



Sophrologie Caycédienne et pratique sportive

Titulaire d'un Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne et judoka en compétition, Yoann Berteotti accompagne depuis plusieurs années des sportifs de haut niveau.

« Comment avez-vous été amené à vous intéresser à la Sophrologie Caycédienne ? »

Judoka compétiteur, pratiquant cet art martial depuis l'enfance, je me suis toujours intéressé à la relation corps-esprit et son influence sur le mouvement humain et la performance. Parallèlement étudiant en psychologie du sport, j'étais à la recherche d'une méthode qui me permette de dévoiler mes potentialités en apprenant à mieux me connaître. Titulaire d'un Master en préparation psychologique de l'université de Montpellier, j'ai rapidement souhaité faire bénéficier les sportifs que j'accompagne de la richesse de la Sophrologie Caycédienne à laquelle je me suis formé.

« Quelle formation avez-vous suivie et pourquoi avoir choisi Sofrocay® ? »

En 2003, j'ai poussé la porte de l'école supérieure de Sophrologie Caycédienne de Nice dirigée par le Dr Michel Guerry. Le Dr Guerry enseignait la Sophrologie Caycédienne telle que développée par le Professeur Alfonso Caycedo. Après cette formation de base, j'ai suivi les 2ème et 3ème cycles auprès de Sofrocay et obtenu le titre de Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne. C'est dans la rigueur de Sofrocay et la force des actualisations proposées par le Dr Natalia Caycedo que je me retrouve aujourd'hui.

« Quels types de sportifs font appel à vous et quelles sont leurs attentes ? »

J'interviens principalement auprès de sportifs de haut niveau (individuels, clubs et fédérations) dans le cadre de la préparation à la compétition et de sportifs blessés en situation de rééducation et/ou réathlétisation. Lorsqu'il entre en interaction avec son environnement le sportif met en jeu, parfois de façon volontaire, parfois à son insu, des habitudes d'être qui inhibent (doute, stress, anxiété...) ou favorisent (confiance, liberté...) la performance. En envisageant l'être dans sa globalité (dimension physique, psychique, affective-émotionnelle), la Sophrologie Caycédienne permet à tout sportif de découvrir comment ces habitudes s'ordonnent et se manifestent. L'entraînement sophrologique lui permet d'acquérir de nouvelles capacités et de donner sens et valeur à son projet. L'accompagnement des sportifs blessés vise quant à lui la réacquisition d'habiletés motrices spécifiques après une longue immobilisation ou intervention chirurgicale. La liberté de se mouvoir autrement avec un corps modifié permet au sportif de se projeter à nouveau dans une reprise de l'activité ou une reconversion professionnelle.

« Qu'apporte la Sophrologie Caycédienne aux sportifs ? »

La Sophrologie Caycédienne leur permet de :

- découvrir comment un certain nombre d'habitudes ont été constituées et peuvent être modifiées. Il peut s'agir pour le sportif d'habitudes sur le plan technique, postural, relationnel, comportemental...
- appréhender le doute,
- vivre autrement son stress,
- constituer et/ou reconstituer un monde de sensations proprioceptives et intéroceptives,
- se repérer dans l'espace.

Outre le développement de ces capacités sensibles et perceptives, le dévoilement progressif d'une conscience claire permet l'intégration d'attitudes positives et un changement profond de l'« être sportif ». Plus qu'une course à la médaille auréolée de gloire, la pratique sportive peut être ainsi vécue comme un espace de dévoilement d'où naîtra une motivation sans cesse renouvelée.

Yoann Berteotti : Co-Directeur de l'École de Sophrologie Caycédienne Nice II
Sophrologue Caycédien • Préparateur psychologique
+33 (0)6 84 70 51 29
yoann.berteotti@gmail.com

Qu'est-ce que la Sophrologie Caycédienne ?

La Sophrologie Caycédienne est une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel fondé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. La pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne avec un professionnel, puis de façon autonome, permet ainsi à chacun d'optimiser ses capacités et son efficacité au quotidien.

Des sportifs témoignent...

« Le trampoline a toujours été pour moi un plaisir qui m'a poussé à m'entraîner, à progresser, à me dépasser. Seulement la saison sportive est parsemée de compétitions où l'atmosphère est tout autre... L'appréhension, le regard des autres, le jugement, la pression de l'enjeu et tant d'autres paramètres viennent bouleverser le confort du quotidien et former un «stress de compét». Je me sens mou, tremblant, non réactif et faible, je subis clairement la situation. La sophrologie m'a non seulement ouvert les yeux en m'aidant à relativiser l'enjeu et réduire l'impact de l'environnement extérieur, mais m'a également permis de me libérer, me révéler en me redonnant possession de tous mes moyens en compétition. Ce sont des outils qui s'affutent au fur et à mesure des séances (respiration, projection, concentration, etc.), dont je peux me saisir à tout instant pour accompagner ma performance. Aujourd'hui, j'ai une routine de concentration pour chaque compétition, que je prépare plusieurs jours auparavant afin d'être fin prêt au moment de saluer les juges. Le stress négatif n'est plus qu'un mauvais souvenir car il s'est transformé en force de dépassement et d'accomplissement.

M.R. Equipe de France Trampoline

« J'ai pris contact avec Yoann Berteotti dans le cadre d'une préparation mentale pour des compétitions de sports de combat. Familier des techniques de yoga et de relaxation classique, la sophrologie m'a permis une compréhension beaucoup plus claire de principes que j'avais à peine effleurés. La pratique régulière (1 fois par semaine pendant plusieurs années) m'a en outre ouvert un champ de possibilités et d'exploration de mon corps et de ma conscience beaucoup plus large. L'intégration d'éléments jugés uniquement «mentaux» ou «physiques», en un seul et unique tout, vécu en présence et de manière positive, m'a permis d'appréhender la compétition mais aussi ma vie sociale d'une manière différente avec des résultats que je ne peux décrire que comme une révolution. Révolution (dans le sens latin revolutio ou revolvere) : un tour complet sur soi-même et donc une révolution du savoir vivre et être.

L.M. Haut niveau sports de combat

« La sophrologie m'a permis d'évacuer mon stress lors des compétitions importantes mais aussi de prendre confiance en moi avec des exercices très spécifiques sur le contrôle de soi et des gestes. Elle m'a aussi permis de redécouvrir des sensations dans mon sport que je n'avais pas auparavant. Grâce à ça, j'ai pu améliorer mes performances plus rapidement.

M.B. Haut niveau Natation

La Sophrologie Caycédienne : la sophrologie authentique.

La Sophrologie Caycédienne est la sophrologie dans sa forme authentique telle que créée et développée dans les années 60 par le Dr Alfonso Caycedo. Son approche résolument médicale et scientifique vise alors à apporter à ses patients une amélioration de leur qualité de vie. Aujourd'hui, Sofrocay, abréviation de « Sophrologie Caycédienne », est l'organisation qui fédère plus de 40 écoles de formation au master en Sophrologie Caycédienne et plusieurs milliers de sophrologues formés dans le respect de la méthode. Le Dr Natalia Caycedo, docteur en médecine, spécialiste en psychiatrie, diplômée en neuropsychologie et neurophysiologie assure la formation supérieure (2ème et 3ème cycle) en Sophrologie Caycédienne.



Sofrocay®
Académie Internationale
de Sophrologie Caycédienne

Pour en savoir plus, trouver un sophrologue caycédien ou une école déléguée près de chez vous :

www.sofrocay.com