

Table des matières

Sommaire	7
Remerciements.....	9
Préface	11
Introduction	15
Chapitre 1 : Faire connaissance avec la sophrologie.....	17
Un peu d'histoire de la sophrologie.....	19
Les origines.....	19
La sophrologie en France	20
La sophrologie caycédienne.....	21
Originalité de la sophrologie	22
Les notions clés de la sophrologie	23
Conscience et sophrologie.....	23
Relation entre corps et conscience.....	27
Le schéma corporel et l'image du corps.....	32
Sophrologie, harmonie et confort.....	35
La sophrologie en pratique	36
Chapitre 2 : Les exercices.....	39
Sophrologie et relaxation dynamique.....	41
La respiration abdominale.....	41
Goûter les bienfaits de la relaxation.....	43
Le premier degré la relaxation dynamique	51

Première partie du premier degré de la relaxation dynamique	51
Deuxième partie du premier degré de la relaxation dynamique	65
Évaluation des progrès	73
Techniques complémentaires	77
L'activation intra-sophonique	77
La sophro-acceptation progressive	79
Le deuxième degré de la relaxation dynamique	80
Première partie du deuxième degré de la relaxation dynamique : la méditation sur soi	80
Deuxième partie du deuxième degré de la relaxation dynamique : le travail sur les cinq sens	83
Le troisième degré de la relaxation dynamique	86
Description d'un groupe du troisième degré	87
Quelques cas d'apprentissage	88
Séances individuelles	88
Séances en groupes	91
Chapitre 3 : Autres techniques de la sophrologie	101
La sophrologie et la médecine	104
Sexualité, amour vécu	104
Préparation à la parentalité et à l'accouchement	104
Chirurgie	105
Psychoplastie	105
Quelques illustrations de cas concrets à caractère médical	105
Les « outils » du sophrologue praticien	109
Chapitre 4 : Description des résultats des recherches d'utilisation de la sophrologie et exemples d'applications	113
La sophrologie et le stress	116
Le fonctionnement du stress	116
L'apport de la sophrologie	118
Les facteurs du stress	122
Les situations stressantes	123
Comportements face aux situations stressantes	124
La sophrologie et le chômage	125

Le cas de Marthe	125
Un cas de chômage dans le cadre de la société de crédit d'un grand constructeur automobile	126
La sophrologie et les entreprises	128
Le cas d'un séminaire d'initiation	129
Une intervention dans une grande entreprise	131
Formation de vendeurs - École de vente	132
Formation de vendeurs - Stage individuel	132
Entreprise et co-animation de stages	133
Formation d'une équipe de vente	134
Une formation pour formateurs	136
Formation à la relaxation dans une société de télémarketing	136
La sophrologie et la pédagogie	138
Le cas d'Élisabeth	139
Le cas de Jacques	140
Le cas de Marie-Madeleine	141
Conclusion	142
Exemples de sophrothérapie individuelle	
Synthèse de la méthode de sophrologie	142
Une recherche personnelle : le cas d'Esther	142
La recherche d'un équilibre : le cas de Sarah	150
Conclusion	155
Index	157
Table des matières	159