

équilibre

Bien vivre son diabète



BOUGER

Faire du sport
en duo

Zoom

**La maladie
chronique**
mise en scène



Santé

Perturbateurs
endocriniens
Quoi de neuf ?

Bien-être du corps et de l'esprit

Aperçu sur **la sophrologie**

> Encore assez peu connue, la sophrologie est une méthode qui combine plusieurs techniques de relaxation. Elle est particulièrement utile en cas de stress, pour l'accompagnement des maladies chroniques...

Entretien avec Catherine Aliotta.

PROPOS RECUEILLIS PAR MARINE THOMAS

équilibre : **Qu'est-ce que la sophrologie ?**

Catherine Aliotta : Sophrologie signifie « étude de l'harmonie de la conscience ». Il s'agit d'une méthode psychocorporelle dont la particularité tient au fait qu'elle s'intéresse autant au corps qu'au mental. Les deux sont abordés sur un même pied d'égalité.

équilibre : **Quel est son objectif ?**

Catherine Aliotta : Globalement, elle a pour but d'accéder au bien-être en permettant aux personnes malades de se sentir en meilleure forme et aux bien-portants de développer et d'optimiser leur potentiel. Pour cela, le sophrologue a trois techniques à sa disposition : le travail sur la respiration, les exercices de détente musculaire et la suggestion mentale.

équilibre : **Comment se déroule une séance ?**

Catherine Aliotta : Elle débute par un temps d'échange avec le sophrologue, afin d'exprimer ses besoins. Puis, on enchaîne avec



● Catherine Aliotta est l'auteur du livre *Pratiquer la sophrologie au quotidien* (Interéditions).

des exercices de relaxation dynamique (mouvements doux associés à la respiration) qui apportent un relâchement immédiat. Dans un troisième temps, commence le travail de sophronisation. Il s'agit de suggestions mentales qui permettent de renforcer la personne, afin qu'elle puisse trouver des solutions à ses difficultés. Par la voix, les mots et les images (vi-

sualisation), nous l'aménonons à se vivre en situation de bien-être, de détente, de victoire, de réussite... La première partie des exercices se déroule debout ou assis. C'est un moment dynamique durant lequel la personne est active. Durant la seconde partie, on est assis ou allongé et la personne se laisse guider par les paroles du sophrologue.

équilibre : **Quels sont les champs d'application de la sophrologie ?**

Catherine Aliotta : Ils sont très vastes. Elle est beaucoup utilisée dans le cadre de la préparation mentale à un entretien, un examen, une compétition sportive. Elle est aussi de bonne indication dans une préparation à l'accouchement ou pour combattre des addictions (tabac, alcool, alimentaire...). Elle est aussi très efficace pour reprendre confiance en soi et restaurer une bonne image de soi. Mais ses indications principales concernent la gestion de la douleur et du stress, les troubles du sommeil, l'accompagnement des maladies chroniques. L'avantage principal de la sophrologie est qu'elle peut être pratiquée à n'importe quel âge et quel que soit l'état de santé. On peut facilement adapter les exercices à la personne qui est en face de nous. Ils sont d'ailleurs

Elle peut être pratiquée à n'importe quel âge et quel que soit l'état de santé.

▶▶▶ en général très courts mais extrêmement efficaces. En quelques minutes, la sophrologie amène à un état de relaxation que l'on peut reproduire dans sa vie quotidienne lorsque l'on est seul. Nous avons tous de bonnes raisons d'être stressés. Dans la journée nous n'avons aucun moment de calme. Notre corps passe son temps à se tendre. Et même le soir, lors de moments que l'on qualifie de « détente » comme le fait de regarder la télé, nous sommes encore assaillis par des images qui peuvent nous mettre en tension. Pratiquer la sophrologie permet de prendre un vrai moment pour soi et de se reconnecter aux sensations de bien-être.

équilibre : Quels sont ses effets concrets ?

Catherine Aliotta : Comme toutes les pratiques qui permettent de lutter contre le stress, ils sont physiologiques et touchent à la fois le corps et l'esprit. Par exemple, la sophrologie renforce le métabolisme, permet de mieux dormir, de mieux digérer en assimilant mieux la nourriture. Elle permet aussi de restaurer la circulation de l'énergie du corps en stimulant le système parasympathique, avec des effets importants sur le bien-être physique et mental. Mais au-delà de l'effet immédiat, la sophrologie aide à prendre conscience, bien en amont, de l'apparition du stress. La plupart des gens sont coupés de leurs perceptions et de leur ressenti. Grâce à cette discipline psychocorporelle, la personne va repérer les premiers signaux du stress et de l'anxiété lorsqu'ils se mettent en place, comme par exemple les battements du cœur qui s'accroissent, une difficulté à respirer, le cou tendu, les mains moites, des rougeurs du visage. Elle peut alors immédiatement mettre en place des stratégies pour garder son calme et anticiper.

La sophrologie peut être très efficace pour gérer la pulsion alimentaire.

équilibre : Avez-vous déjà travaillé avec des personnes diabétiques ?

Catherine Aliotta : J'ai travaillé avec des patients diabétiques de type 2, en surpoids et soumis à des régimes alimentaires parfois contraignants. En raison de leurs difficultés corporelles, ces personnes avaient une mauvaise image d'elles-mêmes. J'ai pu remarquer également qu'elles se définissaient comme malades, revendiquant une identité basée sur la défaillance. Mon travail a consisté à leur faire considérer les choses autrement, en m'appuyant sur ce qui, chez elles, va bien et à travailler sur cette valorisation. Pour les personnes atteintes de diabète, la sophrologie peut être une méthode riche d'enseignements. Quand ces personnes sont stressées, elles peuvent céder à l'envie de manger des produits qui

ne sont pas bons pour leur maladie. La sophrologie, dans sa partie suggestion mentale, peut être très efficace pour gérer la pulsion alimentaire. Dans sa partie dynamique, elle permet au diabétique qui, souvent, en raison de ses problèmes de poids s'est éloigné d'une pratique sportive, de reprendre contact avec l'exercice physique, de se remettre en mouvement et de se sentir à nouveau à l'aise dans son corps, ami avec lui.

équilibre : Comment peut-on déprogrammer une pulsion ?

Catherine Aliotta : En apprenant au patient à la canaliser. Prenons, par exemple, une envie de chocolat. En séance, nous allons travailler sur cette envie et, par suggestion mentale, faire en sorte que lorsqu'elle arrive, elle soit modifiée et transformée en une sensation de calme et de satiété. C'est ce que nous appelons une « sensation ressource ». Nous pouvons aussi mettre en place la technique dite du « pompage ». Il s'agit de respirer en serrant très fort les poings, tout en levant plusieurs fois vivement les épaules, puis de souffler fortement en ouvrant les mains, comme si on jetait la pulsion au loin. C'est très efficace. Grâce aux techniques de visualisation, nous pouvons aussi simuler le retour à une glycémie normale, à une meilleure sécrétion d'insuline. Attention, la sophrologie ne guérit pas. Elle ne fait pas de miracle. Mais elle permet de stimuler toutes nos fonctions organiques. Elle est spécialement indiquée dans les accompagnements non médicamenteux des maladies



© Burge / Phanie

chroniques : cancers, fibryomalgie, sclérose en plaque, parkinson, maladie de Crohn et bien sûr diabète. C'est une très bonne technique de support qui sort les patients de leur posture de malades pour en faire des acteurs.

équilibre : C'est une discipline qui semble assez proche de l'hypnose, du yoga ou de la méditation...

Catherine Aliotta : En effet. D'ailleurs, l'inventeur de la sophrologie, le neuropsychiatre colombien Alfonso Caycedo, lorsqu'il l'invente, en 1960, s'inspire de ces trois méthodes. Ainsi, l'état sophrologique est comparable à l'hypnose mais avec une intensité moins forte. Dans l'hypnose, le sujet se laisse guider. En sophrologie, le patient a un niveau de vigilance plus élevé. Il reste acteur, surtout dans les exercices dynamiques. Concernant le yoga, malgré toute sa richesse, c'est une pratique assez physique qui ne convient pas à toutes les personnes, en particulier celles qui sont très loin du sport. Quant à la méditation, elle ne travaille pas sur la mobilité du corps. De plus, elle peut être d'un abord très complexe pour des personnes très stressées qui ont du mal à se concentrer. La sophrologie, à mon sens, est une discipline passionnante car elle fait le lien entre le corps et le mental, et permet de mettre en place des stratégies d'anticipation et de prévention. Elle a aussi, à mes yeux, un autre avantage essentiel : elle est d'une très grande simplicité, donc vraiment accessible à tout le monde. Cela étant dit, toutes les disciplines qui permettent de mieux gérer son stress et peuvent apporter un mieux-être sont intéressantes à pratiquer.



© Burger / Photo

Un avantage essentiel : elle est d'une très grande simplicité, donc vraiment accessible à tout le monde.

équilibre : Combien coûte une séance ?

Catherine Aliotta : Il faut compter 50 € pour une séance individuelle d'une heure et entre 12 et 15 € par personne pour une séance de groupe. La sophrologie n'est pas remboursée par la Sécurité sociale mais certaines mutuelles la prennent en charge

équilibre : Comment trouver un sophrologue ?

Catherine Aliotta : Il y a en France environ 4 000 sophrologues mais d'autres professionnels de santé l'utilisent, par exemple certaines sage-femmes, dans le cadre de la préparation à l'accouchement. Pour être certain de s'adresser à un thérapeute compétent, la chambre professionnelle que je préside, a mis en ligne, sur son site Internet,

un annuaire des praticiens exerçant dans toute la France. Leur affiliation est la garantie que ces personnes se réfèrent au code déontologique de la profession

équilibre : Peut-on faire de la sophrologie tout seul ?

Catherine Aliotta : Absolument. La démarche du sophrologue va d'ailleurs consister à rendre son patient autonome . Il va ainsi lui demander de pratiquer régulièrement tout comme le pianiste qui fait ses gammes ou le joueur de tennis qui s'entraîne. Pour cela, les séances sont enregistrées pour pouvoir être reproduites à la maison. C'est en faisant et refaisant encore que l'on obtient des résultats. ■

 Pour en savoir plus et pour trouver un thérapeute : www.chambre-syndicale-sophrologie.fr