

# LA SOPHROLOGIE, LA PENSEE ET LE CORPS

Le corps est le véritable sanctuaire de nos émotions. Chacune de nos émotions se traduit par une manifestation corporelle avant même que nous ne prenions conscience de ce qui se passe en nous (montées d'adrénaline, palpitations, rougeurs, baisse de tonus, parfois évanouissement, etc...). C'est pourquoi il est si difficile de comprendre le pourquoi de certaines émotions. Le corps est programmé pour réagir instantanément pour sa survie dans tous les domaines. La survie fait appel aux besoins fondamentaux des êtres humains, c'est pourquoi derrière chaque émotion on peut dire qu'il existe un ou plusieurs besoins qui ne sont pas en voie d'être comblés. Par exemple la peur est une émotion qui traduit un besoin de sécurité, une personne qui a souvent peur non pas a bon escient (le danger peut être réel) est une personne qui se trouve dans l'incapacité de combler ce besoin de sécurité. De même une personne qui est souvent en colère manifeste par cette émotion son besoin de s'affirmer et d'être reconnue. Le corps nous parle et nous devons apprendre à décrypter son langage en décodant nos émotions. Pour se faire, il faut mettre des mots sur les ressentis afin de prendre conscience des enjeux psychologiques. J'ai peur, très bien mais de quoi j'ai véritablement peur, quelle est la part réel du danger et la part imaginée ou héritée des médias, de l'éducation? Je suis en colère, très bien mais quelle est la part de moi même qui se sent piétinée et qui n'a pas su s'affirmer sur l'instant. Les émotions qui se répètent sans qu'il y ait prise de conscience des enjeux et des besoins sous-jacents finissent par imprimer dans notre corps ce que nous n'avons pas su nous dire, pour les uns les blocages se porteront sur la gorge, pour d'autres sur le cœur, le ventre, le dos, la tête, les articulations, la peau, etc...

Jacques Salommé écrit : "Quand il y a le silence des mots, se réveille trop souvent la violence des maux, si nous acceptons d'entendre que les maladies (mal à dire) sont des langages métaphoriques et symboliques avec lesquels nous crions l'indicible, nous tentons de murmurer l'insupportable". Cette phrase de Jacques Salommé en dit long sur le pouvoir de la pensée sur le corps.

**La sophrologie et la somatothérapie sont intimement liés et ne font qu'un dans la pratique. La sophrologie permet au corps de se libérer de toutes ses tensions et à la pensée de prendre la distance nécessaire à la compréhension des enjeux qui sont derrière chacune de nos émotions. Lorsqu'il y a compréhension alors on peut commencer à envisager le passage à l'acte pour aller mieux. Comment faire et que puis je faire pour combler ce besoin...**

*Caroline Delahaye*