



La Sophro : késako ?

Chers Lycéens,

Réfléchissons un peu... Nouvelle rentrée, nouveaux professeurs, 8h de cours, horaires à respecter, devoirs ou examens en perspective, file d'attente à la cantine, etc. Lorsque notre quotidien est composé d'impératifs et de courses contre la montre, rester zen devient presque du domaine de l'impossible !

Il suffit de regarder autour de nous pour quantifier le nombre de personnes souffrant d'hypertension, de dépression ou de diverses affections cutanées ! Et je ne vous parle pas des ongles, qui sont aussi des victimes privilégiées de toutes nos anxiétés !

Bref, je ne vous apprends rien si je vous dis que le STRESS n'est pas ce qu'il y a de mieux pour notre mental et notre organisme... Alors, quelles solutions ? Le sport en est une tout à fait efficace, mais ce n'est pas la seule. Peut-être que des espaces détente seraient aussi les bienvenus pour mieux prendre conscience de notre état d'anxiété, et y remédier. Et bien, consacrer du temps à cela, c'est un peu ce que l'on appelle « faire de la sophrologie ».



Bertrand T.

Que nous dit l'étymologie ?

Emprunté à un mot du neuropsychiatre espagnol Alfonso Caycedo (le fondateur du concept), le terme vient du grec *sôphrôn* = « sensé, sage, tempérant », qui est lui-même issu de : *sôs* = « sain, intact » + *phrên* = « diaphragme, cœur, esprit ».

(Dictionnaire historique de la langue française, Robert)

D'une certaine manière, et pour faire un petit clin d'œil au précédent article sur la philosophie, la sophrologie pourrait faire écho à la pensée de Socrate : « Connais-toi toi-même ». En effet, cette discipline participe à l'épanouissement de la personnalité et aide à développer la pensée positive ! Elle aide peu à peu à l'harmonisation et au développement des potentialités de la personne. Il s'agit donc de mieux utiliser nos facultés, d'être plus efficace, et de combattre tout ce stress qui nous empoisonne la vie au quotidien !

Même si l'on ne résout pas tous ses problèmes avec la sophrologie, loin de là, on peut certainement lutter avec elle contre les petites tensions de tous les jours et peut-être, qui sait, en chasser quelques-unes ? Alors, y a-t-il des demandeurs de zen attitude parmi vous ? Si oui, qu'ils jettent un œil à la page ci-contre, cela devrait les intéresser...

Orlane MULLIEZ