

"Positivez", grâce à la sophrologie !

Problèmes de sommeil, dépression, stress, surmenage, boulimie, problèmes de communication... Beaucoup de troubles ont des origines psychosomatiques. "C'est nerveux !", dit-on. Les médicaments ne sont pas toujours la solution idéale pour recouvrer la forme, la confiance en soi, en un mot : un mieux-être. La sophrologie peut aussi permettre à tout un chacun de retrouver la clef de son équilibre...

Sophrologie veut dire textuellement "science de l'esprit harmonieux". Elle a le mérite de s'être débarrassée d'un vocabulaire pseudo-philosophique plus ou moins obscur et intervient non pas à la place mais éventuellement en complément d'un traitement médical. Elle intéresse tous ceux qui veulent se délivrer de tensions de toutes sortes, en évitant une médicalisation importante pour des troubles mineurs. Insomnies, céphalées, angoissés, douleurs diverses... La sophrologie peut être utile à tous. Elle intervient en priorité à chaque fois qu'un événement traumatisant désoriente quelqu'un, l'enferme dans sa souffrance, sa solitude; chaque fois qu'il y a surmenage, remise en question. La sophrologie vise à neutraliser le négatif, puis à activer le positif. Elle n'est pas utile aux seuls dépressifs. Elle est également utilisée par les sage-femmes pour la préparation à l'accouchement, mais aussi par les infirmières, les dentistes. Enfin, on peut aussi y avoir recours lorsque que l'on se sent bien, mais que l'on veut être encore mieux, plus positif, plus dynamique. Car la sophrologie renforce la "présence", le charisme de tout

un chacun. Elle peut également contribuer à maîtriser le stress avant des examens, une épreuve sportive; à développer la motivation, les capacités intellectuelles.

Une association pour le développement de la sophrologie

Comment accéder à ce mieux-être ? En ouvrant la voie aux différents états de conscience, en développant les zones de l'imaginaire et de l'intuition, c'est-à-dire la créativité des sujets. Le sophrologue n'est ni un gourou, ni un moralisateur, ni un directeur de conscience.

Il ne prétend pas se passer de la médecine ou se substituer à elle. Il développe l'écoute de soi et de l'autre, et redonne à celui qui vient le consulter la confiance en soi, en ses propres possibilités.

Et même si des séances de sophrologie peuvent être réalisées en groupes, les adeptes de cette méthode ne forment pas une secte. Ils veulent positiver, voir la vie du bon côté, optimiser leurs aptitudes. Créée sous l'impulsion de Ghylaine Manet, sophrologue formée à l'Ecole de Sophrologie de Paris (Faculté européenne de Sophrologie), l'association "Sophro-Vie" de Nouméa s'est fixé comme but "d'aider les personnes qui en font la demande pour un meilleur être, un meilleur vécu dans la société, un épanouissement, une communication plus riche et plus sereine (...)".

Forte d'une cinquantaine de personnes reconnaissant les bienfaits de la sophrologie, cette association oeuvre pour le développement de la sophrologie sur le Territoire. Ses membres se rencontrent tous les deux mois, et suivent, individuellement ou en

groupes, des séances de sophrologie dirigées par Ghylaine Manet.

Une cassette pour première approche

Cette sophrologue a d'ailleurs réalisé sous l'égide de l'association une cassette qui est une bonne approche de la sophrologie. Cet enregistrement est intitulé "Vivons autrement par la sophrologie". On peut se le procurer chez tous les disquaires de la place.

La première face permet au "débutant" de faire l'exercice fondamental de base, afin de connaître l'état de conscience sophronique. En effet, après un relâchement musculaire complet, le sujet atteint un état de relaxation profonde, il ne dort pas vraiment, mais atteint une zone privilégiée lui permettant d'être à l'écoute de lui-même. L'exercice de la face B est à pratiquer une fois que la sophronisation de base est bien maîtrisée. Il s'agit d'une méthode courte pour récupérer son énergie.

Cette méthode est enseignée par l'Ecole de Sophrologie de Paris, qui a été fondée par le Dr Jean-Pierre Hubert.

Enfin, il faut savoir que la sophrologie n'est pas une méthode miracle. Elle est bien sûr assortie de contre-indications. Première chose : la personne doit souhaiter y recourir et comprendre le traitement.

Enfin, le praticien doit être correctement formé et digne d'exercer la sophrologie. A noter enfin que le prochain congrès de sophrologie Outre-Mer aura lieu à Nouméa en octobre prochain. A suivre...

(Pour tous renseignements : Association sophrologie, B.P. 2594 Nouméa, fax et tél : 28.64.18.).

C. BAPTISTA