

Libérez votre cerveau

La sophrologie, tout le monde en a entendu parler, mais peu d'entre nous savent de quoi il s'agit réellement. Erwan Tréguer, professeur de sophrologie à l'École-club Migros de Genève, nous résume les bienfaits de cette méthode qui fait fleurir en soi les ressentis positifs.

Texte: Pierre Wuthrich

Qu'est-ce que la sophrologie?

«Il s'agit d'un ensemble de techniques qui vise un état de mieux-être. La sophrologie a été développée par Alfonso Caycedo dans les années 1960. Ce médecin psychiatre a contribué à introduire en Occident des méthodes venues d'Asie, issues de la méditation zen et du yoga notamment. En les couplant avec des pratiques européennes comme l'autohypnose, il a développé une nouvelle discipline.»

Comment ça marche?

«La sophrologie utilise trois outils principaux: la relaxation musculaire, la respiration et la visualisation. L'idée est que la personne qui pratique la sophrologie atteigne et se maintienne à un niveau de conscience se situant entre la veille et le sommeil. En étant dans cet

état de relâchement et de détente maximal, propice à la récupération, on peut apprendre à développer des images et des émotions positives. Je m'explique: notre cerveau peut avoir tendance à imaginer un scénario négatif pour toutes sortes de situations,

un entretien d'embauche, une compétition sportive, une grossesse, etc. Avec la sophrologie, il s'agit ici de visualiser ces événements et de se programmer pour quelque chose de meilleur. Le jour J, la personne pourra retrouver et reproduire ces sensations. Certes, vous

ne pouvez pas agir directement sur une intervention chirurgicale par exemple, mais vous pouvez agir sur votre état de tension et faire en sorte que vous viviez mieux cet épisode.»



Illustration: Getty Images/Stock Photo: Shutterstock/Morimann

Tout le monde peut-il pratiquer la sophrologie?

«Oui dans l'absolu. Même des enfants peuvent s'y initier. D'autant plus qu'ils utilisent encore la respiration abdominale profonde et ont une capacité naturelle dans le domaine de l'imaginaire. Et puis, la sophrologie, c'est comme une graine qu'on plante en soi et qui nous accompagne tout au long de notre vie. On peut y faire appel par la suite à tout moment.»

Quels sont les champs d'application?

«Ils sont très vastes. Toute personne souffrant d'un mal-être, de stress, ayant des troubles du sommeil pourra voir sa qualité de vie améliorée. De plus, les personnes souffrant de céphalées apprendront à relâcher leurs muscles au niveau des trapèzes et de la tête, ce qui permet de réduire les tensions. De nombreux sportifs pratiquent aussi la sophrologie dans leur préparation mentale.

Y a-t-il des preuves scientifiques de ses bienfaits?

«Il y a peu d'études scientifiques sur le sujet, car les protocoles de recherche sont difficilement reproductibles – la sophrologie s'adressant à de très nombreux groupes de personnes. Au-delà des paramètres médicaux, ce qui compte, je crois, c'est surtout l'évaluation subjective de celles et ceux qui pratiquent la sophrologie. Et beaucoup de personnes viennent à moi pour me dire qu'elles se sentent mieux, qu'elles dorment mieux et qu'elles vivent plus sereinement.»

À partir de quelle fréquence peut-on ressentir des effets?

«En effectuant tous les jours des exercices durant trois à quatre semaines à raison de quinze à vingt minutes par jour, un débutant ressentira déjà des effets positifs. Du coup, il aura envie de continuer, et la sophrologie deviendra une activité naturelle, intégrée à son quotidien.»

Ai-je vraiment besoin d'un coach?

«Certaines personnes utilisent des apps ou regardent des vidéos sur internet, ce qui est un bon début pour s'initier à la sophrologie. Mais pour acquérir les bonnes bases, des cours d'introduction sont recommandés, ne serait-ce que pour bénéficier d'une approche plus personnelle, axée sur ses besoins. Par la suite, la sophrologie se pratique seul.»

Chacun peut se prétendre sophrologue. Comment bien choisir son coach?

«Le plus simple est de rencontrer son futur professeur et de discuter avec lui. De lui demander son diplôme et de faire une séance d'essai. Si le feeling ne passe pas, il ne faut pas hésiter à aller voir ailleurs. De même, si c'est la sophrologie elle-même qui vous met mal à l'aise, il vaut mieux vous écouter et vous tourner vers une autre méthode.»

Trouvez un cours de sophrologie près de chez vous: www.ecole-club.ch/sophrologie



Erwan Tréguer, professeur de sophrologie à l'École-club Migros de Genève

iM puls

Plus sur le thème

Trouvez la méthode de relaxation qui vous convient sur www.migros-impuls.ch auto-test-relaxation

iM puls est l'initiative santé de Migros.