

## Les bienfaits de la sophrologie auprès des personnes en situation de Handicap

### Bouger son corps et respirer profondément



La sophrologie apporte aux personnes en situation de handicap une activité physique douce pour avoir conscience du corps et de ses capacités sans jugement. Et même si les mouvements sont adaptés et simplifiés, ils restent bons pour l'équilibre, la posture, la motricité, et le tonus du corps. Il s'agit d'amener la personne à bouger dans la mesure de ses capacités, à ressentir plus de confort et de bien-être dans son corps. La respiration contrôlée aide à se relaxer, à calmer l'anxiété et à augmenter l'oxygénation des tissus cérébraux. Bouger et bien respirer permet de stimuler les sensations agréables.

### Apaiser l'anxiété et le stress - Réguler les émotions

Les gestes simples, les contractions puis le relâchement des parties du corps, que proposent la méthode visent à soulager les tensions corporelles et mentales dans le respect des capacités de chacun. Les exercices induisent une détente qui visent à diminuer le stress et les angoisses. La respiration abdominale est souvent privilégiée pendant les mouvements car elle aide à mieux réguler les émotions. La méthode propose de se recentrer sur soi, d'être attentif à son corps et ses sensations afin de favoriser l'émergence des émotions et qu'elles soient désagréables ou agréables elles sont salutaires pour soulager nos tensions.

### Renforcer les capacités (attention, concentration, mémorisation)

Une séance de sophrologie c'est un moment privilégié pour se relaxer, se recentrer sur ses perceptions. Être à l'écoute de ses ressentis donc de soi aide à relâcher les tensions du corps et du mental, les pensées parasites sont ainsi moins envahissantes. Cet état de bien-être facilite l'adaptation aux changements et dynamise l'activité cérébrale (l'attention, la concentration, la mémoire).

### Renforcer la confiance en soi et l'estime de soi

Une situation de handicap peut affaiblir la confiance en soi ou/et l'estime de soi. La sophrologie est indiquée dans ces deux états car elle se focalise sur les parties du corps qui vont bien, met en évidence toutes nos capacités, nos succès, nos valeurs et on cesse de se dévaloriser pour renforcer la confiance en soi et l'estime de soi. Avoir confiance en soi développe l'estime de soi ; aide à s'accepter, s'auto valoriser et s'aimer tel que nous sommes.

### Se recentrer sur les 5 sens



Dans certaines situations de handicap, la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher peuvent être altérés. Le but de la sophrologie est de stimuler les sens, de nous rendre plus attentif à notre corps et à ses ressentis, évidemment à hauteur de nos capacités cognitives et fonctionnelles. La méthode invite à prendre conscience de nos ressources et de la distance avec nos difficultés pour mieux profiter des plaisirs simples de la vie.

### Renforcer le lien social

Le temps d'expression sur les ressentis en début et en fin de séance est allongé afin que tous les participants qui souhaitent s'exprimer puissent prendre la parole. Un atelier de sophrologie ajoute alors un moment de partage, d'écoute, de surprise, de convivialité au sein du groupe. Les personnes en situation de handicap très souvent laissent émerger leurs ressentis corporels et émotionnels avec plaisir et spontanéité.

### Se sentir autonome



La sophrologie valorise Le respect de soi, l'acceptation, l'absence de compétition ou de jugement. Elle apporte ainsi un soutien pour se percevoir comme plus autonome, mieux connaître son corps, à l'apprécier et à relâcher les tensions

intérieures et corporelles. Les participants sont invités dans la mesure de leur capacité à pratiquer les exercices sans l'aide de personne ; ma posture de sophrologue est uniquement de donner les consignes des exercices, de les faire avec eux en les guidant avec ma voix. Pendant la séance, la personne est à sa propre écoute, c'est une relation agréable avec soi dans toute sa globalité physique et psychique.

### Améliorer la qualité du sommeil



La respiration contrôlée et abdominale apporte davantage d'oxygène au système nerveux, cela contribue à la relaxation, diminue le stress, l'anxiété et le sommeil est alors de meilleure qualité. Un bon sommeil est essentiel pour se sentir bien.