



Sophrologie et arts martiaux

Lundi, 15 Septembre 2008 00:00 [Bénédicte Flieller](#)

Note des utilisateurs:  / 8

Mauvais Très bien



Lors de ma formation en sophrologie à l'école de Michèle Freud, je pratiquais en parallèle le karaté. Dans cette école de karaté deux personnes se préparaient pour le passage de la ceinture noire.

Cela m'a donné l'envie de les aider avec ce que j'apprenais dans ma formation de sophrologue. C'est ainsi que le récit de cette préparation mentale a constitué le terreau sur lequel j'ai écrit mon mémoire de fin de formation qui s'intitulait « sophrologie et arts martiaux ».

Raymond Abrézol est l'un des premiers sophrologues ayant adapté les techniques sophrologiques au sport, nous lui devons de nombreuses médailles olympiques. En m'autorisant de lui j'ai utilisé la sophrologie avec de nombreux sportifs pour les aider à se préparer au mieux mentalement pour les compétitions ou les enjeux d'importance. Ici je vais relater mon expérience auprès de Laurence que j'ai accompagnée lors de sa préparation au championnat de France de Taï Jitsu qu'elle a gagné.

Lorsque je rencontre Laurence, elle me dit être assez réservée, que le sport et notamment les arts martiaux sont un moyen pour elle de se défouler, de faire le vide, de mettre de côté ses préoccupations professionnelles. Cependant elle souligne que poussée par son maître d'arts martiaux elle souhaite se présenter au championnat de France mais qu'elle ne se sent pas assez forte mentalement.

Nous nous mettons d'accord sur le cadre de notre travail, le cadre représente une base fixe en termes de temporalité, d'espace de rencontre, de régularité et d'actions. Pour symboliser le cadre je reprends souvent les termes chers au théâtre qui sont unité de temps, de lieu et d'action. Puis en co-construction avec Laurence nous fixons les objectifs de notre travail. Nous organisons la première séance sur la définition de ses objectifs, suite à cela nous avons décidé de travailler sur la confiance en soi, la concentration, sur la visualisation, la pensée positive, la gestion de la peur de gagner. Dans le cadre de cet article je relaterai la séance sur la confiance en soi. Chaque séance débute par un échange au cours duquel Laurence me parle de sa semaine, de son entraînement et de l'état d'esprit dans lequel elle se trouve ici et maintenant. En tant que sophrologue, je suis au service du sportif pour l'accueillir dans sa globalité, sans jugement afin de l'aider à affirmer

sa personnalité et à optimiser ses potentialités en harmonie avec sa singularité. Ensuite nous nous centrons sur l'objectif de la séance.

Séance sur la confiance en soi

Tout d'abord j'apprends à Laurence les différentes respirations qui amènent au calme. En sportive de haut niveau elle n'a pas de mal à se les approprier. Puis elle s'installe confortablement et je lui propose de suivre ma voix. Rien à faire, juste laissez faire. Les exercices de sophrologie lui permettent de détendre son corps de la tête aux pieds, segments après segments. Sa respiration est calme, paisible et abdominale. Laurence se trouve ainsi dans un état que l'on nomme état sophroliminal, un état entre veille et sommeil où son corps peut se ressourcer. J'ai l'habitude de dire que ces moments équivalent à quelques heures de sommeil. Dans cet état les défenses naturelles de la personne sont au plus bas, c'est-à-dire que le sportif est beaucoup plus réceptif à mes suggestions. Je choisis un conte métaphorique pour sensibiliser Laurence à sa valeur personnelle. Il s'agit de l'histoire d'un billet de banque qui est maltraité, froissé et souillé mais qui garde malgré tout sa valeur. Je propose à Laurence de faire un parallèle avec son parcours de sportive, parfois elle se blesse, parfois elle perd, parfois elle n'a plus la forme et cependant elle garde sa valeur. En utilisant ce conte j'initie un élément extérieur qui joue avec les sens de Laurence (images, sons, mots, odeurs). Cet élément extérieur vient stimuler son inconscient. Ensuite toujours en état de détente profonde je propose à Laurence de se reconnecter à une expérience positive où elle s'est sentie en pleine confiance. Je lui demande de ressentir ces sensations au niveau de son mental et de s'imprégner de ce vécu émotionnel agréable et stimulant. J'apprend à Laurence à ancrer en elle cette sensation afin qu'elle puisse la mobiliser à tout moment, surtout en compétition. Puis je suggère à Laurence de ressentir corporellement ces sensations de confiance au niveau de sa posture, de sa démarche, de sa voix. A nouveau Laurence ancre corporellement ses sensations et s'engage dans le futur à « faire comme si » elle avait parfaitement confiance en elle afin d'instaurer un cercle vertueux. La séance se termine par un retour à l'état d'éveil et un moment de dialogue où Laurence parle du vécu de la séance. Les sensations de **bien être**, les difficultés sont abordées. Par mon écoute bienveillante j'accueille ce qu'elle me dit et lui restitue souvent de façon transformée afin qu'elle puisse s'en saisir sur son chemin d'évolution personnelle.

Avec Laurence nous avons travaillé tout un semestre ensemble. Elle s'était engagée de façon très positive dans sa préparation mentale. Elle a gagné son championnat. Aujourd'hui elle continue son parcours de sportive de haut niveau. Récemment elle m'a dit que la sophrologie lui a apporté beaucoup tant sur le plan sportif que sur le plan personnel.

Bénédicte Flieller



En savoir + sur l'auteur :
Conf, stages, livres, contact...