



Journée Professionnelle de la S.F.S. du 25 janvier 2020

La surcharge mentale

Synthèse de la table ronde : Rythmes sociaux

Notre évolution sociétale impacte considérablement nos rythmes de vie, qui pour beaucoup se sont accélérés, entraînant des bouleversements tant dans notre rapport aux autres que dans la gestion du rapport à soi-même.

La sophrologie, par son approche psychocorporelle représente un moyen très pertinent pour aborder cette problématique.

- 🌀 Comment le (la) sophrologue peut-il (elle) accompagner ses consultants ?
- 🌀 Quelle approche sophrologique envisager, quelles techniques utiliser ?

Le 25 janvier dernier, la S.F.S vous proposez de réfléchir et de partager vos expériences autour du thème :

L'explosion des rythmes sociaux

Vous trouverez ci-après le compte-rendu des échanges des 2 tables rondes animées sur ce thème par Judith DUMAS. Nous remercions ici nos rapporteurs, Céline MESTRE et Fanny FAUGERON-KIMHI.

Que comprenons-nous du sujet ?

I/ Toute vie est rythme...

Le caractère rythmique de la nature se trouve dans le mouvement de la terre et de la lune autour du soleil qui influence le caractère cyclique de la vie.

Ainsi la lumière et la chaleur du soleil donnent lieu à l'alternance jour/nuit, aux saisons, ainsi qu'aux rythmes météorologiques des marées et des courants maritimes par exemple...

II/ Rythmes du corps et rythmes de la nature

Notre corps, de même, connaît des rythmes biologiques dont certains sont adaptés sur les rythmes de la nature. Il en est ainsi du rythme circadien, du latin circa, « autour », et diem, « jour », qui correspond à un cycle biologique d'une durée de 24 heures et que l'on retrouve chez la majorité des organismes.

Il régule ainsi l'ouverture des feuilles et des pétales chez les végétaux, contrôle les périodes de sommeil et la température corporelle chez l'Homme mais aussi la pression sanguine, le pouls, la respiration, la production d'hormones, le fonctionnement des organes et la division cellulaire, entre autres.

Aligné sur l'alternance quotidienne du jour et de la nuit, le rythme circadien est contrôlé de façon endogène par notre horloge interne, informée par les neurones en provenance du système visuel.



Chaque jour, grâce à l'ensoleillement, l'horloge corrige son erreur. Mais si l'on enlève ce repère, le rythme circadien ne peut plus se corriger et le cycle se décale...

Ainsi nos rythmes biologiques sont directement influencés par les rythmes de la nature, appelés synchroniseurs par le biologiste Jürgen Aschoff à la fin des années 1960.

III/ Rythme, cycle et temps, proposition de définition

Le rythme est une alternance d'activité et de pauses, qui permet aux cellules de surmonter l'impossibilité de tout faire en même temps.

La succession programmée des opérations dans une échelle de 24 heures rend possible l'économie d'énergie. Ainsi, la rythmicité permet d'économiser de l'énergie grâce à la succession des périodes d'activité et de repos.

Mais cette efficacité offerte par le rythme ne se réduit pas à la dépense énergétique. La synchronisation sociale rythmique présente cette même efficacité, doublée d'une efficacité émotionnelle.

L'alternance rythmique est ainsi, pour citer Amparo Lasén dans son article « Rythmes sociaux et arythmie de la modernité », la « manière d'apparaître la plus élémentaire du temps ».

Le rythme devient alors « la première manière d'appivoiser le temps », celui-ci étant continu et infini.

IV/ Les rythmes sociaux

Les rythmes sociaux sont établis par notre vie sociale et professionnelle : emploi du temps scolaire, horaires de travail, horaires de repas, alternance activité – repos, alternance loisirs-travail, ...

La périodicité de ces rythmes est principalement journalière et hebdomadaire et influence directement le rythme biologique de chaque individu. Ils agissent ainsi comme des synchroniseurs.

Or, plus nous sommes soumis à une activité régulière et en groupe, plus nos horloges internes sont synchronisées.

Des rythmes particuliers peuvent ainsi être complètement induits par notre vie sociale et la cohésion du groupe joue un rôle déterminant sur l'entraînement des rythmes, comme on peut le voir dans les milieux militaires, sportifs, ou étudiants...

Les rythmes sociaux contribuent donc à la création d'un présent commun grâce à la synchronisation des individus et des groupes.

V/ Quelle problématique ?

On observe aujourd'hui une accélération du tempo mais surtout une continuité des rythmes à travers les transports, les voyages, et le continuum espace-temps résultants des NTIC, c'est-à-dire une arythmie. Nos rythmes tendent à devenir isochrones.

La montre accrochée au poignet mesure l'emploi productif d'un temps qui est de l'argent. La mesure du temps agit comme un synchroniseur de l'individu avec les autres et l'agenda garde la trace des délais fixés pour les tâches et les rendez-vous divers.



VI/ Conséquences observables

On observe une perte de limites et une difficulté à faire coïncider rythmes sociaux et rythmes biologiques. Ainsi l'expression « il n'a pas réussi à suivre le rythme » que l'on entend quelque fois en entreprise traduit cette réalité.

La peur du « vide » peut aussi amener à une saturation des emplois du temps et à une perte de liberté qui interroge la notion de sens.

Ceci peut s'exprimer sous la forme de symptômes tels que :

- Troubles du sommeil / insomnie,
- Troubles de l'alimentation,
- Stress, surmenage, altération des fonctions cognitives si le cerveau est sollicité en permanence,
- Troubles de l'humeur,
- Perte d'attention, de concentration, difficultés à exprimer ses idées,
- Difficultés à décider, perte de sens,
- Perte de créativité, perte de confiance et d'estime de soi,
- ...

VII/ Quelle posture pour le sophrologue dans la relation d'aide?

L'intention commune à l'ensemble des techniques proposées sera d'abord de revenir à une présence à soi.

Le sophrologue invitera chaque personne à retrouver des moments de pause, à créer et définir son propre espace/temps pour pratiquer régulièrement, dans la perspective d'une rencontre avec soi, en aidant à trouver des moments pratiques et opportuns : petit déjeuner du matin pendant que le café coule, transports en commun, ...

Prendre du temps pour soi, c'est aussi prendre conscience de sa propre autonomie et la renforcer, apprendre à savoir dire non par exemple, entrer dans sa réalité objective.

VIII/ Quelles techniques sophrologiques proposer?

Ont été identifiés au cours de nos échanges, sans que cela ne soit exhaustif :

- L'exercice de l'arbre (ancrage),
- L'exercice de la bulle,
- La sophro-respiration synchronique,
- Le sophro-déplacement du négatif,
- L'installation dans le lieu ressource,
- La RD2 5 sens afin de sécuriser en revenant à sa présence au monde,
- Les mouvements de RD1 et des respirations pour réancrer l'individu dans son schéma corporel,
- La marche Kin Hin,
- La sophronisation de base et l'objet de concentration,
- La sophro-mnésie pour renforcer l'estime de soi,
- Les exercices avec les sons des RD 5 et 6 pour percevoir le son à sa juste place,



- La sophro présence des valeurs et leur renforcement,
- Les techniques qui favorisent la créativité,
- La sophrologie ludique, dont le jeu de l'objet sur la chaise, les cartes illustrées, l'histoire à continuer, les perles de couleurs ...
- Plus largement, un travail autour du renforcement des capacités,

On notera l'importance des pauses d'intégration pour éveiller la conscience et effacer les automatismes.