

# La Sophrologie

---

- [Présentation](#)
  - [Signification](#)
    - [Que veut dire le mot: Sophrologie](#)
      - [Étymologie](#)
  - [Ressemblance avec le yoga](#)
    - [Le Docteur Patrick-André Chéné](#)
    - [Citation](#)
  - [Référence](#)
  - [Pages reliés à celle-ci](#)
-



# Signification

La Sophrologie est la science de la conscience et des valeurs de l'existence. Fondée en 1960 la sophrologie étudie la conscience, ses modifications, dans un but thérapeutique, prophylactique ou pédagogique en médecine.(p. 78-79)

# Que veut dire le mot: Sophrologie

Les racines grecques du mot permettent de comprendre cette discipline:

# Étymologie

## SOPHROLOGIE

- SOS: Paix, harmonie, sérénité
- SOPHIA: Sagesse des philosophe
- PHREN: Esprit, Conscience, Cerveau
- LOGOS: Discours, Science, Étude

# Ressemblance avec le yoga

Autant à fait, la Sophrologie tire des enseignements du yoga son meilleur. Par exemple, les praticiens utilisent le [yoga du rire](#) dans leur pratique comme thérapie

# Le Docteur Patrick-André Chéné

Ce médecin, adepte de Sophrologie nous dit, au sujet du [yoga du rire](#) ceci:

×

## Citation

Je rappelle, le diaphragme c'est celui qui se bloque dans l'angoisse, et là on essaie de le libérer et en plus on fait les endorphines, c'est-à-dire que ça permet de se reposer, d'être mieux après. Je vous rappelle pourquoi on fait ça, c'Est qu'on ne rit plus assez dans la vie, il y en a qui rient tout le temps, mais en moyenne, on ne rit plus assez et le [rire](#) détend un certain nombre de muscles, je ne dis pas des milliers, mais au moins des centaines, tous les muscles du visage, muscles inspireur et expirateur et on s'est aperçu que l'on riait de moins en moins, et si l'on riait 29 minutes en moyenne en 1938-1939, on arrive à en moyenne 6 minutes maintenant parce qu'il y a des gens qui ne rigolent jamais...





# Référence

Sophrologie, Fondements et méthodologie.  
Docteur Patrick-André Chéné  
Éditions Ellébore  
ISBN: 9782868985057  
350 pages

