

## SOPHROLOGIE

# Je me relaxe, donc je suis

---

À l'annonce d'un cancer, durant son traitement mais aussi au cours de la période qui suit, des sentiments contradictoires envahissent souvent les personnes concernées. Un cours de sophrologie de la Fondation Cancer peut aider ceux qui le souhaitent à gérer peurs et stress.



Le mot « sophrologie » vient du grec et se définit comme l'étude de la conscience en harmonie. Il s'agit d'une méthode de relaxation mise au point par le neuropsychiatre colombien Alfonso Caycedo en 1960.

## Cours de groupe de sophrologie

---



### Animateur :

Manon Kucharczyk,  
psychologue diplômée et  
sophrologue de la Fondation Cancer



Les vendredis de 11 h à 12 h  
à la Fondation Cancer  
Du 16/09 au 21/10/2016  
(en français)

L'accord du médecin traitant  
est demandé au préalable.

« Le Docteur Caycedo s'est penché de façon approfondie sur la conscience humaine, sur les différents états et niveaux de la conscience. Il voulait ainsi aider les individus à mieux se connaître, à gérer plus efficacement leurs émotions afin qu'ils parviennent à une meilleure harmonie psychique », explique Manon Kucharczyk, psychologue et sophrologue de la Fondation Cancer.

La sophrologie réunit différents courants occidentaux et orientaux. C'est une technique de relaxation inspirée du yoga, du zen, de la méditation tibétaine, du training autogène et de la relaxation musculaire progressive. « Par la respiration, le relâchement musculaire et la visualisation, les participants apprennent à atteindre une relaxation physique et psychique. Pratiquée régulièrement, au travers des cours mais aussi au quotidien à la maison, la sophrologie peut aider les individus à prendre davantage conscience de leur corps, à mobiliser de nouvelles ressources et à mener une existence plus harmonieuse », explique la responsable.

Comment se déroule exactement un cours de sophrologie ? Au début, les participants sont lentement amenés à atteindre un état de léger repos par un voyage intérieur. Pour cet exercice qui se déroule le plus souvent en position assise, il s'agit de se concentrer sur sa respiration et ses sensations. La relaxation est atteinte lorsque les muscles sont détendus et que la respiration est calme. « J'invite ensuite les participants à approfondir l'état de repos pour parvenir à 'l'état sophronique'. Les participants se rendent

alors compte qu'ils peuvent se relaxer grâce à la respiration, au relâchement musculaire, aux images et associations », explique la sophrologue.

La sophrologie est particulièrement indiquée lors de douleurs où le stress, la peur et les autres tensions psychiques jouent un rôle important. Cette technique de relaxation peut aussi aider en cas de cancer. « Les personnes atteintes de cancer apprennent dans mon cours à mieux gérer leurs peurs et leur stress et à retrouver un équilibre intérieur. Nombreux sont ceux pour qui, prendre de la distance, considérer les problèmes et les soucis sous une autre perspective, aide », sait Manon Kucharczyk d'expérience.

Beaucoup de participants arrivent de nouveau à percevoir leur corps de façon positive et comme un tout. L'image corporelle transformée renforce aussi automatiquement l'estime de soi et améliore la qualité de vie. Cette forme de relaxation peut également s'avérer efficace pour les troubles du sommeil. La sophrologie n'est ni un remède ni même une technique contre le cancer, prévient la psychologue, mais les patients disposent ainsi d'une possibilité de parvenir à la relaxation, à un équilibre et à une harmonie intérieure. /

## « Les personnes atteintes de cancer apprennent dans mon cours à mieux gérer leurs peurs et leur stress et à retrouver un équilibre intérieur. »

**Manon Kucharczyk,**  
psychologue et sophrologue  
de la Fondation Cancer

