

Revue de presse



Dernières retombées :

- Femme Actuelle
- Bordeaux Madame
- ELLE.fr

Aussi :

- Top Santé.com
- Voici
- Spa Beauté
- Médisite
- Tout savoir bien-être

À venir :

- Le Parisien Week-end
- Version Femina



Support : Femme Actuelle
 Date : 7 décembre 2024
 Diffusion : 339 886 ex
 Audience : 1 138 000 lecteurs



Beauté & Bien-être

J'AI TESTÉ UNE SÉANCE DE SOPHROLOGIE dans l'eau

APaiser des douleurs chroniques, soulager des troubles du sommeil, ou simplement se relaxer en profondeur en période de grande fatigue... Notre journaliste a évalué cette méthode thérapeutique en plein développement. LÂCHER-PRISE ASSURÉ.
 PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

Qu'attendez-vous de cette séance ? demande Véronique-Sophie Couet qui nous accueille, une autre journaliste et moi, dans une piscine de la banlieue parisiennne. Vous débitez du stress, éprouvez un trop-plein émotionnel, ou avez-vous une demande plus ciblée ? La réponse est : « Vous débitez ? » Cela fait partie d'une séance classique que cette maître-sage-femme sophrologue expérimentée (du nom de son fondateur Alfonso Casado, neuro-psychiatre) a créé à Agasopro, soit la synthèse d'une séance de cette thérapie psycho-corporelle guidée et adaptée à l'eau. « En étant à l'écart du corps, de ses ressentis, de ses tensions, on accède à la détente. Puis, grâce à ce qu'on appelle l'implicite sensorio-perceptif (une réactualisation positive, n.d.r.), on active la capacité du corps à digérer, à se régénérer, à apaiser la détresse. Son principal outil ? Sa voix. Celle de Véronique-Sophie va nous guider tout au long de cette séance. « J'utilise des techniques verbales - des "sopranos légers", un ton de voix particulier - adaptées à l'objectif souhaité : apaiser son stress, des douleurs chroniques, libérer ses tensions ou retrouver le sommeil... »

Du mouvement à l'immobilité
 En piscine, séance d'une heure en tête-à-tête, on s'immerge dans l'eau tiède à hauteur de poitrine pour une séance

de 45 minutes. La température de l'eau est agréable. Elle doit être à 30-34°C car on se réchauffe vingt-cinq fois plus vite que dans l'air. « C'est pourquoi j'ai prévu, en cas de séance, une couverture en Néoprène que je vous prêterai sur les genoux et des chauffe-eaux que je glisserai dans vos mains », précise-t-elle. Le mouvement se déroule en deux parties : la première est une relaxation dynamique en position debout où l'on se reconnecte au corps pour évaluer le signal et se détendre, et des chauffe-eaux que je glisserai dans vos mains », précise-t-elle. Le mouvement se déroule en deux parties : la première est une relaxation dynamique en position debout où l'on se reconnecte au corps pour évaluer le signal et se détendre.

DES RESSSENTIS PLUS PUISSANTS
 Quel plus l'eau apporte-t-elle par rapport à la sophrologie ? « La caresse, l'enveloppement, la fusion, la pression, le massage... toutes les caractéristiques physiologiques de l'eau potentialisent les effets de la séance en cabinet », constate Véronique-Sophie. L'eau accélère et amplifie le lâcher-prise. Le bien-être est immédiat et les ressentis plus puissants. On perd toute notion de temps et d'espace. Le mental s'apaise plus vite, confiant au corps toutes les sensations

« En fin de séance, la thérapeute nous sert une tisane. On échange sur nos impressions, nos ressentis. Tous mes sens sont en éveil. La chaleur et le sentiment de sécurité de mon "lieu ressource" infusent dans mon corps et me poursuivent dans la soirée. J'ai dormi comme un bébé ! »

la séance consiste à flâner dans l'eau jusqu'à ce que le corps se relaxe en position stable, allongé sur le dos, la tête posée sur un tapis de flottaison - un « matras » - par Véronique-Sophie - et les jambes repliées sur une frêle, pour nous appuyer en apesanteur. Une différence avec la sophrologie en cabinet, la thérapeute offre de la musique : « C'est pour contraindre notre attention aux sensations, qui peuvent passer la vitesse, précise-t-elle.

le lâche le mental
 Véronique-Sophie propose de fermer les yeux et d'observer quel que soit respiratoire pendant afin de provoquer l'assouplissement du tissu et de laisser le corps s'habituer à ce nouvel élément. La relaxation dynamique consiste alors à exhaler l'air avec les bras et jambes tendus, valises (soyez rigides), « karaté » (soyez molles en arrière, on pousse sur l'eau), etc., nous terminons avec la relaxation totale, le corps tout se sur lui-même sur les bras à l'horizontale. La musique (lire, puisance, comme la voix de la thérapeute qui ne se détache d'habitude et de passer sur l'eau, prend parfois l'air libre, mais très vite sur le corps (impression de glisse). Chaque mouvement permet de réactiver le tissu à l'eau, d'écouter les tensions, de prendre conscience du corps, de son espace.

Je trouve mon "lieu ressource"
 leur en calmant. La thérapeute me guide et le lâcher-prise dans lequel je passe vite. Mes jambes et bras se relâchent sur le et une couverture étendue sur les bras qui affaiblissent. L'eau est douce, réconfortante. Le corps libéré des tensions est porté, bercé, rassuré par les mouvements de l'eau que la thérapeute guide à distance. Libérée de tous poids, je flotte dans une douce apesanteur, comme un vol sur deux régimes, comme un vol sur deux les bras de la piscine. La voix de la thérapeute est douce, presque lente. « Prenez à votre rythme l'eau », dit-elle tout en glissant des chauffe-eaux dans nos mains. La chaleur qu'ils diffusent est bienvenue. Puis la thérapeute invite à laisser venir les images d'un lieu où l'on se sent bien, un endroit chaleureux et rassurant, « un lieu ressource ». « Regardez chaque détail, sentez les parfums, écoutez les sons, jouez-les. Des images d'enfance : un instant, je me souviens d'être petit, du feu de ma chambre, avec les fleurs orangées, le coq, tenant en l'air de la boîte... »

Je diffuse du positif
 « Laissez venir ce mot qui représente le positif de ce lieu, ressentez le dans tout votre corps, dans chacune de vos cellules, assure la thérapeute. Le mot "vibe" se diffuse au rythme de ma respiration lente et profonde. Comme me rappelle Véronique-Sophie, quelques jours après la séance, cette expérience psycho-sensorielle (sans perception, ce signal positif) est cruciale : « Elle s'inscrit dans toutes les cellules, le corps et le cerveau la vision comme si elle était réelle. Ainsi, avec un peu d'entraînement, l'expérience se convertit à une situation délicate, on parvient à la "rappeler" dans le corps. Ce qui a pour effet d'apaiser le cerveau qui n'y voit que du feu. C'est tout l'objectif de la sophrologie, potentialiser la puissance de l'eau, un apprentissage pour se débarrasser de sensations négatives, dissocier le stress, libérer les tensions et se débarrasser pour mieux affronter des situations difficiles. »

Pour qui et pour quoi ?
 Les effets sont multiples et variés : à l'issue de séances, apaiser l'anxiété, les troubles du sommeil, retrouver son énergie vitale, soulager des douleurs chroniques (fibromyalgie, endométriose), mieux gérer ses addictions, se préparer à un examen ou encore accompagner les femmes enceintes, les aquaphobes, les sportifs. Pour toute personne âgée 9 ans et souffrant de douleurs.

Où pratiquer ?
 En France, 226 sophrologues sont formés à l'Agasopro. Ils officient dans des piscines publiques, les balnéaires, thalassos ou bassins privés. Pour trouver un sur agasopro.fr. Comptez 25 € par personne en groupe (5 ou 6) ou 90 € en individuel, 45 minutes dans l'eau.



J'AI TESTÉ POUR VOUS...

L'AGUA-SOPHROLOGIE

Quelle activité avez-vous toujours rêvé de pratiquer sans oser vous lancer ? Au diable les complexes physiques, la timidité ou la peur du regard des autres ! *Bordeaux Madame* s'engage à tester les disciplines qui attisent la curiosité, avec un crédo en tête... celui de l'acceptation de soi. • *Laurène Secondé*

Avez-vous déjà entendu parler d'Aguasofro ? Inventée par Véronique-Sophie Gouet Riot, maître-nageuse et sophrologue, cette discipline respecte l'éthique originelle de la sophrologie, créée dans les années 60 par le Professeur Alfonso Caycedo. Pour les étrangères à la sophrologie, il s'agit d'une méthode de médecine douce qui, selon les mots de son fondateur, « se fonde sur l'observation et l'étude de la conscience, de la perception corporelle et de la relation corps-esprit ». Utile pour mieux gérer son stress et ses émotions, elle est également reconnue comme une préparation mentale efficace, dans le cadre d'un accouchement ou d'une compétition sportive, par exemple.

Partant de ce postulat, l'idée d'une séance de sophrologie réalisée dans l'eau, dont les vertus thérapeutiques sont bien connues, semble somme toute naturelle. Secouée par les élections législatives, bien fatiguée après une année de travail intense, je décide donc de tester cette nouvelle activité à Bordeaux, déroutée pourtant par des photos de séances colorées de corps flottants sur l'eau grâce à des nénuphars... À ce moment-là, la question se pose très nettement dans mon esprit : vais-je revivre ma naissance, une vulve de caoutchouc autour du cou ?

L'eau, boosteuse de sensations

Rendez-vous est pris au cœur des Chartrons, avec Caroline Caille, aguasophrologue formée à la méthode du professeur colombien en 2023. La séance a lieu dans un petit bassin dédié à la balnéothérapie et niché au fond d'un cabinet de kiné au cadre extrêmement calme. Très vite, je découvre avec soulagement que la panoplie mise à disposition des participantes est particulièrement soucieuse des frileuses : combinaison à manches longues pour le haut du corps, couverture pour les jambes, chaufférettes disponibles, le tout dans une eau à 32°... Il n'est pas question d'avoir froid pendant cette heure de barbotage zen, dont il me tarde de découvrir le programme. Accompagnée de trois acolytes féminines (Caroline accepte cinq personnes maximum), nous démarrons la séance en cercle par des séances de respiration, yeux fermés. D'abord sur la pointe des pieds, genoux pliés, afin que le corps soit immergé jusqu'aux épaules, puis bien à plat. L'exercice me fait prendre conscience de la difficulté à rester immobile dans cette position sous l'eau, puisque sans nous en rendre compte, nous nous déplaçons toutes à travers le bassin. Très sensible à l'élément eau, bercée par la musique apaisante qui nous entoure, je devine déjà mes épaules se détendre et mon diaphragme souffler un peu.



PHOTOGRAPHIES ©CAROLINE CAILLE

La magie du nénuphar

Les choses sérieuses commencent lorsque Caroline me désigne un nénuphar. On y est. Le mien est bleu et l'installation en son sein se passe facilement. Tête au milieu, les cervicales protégées par un petit coussin enveloppant, j'étends mes jambes sur une frite en mousse, prête à goûter à l'apaisant. Parfaitement stable et allongée dans une position de confort optimal, je n'ai pas de mal à m'imaginer flotter ici pendant des heures. Les yeux fermés, toujours, je me laisse guider par la voix de Caroline, qui nous invite à des exercices de visualisation positive.

Souvenir joyeux, paysage heureux... Comme je l'imaginai, il est finalement question de flottaison dans le ventre de sa mère, mais avec parcimonie. Je questionne plus tard Caroline Caille à ce sujet. En agua-sophrologie, le lien eau-in utero est évident, notre premier contact aquatique se déroulant au creux du liquide amniotique. Mais les séances n'appellent pas forcément à une expérience plus poussée. Bien au chaud dans l'eau, nous voguons toutes à travers le bassin au gré du déplacement de nos nénuphars, sensibles aux petits courants de la piscine. Dans quelques moments d'éveil, je ne peux m'empêcher de rire en songeant au ballet que nous formons, mais retrouve très vite un état de demi-sommeil léger. Tout en délicatesse, les notes envoûtantes d'un carillon Koshi (le meilleur allié des profs de yoga) nous font finalement sortir de notre bulle. Le réveil se déroule d'autant mieux que Caroline nous propose une tisane réconfortante pour prolonger un peu ce voyage parfumé de douceur. L'occasion d'un débrief avec mes camarades de bain, dont certaines ont eu du mal à lâcher prise. Pour ma part, l'agua-sophrologie a eu un effet ultra-décontractant sur mon cerveau et m'a rappelé efficacement les effets quasi magiques de l'eau sur les articulations et les muscles tendus. Testé et validé, avec les compliments de la maison !



POUR EN SAVOIR PLUS

25 € la séance collective d'1h,
séances spéciales femmes enceintes
à partir de septembre 2024

70, bis quai des Chartrons, 33000 Bordeaux
www.sophrocarebordeaux.fr



Ces 5 activités aquatiques étonnantes à tester pour une rentrée zen | © Clotilde - Margerite Bassand

SAUVEGARDER

Envie de lâcher prise de façon originale ? Plongez dans le grand bain de la relaxation grâce à nos 5 activités aquatiques préférées.

Par Jessica Zaïder

L'AGUASOFRO® : SE CRÉER UNE BULLE DE RÉCONFORT

L'aguasofro® reprend les principes de la sophrologie Caycédiennne pour les associer aux bienfaits relaxants de l'eau. La séance débute par des exercices de respiration debout dans l'eau, puis vient de le moment de s'installer dans les « nénuphars », des boudins sous les jambes, la flottaison peut démarrer. Au son de la musique relaxante, portée par l'apesanteur et la voix de la praticienne, on démarre les exercices de visualisation. Pendant les 45mn environ que dure la séance, on se détend, visualise des zones refuge, des images, des sensations oubliées remontent. Le plus ? Quand la séance se déroule dans une piscine extérieure, on profite ainsi en plus des effets du vent, du soleil sur sa peau, du chant des oiseaux.

L'AguaSofro® est une expérience psycho-corporelle et sensorielle enveloppante qui vise à libérer le corps et l'esprit de leurs blocages. Et ça marche. Chacune selon son histoire et les choses à évacuer vit des choses différentes. La séance aide notamment à la gestion du stress, des phobies, des addictions, du burn-out, de la dépression, des troubles alimentaires... Une séance hors du temps entre flottement et cocon réconfortant.

En pratique : AguaSofro® ; 45 minutes. Entre 35 et 45 € la séance.



© Presse

Lire aussi : [L'agua-sophrologie, où comment soigner ses maux dans l'eau](#)