

Vivre une autre vision des choses ...

Dans les périodes de difficultés, deux types de comportements peuvent se dévoiler. Le premier consiste à se laisser emporter par une vague de découragement ou de pessimisme. Le second est de s'imposer une discipline pour « rester positif ».

Et dans les deux cas, il est important d'avoir un regard réaliste sur la situation tout en respectant la légitimité de l'inquiétude et du découragement comme celle de la « positive attitude ».

Il est cependant nécessaire d'être vigilant pour ne pas tomber dans le diktat de l'injonction « refuser le positif pour éviter d'être déçu » ou « penser uniquement positif en espérant que les difficultés vont disparaître ».

Ces injonctions ont souvent l'effet contraire à celui escompté et empêchent de développer des ressources internes pour vivre au mieux pendant les moments difficiles.

Accepter les difficultés présentes et à venir, qu'elles soient brèves ou durables, est une première étape pour transformer l'injonction en une invitation à s'adapter afin de mieux vivre puis de mieux être.

Mais comment s'adapter ? Quelles ressources solliciter ? Comment trouver et développer le potentiel de capacités présent à l'intérieur de chacun ?

Pour accompagner les personnes qui se préparent à vivre un événement important ou des épisodes de vie difficiles, la sophrologie propose des techniques qui permettent de revivre des sensations positives passées afin d'y puiser l'énergie nécessaire pour faire face à ces situations.

L'émergence de ces sensations leur permet de se reconnecter à leurs ressources intérieures afin de redynamiser leur quotidien contrarié, angoissé ou préoccupé. Ces techniques permettent de mieux visualiser les étapes futures et de se projeter dans un mieux vivre.

En effet, même si cela est difficile à envisager au moment où l'accompagnement sophrologique débute, cette technique de « visualisation » est un soutien qui permet de mieux appréhender le chemin à parcourir.

La visualisation s'appuie sur la mémoire sensorielle d'un moment agréable de création, de loisirs, de réussite, d'échanges, capté par les sens. Il peut s'agir d'une bonne odeur, d'un beau paysage, du rire des enfants, de fous-rires entre amis, d'un carré de chocolat qui fond dans la bouche, de l'odeur du café partagé, de la texture d'un tissu ou de la neige ou du sable, de la chaleur du soleil sur la peau, ... Et de toutes ces autres sensations qui pourraient continuer à remplir cette page.

Se remémorer des souvenirs positifs peut réactiver les sensations corporelles, mentales et émotionnelles vécues lors de moments vécus agréablement.

En activant ce processus, la sophrologie permet de faire revivre au présent des sensations passées, d'activer le potentiel positif présent en chacun de nous et de le projeter dans des situations futures que l'on souhaite vivre le mieux possible.

Pour les patients cardio-vasculaires, la visualisation vise à appréhender les étapes du soin et de réduire le stress et l'angoisse que ces étapes peuvent générer. Elle leur permet de prendre conscience de leurs capacités à surmonter leurs difficultés et facilite la projection vers un futur mieux-être.

Pour permettre cette anticipation positive sans injonction, le(a) sophrologue aura au préalable favorisé l'acceptation de la détente, aura permis la libération des points de tensions corporelles et émotionnelles par des techniques de respiration et de relaxation dynamique. Lorsque le corps et l'esprit sont prêts, il (elle) mettra en place le nombre de séances nécessaires dédiées à cette visualisation des possibles, à la découverte des capacités internes qui permettent de se projeter vers l'avenir.

Ainsi, visualiser permet de s'adapter aux situations stressantes ou angoissantes, de laisser émerger les capacités que nous pouvons utiliser pour agir et mieux-vivre.

Néanmoins, les visualisations ne se réduisent pas à « voir le meilleur ». La technique permet de vivre les sensations, de les installer dans la mémoire corporelle et mentale afin de pouvoir les solliciter lorsque cela est nécessaire.

Elles participent à l'acceptation de son corps en tenant compte de ses faiblesses et surtout de ses forces, sur lesquelles s'appuyer.

Elles complètent les techniques qui contribuent à prendre confiance en soi, à découvrir ses capacités à mettre en œuvre des actions pour réussir à vivre ici et maintenant, et demain...

La sophrologie propose ainsi une approche qui permet de vivre une autre vision des choses...

N'hésitez pas à prendre contact avec un (e) sophrologue si vous en ressentez le besoin