

# Sophrologie

Dominique Antiglio, Annik Glasgow, Catherine Fatou-Lefevre, Brigitte Rinner et Florence Pasteur sont sophrologues caycédiennes. Elles ont créé **The Sophrology Network** pour faire bénéficier les londoniens des bienfaits de la sophrologie.



## L'Echo : Qu'est-ce que la sophrologie ?

**The Sophrology Network :** La sophrologie est un chemin de conscience vécu à travers le corps. C'est une démarche par laquelle une personne va chercher à mieux se connaître, à puiser dans ses ressources et développer son potentiel face à une situation donnée, puis utiliser des outils pour ne plus subir passivement cette situation, mais devenir acteur de sa vie et effectuer ses choix en conscience.

La sophrologie permet de prendre du recul, d'enlever le « pilote automatique ». Elle s'adresse à ceux qui souffrent de problèmes liés au stress, à ceux qui souhaitent mieux vivre certains événements (naissance, examens, changements) et est un complément aux traitements traditionnels en cas de maladie. On peut aussi découvrir la sophrologie dans une démarche de développement personnel. C'est une méthode qui s'adresse à tous, à tout âge, dans une large palette de situations.

La sophrologie allie méthodes orientales (yoga, méditation), occidentales (relaxation, hypnose) et philosophie (psychologie, phénoménologie). Très accessible, elle peut donner des résultats rapides : après 2 ou 3 séances la plupart des clients sentent déjà leur énergie vitale augmenter ! Elle se pratique individuellement ou en groupe. Le groupe apporte un support bénéfique : par exemple, les sessions pour la préparation aux examens permettent à chaque participant de réaliser qu'il n'est pas le seul à avoir besoin de techniques pour gérer son stress...

## Combien de temps dure une démarche de sophrologie ?

**TSN :** C'est très variable ! Nos clients nous contactent souvent pour un problème précis. Certains arrêtent au bout de quelques séances quand le problème est résolu, d'autres ont envie d'aller plus loin.

La sophrologie est une démarche très libre, selon un chemin de 12 étapes réparties en 3 cycles. Le premier cycle comporte 4 étapes. La première repose sur la prise de conscience de notre corps et l'activation de notre énergie vitale à partir de la respiration. Dans la seconde étape, on travaille sur l'esprit, en cherchant à capitaliser le positif en nous pour le diffuser dans le futur. Dans la troisième, on cherche à unir notre corps et notre esprit en une « conscience unifiée », à partir des expériences positives de notre passé. Il existe un canal puissant entre le corps et l'esprit, que nous pouvons réapprendre à exploiter de manière positive ! La quatrième étape vise à la redécouverte et au renforcement de nos valeurs.

Les deux cycles suivants s'adressent à ceux qui veulent aller plus loin. Nous avons toutes effectué ces deux cycles en Andorre, auprès du professeur espagnol Alfonso Caycedo, le fondateur de la sophrologie : une formation à la source !

## La sophrologie est-elle une médecine douce ?

**TSN :** Oui, et à ce titre, elle est d'abord une rencontre avec une personne, avec une technique, à un moment de notre parcours. La sophrologie n'est pas une méthode passive : on doit être prêt à la pratiquer chez soi. Plus on la pratique, plus elle est efficace.

the  
sophrology  
network  
come and practice dynamic relaxation techniques

Elle s'insère aisément dans le quotidien, n'importe où, même dans le métro ! Et elle peut s'allier en douceur avec toute autre technique : deux d'entre nous sont aussi ostéopathes et voient à quel point la sophrologie peut potentialiser les effets de l'ostéopathie.

## Qu'est-ce que The Sophrology Network ?

**TSN :** C'est le résultat de la rencontre, par l'intermédiaire de Brigitte, de 5 femmes dont les vies ont été changées par la sophrologie. Celle-ci, très reconnue en Europe Continentale, est encore peu développée ici. Nous avons décidé d'allier nos forces pour mieux la faire connaître et pour offrir aux Londoniens un véritable réseau implanté dans différents quartiers et proposant une offre variée de classes et d'ateliers thématiques.

Notre réseau est aussi une expérience humaine. Ce sont nos différences qui constituent notre richesse et nous cherchons à faire de notre groupe un « modèle » de sophrologie : un groupe conscient, dans lequel chacune va vers l'autre de manière positive.

La sophrologie est avant tout une expérience qui se vit : alors, nous vous attendons !

Propos recueillis par Caroline Imbert  
carolineimbert@live.com

Informations, coordonnées et renseignements sur les classes et ateliers :  
<http://thesophrologynetwork.co.uk>