

.....DOSSIER DE PRESSE

## **La Sophrologie au Québec**

**Un entraînement du  
corps et de l'esprit pour :**

- développer détente et vitalité
  - gérer le stress et les émotions
  - acquérir une attitude positive

## Qu'est-ce que la Sophrologie?

**Un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et bien-être.**

La Sophrologie a été développée dans les années 60 par le Dr Alfonso Caycedo, neuropsychiatre. Son approche résolument médicale et scientifique vise alors à apporter à ses patients une amélioration de leur qualité de vie.

La Sophrologie est un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Elle a pour objectif le renforcement des attitudes positives au quotidien.

Elle participe activement à la gestion du stress et à l'harmonisation des émotions qu'elles soient d'origines professionnelles ou personnelles.



La pratique régulière de la Sophrologie permet d'optimiser ses propres capacités au quotidien, dans le respect et l'autonomie de la personnalité de chacun.

Elle comporte des applications spécifiques dans les branches cliniques, sociales, pédagogiques et peut également être utilisée dans l'entreprise comme dans les milieux artistiques et sportifs.

## Les applications au quotidien

## Découvrez sérénité et bien-être

**Une nouvelle conscience de soi** : la pratique régulière de la Sophrologie favorise le développement de la perception positive du corps, de l'esprit, des états émotionnels et des valeurs personnelles. Cette découverte permet peu à peu une transformation positive de l'attitude envers soi-même et envers les autres.

**Détente et vitalité** : selon les objectifs recherchés les séances sophrologiques sont porteuses de sensations de vitalité et d'énergie ou au contraire de relâchement des tensions et de sérénité. Certaines permettent d'activer la concentration sur un objectif précis ou un souhait personnel.

**Santé** : la Sophrologie apporte des solutions aux professionnels de la santé (médecins, psychologues, kinésithérapeutes, infirmiers, orthophonistes, ostéopathes, physiothérapeutes, etc.) par un ensemble de techniques qui peuvent être utilisées de façon isolée ou en complément d'un traitement, par exemple dans les cas de :

- *Dépression, anxiété, affections psychosomatiques,*
- *Préparation d'interventions (chirurgie, chimio ou radiothérapie),*
- *Rééducation, maladies et douleurs chroniques.*

**Stress et sommeil** : la pratique régulière de la Sophrologie permet de développer la résistance au stress et d'améliorer la qualité de vie.

- *Meilleure qualité du sommeil,*
- *Sensation de vitalité, récupération rapide,*
- *Contrôle des accès d'irritabilité, angoisse, tristesse.*

**Performance** : les techniques sophrologiques sont utilisées pour améliorer la concentration, la mémorisation et faciliter l'accès à nos ressources intérieures pour faire face aux difficultés.

- *À l'école* : programmes spécifiques à destination des enfants et des adolescents, préparation des examens,
- *Dans le milieu sportif* : en soutien des plans d'entraînements techniques et physiques,
- *En entreprise* : amélioration de l'efficacité personnelle, du travail en équipe et des conditions de travail.
- *Dans le milieu artistique* : particulièrement efficace pour la gestion du trac avant d'entrer en scène.

## Ils en parlent...

### Témoignages

*« J'ai découvert la sophrologie lors d'un passage de ma vie très éprouvant (...). La première 'découverte' a été celle de mon corps, pas seulement au travers de douleurs, mais au travers de sensations corporelles, en le touchant, en y pensant et en étant à l'écoute de celui-ci (...). J'ai pu, au bout d'un certain temps de pratique, apprendre à respirer et le fait de débloquer ma respiration au niveau du diaphragme m'a apporté une grande détente musculaire ... et mentale. Je me suis entraînée à relâcher les tensions, à mettre de la distance entre les difficultés quotidiennes et moi et j'ai développé des capacités de concentration que je n'avais plus; j'avais en effet l'impression de « partir dans tous les sens ». J'ai surtout acquis une grande sérénité et retrouvé une vitalité que j'entretiens toujours au cours de séances hebdomadaires. »*

**Jeanne**

*« La sophrologie pour moi, c'est d'abord une heure par semaine que je m'accorde. C'est un moment où je reprends contact avec chaque partie de mon corps, où je perçois son rythme naturel, ses tensions aussi et ses limites. C'est aussi arriver à réunifier mon corps, à lui permettre de se relâcher et parfois à repousser ses limites. C'est, après la séance et au quotidien, me souvenir de ce qui m'a fait du bien pendant la séance et savoir que je peux le reproduire, au besoin. C'est développer ma conscience, ma présence. C'est enfin, quelquefois, faire des découvertes sur moi et vivre des expériences étonnantes. »*

**Marie-Hélène**

### Ils l'utilisent

- Les astronautes de la NASA
- Des sportifs de haut niveau
- Des hommes politiques
- Des militaires
- Des artistes
- Des musiciens

### Contactez votre sophrologue :

