

# **Semaine WellBeing 2018**

---

La Sophrologie : Fondements, concepts  
et application en entreprise

Du 14 au 18 Mai 2018

Trusted partner for your Digital Journey

© Atos - For internal use

**Atos**

# Agenda

**wellbeing@work**

---

- La Sophrologie : Présentation des fondements de la Sophrologie : Définition / Historique / Création / Inspirations
- Présentation du concept général :  
La méthode, les objectifs visés, domaines d'applications, les exercices proposés
- Sophrologie en Entreprise



# 1

## Fondements de la Sophrologie

# Les fondements de la Sophrologie

**wellbeing@work**

## Définition et historique

La sophrologie – du grec *sôs*, harmonieux, *phren*, l'esprit et *logos*, la science – est littéralement la science de **l'esprit harmonieux**.

Définition : c'est une méthode psychocorporelle qui permet d'installer un bien-être au quotidien et de développer son potentiel.

Historique : En 1959, le neuropsychiatre colombien, Alfonso Caycedo pratiquait l'hypnose à l'hôpital psychiatrique de Madrid, pour compléter les traitements violents alors en cours (électrochocs, médicaments ..) Il va alors approfondir ses recherches sur la conscience et crée en 1960 le terme de Sophrologie car l'hypnose était alors taxée de charlatisme.

### Les 2 usages de la sophrologie :

- C'est une **méthode thérapeutique**, inspirée de techniques occidentales et de pratiques orientales
- C'est aussi une **technique de développement personnel**.

# Les fondements de la Sophrologie

## Les influences thérapeutiques occidentales

**wellbeing@work**

La Sophrologie a été influencée par différentes techniques occidentales :

- **L'hypnose** : modification des états de conscience dans les pathologies psychiques (1882 – Docteur Charcot)
- **La psychanalyse** : théorie de l'inconscient (1900 – Docteur Freud)
- **La méthode Vittoz** : voir cahier (1911 – Docteur Vittoz)
- **La méthode Coué** : influence de la pensée positive et de l'autosuggestion sur la santé (1922 - Docteur Coué)
- **La relaxation progressive** : théorie de la relaxation mentale par la détente musculaire (1928 – Docteur Jacobson)
- **Le training autogène** : relaxation par la concentration sur les ressentis corporels en autohypnose (1932 – Docteur Schultz)
- **Les thérapies brèves** : hypothèse que le patient détient les ressources lui permettant de résoudre ses problèmes.

# Les fondements de la Sophrologie

## Les influences philosophiques et orientales

---

**wellbeing@work**

### L'influence philosophique :

- **La Phénoménologie** : "Science de la conscience" – philosophie qui prône le retour aux choses, vivre quelque chose comme si c'était la première fois (1963/65 – Docteur Husserl) sans jugement ni a priori

### Les influences orientales :

Alfonso Caycedo a voyagé en Orient dans les années 60 et a découvert à travers les techniques orientales que le corps est le siège du vécu et de l'expérience :

- **Le Yoga indien** : a permis de décrire le rôle du mouvement associé au souffle sur la conscience
- **Le Bouddhisme tibétain** : pratique méditative basée sur la récitation de mantras, visant à apaiser la conscience
- **Le Zen japonais** : méditation assise en posture zazen, facilitant l'accès à la concentration et à la conscience

---

# 2

Objectifs, moyens et  
champs d'application de la  
Sophrologie

# Objectifs

**wellbeing@work**

## Le processus sophrologique

La Sophrologie est une méthode qui allie à la fois le corps et l'esprit afin de permettre le développement de la conscience en restant à l'écoute de ses ressentis. Elle permet de développer son potentiel (ensemble des capacités), d'améliorer sa condition en cas de maladie ou d'amplifier son bien-être lorsqu'on est en bonne santé.

- Pour ce faire, l'individu doit entrer en action et prendre conscience de son état interne, de ce qui est bon pour lui et des moyens dont il dispose pour y parvenir.
- **Le processus sophrologique** : la sophrologie va permettre ces prises de conscience en apprenant en particulier à se détendre pour prendre de la distance avec ses émotions, et elle apprend aussi à se concentrer sur l'écoute de ses ressentis



- ▶ *Rappel de ce qu'est la conscience : capacité à se concentrer sur soi et sur son environnement.*

# Les moyens de la sophrologie

**wellbeing@work**

---

La sophrologie utilise trois procédés pour amener à la détente et favoriser l'émergence des ressentis :

- **La respiration contrôlée** : C'est la respiration qui nous permet de vivre, et pourtant... peu de gens respirent comme il le faudrait !

- Inspirée directement du Yoga
  - Favorise l'oxygénation du corps et la concentration
  - Facilite le contrôle des émotions.

En sophrologie, on privilégie la respiration abdominale plutôt que thoracique.

- **La détente musculaire** :

- Elle permet de prendre conscience de ses tensions et de les diminuer. Les exercices proposés sont, pour beaucoup, inspirés du yoga. Ils sont simples et faciles à reproduire chez soi ou sur son lieu de travail.
  - Caractérisée par une suite de contractions et relâchements des chaînes musculaires.

## 3<sup>ème</sup> procédé utilisé par la sophrologie :

- **La suggestion mentale :**

- Inspirée par l'hypnose et la méthode Coué.
  - Cette technique est basée sur le principe selon lequel le cerveau ne fait pas la différence entre un événement imaginaire et un événement réel. Pour lui, il s'agit d'une expérience vécue.
  - Elle permet la visualisation positive d'images, de souvenirs ou de situations futures afin de créer ou de se remémorer des ressentis agréables.

# Les théories de la Sophrologie

## La théorie des états de conscience

---

**wellbeing@work**

La Sophrologie repose sur deux grandes théories : *la théorie des états de conscience et la théorie des niveaux de vigilance*.

Pour mieux comprendre ce qu'est la conscience sophronique, il faut d'abord la situer parmi les différents états de conscience, tels que définis par Alfonso Caycedo :

- **La conscience ordinaire** : l'individu aborde sa vie et son environnement en se référant à ce qu'il connaît. Il appréhende les choses telles qu'elles lui paraissent.
- **La conscience pathologique** : l'individu aborde sa vie et son environnement à travers sa pathologie mentale ou physique.
- **La conscience sophronique** : l'individu aborde sa vie et son environnement selon ses ressentis et ses perceptions. Il est à l'écoute de lui-même. Il prend du recul et relativise les choses → C'est l'objectif recherché pendant les séances de sophrologie.

---

# Les théories de la Sophrologie

## La théorie des niveaux de vigilance

**wellbeing@work**

- ▶ Les niveaux de vigilance sont les variations d'attention de l'être humain, allant de l'hyper vigilance à la mort cérébrale. On en distingue 3 principaux :
  - 1. La veille**
  - 2. Le sommeil**
  - 3. Le coma**
- ▶ Dans son travail, Caycedo a défini un niveau supplémentaire appelé ***le niveau sophroliminal***. Il fait partie du niveau de veille, mais se trouve à la limite du sommeil. Nous le connaissons tous car nous y passons quotidiennement au moment du réveil ou de l'endormissement. C'est selon Caycedo le passage incontournable pour modifier la conscience.
- ▶ A ce niveau, les mécanismes de défense psychique et les filtres de l'individu sont amoindris. Il a alors accéder à une nouvelle conscience, *la conscience sophronique*.

---

La pratique de la sophrologie va donc procurer de nombreux bénéfices, favorisés par l'atteinte de **l'état sophroliminal** (induit par les exercices):

- Avoir accès à la mémoire et la stimuler,
- Accroître les perceptions internes et externes,
- Rendre « réelles » l'imagination, la projection ou la simulation mentale,
- Se connaître ou se reconnaître,
- S'écouter et s'accepter,
- Se détendre, s'apaiser
- Prendre du recul et relativiser,
- Se dynamiser, retrouver de la vitalité
- Appréhender la vie de façon positive**

# La pratique

**wellbeing@work**

## Les exercices de la Sophrologie

**Deux types d'exercices sont proposés durant une séance de Sophrologie :**

**La Relaxation Dynamique (RD) et la Sophronisation (Visualisation positive)**

- **La Relaxation Dynamique :**

- C'est un ensemble d'exercices, assis ou debout, s'appuyant sur la contraction musculaire et la respiration contrôlée.
- C'est un assemblage de 1 à 4 exercices durant la séance (parmi les 27 de la méthode) qui facilitent l'accès à l'état sophroliminal et donc à la sophronisation dont ils sont un préalable.

- **La Sophronisation :**

- Inspirée de l'hypnose, s'appuie sur la suggestion mentale.
- Se pratique assis ou allongé
- Elle est toujours précédée d'exercices de Relaxation Dynamique. Sa pratique va induire des ressentis positifs.

# Les champs d'application de la Sophrologie

## Les 4 demandes principales d'accompagnement

**wellbeing@work**

Le sophrologue est amené à répondre à quatre types de demandes d'accompagnement lors de sa pratique, qui peuvent se classer ainsi:

- **L'amélioration du quotidien** (Troubles du sommeil, Gestion des émotions, changement professionnel ou personnel, difficultés d'apprentissage, confiance en soi, stimulation de la créativité, ...)
- **La préparation mentale** (Permis de conduire, examens médicaux ou scolaires, accouchement, compétitions, entretiens professionnels, prise de parole en public, préparation scénique, ...)
- **L'accompagnement d'un traitement médical** (maladies de la peau, fibromyalgie, cancers, maladie de Parkinson, sclérose en plaques, ...)
- **L'accompagnement de troubles du comportement** (addictions : alcool, drogues, pulsions : boulimie, anorexie, phobies : claustrophobie, agoraphobie, ...)

# Les champs d'application de la Sophrologie

## Public concerné et lieux de pratique

---

**wellbeing@work**

### **Public :**

- Enfants (individuel / écoles)
- Adolescents (individuel / collège, lycée)
- Adultes (individuel / groupe)
- Personnes âgées (individuel / maisons de retraite)

### **Lieux de pratique :**

Structures médicales / Maisons de retraites / Entreprises / Clubs sportifs, culturels et artistiques / Centres sociaux et associations / milieu carcéral / structures d'apprentissage / Centres de bien être et cure thermale / Centres de séjours, colonies, classes de découverte../collectivités

---

3

La Sophrologie en  
entreprise

# La Sophrologie en entreprise

## Besoins

**wellbeing@work**

---

La Sophrologie, adaptée à l'entreprise, va s'inscrire dans le cadre de la Qualité de Vie au Travail et du Bien-être au travail.

Bénéfices pour les collaborateurs :

- Se détendre
- Prendre du recul
- Evacuer leurs tensions face à la pression parfois ressentie en entreprise.

Et ce, grâce à des outils simples, efficaces et rapides, adaptés à des groupes et aux horaires de l'entreprise.

Sujets adressés :

- Stress chronique ou ponctuel,
- Fatigue, irritabilité, pouvant mener à l'épuisement
- Sensation de ne pas y arriver dans les tâches quotidiennes,
- Retour après arrêt(s) maladie..

# La Sophrologie en entreprise

## Interlocuteurs

---

**wellbeing@work**

Les interlocuteurs du sophrologue au sein de l'entreprise :

- DRH, Responsables RH
- Médecins du travail,
- Responsables du bien-être au travail,
- Psychologues du travail
- Infirmières
- Responsables CHSCT, Responsables CE

C'est généralement avec eux que vont être organisées **des séances collectives** (dans le cadre d'un protocole déterminé d'accompagnement) ou **ateliers** de sophrologie proposés aux collaborateurs.

- Mais aussi le collaborateur directement, en cas d'accompagnement individuel

---

# La Sophrologie en entreprise

**wellbeing@work**

## Thèmes et objectifs

- ▶ Durant les séances ou ateliers, le sophrologue proposera des exercices de relaxation dynamique et une sophronisation, adaptés au besoin et à l'intention émise par la personne qui coordonne dans l'entreprise :
- ▶ **Exemples d'objectifs d'un accompagnement en entreprise :**  
Favoriser le bien-être des salariés
- ▶ Renforcer l'esprit d'équipe
- ▶ Stimuler la concentration et les compétences du personnel
- ▶ Prévenir le Burn- out
- ▶ **Exemples de thématiques proposées en entreprise:**  
Réussir ses prises de parole en public
- ▶ Convertir son stress en énergie positive  
Travailler sereinement dans un Open Space
- ▶ Vivre paisiblement le changement
- ▶ Gérer ses émotions pour être au meilleur de son potentiel
- ▶ **Quelques objectifs individuels :**
- ▶ Optimiser sereinement ses performances professionnelles
- ▶ S'adapter sereinement à de nouvelles responsabilités

---

## **Séances de groupe avec un protocole « ouvert » :**

Les groupes sont composés de 5 à 20 personnes

L'objectif principal = le bien-être et la détente des collaborateurs

Protocole « Amélioration du quotidien »

Possibilité d'assister « à la carte » aux séances proposées (généralement planifiées à l'heure du déjeuner)

## **Séances de groupe avec un objectif spécifique :**

Les groupes sont composés de 5 à 20 personnes – Un objectif précis a été prédéfini, et les séances concernent par exemple une équipe, il est recommandé que les collaborateurs assistent régulièrement aux séances pour suivre chronologiquement le protocole d'accompagnement

Exemple : « Travailler sereinement dans un open space »

Durée d'une séance de groupe =45 mn ou 1 heure

Fréquence des séances : De préférence, 1 fois par semaine ou tous les 15 jours

---

# L'organisation des séances de Sophrologie

**wellbeing@work**

---

- ▶ **Ateliers :**

- ▶ Avec une thématique particulière  
Objectif commun pour les salariés - dans l'entreprise ou à l'extérieur  
Durée : une demi-journée

- ▶ **Séances individuelles :**

- ▶ Protocole personnalisé avec un objectif défini lors d'un premier entretien par le collaborateur concerné
- ▶ 8 à 12 séances une fois par semaine
- ▶ Durée environ 1 heure
- ▶ Horaire à définir
- ▶ **Confidentialité et bienveillance**

# **Merci de votre participation**



Atos, the Atos logo, Atos Codex, Atos Consulting, Atos Worldgrid, Worldline, BlueKiwi, Bull, Canopy the Open Cloud Company, Unify, Yunano, Zero Email, Zero Email Certified and The Zero Email Company are registered trademarks of the Atos group. October 2016. © 2016 Atos. Confidential information owned by Atos, to be used by the recipient only. This document, or any part of it, may not be reproduced, copied, circulated and/or distributed nor quoted without prior written approval from Atos.