Une boussole pour bien passer le cap

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2012)**

Heft 38

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-831609

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

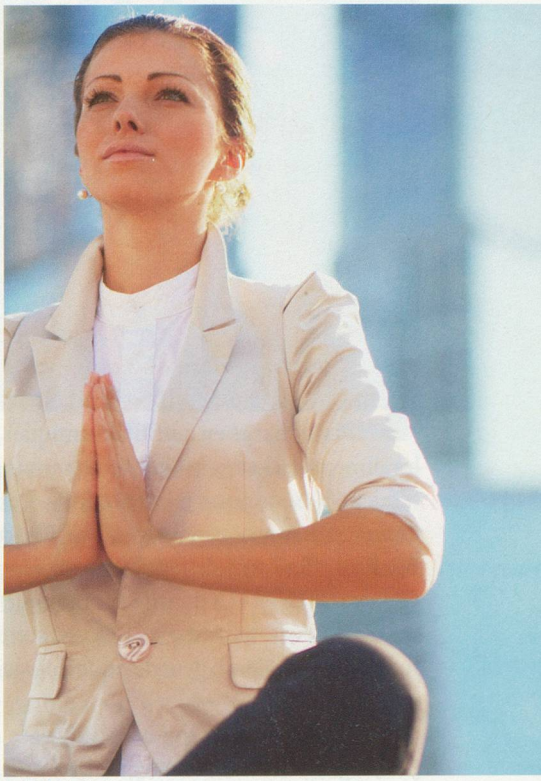
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

46 Une boussole pour bien passer le cap

Technique de développement personnel, la sophrologie aide à se recentrer au moment de la retraite. Retrouver son équilibre psychocorporel permet de s'ouvrir à de nouveaux horizons.


Andrei Zarubaika

Le stress n'envahit pas que la vie professionnelle; il peut aussi devenir intense au niveau émotionnel lorsque la retraite s'approche et, avec elle, le spectre de l'ennui, de la perte des contacts sociaux, d'une dévitalisation de l'existence. Trouver une boussole pour franchir ce cap n'est peut-être pas inutile. La sophrologie, une technique de développement personnel et de relaxation, s'avérera un outil efficace.

«Sos», l'harmonie, «phren», la conscience et «logos», l'étude, trois mots grecs pour composer le terme «sophrologie», une science élaborée dans les années soixante par un médecin d'origine colombienne, Alfonso Caycedo, neurologue et psychiatre établi à Madrid. Initié à différentes formes de yoga en Orient, il les adapte et les rend accessibles, loin de leur aspect philosophique ou d'une quelconque connotation religieuse. En pratique, sa méthode permet de retrouver les «valeurs» de l'existence, selon l'Académie suisse de sophrologie, de mieux gérer les tensions, augmenter la confiance en soi, développer une attitude positive, améliorer le sommeil, la santé en général, la concentration et la mémorisation.

Titulaire d'un master de sophrologie caycédienne, Annie van Praet exerce à Préverenges (VD). Dans son cabinet, où sa pratique est remboursée par les assurances complémentaires, elle voit défiler des patients de tout âge. Du jeune enfant perturbé par l'entrée à l'école à la personne âgée meurtrie par la solitude, elle aide à faire face aux situations déstabilisantes aussi bien qu'aux vieux traumatismes, d'ailleurs. Est-ce la panacée psychologique? «La sophrologie nous prépare en général aux circonstances de la vie, répond-elle. A se projeter avec confiance et accepter le processus naturel de l'existence.»

En quoi consiste-t-elle, cette méthode? «La personne est amenée vers le bord du sommeil, décrit Annie van Praet, c'est-à-dire entre la veille et le sommeil. A ce stade de détente, la sophrologie permet d'apprendre à activer une dimension à l'intérieur de notre conscience pour nous permettre de pénétrer plus profondément en nous, dans ce que nous appelons la "mémoire cellulaire". Nous pouvons donc nous "programmer" positivement, imaginer des événements favorables et faciliter ainsi leur réussite future.» Autant dire que nombreux sont les sportifs d'élite et les candidats aux examens de faculté à s'en montrer adeptes...

Ceux, qui s'approchent de l'âge de la retraite, y trouveront aussi leur compte: «La méthode permet d'installer en toute conscience une détente et un équilibre durables entre le corps et l'esprit, afin de développer et de renforcer nos qualités personnelles, nous permettant ainsi d'améliorer notre qualité de vie, relève Annie van Praet. Notamment par des techniques à but thérapeutique et prophylactique. Parmi les «maux» psychosomatiques qui frappent souvent dès la cinquantaine, elle se propose de soulager fibromyalgie, spasmophilie, neurofibromatose, insomnie, fatigue chronique et dépression. A noter que les jeunes ne sont pas oubliés avec des exercices pour juguler asthme, tics, phobies ou simplement toute émotion «paralysante».

Les séances de sophrologie sont enregistrées par la praticienne sur disque compact à l'intention du patient qui pourra ainsi continuer de les pratiquer à la maison. Apprendre à respirer correctement, profondément, à se détendre, retrouver un équilibre psychocorporel, tels sont les bénéfices immédiats des techniques simples et accessibles enseignées par cette méthode. Pourquoi ne pas profiter de votre future liberté retrouvée pour la découvrir?

www.sophrologie-lausanne.ch
et tél. 076 349 10 28 , www.sophro.ch,
www.sophrologie-info.com