Communiqué

Sophrologie & addictions

Qu'il s'agisse de nourriture, d'alcool, de cigarettes mais aussi de jeux vidéo, de jeux de hasard et même d'internet, la sophrologie est utile pour se débarrasser des comportements addictifs…

Mieux comprendre les addictions

De nombreuses définitions sont proposées pour le terme d'addiction. Son étymologie est latine et signifie esclavage; l'addictif étant l'esclave d'une seule solution pour échapper à la douleur mentale.

D'après l'INRS, l'addiction se caractérise par *« la dépendance, soit l'impossibilité répétée de contrôler un comportement et la poursuite de ce comportement en dépit de la connaissance des conséquences négatives »*. L'addiction se rapporte autant à des produits qu'à des conduites et est souvent causée par le désir de combler un manque, de réduire une anxiété et de se sentir mieux. Or, la dépendance engage corps et esprit dans le mal-être.

Faire le lien corps-esprit

En complément d'un suivi et d'un traitement médical adapté, la sophrologie permet d'agir conjointement sur le corps (exercices de relâchement des tensions, détente musculaire…) et l'esprit (pratique de la pensée positive).

Une pratique régulière de la sophrologie aide les personnes addictives à :

- **Sentir et connaître le corps :** les techniques de relaxation dynamiques utilisées en sophrologie sont très efficaces pour renforcer la conscience des cinq sens et apprendre à ressentir son corps au travers de sensations agréables.
- **Reconnaître et calmer le stress :** grâce à des exercices de respiration, la sophrologie entraine un état de relaxation et permet d'évacuer les tensions.
- **Gérer les émotions, se recentrer:** la sophrologie aide à neutraliser l'état de tension interne que l'addiction est censée soulager. La personne apprend à être plus à l'écoute d'elle-même et à distinguer ses vrais besoins.
- **Gérer la frustration :** le sophrologue apprend, aux personnes, des exercices qu'elles pourront facilement pratiquer entre les séances afin de devenir progressivement autonome et acteur de leur détente.

" La sophrologie est un moyen positif de se libérer de l'accoutumance. Dans un premier temps, la personne pourra substituer sa pratique addictive par une pensée positive, un geste de détente qui va l'aider à gérer son anxiété. Par exemple au lieu d'allumer une cigarette pour se déstresser, la personne va pratiquer plusieurs respirations abdominales avec l'intention d'évacuer les tensions. C'est la répétition du geste et l'intention positive associée qui va aider la personne à ancrer en elle la détente et lui permettre d'accéder à ses ressources, de vivre de façon plus harmonieuse dans le présent ", explique Catherine Aliotta, Présidente de la Chambre Syndicale de la Sophrologie.

Communiqué

La sophrologie, un art de vivre au quotidien

La sophrologie se définit comme une méthode psychocorporelle associant la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation d'images positives. C'est une science, une philosophie mais aussi un art de vivre...

Cette méthode de bien-être a été créée en 1960 par un neuropsychiatre. La sophrologie s'inspire de l'hypnose et de la phénoménologie mais également de techniques orientales comme le Yoga, le Zen ou le Tummo.

C'est un très bon outil de développement personnel.

Le saviez-vous ?

Le mot sophrologie vient du grec et se traduit comme "l'étude de l'harmonisation de la conscience" ("sos" harmonie, "phren" esprit et "logia" étude).

La sophrologie, un secteur organisé et structuré

La Chambre Syndicale de la Sophrologie est la première institution représentative qui regroupe des écoles, des formateurs et des sophrologues.

Elle mène des actions juridiques pour la reconnaissance de la sophrologie et de ses professionnels mais aussi des opérations de communication pour faire découvrir la sophrologie au grand public.

La Chambre Syndicale est présidée par Catherine Aliotta, auteure du livre «Pratiquer la sophrologie au quotidien» - Intereditions.

Interview possible sur simple demande.

CONTACT PRESSE

Chambre Syndicale de la Sophrologie
27 bd Saint Martin, 75003 Paris

Tél.: 01 43 38 43 90
Portable : 06 60 44 16 25

Email : contact@chambre-syndicale-sophrologie.fr
Site Internet : www.chambre-syndicale-sophrologie.fr

La sophrologie dans les médias :
www.sophrologie-actualite.fr

Chambre Syndicale de la Sophrologie