

Atelier "Bulle d'air" et sophrologie

Programme indicatif :

9h15 - 10h45 : présentation, apport théorique

10h45 - 11h : *pause*

11h - 12h : pratique et présentation d'exercices

12h - 13h30 : *pause repas*

13h30 - 15h : exercices et applications possibles en EPLE

15h - 15h15 : *pause*

15h15 - 16h : pratique et construction individuelle d'une séance

16h - 16h30 : Bilan

Les origines de la sophrologie

Étymologie :

du grec ancien

sôs = harmonieux, sain, équilibre

phrên = esprit, conscience

logos = science, étude

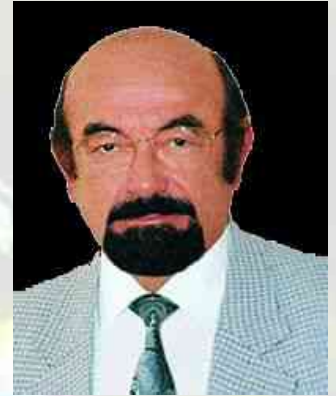
que l'on peut traduire comme l'étude de l'harmonisation de la conscience.



Logo de la sophrologie « Pour que la conscience soit connue »

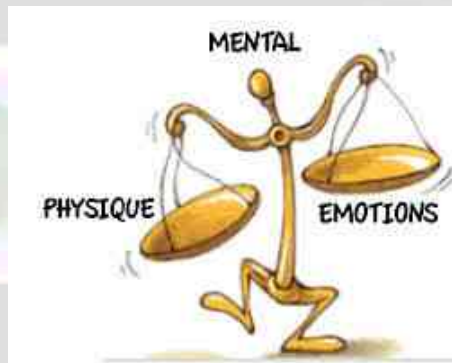
Source : Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne, CC BY-SA 3.0

Méthode récente, créée en 1967 par le neuropsychiatre espagnol Alfonso Caycedo qui la fera évoluer jusqu'en 1988.



Elle s'appuie sur des techniques issues de l'hypnose, du training autogène de Schultz (relaxation + image mentale), de la relaxation de Jacobson (IRTER : inspiration, rétention, tension, expiration, relâchement), du yoga, du bouddhisme tibétain, du zen japonais, de la méthode Coué (pensée positive), de la phénoménologie (apprentissage du non jugement).

Alfonso Caycedo.
Licence CC.
Source : wikipedia



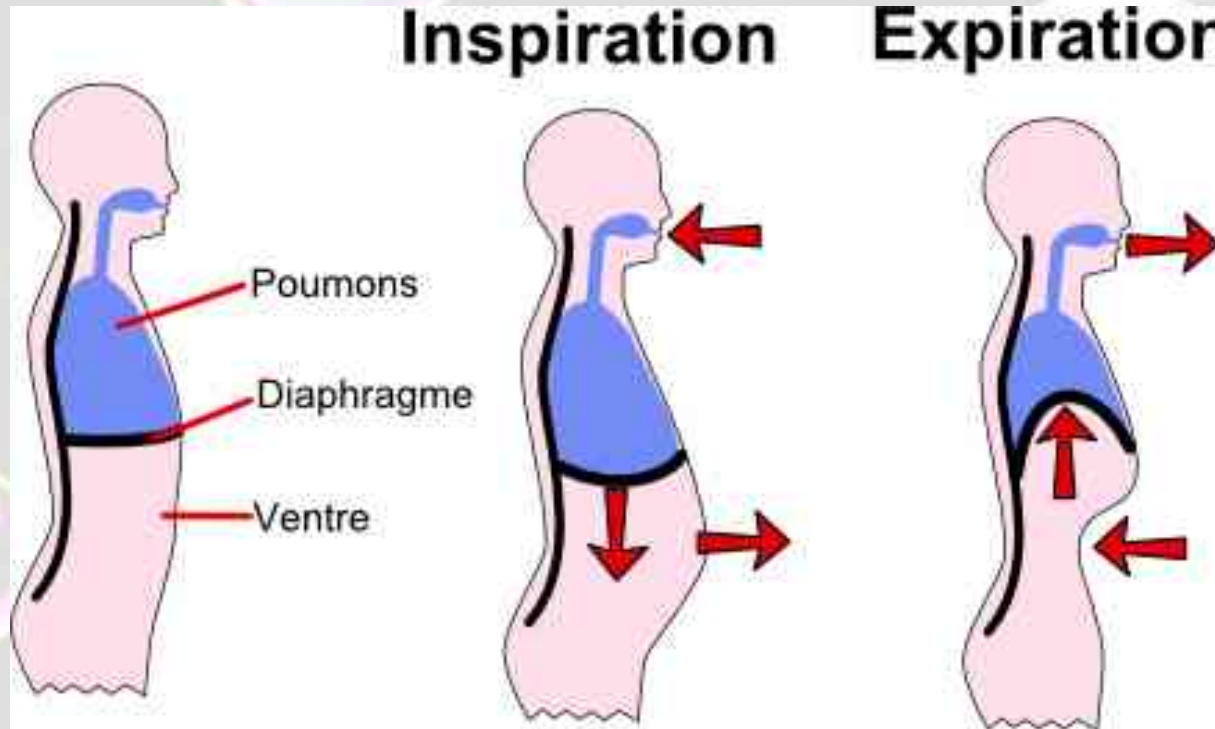
Source image : <http://www.ifsidijon.info>

- **Méthode d'accompagnement psychocorporelle : on peut passer par le corps pour influencer sur le mental et vice versa. Repose sur le principe que toute action positive sur la conscience d'une personne se répercute sur tout son être.**
- **Elle propose des exercices de respiration, de relaxation dynamique et de visualisations positives. Le pratiquant devient rapidement autonome dès qu'il maîtrise les exercices.**

La sophrologie recherche l'harmonisation du corps et de la conscience en faisant appel à ses propres ressources.

La respiration abdominale

Respirer par le ventre, ça veut dire quoi ?



Source
image :
<https://www.web-sio.fr/respiration/respiration-thoracique-vs-respiration-abdominale>

Savoir bien respirer, préambule indispensable à l'efficacité des exercices de sophrologie.

Exercices de relaxation dynamique

* Les poubelles (pompage des épaules)

Position : debout (préférable) ou assis.

Durée : courte (moins de 5 minutes).

Objectif : Décharger les tensions, rejeter loin la colère, le trop plein négatif. Allège les tensions dans les épaules, la mâchoire, le haut du dos.

Travail en IRTER (inspiration, rétention, tension, expiration, relâchement).

Est-ce validé scientifiquement ? Est-ce une pseudo science ?

- * Jargon propre, protocoles détaillés, concepts plus ou moins scientifiques.**
- * Mais pas de corpus de connaissances reconnus, multiplicité de courants, absence d'études scientifiquement rigoureuses avec une méthodologie strictement reproductible, d'analyse d'une efficacité systématique, absence de groupe placebo...**

Rapport sur l'évaluation de l'efficacité et de la sécurité de la sophrologie.

INSERM. 2020

Ce n'est pas une science mais...

De nombreuses **expériences** ont été menées ces dernières années en France en milieu hospitalier (oncologie, soins palliatifs) avec succès.

La non validité du corpus théorique d'une pratique thérapeutique donnée n'implique pas nécessairement son inefficacité. Aucune étude scientifique sérieuse ne démontre l'efficacité de la sophrologie, mais aucune ne démontre non plus l'absence d'efficacité.

Son efficacité sera donc relative et non systématique, dépendante notamment de la capacité de l'individu à lâcher prise et à être sensible à une forme d'auto-hypnose via les différentes techniques utilisées.



Organisation
mondiale de la Santé

En ayant à l'esprit ces réserves, on retiendra que la sophrologie peut améliorer la santé sans être une prise en charge médicale et sans être à considérer comme une science.

On s'appuiera notamment sur la définition de l'OMS de la santé comme : « un état de complet bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » .

Quelles restrictions de pratique ? Quels points de vigilance ?

Profession non réglementée. Existence d'un titre RNCP mais **formations de qualité variable**, souvent intégralement à distance, avec parfois un ton mystique.

Code de déontologie du syndicat professionnel. Mais **possibles dérives sectaires** ou gourous... Craintes légitimes et doutes de manipulation, de dérives sur des jeunes influençables par certains intervenants ou associations.

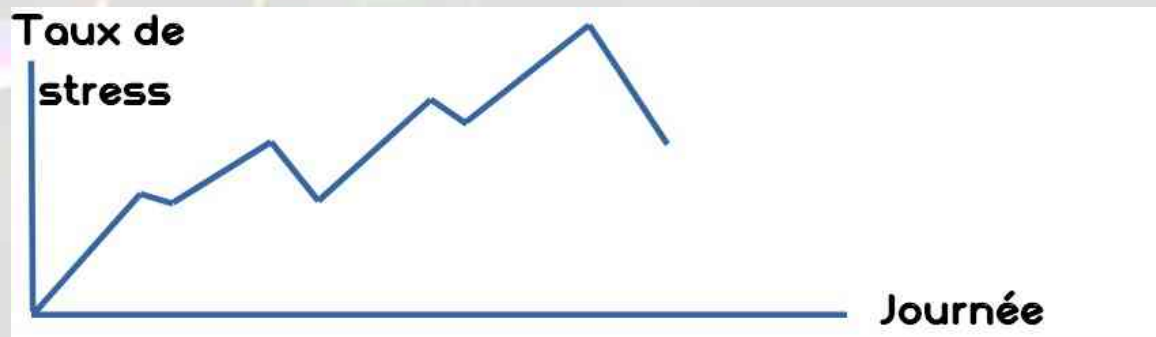
Attention aux troubles psychiatriques. Se renseigner sur ses élèves auprès des infirmiers scolaires, CPE, assistants de service social (dépression, troubles du comportement alimentaire...). En cas de suivi par un psychologue, psychiatre, **s'assurer de l'accord du médecin et de la famille**.

Cadre à respecter en tant que non professionnel de la sophrologie

- L'approche est strictement **laïque**, sans aucune référence à des pratiques religieuses comme le bouddhisme, débarrassée d'éventuelles influences idéologiques.
- Contrairement à un sophrologue confirmé, on ne prendra pas en charge des troubles ou des pathologies déterminés mais on visera à **l'amélioration du bien-être** en cherchant la diminution du stress et en favorisant la confiance en soi.
- On s'assurera de **l'absence de contre-indication** d'ordre psychologique ou psychiatrique, en particulier pour les exercices de visualisation. On limitera sa pratique à des **exercices de base** reconnus.

Du point de vue physiologique, comment ça marche ?

- **Stress = réponse du corps pour s'adapter à une situation → production d'adrénaline.**
- **Stress chronique → surproduction de cortisol.**
Épuisement du corps, apparition de troubles : maux de dos, migraines, hypertension artérielle, pertes de mémoire, maux de ventre, infections à répétition...



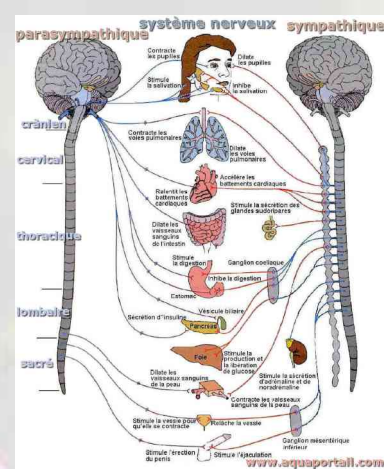
[Vidéo définition du stress](#)

L'homéostasie interne : système sympathique et parasympathique

Dans notre système nerveux végétatif autonome, on trouve deux circuits qui régulent l'équilibre interne : le **système sympathique** (l'accélérateur) et le **système parasympathique** (le frein).

Le système sympathique libère **l'adrénaline et la noradrénaline** pour nous permettre d'agir vite, de combattre ou de fuir.

Le système parasympathique diffuse de **l'acétylcholine**, un neurotransmetteur qui induit les états d'apaisement, de relâchement, de calme.



Stress quotidien pas un danger vital pourtant

→ **Sur-stimulation hormonale émotionnelle (peur, colère, tristesse,...) et pensées de rumination entraînent un état d'épuisement.**

Le cortisol agit sur l'hippocampe, région associée à la mémoire et à l'apprentissage : difficultés de concentration, d'écoute, d'irritabilité, de repli sur soi, de perte d'intérêt voire de troubles anxieux/dépression.

Pour contrer les effets de la sur-stimulation du système sympathique, il faut stimuler davantage notre système parasympathique, avec des exercices simples qui doivent être répétés régulièrement.



Ne pas confondre pathologies, maladies et manifestations physiques du stress.

Les exercices de sophrologie ne peuvent pas guérir une hypertension artérielle, une discopathie ou encore une maladie de Crohn. Mais ils peuvent améliorer l'efficacité des traitements proposés, en diminuant la réponse physiologique au stress et à la douleur imposées par ces maladies.

Comment agissent principalement les exercices de sophrologie ?

Apprendre à activer le système parasympathique et à déconstruire les situations de stress du quotidien pour éviter une surproduction de cortisol.

Physiologiquement, l'inspiration active le système sympathique et l'expiration active le système parasympathique. Un des réflexes de base est d'allonger la durée de l'expiration pour s'apaiser.

Les visualisations positives vont apprendre à l'élève à réagir aux situations stressantes de façon adaptée.

Conditions de réalisation des exercices

Pas de contact physique. Position conseillée :

Debout : Les exercices debout doivent se pratiquer avec les genoux très légèrement pliés, déverrouillés, les pieds écartés de la largeur du bassin, les épaules baissées et le menton relâché vers le torse.

Assis : Dos en contact avec le dossier du siège, épaules basses, les pieds doivent être à plat sur le sol et les mains au contact d'une table ou posées à plat sur le genoux. On favorise les points de contact, dits points d'appui.

Allongé : Sur le dos, les pieds sont légèrement ouverts vers l'extérieur, les bras le long du corps paumes vers le ciel.

Dans tous les cas, on recherche une position confortable.

Déroulé des exercices

* **Début** = temps de pause, retour à la perception de son corps (observation, relâchement des tensions, attention portée sur la respiration naturelle).

* **Exercice(s) pratique(s)** : Relaxation dynamique. Observation des sensations.

Visualisation positive (doit toujours être proposée après un exercice de détente pour approcher la conscience sophro-liminale).

* **Retour au moment présent** en douceur, reconnexion au corps (bâiller, se frotter, conscience des points d'appui).

La **conscience sophro-liminale** est un état décrit par Caycedo comme un état de conscience entre la veille et le sommeil, proche de celui qu'on atteint sous hypnose ou lors d'une méditation.

L'importance de l'intention : les images permettent d'aider à la réalisation des exercices et d'ancrer le positif dans la conscience.

Durée des exercices : de deux à cinq minutes. A associer entre eux, jusqu'à créer une séance de 15 minutes max.

La voix : importance du rythme, de la tonalité, des pauses d'intégration et des temps d'observation des ressentis, nécessaires pour atteindre l'état de conscience sophro-liminal. Utilisation du "je" moins "effet consigne" du professeur.

Exercices de respiration/conscience du corps

* Les points d'appui et le relâchement du corps

Position : assis ou allongé.

Durée : courte (- de 5 minutes)

Objectif : détente express, relâcher les tensions, préparation/introduction des autres exercices.

Avec l'habitude, peut se pratiquer au quotidien en toute discrétion, sans fermer les yeux.

Exercices de respiration/conscience du corps

* La vague - respiration complète (abdominale, diaphragmatique et claviculaire)

Position : assis ou debout. Plus facile à pratiquer debout les premières fois.

Durée : moyenne (5 minutes ou plus).

Objectif : Activer le système parasympathique par la respiration. Détente profonde, relâchement du diaphragme.

A éviter juste après les repas (le travail du diaphragme peut gêner la digestion).

Exercice qui peut être décomposé en trois parties distinctes à travailler séparément au préalable.

Exercices de respiration/conscience du corps

* La respiration dynamisante : les trois inspire

Position : assis ou debout.

Durée : courte (1 minute).

Objectif : Activer le système sympathique par la respiration pour se dynamiser, retrouver le l'énergie. Utile le matin en première heure ou juste après le repas pour contrer la fatigue postprandiale. Ne pas en abuser car cet exercice peut donner mal à la tête de façon passagère (déconseillé aux migraineux et hypertendus).

Exercices de respiration/conscience du corps

* La cohérence cardiaque

Position : toutes.

Durée : moyenne (5 minutes).

Objectif : Apaiser rapidement le corps et l'esprit, utile en cas de crise d'angoisse, gros stress.

Principe de la cohérence cardiaque 5/5/5 : Inspirer sur 5 secondes, expirer sur 5 secondes pendant 5 minutes. Notre respiration naturelle est plus rapide, il faut donc ralentir les inspires et les expires. [Vidéo](#)



Exercices de relaxation dynamique

* Les hémicorps

Position : debout.

Durée : moyenne (5 minutes).

Objectif : Se ressourcer. Utile quand l'attention diminue. Ne pas forcer les mouvements, insister sur le ressenti (temps d'intégration des sensations). Présenter le mouvement avant de le faire réaliser.

Exercices de relaxation dynamique

* Méthode de Jacobson

Position : toutes.

Durée : variable selon le nombre de zones travaillées.

Objectif : Se recentrer, se dynamiser. Utile pour les jeunes qui se sentent bouillir à l'intérieur.

Mise au point en 1928 par Edmund Jacobson, psychiatre américain.

On porte son attention sur les sensations de contraction puis de relâchement. La contraction n'a pas besoin d'être très forte, elle ne doit pas être douloureuse.

Exercices de relaxation dynamique

* Le balancier – rotations axiales

Position : debout.

Durée : courte (moins de 5 minutes).

Objectif : Se recentrer, se dynamiser. Pas de travail de la respiration. Travaille le lâcher prise.

Utile pour les élèves souffrant de troubles autistiques.

Exercices de relaxation dynamique

* Le chauffage réconfortant

Position : assis ou allongé.

Durée : courte (moins de 5 minutes).

Objectif : Se sentir en sécurité, apaisé. Pas de travail de la respiration.

Visualisations positives

* L'aliment préféré

Position : assis.

Durée : moyenne (5 minutes).

Objectif : Se recentrer, améliorer la concentration.

Exercice facile pour débiter les visualisations, en général très apprécié. Attention toutefois aux élèves qui auraient des troubles alimentaires.

Enregistrement disponible sur cdipoldoc.fr

Visualisations positives

* La couleur de détente

Position : assis ou allongé.

Durée : moyenne (5 minutes).

Objectif : Se recentrer, se calmer. Utile après la récréation par exemple.

Enregistrement disponible sur cdipoldoc.fr

Visualisations positives

* Réussir une évaluation

Position : assis.

Durée : moyenne (5 minutes).

Objectif : Faire baisser le stress lié à un contrôle. Activer le système parasympathique en allongeant les expires.

Enregistrement disponible sur cdipoldoc.fr

Adaptations possibles en EPLE



L'atelier bulle d'air au CDI : élèves volontaires en autonomie allongés sur des tapis de gym avec tablettes et casques : séance enregistrée, vidéo de cohérence cardiaque.

Pour les réfractaires à la sophrologie : objets sensoriels, pop it, balles de rééducation, puzzles collaboratifs, coloriages géants, casques anti-bruit (exemple : casque 3M peltor optime II, existe en version nuque) pour s'isoler.

Adaptations possibles en EPLE

Les bulles d'air en cours :



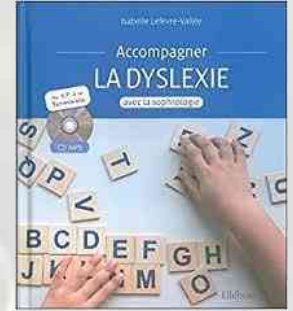
Tous les quinze jours (cours 1h par semaine) avec les 6èmes.

Bulle d'air préenregistrée et choisie selon le contexte (saison, événement important, évaluation,...) ou exercice plus court de respiration ou de relaxation dynamique pour poser les élèves.

Pour les réfractaires : se reposent, yeux fermés. Pour ceux qui bougent tout le temps : je donne une balle de rééducation texturée en plus.

Adaptations possibles en EPLE

Des ouvrages pour s'inspirer :



Lefèvre-Vallée, I. (2016). *Accompagner la dyslexie avec la sophrologie* -

Livre + CD. ELLEBORE. ISBN : 979-1023000702 - 22 €

6 enregistrements : Se préparer à travailler ; La bulle de concentration

Voyage au pays de ses capacités ; Le coffre au trésor des réussites

Organiser ses devoirs ; Se préparer à un examen.

Adaptations possibles en EPLE

Des ouvrages pour s'inspirer :

Pour les adolescents (pas seulement orienté sur le travail scolaire) :



Lefèvre-Vallée, I. (2020). *L'adolescent & la sophrologie - S'épanouir sereinement.*

ELLEBORE. ISBN : 979-1023002546 - 30€

Ouvrage plus complexe en raison du jargon sophrologique utilisé. Séances rédigées totalement qui peuvent être utiles dans un contexte scolaire :

Se concentrer sans tensions ; Se préparer à un concours de musique

Réveiller ses capacités ; Garder ses moyens lors d'un examen

Activer sa capacité de persévérance

Bibliographie plus générale

Des ouvrages pour aller plus loin :

Aliotta, C. (2018). *Manuel de Sophrologie - 2e éd. : Fondements, concepts et pratique du métier*. InterEditions. ISBN : 978-2729617769 – 29,50€

Binay, F. (2015). *121 Astuces de sophrologie et autres petits bonheurs. Le souffle d'or*. ISBN : 978-2840585169 – 9,80€

Pernet, É. (2021). *SOS sophro : sommeil, stress, confiance en soi : 60 techniques de sophrologie pour mieux vivre au quotidien*. First Editions. ISBN : 978-2412068618 - 12,95€

Temps d'appropriation

N'hésitez pas à :

- * consulter les ouvrages présentés et consulter les fiches des exercices,**
- * écouter les enregistrements sur cdipoldoc.fr, refaire des exercices.**
- * demander plus d'explications.**
- * commencer à réfléchir à la façon dont vous pourriez utiliser les exercices dans votre contexte professionnel. Construire une séance (seul ou en groupe) en associant différents exercices et me la soumettre...**

Je suis à votre disposition.

Bilan

- **Un très court questionnaire vous parviendra sur votre boîte académique dans la semaine, le temps de laisser décanter cette journée.**
- **Vos réponses m'aideront à améliorer la prochaine session et éventuellement à pouvoir proposer à nouveau ce stage l'an prochain.**
- **Je suis à votre disposition en cas de question :
maelle.charpentier[at]ac-limoges.fr**
- **Merci de votre écoute.**