

Sophro Info

Bulletin d'information sur la sophrologie

Sophrologie et Hypnose : parents proches mais différents

De l'hypnose à la Sophrologie ... Tout comme le Yoga (voir Sophro Info n° 3) l'hypnose fait partie de la vie de la sophrologie : Son créateur l'a utilisée pendant un temps à des fins thérapeutiques. Dans les années 60, il a cependant pris ses distances avec cette technique qui selon lui, pouvait être une forme d'atteinte à la liberté de l'homme, et qui n'avait pas bonne presse du fait de son utilisation douteuse à des fins spectaculaires.

Si la sophrologie emprunta d'abord certains exercices à l'hypnose, elle s'en est petit à petit éloignée et comporte depuis longtemps ses propres techniques, sémantique, concepts et objectifs.

Etat hypnotique et état « sophroliminal »

L'hypnotiseur amène le patient à un état qualifié de « sommeil hypnotique ». Cette technique, connue depuis l'antiquité, peut s'accompagner de phénomènes divers, tels que la sensation d'engourdissement et de somnolence, de lourdeur avec impossibilité de bouger les membres, d'analgésie...etc.

L'état sophroliminal est très proche de l'état hypnotique. On parle d'être « entre la veille et le sommeil ». Le niveau de vigilance reste cependant plus élevé en sophrologie qu'en hypnose.

Des différences essentielles : Les deux techniques ont en commun le fait d'utiliser cet état modifié de conscience mais elles se différencient par des points fondamentaux:

- ✓ L'hypnose traditionnelle (I) est inductive, directive, alors que la sophrologie est suggestive : le sophrologue va inviter la personne à écouter ses ressentis, à avoir des prises de conscience, alors que l'hypnose va souvent faire appel à des suggestions directes (ex. : « vous ne toucherez plus une cigarette »).
- ✓ La sophrologie sociale & prophylactique ne fait pas autant appel que l'hypnose aux ressources de l'inconscient, elle va plutôt favoriser l'amélioration de la conscience de ce qui va bien, de notre positif, sans rentrer dans l'analyse, et encore moins dans l'analyse du négatif.
- ✓ La sophrologie a une dimension physique prépondérante (relaxations dynamiques debout, travail respiratoire, ...) inexistante en hypnose.
- ✓ La sophrologie vise à l'autonomie de la personne qui pourra intégrer certaines techniques dans son hygiène de vie quotidienne, ce qui est plus délicat avec l'hypnose, sauf à se former à l'auto hypnose.

(I) L'hypnose Ericksonienne, une forme plus récente de l'hypnose, est moins directive, utilisant des suggestions indirectes, des métaphores, ... Elle prône le libre arbitre le respect de l'intégrité psychique de la personne.



Trucs et astuces de votre Sophrologue

Tensions, petits inconforts : faites une pause relaxante !

Confortablement assis, passez lentement en revue les parties de votre corps en contact avec la chaise. Prenez conscience de ce contact, de celui des pieds avec le sol au travers des chaussures...

Profitez de chaque expiration pour autoriser votre corps à se poser ... Je souffle ... Je me pose ...

Observez votre respiration, suivez le trajet de l'air : narines, nez, ... et l'inverse sur l'expiration. Elle s'apaise, votre corps se détend ...

Puis vous laissez venir librement une image agréable, comme un paysage par exemple ; une image qui ne soit pas rattachée trop fortement à votre histoire, une image bienveillante, neutre.

Toute votre attention est portée sur cette image, vous l'observez de de loin, de près ... Si des pensées viennent vous distraire, revenez à un détail, une couleur, une matière, ... Vous vous nourrissez de cette image en y revenant sans cesse

Au bout de quelques minutes, recontactez votre respiration, remettez votre corps en mouvement doucement, préparez vous à ouvrir les yeux, plus serein et détendu pour aborder la suite de votre journée.

Suite au dos :

Brèves de Sophro

Gestion de la douleur

L'actualité de votre sophrologue



Sophrologie et hypnose ... L'exemple de la gestion de la douleur

Au delà de ses propres désagréments, la douleur fatigue, irrite, peut avoir des répercussions non négligeables sur notre comportement, et doit donc être prise en compte. Sophrologie et hypnose jouent toutes les deux un rôle reconnu dans ce domaine, parfois en utilisant des techniques similaires, mais sans jamais se substituer à un traitement médical. Il sera d'ailleurs impératif de s'assurer que la douleur n'est pas le signe d'un problème de santé nécessitant un traitement médicamenteux ou chirurgical. Sophrologie et hypnose pourront alors s'inscrire dans une démarche d'accompagnement au travers de séances au sein d'un hôpital, un centre de soin ou en cabinet avec un professionnel qualifié.

La douleur nous conduit souvent à nous crispier, à lutter contre, la renforçant encore plus au lieu de la calmer. La pratique régulière de la sophrologie est particulièrement efficace dans le cadre des douleurs dues aux tensions physiques (dos, nuque, épaules), à l'anxiété, aux effets du stress quotidien.

Le pratiquant va également apprendre à **comprendre sa douleur, à rester le plus détendu possible plutôt que de lutter contre**, notamment en utilisant une respiration lente et dirigée. Ce simple fait peut suffire à rendre certaines douleurs supportables, voire à les désamorcer. Viendront ensuite des techniques de visualisation, pratiquées à l'origine en hypnose, telles que le déplacement de la douleur vers l'extérieur du corps ou vers une région moins vulnérable, le remplacement de la sensation douloureuse par une sensation de froid ou une sensation agréable, Aussi étonnant que cela puisse paraître, ces techniques sont extrêmement puissantes. **L'hypnose peut même aller plus loin, permettant une analgésie** ou une dissociation de l'esprit et du corps. L'apprentissage de l'auto hypnose peut permettre de devenir autonome. Cependant, que ce soit en sophrologie ou hypnose, l'accompagnement par un professionnel est indispensable dans un premier temps.

Dans le cas de douleurs chroniques, la démarche en sophrologie comprendra une gestion de la fatigue, de la colère, du sommeil ... Elle apprendra également à **se réconcilier avec ce corps et à en garder une bonne image** même s'il est source de souffrance. La sophrologie est par exemple une aide précieuse pour les fibromyalgiques et l'hypnose a donné d'excellents résultats dans le cas de certaines migraines.

Enfin, la douleur peut être liée à un **acte à venir vécu comme angoissant : acte chirurgical, soins ...** Il s'agira ici d'apprendre à anticiper afin de ne pas se laisser envahir par la peur, et bien sûr de s'entraîner aux techniques de visualisation ou d'auto hypnose afin de les utiliser le moment venu, idéalement accompagné d'un professionnel.

Karine PALLEY JAMBON

Cours collectifs
Ateliers à thèmes
Accompagnement individuel

Sur rendez-vous uniquement

L'actualité de votre Sophrologue

Séance individuelle en cabinet ou à domicile

-Se détendre rapidement au quotidien pour relâcher les tensions physiques et émotionnelles

-Gestion du stress, des angoisses

-Gestion de la fatigue, de la douleur

-Préparation aux examens, objectifs, compétition sportive, changements avec lucidité, confiance, plaisir

Comment mieux vivre au quotidien

Garder ou retrouver un équilibre

Cours collectifs
prise en
septembre

Informations et RDV au 06 70 37 34 57