

EN BREF

La sophrologie est un mélange de plusieurs techniques voulant traiter tous les aspects de l'être humain.

L'adhésion à la pratique s'explique principalement par les effets contextuels. Certaines pratiques de relaxation peuvent néanmoins apporter une détente. Il est difficile de séparer la pratique de la spiritualité, selon même son fondateur

DÉRIVES

- Importante porosité avec la spiritualité New Age
- Prétentions thérapeutiques infondées au regard des connaissances
- Sujétion psychologique

ORIGINE

La sophrologie (qui signifie étude de l'harmonisation de la conscience) est créée et développée en 1960 par Alfonso Caycedo (1932-2017), neuropsychiatre.

CONCEPT

- La sophrologie est une pratique psychocorporelle se voulant de différentes techniques de relaxation associées à des exercices de respiration et à de l'évocation positive.
- Alfonso Caycedo s'est inspiré de l'hypnose ou encore de la méthode Coué mais aussi de méthodes orientales comme la méditation, le yoga et le zen.
- Méthode exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques et prétend agir sur le corps et sur le mental. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation).
- Il existe aujourd'hui deux courants principaux en sophrologie: Celui fidèle au fondateur considérant que la sophrologie, en tant que pédagogie de l'existence, ne se situe pas dans le champ de la thérapie mais dans celui de l'accompagnement et une sophrologie généraliste, se considérant comme une thérapie.

PRÉTENTIONS ET VALIDITÉ

La sophrologie prétend intervenir dans différents domaines, ainsi elle agirait sur:

- Gestion du stress, des émotions
- Concentration et mémorisation
- Sevrage de certaines addictions
- Perte de poids, problèmes liés à l'alimentation problèmes digestifs
- Prophylaxie
- Libération du stress traumatique
- Acouphènes, tics, attaque de panique etc...

Il n'y a actuellement aucune preuve d'efficacité de la sophrologie sur ces problématiques.

SOPHROLOGIE

PRATIQUES

- Techniques de respiration
- Relaxation dynamique (mouvements d'étirements, de décontraction...)
- Sophronisation (prise de conscience de chaque partie du corps afin de parvenir à un état de bien-être)
- Une approche de la méditation
- Visualisation

etc...

CERCLE-BIEN-ETRE-RATIONNEL.FR

