



# On dit que... la sophrologie, c'est pour mieux dormir

C'est un peu comme le yoga, sans les acrobaties. Un peu comme la méditation, sans avoir de fourmis. Avec le droit de s'endormir sur le tapis. Bref : quand t'as des insomnies, fais de la sophrologie. Quoi ? Comment ? Ça marche aussi pour d'autres soucis ?

**Eh oui ! Méthode antistress par excellence, la sophro (pour les intimes) « travaille au relâchement physique et mental »,** résume Catherine Aliotta, auteure de *Pratiquer la sophrologie au quotidien* (InterÉditions). Rien de mieux pour bien dormir, c'est sûr. Mais pas seulement, car cette technique aborde de nombreuses autres difficultés : troubles de la coordination motrice chez les plus petits ; de l'équilibre chez les plus vieux ; décrochage scolaire, problé-

matiques d'image de soi chez les ados ; acouphènes, troubles du désir, etc. Elle peut aussi venir en complément d'un accompagnement psychologique (pour les phobies, TOC, stress post-traumatique...) et/ou d'un traitement médical en cas de pathologies lourdes (pour mieux supporter la douleur, les chutes de moral ou les effets secondaires).

Si la sophrologie s'appuie sur la relaxation, l'attention au corps, la respiration, elle joue aussi sur la concentration, la

## Le saviez-vous ?

La sophrologie se pratique aussi en groupe. Mais également en intégrant un cours hebdomadaire, avec un thème différent chaque semaine, pour se sentir bien dans ses chaussettes toute l'année.

Ou encore en entreprise, lors d'interventions pour améliorer la qualité de vie au travail, aider les salariés à ne pas subir trop de pression, à développer leur confiance en eux, leurs ressources, ou à les accompagner lors d'un changement (rachat, déménagement...).

suggestion et autres techniques qui murmurent à l'oreille de notre esprit. Le tout dans un état de conscience « sophroliminal » (entre la veille et le sommeil) pour mieux intégrer les modifications proposées. « L'objectif est triple. Le premier est d'apprendre des astuces pour aller vite mieux et ne plus être assaillis par nos angoisses, nos souffrances physiques ou psychiques », explique Catherine Aliotta. C'est ensuite une hygiène de vie que l'on s'approprie au quotidien, en s'entraînant à faire des exercices comme on fait ses gammes, pour savoir ne plus passer en zone rouge. C'est enfin une « préparation à d'éventuelles situations stressantes à venir : examen, compétition sportive, intervention médicale... » ajoute-t-elle.

Un père venu consulter pour apaiser sa relation avec ses enfants pourra apprendre une des vingt-sept relaxations dynamiques, comme celle où l'on imagine enlacer un coussin de calme afin de laisser diffuser dans son corps toute la détente qu'il procure. Parfait pour intégrer des réflexes de zénitude ! Puis, guidé par la voix du sophrologue, il pourra visualiser ce que serait un dîner en famille apaisé, pour intégrer, petit à petit, dans son corps et dans son esprit, une situation positive. Le tout, en huit à douze séances. À condition de s'entraîner, sans trop roupiller.

**Pour trouver un sophrologue :**  
[chambre-syndicale-sophrologie.fr](http://chambre-syndicale-sophrologie.fr).