



H. LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE ET ACCOMPAGNEMENT DANS LA MALADIE



La sophrologie est un outil efficace pour l'accompagnement à la prise en charge médicale

La **Sophrologie Caycédienne** est un accompagnement qui aide au quotidien à mieux Vivre, gérer ses émotions, elle permet d'acquérir sa propre autonomie et l'épanouissement avec des techniques simples, elle apporte un réel soutien et constitue la préservation d'un équilibre autant physique que mental et émotionnel. **La méthode de relaxation dynamique de Caycedo** s'appuie sur la détente physique aux moyens d'exercices de respiration et de mouvements contrôlés, de visualisation positive et du principe d'adaptabilité du Praticien Sophrologue où les exercices sont toujours en fonction de la Personne en tenant compte de son état de santé, de la particularité du moment et de ses objectifs. Pratiquée assis ou debout ou couché si les positions assis et debout sont inconfortables.

Avec les séances de sophrologie Caycédienne vous apprendrez à mieux supporter la maladie et son traitement et il s'avère que chaque Personne découvre les bienfaits de la Sophrologie Caycédienne.

Les séances de Sophrologie Caycédienne vont vous apprendre à gérer et anticiper votre stress, à gérer et soulager vos douleurs, à gérer vos émotions, à prendre du recul sur une situation donnée, à prendre soin de vous, à découvrir vos capacités parfois insoupçonnées, à prendre totalement confiance en vous, à déculpabiliser, à vivre en harmonie, à comprendre, à sentir et à vivre le mécanisme de la respiration jusqu'à la respiration cellulaire qui oxygène vos cellules, votre biologie.

La Sophrologie Caycédienne est apolitique, laïque, universelle, non discriminatoire.

Elle n'est liée à aucun courant idéologique ou religieux et respecte les croyances et les opinions de chacun. Le praticien sophrologue ne porte aucun jugement, ni aucune interprétation sur les Personnes qui participent aux séances de sophrologie et applique la confidentialité professionnelle. 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, un sophrologue ne pourra jamais réaliser de diagnostic ou de prescription.

Connaitre et comprendre sa maladie

En règle générale, nous appréhendons à divers degrés tout ce qui ne nous est pas familier, que nous ne connaissons pas, que nous ne maîtrisons pas, l'inconnu est parfois source d'inquiétude ou d'imagination exagérée. Ce manque de connaissance peut engendrer de la peur, du stress, des angoisses, de fausses idées reçues, de la colère, de la culpabilité, un sentiment d'infériorité, de l'incompréhension et nous percevons ce que nous ne connaissons pas comme un danger. Alors il est important de comprendre et de connaître son organisme et d'avoir un minimum de connaissance concernant le fonctionnement de son corps et de sa maladie. Comprendre comment tout cela fonctionne afin de pouvoir mieux cerner ce que nous vivons, mieux se gérer, être plus serein, plus libre face à la maladie, plus impliqué dans la prise en charge sur la médication du corps médical, **vous ne considérerez plus votre maladie avec la peur comme un Ennemi** et vous pourrez ainsi **être plus serein, plus conscient**, pour comprendre, affronter et pourquoi pas vaincre votre maladie dans un état **harmonieux de découverte de votre être**.

Voir fin de chapitre, liste non exhaustive des maladies. H.A Le système respiratoire H.B Le système cardiovasculaire H.C Le système nerveux H.D Les techniques de relaxation

Je propose des séances de Sophrologie Caycédienne pour vous accompagner dans la maladie

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.

Avec les séances de Sophrologie Caycédienne, vous aurez les outils pour accepter, accueillir dans la bienveillance votre être tel qu'il est avec ou sans maladie. Vous vous renforcerez en évacuant les tensions qui génèrent du stress, de la douleur, de la fatigue, et en vous remplissant de positif, de vitalité, avec un bon ancrage, vous découvrirez l'harmonie de votre être, afin de vous élever en toute dignité et ou de sortir de la dimension de la souffrance, du vide en vous, du mal-être et vous vivrez dans la dimension positive de votre être où vous découvrirez le bonheur de votre vie intérieur, la joie de vous sentir vivre en harmonie, en équilibre, en légèreté **grâce à la pratique régulière en toute autonomie des techniques de la Sophrologie Caycédienne** apprises en séances.

La Sophrologie Caycédienne est un accompagnement non négligeable aux Personnes atteintes de maladie, elle apporte un réel soutien à la personne et à son entourage, elle constitue la préservation d'un équilibre autant physique que mental et émotionnel. Elle apporte 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 valeurs de l'existence qui ont un sens. Elle aide au quotidien tous ceux qui veulent mieux Vivre, gérer leurs émotions, améliorer leur existence et surmonter leurs propres difficultés. Elle leur permet de pratiquer en toute autonomie et de trouver ses propres ressources pour faire face à la maladie et acquérir une vie pleine de sens et d'épanouissement, avec des techniques simples à mettre en application au quotidien.

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(e) 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.

Chacun va acquérir de l'autonomie et s'approprier les exercices naturellement. Cet apprentissage à bien respirer, à bien gérer son état émotionnel, à mieux se connaître, à se faire confiance, à surmonter ses propres difficultés, chacun saura l'appliquer au quotidien.

La Sophrologie Caycédienne permet de retrouver un équilibre émotionnel, une meilleure concentration, d'évacuer et d'anticiper le stress, les peurs, la colère, les angoisses, le manque de confiance en soi, l'acceptation de la maladie, l'apprentissage à avoir les moyens d'avancer en allégeant le fardeau des épreuves difficiles, à prendre ses repères au cours de son évolution.



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. Il permet l'ouverture de son champ de conscience avec le choix de valeurs saines tourné vers un futur positif et l'accumulation de la force vitale ancrée en soi ouvrant le chemin de la liberté vitale humaine se déchargeant peu à peu du fardeau pesant qui empêche d'avancer en toute fluidité.

La sophrologie Caycédienne fondée sur les valeurs :

Les valeurs sont d'une grande importance pour l'humanité, car ce sont elles qui régissent le comportement des individus et leurs aspirations, tout cela dans le but à atteindre ou le moyen de l'atteindre avec l'objectif de développer et d'orienter les comportements des individus et des sociétés. Ces valeurs sont nécessaires parce qu'elles sont les piliers de la société, qui permettent aux gens de vivre ensemble.

Les valeurs humaines sont notamment le respect, l'acceptation, la considération, l'appréciation, l'accueil, l'ouverture, l'entraide, la réciprocité, la solidarité, l'écoute, la bienveillance, l'empathie, la fraternité, l'affection et l'amour envers d'autres êtres humains. Les valeurs humaines ce sont les vertus qui nous guident pour prendre en compte l'humain lorsqu'on interagit avec un autre être humain, qui créent ainsi le lien à autrui en touchant l'humanité de l'autre à partir de notre propre humanité.

En philosophie, une valeur morale est un choix qui guide le jugement moral des individus et des sociétés. Certaines de ces valeurs morales se veulent universelles. Le don de soi, la tolérance, le respect, la loyauté, la discipline, la noblesse sont des exemples de valeurs morales.

Les valeurs fondamentales. Serviabilité, honnêteté, pardon, loyauté, responsabilité, amitié, humilité, dévotion, respect de la tradition, modération, bienveillance. Objectif : la préservation et l'amélioration du bien-être des personnes avec lesquelles on se trouve en contact.

Des valeurs qui font sens. « Avoir des valeurs » signifie avoir des principes auxquels on croit. Ces principes dépassent nos propres besoins pour concerner bien plus globalement l'ensemble de l'humanité. Connaître ses valeurs et œuvrer à leur réalisation est essentiel à l'équilibre de chacun.

La Sophrologie Caycédienne permet de prendre conscience de sa dimension humaine

Elle nous apprend, en toute autonomie, en toute liberté, à vivre en harmonie, à nous faire grandir positivement vers l'élévation d'une existence sereine, équilibrée. Elle permet **l'ouverture de la conscience vers les valeurs saines et positives de son existence**. Elle est adaptée à la gestion du stress, à l'aide à la concentration, à la mémorisation, à la communication, au renforcement de l'être, à son équilibre physique, psychique et émotionnel. Être en harmonie Corps Esprit et plus encore, afin de se sentir réellement VIVRE au cœur de nos organes, de nos cellules, de notre biologie en bonnes vibrations.

Les émotions que nous vivons de toute action positive dirigée vers la conscience se répercutent positivement sur toutes les structures de l'être et modifient notre état en particulier certaines connexions neuronales.

Ainsi, l'activation répétée du positif provoque les conséquences d'un événement aux effets exponentiels en harmonie, avec cette science nécessairement objective et évolutive qu'est **la Sophrologie Caycédienne**.

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 (O²) 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 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.

Les applications de la Sophrologie Caycédienne :

- ▶ Prise de conscience de son être et développement du bien-être ;
- ▶ Gestion des émotions ; Gestion du stress ; Gestion de la douleur ;
- ▶ Garder son calme dans des situations stressantes ;
- ▶ Diminution et gestion de l'anxiété ;
- ▶ Amélioration des performances sportives, intellectuelles ;
- ▶ Amélioration de la concentration, de la mémoire et de la créativité ;
- ▶ Vaincre les problèmes de sommeil ;
- ▶ Accompagnement dans la maladie ;
- ▶ Préparation à une intervention chirurgicale ;
- ▶ Préparation mentale à l'accouchement et à la parentalité ;
- ▶ Préparation aux examens, concours, à l'entretien d'embauche ;
- ▶ Gestion du trac, de la prise de parole en public, d'un rendez-vous anxiogène ... ;
- ▶ Construction de la confiance en soi et de la transformation positive de l'être ;
- ▶ Amélioration de l'énergie vitale ...

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

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 H. B Le système cardiovasculaire H. C Le système nerveux 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