

Bry-sur-Marne, le 2 octobre 2012

Pièces jointes :  
CV et convention de stage  
Annexe : Qu'est-ce que la Sophrologie

Madame, Monsieur,

Je suis étudiante en Cycle de Sophrologue Praticien à l'ESSA (Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée) à Vincennes.

Dans le cadre de mon cursus, je recherche un stage pratique non rémunéré que je dois réaliser en animant une formation en sophrologie à l'intention d'un groupe de 12 à 15 personnes, sur une douzaine de séances, échelonnées d'octobre 2012 à février 2013.

Je serai entièrement responsable de l'animation de ce stage bénévole. Il permettrait aux participants de ressentir les effets des stimulations sensorielles, émotionnelles et corporelles pour en retirer les vertus équilibrantes, tout en prenant en compte leurs besoins spécifiques. Nous pourrions définir ensemble la thématique en fonction des personnes à qui s'adresserait la formation (personnes souffrant de douleurs chroniques, voulant renforcer un régime alimentaire, retrouver le sommeil, gérer leur trac, se préparer à un changement de vie privée ou professionnelle...).

Accessible à tous, la sophrologie favorise une meilleure gestion de soi, des émotions et des situations stressantes. Elle permet de se libérer des affects négatifs et des pensées automatiques à l'origine des ruminations. Elle offre aux sujets la possibilité de retrouver énergie vitale, capacité de mémorisation, concentration, détente physique et mentale.

J'ai 30 ans d'expérience en relations humaines, et suis facilitateur dans la 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, je suis devenue coach spécialiste 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. Actuellement, je me consacre exclusivement à ma formation. A la fin de ce cycle, je prévois de poursuivre mes études de Maître Praticien en Sophrologie.

Je reste à votre disposition pour plus d'informations, dans l'attente de recueillir votre intérêt.

Avec mes sincères salutations.  
Evelyne Revellat

## **Qu'est-ce que la Sophrologie ?**

*(Racine du mot Sophrologie : sos = harmonie, équilibre, santé, paix, sérénité, phren = esprit, conscience, psychisme, cerveau, logos = science, étude, discours, parole)*

La sophrologie, en évolution constante, est une discipline psychocorporelle élaborée en 1960 par Alfonso Caycedo, médecin neuropsychiatre espagnol. Elle prend sa source dans des approches orientales (zen, yoga, méditation, bouddhisme tibétain) et le savoir occidental (science, neuroscience, neurologie, psychologie, hypnose, philosophie grecque). Son principe d'action positive l'ancre dans le domaine de la psychologie positive.

Elle a été conçue pour maîtriser l'équilibre corps-esprit (physique, pensées, émotions), trouver ses valeurs propres, et permettre, avec une pratique assidue, le développement de sa conscience ordinaire vers un état supérieur, permettant ainsi l'intégration de toutes les structures de l'existence de l'être (physiques, psychiques et spirituelles).

Son usage médical, fait d'elle un complément de traitements pour des problèmes fonctionnels : difficultés respiratoires, allergies, troubles digestifs, céphalées, troubles du sommeil... C'est une méthode destinée à mobiliser les capacités et les potentiels présents en chacun dont les techniques reposent sur l'entraînement musculaire, respiratoire et mental.

### **Elle est à la fois :**

- une science de la conscience humaine ;
- une philosophie avec ses principes phénoménologiques existentiels, ses valeurs humanistes et sa façon originale de faire percevoir la vie avec un nouveau regard ;
- une voie de recherche au service de la connaissance de soi ;
- une thérapie bénéfique pour la santé et un accompagnement pour de nombreuses indications (aides médicales, paramédicales, chirurgicales, maternité, mal-être, pédagogiques, sportives, addictions, bien-être, ...).

**Nul n'est besoin d'aller mal pour vouloir aller mieux :** elle peut être pratiquée à titre préventif pour préserver sa santé et vivre harmonieusement l'instant présent, en étant en paix avec le passé, sans craindre le futur.

### **Ses fondements reposent sur :**

- le schéma corporel comme réalité vécue : favoriser la prise de conscience de la représentation que chacun se fait de son corps et la perception qu'il en a.
- l'action positive : l'activation positive vers la conscience a des répercussions sur tout le psychisme et le physique et vice versa.
- la réalité objective : C'est prendre en considération toutes les difficultés du patient, sans préjugé pour l'accueillir en toute objectivité.
- les 2 lois de l'adaptabilité et de l'alliance : proposer des techniques les plus justes pour le patient, s'adapter à lui tout en favorisant son autonomie dans une relation interactive.

*NB : la sophrologie ne se substitue pas à un traitement médical. Elle est soumise à un code d'éthique, de déontologie et respecte la confidentialité.*