

De la respiration à la pensée positive,

Du simple “cafard” produit par une situation de vie mal gérée qui vous fait entrevoir la vie sous un angle néfaste tout gris, à la véritable dépression, trouble psychique important qui doit être soigné comme tel, la déprime fait partie malheureusement de notre vie. Elle se manifeste le plus souvent par une forte sensibilité, une fatigue de la vie presque insupportable et de la susceptibilité. La personne en “mal de vivre” aura tendance à faire d’une taupinière une montagne insurmontable, conséquence le plus souvent d’un long malaise existentiel. Admis, il aide à prendre conscience de la situation présente et des souffrances accumulées depuis tant d’années. Dans le cas contraire, la déprime risque de persister et de résister à toute tentative d’amélioration. Elle peut se transformer en dépression, elle est alors du domaine médical. Mais, même dans cette hypothèse extrême, de nombreux spécialistes préconisent un accompagnement complémentaire fondé sur l’alimentation, la respiration, la méditation, la phytothérapie. **La sophrologie qui a pour objet de développer la pensée positive a donc toute sa place.** Avec un entraînement régulier, on apprend progressivement à découvrir tout ce qu’il y a de positif dans notre environnement et à mettre entre parenthèses le négatif.

La Sophrologie apporte une aide précieuse et efficace en associant relâchement musculaire, respiration et pensée positive de façon à faire communiquer au mieux le corps et l’esprit. Elle agit sur la fréquence cardiaque, la tension artérielle et la fréquence respiratoire tout en diminuant ainsi l’anxiété, l’angoisse et le stress. Le sophrologue pourra apporter à son client les “outils” nécessaires lui permettant de retrouver calme et sérénité. « *Lorsque je vois un patient pour la première fois, déclare le Dr Raymond Abrezol, j’ai pris l’habitude de lui demander : qu’est-ce qui va bien dans votre vie ? La plupart du temps, la majorité ne sait que répondre. Ils sont si profondément fixés sur leurs problèmes qu’ils deviennent incapables de me citer,*



ne serait-ce qu’un seul des nombreux éléments positifs de leur vie. L’éducation du petit homme civilisé est faite pour développer sa pensée négative. Le processus est inconscient, mais le résultat est assez catastrophique. Nous sommes la plupart du temps incapables de vivre intensément un moment heureux tellement nous avons été inhibés par rapport à tout ce qui est positif. J’ai l’habitude de dire que l’être civilisé se trouve devant un champ de fleurs au centre duquel il y a une bouse de vache, ne voit que cette dernière et ignore l’existence des fleurs ».

Philosophie intégrative oblige, dès qu’un client vient à mon cabinet de sophrologie pour un accompagnement d’un état de “mal-être”, nous faisons le point du côté nutritionnel. Notre alliance sophronique (entente entre praticien et son sujet) portera d’abord sur le lâcher-prise. Une séance de sophrologie qui visera à détendre, un à un, les muscles du corps. Il s’agit ici de renforcer la présence du corps dans la conscience tout en se libérant de toutes les tensions corporelles. Précisons qu’il ne s’agit pas de “visualiser” le corps mais bien de ressentir les messages et les sensations qu’il nous adresse. Cette sophronisation, qui nous amène dans un état de conscience modifiée “juste au bord du sommeil”, est donc fondamentale dans le traitement des

tensions musculaires. Pour Schultz comme pour Jacobson, tout état de fatigue et d’anxiété s’accompagne d’une réaction néfaste au niveau musculaire. « *Si on laisse le corps se détendre, les symptômes disparaissent* », affirme William Bonnet psychologue sophrologue dans son livre *Halte au stress*. Les techniques de sophronisation seront donc très bénéfiques en créant des effets parasympathiques (ralentissement du rythme cardiaque, dilatation des artères, baisse de tension artérielle, effet calmant) qui pourront s’opposer aux effets orthosympathiques excessifs (augmentation rythme cardiaque et tension, rétrécissement du calibre des artères, contraction musculaire, sécrétion d’adrénaline) avec une mise au repos et une régulation du système nerveux. Il est probable que tous les événements négatifs que nous avons vécus laissent aussi des traces de mémoire sous forme de micro-tensions de fibres musculaires. Il nous faut donc éliminer ces traces physiques de nos expériences négatives en effectuant un “sophro-déplacement du négatif”, technique simple qui consiste à contracter fortement une partie du corps, après une inspiration, jusqu’à ce que l’on ressente une fatigue, on la relâche ensuite en expirant lentement par le nez tout en pensant mentalement “négatif” plusieurs fois. On continue ainsi avec les autres parties du corps. Viennent ensuite les

accompagnement progressif par la sophrologie

exercices de respiration. C'est une fonction essentielle à la vie de chacun, autonome certes, mais que l'on peut réguler et contrôler si on le souhaite. La respiration, trop souvent superficielle, irrégulière ou reposant sur des contrôles musculaires inappropriés, débouche le plus souvent sur un "mal-être". L'angoisse, souvent très précoce, crée une altération de la respiration naturelle. Accéder à une respiration favorisant le lâcher-prise d'une manière abdominale (ventrale) par le nez va conditionner positivement l'équilibre physiologique, psychique, mental et émotionnel de l'individu qui peut dépasser ses tensions. Respirer volontairement, c'est multiplier par 3 le niveau d'oxygène au niveau des poumons avec des effets physiques (tonifiants, élimination d'acide carbonique, amélioration du métabolisme à l'inspiration et du Ph sanguin, élimination des toxines à l'expiration,

meilleure circulation) et des effets psychiques sur les pensées parasites, les sentiments, la mémoire, le centrage (activité conscientisée qui augmente la vitalité et la détoxification).

Voici quelques rythmes à pratiquer :

Harmonisant : faire 3 secondes à l'inspiration, 12s en rétention de l'air, 6s en expiration (6 à 8 fois). Ce rythme a des effets anti-spasmodique tout en augmentant la réserve alcaline car l'expiration est plus longue que l'inspiration. Meilleure utilisation des glucides et des lipides.

Calmant : 3 secondes en inspiration, 1s en apnée, 12s en expiration, 1s en apnée... Très indiqué en cas d'agitation et d'anxiété.

Stimulant : 12 secondes en inspiration, 1s en apnée, 3s en expiration et 1s en apnée. Effets toniques chez les déprimés constitutionnels. Durée 3 minutes plusieurs fois dans la journée.

Pour compléter cet accompagnement

de la déprime en sophrologie, il nous restera à "travailler" sur la pensée positive car l'un des secrets du bonheur et de la réussite est souvent lié à la capacité de penser positivement. Il est nécessaire de déconditionner notre "ancrage" à penser négativement que nous avons acquis depuis notre plus jeune âge. Là aussi, par un entraînement spécifique, il est possible, progressivement, de stimuler davantage les centres de la pensée positive et d'inhiber ceux de la négative (très important dans des situations de vie difficiles).

La mission d'accompagnement de votre sophrologue ressemble au travail du guide de montagne qui aide ses clients à atteindre leur propre but après avoir discuté de leurs objectifs, évalué leurs capacités à y parvenir et proposé la voie d'accès qui lui semble la meilleure.

■ ALAIN GIRAUD