

## LA SOPHROLOGIE ET LES CROYANCES

Les croyances contrairement aux idées reçues ne s'appliquent pas uniquement aux domaines des religions et des philosophies ésotériques. Les croyances s'appliquent à tous les domaines de la vie et sont présentes à chaque instant de notre vie, elles font partie de nous et de notre façon de penser et d'envisager le monde. Elles sont ce qui nous fait agir souvent à notre insu. Une personne qui croit qu'elle n'est pas intéressante, par exemple, va développer un tas de comportements en retrait de la vie et du monde qui vont finir par lui donner raison et la conforter dans sa croyance. La croyance est une idée que l'on se fait sur soi, une personne, un événement, le monde.... C'est un prisme sur la réalité qui conditionne notre vision du monde et de fait notre façon de nous positionner dans le monde. Les croyances contiennent dans l'action qu'elles propulsent le pouvoir de commander la réalité. Prendre conscience de ses croyances c'est simplement devenir conscient de se qui nous fait agir ou réagir. Lorsque nous nous sentons inhibés alors cela vaut la peine de s'arrêter un instant pour analyser cette croyance qui nous bloque qui nous empêche d'être nous même. Parfois il faut remonter à l'enfance, à notre éducation qui nous fabrique et nous structure avec un regard posé sur soi et sur le monde. Les indiens d'Amérique parlent de mauvais sort lorsque celui qui a reçu une critique restrictive sur lui même (ex: tu n'arriveras jamais à rien dans la vie) se met à y croire alors le sort est actif. Par contre si la personne n'y croit pas alors le sort est sans effet. La puissance de nos croyances est souvent sous estimée dans le sens négatif comme dans le sens positif. Dans le sens positif se mettre à croire en soi, aux autres, aux forces positives, à la vie nous amène petit à petit à devenir le meilleur de soi et à devenir conscient de nos potentiels. De même toujours contrairement aux idées reçues, il est plus difficile de penser de façon optimiste que de façon pessimiste. Le pessimisme nous fait souvent renoncer à l'action (à quoi bon!) l'optimisme est au contraire une façon d'envisager l'action (comment faire pour améliorer la situation?). Certain pense que pessimisme et réalisme ont le même sens alors que la réalité ne demande qu'à s'améliorer, l'optimisme portera l'action qui construira un monde meilleur alors que le pessimisme portera le jugement et la critique, l'inaction et le cynisme.

La sophrologie est un outil puissant de prise de conscience par le fait même de la mise à distance du réel. Elle favorise une vision plus juste du réel débarrassé des peurs et des fausses croyances. La personne au fil du temps et des séances s'inscrit davantage dans une réalité acceptée et dans un devenir constructif et optimiste.

**Caroline Delahaye**