

Parole de sophrologue

De nombreux sophrologues œuvrent dans l'ombre. Avec toute leur sensibilité, leur cœur, leur écoute bienveillante, ils obtiennent d'excellents résultats pour la plus grande satisfaction de leur consultant.



Fatigué, stressé, déprimé, énérvé... On ne compte plus les jours où nous entendons ces simples mots qui cachent, presque toujours, un réel mal-être, une souffrance, un remords, une incapacité, une frustration plus ou moins récente, des « non-dits » bloqués au plus profond de nous et qui vont se traduire par des maux exprimés par notre corps. Ces derniers conduisent inévitablement à la dépression, à des troubles cardiaques et même éventuellement à des maladies encore plus graves. « Tout ce qu'on ne dit pas avec des mots, on le dit avec des maux » dirait Jacques Salomé le célèbre psychosociologue. Je me rappelle avoir lu une enquête où, sur cent cas de fatigue, stress ou déprime, on estime à 20% environ ceux qui sont la conséquence directe d'une maladie.

En guérissant cette dernière, on vient à bout de tout le stress qu'elle a généré. Pour les 80% restants, hommes et femmes qui se déclarent stressés ou déprimés, ils ne sont malades que de leur fatigue, leur stress ou leur déprime.

Ce sont des victimes de la vie moderne. Ils subissent les pressions de leur métier, de l'environnement hostile, de l'agressivité ambiante, des menaces de chômage, des incertitudes qui planent au-dessus de leur tête. Cela se traduit non seulement par de la fatigue, de la dépression mais aussi par un langage corporel tel qu'une perte ou prise de poids, des maux de ventre ou de dos, des migraines, des

insomnies, des troubles sexuels etc. Bref, il faut se rendre à l'évidence, de nos jours, les contrariétés de notre vie quotidienne sont de plus en plus nombreuses, de plus en plus fréquentes. Cette incertitude du lendemain constitue un excellent facteur d'anxiété permanente,



D.R. G. DE FRANSSU

conduisant tout droit à la déprime et aux maladies cardiaques. Si l'on ajoute à ce tableau, des relations à l'intérieur des milieux familiaux, professionnels, sociaux de plus en plus difficiles, on se rend compte de « l'urgence » dans laquelle nous évoluons. Il est grand temps de se prendre en main et de faire « quelque chose » pour que notre comportement change et que notre optimisme de la vie ne nous abandonne pas...

C'est ainsi qu'un grand nombre d'entre nous se sont orientés vers la sophrologie, l'harmonie entre le corps et l'esprit. En France, cette méthode est encore trop ignorée alors que de nombreux autres pays reconnaissent en elle un outil de

grande efficacité dans l'accompagnement de la personne dans des champs d'application de plus en plus larges. D'après le syndicat des sophrologues professionnels, la sophrologie est une discipline spécifique, du domaine des Sciences Humaines. Elle utilise une méthode

originale et un ensemble de techniques destinées à mobiliser de façon positive les capacités et ressources qui existent en tout être humain, visant ainsi à renforcer les structures saines de la personne. Elle permet de donner naissance à de meilleures possibilités d'adaptation aux nouvelles conditions de vie en société. Très largement utilisée dans le domaine clinique et thérapeutique, la sophrologie présente aujourd'hui un caractère social, préventif et pédagogique qui s'adresse à chacun, de la préparation de la naissance jusqu'à l'accompagnement en fin de

vie.

Son exercice représente aujourd'hui une nouvelle profession à part entière et le sophrologue est avant tout un formateur ou un thérapeute qui, par sa réalité objective, délimite sa compétence et son champ d'intervention. Les pensées négatives, issues des expériences douloureuses de notre vie, s'estompent ! Nous envisageons « l'instant présent » sous un angle enfin positif. Pratiquer la sophrologie nous prépare à l'avenir car celui-ci n'est que le résultat de nos croyances et de notre vision de nous-mêmes. Elle nous enseigne que « vivre au présent » est une véritable source d'harmonie. Ce travail sur les paramètres passés et futurs n'a

d’autre but que de renforcer notre présence face à un monde impitoyable. La sophrologie offre ainsi, à chaque personne, la possibilité d’acquérir le calme et la force intérieure nécessaires à toute action dans la vie. Parvenir à une telle transformation n’est pas l’apanage de quelques êtres particulièrement doués. Chacun d’entre nous possède en lui cette lumière... Il faut simplement l’intensifier, lui redonner vie. Un grand nombre de sophrologues œuvre encore dans l’ombre, avec toute leur sensibilité, leur cœur, leur écoute bienveillante. Certains même n’hésitent pas à s’engager dans des milieux particulièrement sensibles : les soins palliatifs en hôpi-

tal ou les milieux fermés comme le monde carcéral. Pas toujours reconnus par une hiérarchie le plus souvent ignorante de la méthode, ces sophrologues évoluent solitairement dans un monde souvent hostile à cette forme de thérapie. J’en ai rencontré certains au cours de rassemblements, de congrès. Poignants de vérité, ils n’ont pas manqué de susciter une vive émotion de la part de leur auditoire, captivé par la véracité et la profondeur de leur témoignage. Malheureusement, vous l’avez sûrement constaté à maintes reprises, notre culture ne considère pas la sensibilité comme un atout. J’ai donc voulu, dans ces colon-

nes, leur donner la parole.

Paroles de Sophrologues nous fera découvrir dans les prochains numéros, sous forme de questions-réponses, Daniel Boisseleau, sophrologue à Laval. Il nous parlera de son « aventure » en milieu carcéral en tant que praticien et ne manquera pas de nous faire partager ses émotions et son expérience ! Une découverte à ne pas manquer ! Une véritable immersion dans les profondeurs d’une forme de réalité humaine, trop souvent cachée aux yeux du monde.

■ **A. GIRAUD**
