

# PSYCHOLOGIES

## **Découvrir ses ressources intérieures grâce à la sophro-analyse intégrative**

Les aléas de la vie peuvent être à l'origine de nombreux troubles : anxiété, angoisse, stress... La sophro-analyse intégrative® propose de travailler sur l'alliance du corps et de l'esprit afin de (re)découvrir nos ressources intérieures. Et de réaffirmer notre capacité à vivre pleinement, de façon autonome. Explications.

### **La méthode**

La sophro-analyse intégrative allie la sophrologie – méthode de relaxation dynamique orientée sur le corps et la respiration – à l'analyse psychothérapeutique. « Ce que nous proposons n'est pas de la sophrologie analytique, qui donne un bilan psy au patient après sa sophronisation. La démarche analytique va beaucoup plus loin et constitue un véritable axe de travail thérapeutique » explique Alain Bellone, maître praticien en sophro-analyse, directeur pédagogique et formateur principal de l'Institut Européen de Sophro-Analyse Intégrative. La méthode s'appuie donc, pour la partie analytique, sur le champ théorique de la psychanalyse freudienne et jungienne afin d'identifier croyances et blocages mais aussi l'analyse transactionnelle afin d'explorer les scénarios de vie pour sortir des répétitions. Sur le plan corporel, la méditation dynamique, la sophro-relaxation et la sophronisation permettent d'explorer les émotions en profondeur et en toute sécurité.

### **Déroulement d'une séance**

« Il n'existe pas de séance type. Le grand maître de la séance est le présent et la relation entre le thérapeute et la personne qui vient le consulter. Le déroulement de la séance est toujours inattendu », prévient Alain Bellone. Cependant, une méditation est toujours au programme pour qu'une relation de confiance se tisse entre le praticien en sophro-analyse intégrative et celui ou celle qui vient le consulter. Afin de déterminer le contenu de l'échange, l'écoute et le questionnement du récit sont également au cœur de chaque séance. « Nous nous appuyons sur des outils classiques de la psychothérapie sauf qu'en permanence, le praticien va inviter la personne à ressentir, à respirer ce qui est dit. L'objectif est de faire circuler dans le corps tout ce qu'elle est en train de découvrir et d'aller dans le ressenti et l'émotion pour favoriser son expression verbale. Le processus d'exploration des émotions et des mécanismes est encore plus profond quand le sophro-analyste invite la personne à se mettre en mouvement. Elle respire, ressent et vit en bougeant ce qui est en train d'émerger de

l'inconscient dans toutes ses dimensions. Cette "vivance", ou expérience émotionnelle vécue dans la conscience corporelle et en autonomie, est une véritable clé de transformation car elle stimule l'énergie de vie. Cela passe également par la bienveillance et l'auto-compassion. »

Au fil des séances, le patient va être amené à rencontrer et réconcilier ses couples intérieurs : « N'importe qui peut être perfectionniste d'un côté et paresseux de l'autre, confiant dans certaines conditions et pétrifié de peur dans d'autres... l'important est de faire dialoguer ces contradictions pour les unifier » précise Alain Bellone. Les scénarios de vie sont également explorés et des protocoles corporels peuvent être mis en place afin d'apaiser ou ralentir la répétition d'un schéma d'existence néfaste. « Nous travaillons aussi à la restructuration émotionnelle, afin de nous libérer d'une perception limitée de notre existence. Pour cela, nous relierons toujours cette pensée à des exercices corporels pour prendre conscience, physiquement, de ces pensées limitantes et s'autoriser à enfin les dépasser » ajoute Alain Bellone.

### **Indications et contre-indications**

« La sophro-analyse intégrative est conseillée dans les cas de mal-être général, de stress, de crises de vie et de besoin de sens. Cependant, le praticien n'est pas un guérisseur, un sauveur, ou encore un coach qui va dispenser des conseils. C'est avant tout une personne qui va aider l'autre, avec ses propres ressources, à être l'acteur-clé de sa propre transformation », indique Alain Bellone. La sophro-analyse intégrative ne peut assurer seule la prise en charge de cas cliniques graves, mais peut accompagner un parcours de soin en psychologie ou psychiatrie.