

# Protocoles de Sophrologie

**Illustration de couverture :** © fotolia.com  
**Conception de la couverture :** Hokus Pokus Créations

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, 2018

InterEditions est une marque de  
Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN : 978-2-7296-1886-5

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2<sup>o</sup> et 3<sup>o</sup> a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

■ Catherine Aliotta

# Protocoles de Sophrologie

*20 cas pratiques*

### DU MÊME AUTEUR

*Manuel de sophrologie – Fondements, concepts et pratique du métier*, InterEditions, 2<sup>e</sup> éd. 2018.

*Pratiquer la sophrologie au quotidien – Une source de bien-être pour tous*, InterEditions, 2012

*Sophrologie et acouphènes – Manuel pratique*, InterEditions, nouvelle présentation 2018

*Sophrologie et adolescence – Manuel pratique*, InterEditions, 2017

*Sophrologie et Cancer – Manuel pratique*, InterEditions, 2017

*Sophrologie et enfance – Manuel pratique*, InterEditions, 2015

*Sophrologie et entreprise – Manuel pratique*, InterEditions, nouvelle présentation 2019

*Sophrologie et périnatalité – Manuel pratique*, InterEditions, 2016

*Sophrologie et personnes âgées – Manuel pratique*, InterEditions, 2017

*Sophrologie et sexualité – Manuel pratique*, InterEditions, 2017

*Sophrologie et sommeil – Manuel pratique*, InterEditions, 2016

*Sophrologie et sport – Manuel pratique*, InterEditions, 2017



# SOMMAIRE

Introduction	1
--------------	---

## *Première partie*

### **LES PROTOCOLES D'AMÉLIORATION DU QUOTIDIEN**

1. CONFIANCE EN SOI « L’AFFIRMATION PARENTALE »	5
2. CONFIANCE EN SOI « LA FEMME DIVORCÉE »	17
3. GESTION DES ÉMOTIONS « LA COLÈRE »	27
4. GESTION DU STRESS « LE STRESS AU TRAVAIL »	39
5. PERFORMANCE EN ENTREPRISE « LE DRH »	51
6. PERFORMANCE SCOLAIRE « L’ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE »	63
7. TROUBLES DU SOMMEIL « UN SOMMEIL DE QUALITÉ »	73
8. TROUBLES DU SOMMEIL « LA MAISON DE RETRAITE »	85
9. TROUBLES DU SOMMEIL « LE SURMENAGE »	97

## *Deuxième partie*

### **LES PROTOCOLES DE PRÉPARATION MENTALE**

10. ACCOMPAGNEMENT DE LA GROSSESSE « L’ACCOUCHEMENT »	109
11. PRÉPARATION À UN SPECTACLE « LE CHANTEUR »	121
12. PRÉPARATION AUX EXAMENS « LE BAC »	133
13. PRÉPARATION AUX EXAMENS « LE PERMIS DE CONDUIRE »	145
14. PRÉPARATION À UN SPECTACLE « LA DANSEUSE »	155

*Troisième partie***LES PROTOCOLES D'ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL**

15. ACCOMPAGNEMENT DE LA MALADIE « LE CANCER DU SEIN »	169
16. ACCOMPAGNEMENT DE LA MALADIE « LA FIBROMYALGIE »	181
17. GESTION DE LA DOULEUR « LES DOULEURS POST-OPÉRATOIRES »	193

*Quatrième partie***LES PROTOCOLES D'ACCOMPAGNEMENT  
DE COMPORTEMENTS PATHOLOGIQUES**

18. GESTION DES PHOBIES « L'AVION »	207
19. GESTION DES PHOBIES « LES PRISES DE SANG »	219
20. GESTION DES PULSIONS « LES PULSIONS ALIMENTAIRES »	231
Table des matières	243

# Introduction

CET OUVRAGE DE CAS PRATIQUES s'adresse à tous les sophrologues en devenir ou confirmés, qui souhaitent perfectionner la « face cachée » de leur activité : l'inter-séance.

Pour rappel, l'inter-séance est le temps de travail entre chaque séance, où le sophrologue conçoit et adapte son protocole aux progrès du sophronisé<sup>1</sup>. Ces ajustements réguliers permettent d'optimiser l'efficacité de l'accompagnement sophrologique.

Cependant, pris par l'activité quotidienne de leur cabinet, certains sophrologues omettent d'adapter leurs protocoles et s'enferment dans des habitudes de pratique.

Malheureusement, cette routine et ce manque de personnalisation sont souvent le point de départ du déclin de leur activité professionnelle. En effet, les exercices proposés par le sophrologue n'étant plus en adéquation avec les capacités ou les objectifs du sophronisé, celui-ci se démotive progressivement, n'observant pas d'évolution significative de son état. On constate alors une rupture de l'alliance thérapeutique, condition essentielle à la réussite de l'accompagnement sophrologique.

Ce livre présente des illustrations concrètes d'applications personnalisées des protocoles types, exposés dans le *Manuel de Sophrologie*<sup>2</sup>. Les cas pratiques présentés, que j'ai volontairement simplifiés pour faciliter la compréhension, correspondent aux demandes les

---

1. Personne pratiquant une séance de sophrologie.

2. Catherine Aliotta, *Manuel de sophrologie. Fondements, concepts et pratique du métier*, Paris, InterEditions, 2014.

plus fréquemment exprimées à un sophrologue. Ils sont inspirés de situations réelles, rencontrées en cabinet ou dans différentes structures.

Pour rendre le contenu, le plus lisible possible, je présente pour chacun des cas, l'ensemble des éléments nécessaires à l'élaboration d'un protocole :

- **le scénario** exposant les informations données par le sophronisé durant l'entretien d'anamnèse afin de présenter une situation dans son contexte ;
- **l'objectif du parcours d'accompagnement** défini en lien avec la finalité visée, préalable au choix du protocole ;
- **la fiche de renseignements** permettant de retranscrire les informations de l'anamnèse essentielles au suivi de l'évolution du sophronisé ;
- **la synthèse** des informations « clés » permettant l'élaboration du protocole ;
- **le protocole** complet<sup>1</sup> où les intentions d'étapes, de séances et d'exercices sont précisées entre crochets : [...]

J'espère qu'à travers ces vingt cas pratiques, illustrant de façon non-exhaustive la richesse de notre technique et l'importance de sa personnalisation, cet ouvrage permettra à mes consœurs et confrères sophrologues de se reconnecter à l'essence de notre métier : l'attention à l'autre.

---

1. Une présentation détaillée de l'ensemble des exercices utilisés dans cet ouvrage est proposée dans *Manuel de sophrologie. Fondements, concepts et pratique du métier*, Paris, InterÉditions, 2014.



*Partie*

**I**

LES PROTOCOLES  
D'AMÉLIORATION  
DU QUOTIDIEN



# 1

---

## CONFIANCE EN SOI « L’AFFIRMATION PARENTALE »

### LE SCÉNARIO

Patrick vient en séance, car il ne souhaite plus se laisser déborder par ses enfants. Ses trois filles de neuf, douze et quatorze ans lui tiennent régulièrement tête et s’opposent à toutes ses demandes. À la maison, c’est très souvent le « bazar » et il n’arrive pas à se faire entendre.

De nature serviable, il cherche à répondre à chaque sollicitation de ses filles même s’il est conscient que ce n’est pas toujours la bonne solution. Cependant, il les aime tellement qu’il n’ose pas les contredire ou leur interdire quoi que ce soit par peur de leur faire de la peine.

Patrick réalise maintenant qu’il va devoir faire preuve d’autorité, car elles grandissent et leurs envies peuvent les mettre en danger. Il ne sait pas comment s’y prendre, car il n’ose pas s’affirmer et manque d’énergie pour leur faire face, bien qu’il dorme normalement. Il a le sentiment de se laisser trop facilement influencer par leurs arguments.

Son épouse lui reproche de se laisser faire et elle ne comprend pas pourquoi il n’arrive pas à canaliser leurs filles. Ils ont très souvent des conflits à ce sujet, car elle trouve injuste d’avoir toujours le rôle de « gendarme ».

Cette situation familiale conflictuelle a maintenant des répercussions physiques qui se manifestent par des douleurs lombaires quotidiennes. Il a également du mal à manger lorsqu'il est chez lui, car les repas sont très mouvementés. Ses filles n'en font qu'à leur tête et mangent ce qu'elles veulent. Cela l'inquiète, il est noué et ressent des maux de ventre toute la journée. Son médecin lui a confirmé qu'il n'y avait pas de problème physiologique et qu'il était en très bonne santé.

Il est comptable dans une grande entreprise où tout se passe bien. Il a d'excellents rapports avec ses collègues, dont la plupart sont des amis. Il sait qu'il peut compter sur eux en cas de besoin. Il aime son travail et ne rencontre aucune difficulté dans le traitement de ses dossiers.

Il n'a pas d'aversion particulière et adore la plongée sous-marine. Il a découvert ce sport lorsqu'il était adolescent à l'occasion d'un voyage et cela a été une révélation. Il apprécie particulièrement les sensations de calme et d'isolement que lui procure l'immersion dans les fonds marins. Il aime également regarder les films animaliers, c'est un moyen pour lui de découvrir la nature. Il adore comparer les comportements humains à ceux des animaux.

Il passe ses vacances d'été dans le Luberon en famille, où il emmène aussi les cousines plus âgées de ses filles. Il n'a aucun problème à se faire respecter de ses nièces et adore partager du temps avec tous les enfants. Ils jouent ensemble à des jeux de société et ces moments de joie sont toujours prétextes à de grands fous rires.

### L'OBJECTIF<sup>1</sup> DU PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT

Patrick veut affirmer facilement son autorité auprès de ses enfants au quotidien. Il se donne deux mois pour atteindre son objectif.

Il a des souvenirs très précis où il a su affirmer son autorité avec ses nièces lorsqu'elles avaient l'âge de ses filles. Il pourra donc s'appuyer sur ces ressources. Il saura que son objectif est atteint lorsque :

---

1. Catherine Aliotta, *Manuel de sophrologie. Fondements, concepts et pratique du métier*, Paris, InterEditions, 2014 p. 51.

- il sera plus détendu et n'aura plus mal au ventre ;
- il se sentira fier et aura une meilleure image de lui ;
- il dînera paisiblement en famille.

## LA FICHE DE RENSEIGNEMENTS<sup>1</sup> DU SOPHROLOGUE

<b>FICHE DE RENSEIGNEMENTS</b>	
<b>Nom :</b> .....	<b>Prénom :</b> .....
<b>Adresse :</b> .....	
<b>Courriel :</b> .....	
<b>Téléphone :</b> .....	
<b>Objet de la visite :</b> Ne plus se laisser déborder par ses enfants.	
<b>État de santé général :</b> RAS <sup>2</sup> .	<b>Note<sup>3</sup> (1 à 5) :</b> /
<b>Traitement médical particulier :</b> RAS.	
<b>Douleurs spécifiques :</b> – Douleurs lombaires. – Maux de ventre → « noué ».	<b>Note (1 à 5) :</b> 3
<b>Troubles du sommeil :</b> RAS.	<b>Note (1 à 5) :</b> /
<b>Troubles de l'alimentation :</b> Difficultés pour manger lorsque les repas sont à domicile → inquiétude due à la qualité des repas des enfants.	<b>Note (1 à 5) :</b> 3

1. Catherine Aliotta, *Manuel de sophrologie. Fondements, concepts et pratique du métier*, *op. cit.*, p. 50.

2. RAS: rien à signaler.

3. De 1: pas important à 5: très important.



**Situation maritale:**

- Marié.
- Conflits → reproches sur le manque d'autorité.

**Note (1 à 5): 4**

**Enfants:**

- Trois filles: 9, 12 et 14 ans.
- Oppositions, sollicitations et débordements → difficultés à s'affirmer par peur de faire de la peine et par manque d'énergie.

**Note (1 à 5): 5**

**Situation professionnelle:**

Comptable.

**Note (1 à 5): /**

**Situation sociale:**

Réseau d'amis (collègues).

**Note (1 à 5): /**

**Aversions:**

RAS.

**Note (1 à 5): /**

**Loisirs:**

- Plongée sous-marine: pratique depuis qu'il est adolescent → sentiment de calme et d'isolement.
- Films animaliers: aime comparer les comportements animaux avec celui des humains.
- Jeux de société en famille → joie, fous rires.

**Objets, lieux privilégiés:**

Luberon.

**Définition de l'objectif:**

Je veux affirmer facilement mon autorité auprès de mes enfants au quotidien (durée envisagée: 2 mois).

**Ressource situationnelle:** il a déjà su s'affirmer devant des enfants (nièces).

**Indicateurs de réussite:**

- hausse de la détente et absence de maux de ventre.
- hausse de l'estime de soi.
- dîner paisiblement en famille.

LA SYNTHÈSE POUR LE PROTOCOLE<sup>1</sup>

Besoins	Ressources
S'affirmer Se recentrer Se faire confiance Prendre du recul Se détendre Retrouver de l'énergie Restaurer l'estime de soi	Travail Amis (collègues) Plongée sous-marine Films animalier Vacances en famille Jeux de société
Contraintes	Aversions
RAS	RAS
Nombre de séances	Protocole type <sup>2</sup>
8 à 9 séances	Amélioration du quotidien

## LE PROTOCOLE

**Séance zéro<sup>3</sup>** [découvrir la sophrologie].– *Exercices de relaxation dynamique :*

1. Chauffage corporel [détendre le ventre et les lombaires].
2. Nauli [détendre le ventre].
3. Hémicorps [détendre le dos].

– *Exercice de sophronisation :*

1. Sophronisation de base [se détendre].

1. « Le protocole est la définition du programme de l'accompagnement. » Catherine Aliotta, *Ibid.*, p. 63.

2. Catherine Aliotta, *Manuel de sophrologie. Fondements, concepts et pratique du métier*, *Ibid.*, p. 69.

3. La séance zéro est un préalable à la définition du protocole.

## Phase curative

### Étape 1 [évacuer les tensions]

#### Séance 1 [chasser les tensions].

##### – *Exercices de relaxation dynamique :*

1. Exercice respiratoire n° 3 [lâcher les tensions].
2. Exercice respiratoire n° 4 [jeter les tensions].
3. Karaté [casser les tensions].
4. Marche virtuelle [mettre les tensions à distance].

##### – *Exercice de sophronisation :*

1. Sophronisation de base vivantielle [évacuer les tensions physiques, mentales et émotionnelles]. TAIS<sup>1</sup> : imaginer lors d'une plongée les bulles d'air symboliser les tensions et les voir remonter progressivement vers la surface puis disparaître.

#### Séance 2 [prendre du recul par rapport aux enfants].

##### – *Exercices de relaxation dynamique :*

1. Polichinelle [évacuer les sollicitations].
2. Hémicorps [repousser les sollicitations].
3. Rotations axiales [mettre les sollicitations à distance].
4. Éventails [lâcher prise].

##### – *Exercice de sophronisation :*

1. Le voyage dans le cosmos [mettre à distance les sollicitations des enfants]. TAIS : imaginer prendre du recul par rapport aux sollicitations de ses enfants lors de la montée vers le cosmos et

---

1. TAIS : travail d'activation intra sophronique.



identifier les priorités éducatives lors de l'observation vue du cosmos.

## *Étape 2 [instaurer un état positif]*

### **Séance 3** [se recentrer].

#### – *Exercices de relaxation dynamique :*

1. Exercice respiratoire n° 3 [jeter la pression].
2. Exercice respiratoire n° 2 [s'isoler].
3. Tra-tac [fixer son attention].
4. Exercice n° 1 des mains [observer la concentration].

#### – *Exercice de sophronisation :*

1. Sophro perception relaxative [se concentrer sur les sens].
2. TAIS : s'imaginer lors d'une plongée et détailler l'ensemble de ses perceptions.

### **Séance 4** [activer la vitalité].

#### – *Exercices de relaxation dynamique :*

1. Soufflet thoracique [inspirer l'énergie].
2. Chauffage corporel [diffuser l'énergie].
3. Exercice respiratoire n° 4 [accroître l'énergie].
4. Polichinelle [accroître l'énergie].

#### – *Exercice de sophronisation :*

1. Sophro présence immédiate [se remplir de vitalité]. TAIS : imaginer la vitalité vécue lors d'une journée de vacances dans le Lubéron et la diffuser dans chaque partie du corps.

## Phase préventive

### Étape 3 [stimuler les capacités]

#### Séance 5 [renforcer la confiance en soi].

– *Exercices de relaxation dynamique :*

1. Prana [s'imprégner de confiance].
2. Exercice respiratoire n° 2 [diffuser la confiance].
3. Nauli [accroître la confiance].
4. Marche virtuelle [marcher en confiance].

– *Exercice de sophronisation :*

1. Sophro mnésie positive simple [réactiver la confiance]. TAIS : se remémorer la confiance vécue lors d'un moment d'affirmation avec ses nièces en vacances et l'ancrer par un geste préalablement choisi<sup>1</sup> en anamnèse.

#### Séance 6 [enrichir les motivations à s'affirmer].

– *Exercices de relaxation dynamique :*

1. Karaté [renforcer l'affirmation].
2. Vivance de la liberté [prendre conscience d'une nouvelle existence].

– *Exercice de sophronisation :*

1. Sophro acceptation progressive [ressentir la joie]. TAIS : se projeter à la fin d'un dîner, heureux d'avoir pu passer ce repas paisible en famille.

---

1. Réutilisé dans le quotidien, ce geste permet de retrouver l'état physique, mental et émotionnel mémorisé pendant la séance.

**Étape 4 [renforcer l'intégration des capacités]****Séance 7** [accroître l'autorité parentale].– **Exercices de relaxation dynamique :**

1. Hémicorps [attraper l'autorité].
2. Doigts en griffe [maintenir l'autorité].
3. Chauffage corporel [diffuser l'autorité].
4. Nauli [accroître l'autorité].

– **Exercice de sophronisation :**

1. Sophro respiration synchronique [ancrer l'autorité].TAIS : imaginer l'autorité naturelle d'un animal sur ses petits et ancrer cette capacité.

**Séance 8** [vivre une nouvelle relation avec ses enfants].– **Exercice de relaxation dynamique :**

1. Vivance des valeurs [évoquer l'autorité parentale].

– **Exercice de sophronisation :**

1. Protection sophroliminale [programmer l'affirmation].TAIS : « je m'affirme devant mes enfants » puis « je m'affirme devant mes enfants toute la journée ».

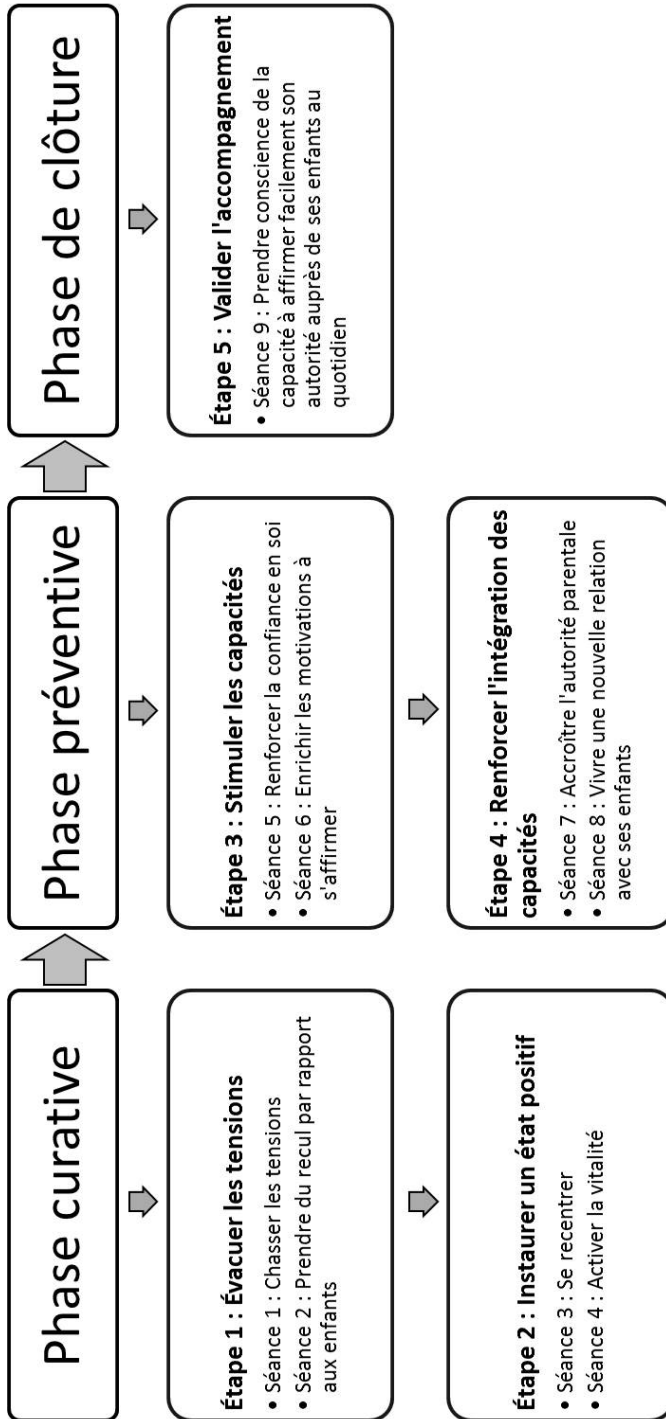
**Phase de clôture****Étape 5 [valider l'accompagnement]****Séance 9** [prendre conscience de la capacité à affirmer facilement son autorité auprès de ses enfants au quotidien].

– *Exercices de relaxation dynamique :*

1. Exercice n° 2 de la tête [sentir la nouvelle consistance de la tête].
2. Exercice n° 3 des bras [sentir la nouvelle consistance des bras].
3. Exercice n° 5 de tout le corps [sentir la nouvelle consistance du corps].
4. Sophro contemplation du schéma corporel [se voir affirmé].

– *Exercice de sophronisation :*

1. Sophro programmation future [vivre la transformation]. TAIS : se projeter dans un avenir lointain, racontant à ses amis les étapes traversées pour réussir à affirmer facilement son autorité auprès de ses enfants au quotidien.



Le protocole « L'affirmation parentale »