

Vous êtes nombreux à montrer un intérêt grandissant pour les médecines complémentaires et alternatives comme la sophrologie. Les statistiques démontrent que vous êtes près de 35 à 40 % à avoir déjà eu recours à des thérapies de bien-être.

Dans une approche globale de la santé, l'organisation mondiale de la santé précise que « *la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social* » Chacun est aujourd'hui à la recherche du plaisir, du bonheur, de la paix et même de l'amour, en quelque sorte un mélange de sentiments positifs, de sensations agréables, et surtout d'harmonie physique et mentale.

C'est précisément au cours cette quête que vont se dévoiler de multiples techniques, des disciplines, des médecines alternatives, des rencontres, puis des essais de pratiques de mieux-être ou bien-être, plus ou moins concluantes. Sans dresser une liste exhaustive, nous pouvons citer le yoga, l'hypnose, le zen japonais, la méditation, le qi gong, le reiki, le tai chi, et de nombreuses autres techniques qui ont cette même recherche de la paix intérieure, de la sérénité. Dans cette mouvance du bien-être, quelle est la place de la sophrologie et comment est-elle perçue, connue et reconnue par le grand public ?

Dans les grandes librairies, qui ont senti l'engouement des consommateurs pour toutes ces techniques de bien-être, les rayons regorgent d'ouvrages tellement nombreux que chacun a bien du mal à faire son choix !

Et la sophrologie dans tout cela ? Les magazines dans les kiosques lui consacrent des pages entières, des émissions sérieuses traitent de reportages sur ses bienfaits. Nous avons vu un skipper de la route du Rhum expliquer tout l'intérêt de la pratique de la sophrologie ! Elle est présente dans les formations pour les infirmières, les kinés, des médecins.

D'ailleurs dans de nombreuses écoles de formation à la sophrologie, les formateurs sont souvent issus de professions médicales, car rappelons que les médecins gynécologues accoucheurs, ont préconisé la sophrologie depuis ces trente dernières années. La sophrologie est presque devenue une pratique incontournable à la préparation à l'accouchement. Tout comme avant un vol tactique, la patrouille de France utilise des techniques de préparation mentale qui s'inspirent des techniques de sophrologie. Yannick Noah a été un précurseur en introduisant la sophrologie dans

la préparation mentale des joueurs de tennis. Il y a environ quinze ans, l'armée s'est également intéressée à la sophrologie pour accompagner les militaires en fin de mission à l'étranger. Les forces de police font appel à des sophrologues pour accompagner les personnels dans la gestion de la fatigue et du stress qui démontrent largement leur efficacité. La sophrologie aujourd'hui se suffit à elle-même et l'avenir de cette pratique est en plein développement. Chacun doit comprendre que de nombreuses techniques anciennes très prisées en Orient ont dans tous les cas des bienfaits largement démontrés mais aussi de nombreuses similitudes et qu'il ne s'agit pas ici de valoriser une technique par rapport à une autre !

Dans cet ouvrage, nous allons découvrir l'essence même de cette pratique, chercher à simplifier son utilisation et à démontrer son utilité pour améliorer notre quotidien.

La sophrologie est une technique de développement personnel, de redécouverte de son corps, de sa conscience, de « lâcher-prise ». C'est une forme de méditation ou « *mindfulness* » qui se pratique avec un sophrologue qui utilise sa voix et guide la personne vers un état de détente mental et physique. Chacun a la possibilité de se réapproprier son corps et de se recentrer sur les sensations positives amplifiées par les différentes techniques.

Voici des questions de la vie courante assez fréquentes faisant référence au mal-être, aux états d'âme, à la mauvaise conscience, au moral à zéro, à la fatigue mentale, au burn-out, et autres nombreuses expressions.

Pourquoi démarrer une journée en étant heureux, triste, enthousiaste ou aigri ? Notre pensée, notre esprit, notre conscience, notre activité cérébrale sont enclenchés, accompagnés de regrets, de ruminations, de sentiments multiples. Nous voulons tout contrôler en permanence dans notre vie, et nous rajoutons des contraintes, sans prendre un temps de pause pour nous détendre, « lâcher-prise ».

La sophrologie prend tout son sens dans notre vie occidentale et permet de redécouvrir des sensations si agréables pour privilégier le moment présent, le positif, l'harmonie. On vous conseille d'avoir une vie active pour éviter la sédentarité mais avez-vous dans votre culture une connaissance du fonctionnement de votre pensée, de vos émotions, de votre mental ?

La sophrologie est une méthode qui agit sur la conscience ou l'esprit et le corps et exprime la notion de corporalité, équilibre ou rencontre entre le corps et l'esprit.

Votre conscience vous permet de réfléchir, de prendre des décisions, de recevoir les informations, d'interagir avec votre environnement, d'élaborer des hypothèses, et de ressentir également des émotions.

La sophrologie va agir sur la conscience par un entraînement vous permettant d'équilibrer votre esprit et votre corps. Votre mode de vie actuel favorise des comportements de vie impactés par le numérique et le digital ainsi qu'un rythme professionnel et familial très intense qui réduit fortement des moments intimes où vous pouvez vous recentrer sur vous-même.

Les champs d'application de la sophrologie sont multiples et très conseillés dans la préparation à l'accouchement pour la gestion de la douleur et la respiration.

La sophrologie est présente dans les milieux éducatifs, hospitaliers, entreprises, sport ou ses techniques sont adaptées et montrent leur intérêt. Nous pouvons la définir comme une médecine alternative psychosomatique.

Le professeur Alfonso Caycedo, un médecin spécialiste en neuropsychiatrie s'est particulièrement intéressé à la conscience humaine. Il a inventé le mot « sophrologie » dont l'étymologie trouve son origine à partir de racines grecques : *sos* pour « équilibre », *phren* pour « esprit », *logos* pour « étude ».

Il s'est rendu plusieurs années en Extrême-Orient pour approfondir ses recherches sur la conscience. Après un séjour en Inde, il s'est particulièrement intéressé à la pratique du yoga qui avait été choisie comme thérapie par les médecins indiens. Une rencontre avec le Dalai-Lama a été décisive, lui permettant de connaître les secrets de cette pratique, de découvrir la méditation des bouddhistes tibétains.

Le professeur Alfonso Caycedo s'est également rendu au Japon pour découvrir d'autres types de yoga et la pratique du « zen », et s'est intéressé à la résonance des sons sur notre esprit et notre corps en Himalaya.

La sophrologie est une adaptation des techniques d'Extrême Orient à notre culture occidentale. Elle s'inspire également de courants philosophiques et de la phénoménologie. Des ouvrages spécifiques consacrés aux origines de la sophrologie permettront au lecteur d'approfondir les différentes analyses sur cette méthode.

La sophrologie répond à des protocoles très précis, élaborés par le professeur Alfonso Caycedo et la sophrologie caycédienne est une appellation protégée par la loi. Le docteur Patrick André Chéné, directeur de l'académie de sophrologie de Paris, élève du professeur Alfonso Caycedo a transmis fidèlement cette méthode en France à de futurs sophrologues.

La reconnaissance de la sophrologie est inscrite désormais au RNCP (Répertoire National des Certifications Professionnelles – www.rncp.fr). Vous pouvez ainsi suivre une formation auprès des nombreuses écoles très sérieuses. Nous consacrerons également une question sur les différentes écoles de formation pour alerter le lecteur sur les dérives possibles de la sophrologie et des formations en ligne très courtes.

Nous le rappellerons souvent dans cet ouvrage : un minimum de 300 heures de formation est obligatoire et permet de détenir une base solide, et la formation continue est très conseillée.

La sophrologie pose toujours de nombreuses questions sur sa définition, et elle souffre de ce questionnement suspect, alors qu'elle est la fille légitime des pratiques de bien-être plus anciennes comme le yoga et l'hypnose de Milton. H. Erikson.

C'est une méthode très récente, très scientifique, découverte en 1960, élaborée par une caste de spécialistes en neuropsychiatrie, et qui peine encore à trouver sa légitimité auprès des professionnels de santé de plusieurs pays, en Europe principalement.

Le professeur Alfonso Caycedo a souhaité inscrire sa méthode dans un mot d'une étymologie assez élitiste, contrairement à l'hypnose qu'il considérait comme suspicieuse auprès du public dans les années 1960.

Il n'avait pas prévu, au début des années 2000, l'engouement rencontré par l'hypnose, qui bénéficie désormais d'une reconnaissance quasi réglementaire auprès des professionnels de santé. De nombreux médecins se sont formés à l'hypnose et ont bien sûr établi des règles de prérequis très strictes aux formations sérieuses pour éviter toute dérive.

Pourtant la définition du Larousse sur la sophrologie précise : « *La sophrologie est une méthode fondée sur l'hypnose et la relaxation* ».

Vous avez certainement suivi des reportages ou documentaires sur la santé, sur la sophrologie, l'hypnose, la méditation. Les similitudes sont évidentes, notamment dans les inductions et l'activation de votre conscience.

J'aurai tendance à vous dire : soyez curieux, rencontrez des spécialistes de ces différentes disciplines, faites-vous votre propre idée et ainsi vous vous rendrez compte que la sophrologie peut vous apporter une nouvelle quotidienneté ou alors, vous lui préférerez d'autres thérapies de développement personnel.

La sophrologie suscite de nombreuses questions auprès du public, par son appellation qui peut la rendre complexe. Lorsqu'on interroge une personne sur le yoga, l'hypnose, ou toutes les techniques de bien-être, on obtient des réponses assez précises et aucun « *a priori* », ce qui n'est pas le cas avec la sophrologie.

Celle-ci reste parfois une énigme, assez difficile à expliquer simplement. Pourtant comme nous l'avons rappelé dans un précédent chapitre, la sophrologie est l'étude de l'équilibre de la conscience ou de l'esprit.

On peut se demander si cette technique, tellement précise dans sa conception, sa méthode, élaborée par un médecin spécialisé en neuropsychiatrie, n'aurait pas pu recevoir une appellation qui résonne différemment et qui paraisse plus accessible ? En réalité, lorsqu'on examine d'autres techniques de bien-être ou de développement personnel comme la méditation, la relaxation, on retrouve des similitudes frappantes avec la sophrologie. La sophrologie est une pratique très jeune, alors que le yoga date de 200 ans avant J.-C. et que l'hypnose a été développée au XVIII^e siècle !

Les professionnels de santé sont très intéressés par toutes les nouvelles thérapies alternatives comme accompagnement utile dans certaines situations cliniques. Actuellement certains médecins n'hésitent pas à conseiller un sophrologue à leurs patients et cela donne une bonne image de cette pratique. C'est à chacun de trouver l'activité de bien-être qui lui conviendra sans *a priori*, et d'essayer tout simplement ces pratiques qui sont peu coûteuses et parfois remboursées par certaines mutuelles.

Les moteurs de recherche sur le web permettent de trouver des pratiques de bien-être ou de développement personnel très variées et répondant à vos critères de recherche. Au fil des questions de cet ouvrage pratique, vous allez découvrir et comprendre comment la sophrologie est bien une thérapie psychocorporelle, qui peut vous accompagner et améliorer votre quotidien.

Soyez curieux et laissez vos jugements et vos préjugés sur la sophrologie, encore parfois jugée sévèrement par des corporations qui persistent à la qualifier de « pseudoscience », sur des bases peu objectives.

Il vous suffit de parcourir la question 1, et de vous faire votre opinion sans influence extérieure. Le plus simple, comme vous avez fait l'acquisition de

ce livre, est de tenter l'expérience d'une séance auprès d'un sophrologue qualifié. Une question traite également des dérives sectaires qui ont totalement disparu dans l'engouement actuel pour les thérapies multiples de bien-être et cela peut créer une grande confusion pour le profane. Dans la préparation à l'accouchement, question numéro 65, vous êtes nombreuses à avoir fait cette rencontre avec la sophrologie, particulièrement dans la connaissance de votre respiration et un meilleur accompagnement dans la douleur.

Enfin, mon expérience auprès des armées et d'unités spécialisées, et l'utilisation de nombreuses techniques d'optimisation du potentiel ont éliminé définitivement tous les doutes possibles sur cette méthode qui s'entoure d'une déontologie stricte.