

# LA SOPHROLOGIE

## Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle créée en 1960 en Espagne, par Alfonso CAYCEDEO, médecin neuropsychiatre.

C'est une technique destinée à développer la conscience d'un individu à travers l'écoute de ses ressentis. Elle lui permet de développer son potentiel, d'améliorer sa condition en cas de maladie ou d'amplifier son bien-être.

Au croisement de la relaxation occidentale et de la méditation orientale adaptées, elle permet à chacun de trouver de nouvelles ressources en lui-même et d'améliorer sa qualité de vie.

## Quelle méthode est utilisée en sophrologie ?

La sophrologie utilise la respiration contrôlée, la détente musculaire et la visualisation par la pensée d'images positives.

## A quoi sert la sophrologie ?

Aujourd'hui la sophrologie est utilisée comme technique thérapeutique ou pratiquée comme une philosophie de vie.





## Dans quels domaines exerce-t-on la sophrologie ?

### Dans différents domaines de la santé :

- Obstétrique (accompagnement à l'accouchement, FIV)
- ORL (gestion des acouphènes)
- Soins palliatifs (accompagnement en fin de vie)
- Oncologie (accompagnement des traitements des cancers)
- Urologie
- Psychiatrie
- Médecine du sport
- Gériatrie

Pour autant, elle ne se substitue en aucun cas à un suivi médical ni au traitement propre de certaines pathologies.

La sophrologie est également de plus en plus utilisée dans les métiers du social, du développement personnel mais également dans le monde du travail, du sport, de l'éducation ou de l'armée.

### Pour gérer :

- Le stress
- L'anxiété

- Les douleurs
- Les crises d'angoisse
- Les troubles du sommeil
- Les phobies

### Mais aussi pour se préparer à des évènements :

- Un entretien d'embauche
- Une compétition sportive
- Un examen scolaire
- Un accouchement
- Une intervention chirurgicale
- Une représentation artistique (gestion du trac)

### Quels troubles peut-on aider avec la sophrologie ?

Même si la sophrologie ne soigne pas, elle est souvent prescrite en complément de traitements médicaux ou psychologiques contre :

- Les troubles alimentaires
- Les dépendances à l'alcool et autres addictions
- L'arrêt du tabac
- La dépression et les suivis psychologiques

## Qui suis-je ?

Renaud DAPRILE, formé à l'Institut de Formation en Sophrologie de Catherine ALIOTTA Paris 10ème. Formation agréée, reconnue par l'État et inscrite au Répertoire de Certification Professionnelle.

