

# ALAIN BELLONE

LA SOPHRO-ANALYSE POUR SOURIRE À LA VIE

DEPUIS 2014, ALAIN BELLONE DIRIGE L'INSTITUT EUROPÉEN DE SOPHRO-ANALYSE (IESA). CETTE DISCIPLINE RÉCENTE PROPOSE UNE APPROCHE THÉRAPEUTIQUE GLOBALE.

**T**hérapie personnelle, cheminement spirituel auprès de figures inspirantes telles qu'Arnaud Desjardins, pratique du yoga et de la méditation... Alain Bellone a consacré beaucoup de temps à l'introspection. Après avoir passé près de vingt ans dans le monde de la publicité, il décide, à la quarantaine, de développer une nouvelle activité plus en lien avec l'humain et ses recherches personnelles. À l'époque, il est loin de savoir où tout cela va le mener. Il explore de nombreuses techniques, mais constate que les approches s'adressent soit uniquement au mental, comme c'est le cas dans la psychothérapie analytique, soit au corps : yoga, soins énergétiques... « Je ne faisais pas forcément de lien entre les différentes dimensions, corporelle, psychologique, énergétique... », explique Alain Bellone. C'est à cette période qu'il s'intéresse à la sophro-analyse. Fondée dans les années 1980 par le psychiatre et sophrologue Jean-Pierre Hubert, cette pratique a su évoluer, notamment avec l'approche de Gaëlle de Gabriac qui a introduit la notion de méditation dynamique. « J'ai tellement été convaincu du bien-fondé de cette approche que je suis devenu assez rapidement formateur, puis directeur de l'Institut européen de sophro-analyse (IESA) en 2014 », résume Alain Bellone.

En sophro-analyse, les thérapeutes travaillent sur toutes les dimensions de l'être : la posture corporelle, les pensées, les sensations, les émotions, mais aussi les croyances, les projections, les images, les représentations... La pratique accorde une place importante à la respiration et à la méditation. À partir d'une relaxation dirigée et d'un travail de visualisation, la personne placée en état de conscience modifié peut laisser émerger plus facilement une partie du contenu inconscient refoulé. « Cela lui permet de revisiter des parties d'elles-mêmes qui ont besoin d'attention et de reconnaissance, de recontacter éventuellement la trace d'un traumatisme infantile, tout cela dans un processus dynamique incarné dans la présence au corps », ajoute Alain Bellone. In fine, il s'agit de faire l'expérience de l'autocompassion, de la gratitude et de l'acceptation de soi afin de se libérer d'un passé douloureux.

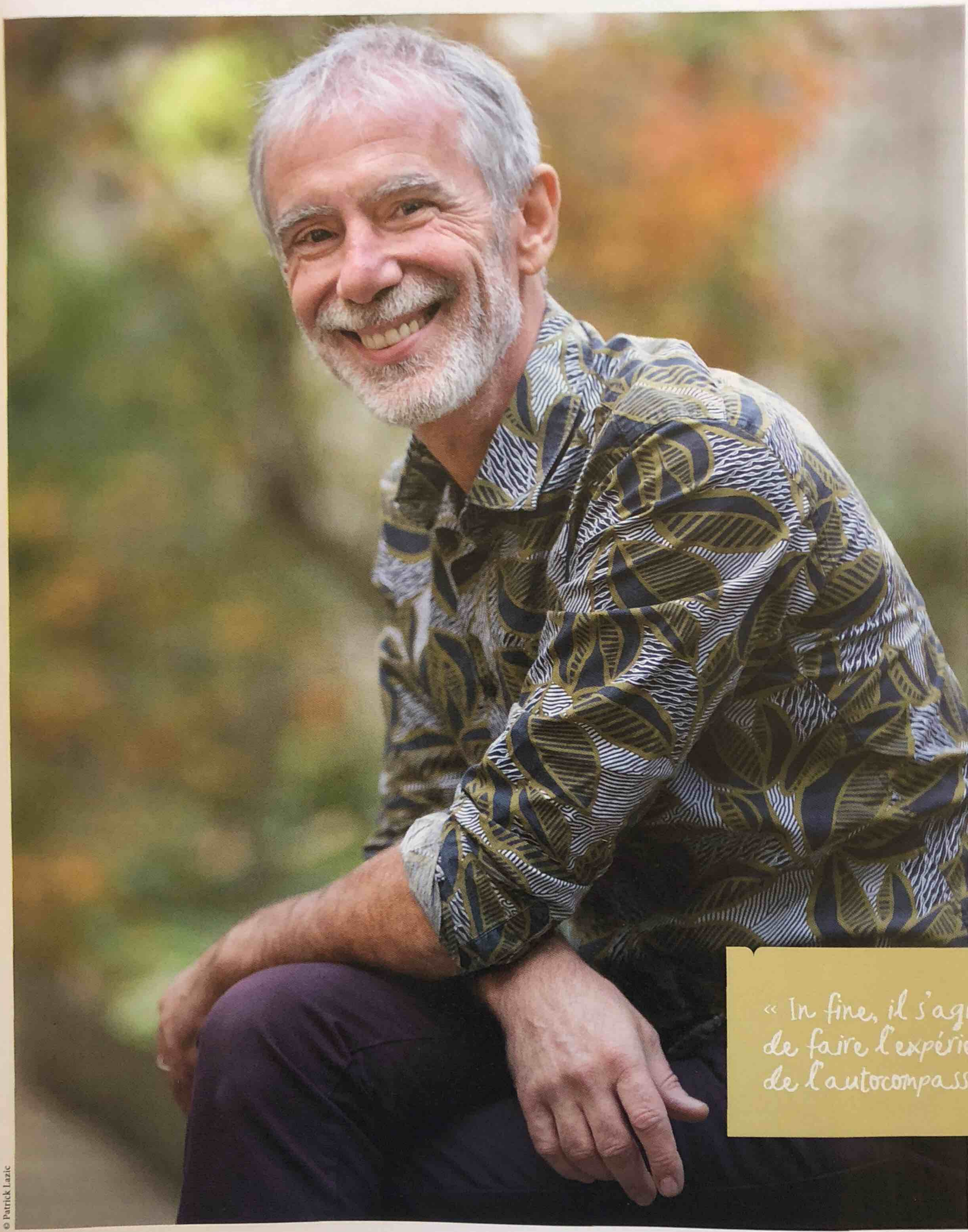
Dans cette approche, la posture du thérapeute, le respect d'un cadre à la fois déontologique et thérapeutique sécurisant sont essentiels. Ainsi, tous les sophro-analystes sont supervisés par des pairs après leur formation<sup>1</sup>. Au-delà des apports théoriques issus de différents courants (psychologie clinique, psychanalyse, analyse transactionnelle...) et de la connaissance d'outils spécifiques (sophrologie, méditation, relaxation...), cette formation requiert un engagement personnel de la part des participants qui devront expérimenter d'abord sur eux-mêmes les bienfaits de cette approche thérapeutique globale avant d'ouvrir leur cabinet. ●

N. F.

<sup>1</sup> Depuis 2011, l'IESA a formé plus de 200 praticiens.

POUR ALLER PLUS LOIN

[sophro-analyse.eu](http://sophro-analyse.eu)



« In fine, il s'agit  
de faire l'expérience  
de l'autocompassion. »

© Patrick Lazic