



## **LA SOPHROLOGIE**

### ***La Sophrologie, de quoi s'agit-il ?***

Il s'agit d'une méthode psycho-corporelle créée par le Dr A. Caycedo dans les années 1960. Elle croise des techniques basées sur la respiration associée au mouvement doux, la concentration sur les sensations corporelles, l'approche scientifique du fonctionnement du cerveau et sa capacité à associer positif-bien être-énergie .

### ***Pour quoi faire ?***

Reconnue très efficace dans le domaine de la gestion du stress, elle s'est développée initialement dans le milieu médical (gestion de la douleur) puis dans le domaine sportif de compétition (optimisation de la concentration, gestion du stress, stratégies de réussite). Les bénéfices sont également reconnus aujourd'hui dans les milieux éducatifs et artistiques (techniques d'apprentissage et de mémorisation, créativité).

### ***Comment se déroule les séances ?***

Vous êtes dans une tenue vestimentaire « de tous les jours » car la Sophrologie se veut pratique et utilisable dans tous les moments du quotidien.

Le vécu agréable ainsi que le confort physique et psychique sont recherchés. En sophrologie nous cultivons le positif...

Le Sophrologue guide des exercices qui se pratiquent debout ou assis. Les mouvements sont doux, en lien avec le rythme respiratoire. Des pauses sont faites régulièrement afin de laisser le corps et le mental intégrer doucement les choses. Il vous donne des préconisations afin de vous approprier la méthode et devenir autonome dans la pratique

### **Pratique individuelle**

Le Sophrologue fait le point avec vous sur les difficultés que vous rencontrez, les gênes corporelles, les tensions internes... et vous aide à définir un objectif à atteindre pour votre mieux être personnel.

Un programme individuel est défini sur plusieurs séances en fonction de vos besoins personnels, de l'objectif à atteindre et de votre disponibilité.

Vous avez la possibilité d'enregistrer la séance afin de pouvoir la revivre à votre gré par la suite.

**MC Adeline - Sophrologue Certifiée RNCP**

*Centre de Consultation Madeleine Brès*

*14 360 Trouville sur Mer*

*06 16 57 55 43*

Le Sophrologue guide ensuite les exercices adaptés à votre situation.

En fin de séance, un point est fait sur vos ressentis.

**Des préconisations vous sont données afin de mettre en pratique** ce que vous aurez vécu pendant la séance.

**Il vous donne des préconisations pour vous entraîner** afin de vous approprier la méthode **et devenir autonome** dans la pratique

### **Pratique en groupe**

Les séances se font en groupes de 5 à 10 personnes, dans le respect de chacun et la bienveillance.

En début de séance, un échange est fait afin de faire le point sur l'état physique et moral du moment pour les participants qui souhaitent s'exprimer.

Le sophrologue guide ensuite les exercices adaptés au thème de la séance et en fonction du déroulé prévu sur la période.

Les séances sont hebdomadaires, tous les 15 jours, à la demande....en fonction des groupes

### ***La Sophrologie pour préparer des évènements vécus comme anxiogènes :***

- Anticipation Examens, Compétition : gérer le trac et rester concentré pour être au mieux de sa forme
- Préparation d'intervention chirurgicale : pour limiter les tensions et l'anxiété, favoriser le bon déroulement de l'intervention
- Sortie d'hospitalisation pour un retour serein à la maison
- Déplacement en avion : préparer le voyage de façon plus sereine et passer un moment plus paisible pendant le déplacement
- Changement professionnel, entretiens... : garder son calme, sa confiance pour mettre toutes les chances de son côté
- Transitions de vie : retrouver confiance et pour aborder plus sereinement l'avenir

### ***La Sophrologie pour des situations particulières***

- Sportifs en compétition ou souhaitant affiner leur pratique
- Etudiants en préparation d'examens
- Futures mamans
- Personnes souffrant d'acouphènes
- Personnes âgées
- Soignants et entourage des malades