

SOPHROLOGIE: GESTION DU STRESS

par le Docteur Patrick-André Chéné et le Docteur Marie-Andrée Auquier

Le stress est devenu la "maladie du siècle". Il semble inévitable dans notre société. D'un côté, on le recherche comme catalyseur de nos performances. Grâce à lui, nous nous dépassons. De l'autre, on en a peur, car il est à la source de beaucoup de maladies psychosomatiques. Pouvons-nous, nous protéger de lui ? Pouvons nous apprendre à l'apprivoiser ? À l'utiliser quand il est nécessaire sans en subir les contre-coups ?

Grâce à des techniques simples, courtes, accessibles à tous, la sophrologie va vous offrir des outils efficaces pour apprendre à canaliser ce nouveau monstre du Loch Ness qu'est le stress. Mais n'oubliez jamais : ces séances ne deviendront efficaces que quand vous aurez fait corps avec elles. Pour cela, une seule technique pratiquez, pratiquez et pratiquez... Chaque séance doit être pratiquée tous les jours, pendant au moins une à deux semaines, avant de passer à la suivante, puis revenez en arrière, pratiquez, pratiquez et pratiquez toujours. Ce n'est que par la répétition que les messages s'ancrent en nous. Ce n'est qu'en pratiquant les séances que vous parviendrez à vous libérer de l'emprise du stress.

Qu'est-ce que le stress ?

LE TERME "STRESS" EST APPARU EN LANGUE ANGLAISE AU DÉBUT DU SIÈCLE. IL DÉSIGNAIT ALORS LA CONTRAINTE QUE LES MÉTAUX PEU VENT SUPPORTER. SUR UN PLAN PHYSIOLOGIQUE, "STRAIN" REPRÉSENTE LA TENSION.

En 1936, Hans Selye l'utilise pour l'homme il représente alors la capacité de l'homme à résister aux chocs, aux émotions, etc.

- Ainsi, dans un premier temps, le stress a défini l'agent : le bruit, l'encombrement, le travail à la chaîne, le deuil, le surmenage.

"On subit un stress" :

STIMULUS / STRESS :

RÉPONSE : manifestation due au stress

- Dans un deuxième temps, le stress devient le résultat de l'action de l'agent. "Je suis stressé par cette affaire"

AGENT / AGRESSION :

RÉPONSE : STRESS RÉSULTAT

- Dans un troisième temps, au sens actuel, le stress définit l'ensemble agent + résultat de son action. Selye le définit ainsi comme "La réponse non spécifique de l'organisme à toute sollicitation".

Cinq techniques vous sont proposées ici :

- **Sophronisation de Base Vivantielle + Sophro-Stimulation Corporelle anti-stress**

- **Sophro-Déplacement du Négatif pour stressé**

- **Sophro-Mnésie Senso-Perceptive et Geste Signal pour le stress**

- **Sophro-Acceptation Progressive anti-stress**

- **Protocole anti-stress en une séance**

1/ Sophronisation de Base Vivantielle (SBV) et Sophro-Stimulation Corporelle (SSC)

C'est la porte d'entrée dans la sophrologie. C'est la première séance sur laquelle vous devez toujours vous entraîner. Vous allez partir à la découverte de votre corps, de ses tensions, de ses messages. Vous allez apprendre à relâcher chacun des systèmes de votre corps, à accueillir chacun des messages qu'il vous envoie, message neutre ou agréable. Prenez tout votre temps pour vous entraîner sur cette séance. Il est tout à fait normal, que certaines parties de votre corps hésitent dans un premier temps à se détendre. Votre corps a peut-être mis plusieurs années pour "apprendre" à se tendre sans effort, sans même que vous n'en ayez conscience. Laissez-lui tout le temps pour lui réapprendre les gestes simples du relâchement musculaire.

Quand vous aurez atteint cet état de détente, vous allez laisser venir une situation agréable, vous allez la vivre avec tout votre corps, avec tous vos sens, en imprégner chaque partie de votre être, la vivre en toute sérénité. Elle deviendra peut-être votre image "bouée" en cas de stress, votre situation agréable de référence sur laquelle vous pourrez vous appuyer en situation de stress. Accueillez toutes les sensations agréables qui en découlent, tout simplement...

2/ Sophro-Déplacement du Négatif (SDN)

Le stress s'inscrit souvent dans le corps sous forme de tensions. Vous allez apprendre à les détecter, à les localiser, et mieux encore à les chasser. Chacun de nous a sa propre façon d'inscrire le stress dans son corps. Certains ont "la boule à la gorge", d'autres un "noeud à l'estomac", d'autres encore ont une sensation "d'oppression thoracique" ou "les jambes coupées". La première difficulté réside parfois simplement dans le fait de connaître son propre "talon d'Achille", sa zone corporelle de vulnérabilité, là où le stress peut attaquer...Et vous, connaissez-vous l'endroit ou les endroits "sensibles" de votre corps

Pendant la séance, vous allez mettre en tension chaque partie de votre corps, système par système, pour en lire tous les points de blocage, tous les noeuds. À chaque inspiration, vous allez laisser monter en vous toutes les tensions, sentir les zones où elles naissent, où elles s'installent. À chaque expiration, vous allez évacuer; en soufflant loin, fort, chacune de ces tensions. Profitez des expirations suivantes pour continuer à évacuer toutes ces tensions, tout naturellement, comme vous le faites depuis que vous êtes tout bébé pour le gaz carbonique, ce déchet que vous rejetez à chaque expiration. Peu à peu, votre corps va ainsi retrouver un moyen simple, naturel, efficace de se libérer de toutes les tensions inutiles qui l'encombrent. Il ne va plus se laisser envahir par ces tensions inutiles, fatigantes pour lui. Vous pourrez ainsi vivre l'état de bien-être qui en résulte.

3/ Sophro-Mnésie Senso-Perceptive et Geste Signal

Pendant une séance de sophrologie, vous avez la faculté de vous promener sur la flèche du temps. Cette agréable séance va vous emmener vers quelques-uns de vos plus doux vécus passés. Laissez-vous porter par votre corps détendu. Il vous racontera des souvenirs que vous n'aviez peut-être même plus en mémoire. Laissez venir ces doux instants de bonheur, ils vous seront contés par votre corps qui est un excellent narrateur. Il vous remémorera la puissance d'une odeur (n'est-ce pas Proust ?), la magie des couleurs, la douce consonance d'une voix ou d'une mélodie. Vous serez peut-être surpris de retrouver une saveur délicieuse se répandre sous votre palais, vos doigts vous rapporteront d'agréables sensations tactiles. Laissez-vous porter par ces souvenirs intenses, souvent si anodins, mais qui portent toute la force de vos expériences passées. Un corps détendu ne ramènera de vous que les souvenirs les plus beaux, les plus purs. Retrouvez tout ce qu'il y a de beau en vous, vivez-vous heureux, épanoui dans votre passé. Quelques instants de stress suffiraient-ils maintenant à gâcher votre vie? Quelques gouttes de bonheur passé, intensément vécu dans le présent, suffiront à redonner à l'instant présent une touche de douceur. Une seconde de bonheur peut noyer

un océan de détresse. Quand vous aurez cueilli cet instant passé, savourez le avec délectation, sans aucune limitation, sans aucune modération.

Et puis, pour mieux le capter encore, pour mieux l'inscrire en vous, dans chaque fibre de votre corps, vous allez faire en même temps votre Geste Signal. Le Geste Signal est un geste que vous allez choisir lors de cette séance, un geste très sobre, discret, que vous allez faire avec une partie de votre corps. Ce peut être un geste fait avec les doigts, les orteils, la langue, ou tout autre partie discrète de votre corps. À chaque fois que vous choisirez de faire ce geste, l'état de bien-être que vous vivez lors de l'évocation de votre souvenir agréable va se répandre en vous, tout naturellement. Vous allez conditionner votre corps, séance après séance, à associer la pratique du geste signal et un état de bien-être total. Votre corps va se conditionner; par la répétition des séances. Geste Signal, souvenir agréable, bien-être... Au fur et à mesure de l'entraînement qui peut prendre au moins trois semaines à raison d'une séance par jour; votre corps va associer le geste signal et l'état de bien-être, sans effort.

Plus tard, vous n'aurez plus qu'à faire comme les grands sportifs ou les hommes politiques qui se sont entraînés en sophrologie. Une compétition, un débat politique télévisé, une situation de stress ? Vous faites le geste signal et votre corps retrouve l'état de calme qu'il connaît pendant les séances de sophrologie. Le souffle se fait plus calme, le cœur bat plus doucement et le stress s'en vole. Simple mais efficace. À vous de juger plus tard en situation de stress...

4/ SophroAcceptation Progressive (SAP)

Après vous être ainsi promené dans votre passé, allez donc visiter votre futur grâce à cette séance qui va vous projeter après la réalisation d'un événement que vous pensiez être "stressant" pour vous. Cette situation, qui était dans votre passé génératrice de stress, vient de se dérouler le mieux possible. Vous en êtes encore tout troublé, fier de vous. Votre corps est parfaitement détendu, il rayonne de bonheur et de sérénité. Tout vous a semblé si simple, si naturel. Les mots se sont écoulés tout naturellement de votre bouche, vos gestes étaient fluides, précis. Les gens autour de vous viennent vous féliciter de votre prestation, ce qui renforce encore en vous ce sentiment de confiance et de sécurité.

En fin de séance, de retour dans le présent, vous savez maintenant que ce que vous pensiez être insurmontable est devenu évident, naturel. Votre corps vient de le vivre en toute quiétude, votre conscience n'a plus qu'à accepter ce nouveau possible, ces nouveaux potentiels qui vivaient en vous depuis si longtemps et qui peuvent enfin s'exprimer en toute sérénité. Vous savez que dans votre futur, le stress n'aura plus cet impact sur vous.

5/ Protocole anti-stress

(EN 1 SEANCE)

CETTE SÉANCE VA VOUS PERMETTRE DE FAIRE UNE SYNTHÈSE DES SÉANCES PRÉCÉDENTES. NE LA PRATIQUEZ QUE LORSQUE VOUS VOUS ÊTES BIEN ENTRAÎNÉ AVEC LES TROIS PREMIÈRES.

Comme vous en avez bien pris l'habitude maintenant, laissez votre corps se dénouer au rythme de votre respiration devenue calme, abdominale. Puis laissez venir une situation qui induit chez vous ordinairement du stress. Dès qu'elles apparaissent, prenez conscience de toutes les sensations désagréables qui montent ainsi en vous, du système dans lequel elles apparaissent. Avant même qu'elles n'aient eu le temps de prendre trop d'ampleur dans votre corps, faites un déplacement du négatif. À chaque inspiration, vous laissez venir les tensions, à chaque expiration, vous les chassez fortement loin de votre corps.

Ne laissez plus d'espace dans votre conscience pour les sensations inutilement désagréables. Apprenez à les chasser dès qu'elles émergent en vous.

Cultivez le beau. Accueillez votre image agréable, faites votre geste signal, remplissez votre corps de ces sensations de bien-être déjà vécues dans le passé, accueillez les sensations agréables, remplissez-en toutes les zones "à risque" de tension de votre corps. Allez protéger ces zones vulnérables en les baignant de sensations douces, chaudes, agréables; déposez-y du beau.

Il n'y aura plus de place pour le stress dans votre corps, donc dans votre conscience. Vivez le bien-être qui en résulte.

Et maintenant, à vous ! Pratiquez ces séances, pratiquez-les encore et encore. Le stress s'est insidieusement infiltré en vous à force de répétition. Déjouez-le. Utilisez ses propres armes pour les retourner contre lui. Protégez votre corps et notamment votre "talon d'Achille" contre ses attaques à répétition. Remplissez votre corps de sensations agréables, saturez-le de sensations douces. Il n'y aura plus de place pour les tensions. Vous deviendrez ainsi comme Achille Talon : "rempli à ras bord d'une sérénité compacte et sans fissure...". Au grand étonnement de vos amis.