

# La sophro fait du bon boulot

Réduire le stress, améliorer ses performances ainsi que les relations avec ses collègues et son boss, c'est possible en quelques minutes ! Soufflez, respirez, visualisez... Et retrouvez énergie, motivation et sérénité.



C'est la faute au travail : quatre salariés sur dix se déclarent stressés et, parmi eux, 60 % accusent leur profession. S'il est un moteur qui permet parfois d'accomplir des prouesses et de « performer », le stress en excès, chronique ou mal géré, devient rapidement gênant, voire dévastateur. Il peut notamment entraîner des troubles de la concentration, de l'anxiété, une perte de confiance en soi ou encore de l'irritabilité et de l'agressivité. Réussir à mieux gérer les aléas - inévitables - de sa vie professionnelle, on en rêve toutes... La sophrologie, technique qui associe respiration, décontraction musculaire et visualisation, est

une aide efficace et concrète. Les conséquences physiques et mentales du travail sont d'ailleurs l'un des motifs les plus fréquents de consultation dans les cabinets de sophrologie.

## Un équilibre mental et émotionnel

Mais la sophrologie va aussi beaucoup plus loin, en aidant à se remettre à l'écoute de soi et à mieux gérer ses émotions, avec un vrai travail de fond pour, par exemple, cesser de culpabiliser quand on se sent tiraillée entre sa vie professionnelle et sa vie de famille, retrouver un meilleur équilibre personnel, prendre de la distance... Elle apprend ainsi à gérer ses surinvestissements et sa tendance au perfec-

tionnisme, à mieux définir et respecter ses priorités, mais aussi à savoir fixer ses limites, pour être capable de dire non quand on est déjà trop sollicitée... Cela nécessite de clarifier ses émotions, pour ensuite réactiver ses capacités, souvent enfouies, et renforcer ses ressources personnelles afin de développer son potentiel. Cela passe essentiellement par la visualisation : se remémorer des moments de réussite ou de performance, ou se projeter dans des situations à venir (pour une vraie préparation mentale). En pratique, il s'agit ainsi d'être davantage attentif à soi-même et plus ancré dans l'instant présent : cela permet à la fois de se remotiver (quand on a perdu tout attrait pour

KLAUS MELLENTIN/GETTY

son travail, voire qu'on se trouve en « bore-out ») et d'améliorer ses performances. Au final, on recrée surtout du lien entre le travail et ce qui nous anime personnellement : rien d'étonnant à ce que de plus en plus d'entreprises fassent appel à cette discipline et proposent des cours à l'heure du déjeuner, tant pour détendre les salariés que pour renforcer la cohésion et l'esprit d'équipe. Reste que si le travail de groupe est intéressant pour se sentir bien (comme une sorte de relaxation énergétique), une demande plus spécifique ou concernant un problème précis nécessite plutôt une prise en charge individuelle avec un sophrologue. Quelques séances suffisent à donner à chacun les outils

lui permettant ensuite de travailler seul, le but de la discipline étant de pousser à l'autonomie. Même quand la situation commence à dégénérer (pleurs au travail, démotivation profonde, crises de colère...), la sophrologie apporte des bénéfices rapides. L'avantage est que ce n'est ni difficile (et on « progresse » très vite), ni contraignant, car peu chronophage.

## Des exercices concrets

Pour obtenir des résultats durables, il faut être régulière, et faire de ses exercices des petits rituels bienfaisants. Quelques minutes seulement, pour des journées tellement plus sereines et efficaces ! Cette discipline, qui fait travailler conjointement le corps et

## J'ESSAYE !

Cette petite séquence ne dure que dix minutes et peut se pratiquer partout. Elle est idéale avant d'aller déjeuner ou en sortant du travail. On peut tout à fait la décomposer et ne faire que quelques exercices en les répétant plusieurs fois dans la journée.

**1• Prendre une grande inspiration profonde,** par le nez, bloquer la respiration quelques secondes en contractant tous les muscles du corps puis souffler fortement et rapidement par la bouche (1 à 3 fois). Cela permet d'éliminer les tensions corporelles.

**2• Porter ensuite son attention sur sa respiration :** inspirer doucement et profondément en gonflant bien le ventre,

puis souffler tout doucement (comme on le ferait dans une paille) en creusant celui-ci (2 à 3 fois) et en allongeant le temps d'expiration. Cette pratique ralentit le rythme cardiaque et apporte le calme en soi.

**3• Confortablement assis sur sa chaise,** prendre conscience de tous les points de contact de son assise et bien « installer son corps » : nuque, dos, bras et mains, fessiers, cuisses et pieds.

**4• Repérer ses zones de crispations,** en y étant attentif puis en les relâchant : défroncer les sourcils, détendre la mâchoire, descendre les épaules, décrisper les trapèzes, le ventre, les fessiers, desserrer les mains.

**5• Fermer les yeux et imaginer une situation ou un lieu qui nous fait du bien**

et s'y projeter mentalement : cascade, vagues sur le sable, maison de famille, souvenir de vacances... Faire durer juste quelques minutes.

**6• Se remettre doucement en éveil en remobilisant tout le corps :** bouger ses chevilles et ses poignets, sa nuque pour relancer le cœur, puis ouvrir les yeux. Résultat : une chute de la tension nerveuse mais aussi de la fatigue, car cet exercice aide à se recentrer en relançant le système nerveux qui « restaure » le corps. Il offre aussi un grand regain d'énergie.

l'esprit, est un excellent outil de gestion du stress, capable d'agir sur le physique en éliminant instantanément les tensions corporelles, et en aidant à réagir en cas de baisse de vitalité ainsi qu'à récupérer mieux et plus vite. Ceci grâce à des exercices simples, appris par le sophrologue et ensuite effectués aussi souvent que nécessaire, et qui sont des sortes de relaxations dynamiques, qui apportent un mieux-être immédiat, notamment en ralentissant le rythme cardiaque (lequel s'emballe sous l'effet du stress), et en recentrant l'attention. D'autres exercices, à réaliser chez soi au calme aideront aussi à travailler plus en profondeur. ●

\* Merci à Catherine Aliotta, directrice de l'Institut de formation à la sophrologie et auteure de *Pratiquer la sophrologie au quotidien* (InterEditions).