



## Livres nouveautés bien-être

## Respiration consciente

# Se relaxer par la sophrologie

La sophrologie permet de se recentrer par la sensation. Un art pensé pour être d'abord pratiqué avec des exercices de relaxation accessibles, axés le plus souvent sur le souffle. À la clé, un bien-être immédiat et une action préventive à l'approche de périodes de stress au travail ou à la maison. Thierry Loussouarn, sophrologue et psychothérapeute, nous présente ici un exercice central, simple et efficace.

**L**a sophrologie est une méthode et une philosophie de vie. Elle propose l'activation harmonieuse du corps et de l'esprit en s'appuyant sur les techniques suivantes : relâchement, respiration, exercices dynamiques, psychologie positive et visualisation, méditation.

### **Le schéma corporel et l'instant présent**

La perception des sensations corporelles est au centre de la méthode. Les relaxations dynamiques et les sophronisations ont pour intention première de nous aider à affiner la perception de notre sensorialité.

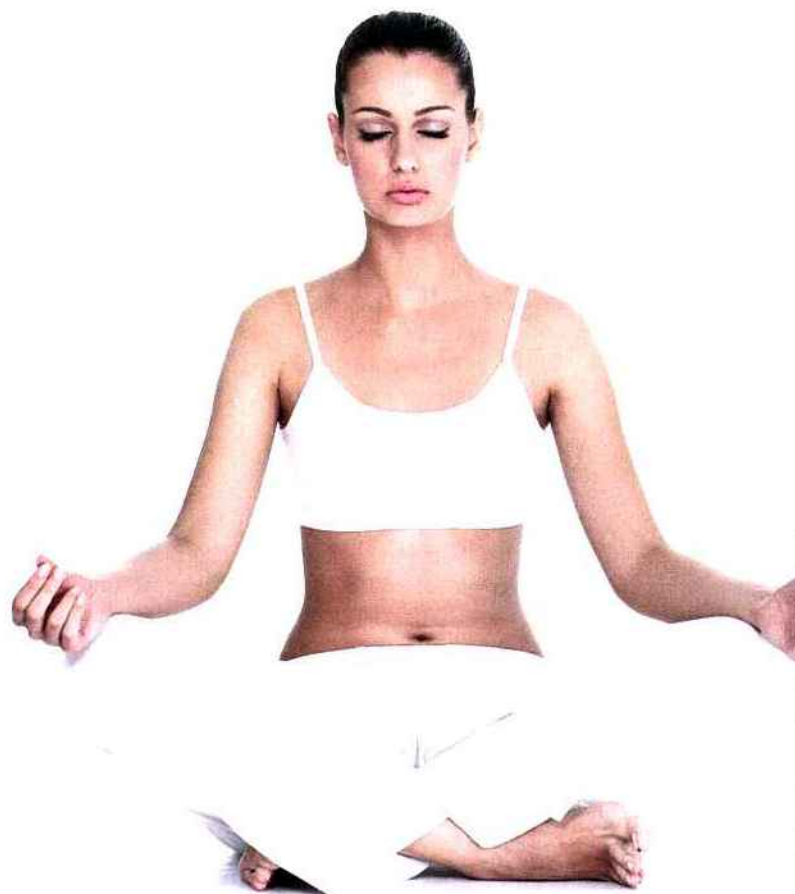
Lorsque nous sommes mal dans notre peau ou malade, nous avons une perception "négative" de notre corps car nous percevons alors des sensations inconfortables. Celles-ci sont d'ailleurs particulièrement nettes dans les états de stress. Un des tout premiers objectifs de l'entraînement sophrologique est donc de "réduire" le négatif et de renforcer le "positif". Grâce à des mouvements simples, des exercices respiratoires ou des phases de relâchement, nous apprenons à nous libérer de ce qui constitue une entrave afin de créer des sensations positives.

La sophrologie nous réapprend à nous relier au moment présent et c'est le corps, activé et positif, qui est le lieu où nous allons retrouver le plaisir d'être ici et maintenant. Plus nous sommes connectés à l'instant présent et moins nous avons de pensées automatiques négatives.

La sophrologie considère également que le corps et l'esprit ne font qu'un. Ainsi, lorsque nous nous sentons bien dans notre corps, nous avons une meilleure perception de nous-même donc une meilleure image de nous. Inversement, lorsque nous nous sentons bien intérieurement et émotionnellement, notre corps fonctionne mieux.

### **L'action positive**

Être positif ne signifie pas se convaincre que tout va bien et que le monde est parfait. Il s'agit plutôt de faire le choix de vivre plus positivement en dynamisant certaines sensations corporelles (énergétiques ou apaisantes), en privilégiant les sentiments positifs ou en faisant le choix de pensées plus sereines. Nous retrouvons ce travail dans des



*Sophrologie pour tous, 21 exercices pratiques,*  
Thierry Loussouarn,  
112 p. 9 €  
[Chariot] d'Or.

méthodes plus récentes comme la mindfulness (méditation basée sur la pleine conscience).

La sophrologie affirme que *les choses peuvent être autrement*. Dans le cas d'un étudiant angoissé à l'idée de passer un examen, l'entraînement sophrologique va lui permettre de vivre son corps positivement (relâchement, enracinement, respiration...), de développer ses ressources et de projeter celles-ci dans le futur. Avec les "futurisations" sophrologiques il programme sa façon de réagir à une situation stressante. L'impact d'une activation positive (visualisation) sur le corps et l'esprit est désormais validé par les neurosciences. Car le cerveau ne fait pas la différence entre une situation réellement vécue et une autre imaginée avec le même sentiment.

Pour parvenir à ces changements, la sophrologie propose une modification du niveau de conscience habituel. Il s'agit d'accéder au niveau sophro-liminal caractérisé par une prédominance des ondes alpha. Dans cet état de calme et de tranquillité, le patient ou élève peut développer des images positives, se remémorer des moments agréables ou encore s'imaginer dans le futur avec les ressources qui lui permettront de mieux appréhender les moments difficiles. Cet état intérieur de disponibilité empêche les pensées limitantes de faire leur apparition.

#### **La sophrologie intervient donc à différents niveaux :**

- Niveau corporel (mouvements dynamiques, exercices respiratoires) ;
- Niveau émotionnel (gestion des affects difficiles, désactivation des émotions excessives) ;
- Niveau mental (maîtrise des pensées et cognitions négatives) ;
- Niveau intérieur grâce à l'approche de la méditation proposée lors du 3ème degré (la sophrologie en compte 4) ;

Le rôle du sophrologue est de comprendre la demande singulière de son client ou du groupe qu'il reçoit afin de :

- choisir dans cette large panoplie les exercices spécifiques aptes à amorcer un changement positif ;
- structurer la séance en mettant en relief tel ou tel aspect de la méthode ;
- déterminer la progression à adopter et le rythme des entretiens ou séances ;

- proposer des fichiers audio qui garantissent dans un premier temps un entraînement personnel régulier. Chaque sophrologue travaille en respectant la conscience des personnes qui viennent à ses entretiens. Il s'abstient de recevoir des patients qui ne relèvent pas de sa réalité objective.

La sophrologie peut être pratiquée par des enfants, des personnes âgées voire handicapées, des personnes actives, en entretien individuel, en groupe, en entreprise... A chaque fois, il est nécessaire d'adapter le discours à la personne ou au groupe que le sophrologue reçoit. C'est grâce à cette nécessaire adaptabilité que l'on peut comprendre et expérimenter les bienfaits de la pratique sophrologique et se l'approprier. L'anamnèse, l'objectif du patient ou du groupe, l'écoute et la bienveillance constituent les orientations et valeurs d'un bon sophrologue.

La pratique de la sophrologie s'est beaucoup développée en France depuis ces dernières années. Elle a su emprunter aux voies orientales les exercices les plus universels : le relâchement, la respiration, la perception des sensations corporelles, la bienveillance, l'imagination positive ou encore la méditation. Grâce aux neurosciences, nous comprenons maintenant comment ces techniques agissent positivement sur le stress, les émotions et notre capacité à être heureux. Au regard de ces découvertes, la relaxation et la sophrologie (que nous savions empiriquement efficaces) apparaissent indispensables pour cheminer vers la sérénité. Ne disposant pas toujours du temps nécessaire pour réaliser de longues séances, j'ai conçu 21 exercices pratiques comme de courts moments de recentrage à vivre chez soi ou lors de nos activités quotidiennes. Ces exercices sont simples et accessibles. Chacun d'eux s'appuie sur les ressources fondamentales de la sophrologie : le relâchement, la respiration, la conscience des sensations corporelles, la méditation et l'imagination positive. Chaque exercice a comme intention première le développement du sentiment de sérénité. Néanmoins, il ne s'agit pas de faire de la sérénité un objectif à atteindre ! La tension ainsi créée vous éloignerait sans doute de la ressource tant attendue. Voyez plutôt la sérénité comme un parfum que vous avez déjà respiré un jour et que vous souhaitez inhaler de plus en plus. Je vous propose de suivre un exercice ici et maintenant, via le magazine *Bonheur(s)*.

### **Tout d'abord, libérez votre respiration**

Afin de mieux vivre cette séance de sophrologie, pensez à desserrer votre ceinture, voire à déboutonner votre pantalon. Sinon, le mouvement de votre diaphragme (muscle inspirateur essentiel) sera entravé. Cette respiration abdominale favorise le relâchement et l'apaisement. Une respiration thoracique est plus tonique. Elle est donc moins adaptée lorsque l'on recherche la détente.

### **Comment pratiquer ?**

La séance peut être vécue en position assise ou allongée. Si nous préconisons souvent la première, celle-ci n'est aucunement obligatoire. Néanmoins, au fil des semaines, privilégiez l'assise.

Les pieds sont alors bien à plat. Les mains reposent sur

les cuisses. Le dos est droit de préférence, en appui ou non contre le dossier de la chaise. Le menton est légèrement rentré afin de positionner la nuque dans le prolongement du dos. Le corps et l'esprit étant indissociables, une bonne position de la colonne vertébrale place votre esprit dans de meilleures dispositions. Une posture digne développe un sentiment de dignité. Au contraire, une assise où le dos se tasse et se voûte installe un état intérieur à l'image de cette posture. Je vous propose ainsi un premier exercice simple. Cet exercice vise à atteindre les bienfaits suivants : la perception des sensations corporelles intensifie le vécu de l'instant présent (méditation) et calme l'esprit ; l'augmentation de la concentration ; la raréfaction des pensées parasites ; la mise entre parenthèses des soucis.

### **L'exercice en pratique**

Ajustez la position de votre corps afin d'obtenir une assise confortable...

Fermez doucement les yeux...

Sentez la présence de vos mains posées sur les cuisses...

Sentez le contact de votre corps avec la chaise...

Sentez la présence de vos pieds posés à plat sur le sol...

Percevez maintenant toutes ces sensations (les mains, la chaise, le sol) comme si vous les viviez pour la première fois... Juste sentir. Une à trois minutes...

Chaque fois qu'une pensée surgit, observez-la quelques instants puis revenez à vos sensations.

Respirez calmement...

Puis expirez longuement en soufflant l'air par la bouche légèrement entrouverte...

Inspirez longuement par le nez...

Et quand vous le désirez, étirez-vous ou massez votre visage...

Ouvrez les yeux...

L'exercice est terminé.

### **Que faire de nos pensées ?**

Dès le tout premier exercice, apprenez à ne plus considérer vos pensées comme des ennemies. Notre cerveau a pensé, pense et pensera toujours ! Chaque fois qu'une pensée fait irruption, considérez-la pour ce qu'elle est : une simple pensée, un mouvement naturel de l'esprit. Et rien de plus. Puis, ramenez votre attention vers l'exercice proposé. Avec l'entraînement, vous pourrez regarder toute pensée avec bienveillance. Concernant nos pensées négatives, sachez qu'une pensée négative entraîne une émotion négative. Une émotion négative fait naître de nouvelles pensées négatives. Ce cercle vicieux est bien connu de tous les dépressifs mais il est également le lot de tout être humain. Vous ne pouvez pas stopper le mouvement de votre esprit. Par contre, il est en votre pouvoir d'en prendre conscience. Chaque fois qu'une pensée surgit (au sujet de vous-même, des autres ou du monde), soyez-en conscient. Observez le phénomène avec curiosité. Ensuite, dirigez avec douceur votre attention vers l'exercice que vous êtes en train de réaliser ou amenez votre attention vers autre chose : le souffle, les sensations corporelles, le contact du corps avec la chaise... Ce déplacement de l'attention vous rendra plus serein. **Thierry Loussouarn**