



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

La sophrologie dans l'entraînement par Olivier BONY

Professeur agrégé EPS

Sophrologue

Entraîneur sprint-haies

En théorie

La sophrologie doit être vue comme un véritable outil de changement et de développement personnel. Le mot sophrologie est issu du grec Sos (harmonie), Phren (esprit, conscience) et Logos (étude, science). Ainsi, peut-on la définir comme la science de l'harmonie de la conscience. Inventé par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo au début des années 60 en alternative à des procédés thérapeutiques qu'il juge inhumain, comme l'électrochoc, il va au fil du temps enrichir cette nouvelle pratique de procédés venant de divers horizons : hypnose, phénoménologie, yoga, méditation et Zen. Adaptée à la vision du monde occidental, sa méthode synthétise ces différentes approches selon des degrés de développement dont le but essentiel est l'épanouissement de l'être et la transformation positive de son existence.

« Ce n'est pas ce qu'on vit qui est important, c'est comment on le ressent. Deux personnes dans la même situation ne réagissent pas de la même façon. »

En sport de compétition, il est utile d'agir sur soi-même et ses ressentis afin de gérer au mieux le stress. Ainsi, la sophrologie a fait ses preuves depuis de nombreuses années dans les domaines de la préparation mentale, afin d'optimiser le potentiel du sportif, et de la cohésion de groupe.

Dans ce cadre, il apparaît souhaitable d'intégrer le plus tôt possible aux bagages de l'athlète désireux de vivre pleinement sa réussite sportive et personnelle les compétences suivantes : diminuer et se débarrasser des tensions parasites, se concentrer, centrer l'envie sur la compétition et pas seulement sur l'entraînement, cultiver le plaisir et la motivation, gérer son émotivité et la rendre positive, ou encore, s'adapter au contexte.

En pratique

Respirez pour chasser le stress !

Dans la position debout bien « planté » sur vos pieds, genoux souples, colonne droite, tête posée bien en équilibre sur la colonne, bras pendants, prenez le temps de ressentir chaque partie de votre corps en partant des pieds vers la tête.

Puis placez une main sur le ventre et l'autre derrière le dos au niveau des lombaires.

Expirez par le nez : la main appuie sur le ventre, le nombril se rapproche de la colonne.

Soufflez par le nez ou la bouche légèrement ouverte : le ventre repousse la main vers l'avant.

Progressivement, prenez conscience de cet espace intérieur entre vos mains qui se dilate et se rétracte au gré de votre respiration, pareil à un ballon qui se gonfle et se dégonfle. Laissez le calme s'installer en vous.

Puis doublez le temps d'expir par rapport à l'inspire. Par exemple inspirez en 3 temps et soufflez en 6 temps trois fois, car c'est pendant l'expiration que vous vous détendez le plus. Recommencez encore le cycle si vous le souhaitez.

Enfin pratiquez deux ou trois expirations bruyantes et complètes par la bouche ou le nez.

Dans le même temps, penchez-vous en avant en imaginant que vous rejetez les tensions, les toxines, tout le négatif qui est encore en vous. Debout, ressentez les effets dans votre corps.

Ensuite prenez quelques instants pour appréciez ce retour à vous-même, comme une parenthèse heureuse dans votre vie trépidante.

En théorie

Les émotions, les sentiments, les pensées, les inquiétudes ou encore les angoisses et le stress excessif, se traduisent toujours au niveau du corps par des tensions. La peur peut se manifester par des douleurs dans la nuque, le dos ou les « tripes ». La colère par les poings serrés, le front plissé ou la mâchoire crispée. La joie et la douleur dans le « cœur » ou le ventre...

Le corps est donc le siège de ces manifestations. Mais nous n'y prêtons pas attention, car notre éducation néglige l'importance du corps dans notre vie. Nous surestimons la pensée qui ne peut hélas maîtriser l'émotion, réaction de l'organisme à un événement qu'aucun raisonnement ne peut endiguer. Avez-vous déjà essayé de raisonner un amoureux, de rassurer un ami angoissé avec des arguments rationnels ? C'est évidemment sans effets.

Ce système d'adaptation réagit en chaîne dans le sens négatif (les émotions entraînent des tensions qui amplifient les émotions...) mais peut parfaitement fonctionner en positif. Ainsi des techniques de détente ou de relaxation permettent un contrôle des manifestations corporelles des émotions qui, par le jeu du système nerveux, va s'étendre au cerveau donc à la pensée. Ces méthodes agissent comme un thermostat qui régule les variations dans un cadre normal voir optimal.

En pratique

Debout, assis ou couché, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Réguler l'inspiration et l'expiration par le nez sans excès. Puis doublez le temps d'expire par rapport au temps d'inspire. Par exemple, 4 temps vous inspirez par le nez et 8 temps vous expirez par la bouche légèrement entrouverte. En fin d'expiration forcer la sortie de l'air en contractant légèrement les fessiers, le bas ventre et le périnée. Faites cet exercice 3 fois. Respirez librement entre chaque.

Puis fixer votre attention sur vos tensions corporelles, vivez les consciemment et acceptez les. Inspirez fortement, bloquer la respiration et contractez tout le corps quelques secondes. Percevez et appréciez ce lâché prise. Puis recommencez en contractant cette fois que les jambes, les mollets et les pieds. Le reste du corps reste relâché. Soufflez et décontractez pleinement les muscles du train inférieur. Comparez avec le haut du corps. Ensuite mettre sous tension Le visage, le cou, les épaules et le buste, tandis que le bas reste détendu. Relâchez et vivez les sensations de récupération. Vous constaterez peut être des différences entre le haut et le bas du corps.

Cet exercice peut être continué en ne contractant que la partie droite puis la partie gauche du corps.

Vous pouvez choisir de passer en revue toutes les parties du corps de bas en haut. Dans l'ordre chronologique vous contracterez vos pieds, vos jambes, votre bassin, votre thorax, vos épaules et votre cou pour finir par le visage.

Dans tout les cas vous terminerez par une contraction globale du corps. Prenez le temps de vivre la sensation de détente. Vivez ce bien être merveilleux, le calme intérieur qui en résulte. Relâché, souriez intérieurement en pensant à un moment heureux de votre vie. Vous reprendrez vos activités quand le besoin s'en fera sentir. Gardez gravé en vous-même ce sourire intérieur tout en mobilisant lentement les articulations et en vous étirant. Bonne journée.

Quelques lectures axées sur la pratique :

- La sophrologie facile ; Dr Yves Davrou ; Marabout ; 1997.
- 35 pages de sophrologie ; Thierry Loussouarn ; Dangles édition ; 2007.
- Auto-coaching au quotidien. Laurent bertrel ; Jouvence ; 2009.

Pour adhérer à notre association ou avoir des renseignements, une seule adresse :
AEIFA, 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS
Courriel : aeifa@aeifa.com Internet : www.aeifa.com