

Efficacité de la sophromnésie positive

Le Dr Peter Taylor du département psychologie de l'Université de Liverpool a effectué une étude¹ sur l'effet du rappel de souvenirs positifs vis-à-vis du bien-être et de la génération d'émotions positives. La thérapie étudiée n'était malheureusement pas la sophrologie, mais la « Broad-Minded Affective Coping Procedure (BMAC) », qui consiste à améliorer l'humeur par le biais du rappel d'événements autobiographiques positifs.

L'étude s'est effectuée sur 120 participants. Elle consistait à autoévaluer d'une part le niveau des pensées négatives (dévalorisation, susceptibilité, honte, etc...), d'autre part le bien-être social (relations, sécurité, intégration, ...) et enfin de bien-être et de satisfaction de la vie. Il a été ensuite demandé aux participants de se rappeler un souvenir positif récent, vécu avec une autre personne, puis à pratiquer un exercice proche de la méditation en pleine conscience, mais durant laquelle les souvenirs positifs devaient être remémorés.

L'étude a pu objectiver que ce procédé permet d'augmenter le sentiment de bien-être social, et de réduire la quantité de pensées négatives. Les auteurs en concluent qu'il peut être intéressant à proposer chez les personnes sujettes à l'anxiété ou la dépression.

Cette étude peut sans aucun doute amener une validation expérimentale à la technique de sophromnésie positive simple. La seule différence notable étant peut-être la pratique de la « méditation », quoiqu'après chaque pratique nous effectuons une pause d'intégration et/ou de totalisation.

¹ Psychology and Psychotherapy : Theory, Research and Practice 20 April 2016 DOI: 0.1111/papt.12095

Emotional Response to a Therapeutic Technique : The social Broad Minded Affective Coping (BMAC)