

Les bienfaits de la sophrologie auprès des adolescents(es)

Respirer profondément



La respiration est un mécanisme à la fois automatique et volontaire étroitement liée à nos sensations de peur ou de relaxation. Le stress accélère la respiration et la rend superficielle ; en revanche, lorsqu'on ralentit notre respiration consciemment et qu'on la rend plus profonde, l'oxygénation est stimulée et tout le métabolisme en bénéficie. La sophrologie combine une respiration thoracique et/ou abdominale profonde, lente et détendue en conscience qui vise à calmer le système nerveux (réguler les émotions, faire chuter le stress, apaiser l'anxiété).

Se relaxer - se reposer pour se dynamiser

La sophrologie utilise la relaxation musculaire et mentale dans le but de soulager les crispations musculaires, les tensions mentales et émotionnelles néfastes à notre équilibre. La relaxation induite grâce aux exercices vise à apaiser les ruminations et les inquiétudes, elles passent sans résonner dans la tête. La sophrologie apporte une pause de récupération pour se détendre, méditer, faire le vide dans sa tête, se reconnecter à soi. Les tensions s'apaisent, la fatigue diminue, le dynamisme et l'énergie peuvent se réactiver. On s'installe dans une bulle de bien-être pour profiter du moment présent et lâcher prise. Un état de relaxation entraîne une mise au repos de l'organisme et une récupération optimale qui peut aussi aider à améliorer l'endormissement et la qualité du sommeil.

Diminuer l'état de stress et d'anxiété

La sophrologie apprend à optimiser sa respiration, à se (re)connecter à son corps et ses ressentis. Cette technique simple et immédiate vise à se rassurer, mieux gérer le stress, calmer les angoisses, relativiser les peurs. Des émotions peuvent émerger pendant les exercices et les accueillir avec bienveillance participe à se libérer des tensions corporelles et mentales. Apprendre à réguler le stress et les émotions permet d'envisager les événements importants avec plus de sérénité et de lâcher prise.

Renforcer la confiance en soi et l'optimisme



La sophrologie développe la confiance en soi et la pensée positive en remplaçant les pensées parasites et anxieuses par une perception positive de la vie. Les affirmations positives aident à neutraliser les pensées négatives en reprogrammant notre inconscient vers des croyances plus stimulantes et plus positives. Cet état de mieux-être renforce les motivations.

Optimiser ses capacités

La sophrologie utilise la respiration profonde, la relaxation, la méditation afin de diminuer le stress et l'anxiété, de calmer les pensées parasites. Un corps et un esprit calme aident à stimuler l'activité cérébrale. Un esprit calme favorise entre autres une meilleure concentration, la mémorisation, la créativité, l'intuition... **La créativité** est bénéfique car elle favorise par exemple de nouvelles idées, permet d'anticiper des projets. Afin de développer **l'intuition**, les exercices sur l'écoute des émotions et ceux qui améliorent la confiance en soi sont favorisés. Les exercices induisent un état de détente qui visent à prendre conscience des capacités de l'être humain, puis de la richesse de notre potentiel.

Réguler ses émotions

Il convient d'abord d'identifier nos émotions « qu'est-ce que je ressens ? ». Les émotions ont une fonction adaptative et expriment notre état intérieur ; par exemple la peur et la colère créent un stress maximal dans le corps. La sophrologie recentre sur les sensations, développe la connaissance de soi, favorise la bienveillance envers soi-même et participe ainsi à mieux identifier nos sensations et comprendre nos émotions. Les exercices visent ici à une meilleure oxygénation de l'organisme et à accentuer les sensations de détente corporelles et mentales, cela afin de minimiser les états d'anxiété et à se décharger émotionnellement.

La gestion des émotions favorise une flexibilité mentale essentielle pour avoir la concentration, l'attention nécessaire pour acquérir de nouveaux savoirs et les mémoriser. Les émotions positives telles que la motivation, l'intérêt, facilitent l'apprentissage en revanche si l'étudiant est accaparé par des émotions négatives comme la peur, la colère, la tristesse cela peut inhiber l'acquisition de nouvelles connaissances. Un jeune qui a des difficultés à gérer sa colère peut manifester un comportement agressif ou violent et risque même de se retrouver en échec scolaire.

Savoir gérer ses émotions facilite une prise de parole ou le passage d'un examen ; les exercices sur la prise de parole consistent à se détacher du regard ou du jugement et à prendre conscience de son potentiel afin de booster la confiance et l'estime de soi. Avant une prise de parole, la technique facilite le relâchement des tensions accumulées au niveau de l'abdomen et du thorax et visent à augmenter nos sensations de bien-être afin de mieux surmonter l'appréhension et au final maîtriser son intervention.