

# Les Bienfaits de la sophrologie auprès des Seniors

## SE RELAXER, APAISER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ



Il n'est pas toujours facile d'accepter les modifications de son corps et les variations d'énergie liées aux passages naturels de la vie. Ces changements importants pour certains peuvent se manifester par du stress, des peurs, des angoisses persistantes qui empêchent de profiter du moment présent. Cette technique nous reconnecte à notre corps et à l'ensemble de ses ressentis et ce moyen aide à soulager nos tensions corporelles et mentales, à mieux gérer le stress, à prendre du recul sur nos inquiétudes, nos contrariétés, le temps qui passe.

## RÉGULER LES ÉMOTIONS

La sophrologie vise aussi à mieux réguler ses émotions car on prend le temps de se poser, d'être attentif à soi, à son corps, à ses sensations, cela vient favoriser l'émergence des émotions et qu'elles soient désagréables ou agréables elles sont salutaires pour nous apaiser.

## RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI ET L'OPTIMISME

La sophrologie 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, l'estime de soi et relativiser sur le temps qui passe. Avoir confiance en soi développe l'estime de soi, aide à s'accepter, s'auto valoriser et s'aimer tel que nous sommes.

## BOUGER SON CORPS, RESPIRER PROFONDÉMENT

La sophrologie apporte une activité physique douce auprès des seniors en perte d'autonomie pour avoir conscience de son 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. Les exercices de respiration contrôlée et de cohérence cardiaque visent à une détente du corps et du mental, à calmer l'anxiété et à augmenter l'oxygénation du corps et c'est excellent contre le déclin cognitif lié à l'âge. La méthode participe à stimuler les seniors en toute bienveillance.

## SE CONCENTRER, MÉMORISER

Une séance de sophrologie c'est un moment privilégié pour se relaxer, se recentrer sur ses perceptions. Être à l'écoute de ses ressentis aide à relâcher les tensions du corps et du mental, les pensées parasites sont ainsi moins envahissantes. Cet état de bien-être favorise l'attention, stimule l'activité cérébrale, (la concentration, la mémoire), plus on se concentre mieux on mémorise.

## SE RECENTRER SUR LES 5 SENS

Avec l'âge, la vue et l'ouïe risquent de diminuer. Le goût et l'odorat peuvent s'altérer et le toucher devient parfois maladroit. 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 d'échange, de partage, de sérénité, d'écoute, de surprise au sein du groupe. Les seniors très souvent laissent émerger leurs ressentis corporels et émotionnels avec plaisir et spontanéité.

## SE RECENTRER SUR SOI

Une séance de sophrologie est un moment de bienveillance vis-à-vis de soi-même. Les seniors se recentrent sur eux, se mettent à l'écoute de leur corps, de leurs sensations. Ma posture de sophrologue est uniquement de donner les consignes d'exercices, de les faire avec eux en les guidant avec ma voix. Les participants laissent émerger leurs ressentis corporels et émotionnels avec plaisir. Ils savourent des bonheurs simples, en toute intimité et autonomie.

## AMÉLIORER LA QUALITÉ DU SOMMEIL

La respiration contrôlée et abdominale apporte davantage d'oxygène au système nerveux, cela favorise la détente, diminue le stress, l'anxiété et le sommeil est alors de meilleure qualité. Dormir mieux aura un impact positif sur les capacités cognitives. Et puis quand le corps et l'esprit sont détendus, les douleurs et les inquiétudes sont moins vives, on profite de l'instant présent.

## 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, le zen, la relaxation, la pensée positive, etc.

La méthode se définit par des exercices de relaxation dynamique très facile à exécuter et des exercices de suggestions mentales. La RD est un enchaînement de mouvements très doux du corps qui induisent une détente musculaire. Les suggestions mentales ou visualisations d'images positives, consistent à revivre des situations agréables, un moment de confiance etc., dirigés pour agir contre les pensées parasites. 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).

L'intérêt de la sophrologie est d'atteindre un niveau de conscience légèrement endormie, situé entre la veille et le sommeil, appelé niveau sophroliminal. À ce stade, l'organisme sécrète des ondes alpha, qui favorisent entre autres une meilleure sensibilité des ressentis. Dans cet état de détente des prises de conscience peuvent émerger et nous aider à améliorer notre bien-être global et à développer nos capacités à tout âge.

Cette technique vise à mieux vivre avec les effets du temps qui passe, comme les douleurs, les problèmes de sommeil ou de mémoire, à renforcer la confiance en soi, l'optimisme, à lâcher-prise sur les changements afin de mieux profiter des plaisirs simples de la vie...

## DÉROULEMENT D'UN ATELIER



Un atelier groupe dure environ 1 heure, aucune tenue, aucun matériel n'est exigé. La sophrologie est non tactile et respecte une distanciation d'au moins 1 mètre 20 entre les participants. Les exercices se pratiquent généralement en position assise, debout et parfois couchée, il est même possible de s'appuyer sur un déambulateur ou une table. Sur les plans cognitifs et de mobilités, chacun peut suivre les séances selon ses possibilités.

Une séance débute par des gestes simples ; le corps, le mental et les sensations s'activent tout en douceur. La sophrologue explique d'abord très clairement les mouvements en les mimant, puis les fait avec les participants en détaillant de nouveaux les consignes. Après ces exercices de relaxation dynamique un exercice de visualisation positive est animé.

Les personnes sont invitées en début et en fin de séance à s'exprimer sur les ressentis vécus pendant les exercices, et même si elles le font brièvement, ces échanges viennent renforcer le lien social.

En quelques séances les seniors progressent dans leur pratique et ils peuvent ainsi devenir acteur de leur mieux-être au quotidien.

## 2 FORMULES : GROUPE OU INDIVIDUELLE

Les ateliers sont proposés en groupe, dans une salle mise à disposition par l'association, la mairie ou un autre demandeur. Des séances individuelles peuvent aussi être organisées à domicile ou en cabinet.

La sophrologie au sein des associations et des mairies est proposée principalement comme une activité thérapeutique relaxante et apaisante pour développer un bien-être global.

Les exercices sont orientés sur le relâchement musculaire et la respiration contrôlée afin d'apaiser les tensions physiques, mentales et émotionnelles. Les visualisations positives permettent de s'évader vers soi et visent à se libérer du stress, des peurs, de l'anxiété, à développer la mémoire, la concentration, la confiance en soi. Pour en savoir plus :



Sophrologue  
Silvia da SILVA PINTO

 06 63 11 80 72

Sophrologue certifiée (RNCP)

[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/>