations vécues, un nouvel ancrage corporel qui permettra de rétablir une fluidité intérieure : cette « relation corps-esprit » plus harmonieuse, et plus spécifiquement bénéfique dans une pathologie chronique évolutive.

A travers ce travail évolutif il ne s'agit pas d'analyser une façon d'être ou d'agir mais simplement de prendre conscience de son état et de l'améliorer en douceur :
- en rétablissant la relation « corps-esprit" comme réalité vivante et dynamique,
- en développant ses propres capacités positives,
- tout en tenant compte de sa propre réalité objective et de son environnement.

La soprhologie est une démarche très particulière :

- Elle est tout d'abord personnelle et implique donc l'engagement de la personne en tant que telle, librement.
- Elle s'inscrit dans la durée : progressive elle demande de l'assiduité, la régularité dans la pratique pour faire d'abord connaisssance avec les différentes techniques que la personne va graduellement intégrer pour ensuite se les approprier, progressivement, à son rythme et selon ses besoins.
- On peut parler d'un entraînement sophrologique - comme d'un entraînement sportif - ainsi que des différents cycles : d'apprentissage, d'intégration et d'appropriation. ...
- Enfin il y a le groupe dans lequel cette démarche s'inscrit : l'unité et la vie de ce groupe ... qui doit avancer, progresser et retirer des bénéfices de cette démarche volontaire, qui peut apporter beaucoup, si l'on s'en donne les moyens.
- Mais peut-être est-il bon de se poser la question: qu'est-ce que je veux ?
- Et qu'est-ce que j'attends ? De moi, du groupe, de la sophrologie ?
- Il est important de « travailler » en synergie ... et en économie d'énergie, quoiqu'il en soit.

Elisabeth

Extr. La Litote, Assoc.Forum SEP - n° 30 - 4ième trim 2001.