

La sophrologie existentielle : une approche psycho-corporelle globale

La sophrologie, bien plus qu'une simple méthode de relaxation, est une discipline des sciences humaines qui vise à harmoniser le corps et l'esprit. Dans sa dimension existentielle, elle devient une approche psycho-corporelle globale, invitant à une rencontre authentique avec soi-même, à la redécouverte du sens de son existence et à l'autonomisation dans toutes les dimensions de la vie. Ce document a pour vocation de vous présenter cette approche, sa richesse, et la manière dont elle peut s'intégrer et compléter vos pratiques au sein de medwork.

Philosophie et phénoménologie

La sophrologie existentielle puise ses racines dans la phénoménologie, un courant philosophique qui nous invite à revenir aux "choses mêmes", c'est-à-dire à l'expérience vécue, sans a priori ni interprétation. Il s'agit de porter un regard neuf sur notre monde intérieur, d'accueillir nos sensations, nos émotions et nos pensées telles qu'elles se présentent à nous, dans l'instant présent. Cette approche, initiée par Edmund Husserl, nous encourage à suspendre notre jugement pour observer les phénomènes de notre conscience avec curiosité et bienveillance.

C'est dans cette perspective que la sophrologie existentielle se déploie, en nous proposant de vivre pleinement l'expérience de notre corps et de notre esprit, de notre "être-au-monde". Elle s'inspire également de la thérapie humaniste, notamment des travaux de l'école de Palo Alto, qui met l'accent sur la capacité de chaque individu à trouver en lui les ressources nécessaires à son épanouissement. L'accent est mis sur la relation thérapeutique, l'alliance, qui se veut un espace de confiance et de non-jugement, favorisant l'autonomie et la prise de conscience.



Fondements scientifiques et validation

La sophrologie est une discipline vivante, constamment ouverte aux nouvelles découvertes et aux apports de la science. À cet égard, les travaux du neuroscientifique Antonio Damasio, notamment dans ses ouvrages "L'Erreur de Descartes" et "Spinoza avait raison", viennent valider l'idée fondamentale que l'être humain est une unité indissociable corps-esprit. Ses recherches soulignent l'importance des émotions et des sentiments, ancrés dans le corps, pour la cognition et la prise de décision, renforçant ainsi la pertinence de l'approche psycho-corporelle de la sophrologie.

Enfin, la sophrologie existentielle résonne avec les réflexions du psychiatre et psychothérapeute Irvin Yalom, qui a exploré les grandes questions de l'existence humaine : la mort, la liberté, l'isolement et le sens de la vie. Il nous rappelle que "Ne pas s'emparer du cours de sa vie, c'est réduire l'existence à un simple accident." La sophrologie existentielle nous invite précisément à devenir les acteurs de notre vie, à faire des choix éclairés et à assumer notre liberté.

"Le secret d'une vie heureuse est d'abord de vouloir ce qui est nécessaire, et ensuite d'aimer ce qu'on a voulu." - Irvin D. Yalom

Antonio R. Damasio **L'Erreur de Descartes**

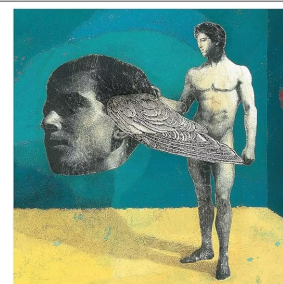


sciences

NOUVELLE
ÉDITION

Antonio R. Damasio **Le Sentiment même de soi**

Corps, émotions, conscience



sciences

Made with GAMMA

Principes fondamentaux de la sophrologie

La sophrologie repose sur plusieurs principes clés qui guident la pratique et en fondent l'efficacité :

Le principe d'action positive

Toute action positive dirigée vers notre corps ou notre esprit a une répercussion positive sur notre être tout entier. En nous concentrant sur nos ressentis agréables, nous renforçons notre capacité à vivre le positif au quotidien.

Le principe du schéma corporel comme réalité vécue

Il s'agit de prendre conscience de notre corps, non pas comme une simple enveloppe, mais comme une réalité vivante, en constante évolution. À travers les exercices, nous affinons la perception de notre corps, nous l'habitons plus pleinement.

Le principe de réalité objective

Ce principe nous invite à porter un regard objectif sur nous-mêmes et sur le monde qui nous entoure, à prendre conscience de nos capacités et de nos limites, sans jugement de valeur.

L'adaptabilité

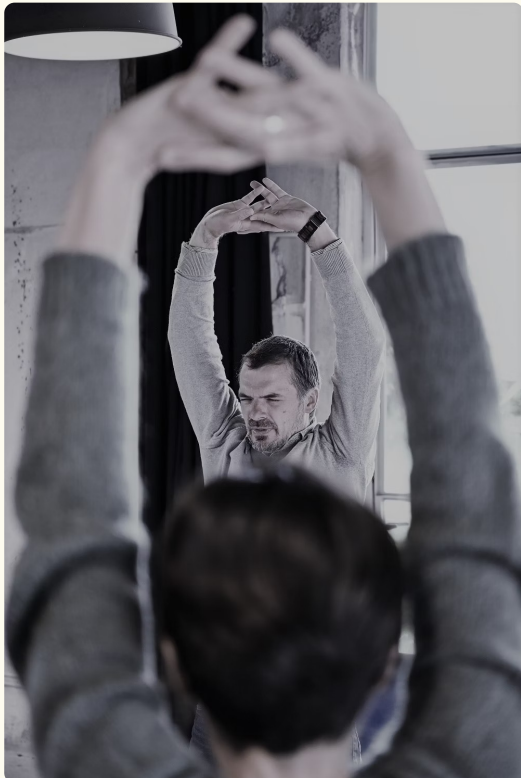
Le sophrologue adapte les techniques et les exercices aux besoins et aux capacités de chaque personne, dans le respect de son rythme et de son individualité.

Les deux branches d'action

Ces principes s'appliquent à travers deux branches d'action complémentaires :

a) Sophrologie sociale, éducative et préventive

Cette branche se positionne comme une discipline préventive, au service de la qualité de vie et de la santé mentale, en accord avec la définition de l'OMS : **"La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie."** Elle s'adresse à un large public (enfants, étudiants, sportifs, parents, salariés, entreprises) et trouve ses applications dans la gestion du stress, la régulation émotionnelle, l'amélioration du sommeil, le renforcement de la confiance en soi et le développement du potentiel. Elle agit comme une éducation à la santé et au bien-être, et c'est ce que recouvre l'agrément en pratique évaluée (APE).



b) Sophrothérapie existentielle (curative)

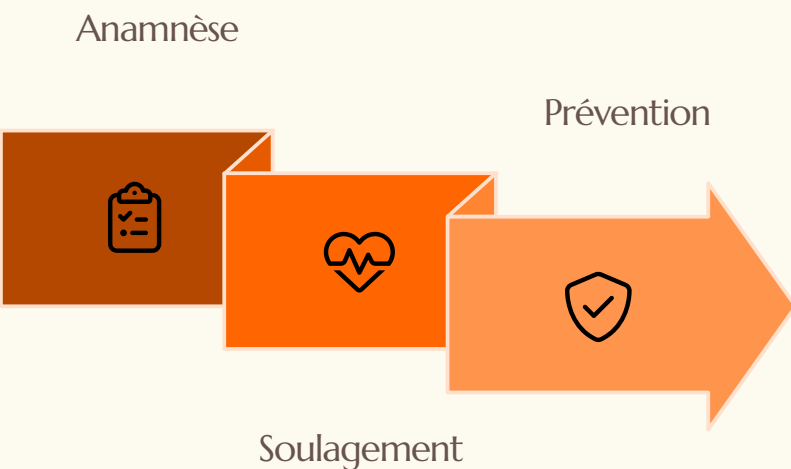
Cette branche est une discipline curative, destinée aux personnes en souffrance psychique ou existentielle. Elle ne se limite pas à apaiser les symptômes, mais explore leur relation, leur origine et leur sens. La sophrothérapie existentielle vise non pas la guérison médicale, mais une résilience et une reconstruction de sens, en s'appuyant sur une alliance thérapeutique de sujet à sujet, fondée sur la confiance et l'écoute, visant l'autonomisation du patient. Elle devient une psychothérapie expérientielle, relationnelle et humaniste s'adressant autant au corps qu'à l'esprit.



Le bilan sophrologique

Que ce soit en prévention ou en sophrothérapie existentielle, l'accompagnement commence par un bilan sophrologique. C'est une étape essentielle qui permet de définir un accompagnement personnalisé et adapté. Il se déroule sous la forme d'un entretien approfondi, l'anamnèse, au cours duquel le praticien et le patient explorent ensemble la situation, les attentes et les objectifs. Ce bilan permet de co-construire un parcours thérapeutique qui a du sens pour la personne.

Phase	Objectifs	Exemples d'outils
Anamnèse	Comprendre la demande, l'histoire de la personne, ses ressources et ses difficultés. Définir les objectifs de l'accompagnement.	Entretien semi-directif, écoute active et bienveillante. Questionnaire de qualité de vie (SF-12)
Soulagement des symptômes (Cure)	Apporter un soulagement rapide des symptômes invalidants (stress, anxiété, troubles du sommeil...).	Techniques de relaxation, respiration contrôlée, visualisations positives, exercices de détente musculaire.
Prévention et entraînement	Inscrire les bienfaits dans la durée, développer l'autonomie de la personne dans la gestion de son bien-être.	Entraînement aux techniques de sophrologie, participation à des séances collectives, mise en place de routines de bien-être.



Plan de soin et accompagnement

Le plan de soin en sophrologie existentielle s'articule autour de trois axes principaux, visant à accompagner la personne dans sa globalité :

O1

Retrouver de la qualité de vie

L'objectif premier est de permettre à la personne de retrouver un mieux-être au quotidien, en apaisant les tensions physiques et mentales. Il s'agit de lui donner des outils concrets pour gérer son stress, améliorer son sommeil, diminuer ses douleurs, et ainsi regagner en énergie et en vitalité.

O2

Stabiliser

Une fois les premiers bénéfices obtenus, l'accompagnement vise à stabiliser cet état de bien-être. La personne apprend à intégrer les techniques de sophrologie dans son quotidien, à les utiliser de manière autonome pour faire face aux aléas de la vie. Elle développe une meilleure connaissance d'elle-même et de ses propres ressources.

O3

Prévenir et réguler

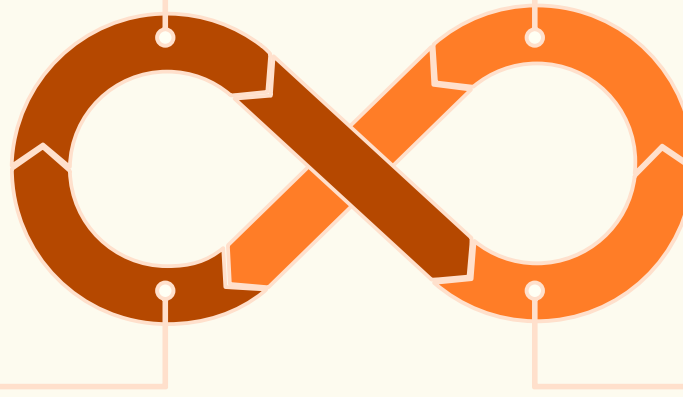
La dernière étape consiste à rendre la personne pleinement actrice de son bien-être. Elle est capable d'anticiper les situations stressantes, de réguler ses émotions et de maintenir un équilibre durable. La sophrologie devient alors un véritable art de vivre, une philosophie du quotidien.

Réduire le stress

Améliorer le sommeil

Prévenir et réguler

Stabiliser les acquis





Effets attendus et premiers bénéfices

Dès les premières séances, la sophrologie peut apporter des bénéfices concrets et mesurables :

Bénéfices immédiats

- Une diminution du stress et de l'anxiété.
- Une amélioration de la qualité du sommeil.
- Une meilleure gestion de la douleur.
- Un regain d'énergie et de vitalité.
- Une plus grande confiance en soi.
- Une meilleure concentration.

Transformation à long terme

À plus long terme, la pratique régulière de la sophrologie favorise une transformation profonde, une plus grande conscience de soi et une existence plus sereine et plus épanouie.

Conseils pour optimiser les résultats et public cible

Pour tirer le meilleur parti de l'accompagnement sophrologique, il est conseillé de :



S'engager dans la démarche

La sophrologie demande une participation active. L'assiduité aux séances et la pratique régulière des exercices sont essentielles.



Faire preuve de patience et de bienveillance envers soi-même

Le changement prend du temps. **Il est important d'accueillir ses progrès, même les plus petits, avec indulgence.**



Tenir un carnet de bord

Noter ses ressentis, ses prises de conscience, ses rêves, peut être un excellent moyen d'approfondir le travail et de mesurer le chemin parcouru.



Intégrer la sophrologie dans son quotidien

La répétition expérientielle. autrement dit l'entraînement mène à la transformation de soi.

Pour qui ?

La sophrologie existentielle s'adresse à toute personne (**enfant, adolescent, adulte, personne agée**) désireuse d'améliorer sa qualité de vie, de mieux se connaître et de donner plus de sens à son existence. Elle est particulièrement indiquée pour :

- Les personnes souffrant de stress, d'anxiété, de troubles du sommeil.
- Les personnes confrontées à la maladie, à la douleur chronique.
- Les personnes en transition de vie (deuil, séparation, changement professionnel...).
- Les personnes souhaitant développer leur potentiel et leur créativité.
- Toute personne en quête de mieux-être et d'harmonie.

Annexe : Les états et niveaux de conscience

La sophrologie s'appuie sur la compréhension de la conscience humaine, développée par Alfonso Caycedo à partir de ses travaux en neuropsychiatrie et de l'apport de traditions orientales.

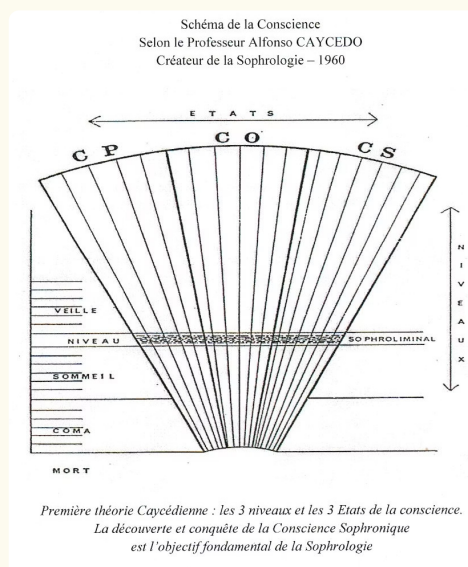
Les états de conscience

État	Description
Pathologique	Conscience altérée par la souffrance.
Ordinaire	Conscience quotidienne.
Sophronique	Conscience harmonieuse recherchée en sophrologie.

Les niveaux de conscience

Niveau	Description
Veille	Conscience active du quotidien.
Sophroliminal	Zone intermédiaire entre veille et sommeil, propice à l'intégration.
Sommeil	Conscience en retrait, récupération biologique.

Le passage volontaire vers le niveau sophroliminal est central dans la pratique sophrologique, car il permet de mobiliser les ressources naturelles de la conscience.



i Ce document a été rédigé par Gabriel, expert en sophrothérapie existentielle, à destination des praticiens de medwork.