

SOPHROLOGIE PRATIQUE AU QUOTIDIEN

Christine Klein

Préface de Christian Gagnaire



**Exercices
pour tous les jours**

jouvence
EDITIONS

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Respirer avec les arbres, Jean-Marie Defossez

Devenez un champion de la négociation, Nicolas Dugay (en collaboration avec Sophie de Parseval et Christelle Herenberg)

Ma quête de sens, Hervé Magnin

Ces fausses victimes qui nous manipulent,
Xavier Cornette de Saint Cyr

S'accepter pour être heureux, Yves-Alexandre Thalmann

Un jour, un défi, Cindy Chapelle

Se déplacer et voyager sans stress, Christian Aghroum

Catalogue Jouvence gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107– 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Maquette et mise en pages : Éditions Jouvence

Dessin de couverture : Jean Augagneur

Dessins intérieurs : David Gautier, gautier74@yahoo.fr

© Éditions Jouvence, 2006

© Éditions Jouvence pour la présente édition, 2019

ISBN : 978-2-88953-196-7

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Préface de Christian Gagnaire. 5

Introduction. 9

Origine. 11

– Alfonso Caycedo 11

– Inspirations diverses. 12

– Philosophie : la phénoménologie. 12

Définitions. 13

– Étymologie et épistémologie 13

– Objectifs 13

– Les trois principes d'action 14

– Vocabulaire 16

Les trois outils principaux. 19

– La respiration. 19

– La détente musculaire 21

– La visualisation positive 22

Contenu et déroulement

des séances. 27

– Les quatre degrés de la sophrologie 27

– Les cinq étapes d'une séance 28

- Les sophronisations, niveaux
et états de conscience 29
- Quelques exemples d'exercices statiques
et dynamiques. 35
- La désophronisation. 54

Les champs d'application 55

- Les plus connus : préparation
à l'accouchement et sport. 55
- Accompagnement dans la maladie. 58
- Les enfants. 63
- Le stress 67
- La préparation aux examens. 72
- Le sommeil 76
- Les phobies 81
- Une bonne hygiène de vie 83

Questions/réponses. 85

- Comment se déroule la première séance ? . . 85
- Combien de séances faut-il pour aller mieux ? . . 86
- Pourquoi faut-il s'entraîner ? 87
- Comment devient-on sophrologue ? 87

Conclusion 89

Bibliographie 91

Informations. 92

Contacteur l'auteur. 93

Préface

J'ai rencontré la sophrologie il y a 30 ans. Ce fut une révélation, un coup de foudre qui ne s'est jamais démenti. Je l'ai d'abord utilisée pour moi-même. J'allais alors d'étonnements en découvertes. Ce qui m'étonnait le plus était que mon entourage constatait les changements positifs qui se produisaient chez moi. Alors, de formation en formation, est venue l'envie de faire partager cette passion, de la communiquer. Et puis, tout naturellement, j'ai franchi l'étape suivante : former de nouveaux professionnels qui, à leur tour, transmettront cette méthode.

Oui, mais à quoi sert la sophrologie ? À la base, l'idée est simple : chacun peut améliorer sa vie, grandir, en devenant de jour en jour de plus en plus conscient.

La philosophie de la sophrologie est très pragmatique : elle s'inscrit dans notre vie quotidienne, dans ces gestes si souvent répétés qu'ils ont cessé de devenir ordinaires pour être banalisés.

Que dire de notre vie si tous ces moments qui la composent sont dévalorisés ? Nous rêvons tous de réussir de grandes et belles choses, mais

comment réussir l'exceptionnel si le quotidien est une banalité ? Le rêve a alors peu de chances de se réaliser. Il est pourtant si simple d'accueillir tous ces petits bonheurs qui sont autour de nous et de nous réjouir d'être vivants. Jean Giono disait : « *Les vrais bonheurs sont ceux qui ne coûtent rien.* »

En fait, la sophrologie est une méthode faite pour apprendre à devenir des professionnels de l'Existence.

Bien sûr, cela demande un effort. D'abord, la sophrologie ne s'apprend pas dans les livres (comme pour conduire une voiture). Il faut apprendre les techniques, les exercices, la manière de faire auprès d'un sophrologue compétent.

Puis il faut s'entraîner, prendre quelques minutes chaque jour pour faire ses exercices. Cela n'est pas toujours facile de sortir des routines et des contraintes de notre vie habituelle. Mais comme dans le sport, nos progrès sont proportionnels à notre entraînement.

Non, il n'est pas facile de devenir un être humain à part entière, mais au fond ce n'est pas aussi difficile que cela. Il suffit d'être motivé, méthodique et patient. Surtout que les résultats arrivent parfois très rapidement, en quelques jours. On voudrait alors que tout évolue très vite.

Il faut savoir alors savourer tous ces petits progrès qui transforment notre existence. Sans être déstabilisant pour notre entourage. Ne pas détériorer notre écologie personnelle, la faire

évoluer paisiblement. Un vieux maître disait :
« N'oubliez jamais qu'un voyage, si important
soit-il, commence toujours par un premier pas
et ne peut se faire qu'un pas après l'autre. »

C'est un plaisir et un honneur pour moi de
préfacer le premier ouvrage d'une amie. Au tra-
vers de ces quelques lignes, je voudrai rendre
hommage à tous ceux qui, en amont, m'ont
appris et permis de me former : Alfonso Cay-
cedo, Raymond Abrezol, Yves Davrou, Jacques
Donnars, Jean-Pierre Hubert.

Cette science de l'Être Humain, je l'ai trans-
mise à Christine qui, à son tour, poursuit cette
chaîne de la conscience.

Demain, ce sera peut-être vous, cher lecteur,
qui poursuivrez ce grand œuvre.

Christian Gagnaire ¹
Le Bayard, 30 juin 2005

1. Christian Gagnaire est sophrologue kinésithé-
rapeute. Il a fondé, puis a été le directeur de l'Institut
de sophrologie Rhône-Alpes pendant plus de 30 ans.

Introduction

La sophrologie... On en entend de plus en plus souvent parler sans cependant savoir concrètement ce que c'est. Concrètement, c'est bien le mot car, lorsque l'on interroge les gens sur le sujet, voilà ce qui revient le plus souvent : « on apprend à respirer ; c'est de la relaxation, on apprend à se détendre ; ou encore, c'est savoir se sentir mieux, être plus zen ». Tout cela est plus ou moins juste, mais comment arrive-t-on à cela ? Mystère...

Le but de cet ouvrage est de rendre accessible cette technique formidable qu'est la sophrologie. Mieux comprendre ses origines et inspirations, sa philosophie, son fonctionnement, sa déontologie, les exercices qui la composent. Mais aussi les objectifs qu'elle permet d'atteindre sous réserve d'entraînement et, enfin, les champs d'applications dans lesquels on la retrouve. Cet ouvrage se veut le plus accessible, cependant, il est difficile de passer outre un certain vocabulaire spécifique, dont vous trouverez systématiquement la définition.

Bien qu'il n'existe pas de meilleur moyen pour comprendre la sophrologie que de faire

des séances auprès d'un ou d'une sophrologue, nous allons essayer ici d'être le plus clair possible, afin que les a priori, idées fausses et ignorances sur ce sujet disparaissent peu à peu.

Pour rendre la sophrologie plus parlante et concrète, vous retrouverez régulièrement au cours de cet ouvrage quelques « astuces bien-être » à intégrer dans votre vie de tous les jours, des témoignages pour illustrer son efficacité ainsi que des dessins illustrant les postures et mouvements.

Toute personne pratiquant la sophrologie voit des changements s'opérer en elle. Ce fut mon cas, comme celui de chacun de mes confrères. J'ai rencontré la sophrologie à un moment de ma vie au cours duquel j'hésitais sur la voie à prendre. La découverte de cette méthode fut un véritable coup de foudre, personnel et professionnel. Je remercie ici mes formateurs et amis, Floriane BertucCAT et Christian Gagnaire, qui m'ont accompagnée et ont toujours cru en moi. J'espère continuer leur travail de connaissance et reconnaissance de la sophrologie au cours de ces lignes.

Bonne lecture.