

Sophrologie

Améliorer sa qualité de vie



LA SOPHROLOGIE POUR LES ENFANTS

Diplômée de l'ISRA à Lyon et maman, j'ai souhaité compléter mon parcours par un module spécial Enfant tout d'abord pour moi et puis progressivement pour le proposer en accompagnement à d'autres parents. Cette spécialité me permet d'aborder l'accompagnement des enfants de manière différente par rapport à celle des adultes. La base est la même : respiration, exercices pour mettre en mouvement le corps et visualisation mais par le jeu, le dessin, le développement des sens, le conte et bien entendu l'échange.

J'accompagne les enfants à partir de 7 ans, principalement sur des sujets comme la concentration, le contrôle des émotions, la découverte du corps, les relations avec les autres... Souvent les enfants dits «HPI», «hypersensibles», «surdoués» peuvent ressentir plus de difficultés que les autres pour évoluer en collectivité ou dans un environnement inconnu. Mon accompagnement en sophrologie a pour objectif de travailler avec l'enfant sur la prise de conscience de leurs sensations corporelles et émotionnelles, de donner aux enfants des exercices de respiration qu'ils pourront reproduire seuls et en toute autonomie pour se calmer, gagner confiance en eux, se concentrer, se préparer à un contrôle ou une compétition, gérer leurs émotions, reprendre le contrôle, améliorer leur relation aux autres...

Et pour les plus grands, pour lesquels le corps est en pleine ébullition, pour ceux que l'on appelle souvent les pré-adolescents, nous travaillons, avec la même méthode que celle des adultes. Les objectifs principaux sont de faire pratiquer des exercices corporels et de respiration pour comprendre ses changements transitoires du corps et gérer ses émotions et ses changements de comportements.

LA SOPHROLOGIE POUR LES ADULTES

De manière générale, c'est faire une pause, **s'accorder le temps de reprendre son souffle** pour redéfinir ce qui est important aujourd'hui, pour sa vie personnelle et professionnelle.

En pratiquant des **exercices de respiration, des visualisations et des mouvements inspirés du Yoga, du Zen Japonais et du Bouddhisme tibétain**, on apprend à mieux connaître ses sensations physiques et à reprendre le contrôle sur sa respiration.

L'objectif est de développer sa capacité à **comprendre ses émotions et celles des autres** (intelligence émotionnelle). En apprenant à mieux se connaître, on peut anticiper ses réactions, on apprend à gérer de la manière la plus appropriée son comportement, **on s'épuise moins, on se sent en sécurité, on gère mieux son stress** et on **améliore** également **sa relation avec les autres**, simplement **en reprenant le contrôle sur sa respiration et en réajustant sa posture**. Cette **méthode a été développée en 1960 par Alfonso CAYCEDO, médecin neuropsychiatre**.

ORIGINE DE LA SOPHROLOGIE – REF. cf site DU SYNDICAT DES SOPHROLOGUES PROFESSIONNELS :

« Créée en 1960 à Madrid par le neuropsychiatre Pr Alfonso CAYCEDO (1932 – 2017), cette discipline, développée dans le milieu médical, clinique et thérapeutique a progressivement étendu son champ d'expertise à d'autres domaines avec sa branche socio prophylactique.

Elle repose sur l'anatomie, la neurophysiologie et la neuropsychologie. Elle utilise une méthodologie originale et un ensemble de techniques destinées à mobiliser de façon positive les capacités et ressources qui existent en tout être humain, visant ainsi à renforcer les structures saines de la personne.

La sophrologie permet de donner naissance à de meilleures possibilités d'adaptation aux nouvelles conditions de vie en société. Discipline vivante, la sophrologie est en constante évolution, et les formations de sophrologues sont de plus en plus professionnelles.

Sophrologie, Lexique des concepts, techniques et champs d'application, sept.2010, Editions Elsevier Masson »

**sôs : harmonieux; phren : l'esprit; logos : science*

EXEMPLES DE MOTIFS DE CONSULTATION :

- Préparation mentale à : un examen, un concours, une compétition sportive, au passage du permis de conduire, une intervention chirurgicale (se préparer à une anesthésie)...
- Accompagnement avant et après un accouchement
- Gestion du stress et de ses émotions (colère, peur/phobie, angoisse, nervosité, honte, dégoût, tristesse...)
- Hypersensible, comment mieux se connaître pour anticiper ses réactions et émotions ?
- Confiance en soi / Estime de soi
- Amélioration de la concentration
- Sommeil...

TARIFS DE CONSULTATION :

- Première séance : 70 euros (durée 1h30)
- Séances suivantes tarif à la séance : 55 euros (durée 45 minutes)
- Séances suivantes tarif au Forfait : 45 euros la séance (accompagnement planifié pour 3, 5 ou 10 séances en fonction de l'objectif)

Liste des MUTUELLES (information mise à jour au 23 février 2021 par la Chambre Syndicale de la Sophrologie) **qui REMBOURSENT la TOTALITE ou UNE PARTIE des consultations de SOPHROLOGIE** sur présentation de facture/note d'honoraire (à me demander si besoin) :

Abeille Assurance ; Adrea ; Alptis ; Apreva ; April ; Axisallians-Medinat ; Assurema ; Bahema ; CAP assurances ; CCMO mutuelle ; Cegema mutuelle ; Compagnie des femmes ; Cocoon Assurances ; GAN ; Gras Savoye ; Generation ; Ma Santé Facile ; Malakoff Humanis ; Matmut ; MFIF ; Mgefi ; MGEN ; Miltis ; Muta santé ; Mutuelle Saint-Germain ; Swiss Life ; MPCL Mutuelle des fonctionnaires territoriaux ; Mutuelle familiale ; Mutuelles du soleil ; Myriade ; RADIANCE ; Swiss Life

MA FORMATION :

Je suis **diplômée de l'Institut de Sophrologie Rhône-Alpes, certifiée RNCP et enregistrée sur la liste des thérapeutes sophrologues de la Chambre Syndicale de Sophrologie.**

Mon accompagnement est basé sur l'écoute et l'échange, sur la pratique d'exercices de respiration et des mises en situation.

Chaque accompagnement est proposé sur mesure, car nous sommes tous uniques, nos besoins dépendent de la situation du moment. En moyenne un accompagnement dure entre 3 et 5 séances selon l'objectif.

Mon objectif est de vous faire pratiquer différents exercices en cabinet (*en visio ou à domicile selon les contraintes de chacun*) pour pouvoir reproduire en toute autonomie, afin que ces exercices de respiration et corporels deviennent des réflexes dans votre vie de tous les jours.

Dans un nouveau souffle, je vous accompagne à redonner du sens à votre quotidien, à centrer vos efforts sur ce qui est important pour vous et à apprendre à vous offrir des moments de détente et de récupération.

La respiration est la clé de la gestion du stress.

« La liberté intérieure permet de savourer la simplicité limpide du moment présent, libre du passé et affranchit du futur »

Matthieu RICARD



Téléphone
06 20 28 81 36

E-mail
contact@souffle-consulting.fr

Site Internet
<https://souffle-consulting.fr/>