

Le magazine qui vous simplifie la vie

VIE PRATIQUE

# féminin

Mode  
Flower Power



**BESOIN D'ARGENT**  
JE VENDS (TOUT)  
ET JE GAGNE DES SOUS

**COACHING DÉCO**

Je découvre  
l'art de la *récup*

**SOS CHEVEUX**  
LISSAGE OU DÉFRISAGE,  
QUE CHOISIR?

**MORPHOSCULPTURE**

30 jours pour  
**S'AFFINER**  
où on veut!

**STOP À LA  
CELLULITE**  
10 CRÈMES  
AU BANC  
D'ESSAI

**Astro**  
MON HOMME  
DÉCODE  
PAR  
LES ASTRES

**PEOPLE**  
MARIAGES  
HEUREUX  
DIVORCES  
CÔUTEUX

Du 29/03 au 11/04/2012

N° 84

1,40 €



3 264423 007092

Belgique 1,45 € - Luxembourg 1,41 €

Menu ou buffet,

on se régale pour Pâques



■ BIEN-ÊTRE

*«On vit souvent dans le paraître, on agit en fonction des autres. Ces exercices aident à retrouver ses véritables valeurs.»*

# LA SOPHROLOGIE C'EST POUR MOI ?

Cette technique psychocorporelle aide à mieux gérer son stress et ses émotions pour se retrouver en phase avec soi-même. Une méthode qui mérite de sortir du champ des accouchements sans douleurs. Par Anna Voltz

La sophro a été créée en 1960 par le Dr Alfonso Caycedo, un neuropsychiatre colombien exerçant en Espagne. Le mot sophrologie vient du grec et se compose des mots « sos » (harmonie), « phren » (esprit) et « logie » (étude). On pourrait le traduire par « l'étude de l'harmonisation de la conscience. » Depuis, cette technique qui s'inspire aussi bien de l'hypnose que des techniques orientales comme le zen et le yoga a fait son chemin. Elle possède aujourd'hui, en France, un institut de la formation à la sophrologie qui délivre un certificat professionnel de sophrologue reconnu en novembre 2011 par l'État. Catherine Aliotta, sa fondatrice passionnée, explique : « C'est une méthode psychocorporelle qui passe par la respiration, la contraction musculaire et la visualisation d'images positives pour se détendre et retrouver ses valeurs. Le corps et l'esprit sont sollicités en même temps afin que l'on apprenne à s'écouter pour mieux se connaître et agir positivement. Les exercices permettent non seulement de mieux gérer son stress mais aussi de mettre en accord le corps et l'esprit. On vit souvent dans le paraître, on agit en fonction des autres. Nos exercices aident à retrouver ses véritables valeurs et la relaxation est un moyen pour y arriver. »

## STRESS, DOULEUR... MÊME COMBAT

Les maux qui peuvent faire pousser la porte d'un sophrologue sont très différents : stress du quotidien, mauvais sommeil, douleurs chroniques... Mais également phobies, crises d'angoisse liées ou pas à des challenges professionnels. La méthode s'adapte pendant la séance avec le sophrologue, elle aide à développer son estime de soi et la confiance.

## ON ESSAYE

Pour trouver un sophrologue diplômé et déclaré auprès des services de l'État, rendez-vous sur le site de la chambre syndicale de la sophrologie ou sur l'annuaire des sophrologues. Une séance d'une heure coûte entre 45 et 60 €, remboursés par certaines mutuelles. Le cours individuel est davantage adapté à une personne ayant un trouble spécifique, le cours collectif vise plus la détente. [www.annuaire-sophrologues.fr](http://www.annuaire-sophrologues.fr) et [www.chambre-syndicale-sophrologie.fr](http://www.chambre-syndicale-sophrologie.fr)

Grâce à la technique, la personne qui dort mal devrait retrouver son sommeil en réduisant son stress et en retrouvant son calme. Attention cependant, il n'est pas question de prendre en charge des pathologies lourdes. « Notre technique ne soigne rien. C'est un complément efficace à côté d'autres méthodes pour retrouver un mieux-être », précise Catherine. Les exercices se pratiquent debout ou assis sur une chaise. Globalement, la méthode attire davantage les femmes et ce sont elles qui sont les clientes majoritaires des sophrologues. On trouve aussi quelques hommes mais leurs attentes sont différentes. « Si les femmes apprécient beaucoup la relation qui s'établit avec le spécialiste, eux recherchent plutôt de la performance via la technique », note Catherine Aliotta.

## UN EXERCICE PRATIQUE

La directrice explique dans son livre que la sophrologie s'adapte au profil de chaque pratiquant. Comment ? En partant du principe que le cerveau est programmable. Ainsi, il est possible de se rassurer et de conditionner un sentiment de réussite par le corps. Prenons l'exemple d'une personne qui culpabilise car étant souvent en déplacement, elle a peu de temps à accorder à sa famille. La solution du sophrologue est le « pompage des épaules » car cet exercice évacue la culpabilité ainsi que la colère. On est debout les pieds bien à plat sur le sol, les épaules sont relâchées : inspirez en gonflant

le ventre et retenez l'air un instant. Ensuite haussez les épaules comme pour pomper et souffler. Répétez ce mouvement trois fois en prenant le temps de récupérer à chaque fois. Une fois le point fait avec un sophrologue, il est tout à fait possible de faire les exercices seuls à la maison où ailleurs.

## IL N'Y A PAS D'ÂGE

Il suffit que le consultant ait une santé normale pour pouvoir pratiquer la sophro, il n'y a aucune contre-indication ou limite d'âge. « Nous commençons dès la maternelle avec de la relaxation. Les petits apprennent à se détendre, à gérer le temps et leur corps. À partir de huit ou neuf ans, nous travaillons autour des difficultés plus spécifiques telle que la maîtrise de soi. » Quand aux ados préoccupés, anxieux ou encore submergés par leurs émotions, les exercices de respiration leurs font du bien. « Nous proposons même aux chefs d'établissement des séances de groupe de préparation aux examens. Les mères de famille sont ravies de voir leur ado plus détendu, moins agressif, et positif ! » ■



## LE GUIDE

À partir de 32 cas de figure, Catherine Aliotta propose des exercices courts et précis permettant

de travailler concrètement sur un obstacle. « Pratiquer la sophrologie au quotidien », de Catherine Aliotta, éd. InterÉditions, 17,90 €.