

# LA SOPHROLOGIE : méthode de relaxation<sup>1</sup>

*Intervention de Aude GELLI  
Infirmière urgentiste  
Sophrologue*

Intervenant dans des classes d'écoles maternelles ; Aude Gelli utilise la relaxation pour renforcer l'attention des jeunes et éventuellement apaiser les situations tendues et conflictuelles.

Après nous avoir présenté les principes fondamentaux de la sophrologie, son origine, nous sommes passés à des exercices pratiques :

- exercices de respiration
- exercices de relaxation dynamique
- séance de détente du corps (20min)

Certains de ces exercices peuvent avantageusement être réinvestis auprès de nos élèves.

Les notions théoriques exposées et démontrées sont les suivantes :

<b>Conscience pathologique</b>	<b>Conscience ordinaire</b>	<b>Conscience sophromogique</b>	
C'est la conscience qui est propre aux personnes atteintes de phobies, névroses et psychoses	C'est l'état habituel de conscience : « état A »	<b>Etat de veille</b>	
	Etat de relaxation : « état B » Activation de cet état	Visualisation de certaines images et situations	Etat préconscient : NSL (Nouvel état Sphro-Liminal)
		Sommeil	

Le cheminement en sophrologie correspond au passage de l'état A à l'état B, puis à l'état sphro-liminal. Lorsqu'on choisit un sophrologue, il faut être particulièrement vigilant sur sa formation. Elle doit être certifiée et porter la mention RNCP.

<sup>1</sup> Compte rendu Marie Paule Trilland, Apes des LP.