

Contribution de lecteur

8 novembre 2017

La sophrologie à notre rescousse

Les bienfaits de la sophrologie.

Texte [Patricia Collet \(/profile/3082222\)](/profile/3082222)

La sophrologie est mal connue par le grand public qui la situe entre l'ésotérisme et la relaxation, en passant par l'hypnose. En réalité, son créateur, le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, a mis au point dans les années 60 une technique qu'il a appelée sophrologie, en s'inspirant de pratiques ancestrales, telles que le yoga ou le zen et bien d'autres encore. Il a su adapter ces techniques à notre monde occidental afin de notamment rééquilibrer le corps et l'esprit. La sophrologie comporte un certain nombre de techniques d'entraînement qui doivent être conduites par un sophrologue. Elles s'adressent à tous les âges, dès la petite enfance et ne requiert aucune disposition particulière. Bien dans sa tête et son corps avec la sophrologie: la pratique répétée de la sophrologie produit de nouvelles stimulations neuronales dans notre cerveau.

Elle permet également une meilleure gestion des émotions, une plus grande concentration. Elle permet ainsi d'être plus performant dans son travail ou ses études. Elle améliore également la mémoire.

Longtemps, utilisée par les sportifs de hauts niveaux, la sophrologie est maintenant utilisée pour la préparation mentale aux examens, aux entretiens d'embauche....

La sophrologie permet de se libérer du stress et des tensions, des douleurs musculaires, des insomnies.

« La sophrologie est une aide précieuse lors de dépression ou de burn-out. »

C'est une technique basée sur la respiration, la relaxation musculaire, la concentration et les intentions positives.

Elle est aussi à la fois :

- **thérapeutique:** en traitant un symptôme devenu gênant (stress, anxiété, douleurs, stress post-traumatique, ...)
- **prophylactique:** en prévenant le symptôme et en évitant son apparition.

Les techniques sont diverses et adaptées par le sophrologue à chaque personne et nécessitent un accompagnement verbal de la part du sophrologue.

Il est à souligner que le sophrologue suit un code de déontologie qui définit sa pratique, et qu'il est soumis au secret professionnel.

Patricia Collet, sophrologue à Bussigny près Lausanne

Site internet: <http://sophro-relax.ch> (<https://www.sophro-relax.ch/>)

Conseils (/tags/t/conseils)

Psychologie (/tags/t/psychologie)

Santé (/tags/t/sante)

Articles liés

Conseils, (/tags/t/conseils) Influence, (/tags/t/influence)

Publireportage



Êtes-vous fit mentalement?

(/schwabe-pharma-etes-vous-fit-mentalement)

Psychologie, (/tags/t/psychologie) 18(/like-dislike)



Êtes-vous hypersensible?

(/etes-vous-hypersensible)

30 octobre 2017

[Véronique Kipfer \(/profile/564545\)](#) -
17 septembre 2017

Migros, (/tags/t/migros)  [2 \(/ /like-dislike\)](#) 



Hypersensible à tout

(/sante-mcs-hypersensibilite-chimique-multiple)

19 juin 2017

Conseils, (/tags/t/conseils) Influence, (/tags/t/ir



La propreté peut sauver des vies!

(/la-proprete-peut-sauver-des-vies)

6 novembre 2017