



**Prévention santé
Gestion du Stress
Détente psycho - corporelle**

Odile Catry

Sophrologue

Membre de la chambre syndicale de sophrologie
5 rue de la tour
62630 LEFAUX
☎06.65.06.68.05
Sur rendez-vous uniquement

La Sophrologie

Présentation

La Sophrologie a été fondée en 1960 par le Professeur CAYCEDO, neuropsychiatre, qui s'intéressait particulièrement aux fonctionnements de la conscience, de nos états de vigilance, de concentration, de détente et de relaxation profonde.

Les techniques et méthodes élaborées sont toutes adaptées à chaque personne en respectant les protocoles liés aux recherches de son fondateur. Aujourd'hui la sophrologie est véritablement reconnue grâce à son développement constant et à l'efficacité de la méthode. Elle est pratiquée dans le domaine médical, social et sportif, dans les entreprises et dans l'enseignement et concerne tant les enfants que les adultes.

Définition

Les pratiques de la Sophrologie sont avant tout construites sur :

- Les prises de conscience plus profondes au travers d'exercices de respiration et de relaxation.
- L'activation des grands espaces corporels basée sur le toucher et le mouvement
- L'écoute des sensations corporelles et des sentiments qui en découlent.
- Le renforcement de nos capacités
- L'acquisition d'une nouvelle perception de soi

Domaines d'intervention

- Prévention et gestion du stress et du burn-out
- Gestion des émotions, des crises d'angoisse et de l'anxiété
- Amélioration du sommeil
- Gestion de la douleur, des acouphènes, de la fatigue chronique
- Douleurs des maladies chroniques et dégénératives - sclérose en plaques, fibromyalgie etc.
- Accompagnement
 - pendant les périodes de sevrage (addictions : alcool, tabac)
 - durant les soins relatifs aux troubles alimentaires (boulimie, anorexie)
 - dans le cas de maladies psychosomatiques
 - dans les traitements difficiles tels que la chimiothérapie
- Préparation à l'accouchement, parentalité
- Préparation mentale aux interventions chirurgicales, aux examens, compétitions, entretiens....
- Période difficile de la vie (dépression saisonnière, perte d'emploi, décès d'un proche, accident ...)
- Troubles de l'adolescence, mal-être existentiel, manque de confiance en soi, phobie scolaire
- Développement de la concentration, de la mémoire, de la créativité, de l'intuition

La sophrologie se pratique debout ou assis (postures idéales) dans les vêtements de tous les jours, les yeux fermés. Guidé par la voix lente et calme du sophrologue, le patient, dans un état entre veille et sommeil, est amené à un niveau de « relaxation dynamique », base de la méthode sophrologique.

Chaque séance est adaptée à la situation de la personne. **Elle commence** par un dialogue pour identifier ses besoins et ses attentes puis, par la description des exercices, du protocole et du déroulement de la séance. Elle **se termine** par un échange du vécu de la séance avec le sophrologue.

Ce dernier accompagne avec empathie le pratiquant dans la recherche d'un bien-être et dans la résolution de ses besoins, de ses attentes en lui apportant des techniques spécifiques et en l'amenant progressivement à pratiquer seul chez lui pour acquérir son autonomie.

Les consultations avec un professionnel et une répétition régulière de séances de sophrologie chez soi, permettent d'aborder l'existence plus positivement, de développer ses potentialités et de mieux faire face aux exigences de la vie.