



Techniques de créativité – Sophrologie – Shiatsu

## La sophrologie

La sophrologie est une méthode créée en 1960 par le professeur Alfonso Caycedo neuropsychiatre, qui a réalisé une synthèse - adaptée au mode de vie occidental - de différentes techniques de détente mentale et physique (training autogène de Shultz, relaxation de Jacobson, méthode Coué, hypnose, yoga, méditation zazen).

Il a dénommé cette nouvelle discipline « sophrologie » d'après les racines grecques de 3 mots : SOS (harmonie, sérénité, sagesse) – PHREN (esprit, conscience) – LOGOS (connaissance, étude).

La sophrologie crée un état de relaxation physique par des exercices de relaxation dynamique (mouvements), mais aussi détente mentale par des exercices de respiration et de visualisation.

Une personne pratiquant une séance de sophrologie parvient rapidement à **détendre son corps** tout en aiguisant sa **capacité de concentration** ; cet état de détente consciente permet **d'accéder à des idées et un imaginaire** qui ne sont pas forcément perçus dans l'état de veille actif du quotidien.

La **sophrologie développe ainsi la créativité** grâce au recours à la libre association d'idées et d'images, la mise entre parenthèse du jugement, la confiance faite à l'intuition. C'est aussi une méthode très structurante pour l'individu qui développe **la confiance en soi, les valeurs personnelles, le respect de son corps**.

La sophrologie a fait ses preuves dans des domaines variés et s'exerce dans l'univers de la santé et dans le domaine prophylactique qui touche l'univers social : prévention du stress, préparation aux épreuves (sportives ou mentales, examens, ...), développement de la créativité. **L'entreprise où la gestion du stress et la recherche vitale d'innovation deviennent des enjeux économiques de taille, est un secteur où la sophrologie se développe rapidement.**

Pratiquée en groupe dans l'entreprise, la sophrologie est un puissant facteur de cohésion par le biais d'une expérience très enrichissante et nourricière, vécue en commun. Elle génère de la confiance au sein du groupe mais suppose aussi un climat de respect, d'ouverture, de curiosité. Il est important que les personnes soient volontaires, l'éthique de la sophrologie étant basée sur une écoute de soi. La sophrologie ne requiert aucune condition particulière, mis à part l'envie de s'ouvrir à une auto-observation.

La sophrologie est une activité encadrée par des écoles qui délivrent des diplômes de « praticien certifié en sophrologie » ; certaines se sont regroupées au sein de la C.E.P.S (Coordination des Ecoles Professionnelles en Sophrologie) ; plusieurs syndicats professionnels garants de la déontologie de leurs membres et interlocuteurs des pouvoirs publics co-existent (voir notamment : [www.ceps.sophrologie-formations.com](http://www.ceps.sophrologie-formations.com) - [www.syndicat.sophrologues.fr](http://www.syndicat.sophrologues.fr)).

### Bénéfices attendus :

- Faire le plein d'énergie, se préparer à l'action
- Améliorer sa performance individuelle
- Développer la cohésion et la confiance au sein d'un groupe.

Sense For Business © Mai 2007

Nathalie Bergeron Duval - 01 30 24 90 53 - [contact@senseforbusiness.com](mailto:contact@senseforbusiness.com)

[www.senseforbusiness.com](http://www.senseforbusiness.com)