

Prendre soin de soi

En prenant du temps pour soi

A la question « Que faites-vous dans la vie ? », et que je réponds « Je suis sophrologue », le regard de mon interlocuteur souvent surpris est accompagné d'un « Ah ... et ça consiste en quoi ? »

Si depuis quelques années, le terme Sophrologie est plus connu du grand public, il est certain que beaucoup ne savent pas ce que cette méthode recouvre précisément. Dans une représentation plutôt répandue chez ceux qui en ont entendu parler, elle est souvent associée à la relaxation. Bien que la relaxation soit utilisée en sophrologie, la sophrologie c'est bien plus que cela.

Créée en 1960 par Alphonso Caycêdo, neuropsychiatre, il a développé sa pratique d'accompagnement de ses patients en s'inspirant de différentes méthodes comme le yoga, le bouddhisme le zazen et en utilisant les techniques de respiration, d'exercices corporels ou encore de visualisation.

Ainsi la sophrologie, grâce à une combinaison de ces techniques et à un processus de progression dans la pratique, permet d'acquérir une meilleure conscience de soi, de ses capacités pour avancer dans la vie afin de vivre au mieux les moments qu'ils soient bon, moins bons voire plus difficiles. La sophrologie peut être proposée en complément d'un accompagnement psychologique qui permet, lui, d'exprimer ses maux tandis que la sophrologie permet de découvrir son potentiel pour y faire face. Ce sont deux approches tout à fait complémentaires. Néanmoins, la sophrologie ne remplace pas l'approche psychologique lorsque cette dernière est jugée nécessaire par le corps médical.

La sophrologie propose des techniques qui apaisent, calment les émotions, permettent d'accueillir les sensations et de reprendre contact avec nous-mêmes, pour mobiliser ses capacités à avancer malgré les obstacles

Face à la maladie, quelle qu'elle soit, chaque patient réagit différemment en fonction de son histoire, de son expérience de vie, de son état d'esprit. Parfois, à l'annonce de problèmes de santé la vie peut basculer, passant soudainement d'une forme d'insouciance à une forme d'inquiétude quasi-permanente. Des personnes peuvent ressentir de l'isolement, même celles qui sont ou se sentent entourées. Elles « se cognent » à elles-mêmes, ne vivant plus ou ne pensant plus qu'en fonction de leur maladie. Le quotidien devient incertitude. Les traitements, les soins, les suites médicales plongent certaines personnes dans une angoisse latente qui peut aller jusqu'à bloquer la perception de la guérison. C'est dans ces moments qu'il est important de trouver les ressources externes et internes pour surmonter les difficultés.

Cette approche douce, sans jugement et respectueuse des ressentis permet aux personnes malades ou en souffrance de créer ou recréer de nouveaux repères. Au fur et à mesure des séances, elles ressentent un « mieux-être » qui leur permet de prendre une juste distance avec la maladie et retrouver l'équilibre entre légitime inquiétude et nécessaire optimisme. « Prendre un temps pour soi, pour prendre soin de soi »

« Prendre un temps pour soi, pour prendre soin de soi »

Laurence PENLOUP – Sophrologue

