

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	7
PRÉFACE	9
INTRODUCTION	13
1. La sophrologie, une tendance très actuelle?	15
2. Une définition simple de la sophrologie?	17
3. Qui est le père de la sophrologie?	19
4. Quel est le succès de cette méthode?	21
5. Quelle est la résonance de la sophrologie sur notre vie?	23
6. Qui peut faire de la sophrologie?	25
7. Quelles sont les contre-indications médicales?	27
8. Comment choisir votre sophrologue?	29
9. Les sophrologues autoproclamés?	31
10. Comment se déroule une séance de sophrologie?	32
11. Sophrologue: coach de vie?	34
12. La sophrologie et les dérives sectaires, une réalité ou un fantôme? ..	36
13. Quel est le coût des prestations et les remboursements?	37
14. Quelle est l'énergie partagée par les séances groupées	39
15. La sophrologie en téléconsultations ou à domicile?	40
16. Quelles sont les indications à suivre pour les enregistrements audio? ..	42
17. Y a-t-il un entraînement en sophrologie?	44
18. Peut-on gagner en autonomie?	45
19. Qu'est-ce que la vivance?	47
20. Qu'est-ce que l'historicité?	49
21. Qu'est-ce que la phénodescription?	50
22. Qu'est-ce que le <i>terpnos logos</i> ?	52
23. Quels sont les cinq systèmes de la sophrologie?	54
24. Qu'est-ce que le niveau sophroliminal?	56
25. Quelles sont les techniques de base?	57
26. Qu'est-ce que la sophronisation de base?	58
27. Qu'est-ce que la libération du positif?	60
28. Qu'est-ce que l'activation de l'énergie?	62
29. Qu'est-ce que la relaxation dynamique?	64
30. Quelles sont les postures utilisées en sophrologie?	67

31. Quel est notre potentiel sophro ?	69
32. Qu'est-ce que la sophro attitude ?	71
33. Lacher prise et sophrologie ?	72
34. Spontanéité et liberté de penser ?	74
35. Qu'est-ce qu'une journée réussie ?	77
36. Qu'est-ce que la visualisation optimiste ?	79
37. Comment valoriser le positif ?	81
38. Comment avoir une nouvelle quotidienneté ?	83
39. Comment avoir un regard nouveau sur votre passé ?	85
40. Comment gérer les états d'âme et les ruminations ?	86
41. Savons-nous respirer ?	88
42. Qu'est-ce que le bavardage des pensées ?	90
43. Troubles de l'anxiété et sophrologie ?	92
44. La sophrologie, une protection pour le sommeil ?	94
45. Sophrologie et colère ?	96
46. Sophrologie et fatigue ?	98
47. Sophrologie et timidité ?	100
48. Sophrologie et phobies ?	102
49. Sophrologie et addictions ?	104
50. Sophrologie et comportements alimentaires ?	106
51. Comment accompagner les acouphènes ?	109
52. Comment accompagner les crises d'angoisse ?	111
53. Sophrologie et tics ?	112
54. Sophrologie et TOC ?	114
55. Sophrologie et prévention du burn-out ?	116
56. Un nouveau regard ?	118
57. Comment aller du doute vers la confiance ?	120
58. Sophrologie et estime de soi ?	122
59. Comment gagner en motivation ?	123
60. Comment gagner en concentration ?	125
61. Peut-on lier sophrologie, méditation et relaxation ?	126
62. Peut-on lier psychologie et sophrologie ?	128
63. Peut-on lier spiritualité et sophrologie ?	130
64. Rééducation et sophrologie ?	134
65. Accouchement et sophrologie ?	136
66. Peut-on accompagner la douleur avec la sophrologie ?	138
67. Soins dentaires et sophrologie ?	140
68. Comment gérer séparation et rupture ?	142

69. Sophrologie et prise de décision ?	145
70. La sophrologie peut-elle aider à conserver sa jeunesse?	147
71. La sophrologie peut-elle aider à réussir un examen?	149
72. La sophrologie peut-elle aider dans la recherche d'emploi?	150
73. La sophrologie peut-elle aider pour le bien-être au travail?	152
74. Sophrologie et <i>brainstorming</i> réussi?	153
75. Sophrologie et ambiance de travail, écoute, sérénité?	155
76. Comment gérer les périodes de transitions personnelles?	157
77. Qu'est-ce que la sophro-balade et comment peut-elle aider l'éveil des sens?	159
78. Sophrologie et nudité?	162
79. Comment la sophrologie améliore t'elle la relation à l'autre?	163
80. Amour et sophrologie?	165
81. Sexualité et sophrologie?	167
82. Famille et sophrologie?	168
83. L'enfant et la sophrologie?	170
84. L'adolescent et la sophrologie?	172
85. La sophrologie peut-elle aider à avoir une vie scolaire épanouie? ...	174
86. Les seniors et la sophrologie?	177
87. Comment mieux vivre la retraite?	179
88. Comment mieux vivre ensemble?	181
89. Peut-on lier sport et sophrologie?	183
90. Peut-on lier golf et sophrologie?	185
91. Peut-on lier cheval et sophrologie?	187
92. Actualité et sophrologie?	189
93. Forces de sécurité et sophrologie?	191
94. Comment suivre une formation en sophrologie?	195
95. Comment devenir un professionnel?	197
96. Bonus 1 : comment lacher prise en 10 minutes?	199
97. Bonus 2 : comment maîtriser la technique du geste signal?	201
98. Bonus 3 : avoir un objet pour méditer?	202
99. Bonus 4 : comment gérer son stress par la respiration?	204
100. Quels sont les bénéfices sur votre santé?	206
CONCLUSION	209
BIBLIOGRAPHIE	211
REMERCIEMENTS	213