

## LA SOPHROLOGIE EN QUELQUES MOTS



La sophrologie est une méthode de relaxation et de développement personnel conçue dans les années 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo. Il a façonné cette méthode thérapeutique unique en s'inspirant de

techniques préexistantes comme le yoga, la méditation, la relaxation, la pensée positive, etc. Cette technique s'adapte aujourd'hui parfaitement aux enfants dans le but de renforcer leur bien-être au quotidien.

La sophrologie se définit par des mouvements très doux du corps qui induisent une détente musculaire et des exercices de visualisation qui consistent à imaginer, revivre des situations agréables, un moment de confiance, dirigées pour agir contre les pensées qui découragent et ainsi se sentir libre et développer ses capacités. L'ensemble des exercices est associé à la pensée positive et à la respiration contrôlée (on ressent l'inspiration, le temps d'apnée, l'expiration).

Cette technique agit à la fois psychologiquement et corporellement afin de développer une perception positive de son corps, de son état émotionnel, de ses capacités. La sophrologie vise à trouver ses propres ressources et à prendre ainsi conscience de son potentiel malgré les obstacles et/ou le handicap dès le plus jeune âge. En sophrologie, le mental et les sensations s'activent tout en douceur, il n'y a pas d'analyse ni de jugement, la personne profite de la séance en respectant son corps et ses possibilités.

## DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE



Une séance de sophrologie est proposée comme un moment ludique pour apprendre à se détendre, à mieux respirer, à se sentir plus en confiance. La simplicité de la méthode permet au sophrologue de s'adapter à presque tous. Un atelier groupe dure environ 1 heure, aucune tenue, aucun matériel n'est exigé. La sophrologie est non tactile et respecte une distanciation entre les participants d'environ 1m30.

Les exercices se pratiquent généralement en position assise, debout et parfois couchée. Il est possible de s'appuyer sur un déambulateur, une chaise ou une table. Sur les plans cognitifs et de mobilités, la sophrologue adapte les exercices en tenant compte des limites et des possibilités des participants, chacun peut ainsi suivre la séance selon ses possibilités.

La sophrologue explique les mouvements en les mimant, puis les faits avec les participants en détaillant de nouveaux les consignes, puis un exercice de visualisation est animé par exemple « imaginer que tu es dans un endroit que tu aimes ». Les participants sont invités en début et en fin de séance à s'exprimer sur les ressentis vécus pendant les exercices, et même s'ils le font brièvement, ces échanges viennent renforcer le lien social et leurs aptitudes à prendre la parole. Des images sont montrées pour faciliter la compréhension des exercices.

## ATELIERS DE SOPHROLOGIE EN GROUPE

Les ateliers sont proposés en groupe, dans une salle mise à disposition par l'établissement. La sophrologie est proposée aux personnes en situation de handicap comme une activité thérapeutique relaxante et apaisante pour développer un bien-être global et le lien social.

Les exercices sont orientés sur la détente du corps et la respiration profonde pour relâcher les tensions corporelles et émotionnelles. Les visualisations positives invitent à des autos massages et à imaginer des situations agréables, à s'évader, à se libérer des crispations corporelles, à développer la mémoire, la concentration, la confiance en soi.

Pour en savoir plus Merci de contacter :



Cabinet de sophrologie

**Silvia da SILVA PINTO**

 06 63 11 80 72

Sophrologue certifiée au Répertoire National des Qualifications Professionnelles (RNCP)  
[www.sophrologiesdasilva.com](http://www.sophrologiesdasilva.com)  
sophrologie.sdasilva@gmail.com  
Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie

## Les bienfaits de la sophrologie auprès des personnes en situation de Handicap

### Bouger son corps et respirer profondément



La sophrologie apporte aux personnes en situation de handicap une activité physique douce pour avoir conscience du corps et de ses capacités sans jugement. Et même si les mouvements sont adaptés et simplifiés, ils restent bons pour l'équilibre, la posture, la motricité, et le tonus du corps. Il s'agit d'amener la personne à bouger dans la mesure de ses capacités, à ressentir plus de confort et de bien-être dans son corps. La respiration contrôlée aide à se relaxer, à calmer l'anxiété et à augmenter l'oxygénation des tissus cérébraux. Bouger et bien respirer permet de stimuler les sensations agréables.

### Apaiser l'anxiété et le stress - Réguler les émotions

Les gestes simples, les contractions puis le relâchement des parties du corps, que proposent la méthode visent à soulager les tensions corporelles et mentales dans le respect des capacités de chacun. Les exercices induisent une détente qui visent à diminuer le stress et les angoisses. La respiration abdominale est souvent privilégiée pendant les mouvements car elle aide à mieux réguler les émotions. La méthode propose de se recentrer sur soi, d'être attentif à son corps et ses sensations afin de favoriser l'émergence des émotions et qu'elles soient désagréables ou agréables elles sont salutaires pour soulager nos tensions.

### Renforcer les capacités (attention, concentration, mémorisation)

Une séance de sophrologie c'est un moment privilégié pour se relaxer, se recentrer sur ses perceptions. Être à l'écoute de ses ressentis donc de soi aide à relâcher les tensions du corps et du mental, les pensées parasites sont ainsi moins envahissantes. Cet état de bien-être facilite l'adaptation aux changements et dynamise l'activité cérébrale (l'attention, la concentration, la mémoire).

### Renforcer la confiance en soi et l'estime de soi

Une situation de handicap peut affaiblir la confiance en soi ou/et l'estime de soi. La sophrologie est indiquée dans ces deux états car elle se focalise sur les parties du corps qui vont bien, met en évidence toutes nos capacités, nos succès, nos valeurs et on cesse de se dévaloriser pour renforcer la confiance en soi et l'estime de soi. Avoir confiance en soi développe l'estime de soi ; aide à s'accepter, s'auto valoriser et s'aimer tel que nous sommes.

### Se recentrer sur les 5 sens



Dans certaines situations de handicap, la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher peuvent être altérés. Le but de la sophrologie est de stimuler les sens, de nous rendre plus attentif à notre corps et à ses ressentis, évidemment à hauteur de nos capacités cognitives et fonctionnelles. La méthode invite à prendre conscience de nos ressources et de la distance avec nos difficultés pour mieux profiter des plaisirs simples de la vie.

### Renforcer le lien social

Le temps d'expression sur les ressentis en début et en fin de séance est allongé afin que tous les participants qui souhaitent s'exprimer puissent prendre la parole. Un atelier de sophrologie ajoute alors un moment de partage, d'écoute, de surprise, de convivialité au sein du groupe. Les personnes en situation de handicap très souvent laissent émerger leurs ressentis corporels et émotionnels avec plaisir et spontanéité.

### Se sentir autonome



La sophrologie valorise Le respect de soi, l'acceptation, l'absence de compétition ou de jugement. Elle apporte ainsi un soutien pour se percevoir comme plus autonome, mieux connaître son corps, à l'apprécier et à relâcher les tensions intérieures et corporelles. Les participants sont invités dans la mesure de leur capacité à pratiquer les exercices sans l'aide de personne ; ma posture de sophrologue est uniquement de donner les consignes des exercices, de les faire avec eux en les guidant avec ma voix. Pendant la séance, la personne est à sa propre écoute, c'est une relation agréable avec soi dans toute sa globalité physique et psychique.

### Améliorer la qualité du sommeil



La respiration contrôlée et abdominale apporte davantage d'oxygène au système nerveux, cela contribue à la relaxation, diminue le stress, l'anxiété et le sommeil est alors de meilleure qualité. Un bon sommeil est essentiel pour se sentir bien.