

La Sophro-analyse

La méthode Sophroanalytique

La Sophro-analyse est une thérapie, synthèse de l'**approche relaxologique et relationnelle de la sophrologie** et de l'association libre.

L'essentiel du travail consiste à **retrouver** puis **désactiver** les événements significatifs qui ont marqué son enfance, événements qui subsistent chez l'adulte sous forme de traces génératrices de souffrances.

Il s'agit d'un travail de

- **recherche** (connaître et comprendre)
- et de **revécu** (accepter et exprimer) des souvenirs qui comportent un élément de refoulé (événementiel, émotionnel, verbal ou symbolique).

Cette recherche est facilitée par l'**hypermnésie** (= augmentation de la mémoire), état caractéristique du niveau sophro-liminal.

L'objectif du travail sophro-analytique est multiple :

- **retrouver** les événements significatifs et marquants de notre histoire en favorisant les associations libres et ainsi l'accès aux souvenirs refoulés.
- **libérer et accepter** les traces émotionnelles des événements significatifs (récents ou très anciens) pour les dépasser
- **désactiver** les traumatismes, les événements difficiles ou douloureux retrouvés lors d'une séance de revécu
- aider la personne à se **projeter** positivement dans son futur afin de mieux intégrer les acquis de la séance

Le conscient ne représente que la partie visible de notre conscience. L'inconscient, la partie immergée, est en fait **agissant** tant qu'il demeure caché. En émergeant à la conscience, il cesse d'être agissant. Sans **cette mise en lumière**, il nous pousse à agir, à choisir, à ressentir. Mieux le connaître, c'est aller vers plus de liberté; c'est **renforcer le conscient** pour plus d'**autonomie**.

Tout ce qui s'est inscrit de négatif dans le passé et qui n'a pas été **conscientisé, exprimé** ou **accepté** reste présent en nous et influe sur nos comportements, notre corps, nos émotions, souvent à notre insu.

Au fil des séances le patient va découvrir comment s'est structuré son problème, sa souffrance. Grâce aux **associations**, il établit des liens qui éclairent ses comportements ou difficultés présentes; liens entre sa problématique actuelle et les événements significatifs de son histoire. Il peut alors redéfinir ses modes d'action et d'aimer. **Le travail Sophroanalytique est obtenu grâce aux mouvements oculaires.** Ceux-ci aident le patient à reculer dans son histoire et à se connecter aux événements qui sont à l'origine de sa souffrance.

La thérapie par l'attention

C'est un travail proche de la **méditation** qui consiste à se centrer sur l'émotion, les pensées négatives, les sensations corporelles inconfortables afin, dans un 1er temps, de réguler l'émotion et de chasser les pensées négatives.

Dans un second temps, l'attention nous aide à comprendre l'**automatisme émotionnel** qui est à l'origine du

problème pour mieux s'en libérer. Nous pouvons ainsi, comme en Sophro-analyse, nous relier aux événements de notre histoire qui ont installés ces **habitudes** émotionnelles négatives ou inadaptées : sentiments d'abandon, de défiance, de dévalorisation, d'exclusion, de vulnérabilité, d'échec...

La thérapie par l'attention facilite la mise en place de nouvelles '**habitudes**' **positives**. Mais elle est également un moyen de ne plus se laisser entraîner dans le cercle vicieux de l'escalade émotionnelle : pensée négative = émotion forte = sensations inconfortables = comportement inapproprié = nouvelle pensée négative (au sujet de soi, de ses émotions, de ses sensations) = émotion inconfortable renforcée, etc.

A l'issue d'une séance, le patient a retrouvé une plus grande assise et une meilleure maîtrise de ses affects. Il peut ensuite se projeter positivement dans son futur afin de mieux intégrer les acquis de la séance.

Une **thérapie sophro-analytique** est positive **dans ses moyens d'intervention** et toujours structurante **dans ses résultats**.

La Thérapie par les Mouvements Oculaires.

Elle est actuellement reconnue comme étant la méthode la plus efficace et la plus rapide pour le **traitement des traumatismes**. Mais c'est également une technique 'associative' qui permet la mise en lien d'un état émotionnel présent avec des souvenirs anciens, oubliés ou refoulés. Elle favorise la verbalisation et l'expression émotionnelle. Elle occupe une place prépondérante en thérapie car elle permet - après avoir retrouvé un souvenir douloureux en séance de Sophro-analyse de désactiver tous les aspects du traumatisme:

- ce que la personne a vu
- ce qu'elle a entendu
- ce qu'elle a ressenti sensoriellement et émotionnellement
- ce qu'elle a pu se dire intérieurement (pensées négatives, croyances, décisions sur sa vie future...)

Durant la séance, le cerveau met en route un **système interne de traitement de l'information**. Les émotions perdent de leur intensité. Les pensées ou croyances négatives sur soi-même se transforment en affirmations positives. Le souvenir s'éloigne car il est mis en mémoire à long terme.

Cette méthode est, par exemple, un moyen efficace pour faire le deuil d'un être cher disparu ou le deuil de tout autre aspect de la vie.

Les nombreuses prises de conscience tout au long du processus montrent qu'elle est une **véritable neurothérapie**. Car il s'agit bien de permettre au cerveau de digérer l'événement traumatique. Les mouvements oculaires donnent au cerveau le moyen de faire ce qu'il n'a pas réussi à faire dans les heures, les jours ou les semaines qui ont suivi un événement douloureux. Alors qu'en Sophro-analyse, la priorité est donnée à la parole, en mouvements oculaires, c'est l'expérience de désactivation qui compte.