

LES 20 GRANDES QUESTIONS POUR COMPRENDRE

LA SOPHROLOGIE

Les médecines complémentaires et alternatives (MCA) suscitent l'engouement des Français. Parmi les 400 pratiques répertoriées par l'OMS, certaines sont bénéfiques et se développent dans notre système de soins, tandis que d'autres, parfois douteuses, voire dangereuses, gravitent autour de la santé. Cette collection se veut être un levier pour alimenter un dialogue constructif à travers des regards croisés.

.....

La sophrologie utilise un ensemble de techniques statiques et dynamiques centrées sur la respiration consciente, une attention positive soutenue, l'accueil des émotions et des pensées. Si la profession s'est structurée et a acquis un réel crédit auprès des professionnels de santé, elle demeure partiellement intégrée dans notre système de soins. Malgré son existence depuis près de soixante ans, la sophrologie est une pratique non réglementée sur le plan juridique. Le manque d'homogénéité, notamment dans son enseignement, conduit à la disparité des compétences et qualifications des sophrologues.

Quelle est l'histoire de cette pratique et de son inclusion ? À quoi ressemble une séance type ? Dans quel contexte est-elle dispensée ? Quels sont ses bénéfices et ses risques ? 20 questions pour découvrir la sophrologie et, plus largement, interroger notre rapport au « prendre soin » de soi comme des autres.

Véronique Suissa, docteure en psychologie, est directrice générale de l'Agence des Médecines complémentaires et alternatives (A-MCA).

Serge Guérin est professeur à l'INSEEC GE, spécialiste des enjeux du care et du vieillissement de la société.

Dr Philippe Denormandie est chirurgien neuro-orthopédique.

ISBN : 978-2-84186-967-1
ISSN : 2803-2721



2022-II

15 €

Sous la direction de
Véronique Suissa - Serge Guérin
Dr Philippe Denormandie

LES 20 GRANDES QUESTIONS POUR COMPRENDRE
LA SOPHROLOGIE

MICHALON

Sous la direction de

Véronique Suissa - Serge Guérin - Dr Philippe Denormandie

MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES ET ALTERNATIVES

LES 20 GRANDES QUESTIONS POUR COMPRENDRE

LA SOPHROLOGIE

COLLECTION
REGARDS CROISÉS SUR LA MÉDECINE DE DEMAIN

MICHALON