



EN PRIVÉ

# LA SOPHROLOGIE UNE SCIENCE PERFORMANTE AU SERVICE DES PILOTES



Mise au point dans les années 60 par Alfonso Caycedo, un neuropsychiatre espagnol d'origine colombienne, la sophrologie est la première science d'étude de la conscience. France Auto a rencontré la sophrologue Aurélie Lamy pour décrypter ses effets et bienfaits sur le pilotage.

Textes & photos : Flora Fornasari – Pôle Presse FFSA

**L**a sophrologie permet un individu de prendre conscience de ses blocages psychiques et physiques et a notamment fait ses preuves dans le domaine du sport où le mental peut faire toute la différence. Pour accéder à un haut niveau dans des conditions optimales, plusieurs pilotes de la Fédération Française du Sport Automobile utilisent la sophrologie en préparation et en récupération mentale. Aurélie Lamy, Directrice d'ESOPHRO, nous explique les origines et les fondements de cette pratique encore méconnue.

**France Auto : En quoi consiste la sophrologie ?**

**Aurélie Lamy :** La sophrologie est souvent réduite et amalgamée à la respiration et

à la relaxation. En réalité, la sophrologie est une technique complète et globale d'entraînement des capacités intrinsèques de chacun dans un objectif de mieux-être et/ou de performance.

La sophrologie s'inspire pour cela d'exercices d'inspirations orientales et occidentales qui mobilisent aussi bien la structure corporelle, émotionnelle que mentale. La sophrologie repose sur le développement des capacités de l'être. Elle est donc principalement tournée sur la personne plutôt que sur le problème.

Il est important de noter que la profession de sophrologue n'est pas réglementée. Aussi il est indispensable de faire appel à un professionnel qualifié et avec de sérieuses références dans le secteur sportif afin d'assurer le professionnalisme nécessaire.

**FA : Comment se déroule une séance ?**

**AL :** Une séance de sophrologie comporte des échanges sur la pratique et l'intégration dans le quotidien des outils pratiqués en séance, la pratique de divers exercices spécifiques et d'éventuels apports théoriques.

- Les temps d'échange permettent au sophrologue en début et en fin de séance, de faire un point sur les éventuelles évolutions ou questions liées à la séance précédente ou l'exercice pratiqué.
- Les exercices pratiques se réalisent debout, assis ou allongé. Le sophrologue dispose de plusieurs types d'exercices possibles (techniques de relaxation dynamique, techniques de relaxation statique, exercices ludiques etc.).
- Les apports théoriques permettent de mieux maîtriser un phénomène



de par sa compréhension (exemple : la respiration). Les apports théoriques succèdent à l'exercice pratique afin de permettre une découverte sans a priori et sans jugement du phénomène (exemple : écouter sa respiration avant d'en connaître les mécanismes). Ce moment permet de verbaliser le vécu de l'exercice et d'en augmenter ainsi son efficacité. En fin de séance le sophrologue explique comment appliquer les exercices dans le quotidien afin d'optimiser les résultats.

**FA : Qu'est-ce que la sophrologie peut apporter au sportif dans sa préparation ?**

**AL :** La sophrologie peut apporter énormément d'éléments qui sont encore sous-estimés par les sportifs. L'objectif primordial est d'identifier les curseurs faibles du sportif. Ceux dont il a besoin pour performer et qui lui font défaut. En parallèle on va aussi identifier les curseurs forts que l'on va optimiser et renforcer. La sophrologie permet ainsi d'optimiser les ressources du sportif (sommeil, ruminations, oxygénation optimale, tonus musculaire adapté et optimisation de la récupération) qui sont cruciales dans le cadre de la performance. Elle permet aussi d'optimiser les phases de stress, la gestion des émotions, la confiance en soi, l'affirmation de soi. Enfin elle permet de mettre en place des comportements réflexes pour améliorer le geste technique ou préparer à une compétition notamment grâce à la visualisation.

> Si vous souhaitez contacter Aurélie Lamy, voici ses coordonnées :

Aurélie Lamy - 3 quai de Tourville, 44000 Nantes  
T. 02 23 44 23 70 - 06 99 52 09 79 - aurelie.lamy@esophro.fr

Chez les pilotes je travaille beaucoup l'écoute du corps afin d'améliorer la mémoire corporelle qui permet une meilleure restitution au staff technique du comportement de la voiture. Je travaille aussi beaucoup la capacité de concentration, notamment la focalisation et l'attention. Un sophrologue du sport doit savoir adapter les outils en fonction du sport pratiqué. Je ne travaille par exemple pas de la même manière avec un pilote sur circuit qu'avec un pilote Rallye.

**FA : Comment la sophrologie se pratique-t-elle ?**

**AL :** Elle se pratique dans un environnement ni trop stimulant (dans un premier temps), ni trop protégé. L'idée est que le sportif apprenne à pratiquer la sophrologie dans des conditions proches de ses compétitions.

**FA : La sophrologie avec un adulte est-elle la même qu'avec un enfant ?**

**AL :** Non car le niveau de compréhension des enjeux est différent. Avec les enfants, je simplifie les explications et je fais des exercices plus courts mais les effets sont finalement similaires.

**FA : Comment aidez-vous les pilotes à préparer mentalement leur course ?**

**AL :** Tout dépend des curseurs faibles identifiés chez le pilote. Cela peut passer par muscler sa capacité de concentration, instaurer une routine starter qui permet d'amplifier la confiance et la concentration, visualiser la course en amont ou mettre en place des exercices physiques d'apaisement du mental par concentration sur des points d'ancrage. Les techniques conditionnées dont le but est de préparer une personne à franchir une épreuve avec réussite fonctionnent bien aussi.

**FA : À quelle fréquence pratiquent-ils la sophrologie ?**

**AL :** Comme tout entraînement qui développe l'autonomie et optimise le résultat, il faut une forme de régularité. Un entraînement d'une heure tous les 15 jours est la régularité que j'applique avec les pilotes jusqu'à ce que l'acquisition de la capacité soit complète. À cela s'ajoute l'application que doit mettre en place le pilote pendant ses entraînements, ses

Je ne travaille par exemple pas de la même manière avec un pilote sur circuit qu'avec un pilote Rallye...

Aurélie Lamy - Sophrologue

courses et ses phases de récupération.

**FA : Peut-on utiliser la sophrologie pour améliorer et accélérer la récupération ?**

**AL :** Oui tout à fait ! Si du temps et de l'énergie sont accordés à la préparation mentale et physique, il ne faut surtout pas négliger l'importance de la récupération physique et mentale après chaque effort. La phase de récupération est primordiale afin d'accompagner le sportif dans l'analyse et la prise de recul vis-à-vis de sa performance. En cas d'échec, elle l'aidera à dépasser cette situation et à se motiver pour poursuivre la compétition.

**FA : À partir de quel âge un sportif peut-il pratiquer la sophrologie ?**

**AL :** Dès le plus jeune âge : 4 ans. La sophrologie s'adresse à tous ceux qui souhaitent développer leurs capacités et leurs ressources dans leur vie personnelle comme professionnelle.

**FA : Quel constat sur le terrain ?**

**AL :** Il faut demander aux pilotes concernés mais les retours sont très positifs car les résultats sont mesurables tant d'un point de vue de la concentration, que du stress ou de la confiance en soi.

**FA : Avez-vous, vous-même, une formation aux sports automobiles ou au sport en général ?**

**AL :** Je suis une ancienne danseuse professionnelle. J'ai donc une mentalité de sportive et une bonne compréhension de la façon de fonctionner et de raisonner d'un sportif (contraintes et enjeux). Je suis ensuite très curieuse et je pose beaucoup de questions afin de comprendre les problématiques de chaque sport. J'aime aussi me déplacer pour observer le sportif en situation. Enfin l'échange avec les entraîneurs et le staff est essentiel et indispensable pour avoir une vision globale.