

LES CONTRE-INDICATIONS DE LA SOPHROLOGIE

- ❖ Troubles psychiatriques sévères (**schizophrénie, troubles délirants, épisodes psychotiques**), certaines techniques de relaxation ou de visualisation peuvent parfois aggraver les symptômes.
- ❖ Traumatismes psychiques non stabilisés (**violences, accident, deuil traumatique**, etc.), certaines visualisations ou exercices peuvent faire ressurgir des émotions intenses.
- ❖ **Crises d'angoisse** importantes : certaines personnes très anxieuses peuvent se sentir mal à l'aise lorsqu'elles ferment les yeux ou portent leur attention sur leur respiration.
- ❖ **Maladies chroniques** : la sophrologie peut être un complément pour mieux gérer le stress ou la douleur, mais elle ne remplace jamais le traitement médical effectué par un médecin ou un psychologue.

NB :

*Le sophrologue travaille en total accord avec le ou les médecins / thérapeutes du client et propose un accompagnement **en complément** d'une prise en charge ou d'un suivi médical et psychologique mis en place par des professionnels qualifiés.*