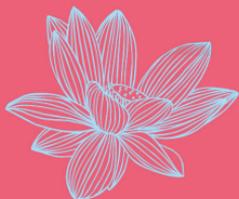


• Véronique Carrette •



Mes astuces et conseils de

SOPHROLOGUE

60 exercices à pratiquer
pour soulager rapidement :

- douleurs,
- stress,
- acouphènes,
- insomnies...



EYROLLES

Mes astuces et conseils de

SOPHROLOGUE

Votre consultation à domicile par une sophrologue !

Vous avez du mal à gérer le stress ? Vous êtes en période d'examens ? Vous enchaînez les micro-nuits à cause d'insomnies ? Vous souffrez de douleurs diffuses ou aiguës ?

La sophrologie est une méthode riche qui permet de soulager rapidement les maux du quotidien et de se préparer mentalement à réussir. Véronique Carrette propose un ouvrage thématique pour vous aider à retrouver bien-être et sérénité dans la durée, avec de nombreux exercices à pratiquer à tout moment de la journée.



© Droits réservés

Véronique Carrette est sophrologue certifiée RNCP et formatrice. Maître praticien en hypnose ericksonienne, elle est également sexothérapeute.

www.editions-eyrolles.com

Mes astuces et conseils de

SOPHROLOGUE

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Florian Hue
Pictogrammes : © www.freepik.com

Dans la même collection :

Mes astuces et conseils de nutritionniste, Véronique Liégeois

Mes astuces et conseils de naturopathe, Alessandra Moro Buronzo

Mes astuces et conseils de pharmacienne, Solange Strobel

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016
ISBN : 978-2-212-56394-8

Véronique Carrette

Mes astuces et conseils de

SOPHROLOGUE

EYROLLES



SOMMAIRE

Introduction.....11

Chapitre 1 COMPRENDRE LA SOPHROLOGIE 13

Historique et influences de la sophrologie..... 14

Les principes fondamentaux en sophrologie..... 17

Les états de conscience 17

Les niveaux de vigilance 17

Le schéma corporel comme réalité vécue 18

L'action positive..... 18

La réalité objective 19

L'adaptabilité 19

L'alliance sophronique..... 19

Les quatre premiers degrés 19

L'entraînement sophrologique..... 20

L'intention..... 20

Le *terpnos logos*..... 20

Les pauses silencieuses 20

Les outils de la sophrologie 22

La respiration 22

Le relâchement musculaire 22

La visualisation mentale 22

Les techniques sophrologiques	24
La relaxation dynamique	24
La sophronisation.....	24
Les champs d'application de la sophrologie	27
Le déroulement d'une séance de sophrologie	29

Chapitre 2 SOPHROLOGIE ET STRESS 31

Qu'est-ce que le stress ?	32
Le stress est un allié... ou pas	32
Tous égaux face au stress ?.....	32
Le stress aigu ou le stress chronique.....	33
Les trois phases d'évolution du stress.....	34
La phase d'alerte	34
La phase de résistance.....	34
La phase d'épuisement	34
Les trois composantes du stress	35
L'agent stressant (source).....	35
La réaction	35
L'attitude.....	35
Les outils sophrologiques	36
Exercices de respiration.....	36
Exercices de relâchement musculaire	37
Exercices de visualisation positive	39
Ma fiche conseil.....	41

Chapitre 3 SOPHROLOGIE ET PRÉPARATION MENTALE..... 45

Les outils sophrologiques	47
Exercices de respiration.....	47
Exercices de relâchement musculaire	54
Exercices de visualisation positive	55
Ma fiche conseil.....	64

Chapitre 4 SOPHROLOGIE ET SOMMEIL..... 67

Un sommeil bien rangé pour des informations bien ancrées	68
Les différentes phases du sommeil	69
La somnolence	69
Le sommeil léger	70
Le sommeil profond.....	70
Le sommeil paradoxal.....	70
Les outils sophrologiques	71
Exercices de respiration.....	71
Exercice de relâchement musculaire	73
Exercices de visualisation positive	74
Ma fiche conseil.....	76

Chapitre 5 SOPHROLOGIE ET ACOUPHÈNES..... 83

Un son qui vient de l'intérieur.....	84
Deux types d'acouphènes	85
L'acouphène objectif	85
L'acouphène subjectif.....	85

Les outils sophrologiques	86
Exercices de respiration.....	86
Exercices de relâchement musculaire	87
Exercices de visualisation positive	89
Ma fiche conseil.....	91

Chapitre 6 SOPHROLOGIE ET DOULEUR..... 95

Les différents types de douleurs	96
La douleur aiguë.....	96
La douleur chronique	96
La douleur neurogène	96
La douleur psychogène	97
Les aspects de la douleur.....	98
La composante émotionnelle.....	98
L'interprétation de la douleur	98
La notion culturelle	99
Les outils sophrologiques	100
Exercices de respiration.....	100
Exercice de relâchement musculaire	102
Exercices de visualisation positive	103
Ma fiche conseil.....	107

Chapitre 7 SOPHROLOGIE ET SEXUALITÉ..... 113

Les dysfonctions sexuelles.....	114
Les outils sophrologiques	115
Exercices de respiration.....	115

Exercice de relâchement musculaire	116
Exercices de visualisation positive	116
Ma fiche conseil.....	120
Chapitre 8 SOPHROLOGIE ET PRÉPARATION À LA NAISSANCE....	123
Les outils sophrologiques	124
Exercices de respiration.....	124
Exercices de relâchement musculaire	126
Exercices de visualisation positive	127
Ma fiche conseil.....	132
Chapitre 9 SOPHROLOGIE POUR LES ENFANTS.....	135
Les outils sophrologiques	136
Exemples de lecture du corps chez l'enfant.....	136
Conclusion	145
Bibliographie	147

INTRODUCTION

Pourquoi pratiquer la sophrologie ?

Combinaison de différentes techniques occidentales et orientales, la sophrologie permet d'optimiser son état de conscience dans un but de dépassement de soi, à travers des exercices de méditation, de yoga et de relaxation. Les maîtres mots ? Liberté, bienveillance et congruence.

Cette méthode, jeune, évolue encore chaque jour.

Le sophrologue, en conscience, pratique pour lui-même les différentes techniques pour être en pleine possession de ses moyens pour accompagner l'Autre - vous - sur le chemin de la connaissance de soi.

Le sophrologue tout comme le « sophronisé » étant des êtres humains distincts, chaque rencontre crée une sophrologie unique.

Au-delà de la rencontre avec un sophrologue, la pratique de la sophrologie peut faire partie intégrante d'une hygiène de vie globale.

En effet, nul besoin de matériel sophistiqué ou application spéciale : nous avons tout en nous, nous sommes tous naturellement compétents pour pratiquer n'importe où, n'importe quand !

La nature, dans sa grande générosité, nous a confié un corps, un cerveau et des poumons. Et ces trois ingrédients suffisent !

Observez un nouveau-né qui respire : il respire avec le ventre, n'a cure du ventre plat ! Il respire de tout son être ! Dès qu'il marche, qu'il grandit, qu'il devient « bipède », sa respiration devient thoracique...

Observez un enfant qui regarde le monde, les yeux grand ouverts, avide de découvertes... Il contemple de tout son être ! Plus grand, les « problèmes » prennent le pas sur la contemplation.

Écoutez un enfant qui joue seul, qui se raconte des histoires merveilleuses, féeriques, dans un monde qui n'appartient qu'à lui, sans limite... Il imagine de tout son être ! Plus tard, ne reste à la rêverie que la portion congrue...

Ce livre, je l'ai souhaité et conçu comme une invitation à la respiration, au regard émerveillé et à l'imagination sans bornes...

J'aborde des cas pratiques de façon didactique et sans qu'il y ait obligation à pratiquer tous les exercices dans l'ordre indiqué.

Simplement s'autoriser à prendre du temps pour soi... Pour reprendre son souffle...

Bonne lecture, en conscience.

COMPRENDRE LA SOPHROLOGIE

La sophrologie est une discipline qui fait le vœu d'harmoniser le corps et l'esprit. L'entraînement sophrologique amène la personne qui la pratique à mieux se connaître, à identifier des tensions, le bien-être, l'état interne dans lequel elle se trouve. L'objectif de cette meilleure connaissance de soi est de trouver ou de retrouver l'harmonie de soi à soi, entre le corps et l'esprit.

La sophrologie a été créée par un médecin neuropsychiatre d'origine colombienne, le professeur Alfonso Caycedo, dans les années soixante.

Pour élaborer cette méthode spécifique, ce dernier a effectué des recherches sur les différentes techniques qui modifient d'une façon ou d'une autre l'état de conscience pour en sortir l'essentiel et codifier la technique.

Le mot « sophrologie » vient du grec *sos* (harmonie) ; *phren* (esprit, conscience) et *logos* (étude, discours).

Historique et influences de la sophrologie

Jeune médecin dans les années cinquante, Alfonso Caycedo travaille en psychiatrie : il est choqué par les traitements infligés aux malades (électrochocs, camisoles chimiques ou de force). Il découvre l'hypnose, technique non intrusive, non violente, qui agit sur le comportement et une potentielle modification de celui-ci.

Ces techniques hypnotiques l'amènent à s'intéresser de manière spécifique aux différents états de conscience. Il commence d'ailleurs ses expérimentations avec l'hypnose sur des malades psychotiques. L'état hypnotique (état modifié de conscience) est connu par tout un chacun dans sa vie de tous les jours (rêverie diurne, être dans la lune). Du magnétisme animal de F.-A. Mesmer à l'hypnose ericksonienne, l'hypnose a connu des hauts et des bas, des controverses et des succès. La célèbre école de Nancy (A. Liébault et H. Bernheim), l'école non moins célèbre de la Salpêtrière (J.-M. Charcot) font vivre à l'hypnose ses premières heures de gloire. Même Sigmund Freud suivra l'enseignement à Nancy et à Paris avant de décrier l'hypnose et de la réhabiliter durant les dernières années de sa vie.

Milton Erickson, au début du xx^e siècle va renouveler la pratique de l'hypnose thérapeutique en y apportant de nouvelles notions (autonomie du sujet, auto-hypnose).

Lorsqu'Alfonso Caycedo crée la sophrologie en 1960, un grand nombre de techniques thérapeutiques sont connues et utilisées par le corps médical. Ces différentes techniques et les grands noms qui y sont associés vont l'influencer.

Tout d'abord Freud et la psychanalyse à travers laquelle il s'intéresse à la notion d'inconscient et ce niveau modifié de la conscience que l'on visite lors du sommeil en rêvant (théorie des rêves de Freud).

Avec deux visions différentes de la relaxation qu'ont expérimentées E. Jacobson et J.-H. Schultz, il étudie là une notion plus corporelle

de cet état modifié de conscience. En effet, E. Jacobson (relaxation progressive, 1928) considère que l'on peut détendre l'esprit en détendant le corps. J.-H. Schultz (*training* autogène, 1932), à l'inverse, considère que l'on peut détendre le corps en suggérant cette détente à l'esprit. En fait, A. Caycedo constate que les deux techniques fonctionnent et s'inspire des travaux de E. Jacobson dans ses exercices de « relaxation dynamique » et de ceux de J.-H. Schultz dans les « sophronisations ».

Durant ses recherches, Alfonso Caycedo découvre la phénoménologie. Cette philosophie initiée par le philosophe allemand E. Husserl (1859-1938) propose de porter un regard neuf sur le monde en se focalisant sur l'expérience par les sens, un regard sans idée préconçue, libéré des *a priori*. Cette approche éclaire A. Caycedo sur la construction de la conscience qui constate alors que chaque phénomène vécu par le corps permet une nouvelle prise de conscience. Il comprend l'importance de l'expérience, notamment corporelle et étudie son impact sur la santé. A. Caycedo travaille avec le phénoménologue suisse L. Binswanger qui apporte à cette philosophie de vie une vue plus existentielle (adaptable à l'existence). Il s'agit de porter un regard neuf (comme si c'était la première fois) sur des actions de vie quotidienne.

En pratiquant la sophrologie, la personne s'offre la possibilité d'accueillir un ressenti ou une tension comme ils se présentent, de prendre conscience du corps dans sa réalité de l'instant, spontanément, sans jugement, sans *a priori* ou préjugé.

Encouragé par L. Binswanger et dans le but d'étayer encore ses travaux, A. Caycedo entreprend un long voyage en Orient et découvre à travers les techniques orientales (yoga indien, bouddhisme tibétain et zen japonais) que le corps est le siège du vécu, de l'expérience. Avec le yoga, il expérimente les bienfaits de la respiration associée aux mouvements et postures ; avec le bouddhisme tibétain, la méditation et la pensée positive ; le zen japonais enfin dans lequel il expérimente l'importance du silence et des postures. Il comprend que

prendre conscience de son corps permet de prendre conscience de son existence. C'est l'union de l'approche psychique et corporelle de la conscience qui devient alors le fondement de la sophrologie.

À la fin des années soixante, A. Caycedo est nommé professeur de psychiatrie à la faculté de médecine de Barcelone. Inspiré par ses travaux antérieurs et ses voyages, il conçoit les trois premiers degrés de sa méthode. Il profite de ce cadre pour tester ses exercices et publie ses travaux lors de symposiums dans lesquels il rencontre de la part du public un grand intérêt pour ses travaux.

A. Caycedo définit un ensemble de termes techniques, un vocabulaire propre qu'il répertorie dans le *Dictionnaire abrégé de sophrologie et relaxation dynamique*.

Au milieu des années quatre-vingt, Alfonso Caycedo vient à Paris pour présenter le quatrième degré de sa méthode. Cette évolution introduit la notion « existentielle » basée sur les valeurs de l'existence. Les travaux d'Alfonso Caycedo l'ont amené à concevoir douze degrés à la méthode.

Les huit derniers degrés entrent dans une dynamique de développement personnel approfondi.

Dans la majorité des cas, les quatre premiers degrés de la méthode suffisent amplement à aider une personne à sortir d'une problématique.

Les principes fondamentaux en sophrologie

Les états de conscience

D'après la définition du Larousse, « la conscience est la connaissance intuitive ou réflexive immédiate que chacun a de son existence et de celle du monde extérieur. »

La sophrologie a pour visée d'élargir cette conscience, de lui donner plus d'ampleur.

Il existe en sophrologie trois états de conscience – pathologique, ordinaire et sophronique –, qui décrivent chacun une conscience particulière.

La conscience ordinaire est un état dans lequel chacun se trouve la plupart du temps, dès lors qu'il y a absence de maladie.

La conscience pathologique est un état dans lequel la maladie est présente. Du simple rhume jusqu'à l'état psychotique, cet état décrit le moindre changement de la conscience. Même minime, une modification de vision du monde engendre le passage dans cet état.

La conscience sophronique est un état de conscience élargi vécue pendant les exercices de sophrologie qui permet à l'individu de mieux se connaître. Cet état est un état passager.

Les niveaux de vigilance

Les niveaux de vigilance sont le coma, le sommeil (ses différents stades), la veille et la veille attentive. Il existe un niveau entre la veille et le sommeil dans lequel les sensations sont finement perçues et intégrées. À ce niveau également, les mécanismes de défense psychique (croyances...) baissent. C'est un niveau connu de tous puisqu'il est traversé au réveil et à l'endormissement. Recréé artificiellement

grâce aux techniques d'induction, c'est à ce même niveau que la sophrologie ou encore l'hypnose interviennent.

Ces différents niveaux de vigilance peuvent également être modifiés artificiellement par les médicaments (somnifères, anesthésie) ou les drogues.

Le schéma corporel comme réalité vécue

La notion de schéma corporel évoque la représentation que chacun se fait de son corps. En sophrologie, l'intégration du schéma corporel passe par la conscience que chacun a de son enveloppe corporelle et également des mouvements, des fonctions physiologiques, des pensées, des émotions, des perceptions, des sens... De tout ce qui fait d'un individu un être unique avec son vécu, son histoire.

Ainsi, le schéma corporel de tout un chacun évolue à chaque instant. Le meilleur exemple d'évolution reste la grossesse durant laquelle le schéma corporel se modifie grandement et rapidement.

L'action positive

Avec ce principe, la sophrologie part du postulat que toute action, pensée ou tout ressenti positif peut engendrer une pensée, une action ou un ressenti positif.

Toute action, pensée ou tout ressenti, même minime, est intéressant à explorer avec cette notion. Ainsi, un simple sourire, un bon moment avec des amis ou encore une promenade dans un lieu aimé peuvent se répercuter sur l'ensemble de l'être.

L'action positive permet de prendre en compte la réalité de l'instant, d'accueillir tels qu'ils sont les petits bonheurs de l'existence et leurs effets sur le corps et l'esprit.

Ce principe dynamise le positif perçu par chacun comme positif.

La réalité objective

Lorsque la sophrologie est pratiquée avec un sophrologue dans un objectif précis, ce principe de réalité objective concerne le sophronisé mais surtout le praticien. Le sophrologue devant accompagner son sophronisé vers l'atteinte de son objectif et vers l'autonomie de pratique, il se doit de connaître ses limites de compétences techniques et émotionnelles. Le sophronisé apprend de son côté à vivre sa réalité telle qu'elle est, non plus comme il la souhaite ou la rêve.

L'adaptabilité

Ce principe concerne le sophrologue qui devra s'adapter à la réalité de l'instant de son sophronisé tout en restant dans une attitude souple et positive.

L'alliance sophronique

C'est le lien qui s'établit entre le sophrologue et le sophronisé. Dans cette relation singulière, il n'y a pas de « sachant » directeur de conscience. Simplement, une relation sujet-sujet dans un espace dédié à l'apprentissage de l'accueil du phénomène.

Les quatre premiers degrés

Le premier degré s'intéresse au corps. Il permet de développer la conscience du schéma corporel et d'accroître la concentration.

Le deuxième degré s'intéresse à l'esprit. Il permet d'apprendre à contempler le schéma corporel au travers des perceptions internes et externes.

Le troisième degré s'intéresse à la rencontre du corps et de l'esprit. Il permet de travailler à l'unification du corps et de l'esprit. C'est un degré plus méditatif.

Le quatrième degré s'intéresse aux valeurs de l'existence. Il permet de se relier, d'être en congruence avec les valeurs existentielles de l'être humain.

L'entraînement sophrologique

L'entraînement est essentiel en sophrologie pour installer et pérenniser un état.

C'est l'image d'une goutte d'eau qui glisse sur la pierre et des millions de gouttes d'eau qui peuvent la fendre...

Les exercices de sophrologie peuvent être pratiqués tous les jours au besoin ou à l'envi, installés comme un rituel ou pour ramener un état serein dans un moment critique.

L'intention

L'intention reste importante en sophrologie puisqu'elle constitue l'essence même de la pensée délibérée, du but à atteindre.

« Chacune de nos pensées, bonne ou mauvaise, se concrétise, se matérialise, devient en un mot une réalité dans le domaine de la possibilité. » Émile Coué

Le *terpnos logos*

Il s'agit simplement de la façon particulière qu'adoptent les sophrologues pour parler pendant les exercices. Le ton est monocorde et monotone. Cette façon de parler aide à atteindre le niveau de vigilance favorable au travail de visualisation positive.

Les pauses silencieuses

Il existe deux types de pauses silencieuses.

Des silences courts qui amènent le sujet à accueillir des sensations spécifiques (exemples : sensations au niveau des bras... des coudes...

des avant-bras... des poignets... des mains... des doigts...).

Des silences plus longs qui amènent le sujet à accueillir des sensations plus globales (exemple : sensations au niveau des membres supérieurs...).

Ils sont de véritables alliés pour aider le sujet à prendre conscience des sensations et des phénomènes qu'il vit.

Dans les exercices proposés dans cet ouvrage, ces silences sont symbolisés par des points de suspension.

LA SOPHROLOGIE : POUR TOUT LE MONDE ?

Il n'y a pas de contre-indications à pratiquer la sophrologie hormis :

- ▶ la prise en charge de personnes atteintes de pathologies psychiatriques qui reste réservée au personnel médical compétent ;
- ▶ les limites de compétences du sophrologue qui fait appel au principe de réalité objective (voir page 19) ;
- ▶ les personnes ayant des difficultés respiratoires avec lesquelles le sophrologue utilisera le principe d'adaptabilité (voir page 19) ;
- ▶ la surdité qui est un obstacle aux suggestions. Il est toutefois envisageable de travailler avec un langage adapté ;
- ▶ la prise en charge de certaines phobies ou addictions qui est possible en équipe pluridisciplinaire.

De manière générale, la contre-indication la plus importante reste la motivation du sujet !

Dans la même collection

• Véronique Liégeois •



Mes astuces et conseils de

NUTRITIONNISTE



EYROLLES

• Alessandra Moro Buronzo •



Mes astuces et conseils de

NATUROPATHE



EYROLLES

• Solange Strobel •



Mes astuces et conseils de

PHARMACIENNE

50 pathologies du quotidien
et leur posologie en

- homéopathie,
- phytothérapie,
- aromathérapie,
- médication familiale



EYROLLES