

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 18 (1988)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Au service des personnes âgées : la sophrologie  
**Autor:** Maillard, H.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-829406>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Valais Des homes supplémentaires

Les députés valaisans viennent de se prononcer sur l'octroi de subventions en vue de la construction ou de l'agrandissement de six homes pour personnes âgées. La réalisation de ces projets entraînera une dépense de plus de 30 millions de francs. Précisons que les homes de Steg et de La Souste seront agrandis, cependant que quatre nouvelles maisons seront créées à Grimisuat, Chalais, Loèche et Saint-Nicolas. A noter la nomination d'une commission chargée de prévoir l'animation de ces homes et la formation du personnel. Les spécialistes prévoient qu'à l'aube du 21<sup>e</sup> siècle les «grands vieillards de plus de 80 ans» seront en Valais au nombre de 8500. Avec 2000 lits en établissements, le canton ne sera donc pas suréquipé en l'an 2000.

## La sophrologie

Tout d'abord, qu'est-ce que la sophrologie? C'est une science médicale et une manière de vivre, d'être et de penser. Elle permet à chacun d'entre nous, moyennant une pratique régulière, de se sentir mieux dans son corps, dans son esprit, d'aborder la vie de manière positive et détendue.

C'est le professeur Alfonso Caycedo, psychiatre colombien, qui a mis sur pied cette technique originale.

Sophrologie: un mot un peu barbare dont l'éthymologie est grecque; ses racines signifient: «SOS» quiétude, sérénité, harmonie, «PHREN» cerveau et «LOGOS» science, connaissance, étude.

Cette science qui fait appel à tous les «niveaux» de la personne: l'esprit, le mental et le corps, ne se laisse pas enfermer en une seule définition. L'unique manière de la comprendre vraiment est encore de la vivre, d'en faire l'expérience.

Afin de mieux saisir ce qu'elle peut apporter aux aînés, nous avons rencontré pour vous M. Charles Schaefer, sophrologue, qui travaille avec des personnes âgées et donne régulièrement des cours en maison de retraite.

M. Schaefer a fait ressortir les avantages que la personne âgée peut retirer de la sophrologie:

«La sophrologie aide plus particulièrement les personnes âgées en leur apprenant ou réapprenant à respirer, en leur permettant de conserver, voire d'améliorer leur souplesse physique et intellectuelle et en leur offrant la possibilité de développer davantage d'idées positives et constructives.

C'est une forme de relaxation active qui permet d'être à l'écoute de soi-même, de se recharger afin d'aborder la vie dans les meilleures conditions possibles. Cet aspect détente de la sophrologie est très important pour les personnes âgées car il les aide à récupérer des forces et, surtout, à en perdre moins. Il leur permet aussi de surmonter les angoisses que provoquent les différents problèmes qu'elles rencontrent et d'améliorer sensiblement leurs facultés de concentration et de mémoire.

En très peu de temps les personnes âgées obtiendront des résultats mais il est important qu'elles persévèrent en dehors des cours (minimum 2 x 20 minutes par semaine).

Nos aînés ont aussi très souvent une mauvaise image d'eux-mêmes. Ils se dévalorisent en comparant leurs possibilités actuelles aux facultés de leur jeunesse. Là encore, la sophrologie va les amener à voir le bon côté des choses, à prendre conscience de ce qui va bien dans leur

corps, à relativiser les différents maux dus à l'âge et à les accepter sans dramatiser.

Cette attitude positive va avoir des conséquences sur les relations que la personne âgée entretient avec son entourage. Effectivement, alors qu'un vieillard désagréable fait le vide autour de lui, une personne âgée rayonnante donne envie aux autres de la rencontrer.

C'est donc au travers d'exercices simples, adaptés à tous, que nos aînés ont la possibilité d'expérimenter un nouveau mode d'être et de faire.»

Si vous désirez en savoir plus à ce sujet, prenez contact avec l'Association suisse de sophroprophylaxie\*; celle-ci pourra vous renseigner sur les cours organisés en Suisse romande pour les personnes âgées. Il faut savoir encore que les aînés valides et qui ont une bonne ouïe peuvent généralement suivre les cours de sophrologie Degré I sans difficulté.

Alors, n'attendez pas... Je-te-z-vous à l'eau! Un essai vous convaincra!

H. Maillard

\* Secrétariat central de l'Association suisse de sophroprophylaxie: M. Schwaar, Jolimont 1, 2300 La Chaux-de-Fonds.