LES BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE

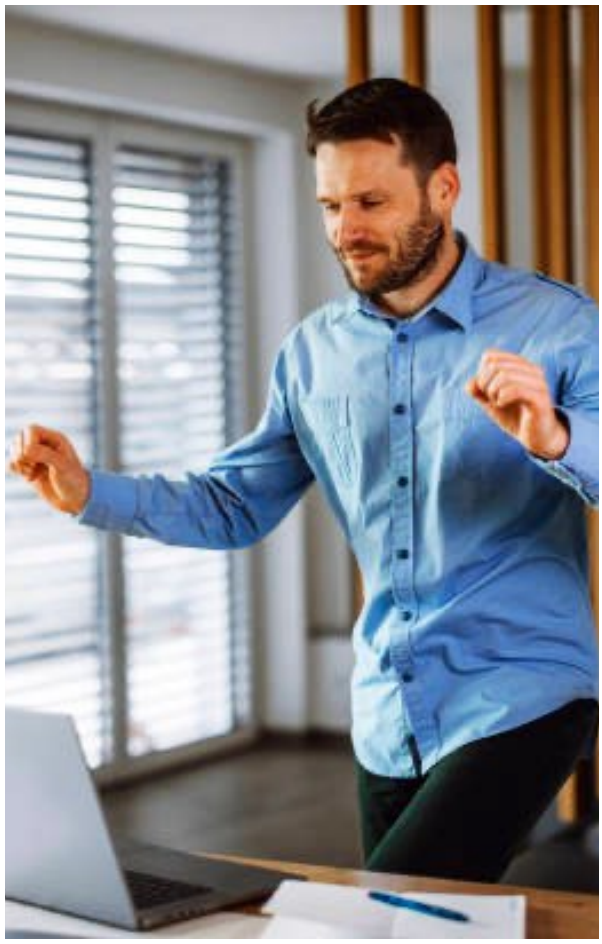
N’ayez plus de doute !

En tant que spécialiste du bien-être et du développement personnel, les sophrologues sont souvent sollicité.es pour aider les personnes à trouver des moyens efficaces de gérer le stress, l'anxiété et d'autres problèmes liés à la santé psycho-émotionnelle et physique. L'une des techniques que je recommande, dans 90 % des cas, est la sophrologie, une méthode de relaxation et de méditation qui aide à se sentir plus calmes, plus concentré.es et plus équilibré.es. Elles retrouvent alors leur potentiel et leur bien-être.

94% des personnes ayant suivi une séance de sophrologie ont déclaré avoir ressenti une amélioration de leur bien-être.

Source : Observatoire national de la sophrologie en 2019

La sophrologie est une technique qui a été développée dans les années 1960 par un médecin neuro-psychiatre colombien, Alfonso Caycedo. Depuis lors, la sophrologie a connu une popularité croissante en France et dans d'autres pays francophones, notamment en raison de son efficacité dans la gestion du stress et de l'anxiété. Au-delà des études effectuées par les syndicats ou autres magazines spécialisés, qu'en est-il de l'efficacité de la sophrologie selon les études scientifiques ? Les résultats d’un grand nombre d’entre elles sont clairs : la sophrologie est une méthode efficace pour réduire le stress, améliorer le bien-être et la qualité de vie en général.



En 2018, une étude publiée dans la revue BMC Complementary and Alternative Medicine a examiné l'efficacité de la sophrologie sur la réduction du stress chez 91 étudiant.es en médecine. Les résultats ont montré que la sophrologie avait des effets significatifs sur la réduction du stress et de l'anxiété, avec une diminution de 16% du score d'anxiété et de 19% du score de stress. Une autre étude, éditée dans Journal of Psychosomatic Research, a examiné les effets de la sophrologie sur la qualité de vie chez 60 patient.es atteint.es de fibromyalgie. Les résultats ont permis d'observer une amélioration significative de la qualité de vie des patient.es après six semaines de pratique de la sophrologie. Concernant cette même affection, en 2021, dans l'European Journal of Integrative Medicine qui a analysé l'incidence de la pratique sophrologique sur la douleur et l'anxiété chez 70 patient.es. Les résultats ont encore une fois démontré son efficacité.

En outre, on retrouve dans la publication BMC Pregnancy and Childbirth, une analyse, datant de 2019, qui rapporte les effets positifs et rapides de la sophrologie sur l'anxiété et la dépression de 46 femmes enceintes. Le même type de données positives se retrouvent dans Journal of Psychosomatic Research qui détaille l'influence constatée chez 90 patient.es atteint.es de troubles de l'alimentation.

« 8 salarié.es sur 10 se disent intéressé.es par des actions de bien-être au travail »

IFOP - JANV. 21

Quant au milieu professionnel, la sophrologie a également fait ses preuves. En 2018, Santé Publique a examiné les effets de la sophrologie sur le stress et la qualité de vie au travail chez 98 professionnel.les de la santé. La réduction du stress et l'amélioration de la qualité de vie au travail ont été clairement constatées. Une étude publiée dans la revue Frontiers in Psychology en 2019 a révélé les mêmes résultats sur un panel de 55 personnes travaillant dans le secteur de l'aide social.

91% des personnes interrogées considèrent que les entreprises ont un rôle important à jouer dans la prise en compte du bien-être de leurs salariés.

Source : Enquête menée par l'Ifop en janvier 2021 sur le thème du bien-être au travail.

Enfin, on peut citer les différentes publications qui démontrent que la sophrologie peut être une approche efficace pour aider les travailleurs de nuit en augmentant leur capacité à gérer les exigences du travail nocturne. De plus, il a été remarqué une amélioration de leur bien-être émotionnel et de la qualité de leur sommeil (sources : en 2019 dans l'industrie pharmaceutique, BMC Complementary and Alternative Medicine et en 2020 dans l'hôtellerie, International Journal of Environmental Research and Public Health).