

Bry-sur-Marne, le 2 octobre 2012

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

Madame,

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.*

**Née le :** 15 février 1961  
**Adresse :** 129, Bd Pasteur 94360 Bry-sur-Marne – Tél. : 01 47 06 32 54  
**Téléphone mobile :** 06 60 47 71 64  
**E-mail :** evelyne@revellat.fr  
**Situation familiale :** mariée 2 enfants (garçons de 17 et 20 ans)

## **ETUDES ET FORMATIONS PROFESSIONNELLES**

---

1991 : Diplômée de l'Ecole Supérieure de Commerce de Grenoble - GEM (Grenoble Ecole de Management)  
1994 : Qualification MBTI octobre 1994,  
2002 : Formation à la Technique du **Dialogue Intérieur**, créée par Hal et Sidra Stone, Dr en Psychologie, et à la relation d'aide pour une pratique du développement personnel et relationnel (de sept 2001 à octobre 2002, chez Osiris Conseil, Certification "Facilitateur" et accompagnement au changement),  
2003 : Management et conduite d'équipe mars 2003, avec Osiris Conseil,  
2004 : Diplôme de Coach (15 mois de sept. 2003 à déc. 2004) avec Coach Up,  
2004 : Certification manager coach d'entreprise (2004) avec Coach Up,  
2005 : PNL praticien avec Bernard BARREL,  
2011 : Formation à L'Open Space Technology et Intelligence Collective avec Diane Gibeault (Belgique),  
2012 : Préparation Diplôme Sophrologue Thérapeute à l'ESSA (Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée), 3 ans d'étude de graphologie.  
**Savoir faire particulier :** Double compétence stratégie d'entreprise et Management humain.

## **PARCOURS PROFESSIONNEL**

---

### **Depuis janvier 1997 : Dirigeante d'entreprise**

#### **Janvier 2002 et à ce jour : Khépri Développement**

Accompagnement du changement dans le cadre de cessions, acquisitions ou levées de fond. Spécialiste de méthodes d'animation participatives particulièrement puissantes pour développer le leadership à tous les niveaux, appuyer la transformation et accélérer les projets en favorisant la mobilisation des équipes dans un esprit collaboratif. Diagnostic et solutions en relations humaines, Coaching de dirigeant.

**Depuis Juillet 2007 et à ce jour : Khépri Finance.** Activité : Organisation financière, Financement, Investissement, Ingénierie patrimoniale. Partenaire JSC Consultants.

**Janvier 1997 : COLORICOM - Création d'une agence de communication**

---

### **De Novembre 1992 à décembre 1996 : Groupe ETAM (Mode - CA 970 M€, 17000 pers., 3 291 points de vente - monde) Responsable des Ressources Humaines et coach interne**

#### **Création du Département Recrutement et Développement des carrières des cadres**

**Objectif :** Fidéliser les cadres de la Société. Mise en place de la gestion prévisionnelle des emplois, mise en œuvre de la mobilité interne (avec identification des compétences, détection des potentiels), définition du plan de formation individuelle, communication interne, audit de climat social.

---

### **De 1990 à 1991 : PRIME COMPUTERVISION - Secteur informatique**

**Chargée de mission :**

**Direction Formation et Développement de carrière avec pour objectif de relancer la pratique de l'entretien annuel de performance**

**Direction marketing : Positionnement imagerie 3D**

---

### **De 1984 à 1989 : HEWLETT-PACKARD - Secteur informatique.** Successivement :

Responsable de recrutement sur le site industriel de Grenoble puis au siège à Paris

Ingénieur Marketing pour station de travail CAO.

# ECOLE SUPERIEURE DE SOPHROLOGIE APPLIQUEE

## CONVENTION DE STAGE

Entre les soussignés : Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée (ESSA FORMATIONS)

lieu de formation : Espace Daniel Sorano 16 rue Charles Pathé 94 300 Vincennes

Et (nom et adresse de l'organisme) .....  
.....

Est convenu ce qui suit :

(Nom de l'organisme) .....  
accueillera M/Mme/Melle .....stagiaire en formation de  
sophrologue et relaxologue pour une durée de 12 heures dont la répartition est librement organisée  
entre (nom de l'organisme)..... et M/Mme/Melle.....

Cette action est entièrement gratuite. Aucune des parties ne peut prétendre à une quelconque indemnisation ou rétribution.

En contrepartie de cette action gratuite (nom de l'organisme).....  
s'engage à mettre en œuvre tous les moyens nécessaires au bon déroulement du stage, à savoir :

- Informer le stagiaire sur sa mise en place dans l'établissement et mettre un local et le matériel nécessaire à sa disposition
- Remettre au stagiaire une attestation indiquant que le stage a effectivement eu lieu

Le stagiaire déclare avoir souscrit une assurance responsabilité civile individuelle.

Cette convention est valable pour la durée du stage :

Dates et horaires:.....

Fait en triple exemplaire le ..... à .....

Pour L' ESSA  
La directrice  
Anne ALMQVIST

Le stagiaire  
Nom, prénom

Pour L'organisme  
Nom, qualité,

**ESSA FORMATIONS**

Ecole Supérieure de Sophrologie  
Paris/Vincennes  
Té. : 01 60 33 01 42