

RESUME

Nous avons évalué la pratique de la Sophrologie Caycédienne chez les étudiants de 3^{ème} année de l'ILFMK de Nancy, dans le but de voir si celle-ci peut avoir un effet sur la gestion du stress. Cette étude s'est déroulée dans une salle de TP de l'I.L.F.M.K de Nancy. A notre demande Mr. Fiorletta a dirigé les séances de Sophrologie Caycédienne. Après l'étude de la santé, du stress, du bien-être, de la Sophrologie Caycédienne, de la chaîne musculaire postérieure et du relâchement musculaire, nous avons établi un protocole d'évaluation précis avec plusieurs outils : un questionnaire sur la santé et le bien-être, une échelle numérique du bien-être, un test d'évaluation de la distance doigts-sol, une question sur la durée du bien-être. Ces outils sont appliqués avant et après la pratique de séances de Sophrologie Caycédienne hebdomadaires réalisées sur cinq semaines. Les étudiants ont été recrutés sur la base du volontariat et ont constitué deux groupes de 30 individus. Un groupe pratiquant la technique sophrologique et l'autre servant de groupe témoin. Les outils d'évaluations ont permis d'objectiver chez le groupe Sophro une amélioration du relâchement de la chaîne musculaire postérieure, un sentiment de bien-être d'une durée au moins égale à une heure après chaque pratique, une baisse significative des consommations d'alcool, de tabac et de médicaments. Dans cette évaluation les symptômes physiques, émotionnels et comportementaux liés au stress peuvent donc être significativement améliorés par la pratique répétée de séances de Sophrologie Caycédienne.

Mots clés : santé, bien-être, stress, Sophrologie Caycedienne, distance doigts-sol.