Sophrologue formé à l’Institut de Formation à la Sophrologie de Catherine Aliotta, j’interviens sur différentes problématiques auxquels l’être humain peut faire face durant sa vie pouvant le faire passer dans une zone de turbulence plus ou moins déstabilisante. Mon rôle est de proposer des outils pour l’aider à gérer ces moments de façon plus sereine.

La vie n’est pas un long fleuve tranquille et parfois on en oublie combien notre corps peut souffrir en silence, accumulé des bobos qu’ils soient de nature émotionnelle ou autre, qui, à la longue, finissent par se manifester intempestivement jusqu’à ce que le corps dise « STOP, pense à moi un peu ».

Je me suis également spécialisé dans l’accompagnement des personnes atteintes d’acouphènes, qu’ils soient sévères ou non. 16 millions de personnes sont concernés par ces symptômes, de près ou de loin. 3 à 4 millions d’entre elles ont des acouphènes considérés comme difficiles voire invalidants. J’interviens afin que la personne atteinte puisse mieux gérer ses acouphènes, retrouver une vie plus sereine et si besoin d’appareil auditif, de faire en sorte que ce dernier soit mieux intégré dans sa propre image de soi et d’en effacer les aspects négatifs qui pourraient y être associés.

Les enfants également sont parfois confrontés à des situations anxiogènes qui peuvent perturber leur évolution, leurs premiers pas dans la vie. Spécialisé dans l’accompagnement des enfants de 3 à 12 ans, je peux intervenir à différentes phases où l’enfant manifeste ses peurs, ses angoisses, ses frustrations, son besoin de s’affirmer par des attitudes souvent perturbantes pour les adultes. La sophrologie permet à ces enfants de retrouver un état plus calme, de canaliser leur énergie afin de les apaiser et de faire en sorte qu’ils traversent ces moments beaucoup plus sereinement.

Je me forme régulièrement sur différentes thématiques, je reste toujours en veille sur les domaines où l’homme peut avoir besoin d’outils pour avancer, de trouver des solutions.

Le sophrologue et ses outils de travail évoluent, s’adaptent, car la société évolue sans cesse.