

Lors des différents échanges que je peux avoir, j'entends régulièrement ce questionnement :

## « Mais la sophrologie, c'est de la relaxation, non ? »

En tant que sophrologue et sonothérapeute, je fais bien une différence entre les séances de sophrologie et les relaxations sonores que j'anime, même si j'aime beaucoup combiner ces deux approches, que j'estime complémentaires.

Il existe différentes techniques de relaxation et plusieurs écoles de sophrologie et mon discours ne se veut pas exhaustif. Il s'appuie sur ma pratique professionnelle, afin de donner quelques clés de compréhension globale, puisque oui : il y a des points communs (et nous parlons d'ailleurs en sophrologie de ... relaxation dynamique) et des différences !



Petit tour d'horizon :

Tout d'abord, sophrologie et relaxation, nous ramènent toutes deux à notre **corps** et à la perception que nous en avons.

Physiologiquement parlant et grâce à la détente qu'elles procurent, elles favorisent le retour à l'**équilibre de notre système nerveux**. En ce sens, elles aident notre organisme à récupérer après une situation de stress, en abaissant les fréquences cardiaque et respiratoire ainsi qu'en diminuant la tension artérielle.

Elles participent également à l'apaisement du mental et peuvent alors nous permettre de retrouver une certaine **clarté d'esprit** et de recul face aux situations que nous vivons.

La relaxation en particulier, parce qu'elle se pratique le plus souvent allongé, invite à une **détente musculaire profonde** et au lâcher prise mental. Il n'y a généralement rien à faire, juste se laisser aller ... et pour certains, ce n'est pas si simple !

En sophrologie aussi, il est question de détente musculaire et mentale. Mais ce qui est plus recherché est une **tension juste** : celle qui est nécessaire au maintien de la posture assise ou debout, par exemple.

Et oui, la sophrologie que je propose, se pratique essentiellement debout ou assis, rarement allongé.

Les tensions inutiles, superflues sont invitées à être relâchées pour ne garder que les tensions utiles, nécessaires ... justes.

Ce relâchement suppose une attention à soi fine, ce que nous travaillons au fil des séances.

La recherche de cette tension juste permet aux personnes d'aiguiser la perception qu'elles ont d'elles-mêmes, des tensions présentes en elles, et de comprendre, en le vivant, qu'elles ont la possibilité de se détendre ; que cette capacité est en elles, en nous.

Au fur et à mesure des entraînements, nous apprenons à **reconnaître, accueillir et réguler consciemment** nos tensions internes, nos émotions.

En sophrologie, après une phase de relâchement des tensions inutiles, vous le savez maintenant, des exercices corporels sont effectués.

Ces exercices, simples et adaptables, associés à de courtes pauses durant lesquelles il n'y a rien à faire, visent aussi à développer une meilleure conscience de notre corps et de nous-mêmes.

C'est intéressant car cela nous aide à reprendre en main notre vie, de manière plus sereine, et à renforcer nos capacités d'adaptation.

La sophrologie alterne donc entre exercices et temps d'accueil de ce qui vient d'être fait. La relaxation propose, elle, un long temps de relâchement avec peu ou pas d'exercices corporels.

En sophrologie, comme en relaxation, des visualisations mentales peuvent être proposées. Mais, là encore, quelques différences :

Lors d'une relaxation, la visualisation fait souvent appel à l'imaginaire de la personne, permettant d'**apaiser**, d'**enrichir** et de **nourrir la vie** en elle.

En sophrologie, la visualisation se réfère généralement à une situation réelle, vécue ou à venir, afin de développer, **élargir la conscience** que nous avons de cette situation.

L'un des grands objectifs de la sophrologie étant de mettre en route, de remettre en mouvement et de **se préparer à l'action**, nous travaillons sur la réalité, le vécu de la personne.

Un rapport plus positif à soi et à notre environnement est particulièrement stimulé au cours des séances de sophrologie.

Sophrologie et relaxation **activent toutes deux les ressources présentes** en nous. Elles le font chacune à leur façon et l'on peut dire qu'une personne suivant une séance de sophrologie sera dans un état de détente active, alors qu'elle sera dans un état plus réceptif lors d'une séance de relaxation.

Pour conclure, la sophrologie est, pour moi, une **pédagogie** grâce à laquelle nous apprenons à nous connaître, à faire, être et vivre avec nous-mêmes, au sein de notre environnement et avec les autres, de manière plus sereine. Cette pédagogie suppose, comme toute pédagogie, de la répétition, de l'entraînement pour en retirer tous les bénéfices.

La relaxation, quant à elle, permet un profond **ressourcement**. Elle peut être pratiquée de manière plus ponctuelle même s'il est très utile de s'y adonner régulièrement dans nos contextes de vie contemporains très rapides et exigeants.

J'espère que ces quelques lignes vous auront éclairés et donnés envie d'expérimenter par vous-mêmes. 😊

De souffle  
et d'énergie

Cécile Raynal  
Sophrologue - Sonothérapeute

[www.souffle-energie.fr](http://www.souffle-energie.fr)