

## **LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE**

Le terme SOPHROLOGIE est née d'après les racines Grecques

SOS : harmonie, paix.

PHREN : esprit, conscience.

LOGOS : étude, parole.

Alfonso CAYCEDO, neuropsychiatre, est le créateur de la Sophrologie. Inspirée de la phénoménologie, la Sophrologie est une approche professionnelle basée sur une méthodologie d'entraînement de notre potentiel et orientée vers l'activation de nos capacités. Elle permet de réduire les tensions en ouvrant une disponibilité intérieure adaptée à notre existence.

La Sophrologie nous emmène à la découverte de nous-mêmes, nous fait retrouver nos valeurs, nous permet de développer nos capacités et d'accéder à nos ressources en améliorant notre vie quotidienne. C'est la rencontre du corps et de l'esprit dans une méthode existentielle évolutive.

Le champ d'application est très vaste, il s'étend dans le domaine social, clinique, et la prévention.

Les orientations peuvent aller du développement personnel et de la connaissance de soi vers des objectifs plus spécifiques.

Par exemple : la gestion du stress, des émotions, de la douleur, le traitement des insomnies, des angoisses, des phobies, de la spasmophilie, les manifestations psychosomatiques.

La sophrologie est un complément et un accompagnement dans le traitement de la dépression, l'anorexie, la boulimie, l'obésité. Elle permet également de soulager certains traitements lourds.

C'est aussi une méthode efficace pour la préparation aux examens, à la maternité, aux interventions chirurgicales, aux compétitions sportives.

## **GROUPE DE PSYCHOTHERAPIE EN ANALYSE PSYCHO-ORGANIQUE**

Pourquoi une Psychothérapie de groupe ?

Pour aider les personnes à s'exprimer dans la relation à l'autre. Le groupe crée une stimulation particulière qui n'est pas présente dans les séances individuelles.

Les séances de groupes en psychothérapies sont ouvertes à toutes personnes désireuses d'approfondir leur démarche personnelle dans la relation à l'autre.

L'espace thérapeutique du groupe se situe entre « le personnel » et « le social ». Il protège et stimule.

Le groupe est porteur d'échange, de partage vers l'expression de soi. Il favorise en chacun l'émergence de l'inconscient dans l'aspect relationnel interactif.

Les inconscients se rencontrent à travers des résonances, la personne met du sens à ce qu'elle vit, découvre et ressent.

Le travail de groupe c'est se retrouver soi-même dans le défi d'être en face de l'autre.  
Le groupe est contenant et sécurisant, il est tenu par le respect de règles dont la confidentialité.

Les séances sont dirigées selon les thèmes, elles s'inscrivent dans une continuité « pour dire les choses » et ont lieu une fois par mois en demi-journée.

Prévoir une tenue confortable avec des chaussettes et un plaid.

### **SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE** **LES EFFETS DE LA RELAXATION DYNAMIQUE**

Réconciliation du sujet avec son corps.  
Prophylaxie du déséquilibre psychosomatique.  
Traitement de la pathologie psychosomatique.  
Rétablissement de l'équilibre psychique.  
Amortissement de la résonance émotionnelle.  
Mise au repos de l'organisme, meilleure récupération.  
Amélioration de la concentration, de la mémoire.  
Contrôle de la douleur.  
Amélioration du sommeil.  
Autocritique et maîtrise de soi.  
Amélioration des rapports humains.  
Diminution importance de l'agressivité.  
Amélioration de l'adaptation de l'homme à son environnement.  
Discipline personnelle d'amélioration de ses potentiels.  
Découverte, conquête et intégration de nouvelles valeurs de l'être.  
Transformation vers une nouvelle quotidienneté fondée sur une démarche existentielle, libre et responsable.

## **Séances de sophrologie**

**Groupes** : les jeudis de 12h15 à 13h30 et de 19h15 à 20h30

Les séances individuelles sont sur rendez-vous du lundi au vendredi

### **Les tarifs :**

Groupes 40 € par mois ou 100 € par trimestre

Séances individuelle, sophro thérapie 50 €

## **Séances de psychothérapie**

**Groupes** : uniquement pour les personnes ayant déjà fait une psychothérapie individuelle ou dans une démarche d'un processus en psychothérapie.

Un samedi matin par mois de 9h30 à 12h30. Me contacter pour les dates.

Séances individuelles sur rendez-vous du lundi au vendredi

### **Tarifs :**

**Groupe** : 60 € la séance de 3h

Pour toutes les séances de groupe, prévoir une tenue confortable avec des chaussettes et un plaid.

**Individuelle** : 60€

Pour les séances individuelles le tarif est modulable si la personne est en difficultés financières.

## SOPHROLOGIE SEANCES DE GROUPE

Il s'agit d'un groupe doux, de dévoilement progressif, non analytique, n'utilisant pas le psychodrame, respectant chaque conscience, la liberté de parole et laissant chacun faire son chemin à son rythme.

Le groupe est **évolutif**. Il ne se constitue pas vers un but précis, chacun vient y trouver son vécu pour en extraire sa propre expérience. Le groupe est centré sur l'individu et ses capacités à évoluer vers un mieux être et élargir son champ de compétence. Il est une quête, une recherche, chacun participe à sa propre évolution, centré sur son individualité et une présence à soi-même.

Le groupe va aider l'individu à prendre conscience, accepter, puis dépasser ses inhibitions et ses blocages dans une progressivité.

Le groupe va favoriser l'émergence et l'expression de ce que vit la personne. Chacun poursuit sa propre quête mais le groupe va permettre à l'individu de percevoir qu'il peut passer par des sensations, des sentiments, et des émotions que les autres sont capables de ressentir et de partager.

La notion de « GROUPEITE » va alors apparaître. Le lâcher prise se fait en douceur, nous découvrons, nous osons, conforté par le groupe vers de nouvelles possibilités, de nouvelles capacités à dire, à s'exprimer, à ETRE.

## SOPHROLOGIE SEANCES INDIVIDUELLES

Le sophrologue oriente la personne vers ses capacités et ses structures positives. Il écoute de façon phénoménologique, repère les structures et les capacités à renforcer. Il va adapter la méthode en fonction de ses repérages, de l'objectif de la personne ou de la problématique. La description phénoménologique qui fait partie de la méthode, elle se fait après la pratique et permet d'intégrer plus profondément ce qui a été vécu. Le sophrologue cerne le sens et l'objectif de la description. Il continue ses repérages vers ce qui apparaît. La personne va décrire sur l'instant, ce qui remonte de l'expérience, sans réfléchir puis le sophrologue fera décrire un peu plus près et en détails les sensations qui ressortent avec les mots les plus justes pour amener la personne à trouver le sens et la valeur de son vécu de l'expérience. Il accompagne dans la description, il chemine en orientant sans influencer.

Le sophrologue est « un professeur d'existence », il apprend à être autonome et à devenir un sujet libre et responsable de son existence.

Les séances individuelles sont thérapeutiques c'est la **Sophro-thérapie**.

## L'Analyse Psycho-Organique

L'Analyse psycho-organique est une méthode de thérapie psycho corporelle qui reprend l'essentielle des théories psychanalytiques. Elle s'inscrit dans le courant humaniste et intégratif des psychothérapies. L'écoute de l'inconscient passe par la parole mais par les manifestations et expressions du corps, des mouvements, des postures. Notre corps crée un langage. A travers les mots, les sensations, les sentiments exprimés, l'accompagnement de l'analyse amène l'aide nécessaire dans les passages difficiles de la vie. Tout au long de son processus, le client avancera pas à pas vers ses besoins, rencontrera ses manques et aura accès à ses forces et ses capacités qui l'aideront à s'approprier ses choix de vie.

## La Psychothérapie

« On façonne l'argile pour en faire des vases mais c'est du vide interne que dépend usage »  
LAO TSEU.

Le but de la psychothérapie est de donner à chacun un lieu de passage entre le connu et l'inconnu, elle nous dévoile une autre dimension à ce que nous vivons c'est une route vers Soi.

La psychothérapie s'adresse aux personnes en souffrance psychique mais aussi à celles qui sont en recherche de développement et d'épanouissement personnel.

Chacun vit tant bien que mal ses blessures. La psychothérapie enlèvera les 'plâtres et les pansements » que nous avons créés pour moins sentir et nous protéger.

Même si la thérapie « brûle » un peu comme un désinfectant, mieux pensées, et nettoyées, les plaies pourront alors guérir et se refermer. Nos blessures demandent réparations à travers nos symptômes physique, émotionnel ou relationnel.

Le temps passe et nous rejouons et répétons notre histoire sans comprendre pourquoi. La souffrance, l'émotion refoulée et reconnue, exprimée, entendue comme juste et accueillie.

L'analyse ne juge pas, tout peut être dit, tout peut être exploré dans un cadre contenant et sécurisant. Le « Psy » est neutre n'étant pas impliqué dans la vie de son client, pourtant face à son histoire, il est son allié et la personne se sent respectée.

Se sentir bien dans sa tête, se sentir bien dans son corps, sa peau, retrouver son identité, apprendre à se connaître soi-même, s'accepter, s'aimer tel que nous sommes avec nos failles, nos fragilités, nos différences, c'est **vivre libre et conscient, c'est se sentir vivant !**