

20

N° 1329 Du 16 au 22 avril 2012

Maxi

www.maxi-mag.fr

Un don généreux...

"Merci à cette famille qui a sauvé la vie de notre bébé !"

Comment changer de menu ?



Essayez nos recettes faciles mais raffinées !



Si votre homme restait au foyer, seriez-vous prête à l'accepter ?

Les nouveaux fruits vous donnent des plaisirs étonnants

Préférez-vous le naturel ? Découvrez les effets surprenants du maquillage discret !

Avec nos astuces et conseils

Nos trucs pratiques vont vous simplifier la vie

Savourez, restez en forme et perdez du poids !



Des soins, des examens médicaux à faire ?

Diminuez votre stress par la sophrologie !

Vous devez suivre un traitement, vous faire arracher une dent ou accoucher bientôt ? N'attendez plus pour découvrir ce que la sophrologie peut faire pour vous !

Dans de nombreuses situations médicales, il faut dorénavant compter avec la sophrologie. La façon dont on vit un trouble, une affection, des traitements, des examens médicaux peut, en effet, être améliorée grâce à cette méthode. Moins d'appréhension, moins de douleur, moins de tension augmente le bien-être, améliore l'efficacité des soins et peut limiter le recours aux médicaments.

Où s'adresser ?

Mieux vaut choisir un thérapeute ayant eu une spécialité (grossesse, sport...) complétée par une formation avérée en sophrologie. Dans les cas courants, on compte de six à huit séances à raison d'une fois par semaine.

Société française de sophrologie : 24, quai de la Loire, 75019 Paris. Tél. : 01 40 56 94 95.

Fédération des écoles professionnelles en sophrologie : www.ecoles.sophrologues.fr.

À lire *Sophrologie : applications thérapeutiques*, sous la direction de Bernard Etchelecou, InterÉditions.



Photos Gère Phanie - Aurélie Choisy, Pratyuri / Ojo Images/Photomercato

Moins d'anxiété

■ Pratiquée aujourd'hui par des médecins, des sages-femmes, des kinésithérapeutes ou des psychologues, cette méthode très douce ne se substitue jamais aux traitements médicaux. De fait, elle agit non pas sur une maladie ou sur un symptôme, mais sur le patient lui-même !

« C'est une aide aux soins remarquable dans toutes les situations où il existe une composante anxieuse », explique Bernard Etchelecou, psychologue clinicien et sophrologue. Elle permet aussi d'anticiper toutes les interventions médicales (colos-

copie, extraction dentaire, intervention chirurgicale ou autre) ou encore les situations angoissantes (examen de contrôle, scanner, diagnostic, etc.).

■ Elle se situe au croisement entre le corps et le mental et permet à la personne de ressentir une unité, une confiance intérieure. Cela est rendu possible grâce à un ensemble de techniques qui s'appuient sur un dialogue approfondi entre le patient et le sophrologue, ainsi que sur une écoute et une attention de chaque instant ; la sophrologie est basée sur ce que ressent la personne. »

Une détente totale

■ La sophrologie amène le patient à un état de détente profond et total, aussi bien sur le plan physique, au niveau de la tension musculaire, que sur le plan mental où nos pensées habituelles sont comme mises « en veilleuse ». Cet état dit sophronique, situé entre la veille et le sommeil, dissout le stress et l'anxiété ; il permet aussi de ressentir son corps de l'intérieur.

■ On arrive à cet état grâce à un ensemble d'exercices respiratoires, de relaxation et de

visualisation mentale, déterminé par le thérapeute en fonction du « profil » de chacun. « En position allongée, précise Bernard Etchelecou, le patient est d'abord amené à se concentrer sur sa respiration de façon à retrouver la respiration ventrale. Ensuite, partie après partie, la personne est guidée jusqu'à la prise de conscience et la relaxation de chacune des parties de son corps. Dans un troisième temps, le sophrologue propose des images et des sensations agréables. »



Or, si le corps a déjà expérimenté tout cela dans un état sophronique, on a davantage de chances que cela se passe de cette manière le moment venu...