



Sophrologie Caycédienne : ce que vous devez savoir

La sophrologie a été créée dans les années 60 par le Dr Alfonso Caycedo. Son approche résolument médicale vise alors à améliorer la qualité de vie de ses patients. Dans les années 70-80, la sophrologie a pris des chemins parfois très éloignés de sa conception authentique. En 1992, le Dr Caycedo dépose le terme de « Sophrologie Caycédienne » pour bien qualifier et différencier sa méthode.

Martine Janvier, sophrologue caycédienne à Aix-en-Provence, nous aide à y voir plus clair :

“ *Quel est votre parcours ? Comment avez-vous été amenée à vous intéresser à la Sophrologie Caycédienne ?* ”

J'ai été secrétaire médicale et sportive de haut niveau (alpinisme). J'ai connu le stress professionnel et celui de l'entraînement intensif. Je souffrais de tensions et de douleurs physiques importantes. La recherche de la performance, dans ma pratique sportive, mettait mon corps à mal. Je ressentais le besoin de me poser, de prendre du temps pour moi.

“ *Quelle formation avez-vous suivie et pourquoi avoir choisi Sofrocay® ?* ”

J'ai suivi la formation de 1er Cycle dans une école déléguée Sofrocay®, j'ai ensuite effectué la formation supérieure à l'Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne où j'ai obtenu le titre de Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne (champ de la prévention). Je me suis ensuite formée à la relation d'aide dans une école déléguée Sofrocay®. Pourquoi ce choix de Sofrocay ? C'était une évidence ! C'était là qu'il fallait aller pour me former à la sophrologie authentique, celle de son créateur.

“ *Quels sont vos domaines d'intervention ? Quels types de publics accompagnez-vous ?* ”

Mon champ d'action est celui de la prévention, plus spécifiquement : la gestion du stress, le renforcement de la confiance en soi ou de l'estime de soi, l'amélioration de la qualité du sommeil, le développement de certaines capacités (détente, concentration, mémoire, gestion du temps, prise de soin de soi ...), la préparation à certaines échéances (examens, entretiens). J'accompagne des adultes, des enfants et des adolescents en séances individuelles ou en groupes. Pour certains accompagnements, je travaille en lien étroit avec des médecins et avec une psychologue scolaire. Ce travail de collaboration avec d'autres professionnels valide un peu plus cette aide complémentaire que je peux apporter en tant que sophrologue caycédienne spécialisée dans la prévention. Des supervisions régulières me permettent de me repositionner dans ma pratique, de réajuster ma posture et de rester dans les limites de mes compétences.

“ *Comment se déroule une séance ? Quelle peut être la durée d'un accompagnement ?* ”

Une séance individuelle de Sophrologie Caycédienne est structurée ainsi : un temps de parole avant la séance, la présentation de l'objectif visé et de la pratique proposée. Elle se termine par l'expression du vécu de la séance et l'incitation à l'entraînement personnel. La pratique avec les adultes dure en principe une heure, celle avec des enfants et des adolescents, 30 minutes environ. L'adaptabilité est le maître-mot. La durée de l'accompagnement dépend de la demande et de la façon dont l'adulte ou l'enfant va s'investir dans la démarche. Je pars toujours sur la base de 5 séances au rythme d'une par semaine et d'un premier bilan. Nous voyons ensuite s'il y a lieu de poursuivre et à quel rythme. Dès le départ, j'incite la personne à reprendre ce qui, dans la séance, a le mieux fonctionné et à le réinvestir dans une pratique autonome.

Martine Janvier, Sophrologue Caycédienne • martinejanvier.sophrologue@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.

Témoignages

“ *J'ai découvert la sophrologie lors d'un passage de ma vie très éprouvant (...). La première « découverte » a été celle de mon corps, pas seulement au travers de douleurs, mais au travers de sensations corporelles, en le touchant, en y pensant et en étant à l'écoute de celui-ci (...). J'ai pu, au bout d'un certain temps de pratique, apprendre à respirer et le fait de débloquer ma respiration au niveau du diaphragme m'a apporté une grande détente musculaire ... et mentale. Je me suis entraînée à relâcher les tensions, à mettre de la distance entre les difficultés quotidiennes et moi et j'ai développé des capacités de concentration que je n'avais plus; j'avais en effet l'impression de « partir dans tous les sens ». J'ai surtout acquis une grande sérénité et retrouvé une vitalité que j'entretiens toujours au cours de séances hebdomadaires.* ”

Mme J.B.

“ *La sophrologie pour moi, c'est d'abord une heure par semaine que je m'accorde. C'est un moment où je reprends contact avec chaque partie de mon corps, où je perçois son rythme naturel, ses tensions aussi et ses limites. C'est aussi arriver à réunifier mon corps, à lui permettre de se relâcher et parfois à repousser ses limites. C'est, après la séance et au quotidien, me souvenir de ce qui m'a fait du bien pendant la séance et savoir que je peux le reproduire, au besoin. C'est développer ma conscience, ma présence. C'est enfin, quelquefois, faire des découvertes sur moi et vivre des expériences étonnantes.* ”

Mme M-H T.

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) du master.



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