

Didier ROUX-GIUSTO

3 Impasse de la Lauve
06520 MAGAGNOSC

06 75 98 34 56

didier.roux-giusto@laposte.net

SOPHROLOGIE et OSTEOPATHIE



En quoi consiste la pratique de l'ostéopathie combinée à la sophrologie ? Quelle en est la philosophie ?

L'ostéopathie vise à rééquilibrer le corps à travers des ajustements physiologiques doux en accord avec la dynamique du patient. Avec les mains, la cause est traitée et pas seulement le symptôme présenté, en activant la capacité d'auto-guérison du corps. Il s'agit d'une approche globale dans laquelle on s'adresse au corps dans son ensemble. Le squelette, n'est pas le seul concerné, tous les tissus du corps (les fascias, les organes, le système nerveux...) le sont également.

La sophrologie, est de plus en plus utilisée en milieu médical, en entreprise ou dans le sport. C'est une technique développée par un neuropsychiatre espagnol, Alfonso Caycedo dans les années 60, basée sur la concentration, la respiration et le mouvement pour vivre positivement son corps, en développant la conscience corporelle. Dans cette démarche, le patient est actif. L'objectif est de lui donner des outils pour qu'il se sente mieux, en développant, réactivant et maîtrisant ses propres ressources de bien-être.

Le lien entre l'ostéopathie et la sophrologie se résume principalement dans l'aboutissement final de ces deux disciplines : réussir avec l'aide du patient à lui apporter un **mieux-être corporel et psychique** en l'abordant comme un « tout », une « globalité ».

L'ostéopathe accueille dans son cabinet des personnes souffrantes. En écoutant leurs maux, en les questionnant sur leurs douleurs, certains patients vont instinctivement rajouter le **contexte** dans lequel celles-ci sont apparues.

Il n'est pas rare d'entendre ; « je suis stressé », « c'est un peu dur au bureau en ce moment », « je suis inquiet pour mes enfants ». Cela indique qu'inconsciemment les événements de la vie jouent un rôle non négligeable dans l'apparition de douleurs physiques.

Dans ce cas là, l'**ostéopathie** permettra dans un premier temps de **libérer certaines tensions ou blocages**. Dans un second temps, la **sophrologie** apportera des **techniques** pour pouvoir appréhender certaines situations de la vie quotidienne pour réussir à **relâcher le corps en profondeur** en travaillant par exemple la respiration abdominale, les appuis, la posture.

Lors de ces deux pratiques, on notera la notion de « **mémoire du corps**».

En effet, que ce soit pendant une séance d'**ostéopathie** ou une séance de **sophrologie**, le patient et le praticien remarqueront ensemble que notre corps possède un passé : « les différents traumatismes de la vie du patient » et que celui-ci se retrouve dans l'accumulation des tensions, dans le relâchement de certaines zones lors de la réalisation de certaines techniques.

Le corps est une chose importante qui a une **mémoire forte** et qui **imprime les chocs physiques et psychologiques**.

COMPLÉMENTARITÉ DE L'OSTÉOPATHIE ET DE LA SOPHROLOGIE:

Sophrologie et ostéopathie sont naturellement complémentaires dans la prise en charge thérapeutique : l'ostéopathe est en contact avec le corps et le premier principe de la sophrologie est le principe d'intégration corporelle, c'est-à-dire l'intégration du corps dans la conscience.

Par son aspect dynamique, la sophrologie peut être considérée comme un acte de « kinésithérapie stimulatrice » sur le plan biomécanique : contractions musculaires, relâchement, prise de conscience du mouvement effectué. D'un point de vue plus global, elle peut répondre à une demande précise, lors d'une période de stagnation ou de découragement, permettant de relancer le traitement, voire de participer à la prise en charge des douleurs.

De même, elle aide à résoudre les séquelles de dysfonctionnements personnels et précis : en effet, toute atteinte au corps sur une zone particulière de celui-ci peut entraîner des répercussions psychiques temporaires ou définitives chez le sujet. Répercussions qui, à travers son discours, sont en lien direct avec son histoire, son rapport au corps, ses structures mentales, le tout étant susceptible d'entraver le bon déroulement de la rééducation.

Dans cette sorte de cas, la sophrologie fournit au patient l'opportunité de se reprendre en main afin de mieux s'impliquer physiquement et psychologiquement dans son traitement. Les indications thérapeutiques sophrologiques concernent quasiment tous les domaines des champs d'intervention de l'ostéopathie et de la réadaptation.

Par ses techniques statiques et dynamiques, la sophrologie favorise une stimulation psychocorporelle et apporte ainsi à la pratique de l'ostéopathie une dimension supplémentaire de qualité pour le mieux-être des patients.