

Bry-sur-Marne, le 26 août 2013

Parcours professionnel et méthodes

Je suis diplômée Sophrologue Praticien à l'ESSA (Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée – Sophrologie Caycédienne) à Vincennes.

Dans le cadre de mon cursus, j'ai effectué un stage pratique en entreprise à l'intention des dix collaborateurs, sur une douzaine de séances, échelonnées d'octobre 2012 à février 2013.

Mon intervention leur a permis de ressentir les effets des stimulations sensorielles, émotionnelles et corporelles pour en retirer les vertus équilibrantes, tout en prenant en compte leurs besoins spécifiques de cohésion du groupe. Le protocole mis en place a offert aux sujets la possibilité de retrouver énergie vitale, capacité de mémorisation, concentration, détente physique et mentale. La communication et l'esprit d'équipe ont ainsi été restaurés dans l'entreprise.

Désormais, je m'oriente également dans le domaine de la santé (sommeil, stress, burn out, minceur). Je connais particulièrement les enfants précoces et la sophrologie parentale. Dans ce cadre je propose aussi une sophrologie ludique.

Je suis membre de l'AFEP (Association Française pour les Enfants Précoces), et l'UNAFAM (Union Nationale des Familles et Malades Psychiques).

Je continue à me former tout en exerçant mon métier :

- EFT (Technique de Libération Émotionnelle) certification prévue pour septembre 2013,
- Approche neurocognitive et comportementale avec l'Institute NeuroCognitivism,
- Master en sophrologie en 2014,
- Psychopathologie,
- Systémie familiale.

30 ans d'expérience en relations humaines : relation d'aide et développement personnel. J'ai poursuivi ma carrière chez Hewlett-Packard et chez Etam (prêt à porter), où j'ai été successivement **Responsable des Ressources Humaines**, et **coach interne**. Formée à la relation d'aide rogérienne, et au Forum Ouvert, je suis devenue en entreprise, facilitateur des techniques de communication participative fondée sur l'intelligence collective. J'ai accompagné des équipes pour motiver et fédérer les salariés autour de projets d'entreprises.

Activité 2013-2014 : une grande partie de mon activité cette année est consacrée à la précocité intellectuelle (stages du mercredi à partir de septembre).

Projet : monter des séminaires de formation ("*la relation d'aide face au syndrome démentiel*" et "*Accompagner sans s'épuiser*") pour créer un havre de paix à l'intention des proches et des aidants familiaux.

Méthodes de prise en charge :

La sophrologie :

Méthode scientifique créée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo.

La psychothérapie traite l'esprit, les techniques énergétiques manuelles (Reiki, réflexologie, acupuncture ou shiatsu), traitent le corps.

La sophrologie permet de connecter l'esprit et le corps afin d'éliminer les émotions négatives inutiles, tout en optimisant l'état physiologique du corps. Ainsi, la tête soigne le corps et inversement. Cette approche permet de trouver sa propre solution, elle soulage toute manifestation de mal-être et aide dans sa recherche d'évolution. Les séances embrassent un ensemble d'exercices de respiration, de visualisation, de relaxation, de concentration, de tapotements EFT, de mouvements corporels permettant de gérer stress et énergie vitale, tout en respectant un espace de communication et d'échanges. Je l'utilise en groupe et en individuel.

L'EFT (Emotional Freedom Technique) dont le fondateur est Gary Craig aux USA en 1990 - (technique de liberté émotionnelle) est une technique psycho-corporelle simple et efficace qui traite de nombreux blocages émotionnels et physiques, agit sur le stress. L'EFT permet de soulager les douleurs physiques et émotionnelles. C'est une sorte d'acupuncture psychologique sans les aiguilles qui permet un ressourcement énergétique et un rééquilibrage au niveau physique et psychique. La pratique se fait par un tapping sur les points d'entrée et de sortie des méridiens du corps en pensant au problème ou émotions négatives qui provoquent l'inconfort, le stress ou le mal-être.

J'utilise l'EFT en groupe et en individuel.

Lien interview Jean-Michel Gurret (qui anime les formations chez ARCHE auprès de qui je me forme) :

<http://jmgurret.mailerlite.fr/links/view/212336/68385821/1649079/k4l2i5q/r0f2/447502707/>

Le Dialogue Intérieur (ou Voice Dialogue) : Méthode créée par Hal et Sidra Stone, docteurs en Psychologie.

<http://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Methodes/Articles-et-Dossiers/Le-dialogue-interieur>

Le dialogue intérieur permet de prendre conscience des différentes parties de nous-mêmes qui peuvent s'opposer et nous mettre en situation d'inconfort ou de dysfonctionnement si on ne les intègre pas.

D'inspiration jungienne, cette technique psycho-énergétique permet d'accompagner la personne vers le changement souhaité sur les plans physique, mental et émotionnel.

Très efficace pour traiter rapidement un problème ponctuel. Huit séances d'environ une heure et demie peuvent suffire. Dans le cadre d'une thérapie brève, un à deux ans peuvent être nécessaires, au rythme de 2 à 4 séances par mois.

J'utilise le Dialogue Intérieur en suivi individuel.

La sophrologie, l'EFT et le Dialogue Intérieur : ces trois techniques ont en point commun d'être des approches psycho-corporelles énergétiques extrêmement compatibles et complémentaires. Utilisées alternativement en fonction des besoins du sujet au fur et à mesure des semaines, elles permettent d'avancer plus rapidement de façon efficace et durable.

Indications : manque de concentration, sommeil agité ou insomnie, mal dans son corps, difficulté scolaire, hyperactivité, eczéma, intolérance alimentaire, stress lié à un changement de cadre scolaire ou familial...

Evelyne Revellat