

## 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.**

## La sophrologie en quelques mots



La sophrologie est une **méthode de relaxation et de développement personnel** conçue dans les années 1960 par le psychiatre Alfonso

Caycedo. Il a façonné cette technique psychocorporelle unique en s'inspirant de pratiques préexistantes comme le yoga, la méditation, la relaxation, la pensée positive, etc. Cette technique relaxante et apaisante participe à s'approprier son corps, à l'écouter pour apaiser l'esprit. La méthode vise à mieux respirer, à se (re) connecter à soi, à méditer pour y voir plus clair, à s'évader, à se faire confiance, à stimuler nos ressources intérieures etc.

**Les exercices de la méthode** : la sophrologie se définit par de la détente musculaire induite grâce à des mouvements très doux du corps (RD) et des visualisations (s'imaginer revivre des situations agréables, des moments de confiance etc.), dirigés pour agir contre les pensées parasites et ancrer des projets positifs. L'ensemble des exercices est associé à la pensée positive et à la respiration contrôlée (on ressent le cycle respiratoire ; inspiration, expiration, temps d'apnée).

L'intérêt de la méthode est d'atteindre un niveau de conscience légèrement endormie, situé entre la veille et le sommeil, appelé **niveau sophroliminal**, on passe naturellement par ce niveau lorsque la conscience est légèrement endormie juste avant de se réveiller et/ou de s'endormir. À ce stade l'organisme sécrète des ondes alpha, qui induisent le relâchement des tensions physiques, mentales et émotionnelles. Cet état favorise des prises de conscience qui visent à développer notre potentiel et notre sérénité.

## Atelier - Séance

La sophrologie **s'adapte parfaitement à l'adolescence**, étape de la vie qui peut débuter à partir de 10 ans et se terminer à 19 ans, mais chaque être est différent. Les jeunes, peuvent suivre les séances à hauteur de leurs facultés. La technique vise à développer le calme en soi, la patience, l'écoute, la bienveillance, l'empathie, à apaiser l'anxiété, à réguler les émotions, à renforcer les capacités de mémorisation, de concentration et d'adaptation, à faciliter une prise de parole en public. Les ateliers de groupe durent environ 45 minutes, ils sont proposés de préférence au sein de l'établissement demandeur (centres de soins spécialisés, de collèges, lycées ou de maisons associatives).

La sophrologie est non tactile, aucune tenue, aucun matériel n'est exigé et respecte au moins 1m30 entre les participants. Les exercices se pratiquent en position assise, debout et parfois couchée. Une séance débute par des exercices de relaxation dynamique (RD) dans le but d'activer tout en douceur le corps, le mental et les sensations. La sophrologue explique et montre d'abord très clairement les mouvements, puis les faits avec les participants. Après les (RD) un exercice de visualisation mentale est animé. Les élèves qui le souhaitent sont invités à s'exprimer sur les ressentis vécus en séance et bien souvent cela participe à stimuler la bienveillance envers soi-même et les autres.

En quelques séances les jeunes progressent dans leur pratique et ils peuvent ainsi devenir acteur de leur bien-être. La réussite de la méthode tient à une pratique spontanée et régulière des exercices. J'accompagne les adolescents (es) et si besoin leur entourage.

## Adolescence et sophrologie

L'adolescence est une période « crise de l'adolescence » où les transformations physiques, psychiques et psychologiques sont dues à des bouleversements hormonaux qui peuvent perturber le bien-être de l'adolescent(e) dans son évolution vers l'âge adulte, mais ce cap parfois tumultueux est indispensable pour gagner en autonomie et maturité.

**La sophrologie est indiquée** auprès des adolescents(es) pour relâcher leurs tensions physiques, mentales et émotionnelles. Les exercices visent aussi à être attentif à ses sensations, à mobiliser ses ressources pour réguler son attention et ses émotions, à mieux gérer le stress et l'anxiété, à mieux comprendre son corps, ses pensées et ce qui est bon pour soi. La méthode encourage à s'aimer, à porter un regard bienveillant sur soi plutôt qu'à s'autocritiquer, à développer la confiance en soi et l'optimisme. De plus, elle facilite le lâcher prise, apprend à se détacher du regard et du jugement des autres. La méthode est aussi conseillée comme soutien dans les troubles légers du sommeil, etc.

Pour en savoir plus Merci de me contacter :

**Silvia da SILVA PINTO**

**06 63 11 80 72**



Sophrologue certifiée (RNCP)

Mail : [sophrologie.sdasilva@gmail.com](mailto:sophrologie.sdasilva@gmail.com)

[www.sophrologiesdasilva.com](http://www.sophrologiesdasilva.com)

Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie

<https://sophrologue-certifiee.fr/annuaire/>