

Sophrologie : savoir s'écouter... et être surpris

Johann Rauch

Exit les sourires ironiques et les regards obliques à l'évocation des techniques de relaxation, de l'apprentissage de soi, de la gestion du stress ou des courants énergétiques... Autant de réponses en méthodes douces à l'insatiable quête moderne du « bien-être ». Le tout un chacun s'y frotte, les clubs se multiplient et même les entreprises y trouvent leur compte. La médecine traditionnelle en viendrait même à y voir un « complément intéressant », pour autant naturellement que les praticiens en question soient sérieusement formés. Rencontre avec quelques-unes des bonnes adresses locales... Cette semaine Cécile Hermant et la sophrologie. Tout comme il y a une marge entre dire et s'entendre dire les choses, il y a un monde entre (sur) vivre et se sentir vivre. Tout l'art de la sophrologie repose sur ce principe même d'équilibre entre soi et soi-même, Un credo pour la sophrologue, Cécile Hermant, installée dans le hameau de Flandre, à Rue.

Durant plus de quinze ans, Cécile Hermant, originaire de Douai et fort-mahonnaise de cœur, a travaillé en tant que commerciale dans l'industrie pharmaceutique. Cécile Hermant, ex-déléguée médicale, aujourd'hui sophrologue Nouvelle vie

Un rythme de vie et un domaine aux antipodes de son actuelle situation. « Au fil du temps je sentais que j'arrivais au bout de cette

expérience, et moi-même me sentais à bout... » confie l'ancienne déléguée médicale, « la sophrologie j'y étais venue lors de ma grossesse, il y a maintenant vingt ans. J'ai arrêté, et je le regrette d'ailleurs avec le recul, pour y revenir il y a neuf ans ». À l'heure d'une reconversion professionnelle qui s'imposait à elle avec de plus en plus d'insistance, Cécile se lance dans un cursus à l'institut de formation à la sophrologie de Catherine Aliotta, à Paris. Depuis, Cécile Hermant a ouvert son propre cabinet : « je n'ai pas hésité une seconde, ce nouveau départ en tant que sophrologue c'était comme une évidence. Un projet de vie qui se concrétise, dans un cadre que j'ai choisi et qui me ressemble, et donc où je sais que je peux travailler efficacement et sereinement ». « Le fait d'essayer est déjà un grand pas »

Pour la praticienne ruennaise, la sophrologie est une thérapie douce qui vise à rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit, « ne jamais dissocier les deux, retrouver une respiration contrôlée, et être écouté ». L'objectif : prendre conscience des points douloureux physiquement et mentalement. Une séance de sophrologie c'est avant tout l'opportunité de s'exprimer, de « vider son sac », de craquer si besoin est... puis d'un échange avec le praticien qui est avant tout dans l'écoute et la compréhension, « ensuite, on travaille au fameux lâcher prise. Le consultant est

allongé (habillé, ndlr), et on travaille uniquement par la voix à une visualisation positive afin d'atteindre un point de jonction entre l'éveil et le seuil de l'endormissement, mais toujours en état de conscience. C'est précisément là, que le cerveau abat ses barrières et qu'il devient perméable. Le consultant est alors dans une phase de relaxation pro-fonde, un moment privilégié pour travailler à ses objectifs. Le bien être physique est quasi immédiat, mais selon les raisons qui motivent la démarche du consultant quatre à cinq séances sont souvent nécessaires. En tout état de cause, le fait déjà d'essayer est, déjà, un grand pas ». Une séance dure environ une heure et demi, et il n'est ni question de manipulation, ni d'ingestion de quoi que ce soit : « il faut juste admettre d'emblée qu'on ne peut pas tout maîtriser, tout contrôler, tout le temps... Et s'essayer justement à lâcher prise, et s'écouter. Ensuite la réussite dépend directement de l'implication au quotidien du consultant ».

Comment ça marche ?

Les « objectifs » de chacun sont donc clairement définis au cours d'une ou deux séances précédentes, « il peut être question de phobies, de pulsions, de troubles du comportement alimentaire ou autre, d'anxiété et d'angoisse, de perte de confiance en soi, de passages difficiles de la vie professionnelle et/ou personnelle... Mais la sophrologie intervient aussi dans le cadre de la gestion de la douleur,

l'accompagnement à une thérapie médicale, une grossesse ou une rééducation, les douleurs liées à la fibromyalgie... Pour les enfants, on s'y prend bien sûr différemment, on s'adapte avec le dessin, des jeux ou des contes mais on obtient de bons résultats sur les troubles de l'attention, la canalisation de l'énergie... » énumère Cécile Hermant.

Très bien accueillie par les professionnels de santé

L'occasion d'ailleurs pour cette dernière de saluer l'accueil de l'ensemble des professionnels de santé (généralistes, spécialistes...) du secteur : « bien sûr j'avais travaillé avec eux au travers mon métier précédent, mais pour autant ce n'était évident qu'ils suivent, j'étais bien sûr touchée et très agréablement surprise de cette confiance. Rapidement, ils m'ont

envoyé certains de leurs patients pour qui ils voyaient dans la sophrologie un vecteur de bien-être tout à fait indiqué à leur pathologie ». Et Cécile, qui intervient aussi dans des hôpitaux et même dans le conseil en entreprise pour le « bien être au travail », d'illustrer son propos : « Lorsque je me suis installée il y a donc dix-huit mois, des ostéopathes ont poussé un ouf de soulagement. Enfin, ils trouvaient une sophrologue pour étayer leur travail, car les blessures mécaniques sont parfois liées à celles du mental. C'est un peu le principe du dis-moi où tu as mal et je te dirai qui tu es, pour ensuite y travailler bien sûr » .

« Réparation » par la parole
Cécile Hermant propose aussi des séances de groupe, notamment pour des associations (tarif sur étude), ses séances individuelles pour adulte

dure (1h30) coûtent 52 euros, certaines mutuelles remboursent une partie des consultations en sophrologie.

Qu'il s'agisse de séance ponctuelle d'entretien, ou d'un programme visant à des objectifs précis, la sophrologie offre un espace d'expression comme un sas de décompression. Une porte - grande - ouverte sur un mieux être. Une sorte de « réparation » par la parole, l'écoute et la relaxation. De quoi être surpris... par soi-même.

!Rens. : Cécile Hermant, tél. : 06 80 84 74 91. ■