

STRESS, DOULEURS, SOMMEIL ... → ZOOM sur la SOPHRO

1 • Objectif Sophro : retrouver du bien-être, apaiser le corps et l'esprit, évacuer le négatif.
Se relaxer aide à dédramatiser, à ne plus focaliser sur ses soucis, à se concentrer sur le positif, à prendre du recul

2 • La boîte à outils de la sophrologie : 3 outils pour agir à la fois sur le corps et le mental :

- **La respiration** pour se détendre, abaisser la fréquence cardiaque et dynamiser la concentration.
- **La détente musculaire** : prendre conscience, ressentir son corps, se reconnecter à soi,
- **Evocations positives, visualisations mentales** : évoquer ou inventer, un lieu apaisant, une réussite, une douleur qui diminue, permet de leurrer le cerveau et de reprendre la main. Répétition et bien-être libèrent les endorphines (hormones du bonheur) et améliorent l'humeur, la santé et luttent contre la douleur.

3 • Applications nombreuses de la Sophrologie :

- **Sommeil et lâcher prise** : entre yoga, méditation et psychologie positive, pour développer sa capacité à lâcher prise, à positiver et retrouver un meilleur sommeil.



Améliorer sa mémoire : la relaxation agit sur le stress, réduit puis éliminent les tensions **et les émotions négatives.**

Evocation et association de souvenirs positifs aide à renforcer la mémoire à long, moyen et court terme sans conditions physiques particulières.



- **Douleur, arthrose** : favorise le lâcher-prise en associant des mouvements doux, des exercices respiratoires et des suggestions mentales apaisantes.



- La sophrologie peut accompagner un traitement médical, sans le remplacer (*pour les personnes dépressives, se renseigner au préalable directement auprès de l'animatrice*).
- **Préparer des événements importants** : projet petit ou grand, examen, entretien, naissance, etc.

La sophrologie, c'est aussi un art de vivre, du développement personnel qui se pratique à tout âge. Pratiquer régulièrement, la sophrologie permet des bienfaits durables. (**Freins** : surdité- manque de motivation).

Tous les exercices peuvent être refaits chez soi, au quotidien,

4 • Déroulement d'une séance de sophrologie (collective ou individuelle)

- Un temps d'échange sur la « météo intérieure » de chacun
- La séance avec relaxation, mouvements doux, évocations positives en position assise, debout, allongée.
- Un temps, *si la personne le souhaite*, pour exprimer, partager, décrire son ressenti de la séance,

En groupe et dans la bonne humeur, chacun(e) va à son propre rythme, selon ses possibilités et ses capacités du moment.