



Jörg Schneider pendant une séance de sophrologie.

### Sophrologie ...

# ...bien intégrée en Suisse romande, inconnue en Suisse alémanique

**Jörg Schneider<sup>a</sup>, Luc Portmann<sup>b</sup>**

<sup>a</sup> Musicien professionnel, master en sophrologie; <sup>b</sup> ancien médecin-chef au CHUV à Lausanne, FMH médecine interne endocrinologie, master spécialiste en sophrologie

La sophrologie est une forme d'apprentissage de la conscience pour activer le corps et l'esprit en pleine conscience et pour intégrer le vécu. Le stress étant la réponse la plus fréquente de notre organisme à une agression physique, mentale ou émotionnelle, c'est là que la sophrologie peut intervenir. Par exemple pour vivre autrement le phénomène de la douleur, lors des opérations, des chimiothérapies ...

S'entraîner régulièrement à affiner la perception de son schéma corporel, comme le propose une séance de sophrologie, est la clé pour ouvrir la porte de sa propre identité. Grâce aux exercices de respiration et de relaxation, on vit et on renforce ses structures physiques, mentales et psychiques; ses propres valeurs deviennent alors visibles. La perception de la réalité peut grâce à cette élargissement de la conscience se transformer.

La méthode basée sur des éléments neurophysiologiques est utilisée avec succès à la fois dans l'anesthésie, l'immunologie, la pneumologie, la cardiologie, la gériatrie, la gynécologie et dans le soin palliatif ainsi que pour accompagner le sportif et le musicien de haut niveau.

La sophrologie se pratique de manière individuelle, elle peut aussi se pratiquer en groupe. Les traitements sont remboursés par les caisses maladies (complémentaire, médecine douce).

## Définition

Le terme «sophrologie» est composé à partir de trois mots grecs: «sos», l'harmonie ou l'équilibre, «phren», la conscience, et «logos», la science. La sophrologie n'est donc rien moins que la science de la conscience harmonieuse. Son objectif est en effet d'atteindre un point d'équilibre entre le corps, l'âme et l'esprit.

## Origine

Le fondateur de la sophrologie est le neuropsychiatre colombien Alfonso Caycedo (1932–2017), qui met au point cette méthode à Madrid, en 1960. La sophrologie s'appuie à l'origine entre autres sur l'hypnose, technique avec laquelle Caycedo finit par prendre ses distances. Celui-ci a étudié divers courants de pensée occidentaux et orientaux, c'est pourquoi la sophrologie est

### Le fondateur de la sophrologie est le neuropsychiatre colombien Alfonso Caycedo.

imprégnée d'éléments provenant d'horizons aussi divers que la phénoménologie existentielle, l'axiologie, le training autogène, la relaxation musculaire progressive et, de manière adaptée à notre culture, le raja yoga indien, le tummo tibétain et le bouddhisme zen japonais.

## Principes

La sophrologie est à la fois une science et une philosophie de la conscience.

La formation de sophrologue comprend 3 cycles avec 12 relaxations dynamiques et ses techniques spécifiques. Elles utilisent la respiration, la conscience corporelle, la visualisation, les positions du corps et des mouvements spécifiques.

Une pratique sophrologique régulière permet d'acquies une personnalité plus équilibrée et d'adopter un mode de vie plus serein. Une meilleure gestion du stress et des soucis quotidiens permet notamment de renforcer la résistance aux maladies.

Dans une des théories de la sophrologie, trois états de conscience sont décrits: la veille, le sommeil et le niveau dit «sophroliminal». Il s'agit d'un état entre la veille et le sommeil, qui se caractérise par une profonde détente et une capacité de perception accrue. Une séance de sophrologie vise donc à favoriser, grâce à l'intentionnalité, cet état sophroliminal, à le maintenir de manière prolongée et à agir positivement sur la conscience.

## Applications

- Gestion du stress
- Diminution de la douleur
- Interventions chirurgicales
- Problèmes de sommeil
- Accompagnement pendant la grossesse et préparation à l'accouchement
- Troubles bipolaires, dépressions, psychoses, hallucinations (avec l'accompagnement d'un médecin)
- Soutien complémentaire à d'autres thérapies lors de maladies psychosomatiques et chroniques
- Préparation mentale avant des examens, concours de sport ou concert
- Amélioration de la vitalité et de la confiance en soi

## Infos

[www.sophrologiesuisse.ch](http://www.sophrologiesuisse.ch) / L'association Sophrologie Suisse  
[www.sofrocay.com](http://www.sofrocay.com)

### Crédit photo

© Tiziana De Silvestro

---

Correspondance:  
Jörg Schneider  
Oberer Eggen 5a  
CH-2543 Lengnau  
[jorgschneider\[at\]sofroy.ch](mailto:jorgschneider[at]sofroy.ch)