

Journée du 10 mars 2007 Sophrologie et addictions.

Sylvie Thizon Vidal

Psychologue, psychanalyste, sophrologue

Mon propos s'organisera sur les spécificités de l'addiction en particulier celles liées aux drogues et à l'alcool. Le caractère particulier entre psyché et soma : le manque, l'absence et les maux du corps, l'alexithymie, les tensions mentales et corporelles, les comportements,... les techniques de la Sophrologie qui permettent de mobiliser et soutenir la motivation, la redynamisation et le caractère d'appropriation que la sophrologie donne à des personnes en mal de sentiment positif de soi et d'autonomie personnelle et relationnelle. Je montrerai comment il est souhaitable de croiser les outils au plan cognitif, comportemental et émotionnel (les étapes de changements). De nombreuses vignettes cliniques illustreront mon propos. Il sera aussi question de montrer les apports du groupe d'entraînement et ses spécificités, ainsi que les protocoles utilisés dans la relation thérapeutique individuelle.

Mon propos s'appliquera à souligner et ce de façon transversale que la sophrologie est une pratique psychothérapeutique à part entière et que les techniques d'expression corporelle médiatisent et mobilisent chez nos patients de puissants déclencheurs de remaniements psychiques, d'épanouissement et de créativité personnels.