

Définition de la sophrologie

La sophrologie
vient
du grec :

SOS : HARMONIE
PHREN : ESPRIT
LOGOS : SCIENCE OU DISCOURS OU ETUDE

SOPHROLOGIE : ETUDE DE L'HARMONIE CORPS-ESPRIT

La sophrologie a été créée en 1960 par le Professeur Alfonso Caycedo (Espagne), neuropsychiatre, avec une équipe de psychiatres et de neurophysiologistes.

C'est une discipline permettant de renforcer vos capacités internes personnelles et d'améliorer ainsi l'existence de ceux qui la pratiquent.

Elle ne se substitue aucunement à un traitement médical quel qu'il soit **mais vous accompagne** tout au long de votre vie afin de maintenir :

- votre autonomie,
- votre confiance en vous,
- votre harmonie physique et mentale,
- votre capacité de projets,
- votre gestion efficace des problèmes de la vie.

Elle permet à chacun de rechercher ses valeurs propres et de porter un nouveau regard sur la vie, plus riche et plus ouvert, générateur d'espoir et de projets.

Elle constitue une véritable voie de développement personnel.

La sophrologie se base sur une méthodologie scientifique avec des concepts et objectifs originaux en perpétuelles actualisations. Il ne s'agit pas de dire, de conditionner ni de persuader. Il s'agit de vivre son corps au quotidien dans l'expérience et vivre une réalité consciente pour mieux se connaître soi-même et connaître les possibilités qui sommeillent en nous afin de devenir un peu plus acteur qu'objet de notre propre vie.

En conclusion, c'est une méthode naturelle, qui équilibre le corps et l'esprit en travaillant sur la conscience humaine et les valeurs de l'existence.

Intêret et objectif de la sophrologie

Le cerveau a deux fonctions principales :

- faire fonctionner correctement notre corps,
- gérer le plus efficacement possible nos émotions.

Si vous présentez un trop plein d'émotions, votre cerveau ne peut correctement gérer le fonctionnement de votre corps, **ce qui le fragilise**.

Le cerveau, en cas de stress, va mettre en place des mécanismes physiologiques et hormonaux spécifiques afin de rétablir "un pseudo-équilibre" corporel.

Si le cerveau sollicite abusivement ces mécanismes, il peut y avoir dysfonctionnement et usure de l'organisme. La sophrologie est d'ailleurs considérée comme une des méthodes les plus importantes au niveau mondial pour la lutte contre le stress et pour le développement personnel.

Afin de maintenir un véritable équilibre, vous allez apprendre naturellement, en pratiquant un entraînement sophrologique,   :

-  tre à l'écoute de votre corps afin de connaître vos limites pour ne pas les dépasser,
- rationaliser et relativiser les situations difficiles dans le but d'y répondre efficacement, sans mettre en péril votre équilibre,
- exprimer et gérer vos émotions pour éviter le trop plein, source de déséquilibre.

Peu à peu, vous intégrerez une nouvelle organisation de vie, une nouvelle hiérarchisation des impératifs quotidiens pour exister plus pleinement et faire face le mieux possible aux aléas de l'existence.

La sophrologie ne se suffit pas toujours à elle-même et il peut être judicieux de la combiner avec une prise en charge psychologique et/ou psychiatrique.



Sophrologie en Belgique

En Belgique, le terme 'Sophrologie' est un peu moins connu. Nous parlons plutôt de pleine conscience, méditation et relaxation.

Les sessions sont menées par des coaches de bien-être/thérapeutes qui mettent la 'connaissance de soi' en avant. Il s'agit de la prise de conscience de la relation entre le corps et l'esprit et de son influence sur le bien-être. Ceci se fait au travers de simples exercices uniques et ciblés. Vous apprenez de nouvelles compétences qui vous permettent de mieux gérer le stress et de déloger les idées dérangeantes et les émotions négatives. En même temps, vous développez une approche de la vie plus sereine par rapport au passé, au présent et à l'avenir.

Tout comme pour l'apprentissage d'un instrument, la pratique apporte la maîtrise. Les exercices sont basés sur la RESPIRATION, qui est une méthode unique de libération du corps et de l'esprit.

Une pratique quotidienne de 15 à 20 minutes suffit déjà à obtenir un bon résultat. Il est donc très important de participer activement à votre thérapie.

Copyright: Filiale française Merck Serono SAS
En collaboration avec des neurologues et des neuropsychologues belges.

BE-NONNI-00259 (Approval date: October 2023)