On me demande souvent les différences entre relaxation, méditation, hypnose, sophrologie et PNL. La vidéo qui suit reflète dans sa totalité mon point de vue.

 RELAXATION : Technique parmi d'autres utilisées en sophrologie. C'est un moyen (installer le calme) pour aller vers d'autres techniques plus poussées de la sophrologie. Ce n'est pas une fin en soi.

MÉDITATION: Aide également à trouver une forme de zénitude en se tournant vers son intériorité (recueillement et dimension spirituelle). La méditation en pleine conscience aide à savoir vivre dans le moment présent. La sophrologie travaille sur le passé, le présent et le futur.

 HYPNOSE : l'hypnose à visée thérapeutique est l'hypnose Ericksoniènne. Elle travaille avec le corps et l'inconscient (dissociation conscient/ inconscient pour parler à l'inconscient qui est au devant de la scène). L'hypnose fait intervenir la suggestion inductive contrairement à la sophrologie qui développe au contraire l'autonomie et la participation active.

 SOPHROLOGIE : Discipline qui intègre de nombreuses techniques (dont la relaxation, la méditation, des exercices dynamiques, la visualisation, l'ancrage..) et qui a un objectif thérapeutique (travail personnel qui est unique à chacun suivant chaque problématique). Le sophrologue va utiliser la relaxation,le lâcher prise,la détente physique et mentale pour vous aider à prendre conscience de votre corps et de votre esprit. L’état sophroliminal n’est que le moyen d’accéder à un niveau de conscience qui permet un réel travail sur soi afin d'initier des changements. Travail en hyperprésence donc hyper conscience + schéma corporel. Transmission de techniques personnalisées afin de pratiquer la sophrologie en toute autonomie dans son quotidien.

PNL : La programmation neuro-linguistique est un ensemble de techniques qui s’intéresse à nos réactions plutôt qu’aux origines de nos comportements. Elle privilégie le comment au pourquoi. Elle se base sur une approche pragmatique du problème pour avoir un effet sur les symptômes de celui-ci. Elle permet également de se fixer des objectifs et de les réaliser. Elle a de nombreuses similitudes avec la sophrologie (respiration, technique d'ancrage...) mais la PNL ne refuse pas la notion d’inconscient. C''est une technique qui permet de mieux lire son histoire et d'en désactiver les épisodes les plus négatifs.

Personnellement c'est en associant la SOPHROLOGIE à la PNL que j'obtiens les meilleurs résultats. En activant une ancre de la PNL tout en proposant une sophro-activation progressive par exemple, le patient atteint son objectif encore plus rapidement. De plus, le sophrologue grâce à son terpnos logos et sa maîtrise de tous les outils sophro (relâchement, mouvements dynamiques, respiration, ...) met le patient dans des conditions favorables au travail de l'ancrage et notamment lors du changement d'histoire de vie.