



# Les Dents La Vie

Association Loi 1901

Document salle d'attente

N°48 • Janvier-février-mars 2013

## ➔ BIEN-ÊTRE EN SANTÉ .....

# La sophrologie : comment rester ZEN

Entretien avec Delphine Bourdet, Sophrologue à Paris 15ème depuis 2009.

Bonjour Delphine, merci d'avoir accepté de nous éclairer sur la sophrologie. Dans bien des cas, la sophrologie est directement «assimilée» à la grossesse. Il semble que cette pratique ne s'y limite pourtant pas du tout. D'où la première question :



© Photo : D.R

### •• Qu'est-ce que la sophrologie ?

C'est une synthèse de techniques de méditation, de yoga et de relaxation, la sophrologie est une méthode psychocorporelle qui aide à trouver l'harmonie du corps et de l'esprit. Elle s'adresse à tous : les personnes stressées, celles qui ont peur de se rendre chez le dentiste, qui ont des phobies, des troubles du sommeil ou des douleurs chroniques. Les femmes qui préparent un accouchement ou les étudiants qui passent des examens sont aussi concernées.

### •• D'où cela vient ?

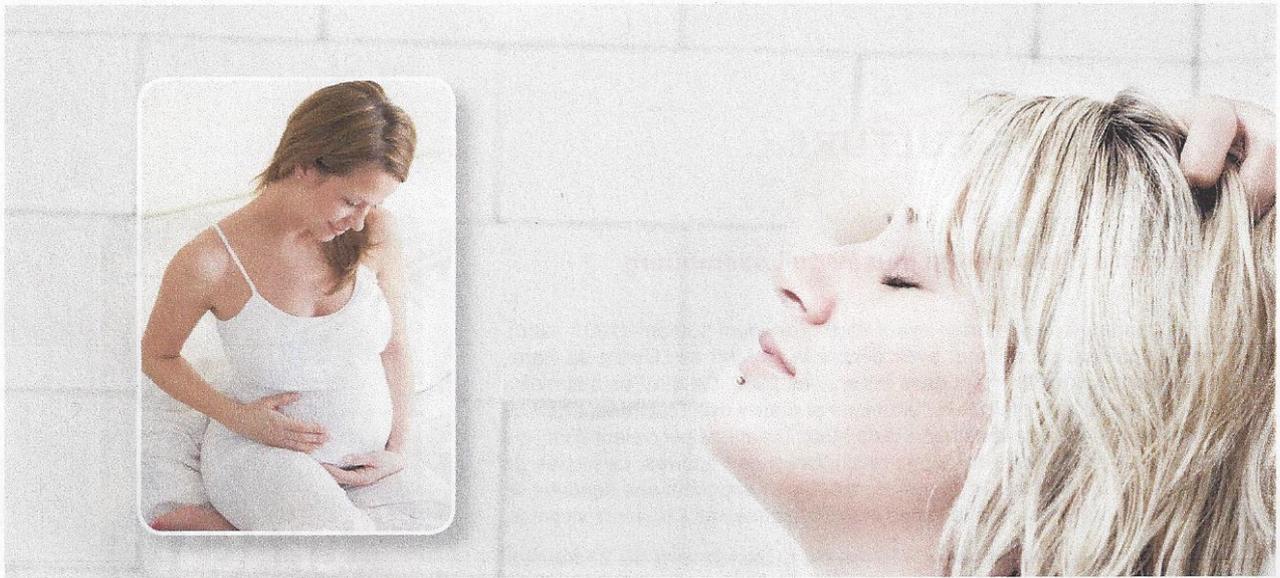
Mise au point en 1960 par le Dr A. Caycedo, neuropsychiatre colombien, la sophrologie vient du grec : « SOS (harmonie), PHREN (conscience)

et LOGOS (science) et se définit comme la « science de la conscience harmonieuse ». La pratique vous aide à mieux gérer votre stress et vos émotions.

### •• En quoi cela consiste ?

La sophrologie associe la respiration, la détente musculaire et la pensée positive. La pratique permet de mieux vivre au quotidien en prenant mieux conscience de l'instant présent. Très vite les résultats se font ressentir : plus de détente, de bien-être et une capacité à lâcher prise ! Si vous avez peur d'aller chez le dentiste, des séances de sophrologie vont vous aider à gérer votre stress, mieux respirer et vous décontracter. Vous êtes alors plus zen, un peu comme en état d'hypnose mais vous êtes conscient de tout.





© Photos - D.R

### •• La sophrologie est-elle utile pour gérer les peurs, les douleurs ?

Absolument ! Tout d'abord, elle permet de détourner la personne de ses sentiments négatifs (peurs, angoisses, souffrances...), en l'aidant à se concentrer sur des sensations positives. En quelques séances, les résultats sont souvent impressionnants ! En séances individuelles, le sophrologue personnalise les exercices en fonction du vécu de la personne : évocation d'un souvenir positif, projection agréable dans l'avenir.... Il est possible d'enregistrer la séance et la réécouter chez soi pour bien intégrer les sensations positives et apprendre à se détendre rapidement.

### •• Et pour les femmes enceintes ? En quoi la sophrologie est-elle utile ?

En groupe ou en séances individuelles, les séances de sophrologie sont très appréciées des femmes enceintes ! Elles apprennent à écouter leur corps et prennent conscience de ses modifications au cours des mois. C'est aussi un moment de complicité avec leur bébé, un moment pour profiter de leur grossesse, vivre chaque étape dans le présent. Les séances sont également l'occasion de découvrir des techniques de respiration, d'apprendre à se relaxer, à gérer la douleur mais aussi pratiquer la visualisation positive. Il s'agit de se préparer mentalement en visualisant les étapes avant, pendant et après l'accouchement. Les mamans imaginent la sortie du bébé, son premier cri, le retour serein à la maison... C'est une vraie préparation à la fois physique et émotionnelle, des beaux moments à vivre pendant la grossesse ! Pour le

bébé, c'est aussi agréable, il ressent sa maman détendue et à tendance à en profiter pour bouger à sa convenance. De même, la maman respire mieux, le bébé peut mieux se positionner dans le ventre. C'est un cercle vertueux. Enfin, la préparation à l'accouchement avec la sophrologie permet aux femmes enceintes de se libérer de leurs peurs et d'appréhender différemment la douleur. Si vous savez apprivoiser la douleur sans peur, la sensation de douleur est moins présente.

### •• Comment se passe une séance de sophrologie

La sophrologie vous apprend à retrouver le calme et l'harmonie grâce à des techniques de respiration, de relaxation et de visualisation. Assis ou allongés, vous vous laissez guider par la voix du sophrologue. Il n'y a aucun contact physique, la détente se fait progressivement par des exercices de relâchement physique et mental, accessibles à tous. La sophrologie peut se pratiquer en cours de groupe pour trouver la détente mais pour un travail plus en profondeur sur les émotions, des séances individuelles sont recommandées. En général, 5 séances hebdomadaires de sophrologie d'1 heure avec un bilan lors de la 6ème séance permettent de maîtriser les techniques de respiration et de relaxation. Un travail de développement personnel sur

les valeurs, la confiance en soi peut également s'engager par la suite.

### •• Est-ce remboursé par la sécurité sociale ?

Les séances ne sont pas prises en charge par la sécurité sociale mais certaines mutuelles proposent un remboursement. Les tarifs sont d'environ 20 euros pour une séance d'une heure en groupe et 60 euros pour une séance individuelle.

### •• Comment vous-même avez-vous découvert cette pratique ? Et comment devient-on sophrologue ?

J'ai découvert la sophrologie en cherchant une méthode pour gérer le stress. La pratique m'a tellement aidé que j'ai souhaité l'enseigner et la partager avec le plus grand nombre de personnes. Le métier de sophrologue s'apprend en suivant une formation sérieuse qui allie enseignement théorique et pratique.

### •• Y a-t-il un centre parisien de sophrologie ?

L'espace Synactiv Santé dans le 15ème à Paris est un espace qui regroupe en un lieu unique sophrologue, ostéopathe, naturopathe ou encore psychologue. ■■■

#### Pour aller plus loin

- Cabinet de Delphine Bourdet Sophrologue - [www.lotusinparis.com](http://www.lotusinparis.com)
- Blog zen et conseils bien-être - [www.inspirations-zen.fr](http://www.inspirations-zen.fr)
- Espace de santé Synactiv - [www.synactivsante.fr/](http://www.synactivsante.fr/)

Visitez notre site : [www.lesdentslavie.org](http://www.lesdentslavie.org)

Email : [contact@lesdentslavie.org](mailto:contact@lesdentslavie.org) • Téléphone : 0800 235 200