



SOPHROLOGIE

Marc Susbielle

« **La théorie est facile mais plus facile encore est la pratique** » Louis Juvet citant N. Sabbattini, in « *Pratique pour fabriquer scènes et machines de théâtre* », 1638.

Quatre vingt dix minutes hebdomadaire pour vous inviter à venir découvrir, et vous entraîner en toute bienveillance aux techniques spécifiques de la sophrologie. A partir d'un état de relaxation, la « vivance » entre veille et sommeil, favoriser la perception en conscience des ressentis corporels « comme si c'était la première fois ».

Au-delà du bien-être que cette « vivance » procure à court terme, l'acquisition des techniques sophrologique s'intègre rapidement au quotidien sur le long terme.

Comme avec la pratique de l'activité physique, la répétition régulière participe à une véritable prévention à l'épuisement et augmente la capacité à récupérer de la fatigue ou à dynamiser notre niveau de vigilance pour agir.

Les sensations de bien-être acquises et repérées « en conscience », agissent comme un catalyseur qui réveille notre motivation à l'action, notre « élan vital » et parer son inhibition pour ne pas subir.

Objectifs de l'entraînement aux techniques sophrologiques pour l'pour les étudiants en santé et dans leur relation aux patients.

Se détendre pour apprendre, revisiter ses ressentis «ici et maintenant», agir en pleine lucidité.

Devenir autonome pour vivre dans les dispositions physiques et mentales optimales choisies son quotidien d'étudiant en médecine. ses examens et ses rencontres avec les patients.

- Devenir autonome pour être dans les conditions physiques et mentales optimales pour agir ou pour récupérer.
- Découvrir une « nouvelle » relation au corps et aux activités physiques.
- Prendre conscience des tensions physiques et mentales..
- Acquérir les techniques de relâchement et de récupération active.
- Développer ses capacités d'apaisement, d'action, de confiance, de motivation.
- Découvrir et pratiquer les techniques spécifiques pour un « bien-être » au quotidien.
- Favoriser leur appropriation pour les intégrer et les adapter à son quotidien.
- Développer une posture sophrologique pour être plus à l'écoute dans la relation à soi, à l'autre et au groupe.
- Les capacités de sommeil, de récupération, d'attention, de concentration, de mémorisation, de communication et de projection vers des événements futurs, seront des thèmes qui pourront également être abordés en fonction des attentes des étudiant.e.s.

Contenus :

- Pratique en « vivance », des exercices entre veille et sommeil
- Exercices respiratoires apaisants et dynamisants.
- Exercices tensions-relâchements.
- Relaxation dynamique 1er, 2e degré, 3e degré.
- Techniques statiques de visualisation.
- Prise de conscience et observation « sans jugement » des effets des exercices.
- La relation entre les images et les ressentis corporels
- Micro sieste ou sieste flash.
- Training autogène modifié de Schultz (intégration du schéma corporel au travers de 5 sensations ressenties (chaleur, pesanteur, respiration abdominale, rythme cardiaque, fraîcheur du front).

«*Quand on a la prétention d'entraîner les gens dans l'imaginaire, il fait pouvoir les ramener dans le réel et sans dommage.*». R. Devos.

Marc Susbielle, Professeur EPS, sophrologue.