



L'équilibre et l'en-vie

Percevoir nous permet de nous relier au monde qui nous entoure.

Percevoir nous permet également de nous relier à notre monde intérieur, et donc à nous-même.

Voir, entendre, goûter, sentir, toucher... Nos 5 sens, utilisés en fonction des capacités propres à chacun, permettent ces connexions.

Une autre capacité sensorielle, moins immédiatement perceptible, nous permet de faire le lien entre le monde extérieur et le monde d'intérieur : la perception de notre corps.

Vivre l'expérience de la perception de son propre corps, de son schéma corporel, est un de ces chemins qui nous enrichit, étape par étape.

En effet, cela favorise l'équilibre à la fois physique et mental car nous nous ouvrons à d'autres possibilités, à d'autres expériences, à pousser d'autres portes, à prendre d'autres voies...

Ainsi, nous revenons à nous-même, à notre « essentiel ».

Et nous prenons conscience de manière plus fine, d'une autre sensation, celle d'exister.

Qu'est-ce-que le schéma corporel ? Pourquoi est-il important ? Comment la sophrologie permet-elle de capitaliser sur la perception de notre corps ?

La représentation de notre schéma corporel est liée à la prise de conscience progressive de notre corps. Elle se crée depuis la toute petite enfance jusqu'au début l'âge adulte, où elle atteint une forme de maturité.

Le schéma corporel est à différencier de la notion « d'image mentale » que nous avons de notre corps, influencée par notre histoire, notre rapport au corps, notre rapport au monde. Elle peut se traduire par « j'ai un corps » et elle est liée à la notion de jugement et de subjectivité.

Le schéma corporel, lui, se constitue dans notre mental. Grâce à des récepteurs sensoriels présents dans l'ensemble de notre corps, notre cerveau collecte constamment des informations grâce aux mouvements, aux postures, à l'apprentissage anatomique, à la perception de nos membres et des différentes parties du corps. L'accumulation de gestes ou mouvements adaptatifs permet le processus de mise en œuvre d'actions : prendre un objet, utiliser un ustensile pour mettre des aliments à bouche, taper des mains, faire un pas puis un autre sans tomber, courir... nous percevons notre corps dans l'espace. Sans cette capacité de perception, nous n'aurions pas la sensation de la «consistance » et de la limite de notre corps par rapport au monde qui l'entoure.

Ainsi, consciemment ou inconsciemment, nous cherchons constamment à garder l'équilibre et à trouver des adaptations pour vivre dans notre environnement.

L'équilibre et le déséquilibre sont donc notre lot quotidien et nous les ressentons différemment en fonction de nos conditions de vie. Pour conserver autant que possible l'équilibre, il convient de trouver le moyen de s'ancrer à ses valeurs, à ses projets, à ses envies. Et physiquement, d'apprendre à s'ancrer dans la perception de son schéma corporel.

En sophrologie, les exercices proposés permettent d'acquérir une plus grande perception des parties du corps mobilisées : tête, épaules, bras, tronc, jambes, en s'appuyant sur une respiration spécifique. Pendant les exercices, les récepteurs sont sensibilisés et envoient des messages au cerveau facilitant ainsi la prise de conscience du schéma corporel.

Ce travail sur les appuis corporels, sur l'équilibre, sur la capacité de s'ancrer réassure le patient qui vit le bénéfice de son corps reconnu. En effet, en travaillant sur le schéma corporel, les exercices permettent de réaliser les possibilités présentes pour avancer, aller de l'avant, que ce soit physiquement ou mentalement.

Notre capacité à nous tenir debout au sens propre comme au sens figuré est très lié à la reconnaissance de ce corps qui abrite notre mental. Ainsi vivre notre corps, nos mouvements pour donner du sens à nos actions, favorise un aller/retour vertueux où notre volonté d'agir donne du sens à notre mouvement...

La sophrologie va aider le patient à agir et à interagir pour prendre conscience de son schéma corporel et renforcer sa sensation d'existence. *Existence* signifie «se manifester», «se montrer», «sortir de»... Travailler sur le corps c'est lui permettre de se montrer, de se manifester. Cette prise de conscience favorise l'équilibre et surtout la mobilisation intérieure, l'«en-vie» pour avancer.

Pour vivre les premiers pas de la prise de conscience du schéma corporel, n'hésitez pas à revivre la séance de détente que vous pourrez trouver sur le [site de Parole et Réaction](#)

Laurence Penloup

Sophrologue