

EXPLICATION DE LA SOPHROLOGIE

LA SOPHROLOGIE C'EST QUOI ?

Le terme sophrologie vient du grec **SOS** : l'harmonie, **PHREN** : l'esprit, la conscience, **LOGOS** : l'étude.

La sophrologie est l'étude de la conscience humaine et des valeurs de l'existence.

La **conscience** « *permet l'intégration de tous les éléments psychologiques et physiques de la personne humaine, c'est-à-dire la force qui l'anime* ».

La sophrologie est un ensemble de méthodes dont le but consiste à modifier la conscience pour stimuler et développer des capacités que nous n'exploitons ou ne soupçonnons pas.

Ces capacités sont sous-jacentes chez tout être humain.

La sophrologie va lui permettre de dynamiser de façon positive ses qualités et ses ressources en élargissant le cadre de la conscience ordinaire.

Nous pouvons ainsi être capables de nous détendre, de gérer nos émotions, de voir les choses autrement.

Relaxation, décontraction, détente, et par là même, une dynamique positive de la conscience se révèle, tout un potentiel peut se mobiliser vers la créativité.

On sait aujourd'hui que les indications de la relaxation sont très larges, dans le champ du traitement et de la **prévention** des maladies psychosomatiques.

Si les applications au sens thérapeutique sont nombreuses, les autres applications le sont également en particulier dans le sens d'une recherche de mieux-être, de stimulations immunitaires, d'équilibre psychique.

Partant d'une bonne gestion du stress, une amélioration de la performance est possible. Performance dans tous les sens du mot, allant des performances psychophysiques dans le sport, aux stimulations de la mémoire, à la performance dans l'entreprise, à la réalisation de soi-même.

Ces méthodes sont en fait des méthodes d'éveil de la conscience apportant la possibilité de développer ses propres potentialités, ses capacités : capacités biologiques et ses facultés créatrices projetées vers l'existence.

La sophrologie ne peut être isolée du contexte de notre Société, et de notre civilisation. Elle est devenue une pratique professionnelle s'adaptant à tout l'éventail des demandes de notre Société par sa démarche vers l'existentialité.