



L'Art de Vivre sa Vie en Harmonie



## F. LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE POUR LES ADULTES

La Sophrologie Caycédienne est une technique qui nous permet de prendre conscience de notre dimension humaine et nous apprend en toute autonomie à vivre en harmonie corps-esprit et nous élève positivement vers notre existence sereine, équilibrée, en toute liberté.

La pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne permet de gérer nos états émotionnels, de décider en toute autonomie, en toute liberté, d'apporter des modifications positives à notre état, à notre comportement, afin d'optimiser notre Être Corps Esprit et plus encore. Elle est adaptée à la gestion du stress, combat la peur, aide à la concentration, à la mémorisation, à la communication, au renforcement positif de l'être, à son équilibre physique, psychique et émotionnel. Nous prenons conscience de nos sensations d'exister pleinement, de la joie de VIVRE au cœur du VIVANT qui est en nous, nos organes, nos cellules, nos vibrations qui deviennent de plus en plus hautes, au fur et à mesure de l'entraînement des séances, ce qui nous permet en toute lucidité de faire face aux diverses attaques extérieures que nous pouvons rencontrer et de pouvoir bénéficier d'une vie harmonieuse, sereine, emplie de bonheur, de vitalité en tant qu'Être éveillé en toute autonomie et en toute liberté.

La sophrologie Caycédienne se base sur 4 principes fondateurs :

- ▶ L'intégration du schéma corporel comme réalité vécue,
- ▶ Le principe d'action positive, différent de la pensée positive,
- ▶ La réalité objective, dans le strict respect de la déontologie,
- ▶ Le principe d'adaptabilité du Sophrologue à la Personne Sophronisée.

La méthode des exercices par :

- ▶ La respiration en conscience : Prise de conscience d'une bonne oxygénation de toutes nos cellules, de tous nos organes, la respiration cellulaire par les mitochondries par absorbant du dioxygène ( $O_2$ ) produit l'énergie nécessaire à notre corps, à notre être.
- ▶ L'intégration du schéma corporel : La transformation progressive de la représentation que chacun de nous se fait de son corps. Harmoniser le corps et l'esprit, le physique et le psychique. Forme Mouvements Sensations Perceptions.
- ▶ La relaxation, détente musculaire physique et psychique : La Personne perçoit des sensations et des sentiments de bien-être jusqu'au lâcher prise, en étant pleinement présent à elle-même.
- ▶ La capacité à l'ancrage : Emmène un équilibre physique et mental et la force de l'individu lui permettant entre autre de dépasser craintes, peurs, stress et ses propres limites.
- ▶ La visualisation positive : Le ressenti et la vivance des bons moments passés, présents, à venir, vécus ou imaginaires, le rejet et ou la gestion et transformation des sentiments négatifs (peur, colère, séparation...) et la mémorisation des sentiments positifs, l'amour de soi, la sécurité, la confiance en soi ...allant jusqu'à la contemplation, la méditation.

La pratique régulière de l'application de la Sophrologie Caycédienne va emmener la Personne vers une transformation positive de son attitude envers elle-même, son univers et les autres.

La Sophrologie Caycédienne est un art de vivre qui nous permet par de simples techniques :

- ▶ De développer la conscience de notre Être harmonieux ;
- ▶ De prendre en charge et de gérer nos états émotionnels ;
- ▶ De porter notre orientation vers notre bien-être, vers notre santé ;
- ▶ De se gérer en toute autonomie, en toute conscience, en toute liberté ;
- ▶ De découvrir et prendre conscience de nos capacités inexploitées ;
- ▶ De se rendre compte que notre conscience à la connaissance de notre mécanisme humain. ....

Qu'elles soient individuelles ou collectives, les séances de sophrologie Caycédienne permettent à chaque Personne de vivre une expérience enrichissante de sa propre vie d'une manière plus consciente et plus harmonieuse. Vous vivrez positivement les événements de votre vie passée, présente et future. Vous apprendrez à être conscient de votre Être corps-esprit en harmonie, de vivre cette transformation de vous-même de manière positive et détendue, vous apprendrez à maîtriser votre respiration et à vous concentrer, à développer vos propres capacités parfois insoupçonnées et à avoir une grande confiance en vous et en l'avenir.

## Je propose des séances de Sophrologie Caycédiennes pour adultes.

Chaque séance **individuelle ou de groupe** est adaptée en fonction d'un objectif précis déterminé lors du premier rendez-vous entre la Personne ou le groupe de Personne et le praticien Sophrologue.

Les séances sont basées sur la respiration et le mouvement avec des temps de pause permettant l'intégration positive. Elles sont composées de divers exercices de respiration, de relaxation, de détente corporelle, de visualisations positives, chacun va prendre conscience de lui-même, de son schéma corporel, de sa présence au monde, de son ancrage, de sa capacité, de sa transformation positive.

**Chaque Personne va acquérir de l'autonomie** en s'appropriant les exercices naturellement et en les appliquant au quotidien. Conscience de sa respiration, de la gestion de son état émotionnel, **l'entraînement sophrologique** apporte un bien-être, expulse les sentiments négatifs, les tensions, le stress, la peur et renforce les sentiments positifs, la confiance en soi, la maîtrise de soi, l'ouverture de son champ de conscience, avec des valeurs saines et un futur positif. Chaque Personne pourra intégrer ces techniques au quotidien : la prise de conscience des sensations, des sentiments, les bienfaits de la respiration et de la relaxation, la visualisation positive pour améliorer son existence et surmonter ses propres difficultés.

Les techniques permettent de retrouver **un équilibre émotionnel, une meilleure concentration, d'évacuer et d'anticiper le stress, la peur, la colère, les angoisses, le manque de confiance en soi**, elle permet par exemple **l'acceptation de la maladie**, l'apprentissage à avoir les moyens **d'avancer en allégeant le fardeau des épreuves difficiles**, de **prendre ses repères** au cours de son évolution.

**La Sophrologie Caycédienne** participe activement à la construction de sa réussite personnelle, familiale, professionnelle et sociale, à son épanouissement en famille, à l'école, dans la vie de tous les jours. Chacun pourra intégrer rapidement les séances de sophrologie et les appliquer en toute autonomie, en toute liberté au quotidien. **La Sophrologie Caycédienne est un accompagnement** qui aide au quotidien tous ceux qui veulent **mieux Vivre**, gérer leurs émotions, elle leur permet d'acquérir leur propre autonomie et leur épanouissement avec des techniques simples à mettre en application au quotidien, le tout en toute liberté.

**Les séances de sophrologie caycédienne** apportent stabilité, confiance en soi, force vitale avec les outils permettant de lâcher prise, de se concentrer sur l'essentiel, de mémoriser, de se libérer des pensées négatives et d'optimiser le passé, le présent et le futur afin de se réaliser pleinement, en pleine conscience de soi, en toute liberté, sur le chemin de vie **avec les vrais valeurs de l'existence**.

## F A Q Foire aux questions

### Pourquoi consulter un sophrologue ?

Nous pouvons être amenés à pratiquer des séances de sophrologie pour :

- ▶ Simplement vouloir s'ouvrir davantage vers un état d'esprit positif en vue d'optimiser son être et se donner toutes les chances d'un parcours éclairé.
- ▶ La problématique liée à un changement de vie, de cadre familial ;
- ▶ Le manque de confiance en soi, d'estime de soi, d'amour de soi ;
- ▶ Des difficultés liées à une grande émotionnalité, à une timidité excessive, à des peurs, des angoisses, des phobies, des cauchemars, du stress, de l'agressivité, ...
- ▶ Des difficultés à l'endormissement, l'accompagnement de sevrages cigarettes/alcool, les troubles des comportements alimentaires.... ;
- ▶ L'acceptation de la prise en charge de la maladie et des prescriptions médicales. En aucun cas, la sophrologie ne peut se substituer à votre médecin généraliste ou spécialiste et ne remplace le traitement médicamenteux en cas de maladie. De plus, un sophrologue ne pourra jamais réaliser de diagnostic ou de prescription.
- ▶ L'accompagnement des accompagnants personnels ou professionnels de personnes en suivi médical et ou en souffrances.

### Que peut m'apporter la Sophrologie Caycédienne ?

Elle constitue une aide précieuse pour notre équilibre émotionnel. Les séances favorisent l'écoute, la concentration, la mémorisation, l'ancrage contribuant à améliorer l'équilibre physique, mental et émotionnel, ce qui nous rendra plus résistant, plus fort, plus libre face aux agressions vécues comme le stress, la peur, la colère, le manque de confiance en soi, .... Les séances de Sophrologie Caycédienne sont adaptées à tous sauf contre-indications\*. (voir rubrique contre-indications).

### Quel est le déroulement d'une séance de sophrologie ?

La durée de la séance est de 45 minutes environ et chaque séance se déroule de la façon suivante :

- ▶ Dialogue avec la Personne sur ses motivations et son vécu de la semaine passée.
- ▶ Puis une détente corporelle par relâchement musculaire avec quelques mouvements. Capacité à l'ancrage du corps au sol avec diverses postures.
- ▶ Quelques exercices respiratoires.
- ▶ Découverte du schéma corporel avec les perceptions du corps dans la détente.
- ▶ Relaxation et visualisation positive.
- ▶ Mémorisation de cet état de bien-être.
- ▶ Dialogue sur le ressenti de la séance.

### Quel sont les bienfaits de la pratique de la sophrologie Caycédienne ?

Vous saurez vous poser calmement et prendrez conscience de ce qui se passe en vous afin de gérer et de chasser hors de vous en toute autonomie la colère, la peur, les angoisses, le stress, les tensions. Et vous développerez le calme en soi, la joie, l'harmonie, l'estime de soi, l'amour de soi, la confiance en soi, en évoluant avec apaisement vers une ouverture au monde environnant, en toute plénitude de votre force vitale et de votre épanouissement.

### Que va m'apporter durablement les séances de sophrologie Caycédienne ?

Vous allez construire en toute autonomie, votre propre gestion de vie vers une évolution et une transformation positive de votre être, vous vous réaliserez pleinement dans votre univers rempli de joie, d'amour, de vivance heureuse et de stabilité émotionnelle, de paix, de sérénité.

### Pourquoi un temps de pause ? Laissez de temps en temps votre Temps à vous.

En séances pour l'intégration et dans la vie de tous les jours : Apprendre à prendre le temps de laisser le temps au temps et observer ce temps de pose juste quelques minutes peuvent être suffisantes, ce temps qui est votre temps à vous à votre rythme pour mieux vous poser, être à l'écoute de votre être, vous retrouver, vous réinventer, vous ressourcer, vous régénérer et vous émerveiller par la Vivance de votre être qui se réalise pleinement dans l'instant présent, dans le calme, dans la confiance, en harmonie avec toute l'attention que vous devez de vous porter avec bienveillance envers vous-même et le monde environnant.

### Combien de séances faudra-t-il pour obtenir un résultat ?

Seulement quelques séances peuvent être suffisantes pour obtenir des résultats concrets et positifs. Cela vous permettra de surmonter et de gérer certaines difficultés rencontrées. Néanmoins comme toute discipline, plus vous pratiquerez et plus vous progresserez. La pratique ne doit pas être imposée, elle doit être souhaitée par la Personne.

### Liste non exhaustive :

|   |  |
|---|--|
| A. Qu'est-ce que la Sophrologie Caycédienne ?                     | H1. Sophrologie et le stress   |
| B. Sophrologie et Périnatalité                                    | H2. Sophrologie et les troubles respiratoires  |
| C. Sophrologie pour les Enfants                                   | H3. Sophrologie et les troubles cardiovasculaires  |
| D. Sophrologie pour les Adolescents                               | H4. Sophrologie et les troubles psychosomatiques et divers   |
| E. Sophrologie et préparation aux examens                         | H5. Sophrologie et la dépression et divers   |
| F. Sophrologie pour les Adultes                                   | H6. Sophrologie et les acouphènes  |
| G. Sophrologie pour les Séniors                                   | H7. Sophrologie et maladies : arthrose, arthrite, polyarthrite et polyarthrite rhumatoïde  |
| H. Sophrologie accompagnement dans les maladies                   | H8. Sophrologie et maladie du cancer   |
| I. Sophrologie et prévention ou accompagnement lors du burnout    | H9. Sophrologie et maladie d'Alzheimer   |
| J. Sophrologie pour les Accompagnants familiaux et professionnels | H. A Le système respiratoire<br>H. B Le système cardiovasculaire<br>H. C Le système nerveux<br>H. D Les techniques de relaxation |

Il n'y a pas de rubrique **Sophrologie et le handicap** car toute personne handicapée est une personne qui pourra pratiquer la sophrologie dans la rubrique la concernant (enfants, adolescents, adulte, sénior, accompagnement maladie, addictions, entreprise, sportif), le ou la Sophrologue saura s'adapter à la Personne c'est toute la finesse du métier de Sophrologue, de savoir s'adapter à la Personne et à l'emmener à atteindre son objectif pour une vie harmonieuse et pleine de sens.



[www.avvh.fr](http://www.avvh.fr)

FIN