

# Se tourner vers la sérénité... pour évacuer ses tensions

*Toute préoccupation et certaines émotions vont générer des tensions et d'autres conséquences sur le plan physique. Quand ces phénomènes sont vécus de façon durable ou répétée, la personne plonge dans un état de stress mal accepté et surtout mal géré et peut avoir recours à la sophrologie.*



Le stress va entraîner inévitablement une réponse hormonale avec production de catécholamines qui vont être hypertensives et provoquer une élévation du taux sanguin de glucose et de triglycérides. À partir de là, nous pouvons constater des dysfonctionnements de toutes sortes, pouvant aller du simple mal-être à des troubles beaucoup plus importants comme des douleurs, des migraines, et de l'hypertension... Cette dernière est une maladie grave qui nécessite l'intervention d'un spécialiste avec, le plus souvent, prise de médicaments comme des bêtabloquants. Il est important pour le patient de redevenir calme. Son médicament règle sa tension mais son médecin peut lui demander de faire un entraînement en sophrologie pour améliorer sa tension et sa santé.

« Dans le domaine cardiovasculaire, précise le Dr Yves Davrou, la sophrologie trouve également un champ d'application très vaste. Des expériences ont notamment montré son efficacité dans l'hypertension, dite essentielle, que l'on voit progressivement baisser au cours d'une sophronisation de base

remède empêchant le symptôme de se créer ».

En cas de stress répété ou chronique, le cœur, trop souvent sollicité par les augmentations du rythme cardiaque et par la contraction des artères, est soumis à rude épreuve. Le tissu nodal qui contrôle

## “Mettre en œuvre les respirations les mieux adaptées à la situation”

*toute simple (relâchement des muscles et exercices respiratoires). Cette baisse devient de plus en plus stable au fur et à mesure de l'entraînement. La tachycardie est un des symptômes les plus faciles à régulariser et il suffit souvent que le sujet sache “ralentir son cœur” pour que celle-là ait tendance à ne plus se reproduire, comme si le simple fait de posséder le*

la contraction du cœur joue moins bien son rôle. Les risques d'accident cardiovasculaire sont alors accrus. Il est bien certain qu'un individu entraîné aux techniques respiratoires et de visualisation de la sophrologie ne réagira plus de façon aussi négative aux agressions diverses. Le sophrologue proposera après le relâchement musculaire un exercice de respiration abdominale qui sera la technique la plus appropriée pour rétablir rapidement un équilibre “corps-mental” et éliminer un excédent de stress. Après avoir retrouvé son calme, la personne devra mettre en œuvre les respirations les mieux adaptées à sa situation (voir *Santé Intégrative* n°10) :

« Je me concentre sur ma respiration naturelle... j'inspire profondément par le nez en gonflant le ventre... je bloque ma respiration quelques instants puis j'expire lentement jusqu'au bout et je recommence. À l'inspir, je me remplis d'une énergie nouvelle et à l'expir, je souffle mes tensions... je ressens la détente s'installer progressivement dans tout mon corps ». Au cours de cette séance, le système orthosympathique s'harmonise avec le système parasympathique qui a pour fonction de ralentir la fréquence cardiaque et qui permet au corps de récupérer son équilibre. Il faudra également veiller à ce que le sommeil soit de bonne qualité (voir exercices proposés dans *Santé Intégrative* n°6).

Ensuite, la visualisation positive, qui procure non seulement une image

### Retrouver son calme...



©istockphoto.com/laengauer

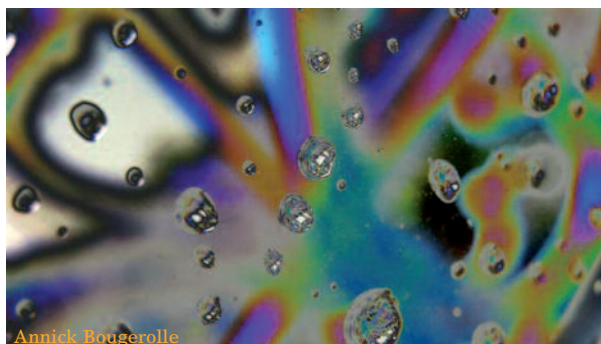
de l'objectif à atteindre mais les moyens d'y parvenir, sera aussi un outil majeur pour le sophrologue.

**Dans le cas d'une hypertension :**

« Sur mon écran mental, je laisse venir en rouge les chiffres exagérés de ma tension que m'a indiqués mon médecin (180/130 par exemple)... je les regarde bien... et maintenant je les efface de ma pensée tout en les remplaçant par la tension normale de mon âge (par exemple 120/80)... Je les vois maintenant très clairement ces chiffres... j'en imprègne les cellules de mon cerveau et de mon corps pour faire pénétrer ces chiffres dans mes molécules, mes atomes... Je tends tout mon corps pendant quelques instants puis je le relâche tout en pensant fortement aux deux chiffres et à mes artères qui se détendent. »

**Dans le cas d'un rythme cardiaque trop élevé :**

Vous pouvez aussi faire le même genre d'exercice en vous concentrant sur les pulsations. Vous pouvez chercher à le ralentir ensuite : « J'inscris sur mon écran mental le chiffre 70 (par exemple)... Je m'imprègne de ce nombre et demande à mon cœur de ralentir son rythme... j'instaure un dialogue avec mon cœur comme s'il s'agissait d'une personne. » Les premières fois que vous ferez cet exercice, précise



Annick Bougerolle

**Visualiser une bulle protectrice**

le Dr Raymond Abrezol dans son livre *Vaincre par la Sophrologie*, ne soyez pas déçu si vous n'arrivez pas tout de suite à changer votre rythme. C'est tout à fait normal ! Il faut souvent des mois d'entraînement pour y parvenir, j'en ai fait personnellement l'expérience. Je peux vous affirmer qu'à la longue, vous pourrez parfaitement régler votre rythme cardiaque.

**Dans le cas d'une situation très stressante :**

On fera visualiser (sur son écran mental) le patient à l'intérieur d'une bulle protectrice qui constituera un volume de sécurité et de confiance pour lui. Cette bulle deviendra automatique au fil des jours et apportera à celui qui s'entraîne avec assiduité des moments précieux de paix, de tranquillité et d'apaisement.

Le sophrologue dispose bien entendu d'autres outils à sa disposition. Lors d'une visite à son cabinet, une "alliance" sera mise en place. Sa mission d'accompagnement ressemble au travail du guide de montagne qui aide ses clients à atteindre leur propre but après avoir discuté de leur objectif, évalué leurs capacités à y parvenir et proposé la meilleure voie d'accès.

■ ALAIN GIRAUD

[www.sophrologie.pro](http://www.sophrologie.pro)

**Bibliographie :**

- *Vaincre par la sophrologie*, Docteur Raymond Abrezol édition Vivez Soleil
- *Exercez-vous au bonheur*, d'Alain chevalier Beaumel éditions du puits fleuri
- *Visualisation, des images pour agir*, François j.Paul-Cavallier InterEditions