Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 29 (1999)
Heft: 3

Artikel: La sophrologie, un art de vivre
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-827700

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: 16.07.2025

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

La sophrologie

Invitée d'honneur de Mednat, l'Académie suisse de formation en sophrologie caycédienne va présenter sa technique au public. Une occasion de découvrir cette méthode de relaxation et ses bienfaits. Nous avons rencontré le Dr Diserens, médecin et sophrologue.

Sophrologie, le mot peut paraître un peu effrayant. Il a en fait été construit sur des racines grecques: «sos» veut dire sérénité, harmonie, «phren», cerveau, conscience, «logos», science, étude. Le terme de sophrologie et la technique qui y est rattachée sont l'œuvre, somme toute assez récente, d'un médecin, neurologue et psychiatre, Alfonso Caycedo. Puisant dans le yoga hindou, dans les méthodes bouddhistes traditionnelles et dans le zen japonais, le Dr Caycedo a mis au point, il y a trente-cinq ans, une technique de relaxation et de maîtrise des émotions adaptée à notre monde occidental. Elle repose avant tout sur une philosophie positive de la vie. L'objectif de la sophrologie est de permettre à chacun de gérer son capital santé le plus longtemps possible. On pourrait dire de la sophrologie qu'elle est une sorte d'hygiène de vie.

Photos Yves Debraine

La sophrologie est indiquée pour combattre les angoisses

Soigner le corps et l'esprit

Jacques Diserens, médecin généraliste à Begnins, a fermé, il y a cinq ans, son cabinet pour prendre sa retraite. Retraite, le terme est mal choisi, puisque depuis le Dr Diserens organise des ateliers de sophrologie et des consultations qui lui prennent tout son temps.

Mais qu'est-ce qu'un médecin peut trouver de plus dans cette technique? «Depuis mes études, explique le Dr Diserens, j'ai toujours été intéressé par la relation humaine, plus que par l'aspect technique, de la médecine. Un corps malade, ce n'est pas une voiture qu'on dépose au garage pour une réparation. L'homme est dépendant d'autres choses que de ces organes.» La médecine classique est basée en effet sur la relation entre un médecin, qui possède une science et qui prescrit ou ordonne ce que le patient va suivre comme traitement et un malade obéissant. «La sophrologie donne conscience de sa santé au patient, celui-ci devient responsable, partie prenante dans sa guérison, et ne reste pas simplement un malade passif.»

Quelles sont les indications de la sophrologie? «Les troubles fonctionnels tels que les angoisses, les phobies, le stress, la peur des examens, le sentiment d'insécurité, les insomnies peuvent être bien résolus grâce à cette technique», remarque le médecin. Si la sophrologie a des effets thérapeutiques sur de nombreux dysfonctionnements, elle est aussi utile

un art de vivre

dans des situations de la vie quotidienne. Par exemple, lorsqu'un trop-plein d'émotions vous fait perdre toute capacité de discernement, connaître la technique de la sophrologie peut être d'un grand secours.

«Notre cerveau est divisé en deux hémisphères, celui de droite et celui de gauche, explique le Dr Diserens. Nous avons appris à beaucoup solliciter le cerveau gauche, qui analyse et structure, au détriment du cerveau droite. Il faut réconcilier les deux, leur apprendre à communiquer. La sophrologie n'est pas un savoir de plus à emmagasiner, mais une sensation vécue par le corps dans son ensemble.»

Comment se déroule une séance de sophrologie? Certaines personnes préfèrent être en tête-à-tête avec le praticien. D'autres trouvent dans le groupe un élément rassurant: on y découvre qu'une souffrance peut être partagée, qu'elle est même semblable à celle de son voisin. «Je me suis rendu compte simplement que je n'étais pas plus bête qu'une autre», raconte une dame, qui craignait pourtant d'avoir à affronter un groupe.

La première partie d'une séance de sophrologie est toujours consacrée à la relaxation. Généralement debout, pour ne pas céder au sommeil, les participants apprennent à parvenir à un état de détente appelé «état sophronique», obtenu par une détente musculaire et une respiration calme. Guidé par le sophrologue, le patient mobilise ses forces d'autoguérison en cherchant les corrélations entre les symptômes de la maladie et son mode de vie. En prenant conscience de sa respiration, du fonctionnement de son corps, il lui redonne sa place. La personne reste consciente et perçoit parfaitement ce qui lui est dit. Elle peut exercer librement sa volonté et se souvient du déroulement de l'exercice.

La seconde partie de l'exercice est la verbalisation. Les membres du groupe racontent ce qu'ils ont ressenti: «Chacun apprend ainsi à écouter, sans juger celui qui parle, mais aussi à oser dire, à sentir combien il y a une universalité dans les problèmes évoqués», résume le Dr Diserens. Un participant peut avoir découvert qu'il était sous l'emprise d'un parent malveillant. Il lui est possible de prendre congé de ce parent malveillant ou de se rapprocher d'une personne bienveillante. En sophrologie, on s'exprime souvent par images, parce qu'elles parlent plus aux sens qu'à l'intellect.

La sophrologie est assez proche de l'hypnose. Mais l'hypnose, qui est aussi utilisée avec beaucoup de succès dans le traitement de certaines pathologies, s'adresse seulement à l'inconscient et ne prend pas en compte le corps. «A propos de la sophrologie comme de l'hypnose, il faut préciser qu'elles doivent s'exercer sans pouvoir d'un individu sur un autre, dans un but d'éveil de la conscience», rappelle le Dr Diserens. Le public garde peut-être encore des préjugés sur ce type de thérapies, parce qu'elles ont été galvaudées par des spectacles amusants, mais sans valeur scientifique. La crainte d'avoir affaire à un gourou est légitime. C'est pourquoi, si l'on intéresse à la sophrologie, il est très important de s'adresser à l'organisation officielle qui soumet ses praticiens à une formation approfondie et contrôlée.

Pour tous les âges

Les utilisateurs réguliers de la sophrologie ont des âges et des statuts très différents. Les sportifs de haut niveau, skieurs, coureurs, etc., ont très souvent recours à cette technique pour visualiser l'épreuve qu'ils vont devoir affronter. La pratique de la sophrologie augmente également la faculté de concentration et la confiance en soi. «Grâce à la sophrologie, je revis mentalement à l'avance tout mon programme réussi, explique la jeune patineuse Patrizia Sandalo. Et lors de l'épreuve, je suis sûre que tout va bien se passer, je suis détendue et j'ai confiance en moi.»

Toutes les personnes en situation d'examen, au chômage, ou qui doivent s'adresser à un public, peuvent aussi apprendre à se détendre et à aborder l'entretien avec assurance. Des cours de préparation à la naissance par la sophrologie permettent aux femmes enceintes de dominer leur peur de l'accouchement et de mieux maîtriser douleurs et respiration.

L'Académie de formation en sophrologie caycédienne a également conçu un programme intitulé «sophrologie caycédienne et cheveux gris» qui prend en compte les besoins spécifiques des seniors.

Une octogénaire témoigne de son expérience de la sophrologie: «Etre valide, lucide, active, sereine, indé-

Conférences et ateliers

Des conférences sont données dans le cadre de MEDNAT sur la sophrologie par l'Académie suisse de formation en sophrologie caycédienne. Voici quelques rendez-vous :

Le mercredi 24 mars à 11 h: «Sophrologie caycédienne et stress, solutions pour les personnes vieillissantes.»

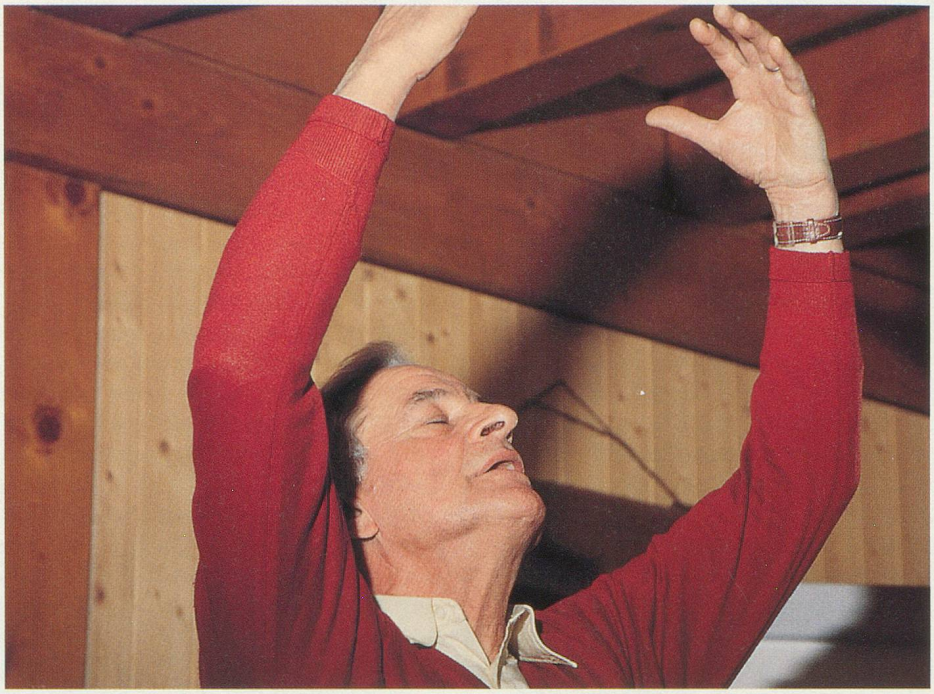
Le mercredi 24 mars, 15 h: «Par les coulisses du théâtre, entrée de la sophrologie caycédienne sur la scène d'un EMS.»

Le vendredi 26 mars, 11 h: «Stress et fumée, que propose la sophrologie caycédienne en matière de prévention?»

Le samedi 27 mars: Journée de sophrologie de 10 h à 17 h, notamment à 10 h 40, «Apprendre la santé», par le Dr Raymond Abrezol. A 16 h 30, «25 ans de prévention, résultats concrets», par E. et P. Schwaar.

pendante jusqu'à mon dernier jour, voilà ma devise. Je la communique à tous ceux qui écarquillent les yeux de surprise en apprenant mon âge, au moment où ils constatent ma relative aisance physique et mentale. J'étais dans ma 80e année lorsque j'ai eu la chance d'aborder la sophrologie caycédienne et que j'ai commencé la formation pédagogique. Peu à peu, les effets bienfaisants se sont manifestés avec l'allégement ou la disparition de points douloureux. Je pratique le vélo presque chaque jour dans une ville réputée pour ses difficultés de circulation. Je reviens du marché les sacoches pleines. Je passe chaque année le mois de juillet en montagne, dans ma caravane, à 1500 mètres d'altitude. Je dis à mes amis la puissance des idées, des pensées positives, le pouvoir des relaxations dynamiques, le bien-être qu'elles procurent.»

Ces cours destinés aux aînés sont conçus en fonction de l'état physique des participants. La relaxation peut ainsi être travaillée en position assise plutôt que debout. Edith et Pierre Schwaar, directeurs de l'Académie suisse de formation en sophrologie caycédienne, à la Chaux-de-Fonds, connaissent bien la question. Leur expérience avec les seniors les a enthousiasmés. «Notre but, explique Pierre Schwaar, est de prolonger une vie indépendante pour les personnes âgées.» Edith Schwaar, elle-même retraitée, ajoute: «Avec la sophrologie, nous avons un rôle actif face aux situations de la vie, nous ne nous laissons plus dominer par les événements. Se préparer à bien vieillir afin que la dernière partie de notre vie se transforme en «Age d'or», c'est tout un programme. On peut s'initier à la sophrologie même à un âge très avancé. C'est ainsi que l'on a déjà vu des personnes de plus de 90 ans participer fructueusement à un cours.»



Le Dr Jacques Diserens, médecin et sophrologue

Activer l'envie de communiquer, visualiser de manière positive la journée, son conjoint, son entourage sont quelques-uns des objectifs de ce type de cours. Pour y parvenir, il s'agit de garder le contact avec son corps ou le retrouver en améliorant son équilibre corporel, de renouer avec le mouvement en sachant occuper l'espace harmonieusement. Il faut également retrouver une bonne respiration, car notre manière de respirer est souvent perturbée par les avatars de la vie. Notre corps mérite bien un peu de considération, compte tenu des services qu'il nous rend!

Bernadette Pidoux

Renseignements: Académie suisse de formation en sophrologie caycédienne, secrétariat central, rue du Crêt 24, CP, 2302 La Chaux-de-Fonds, tél. 032/968 95 00.

Animations Pro Senectute et «Générations» à Mednat

Dans le cadre de l'Année internationale des personnes âgées, un espace a été spécialement aménagé à Mednat. Vous y trouverez les principales institutions sociales représentant les seniors (Avivo, L'Escale, MDA, Pro Senectute Vaud, «Générations», etc.). Des démonstrations sportives se dérouleront durant les cinq jours de la manifestation avec, au programme, du tir à l'arc, du badmington, du tennis de table et du billard.

Pro Senectute Vaud propose également trois conférences. Le 24 mars à 11 h, «La vie à réinventer», par Astrid Stückelberger; le 24 mars à 16 h, «Des années à savourer», par le Dr Rapin; le 26 mars à 16 h, «L'incontinence n'est pas une fatalité», par Thierry Dhénin.

«Générations» sera présent à Mednat et proposera un concours aux visiteurs. Ne manquez pas de nous rendre visite. De nombreux prix récompenseront les gagnants.