

# Cours de Sophrologie

Origines du mot « Sophrologie » : le terme se comprend en remontant historiquement à la Grèce antique et notamment aux dialogues du philosophe Platon qui utilisa le mot de sôphosunè signifiant paix spirituelle, tempérance, repos.

Caycedo s'en inspira et créa le mot « sophrologique » à partir de formants grecs propres :

**Sos** = harmonie

**Phren** = esprit

**Logos** = science ou discours

**La Sophrologie est une Technique de Relaxation  
mais surtout la Science de l'Harmonisation de la Conscience**

**Le mardi de 14h30 à 15h15**

**Le jeudi de 18h30 à 19h15**

**Cours donnés par Nathalie de Wouters,  
psychologue et sophrologue  
Pour informations et inscriptions : 0486/110.996**

## **Sophrologie et gestion des émotions**

Souvent vécues comme une faiblesse par les personnes concernées, les émotions engendrent stress et symptômes physiques comme les tensions musculaires, des accélérations cardiaques...

Sachez alors que les émotions sont naturelles et innées et elles sont utiles pour l'équilibre de chacun.

La **Sophrologie** vous permettra d'accepter et d'assumer vos émotions, de les comprendre pour en tirer le meilleur à chaque moment de votre vie.

Cours organisées par Nathalie de Wouters  
Sophrologue formée à l'association européenne de sophrologie  
Le mardi de 14h30 à 15h15  
Le jeudi de 18h30 à 19h15  
Pour informations et inscriptions : 0486/110.996

# Principes et Origines de la Sophrologie

Ces trois principes fondamentaux – établis par le Docteur Caycedo, fondateur de la sophrologie - constituent l'essence même de la conscience sophrologique et guident, en permanence, l'action du **sophrologue** et de ses élèves.

## 1 - LE PRINCIPE D'ACTION POSITIVE

Toute action positive dirigée vers la conscience se répercute positivement sur tous les éléments psychiques de l'être.

## 2 - LE PRINCIPE DU SCHÉMA CORPOREL COMME RÉALITÉ VECUE

« La conquête du corps est la conquête de l'esprit ». Tout passe par le corps, c'est ce que nous appelons la corporalité. Le schéma corporel est la représentation que chacun se fait de son corps incluant non seulement un contenu physiologique, mais également un contenu affectif et émotionnel, des facteurs sociaux, le corps sexué, les jugements de valeur sur le corps, ... Ne dit-on pas d'ailleurs que le corps porte notre histoire ?

Le schéma corporel ne se limite pas au corps, et la zone anatomique du schéma corporel ne concentre pas tous les aspects du schéma corporel en sophrologie qui en s'enrichissant par la vivance détermine un nouvel espace de conscience qui n'est plus circonscrit anatomiquement, mais s'étend d'une manière diffuse au corps et à l'esprit et à leur interaction. Il est une capacité universelle et existentielle, fondamentalement évolutive et perfectible. Le principe d'intégration du schéma corporel en tant que réalité vécue signifie que la conquête de l'esprit : c'est cela qu'on appelle la corporalité, ce vécu dans les couches les plus profondes de la conscience.

## 3 - LE PRINCIPE DE LA RÉALITÉ OBJECTIVE

La réalité objective s'attache à la personnalité du sophrologue qui doit comprendre et percevoir son propre état de conscience pour en tenir compte face à celui de son patient.

C'est ce qui l'autorise à se conduire en guide et à établir l'alliance. La qualité de la relation du sophrologue avec son patient ou son groupe relève donc de sa propre condition existentielle. Caycedo dit : « Il n'y a pas d'acte notarial sans notaire. De même façon, il n'y a pas d'entraînement sophrologique sans sophrologue car il est nécessaire d'établir un principe de réalité objective ».