

# La sophrologie et la psychologie sont différentes mais complémentaires

## Le sophrologue

Le sophrologue s'occupe de la conscience. Il propose une méthodologie et des techniques propres à l'enseignement de la sophrologie. Il ne questionne pas le client sur son passé, son vécu sauf si le client lui-même souhaite en parler. Le sophrologue est principalement centré sur la personne. Le sophrologue travaille avec la notion d'alliance (*le lien de confiance établi entre le sophrologue et son client*). Il travaille avec les 3 structures de l'être : la structure corporelle, émotionnelle et mentale.

Il aide à répondre au « *comment ?* » : « *Comment faire pour aller mieux, ici et maintenant, avec ma problématique ?* » : gérer mes émotions, mes situations difficiles, mon stress...

La sophrologie est une méthode psycho corporelle qui a pour objectif d'apaiser les symptômes corporels et retrouver un état de bien-être. Elle donne donc la priorité aux sensations corporelles et accueille ces messages du corps sans jugement ni interprétation. La compréhension de ce qui "se passe dans la tête" passe par celle du corps. C'est pour cela qu'elle est particulièrement efficace pour les personnes qui souffrent de symptômes psychosomatiques (*maux de ventre, sensation de difficulté à respirer, oppression thoracique, palpitations cardiaques, tensions musculaires ...*). La sophrologie va chercher à agir sur les manifestations des symptômes de la souffrance pour les amoindrir en activant des prises de conscience. Le travail se fait dans un état de conscience entre veille et sommeil dans lequel les barrières psychiques sont abaissées.

Cette forme de thérapie est dite "*brève*" et vise à l'autonomie.

## Le psychologue

Le psychologue s'occupe de l'inconscient. Il cherche à faire émerger des éléments inconscients de par un questionnement précis. Il travaille, notamment, avec la notion de transfert (*projection du client sur le psychologue*). Le psychologue se préoccupe avant tout des difficultés et de la souffrance psychique de la personne qui consulte. Il est donc dans une démarche de soins thérapeutiques. Le corps est essentiellement vu comme le lieu d'expressions des symptômes et de la souffrance que le psychologue va

permettre de relier à l'histoire, au vécu et au passé du patient afin de mieux s'en dégager.

Le psychologue aide à répondre au « *pourquoi ?* » : « *pourquoi ai-je cette problématique ?* », d'où proviennent ces émotions, ces états de fait ?

On définit la psychothérapie comme « un traitement psychologique pour un trouble mental, pour des perturbations comportementales ou pour tout autre problème entraînant une souffrance ou une détresse psychologique qui a pour but de favoriser chez le client des changements significatifs dans son fonctionnement cognitif, émotionnel ou comportemental, dans son système interpersonnel, dans sa personnalité ou dans son état de santé. »

Le psychothérapeute se préoccupe donc avant tout de la souffrance psychique de la personne qui consulte. Le corps est essentiellement abordé comme le lieu d'expression des symptômes.

C'est une méthode plus longue que l'accompagnement sophrologique.

## ***Sophrologue et psychologue peuvent travailler en excellente complémentarité.***

Il n'est pas rare de voir des psychologues pratiquer la sophrologie ou envoyer des clients à des sophrologues. De même, les sophrologues travaillent régulièrement avec des psychologues et peuvent, en accord avec le client, transmettre des dossiers sensibles.

Certains sophrologues peuvent utiliser des techniques d'aides psychologiques et mentales, en fonction de leurs cursus et de leurs formations. De même, certains psychologues vont se former à la sophrologie pour élargir leur arsenal thérapeutique.

On observe également cette complémentarité lors des séances. Ainsi, le travail sophrologique peut faire émerger des images, des couleurs, des souvenirs qui pourront être mobilisés avec un psy. A l'inverse, évoquer un vécu lors d'une séance psy pourra permettre d'aborder ensuite plus en profondeur les ressentis corporels et émotionnels lors d'une séance de sophrologie.