

La différence entre relaxation et sophrologie



DES TECHNIQUES DIFFÉRENTES

La relaxation est une discipline passive qui a pour vocation la détente « corporelle et mentale ». C'est une "relaxation de bien-être" qui apporte un niveau de détente profond qui peut parfois faire basculer dans le sommeil. Elle utilise des techniques "recouvrantes" qui visent à calmer.

Si la sophrologie est souvent assimilée à une technique de relaxation, il s'agirait plus là d'une "relaxation de travail (sur soi)" que d'une "relaxation de bien-être". La sophrologie utilise également des techniques « recouvrantes », mais aussi des techniques « découvrentes » (la pratique rendant davantage perméable la limite entre conscient et inconscient).

Les buts à atteindre ne sont donc pas les mêmes ! Il faut cependant savoir se relaxer pour pouvoir atteindre le seuil sophroliminal (état de conscience entre veille et sommeil) durant la séance de sophrologie. C'est pourquoi l'atelier sophrologie s'adresse en priorité aux personnes ayant déjà appris à se relaxer (dans l'atelier de Sésame Association ou dans d'autres cadres). Voici les différences entre ces deux techniques dans le détail.

Des objectifs différents

Relaxation

- Éliminer les tensions
- Se détendre corporellement et mentalement
- Obtenir un état de bien-être
- Faire une pause, se ressourcer, récupérer
- Gérer le stress

Sophrologie

- Écouter et prendre conscience de son corps
- Accueillir les phénomènes qui se présentent (sensations mais aussi pensées, émotions, images..) sans a priori, sans jugement.
- Rétablir le lien entre le corps et l'esprit.
- Se reconnaître dans ses spécificités, s'accepter
- Etre dans « l'ici et le maintenant »
- Découvrir et/ou améliorer ses potentiels physique, émotionnel, mental...
- Développer ses capacités de concentration.
- Gérer le stress

Lors de la pratique de la relaxation, la relaxation est le but recherché. Par contre, lors de la pratique de la sophrologie, la relaxation est le moyen utilisé pour pratiquer la sophrologie

Des techniques utilisées différentes

Relaxation :

- Exercices respiratoires
- Apprentissage de postures justes et harmonieuses
- Mouvements doux, « dérouillage » articulaire...
- Diverses techniques de relaxation : training autogène, Jacobson, Vittoz, automassages, visualisations...

Sophrologie :

- Sophronisation de base (sentir son corps sans tension)
- Relaxation dynamique (notamment des mouvements effectués en rétention poumons pleins) amenant à prendre conscience du corps en tension et du corps relâché, sensations liées au corps en mouvement et au repos, forme, poids, douleurs, les 5 sens ...
- Visualisations (techniques statiques: futurisation, anticipation, imagination...).
- Exercices respiratoires

Les différences dans le déroulement d'une séance

Relaxation

- Durée de la séance : 1h.
- Nécessite une tenue souple et confortable, une paire de chaussettes, un tapis de sol, une couverture, un coussin.
- Positions assise, debout et allongée.
- Présence de musique d'ambiance.
- Pas de verbalisation de l'expérience.

Sophrologie

- Durée de la séance : entre 45 minutes et 1h30.
- Nécessite une tenue souple et confortable, une paire de chaussettes, cahier et stylo.
- Positions assise et debout.
- Pas de musique d'ambiance pour éviter le risque de somnolence et un "engourdissement" de la conscience peu favorable au maintien de l'attention.
- Un temps de « lecture » est prévu à la fin de la séance, il permet à ceux qui le souhaitent d'exprimer leur vécu, leur ressenti et leurs remarques ou questions éventuelles. Un cahier est également utilisé pour que le pratiquant (appelé « sophronisant ») puisse y consigner l'essentiel à retenir de la séance. Ce qui est exprimé (oralement ou/et par écrit) passe alors au conscient et est donc plus facilement utilisable.

Le point commun : la gestion du stress pour un meilleur équilibre

La détente physique et psychique obtenue dans les 2 cas va renforcer l'adaptabilité du système nerveux autonome face aux demandes et au stress (grâce à un ré-équilibre des systèmes sympathique et para-sympathique). Ainsi, bénéficiant d'une plus grande flexibilité, ce système nerveux pourra lutter plus efficacement contre les pathologies somatiques et psychologiques et permettra ainsi à l'organisme de se maintenir dans un état d'harmonie.