

La sophrologie, l'outil pour se relaxer au mieux



LA CHRONIQUE SEXO
D'ANNE DEVAUX

Poivrer son couple

«La jalousie est dans l'amour comme le poivre dans un plat: il en faut, mais la juste dose.» Marie Bonaparte, dernière descendante de sa lignée, décédée en 1962, a pimenté son mariage d'amours adultères. La métaphore révèle l'amante raffinée tant le poivre est un condiment sophistiqué.

Savez-vous ce qui donne le goût piquant du poivre? La pipérine, un alcaloïde naturel lové au cœur du grain. Ainsi, voilà le juste goût de la jalousie, celui qui empêche l'amour de s'assoupir? Un peu de pipérine pour réveiller les papillons dans le bas-ventre n'est pas pour déplaire à la sexologue du Centre de couple et de sexologie de La Côte, Lara Pinna. «Les couples amoureux vivent en équilibre fragile entre la construction d'un lien intime sécurisant et le jeu nécessaire au maintien du désir, exalté souvent par ce qui n'est pas entièrement acquis, d'où la place à une pointe de jalousie», explique-t-elle, tout en insistant sur la recette de l'imaginaire érotique. Comme le poivre, il faut doser avec finesse, piquer le palais et chatouiller la langue.

Ne nous voilons pas la face, c'est un exercice difficile. Exciter la jalousie pour exciter le désir peut ruiner la sécurité du couple. Et à trop sécuriser la relation, le couple amoureux meurt. Lara Pinna propose de jouer sur la jalousie fantasmée, c'est-à-dire sans passage à l'acte, donc pas d'angoisse de perdre l'être aimé, tout en laissant la fenêtre ouverte sur l'air de «je pourrais encore m'envoler».

En bref, la vie de couple se joue entre l'esprit pot-au-feu et l'inspiration poivrée. Dans toute cette cuisine, la sexualité affirme les sentiments et ouvre l'appétit. «Même les couples libres peuvent éprouver de la jalousie, elle ne portera peut-être pas sur les relations sexuelles mais sur les sentiments hors couple, par exemple», nous dit la sexologue. Pour que la jalousie ne devienne pas une tyrannie ou si jamais le goût du poivre est trop fort, il faut ajouter des pommes de terre pour envelopper les grains qui seront expulsés sans irritation. J'ai vérifié dans le livre de chevet de ma grand-mère, celui qu'elle gardait à côté de son missel.

STRESS Pour les athlètes comme les quidams, la méthode aux multiples facettes se révèle utile à tout moment pour prendre un temps de recul efficace et rapide.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

Véritable couteau suisse de la relaxation, la sophrologie semble adaptée à toutes les situations de stress, quels que soient l'enjeu et le lieu. En effet, les exercices de respiration, de relâchement musculaire et de projection peuvent être réalisés en pleine réunion de travail, dans un lieu public, en accouchant ou encore pendant une compétition sportive et a fortiori chez soi, au calme. Thierry Kebabjian, sophrologue à Nyon, mime un exercice que tout un chacun peut faire au bureau devant son ordinateur, le tout en moins d'une

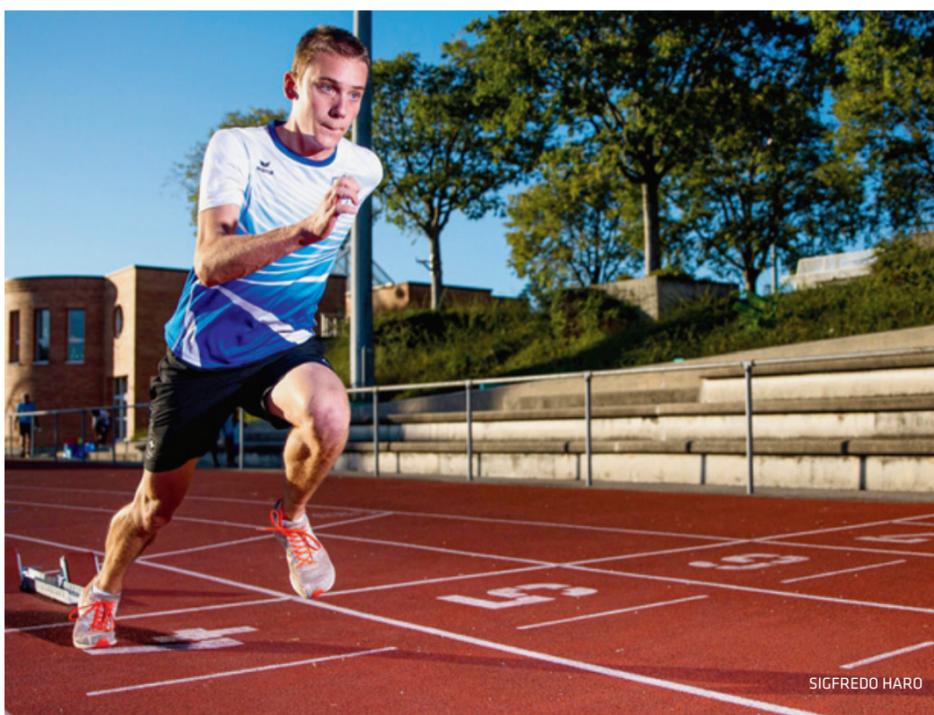
fait prendre conscience du monde des pensées, du ressenti émotionnel et de la traduction au niveau des sensations physiques.

L'objectif de la méthode pourrait se résumer ainsi: «Je ne peux pas changer le monde, mais je peux, en conscience, par des techniques de respiration, ouvrir un petit sas émotionnel qui me donne le temps de réévaluer la situation dans laquelle je me trouve et choisir une réponse adaptée pour rester serein», explique Thierry Kebabjian.

Les exercices de sophrologie permettent à tout moment de prendre du recul par rapport à l'environnement présent. Lorsqu'ils sont parfaitement appris et intégrés, quelques minutes suffisent pour obtenir un résultat. Sur le plan physique, la relaxation se traduit immédiatement par une diminution de la tension artérielle et des pulsations cardiaques ainsi qu'une meilleure oxygénation des muscles et du cerveau.

Harmoniser la tête avec le corps

La sophrologie ne s'arrête pas à la relaxation, elle apporte également des outils de programmation pour se préparer à des épreuves dans tous les domaines de la vie. Très prisée des sportifs, elle leur permet de rassembler leurs ressources mentales et physiques et de rame-



Liam Gumprecht pratique la sophrologie depuis quelques mois pour lutter contre le stress de la compétition.

ner à la surface les sensations déjà éprouvées lors de succès en compétition. «Ce n'est pas une baguette magique, c'est un outil qu'il faut entraîner, note Nathalie Besson. Pour l'utiliser à bon escient, il faut apprendre à être conscient du moment où nous en avons besoin. Lors d'une compétition, c'est facile de passer à côté de ce moment.» Thierry Kebabjian donne l'exemple d'un match de tennis. Toute la puissance de la so-

phrologie est de se servir des micro-temps entre les échanges pour se connecter à soi-même et repousser la pression inhérente à la compétition. Dans un registre très différent, Nathalie Besson, spécialisée, entre autres, dans la relation maître-animal, notamment dans le cadre des compétitions de sports canins, constate que le chien décode tout le langage corporel humain. La capacité à harmoniser le mental avec le corporel

agit immédiatement sur l'animal et ainsi les capacités de chacun sont vécues de manière optimale. En tout état de cause, les deux sophrologues insistent sur la puissance de la méthode pour gérer ses émotions dans les relations humaines et toutes les situations dysfonctionnelles.

QUINZAINE NATIONALE DE LA SOPHROLOGIE, DU 5 AU 16 NOVEMBRE: WWW.SOPHROLOGIESUISSE.COM

«Ce n'est pas une baguette magique, c'est un outil qu'il faut entraîner.»

NATHALIE BESSON
SOPHROLOGUE

minute. Chacun d'entre nous comprend, par exemple, qu'un étirement relâche la tension des épaules. En revanche, la prise de conscience qui va transformer les étirements en une relaxation efficace exige un apprentissage.

La méthode permet de se calmer et de lutter contre les coups de barre, de récupérer de l'énergie très rapidement ou encore d'éviter de répondre à une situation négative par une réaction agressive. Relaxation dynamique, elle convient parfaitement aux gens qui aiment bouger.

Prendre du recul

Nathalie Besson, sophrologue à Préverenges, explique la façon dont nous fonctionnons la plupart du temps: «Nous sommes dans nos pensées et nous ne pas sommes pas forcément connectés à notre ressenti, de ce fait nous ignorons le langage corporel qui s'exprime en même temps.» La sophrologie ne sépare pas la tête du corps, elle

«J'étais totalement paralysé avant les compétitions»

Le jeune Liam Gumprecht est un athlète prometteur. Sa spécialité: le 400 m haies. Son meilleur temps: 52"72 secondes. Quand il ne s'entraîne pas, il suit une scolarité exigeante, en troisième année de gymnase. Comme il le dit lui-même: «J'ai une vie super-bien remplie.» Sans qu'il ne se l'explique vraiment, le stress est arrivé petit à petit et a fini par le dévorer. «J'étais tellement paralysé avant les compétitions que je n'avais même plus envie de courir.»

Un cercle vicieux s'est installé dans lequel le jeune athlète de Versoix Athlétisme s'est enfermé. «Plus j'allais à des compétitions importantes et plus je stressais, et plus je faisais des bons résultats et plus la pression

augmentait, et plus je stressais. En compétition, je me sentais déconnecté au moment où on doit se sentir présent, je ne me sentais pas acteur de ce que je faisais.» Finalement, son coach lui propose de rencontrer un sophrologue à Nyon et Liam accepte. «J'ai commencé les séances au mois de juin. J'ai pu utiliser les exercices rapidement en compétition et j'ai très vite senti la différence.» Pour Liam, c'est d'abord retrouver le goût de courir en compétition sans subir les signes physiques du stress: boule au ventre, transpiration excessive. «C'était une vraie souffrance», confie-t-il. Il explique qu'il n'a pas eu besoin d'approfondir beaucoup la technique parce que le niveau d'exercices de

respiration qu'il utilise aujourd'hui lui suffit. «Mais si c'était nécessaire, je n'hésiterai pas à explorer la technique plus loin.» Grâce à la sophrologie, Liam a appris à se concentrer au moment où il en a besoin, «à évacuer le mauvais stress et à garder le bon, celui dont j'ai besoin pour gagner. Je pratique les exercices de façon régulière, avec une montée en puissance plus on se rapproche de la course». Au bout du compte, le jeune homme se félicite et le dit très simplement: «Ce stress handicapant a été un énorme mal pour un très grand bien. Vu comme cela, c'est très positif et apprendre à pratiquer la sophrologie à mon âge, c'est une vraie chance dans ma vie.»



Dans le cadre d'une nouvelle convention de collaboration permanente entre le CHUV et le GHOL dans le domaine de la Chirurgie plastique et reconstructive, la consultation spécialisée « Wounds unit » (Unité plaies) de la Policlinique de l'Hôpital de Nyon sera assurée dès le 1er octobre 2019 par la Dresse Chloé Mathez-Loïc de l'équipe de chirurgie plastique et reconstructive du CHUV.

Les rendez-vous peuvent être pris par tél. au 022/994.61.24