

CONCRETEMENT COMMENT SE PASSE UNE SEANCE ?

LE RÔLE DE L'ANIMATEUR

L'ALLIANCE

Elle désigne la relation qui existe entre le sophrologue et la personne pendant l'apprentissage de techniques sophroniques. Cette relation de « personne à personne » se réalise grâce à un climat de confiance, d'échanges et d'empathie du sophrologue.

LE TERPNOS LOGOS

De tout temps la parole a servi de vecteur pour soulager les souffrances du corps et de l'esprit. Homère (850 av JC) appelait « l'épode » la façon de soigner par la parole. Platon appelle l'état « sophrosyne » l'état de calme et de concentration produit par un discours débité d'une voix douce et monotone. On parle déjà alors de Terpnos Logos.

Aujourd'hui ce terme définit le langage (le ton et les mots) utilisé par le sophrologue lors d'une séance de « sophronisation ».

LE DEROULEMENT D'UNE SEANCE

La Sophrologie Existentielle est une méthode à médiation corporelle. Elle se pratique à partir des relaxations dynamiques. "Le dire" de l'expérience vécue accompagnant la pratique (analyse Existentielle ou analyse de la Présence).

Les séances se déroulent assis ou debout. Le sophrologue guide la personne par la voix, et vit la séance avec lui... La centration par le souffle est importante et permet un retournement en soi, via le corps. On s'intéresse ensuite aux « phénomènes » qui apparaissent (sensations de chaleur, de pesanteur etc...).. Au-delà de l'importance du souffle (une personne stressée respire mal) on utilise aussi des contractions des membres pour s'intéresser ensuite à leur relaxation.

La personne est donc amenée à se réapproprier la représentation mentale (le schéma corporel) de son corps, retrouver des sensations dans des zones parfois oubliées. Ensuite la personne retrouve les sensations de la forme de son corps.

Le corps est mémoire. Les différents événements qui émaillent notre vie laissent souvent des traces dans le corps. Un des buts de la sophrologie est d'inverser la tendance...

La personne est ensuite amenée à exprimer ses "vivances", les sensations qu'elles a ressenties pendant la séance.

Le sophrologue est conscient de ses limites et ne fait pas d'interprétation analytique de ce que la personne a ressenti pendant la séance.

Il vise à développer l'autonomie de la personne et à ne pas créer de relation de dépendance !

Une séance dure environ une heure.

Les séances peuvent se dérouler en individuel ou en groupe. Après quelques séances la personne peut continuer à s'entraîner chez elle avec des CD. C'est la répétition des exercices qui assure l'efficacité.

LA DEONTOLOGIE

En tant qu'adhérents au Syndicat des Sophrologues Professionnels, nous appliquons son code de déontologie : <http://syndicat.sophrologues.fr>

Les grands principes sont: la confidentialité, le secret professionnel, le respect de la personne.

Le sophrologue met à jour ses connaissances et il bénéficie d'une supervision.

La sophrologie ne se substitue pas à un traitement médical. Le sophrologue dirige vers un thérapeute compétent la personne qui nécessite une aide qui ne relève pas de ses compétences.

