

## La sophrologie c'est une technique de bien-être...

La sophrologie est une méthode de relaxation et de développement personnel conçu dans les années 1960 par le médecin Alfonso Caycedo. Il a façonné cette méthode thérapeutique unique en s'inspirant de techniques préexistantes comme le yoga, la méditation, la relaxation etc.

La méthode se définit principalement par des mouvements du corps très doux et des exercices de visualisation qui consistent à imaginer des situations agréables et de confiance. L'ensemble des exercices est associé à une respiration profonde et à une pensée positive.

L'intérêt de la technique est d'atteindre un niveau de conscience légèrement endormie, situé entre la veille et le sommeil, appelé niveau sophroliminal. À ce stade, l'organisme sécrète des ondes alpha, qui induisent le relâchement des tensions physiques, mentales et émotionnelles. Cet état vient favoriser des prises de conscience qui visent à développer notre sérénité et nos capacités.

La sophrologie est une technique accessible à presque tous pour mieux gérer le stress, réguler les émotions, renforcer la confiance en soi et l'optimisme, apprendre à lâcher-prise, apaiser les troubles légers du sommeil et les états de fatigue etc.

## Atelier groupe

La sophrologie est non tactile, aucune tenue, aucun matériel n'est exigé. Les exercices se pratiquent en position assise, debout et parfois couchée. Les thématiques proposées visent à développer le bien-être et une performance optimale au poste de travail (les séances sont adaptées à l'objectif défini par l'entreprise).

### Exemple de thématiques :

#### Un atelier de 45 minutes sur le thème de la relaxation (relâchement des tensions corporelles et mentales)

Pratique des exercices de relaxation et échanges volontaires sur les ressentis. Les consignes des exercices peuvent-être envoyées par mail après l'atelier afin que les collaborateurs puissent pratiquer en toute autonomie.

#### Atelier sur 2 heures, exemple de thématique :

« La gestion du stress » Invitation à s'exprimer sur les sensations de stress, pratique d'exercices qui favorisent la relaxation, une meilleure gestion du stress et des émotions, échanges volontaires sur les ressentis vécus pendant les exercices.

La simplicité de cette méthode permet au sophrologue de s'adapter à presque tous, chacun peut suivre les séances selon ses possibilités. La sophrologie s'adresse ainsi à toute personne cherchant à améliorer son bien-être au quotidien.

## La sophrologie en Entreprise

La sophrologie est proposée en entreprise comme une technique relaxante et apaisante. Les ateliers sont proposés en groupe, en visioconférence ou au sein de l'entreprise. Ils sont évidemment adaptés à l'objectif recherché par l'entreprise sur le thème du bien-être au travail.

En entreprise, une pratique spontanée des exercices vise notamment à se détendre pour mieux gérer le stress et les émotions, à renforcer les capacités de mémorisation, de concentration, d'adaptation, à faciliter la prise de parole en public, etc.

Pour en savoir plus Merci de contacter :



Silvia da SILVA PINTO

06 63 11 80 72

Sophrologue certifiée (RNCP)

Mail : [sdasilvazenitude@yahoo.com](mailto:sdasilvazenitude@yahoo.com)

Site : [www.sophrologiesdasilva.com](http://www.sophrologiesdasilva.com)

Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie

<https://sophrologue-certifie.fr/sophrologue/silvia-da-silva-pinto-oliveira-sophrologie-rueil-malmaison-92500/>

## Ateliers bien-être & développement personnel en Entreprise

### Simplement se détendre au travail



La sophrologie utilise la respiration profonde, la relaxation et la pensée positive pour détendre le corps et prendre du recul sur les pensées négatives, elles passent sans résonner dans la tête. La sophrologie apporte une pause de récupération optimale qui vise à se relaxer en soulageant les tensions musculaires, à calmer les émotions néfastes à notre bien-être, à méditer, à faire le vide dans sa tête, à se reconnecter à soi. La fatigue diminue, le dynamisme et l'énergie peuvent se réactiver pour mieux profiter du moment présent et lâcher prise sur nos ruminations. Cette mise au repos de l'organisme peut aussi favoriser l'endormissement et la qualité du sommeil.

### Gérer ses émotions, prendre du recul

Pour apaiser nos émotions il convient d'abord de les identifier et de les accueillir avec bienveillance ; « qu'est-ce que je ressens ? ». Les émotions ont une fonction adaptative et expriment notre état intérieur ; elles se manifestent à la fois dans le corps et le mental pour exprimer un ressenti ; par exemple la peur et la colère créent un stress maximal, tous les sens sont mis en alerte. La sophrologie invite à mieux se connaître en écoutant nos ressentis et à favoriser la bienveillance envers soi-même afin de minimiser les états d'anxiété et à se décharger émotionnellement. Comprendre et réguler nos émotions participe entre autres bienfaits à soulager nos tensions corporelles et mentales, à mieux gérer le stress, à prendre du recul sur les contrariétés et nos tracas quotidiens.

### Optimiser ses capacités



L'intention des exercices est de se recentrer sur soi, de renforcer notre présence à ce que l'on fait et ainsi solliciter la concentration, l'imagination positive et l'écoute de nos ressentis pour prendre conscience de la richesse des capacités de l'être humain (marcher, parler...), puis de ses propres capacités personnelles et professionnelles (aptitudes, mémorisation...). Prendre conscience de ses compétences booste la confiance en soi et l'estime de soi, renforcent nos ressources d'adaptation à de nouvelles situations professionnelles ou personnelles. Reconnaître son potentiel permet de moins appréhender les changements d'organisation au sein de son équipe ou l'utilisation de nouveaux outils.

### Respirer profondément, gérer le stress

La respiration est un mécanisme à la fois automatique et volontaire liée à nos ressentis, le stress par exemple l'accélère et la rend superficielle ; en revanche, lorsqu'elle est profonde et ralentie tout le métabolisme en bénéficie. La sophrologie combine une respiration profonde et de simples gestes qui invitent à se mettre à l'écoute de nos sensations pour accentuer notre détente corporelle et mentale. La technique vise ainsi à réduire les sécrétions en excès d'adrénaline et de cortisol afin de renforcer la résistance au stress, se détacher des pensées parasites, bien vivre ses émotions pour minimiser les états d'anxiété et se libérer du stress et des symptômes qui parfois lui sont associés (troubles du sommeil, troubles digestifs et musculo-squelettiques). Les exercices apportent également meilleure oxygénation des cellules qui aide le corps à se détoxifier.

### Lâcher prise , prendre du recul



La sophrologie grâce à de simples exercices du corps et d'imagination proposent de méditer, faire le vide dans sa tête, se (re)connecter à soi pour d'abord lâcher prise dans le corps, puis dans le mental. Les tensions s'apaisent, la fatigue diminue, la charge mentale se fait moins envahissante et on lâche prise. Lâcher prise permet d'abandonner les ruminations, de développer calme et sérénité intérieure, aide à réguler les émotions, à chasser les pensées parasites qui entrave notre sérénité, on prend du recul, on cesse de vouloir tout contrôler pour accueillir plus sereinement les aléas de la vie professionnelle et personnelle. Dans le milieu du travail, lâcher prise et prendre du recul est important par exemple quand on est amené à gérer des clients mécontents.

### Stimuler bienveillance et cohésion d'équipe

Dans cet atelier, les exercices sont axés sur la détente corporelle et mentale afin de minimiser les états de stress. Les échanges volontaires en fin de séance sur les ressentis favorisent une bonne ambiance qui vient stimuler la cohésion d'équipe. Les collaborateurs se surprennent à s'exprimer sans peur d'être jugés.

### Renforcer la confiance en soi et l'optimisme

Cette technique développe la confiance en soi et la pensée positive en remplaçant les idées parasites et anxiogènes par une perception positive de la vie. Les affirmations positives aident à neutraliser les pensées néfastes à notre confiance en reprogrammant notre inconscient vers des croyances plus stimulantes et plus positives. Avoir confiance en soi renforce nos motivations.