

OCTOBRE 2019 | Atelier #3 : Sophrologie, bien-être & relaxation

« Stress, insomnies, addictions, phobies, deuil, accompagnement de la maladie ou en période de convalescence, gestion de la douleur, ... La sophrologie peut vous permettre, au moyen d'une pratique régulière, d'entretenir votre capital santé et de vous maintenir en forme dans votre vie quotidienne ».

Aurélia Bois Beaulieu,

Sophrologue



La sophrologie du grec *sos* (harmonie), *phren* (conscience) et *logos* (étude) est une méthode psycho corporelle qui peut aider dans de nombreux domaines de la vie quotidienne.

Elle a été créée dans les années 60 par le neuro psychiatre Alfonso Caycedo qui s'est inspiré de techniques orientales et occidentales (yoga, méditation, zen, hypnose, training autogène de Shultz) pour créer une méthode unique utilisant la respiration, la visualisation mentale et des techniques de tension/relâchement musculaire. Ces outils permettent de se relaxer mais également de renouer avec son corps, d'activer et de renforcer le positif et peut-être porter un regard plus objectif sur soi et le monde qui nous entoure.

ET QUAND ON EST UN SENIOR...

Si la sophrologie n'empêche pas le processus de vieillissement (qui commence dès l'âge de 25 ans) elle peut l'accompagner pour :

- mobiliser ses cinq sens
- découvrir et entretenir le positif en soi
- nourrir sa créativité
- entretenir sa mémoire
- préserver et renforcer son équilibre
- gérer les douleurs
- se préparer aux interventions
- gérer les troubles du sommeil
- gérer l'anxiété
- être actrice/acteur de sa vie
- retrouver et cultiver la notion de plaisir
- etc...

Fonctionnement de la respiration et influence sur le bien-être

La respiration a une influence immédiate sur le bien être en plus d'être une fonction vitale.

C'est la seule fonction de l'organisme à la fois automatique et volontaire.

Sur le plan psychologique le lien est établi entre respiration et état émotionnel ; Lorsque nous sommes stressés notre respiration s'accélère et cela amplifie encore notre stress : accélération du rythme cardiaque, transpiration... Agir directement sur sa respiration avec quelques techniques simples permet alors de revenir à l'équilibre.

De l'importance de la respiration et de la visualisation pour la plasticité neuronale

Le cerveau a le pouvoir de fabriquer en permanence de nouveaux neurones tout au long de la vie !

La plasticité cérébrale est la capacité du cerveau à remodeler ses connexions en fonction de l'environnement et des expériences vécues par l'individu.

En effectuant des recherches sur un groupe de personnes âgées de 85 à 100 ans des chercheurs ont confirmé que de nouveaux neurones continuaient à se former dans la zone de l'hippocampe (région impliquée dans la formation des souvenirs et la gestion des émotions). A condition de respecter quelques règles (bouger, cultiver l'altérité, ne pas s'ancrer dans la routine...), les anciens neurones sont remplacés par d'autres fraîchement produits à partir de cellules souches chez chacun d'entre nous, quel que soit notre âge.

Par contre, il a également été prouvé qu'en cas de stress cette capacité pouvait diminuer ou disparaître. Il faut donc dépasser cette tendance héritée de l'homme des cavernes qu'a le cerveau de mieux stocker les informations négatives que positives !

Ce qui était à l'origine une fonction de survie pour identifier et fuir les dangers est aujourd'hui contre productif. Cela favorise en effet des émotions comme la peur, la colère, l'anxiété et tout un cortège d'effets nocifs sur la santé.

La bonne nouvelle c'est qu'une action répétée peut graduellement modifier un penchant négatif.

Le cerveau est comme un muscle et on peut le modifier au moyen de techniques simples.



LA PRATIQUE DANS VOTRE QUOTIDIEN

LA RESPIRATION

C'est un circuit cérébral qui est à l'origine de la connexion entre la respiration profonde et la relaxation. Un petit groupe de neurones situé au fond du tronc cérébral est stimulé quand on inspire et expire calmement.

Respiration relaxante - Exercice

- En soufflant par la bouche,
- Allongez votre souffle de telle sorte qu'au bout d'un moment vous sentiez votre ventre qui se creuse au bout du souffle.
- Inutile de forcer.
- Le souffle descend tout seul au bout de 6 à 7 expirations par la bouche, les lèvres en forme de O pour canaliser le souffle.

Cohérence cardiaque ou respiration équilibrante :

La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions. En agissant sur le rythme cardiaque avec cette technique nous avons la possibilité d'envoyer des messages positifs au cerveau car le cœur possède près de 40 000 neurones ainsi qu'un réseau de neurotransmetteurs. Il est ainsi possible d'agir directement sur l'état physique (baisse du cortisol l'hormone du stress, diminution du taux de sucre, augmentation de la DHEA, amélioration du sommeil, renforcement du système immunitaire...) et psychique (réduction du stress, augmentation de l'énergie, augmentation des capacités intellectuelles, amélioration de la créativité...).

Respiration équilibrante - Exercice

- Bien installé, le dos droit.
- Inspirez par le nez pendant 5 secondes puis expirez par la bouche pendant 5 secondes et pendant 5 minutes (6 respirations par minute),
- 3 fois par jour : Idéalement le matin, avant déjeuner et vers 17h.

Respiration 'spécial sommeil' - Exercice

- Inspirez sur 4 secondes
- Retenez votre respiration sur 7 secondes
- Expirez par la bouche sur 8 secondes

LA VISUALISATION MENTALE

Le cerveau ne fait pas la différence entre ce qu'il vit en réalité et les images qu'on lui envoie car ce sont les mêmes aires qui sont activées dans les deux cas !

Dès que possible, convoquez une image agréable pour vous sentir bien.

Plus l'image est agréable et plus vite le corps indiquera au mental qu'il se sent bien et qu'il peut lâcher prise et se laisser aller.

Cette image mobilise les 5 sens vers des sensations de bien-être et peut notamment aider en cas d'endormissement difficile.

Respiration relaxante & Visualisation - Exercice

- Pratiquez la respiration relaxante et prenez conscience de la forme du corps en train de se relâcher.
- Laissez venir une image agréable et positive, la première qui vient. Ne cherchez pas à l'analyser ou à la contrôler.
- Projetez cette image derrière les paupières fermées, comme un écran de cinéma, et accueillez toutes les sensations agréables et relaxantes.



Aurelia Bois Beaulieu

aurelia.boisbeaulieu@gmail.com

exerce à domicile ou en cabinet
CENTRE VITALITY - 92300 Levallois Perret
vitalitylevallois.fr

Avec le soutien de :

