

La Couture : entre éveil et sommeil, on a testé pour vous la sophrologie

Par la rédaction pour [La Voix du Nord](#), Publié le 22/08/2015

Par Jonathan Carridroit

L'été s'achève, le quotidien repointe le bout de son nez. Alors pour faire face au retour du stress, petite séance de sophrologie en groupe, au beau milieu du labyrinthe végétal de La Couture. Je me suis glissé dans le groupe, histoire de voir si ça fonctionne.



Au second plan, un journaliste de la rédaction (plutôt réceptif) en pleine relaxation. Il en avait sûrement besoin.

Dernière séance d'août à La Couture. Le temps que les derniers participants arrivent, j'échange quelques mots avec Sabine Pernet, sophrologue depuis quatre ans. « *La sophrologie fait partie des médecines complémentaires, axée autour de la gestion du stress* », m'explique-t-elle.

Le but de la manœuvre, calmer l'organisme par des exercices de relaxation dynamique, de mise en tension des groupes musculaires et de visualisations mentales.

19 h, le soleil brille encore au-dessus de la bibliothèque de La Couture, là où devait se dérouler la séance mais le léger changement de programme ne semble déplaire à personne. « *Nous irons dans le parc, au niveau du labyrinthe végétal.* ». C'est parti pour une expérience entre l'éveil et le sommeil léger.

En cercle, presque tous sont pieds nus. La séance démarre sous les caresses du vent, le bruit des oiseaux et insectes. Tout se passe les yeux fermés. L'objectif, « *se recentrer sur soi* ». Sur l'instant présent.

Sans m'en rendre compte

Premier exercice autour du souffle abdominal. L'inspiration se fait par le nez. Après quelques instants d'apnée, expiration par la bouche, sous la voix de la sophrologue qui conseille d'expulser par la même occasion les contrariétés du quotidien. Si le lâcher prise est un peu difficile au début, au fur et à mesure, sans même s'en rendre compte, le corps et l'esprit s'évadent peu à peu.

Deuxième étape, la mise en tension des groupes musculaires. Cette fois, il s'agit de lever les bras, les jambes lors de l'inspiration, de contracter au moment de l'apnée, puis de tout relâcher. Pour un lâcher prise physique et mental efficace, la sophrologue utilise la carte de la visualisation, de la métaphore. « *Une marmotte dans son terrier. Dans son cocon. Imaginez-vous dans une bulle...* »

Un peu plus d'une heure plus tard, fin de séance. Mes yeux s'ouvrent à nouveau. Mouvement de tête à droite, le voisin a laissé place à une voisine. La femme qui passait dans le parc a surpris le groupe avant de le rejoindre. À quelques centimètres d'elle, je ne m'en suis même pas aperçu. « *On vous a perdu à un moment donné.* »

Difficile de décrire l'état dans lequel je me trouve à l'issue des exercices. La sensation d'apaisement est bien là. Comme si chaque cellule de mon corps disait : « *Relax, finalement, tout va bien.* ».

La sophrologie ouvre ses portes

Samedi 19 septembre, retrouvez Sabine Pernet, l'ancienne infirmière devenue sophrologue, lors des portes ouvertes à la bibliothèque de La Couture.

Contact : 06 18 56 76 98 ou www.relaxationdynamique.fr

Cet article vous a intéressé ? Poursuivez votre lecture sur ce(s) sujet(s) :

[La Couture](#)