

RÉSUMÉ

La **sophrologie** est à la fois une science qui étudie la conscience humaine et un ensemble de techniques et de méthodes à médiation corporelle.

Elle vise la conquête ou le renfort de l'équilibre entre nos émotions, nos pensées et nos comportements.

Au croisement de la relaxation occidentale et de la méditation orientale, elle permet à chacun de trouver des ressources en lui-même et d'améliorer sa qualité de vie.

Trois principes fondamentaux :

- Amener le **schéma corporel a plus de réalité vécue**, pour habiter le corps en bonne santé et conquérir l'harmonie physique et psychique.
- Renforcer l'**action positive**, afin de développer les éléments positifs du passé, du présent et de l'avenir et de mieux utiliser tous nos potentiels.
- Développer la **réalité objective**, pour apprendre à voir les choses davantage comme elles sont, de développer plus de réalisme et donc d'efficacité dans l'action.

Techniques et méthodes :

- Les **sophronisations spécifiques** : techniques pratiquées surtout en séances individuelles, elles sont nombreuses et choisies en fonction de l'apprenant, sa demande et de leur pertinence (concentration sur un stimulus interne, projection positive dans le futur, dans le passé...). Il s'agit essentiellement d'une adaptation, d'une personnalisation en séances courtes (10 à 15 min.), précises avec des objectifs immédiats ou à court terme.
- Les **relaxations dynamiques de Caycedo** (RD ou RDC) : elles sont très efficaces et permettent une progression plus importante que les sophronisations (il existe plusieurs « degrés », les trois lers s'inspirent de techniques orientales : Yoga, Tummo, Zazen). Pratiquées debout et assis sur une chaise, elles constituent la méthode privilégiée en groupe et représente l'un des piliers de la sophrologie. Elles regroupent plusieurs techniques codifiées de manière très précises dans des objectifs à long terme. Chaque RD dure en moyenne une heure.

La sophrologie, véritable pédagogie de l'existence, a pour but de dynamiser de façon positive les qualités et les ressources dont nous disposons.

Elle permet de donner naissance à de meilleures possibilités d'adaptation aux nouvelles conditions de vie en société.