

## SOPHROLOGIE ET HUMEUR DEPRESSIVE

D'après les statistiques, nous serions de plus en plus déprimés et les consultations pour cause de dépression ne cessent d'augmenter. Crise des valeurs, insécurité, précarité, transformation de la famille et du couple, changements sociaux, esprit de compétition, autant de facteurs qui influencent nos états d'âme.

La dépression serait-elle le nouveau mal du siècle ?

Touchant une personne sur cinq, la dépression provoque une grande détresse émotionnelle qui interfère sur le cours de la vie. Elle s'accompagne d'une inhibition psychomotrice et d'une anxiété majeure; des troubles somatiques et des troubles du caractère sont susceptibles de s'ajouter, les symptômes variant d'une personne à une autre.

Sans bien entendu constituer tout le traitement, la sophrologie et les techniques de relaxation associés aux techniques de visualisations positives sont susceptibles de participer à la guérison.

En effet, la dépression psychique s'accompagne d'une dépression physique, à laquelle s'ajoute une dépression métabolique. L'inhibition motrice se manifeste par de la fatigue, les troubles somatiques par une insomnie, notamment celle de la deuxième partie de la nuit avec réveil matinal précoce. Elle peut aussi s'exprimer par des réveils multiples, des difficultés d'endormissement, ou au contraire une hypersomnie. D'autres troubles sont susceptibles d'apparaître tels que des problèmes digestifs, des douleurs musculaires, des spasmes etc... L'anxiété souvent associée à la dépression se traduit par une respiration difficile, des palpitations cardiaques et une sensation de "corps noué".

La souffrance peut inciter à contracter voire bloquer une certaine partie du corps, de façon à dissimuler une émotion désagréable.

Associées à un travail thérapeutique indispensable à la prise en charge de la dépression, les techniques de sophrologie et de relaxation seront efficaces pour installer le calme et la détente musculaire. Les techniques respiratoires se révèlent très utiles et stimulent l'organisme. La détente globale du corps permet de dénouer toutes les tensions corporelles, et le travail sur la pensée positive permet d'envisager l'avenir plus positivement.

**Caroline Delahaye**