



ARKANHOM

POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

La sophrologie : une clé pour un corps conscient et équilibré

L'intention première de la sophrologie est de maintenir, voire de restaurer, notre équilibre interne, en renforçant le lien entre le corps et l'esprit, un lien que l'on peut nommer « **corps conscient** ». Cette conscience du corps est fondamentale pour notre bien-être, car elle influence la manière dont nous nous connectons à nous-mêmes et à notre environnement. Elle est étroitement liée à notre **système nerveux autonome (SNA)** et aux signaux de sécurité ou de danger qu'il reçoit.

Les exigences de la vie quotidienne, qu'elles soient d'ordre professionnel ou personnel, ainsi que le stress et le rythme effréné de la vie moderne peuvent perturber cet équilibre interne. S'ensuivent fatigue, surmenage et stress chronique, accompagnés de divers troubles : sommeil perturbé, alimentation déséquilibrée, malaise émotionnel, tensions dans la relation à soi et aux autres.

Dès lors, comment calmer les états de stress ? Comment cultiver un sentiment de sécurité et de calme ? Comment vivre une relation de confiance avec soi-même et son environnement ? Comment faire du **corps conscient** une réalité vécue ?

Le rôle du système nerveux autonome

Il est essentiel de comprendre l'importance du système nerveux autonome (SNA). Ce dernier régule automatiquement de nombreuses fonctions corporelles involontaires telles que la respiration, la digestion, la fréquence cardiaque et la température corporelle. Il est divisé en deux branches principales qui agissent souvent de manière opposée pour maintenir l'**homéostasie**, un équilibre nécessaire au bon fonctionnement du corps :

- **Le système nerveux sympathique**, qui agit comme un accélérateur : lorsqu'il est activé, il prépare le corps à réagir à une situation stressante.
- **Le système nerveux parasympathique**, qui agit comme un frein : il est associé à la réponse de « repos et digestion ». Il aide à ralentir certaines fonctions corporelles et favorise la récupération et la détente.

Un équilibre entre ces deux systèmes est essentiel pour maintenir une santé optimale. Cet équilibre permet au corps de répondre efficacement aux défis tout en revenant rapidement à un état de calme. Par exemple, après une situation stressante, il est crucial que le système parasympathique prenne le relais pour permettre une récupération physique et mentale.

Lorsque ce système nerveux autonome fonctionne bien, il adapte la réponse du corps en fonction des besoins du moment, en passant rapidement d'un état de mobilisation (sympathique) à un état de détente et de régénération (parasympathique).

Depuis plus de trente ans, la compréhension du SNA s'est affinée, notamment grâce à la **théorie polyvagale (TPV)** développée par le Dr Stephen Porges dans les années 1990. Cette théorie met en lumière le rôle du **nerf vague**, une composante clé du système nerveux parasympathique, et son influence sur nos réponses émotionnelles, notre comportement social et notre état de santé général.

La théorie polyvagale introduit un concept essentiel : le nerf vague n'est pas monolithique, il se compose de deux branches principales, la branche ventrale et la branche dorsale. Cette découverte permet de mieux comprendre les trois états principaux dans lesquels notre système nerveux peut se trouver :

- **L'état de sécurité** (activation du nerf vague ventral) : lorsque nous nous sentons en sécurité et connectés socialement, notre nerf vague ventral est activé. Cela favorise des comportements sociaux positifs et une régulation émotionnelle saine, facilitant relaxation, connexion aux autres et bien-être général. Ce système soutient des interactions positives, la capacité à communiquer de manière empathique et la relaxation physique et mentale.
- **L'état de combat ou de fuite** (activation du système nerveux sympathique) : en présence d'une menace perçue (réelle ou non), le système nerveux sympathique s'active, entraînant une réaction de combat ou de fuite. Cette réponse permet au corps de mobiliser rapidement de l'énergie en augmentant le rythme cardiaque et la respiration. Cependant, si cet état perdure au-delà de la période nécessaire, il peut mener au stress chronique et à l'épuisement.
- **L'état de figement** (activation du nerf vague dorsal) : si ni la fuite ni le combat ne sont possibles face à une menace extrême, le nerf vague dorsal prend le relais, provoquant une sidération (paralysie ou dissociation). L'individu peut se sentir déconnecté de lui-même et de son environnement. Si ce mécanisme de protection se prolonge, il peut engendrer des troubles émotionnels et une difficulté à interagir avec le monde extérieur.

La sophrologie, un outil d'autorégulation

Apprendre à identifier ces trois états nous permet d'avoir une lecture plus fine de notre état intérieur. En développant cette conscience corporelle, nous devenons capables de repérer les signaux du stress et d'agir pour retrouver un équilibre.

La sophrologie propose des exercices qui activent consciemment le nerf vague ventral, renforçant ainsi notre capacité d'autorégulation. **Le corps devient conscient là où il fonctionnait en mode automatique.**

Un corps conscient est un corps qui ressent, interprète et répond de manière adaptée à son environnement. En développant cette intelligence corporelle, nous devenons plus aptes à écouter nos besoins et à les exprimer, favorisant ainsi une relation bienveillante avec nous-mêmes.

Lorsque le corps devient conscient, nous avons à notre disposition une **boussole intérieure** qui nous aide à comprendre nos états physiologiques et émotionnels. Grâce à cette présence, nous renforçons notre capacité à retrouver un équilibre émotionnel plus rapidement et à cultiver un bien-être durable.

Une pratique régulière de la sophrologie permet de réinsuffler du mouvement et de la vitalité dans le corps et l'esprit, facilitant un retour à un état plus fluide, apaisé et connecté à la vie : un corps conscient.

Une approche adaptée à tous, y compris aux seniors

Avec l'âge, la capacité du SNA à s'adapter au stress diminue, ce qui peut entraîner une vulnérabilité accrue à l'anxiété, aux troubles du sommeil ou aux douleurs chroniques.

La sophrologie offre aux seniors des outils simples et accessibles pour retrouver un équilibre nerveux et émotionnel, en cultivant une relation apaisée au corps et à l'environnement.

L'un des grands atouts de la sophrologie réside dans ses exercices de respiration consciente, de relaxation et de mouvements doux, qui sont adaptés à tous les niveaux de forme physique et facilement intégrables dans la vie quotidienne, sans effort intense ni contrainte particulière.

Florence Pays

Florence PAYS, sophrologue depuis 5 ans et praticienne Somatic Experiencing, pratique la méditation depuis 1995.

www.florencepays.fr



CC BY-NC-ND