

# Bienfaits de la Sophrologie au Quotidien

1. Définition et gestion du stress. (stress privé, professionnel, existentiel)
2. Maîtrise des émotions dans le cas de prise de parole en public.
3. Préparation aux examens, aux entretiens difficiles.
4. Amélioration de l'ouverture, communication, écoute, compréhension de l'autre.
5. Développement de la pensée et des actions positives.
6. Prise de confiance en soi, affirmation de soi. (exprimer le Oui et le Non)
7. Désamorcer les croyances freinant l'expression des potentiels.
8. Harmonisation des relations.
9. Augmentation de la créativité.
10. Amélioration des performances.
11. Amélioration de la concentration.
12. Développement de la motivation.
13. Définition des objectifs – organisation, priorités, stratégies.
14. Ressourcement continu par des techniques faciles à pratiquer quotidiennement.
15. Lutte contre la notion d'échec.
16. Développement de la capacité d'adaptation.
17. Meilleure santé de la personne.



## Corinne Soarès

### Sophrologue

*Méthode Caycédienne*

Sur Rendez-vous ...

**06.30.59.10.35**

corinnesoares.sophrologie@gmail.com

1c rue Charles Deguy, à MONTGERON (91)



# Corinne Soarès

## Sophrologue

*Méthode Caycédienne*



### Les principaux objectifs de la Sophrologie sont :

L'objectif est d'amener la personne dans un **état de relaxation** et de lui permettre de **puiser en elle les ressources présentes**. Elle les aura alors à sa disposition pour gérer au mieux son quotidien.

La Sophrologie travaille toujours sur des **idées positives** afin de garder par la suite le bénéfice des séances et de pouvoir s'en servir pour mieux appréhender les différentes situations rencontrées dans la vie, en **meilleure autonomie**. Ainsi, la sophrologie permet à chacun **d'utiliser ses potentiels**, parfois oubliés, dans des périodes de la vie où l'on rencontre des doutes, interrogations, stress, difficultés de tout ordre.

**La sophrologie est une méthode, un outil qui regroupe plusieurs techniques de relaxation.**

**Elle associe le relâchement musculaire, la respiration et la mise en avant des pensées positives.**

### La Sophrologie Caycédienne

« Caycédienne » comme « Caycedo »

La Sophrologie Caycédienne n'est pas une branche de la Sophrologie mais bien la Sophrologie dans sa forme authentique telle que créée et développée par son fondateur, le **Dr. Alfonso Caycedo**.

#### La Sophrologie authentique

Pour bien qualifier sa technique et la différencier des pratiques qui se sont développées de façon parfois désordonnée sous le nom de « Sophrologie » devenu générique, le Dr. Caycedo dépose en 1992 le terme de « Sophrologie Caycédienne® ».

Pratiquer la Sophrologie Caycédienne ou s'entraîner avec un Sophrologue Caycédien est la garantie de recourir à une pratique actualisée, reconnue et contrôlée et à des professionnels formés dans le respect de l'authenticité de la méthode.

# La Sophrologie et sa Méthode

La Sophrologie a été créée par le Dr. **Alfonso Caycedo**, docteur en médecine et chirurgie, spécialiste en neurologie et psychiatre à l'Hôpital Provincial de Madrid en 1960.

La Sophrologie est considérée comme une école de la conscience, fondée par le Dr. Alfonso Caycedo en 1960 et basée sur la phénoménologie existentielle.

En Sophrologie l'être humain est toujours considéré comme une entité corps-esprit, unique et libre, digne et pleinement responsable de son existence.



## Sophrologie et « développement personnel et gestion du stress »

Le Sophrologue n'est pas habilité à établir de diagnostic médical et ne traite pas de maladies.

Il accompagne les personnes ne souffrant pas de pathologies mais souhaitant trouver dans la sophrologie un ensemble de techniques et une hygiène de vie leur permettant d'affronter de façon sereine le stress de la vie quotidienne et professionnelle. En cas de doute sur le caractère pathologique de la situation d'une personne le consultant l'orientera vers un praticien dûment formé.

## Comment travaille le Sophrologue ?

Lors de la première visite, le sophrologue explique les concepts de base de la Sophrologie et met en pratique une première technique de base, soit la **Respiration Diaphragmatique ou la Sophronisation de Base (SB)**.

La SB est une technique de relaxation permettant de centrer notre attention sur notre corps pour ainsi prendre conscience de notre monde intérieur, de nos sentiments, pensées, état de stress, nervosité, ou état émotionnel.

Chaque séance suivante débute par un retour sur la technique étudiée lors du rendez-vous précédent et pratiquée entre les deux séances afin d'évaluer l'impact ressenti par le client dans sa vie quotidienne. Cette analyse vivantielle permet au sophrologue d'évaluer la progression, d'orienter la personne dans sa pratique, et d'adapter une nouvelle technique spécifiquement orientée vers les besoins du client.

## 1. Une pratique ouverte à tous :

La Sophrologie est **un entraînement personnel** qui s'adresse à **toute personne** souhaitant mieux se connaître et développer une conscience sereine et positive : enfants, étudiants, adultes, personnes âgées, mais également dans le cadre de leur pratique, enseignants, professionnels de la santé, du monde de l'entreprise, du sport, ou des arts et ce à tous les niveaux hiérarchiques ; tous peuvent tirer un grand bénéfice de la pratique sophrologique. **Elle se pratique en individuel ou en groupe.**

## 2. L'alliance phronique :

La relation entre le sophrologue et son client est une relation de type sujet-sujet, adulte à adulte. Le sophrologue est avant tout un guide. Son but est de faire que son client travaille **en toute autonomie**, guidé par son propre « phénomène ». Le sophrologue n'interprète pas, il oriente le phénomène, et laisse à la conscience du client le soin de l'organiser lui-même.

## 3. La sophrologie n'est pas une thérapie en soi :

Cependant, les professionnels de la santé peuvent l'utiliser comme une thérapie, de façon isolée ou bien en complément d'autres thérapies.

## 4. Où et comment se pratique la Sophrologie :

La Sophrologie se pratique en tenue de ville ou décontractée, confortable dans tous les cas. Certains exercices se déroulent en position assise, d'autres debout dans un environnement qui doit être agréable mais sans conditions particulières.

## 5. Éviter les conditionnements :

Durant la pratique il est important d'éviter tout élément de conditionnement comme parfum, silence absolu, obscurité, musique etc. La sophrologie est une méthode que l'on doit apprendre à pratiquer dans la vie quotidienne et dans une ambiance naturelle.

## 6. La sophrologie se différencie de la psychanalyse, de la psychologie cognitive et tout autant que de la psychologie de la conduite :

Il ne s'agit pas d'une analyse freudienne ou junguienne de l'inconscient. Ce n'est pas non plus une analyse de la pensée du point de vue du courant cognitif. C'est un entraînement psycho-physique de la conscience basé sur la perception positive de notre monde intérieur ainsi que sur notre la relation positive avec le monde extérieur.

## 7. La sophrologie est apolitique et laïque :

Elle n'est liée à aucun courant idéologique ou religieux et respecte les croyances et les opinions de chacun.