Shirley BRUAT Sophrologue caycédiennne 16 rue de l'Épine
85170 SALIGNY

Tél. fixe : 02.51.24.12.18 Tél. portable : 06.85.99.50.87 mail : shirley.bruat.sophrocaycedienne@gmail.com
blog : <http://shirleybruatsophrologie.blogspot.com>

Comment se déroule une séance de sophrologie ?

La sophronisation est le nom donné à l'exercice pratique spécifique à la sophrologie. Une sophronisation est un moment de rencontre avec soi-même, précédé d'un dialogue avec le sophrologue, qui permet de se mettre d'accord sur l'objectif recherché et l'exercice qui convient.

La sophronisation commence par un lâcher-prise en invitant tous les territoires musculaires à la détente. Ce moment de lâcher-prise peut se faire aussi à l'aide d'une image, de la respiration, d'une sensation, ... Une fois que le sophronisé* a atteint une détente musculaire, mentale et respiratoire, l'accès est alors ouvert au travail sur soi.

Par exemple, si le but est de mieux faire face à une difficulté à venir, il peut s'agir alors de se visualiser en train de vivre cette situation le mieux possible. Si la demande est de calmer ses émotions, il peut s'agir d'un travail sur la respiration.

Des temps d'arrêt nécessaires à la capitalisation et à la mémorisation des sensations pendant la séance viennent régulièrement ponctuer les phases de l'exercice. En fin de séance, une pause de totalisation reprendra l'ensemble des vécus de la séance, afin de mieux intégrer toutes ces perceptions et sentiments positifs à la conscience.

La dernière étape est la désophronisation. C'est la remontée vers l'état de veille ordinaire et la reprise de son tonus musculaire habituel. Le sophrologue demande d'une voix plus forte au sophronisé de s'étirer, de bailler et de respirer profondément plusieurs fois avant d'ouvrir les yeux.

Ensuite, le sophrologue demande au sophronisé de mettre en mots l'expérience vécue, de faire en quelque sorte le relevé brut des sensations sans interprétations, sans a priori. Ce temps de parole après la séance est très spécifique à la sophrologie. Mettre en mots ses sensations, oralement ou par écrit, permet de se réapproprier encore plus le vécu de la séance afin de lui donner toute son importance. Pour soi-même, avec le groupe ou avec le sophrologue, parler de soi, de ses sensations, est loin d'être narcissique. Au contraire, c'est un temps d'ouverture à soi et aux autres.

La sophronisation est un processus rigoureux excluant l'improvisation. Pour le sophronisé, c'est la possibilité de se laisser aller en confiance et l'assurance d'absence de jugement et de la moindre manipulation.

Le Sophronisé* : celui qui suit une séance de sophrologie sous la direction d'un sophrologue.