

LA SOPHROLOGIE AUJOURD'HUI

LES BASES PHYSIOLOGIQUES ET LES CONCEPTS DE LA SOPHROLOGIE ET DE LA RELAXATION

Si les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress sont connus il en va de même pour les mécanismes à l'œuvre dans la relaxation.

- LE TONUS MUSCULAIRE ET LE TONUS MENTAL

Ils sont étroitement liés. Lorsque nous projetons de faire un mouvement cela entraîne une réaction musculaire dans la zone concernée. Toute pensée est corporelle et a son propre territoire. Pendant la sophronisation un « travail » se vit réellement dans le corps et s'y inscrit en mémoire comme si l'action s'était vraiment produite.

- LA SUBSTANCE RETICULEE

Nous avons trois types de sensations :

- Extéroceptives : celles qui sont apportées par nos 5 sens ;
- Proprioceptives : qui sont fournies par nos muscles ;
- Intéroceptives : venant de l'intérieur du corps.

La substance réticulée est un enchevêtrement de substances grise et blanche qui va de la moelle au cortex. Elle a un rôle considérable dans la régulation:

- De la veille et du sommeil ;
- De l'organisation motrice ;
- De l'organisation motrice ;
- Du système nerveux neurovégétatif.

Elle lutte en permanence contre les « excès de stimulation ». Toutes les sensations passent par la moelle épinière et sont « filtrées » par la substance réticulée.

Les techniques de sophrologie activent et désactivent la substance réticulée et nous permettent de contrôler les processus de variation de la vigilance.

- LE SCHEMA CORPOREL

C'est à l'âge de 2 ans environ que l'enfant arrive à se différencier de sa mère et accède à l'autonomie. Nos muscles sont des instruments de relation et pas seulement d'action. Le corps est mémoire. Quand on se tend ou qu'on se détend le corps

réveille les échos anciens de son histoire. La relaxation agit aussi sur le psychisme en dénouant les blocages et les traumatismes passés.

- LE SYSTEME NERVEUX

Nous possédons deux systèmes nerveux. **Le système nerveux central** (SNC) est constitué du cerveau et de la moelle épinière. Il permet des mouvements conscients et volontaires.

Le système nerveux autonome (SNA) est involontaire et inconscient. Fonctionnant de façon indépendante, il contrôle les processus internes (rythme cardiaque, digestion, respiration, circulation etc). Pour simplifier on peut dire qu'il est constitué du système sympathique et du système para-sympathique.

En cas de stress intense le système sympathique est activé en permanence. Les séances de relaxation dynamique, grâce aux techniques de respiration, agissent sur le système para-sympathique pour retrouver l'équilibre et le calme.

- LA RESPIRATION

La respiration a une importance considérable en sophrologie. C'est le **diaphragme** qui permet la respiration. Il s'abaisse lorsque nous inspirons pour que nos poumons se remplissent d'air. Le diaphragme appuie sur les viscères de l'abdomen, le ventre se gonfle. C'est la **respiration abdominale**. Les enfants en bas âge le font naturellement mais...l'oublie en grandissant. On nous apprend à tort à inspirer en gonflant la poitrine et en rentrant le ventre.

En cas de stress la respiration s'accélère. Elle est saccadée. Une personne stressée respire mal, souvent uniquement par le haut du corps.

Les exercices de sophrologie nous aident à retrouver notre respiration abdominale naturelle.

La respiration consciente nous permet de stimuler le système parasympathique qui apporte rapidement le "calme".

- LES ETATS ET LES NIVEAUX DE CONSCIENCE

Notre niveau de conscience varie très souvent. C'est la modification volontaire des états de conscience qui permet les changements. Ces modifications durables

s'obtiennent par la répétition des exercices de respiration et de relaxation dynamique.

LES TROIS PRINCIPES D'ACTION

- LE SCHEMA CORPOREL COMME REALITE VECUE

Le schéma corporel est la **sensation de son corps** (anatomique) et la **représentation** qu'on s'en fait (image de soi).

Intégrer son schéma corporel c'est se vivre dans son espace sans fantasmes ni restrictions. C'est le principe le plus important de la sophrologie. C'est être « bien dans sa peau ». Toutes les sensations vécues permettent d'intégrer le schéma corporel : chaleur, picotements, irrigation, tensions, lourdeur.

A partir de cette « reconquête de soi » la rencontre avec le monde va être moins inquiétante et plus aisée. On reprend appui à partir de son corps.

- LE PRINCIPE D'ACTION POSITIVE

Toute action positive dirigée vers la conscience se répercute directement sur tous les éléments psychiques. En sophrologie **on met le négatif de côté** et on renforce les éléments positifs de la vie. Pendant la séance on évite les émotions perturbatrices.

- LE PRINCIPE DE REALITE OBJECTIVE

Le sophrologue n'est pas dans la toute puissance. Il comprend et perçoit son propre état de conscience et celui de son patient pour établir l'alliance (cf plus bas la définition de ce terme). La formation du sophrologue, qui dure plusieurs années et qui met sa subjectivité à l'épreuve, lui permet de maintenir ce principe.

LE STRESS

Le stress est l'ensemble des réactions normales d'adaptation d'un être vivant à un stimulus. Ce n'est pas ce stimulus (facteur de stress) qui est pathogène, mais la réaction de l'organisme. **Il n'y a pas de vie sans stress**. Mais en cas d'exposition

permanente à des facteurs de stress (professionnels, familiaux, sociétaux, de santé, d'environnement) l'épuisement risque d'apparaître.

Le stress ponctuel provoque la sécrétion d'adrénaline qui augmente le rythme cardiaque, la tension et la respiration. Il permet de faire face à un danger ou une compétition sportive ! Le stress permanent provoque la sécrétion de cortisol qui provoque une tension artérielle élevée. A terme c'est la santé et le système immunitaire qui sont affectés.

Les réactions au stress ne sont pas adaptées à l'homme moderne sédentaire. C'est surtout la capacité à faire face stress qui est prépondérante. Tant que nous avons la sensation de maîtriser la situation et de pouvoir agir il y a peu de problèmes. Lorsque nous avons le sentiment d'être débordés et de ne plus pouvoir affronter la situation stressante il y a danger. On peut alors être dans ce que le célèbre biologiste Henri Laborit appelle *l'inhibition de l'action* qui provoque les maladies.

Une exposition prolongée au stress finit par provoquer la rupture. Il est important d'agir dès les symptômes d'alarme.

Les **conséquences du stress** sont :

- **Physiologiques** : tensions, blocages, insomnies, troubles circulatoires ou digestifs, etc
- **Psychologiques** : anxiété, dépression
- **Comportementales** : agressivité, irritabilité, perte de concentration.

A long terme c'est tout un cortège de maladies psychosomatiques plus ou moins grave qui apparaissent.

La sophrologie permet une meilleure gestion du stress. Les exercices de relaxation dynamique et les techniques de respiration ont prouvé leur efficacité. La personne retrouve confiance en elle et dans ses capacités à faire face. Elle devient capable de **mieux gérer ses émotions** et de **relativiser** les facteurs de stress, faire le tri entre ce qui est important et ce qui ne l'est pas.

LES APPLICATIONS DE LA SOPHROLOGIE

Elles sont très nombreuses et vont de la gestion du stress à la réalisation d'un projet personnel, à l'épanouissement de soi, au développement de ses capacités. Elle est utilisée dans le traitement des phobies, du trac, des difficultés relationnelles ou de la

difficulté à gérer ses émotions. Elle est particulièrement indiquée dans le traitement de la dépression, des troubles du sommeil, à l'amélioration de la mémoire. Elle peut nous aider à affronter des passages de vie difficiles (deuil, maladie) ou à se préparer à un moment important. Elle permet une meilleure réalisation de soi-même. En complément d'un traitement médical elle peut favoriser la guérison. De nombreuses études scientifiques confirment l'importance du mental dans la santé et de l'harmonie corps-esprit.

La sophrologie connaît un très fort développement. La profession se structure et a entamé une procédure de reconnaissance officielle par les Services Publics. Après les particuliers ce sont surtout les établissements de soin, les hôpitaux, les entreprises et les clubs de sport qui font le plus appel aux sophrologues.

Ceux-ci sont souvent intégrés dans des équipes pluridisciplinaires pour le traitement de certaines pathologies comme les troubles du comportement alimentaire (boulimie, anorexie) ou les acouphènes. Une meilleure prise en compte de la douleur passe souvent par la mise en place de la sophrologie dans les établissements de soin.

Aujourd'hui de nombreuses études montrent que le stress est devenu une question de santé publique. La sophrologie est identifiée comme un moyen efficace et pratique de diminuer les effets du stress et de mieux le gérer. Les personnels soignants sont particulièrement concernés par le « burn-out » ou l'épuisement professionnel. Des programmes de formation leur proposent des séances de sophrologie.

Des mutuelles commencent à prendre en charge les séances de sophrologie de leurs adhérents, des études ayant montré que les pratiquants réguliers présentent un meilleur état de santé et qu'ils consomment moins de médicaments ... ! Mais la sophrologie ne dispense pas d'un traitement médical, elle agit en complément.

Les progrès actuels des neurosciences ont amené la preuve scientifique que les techniques de relaxation sont efficaces. L'imagerie médicale et les recherches actuelles sur le cerveau permettent de mieux connaître son fonctionnement et ses pathologies. La relaxation permet de lutter contre la dépression et d'en guérir. Des expériences menées sur des moines tibétains en méditation ont apporté des connaissances fondamentales qui ouvrent des perspectives fantastiques. On reconnaît maintenant l'importance du mental sur le corps. En France les travaux de Thierry Janssen et de David Servan Schreiber apportent une autre façon de considérer la maladie, la médecine, la thérapie. La médecine classique s'ouvre aux médecines douces (cf l'article de l'Express d'Août 2008) et reconnaît leur bien fondé. Elles sont complémentaires, et cherchent à intégrer le corps et l'esprit.

La sophrologie, grâce à ses instances (Société Française de Sophrologie, Syndicat des Sophrologues Professionnels) et ses travaux de recherche bénéficie d'une reconnaissance des pouvoirs publics. Elle s'enseigne maintenant à l'université.