

Sophro Info

Bulletin d'information sur la sophrologie

Comment pratiquer : Les différentes formules Verso : Vous avez dit sophrologue ?

Apprendre, s'entraîner, puis devenir autonome. La sophrologie est une méthode, utilisant des outils et respectant des protocoles précis; il est donc nécessaire de les apprendre avec un professionnel. Son efficacité reposant en partie sur la répétition, le sophrologue accompagne le pratiquant dans son « entraînement » afin de l'amener petit à petit à être autonome. Vient alors le temps où chacun peut l'utiliser à sa façon, sur son lieu de travail, dans sa vie personnelle, par « petites touches » à titre préventif ou sur l'instant quand le besoin est là.

Il existe plusieurs formules, des séances individuelles aux cours collectifs, en passant par des ateliers, stages, interventions dans des structures (entreprises, hôpitaux, ...). Ce numéro de Sophro Info ainsi que le suivant font un tour d'horizon des différentes possibilités.

Les séances individuelles visent à apporter des outils ciblés en réponse à une attente précise, à un moment donné. Il peut s'agir par exemple de :

- ✓ Gérer un moment de vie difficile : stress, burn-out, angoisses, examen ou soin médical angoissant, ...
- ✓ Se mobiliser pour atteindre un objectif : compétition sportive, examen, ...
- ✓ Se préparer à un changement : entrée dans la vie active, retraite, maternité, ...

Cette formule est par ailleurs conseillée aux personnes qui ont besoin d'échanger, dans un cadre bienveillant et en toute confidentialité. Le sophrologue n'analyse pas, ne juge pas, il adopte une attitude d'écoute bienveillante qui, outre les exercices proposés, permet de se libérer d'un poids, de **se sentir réellement écouté**.

Les exercices sont souvent enregistrés pour permettre de pratiquer chez soi, en prenant son temps pour expérimenter, ressentir et se les approprier.

La sophrologie visant l'autonomie, l'accompagnement n'a pas lieu d'être long, mais plusieurs séances sont nécessaires, dont le nombre varie selon la problématique et le rythme de progression de chacun.

Les cours collectifs permettent de s'accorder une pause régulière en se constituant peu à peu « une boîte à outils » mieux être. Il n'est pas dans ce cadre question de traiter un point particulier mais plutôt de :

- ✓ Se ressourcer et de calmer son rythme de vie,
- ✓ Se détendre rapidement et efficacement.

Puis, au fur et à mesure des cours, les participants apprennent à :

- ✓ Développer une pensée plus positive dans tous les aspects de leur vie,
- ✓ Prendre du recul face aux événements,
- ✓ Se dynamiser et renforcer la motivation pour réaliser objectifs et projets de vie.

L'un après l'autre : C'est la démarche qu'adoptent régulièrement des personnes qui commencent en individuel et poursuivent en cours collectifs afin d'ancrer les effets dans la durée et insérer la sophrologie dans leur hygiène de vie.



Trucs et astuces de votre Sophrologue

Journée bien remplie ? Allégez vous avant de vous endormir !

Installez vous et prenez le temps d'affiner votre confort : l'équilibre de la tête, la détente du front, des paupières et des mâchoires ...

Prenez conscience des parties du corps qui bougent au rythme de votre respiration : épaules, thorax, ventre ... et laissez simplement ces mouvements se faire librement, sans chercher à les retenir sur l'expiration. Juste laisser faire ...

Autorisez le relâchement à gagner progressivement les bras, les jambes ... Profitez quelques instants du calme, du moment présent dans toute sa simplicité.

Puis déroulez votre journée « à l'envers » : vous laissez défiler les scènes de votre journée comme un film, pour terminer lors de votre réveil le matin même. Vous prenez acte des moments qui vous sont revenus en mémoire.

En toute conscience vous savez que vous ne pourrez les changer et que demain sera un autre jour. Vous savourez les bons moments, ces "petits plus" qui jalonnent une journée sans que nous n'y prêtions attention sur l'instant. Vous amplifiez votre respiration en en profitant encore un moment ... laissez le sommeil vous gagner sur cette note de douceur. Bonne nuit.

Suite au dos :

Brèves de Sophro

Vous avez dit « Sophrologue » ?

L'actualité de votre sophrologue



Vous avez dit Sophrologue ?

Le métier de sophrologue est une profession encore jeune puisque la sophrologie a vu le jour dans les années 60. Pour autant, elle est structurée autour d'organismes dont le rôle est de la faire reconnaître en tant que réelle profession, de favoriser la recherche, d'accompagner les sophrologues professionnels, et bien entendu de veiller au sérieux des formations comme au respect du code de déontologie.

Le sophrologue peut en parallèle être un professionnel de la santé (professions médicales et paramédicales, psychologues, ...), de l'enseignement ou des carrières sociales par exemple. Il intègre alors la sophrologie dans son activité.

Il est peut aussi être sophrologue à part entière. En restant scrupuleusement dans les limites de ses compétences, il est un **auxiliaire précieux pour les professionnels de la santé**. Il ne les concurrence pas : il ne pose pas de diagnostic, n'influence pas les choix thérapeutiques de ses clients et n'interfère pas dans les traitements en cours. Il peut travailler en lien étroit avec eux afin de répondre au mieux aux attentes des personnes en souffrance, comme par exemple :

- ✓ En **milieu hospitalier**, il peut apporter un confort non négligeable aux patients (douleurs, angoisses, ...)
- ✓ Être un complément efficace au travail d'un **psychologue**, lorsque la personne en difficulté ne peut mettre en mots ses maux, ou qu'elle a besoin de positif pour avancer. Un passage par le corps est alors un moyen pour débloquer une situation.
- ✓ Parfois, le stress cristallise d'importantes tensions physiques. Le sophrologue pourra compléter l'intervention d'un **kinésithérapeute ou ostéopathe**. Il aidera son client à améliorer son schéma corporel, mieux connaître son corps, apprendre à relâcher grâce à des mouvements simples et des temps de respiration consciente.
- ✓ Une collaboration entre le sophrologue et les **services de santé au travail** est un atout majeur dans la prévention des risques psychosociaux. En complément d'un travail de fond sur les facteurs de stress, le sophrologue apporte des outils concrets et rapides à mettre en œuvre, permettant au moins de gérer l'urgence ! Des effets à plus long terme se font ensuite sentir, notamment sur le stress relationnel.

En tout état de cause, le sophrologue est avant tout un formateur, un pédagogue, qui suivant sa formation et son expérience délimite ses compétences et champs d'intervention. Il travaille dans le respect des protocoles établis et de la déontologie.

Pour en savoir plus :

Syndicat des Sophrologues Professionnels : <http://www.syndicat-sophrologues.fr/>

Observatoire National de la Sophrologie : <http://www.observatoire-sophrologie.fr/>

Karine PALLEY

Cours collectifs
Ateliers à thèmes
Accompagnement individuel

Sur rendez-vous uniquement
En cabinet à Villars
A domicile

L'actualité de votre Sophrologue

Bons cadeaux

Toujours apprécié, le bon cadeau bien-être vous permet d'offrir à vos proches un moment de pure détente.

Idées bon cadeau :

- ✓ Forfait 5 séances de sophrologie
- ✓ Séance découverte de la sophrologie

Simple et pratique, le bénéficiaire prend lui-même rendez-vous quand il le souhaite.