

Accro à la sophro

Pour combattre le stress, notre reporter avait essayé la natation et la marche afghane, en vain. Il a décidé de se mettre à la sophrologie.

Objectif : devenir aussi cool que Yannick Noah

STÉPHANE MANDARD

Les collègues de bureau qui ne sont pas dans la confiance n'ont jamais osé me poser la question. Ils doivent pourtant se demander pourquoi je m'isole une fois par semaine dans une petite salle de réunion avec une jeune femme blonde quand la plupart d'entre eux partent ou reviennent de leur pause déjeuner. Ils doivent aussi se demander pourquoi nous restons dans l'obscurité ? Pourquoi s'échappe de la salle une petite musique planante ? Pourquoi je reste assis sur une chaise, les yeux fermés, sans rien dire ? Pourquoi je pousse de temps en temps de grands soupirs ? Beaucoup de questions mais une seule réponse, en rien inavouable : je me suis mis à la « sophro », comprendre la sophrologie.

« Je contracte tout ce que je peux, mes cuisses, mes pectoraux, je serre mes poings, mes paupières et retiens mon souffle, longtemps, très longtemps »

La première fois que j'ai entendu le mot « sophrologie », c'était dans la bouche d'une sage-femme, lors d'un cours de préparation à un accouchement « en douceur ». Vu les cris de ma compagne, malgré la péridurale, lors de la naissance de notre fille, je restai un peu dubitatif sur ses effets apaisants. La deuxième personne qui m'a parlé de sophro, quelques années plus tard, c'est Yannick Noah : « *La sophro a changé ma vie.* » Venant de la personne certainement la plus zen que je connaisse, la confiance méritait que je reconsidère sérieusement la question. Après avoir essayé en vain la piscine (« Sport & forme » du 24 septembre 2011) entre midi et deux puis la marche afghane (« Sport & forme » du 31 mars 2012) entre le métro et le journal, je tenais peut-être enfin la solution à mes problèmes de stress.

Encore fallait-il que je trouve un bon sophrologue. Comme le supplément « Sport & forme » est décidément plein de ressources, Jean-Philippe Acensi, le patron de l'Agence pour l'éducation par le sport (notre partenaire de la page de gauche), lui-même un accro à la sophro, m'orienta vers l'une des meilleures spécialistes : Sylvia Schmitt Dimicoli, diplômée d'un master en sophrologie caycédienne (la vraie) auprès de la fille de son fondateur, Alfonso Caycedo, qui n'est pas un chanteur brésilien mais un neuropsychiatre colombien.

Et c'est comme ça que depuis la rentrée je m'enferme chaque jeudi, après le bouclage du cahier « Sport & forme », avec une jeune femme blonde, pour un voyage intérieur d'une vingtaine de minutes. « *Je prends conscience de la forme de tout mon corps en train de se relâcher, de se détendre. Avec ma respiration calme et tranquille, j'accueille les sensations de bien-être.* » Assis sur ma chaise, yeux fermés, mains sur les genoux, je me laisse guider par la voix claire de Sylvia, qui possède un autre point commun avec Yannick Noah : la chanson. « *Je me concentre sur mon visage, détendu, sur mon cou, mes épaules. Mes bras, mes mains, jusqu'au bout des doigts, se relâchent.* » Et, effectivement, je sens la peau de mon visage se détendre. Pour quelqu'un qui a du mal à « lâcher prise », je suis surpris de cette entrée en matière plutôt réussie. « *J'accueille toutes les sensations de bien-être et je me concentre sur l'énergie, cette force à me concentrer à l'intérieur de mon corps. Je dépose tout ce qui m'ennuie à l'extérieur.* » J'ai l'impression de m'affaisser sur ma chaise, je bâille, j'ai envie de dormir. Mais attention, la sophrologie n'est pas l'hypnose. « *Je vais, comme j'ai l'habitude de le faire maintenant, libérer le négatif, libérer les tensions, tout ce qui me dérange dans ma vie. Je vais souffler pour vider mes poumons. Inspiration, rétention de l'air. Tension de tout le corps. Lecture du négatif derrière mes yeux et simplement, lorsque je ne peux plus, je relâche et j'envoie le négatif très loin.* »

Je contracte tout ce que je peux, mes cuisses, mes pectoraux, je serre mes poings, mes paupières et retiens mon souffle, longtemps, très longtemps. Je pourrais battre le record du monde d'apnée sur une chaise de bureau. Puis je souffle, comme si je devais éteindre un gâteau avec 200 bougies. Je répète ce « *sophro-déplacement du négatif* » deux fois en portant mes mains sur mon front puis mon ventre.

« *Je relâche tous les muscles. Je suis juste à l'écoute de mon silence intérieur.* » C'est à ce moment-là que Sylvia actionne sa petite musique planante. « *Avec toute mon énergie, je me concentre sur ici et maintenant.* » C'est à ce moment-là que mon portable se met à vibrer sur la table. « *Si des bruits extérieurs ou des pensées viennent à polluer mon mental, je souffle et je les laisse passer comme un nuage dans le ciel.* » Ce n'est déjà pas facile pour moi de débrancher mon portable, alors mon cerveau... J'essaie de repousser comme je peux les idées d'articles à finir, de personnes à rappeler, de réunion qui commencent dans une demi-heure qui reviennent au galop.

« *J'inspire et, à l'expire, je diffuse cette énergie au niveau de mon cerveau.* »



JEAN-MANUEL DUVIVIER

J'inspire et j'envoie cette énergie au niveau de mes cordes vocales, de mon cou, de mes épaules, de mes bras, de mon cœur, de mes poumons... Avec ma respiration calme et tranquille, j'envoie cette énergie réparatrice afin d'harmoniser mes organes et de permettre à mes cellules de fonctionner en toute quiétude, libérées des tensions. J'essaie de percevoir les sensations de chaleur, de bien-être, de lumière. » Pas de chaleur ni de lumière, mais l'impression que mon corps bat comme les ailes d'un oiseau au rythme de mon cœur.

« *Je laisse venir les images, heureux enfin d'avoir pu me libérer. J'accueille tous les phénomènes qui émergent de cette relation entre mon corps et mon esprit dans la confiance de pouvoir améliorer mon quotidien.* » Sur l'écran de mes yeux fermés défilent les séquences d'un film étrange : des formes psychédéliques se succèdent, je progresse dans une espèce de grotte à la vitesse de la musique puis des plantes, des feuilles poussent un peu partout. Le vert domine. Le bout du tunnel ? « *Tranquillement, je vais essayer d'évoquer mes capacités, la force intérieure, comme si mon médecin intérieur se réveillait et se mettait en action. Et surtout sans oublier d'exprimer à mon corps et à mon esprit que je sais d'où viennent ces petits problèmes et qu'ils n'ont plus besoin de se manifester car j'ai compris ce que je devais faire.* » Mes petits problèmes – de stress – se manifestent depuis quelques mois par un sommeil que perturbe un cerveau en ébullition.

« *Puis je ferai deux trois respirations profondes pour revenir ici et maintenant. Je prends tout mon temps. Et, comme j'ai l'habitude de le faire, je peux tout doucement commencer à bouger les pieds, bâiller, m'étirer. Je peux également, si je fais cette séance en soirée, décider de m'endormir. Et, seulement lorsque je serai prêt, je pourrai ouvrir les yeux.* »

J'aurais bien opté pour la deuxième solution – que je mets parfois en pratique lorsque je m'exerce dans mon lit avec l'enregistrement de la séance –, mais je ne dors pas – encore – sur mon lieu de travail. Et, surtout, la séance n'est pas tout à fait terminée. Place à la « phénodescription » : après chaque voyage intérieur, Sylvia consigne mes « vivances ». Et, si j'en crois ma sophrologue, je suis plutôt vivant en termes de vivances : « *Dès les débuts, tu as accueilli beaucoup d'images, ce qui n'est pas le cas de tout le monde.* » Ce qui fait dire à Sylvia : « *La sophrologie, c'est pour toi.* » OK, mais, pour le sommeil, ce n'est pas encore la grande harmonie. « *La sophrologie, c'est un art de vivre. Noah, avant de réussir ses revers, il s'est entraîné. Eh bien pour la sophrologie, c'est pareil.* » Au filet, je n'ai jamais nourri l'espoir de rivaliser avec l'ancien vainqueur de Roland-Garros. En sophro, si je redouble d'efforts, j'ai encore une petite chance d'approcher son niveau de zénitude. ■

PRATIQUE

LA TECHNIQUE Aux origines

La sophrologie, « science qui étudie la conscience en harmonie entre le corps et l'esprit », a été créée en 1960 par le neuropsychiatre colombien Alfonso Caycedo. La sophrologie dite caycédienne est la sophrologie dans sa forme authentique. Pour différencier sa technique des pratiques qui se sont développées de façon parfois anarchique sous le nom de « sophrologie de l'hypnose » ou « sophrologie orientaliste », le professeur Caycedo a déposé le terme de « sophrologie caycédienne » en 1992. **Le site de l'Académie internationale de sophrologie caycédienne : sofroca.com**

Une formation reconnue

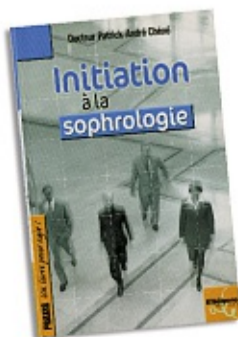
Si la sophrologie est entrée depuis quelques années à l'hôpital,

principalement pour la gestion de la douleur, elle n'avait pas encore de reconnaissance professionnelle. Ce n'est plus le cas depuis décembre 2012 et l'inscription de la formation de sophrologue que délivre l'Académie de sophrologie de Paris au répertoire national des certifications professionnelles. **Le site de l'Académie de sophrologie de Paris : academie-sophrologie.fr**

Une affaire de pro

La sophrologie n'est pas l'hypnose, mais il est primordial de se sentir en confiance avec son sophrologue. Pour éviter les mauvaises surprises, il est également préférable de recourir à un professionnel certifié. C'est le cas de Sylvia Schmitt Dimicoli, qui a suivi une double formation à l'Académie de sophrologie caycédienne de Paris

avec le docteur Patrick-André Chéné et en master spécialiste avec le docteur Natalia Caycedo, la fille du fondateur de la sophrologie. Sylvia propose des séances individuelles ou en groupe à domicile dans toute la région Ile-de-France, ou en cabinet, à Paris. Chanteuse, compositrice et musicienne, elle organise aussi des ateliers « chant



et sophrologie » pour des relaxations en musique. **Le site : sophro-souffledevie.com**

Combien ça coûte ?

Compter 60 euros pour une séance individuelle et 15 euros en groupe. Le forfait de 10 séances est à 120 euros. L'atelier « chant et sophrologie », organisé sur une journée, coûte 70 euros. La sophrologie, comme l'ostéopathie, n'est pas prise en charge par la Sécurité sociale. Mais certaines mutuelles remboursent partiellement ou totalement les séances individuelles.

En vogue chez les sportifs

« *En découvrant la sophrologie, j'ai appris beaucoup de choses sur moi, sur ma façon d'être sur le court, et puis cela a bien entendu débordé sur ma vie personnelle. Mais, au départ, les résultats sur*

le court étaient vraiment flagrants. » C'est Yannick Noah qui le dit. Comme l'ancien vainqueur de Roland-Garros, nombre de champions utilisent la sophrologie et ses techniques de relaxation et d'imagerie mentale pour gérer le stress de la compétition. Le marcheur longue distance Yohann Diniz, contraint à l'abandon aux Jeux olympiques et disqualifié quatre ans plus tard à Londres, a également confié que la pratique de la sophrologie l'avait rendu « très zen ».

LE MATÉRIEL

Une chaise ou rien

Pas besoin de tapis de sol comme au yoga ou d'un quelconque accessoire. La « sophro » se pratique de préférence assis sur une chaise. Les plus expérimentés font leurs séances debout, en quelques minutes, au réveil, pour

commencer la journée du bon pied. Les plus paresseux, couchés, le soir, avant de s'endormir.

A l'oreille

Pour les débutants, l'enregistreur (dictaphone ou smartphone) est le compagnon idéal pour s'exercer à toute heure et en tout lieu. Et, pour suggérer les images positives, rien de tel qu'une musique planante. Sylvia Schmitt Dimicoli utilise le très minimaliste *Ondes à l'âme* de la compositrice québécoise Marie Bernard.

À LIRE

A la différence d'Alfonso Caycedo, le docteur Patrick-André Chéné, directeur de l'Académie de sophrologie de Paris, a publié de nombreux ouvrages sur la sophrologie. Parmi eux, *Initiation à la sophrologie* (Ellébore, 2003) constitue un bon outil théorique en accompagnement des séances.