



dans les situations de stress que je rencontre. C'est très important pour moi car l'anxiété est le facteur principal de mes blocages physiques. » **Éric**

« À 46 ans, je souffre d'un Parkinson. J'ai le privilège d'être stimulé depuis deux ans. La sophrologie m'a beaucoup aidé à me préparer pour cette intervention. En plus de l'indispensable activité physique quotidienne, **j'utilise la sophrologie comme une boîte à outils de techniques** pour tirer le meilleur de mes capacités et m'apporter soutien et sérénité.

Au réveil par exemple, quelques étirements et des respirations profondes pour être moins douloureux puis un peu de "déplacement du négatif" pour ne garder que le meilleur, quelques pensées positives constituent mon cocktail-fraîcheur matinal ! Au fil de la journée, la sophrologie m'aide à prendre une certaine hauteur de vue sur l'instant présent. C'est essentiel face à l'enfermement des périodes *Off* et des crises qui semblent me bloquer dans un présent pénible interminable ! En phase *On*, c'est un bon moyen de rester centré sur ce qui est vraiment important. La sophrologie fournit aussi de bons outils pour lutter contre les effets du stress, des imprévus et des urgences qui peuvent nous déstabiliser et amplifier les crises qui nous handicapent. Elle aide aussi à éviter les excès d'empathie et d'émotivité. Même s'il ne s'agit pas de guérir la maladie, la sophrologie est une vraie aide pour se mettre dans les meilleures dispositions possibles. » **Christophe**

« Je m'appelle Éric et je suis atteint d'une maladie de Parkinson diagnostiquée en 2004, traitée par électrostimulation depuis 2012. J'ai voulu essayer la sophrologie pour me relaxer car je suis d'un naturel assez stressé. J'ai donc participé à sept séances en groupe organisées par France Parkinson Yvelines. À chacune des séances, j'ai ressenti un réel apaisement et appris à mobiliser mon esprit sur des pensées positives, plutôt que de me laisser envahir par des éléments perturbateurs. Les exercices basés essentiellement sur la respiration m'ont permis de prendre conscience des différentes parties de mon corps. Je me suis exercé à pratiquer une bonne respiration (abdominale) qui me permet de me détendre.

Une pratique régulière devrait m'aider à mieux maîtriser cette technique et à la rendre opérationnelle rapidement

©Magann/Fotolia

Le point de vue de l'experte

Le point de départ de la sophrologie est la relaxation qui permet le lâcher prise nécessaire pour rendre la conscience disponible à de nouvelles expériences. Une fois le corps et le mental détendus, les techniques sophrologiques proposées vont mobiliser l'ensemble des structures de l'être et permettre qu'émerge un état de bien-être profond. Dès les premières séances, l'évidence de quelque chose de différent peut apparaître, entraînant cette sensation d'apaisement dont parle Éric.

En ce qui concerne la maladie de Parkinson, la sophrologie apporte une aide pour faire face aux symptômes. Par exemple pour « traverser » plus sereinement les périodes de blocages : pour certains, la relaxation avec un

travail de visualisation peut être efficace ; d'autres peuvent préférer un travail corporel en respiration guidée... Peut-être que même, tout simplement, la technique d'activation vitale (activer les tissus du corps de manière mentale) d'une partie du corps ou du corps entier peut suffire. Ou bien un mélange de tout cela ! Pour des soucis d'insomnie, apprendre certaines respirations et les pratiquer de manière consciente, et se projeter dans un sommeil réparateur peut déjà régler le problème, ou tout du moins améliorer la qualité du repos. Ces techniques vont permettre de diminuer le vécu négatif, le stress et aider à gérer ses émotions au quotidien. Il faut noter qu'au fil des entraînements **la personne qui**

pratique régulièrement apprend à composer avec tout ce qui fonctionne pour elle. Elle apprend à reconnaître les techniques qui lui font du bien et se les approprie pour devenir autonome. C'est le cas de Christophe qui a maintenant sa propre « boîte à outils » lui permettant « d'optimiser » son quotidien.

Pratiquer régulièrement permet de prendre le temps d'expérimenter, de poser les choses, d'accepter comme point de départ la réalité comme elle est, et non comme on voudrait qu'elle soit. Cela permet de laisser le temps à chaque apprentissage de se faire : apprendre à mobiliser son esprit sur du positif, à utiliser sa respiration, à se connecter à son corps...

Paule Gerhauser, sophrologue, Paris