Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 15 (1985)
Heft: 10

Artikel: Sophrologie et 3e âge
Autor: Crivelli, Marie-Antoinette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-829664

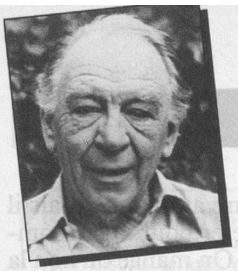
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



JEAN V-MANEVY

Malades du monde entier, unissez-vous!

Des «soviets» d'un genre nouveau ont fait leur apparition... aux très capitalistes Etats-Unis. Se plaignant d'être «mal traitées» par leurs médecins, des dizaines de milliers de victimes d'une centaine de maladies (rhumatismes, herpès, psoriasis et autres troubles chroniques) se réunissent en groupes d'auto-défense, des «Fondations». A New York, Sharon Thylan, l'un des membres de l'Association des victimes de l'endométriose (affection gynécologique) a consulté trente-six médecins avant de trouver une aide efficace. «Ces groupes nous redonnent l'espoir et cet espoir est beaucoup plus positif que n'importe quel médicament», dit-elle.

Rendez-vous sensationnel

à Montpellier, où, au début de l'été, «Euromédecine» a reçu 7000 médecins de 20 pays, dont cinq Prix Nobel, qui ont révélé à 30 000 visiteurs, venus de toute l'Europe, les secrets des techniques et thérapeutiques les plus «pointues».

«*Les maladies cardio-vasculaires tuent moins,* d'année en année, alors que les populations augmentent et vieillissent», dit le professeur Paul Puech. *Le laser pulvérise les occlusions* qui bloquent les vaisseaux et *le fibrillateur implantable ou «machine à ressusciter»* sera adapté sur les malades à haut risque dès que son coût sera abordable. *Autre merveille, le cœur artificiel en céramique de carbone* du professeur Montiès et son équipe marseillaise. Il

Sophrologie et 3e âge

Lausanne accueille, du 10 au 13 octobre prochain, le Congrès international de sophrologie médicale et sociale. Etymologiquement, le mot sophrologie signifie science de l'harmonie du cerveau ou science de la sagesse. On peut la décrire comme une hygiène de vie mentale et physique qui rend la personne moins sensible au stress et aux énervements, et donc plus résistante aux agressions diverses et aux maladies. Le champ d'applications de la sophrologie est vaste: diminution de la consommation de médicaments (somnifères et tranquillisants), prévention des maladies fonctionnelles, préparation aux interventions chirurgicales et à la mort, pour n'en citer que quelques-unes.

Faire face

Vieillir ou atteindre «l'âge d'or», comme le définit le Dr Abrezol, ne signifie pas obligatoirement devenir malade. C'est plutôt le moment où l'on devrait apprendre à jouir de la vie. Chercher à voir ce qui est positif, ce qu'on peut encore apprendre; mais aussi faire le point sur tout ce qui ne va pas et qui pourrait être changé. Tout le monde a des problèmes et des tensions (une vie sans problème ne serait-elle pas monotone?). Ce qui importe, c'est de faire face et de trouver des solutions. La sophrologie permet de découvrir en nous des ressources inexplorées et ainsi, petit à petit, de transformer positivement notre existence. Les méthodes enseignées sont simples, basées sur la relaxation et la respiration. Ces techniques mènent à une prise de conscience de toutes les parties du corps. Il est très important de remuer les articulations pour prévenir l'arthrite, et de bien oxygéner les cellules pour entretenir la mémoire et les facultés de concentration. Certains exercices permettent également de travailler sur les articulations douloureuses, malheureusement fréquentes lorsqu'on avance en âge. Ces exercices peuvent être pratiqués chez soi. Il est cependant recommandé de les apprendre, non pas à partir d'un livre, mais avec un instructeur qualifié. Des cours pour «l'âge d'or», ou 3e âge, sont régulièrement organisés.

Vers le dernier acte

Une autre démarche de la sophrologie, l'une des plus intéressantes peut-être à notre époque, est de se préparer à mourir décemment, c'est-à-dire avec aussi peu de crainte que possible. Cette préparation porte le nom de thanatothérapie. Selon les cultures, la conception de la mort varie énormément. En Occident, généralement, c'est synonyme d'horreur, de peur panique. En fait c'est presque un sujet tabou qu'on a envie d'éviter. Or, cette attitude n'est peut-être pas la meilleure façon de surmonter la panique irraisonnée. On n'a aucune idée de ce qui se passe au moment de la mort. C'est pourtant un moment très important qu'il faudrait se préparer à affronter de manière consciente. Selon le Dr Abrezol, «nous avons à apprendre comment vivre la mort positivement au lieu de mourir notre vie».

Des exercices tout spécialement conçus à cet égard préparent les gens à mourir paisiblement. C'est un peu comme si on se préparait à partir en voyage. On apprend à se détacher des liens matériels et sentimentaux, pour, en quelque sorte, renaître à une nouvelle vie. Cette expérience permet de s'éteindre en paix à ceux qui sont au bout du chemin. Mais, pour chacun, c'est également une excellente méthode de se délivrer de l'angoisse que provoque la simple notion de mort. Les sophrologues insistent sur le fait qu'il est très important de quitter ce monde consciemment, sans être bourré de drogues. Or, si le destin prévoit un départ brutal, il est donc préférable de s'y être préparé auparavant.

Nous sommes normalement faits pour naître en bonne santé et le rester toute notre vie. Le corps s'use avec les années, et un jour vient l'heure de s'en aller. Mais il n'est pas nécessaire de souffrir pendant des mois et de finir à l'hôpital. C'est ainsi que la sophrologie nous apprend à vivre et à mourir de façon harmonieuse. Cette science ne se prétend pas une panacée, elle n'élimine pas les autres disciplines médicales. Elle propose simplement une dimension nouvelle pour une vie moins stressée, basée sur une alimentation et un approfondissement de nos potentiels cachés*. Autrement dit, on peut redécouvrir à tout âge l'équilibre et l'harmonie qui est en chacun de nous.

Marie-Antoinette Crivelli

* Pour en savoir plus, vous pouvez lire *Vaincre par la Sophrologie,* du Dr Abrezol, aux Editions Soleil.