

## La sophrologie en quelques mots

La sophrologie a été créée en 1960 par le Pr Caycedo, neuropsychiatre colombien. Issue des termes grecs "sôs" (équilibre) "phren" (esprit, conscience) et "logos" (étude), la sophrologie est une technique psychocorporelle, abordant la personne dans sa globalité.



Teintée de nombreuses influences, elle combine les principes de différentes méthodes thérapeutiques (hypnose, relaxation progressive de Jacobson, méthode Vittoz, etc.) et de pratiques orientales de respiration et de méditation (yoga, bouddhisme tibétain, zen japonais).

## Principes et outils

- ◆ Les **exercices** proposés permettent de travailler sur les liens entre le corps, le mental et les émotions. **Simple**s et **accessibles à tous**, ils sont basés principalement sur la **respiration**, le **relâchement musculaire**, la **concentration** et la **visualisation**.
- ◆ Ils se pratiquent en posture debout, assise ou allongée et ne nécessitent aucun matériel. Ils sont toujours **adaptés** à la condition physique des personnes accompagnées.  
Les techniques travaillées en séance, puis intégrées dans la vie quotidienne, pourront ensuite être utilisées en toute **autonomie**.
- ◆ La sophrologie est une approche complémentaire et ne se substitue en rien à un suivi médical et/ou psychologique.

## La sophrologie pour les patients

Pour mieux vivre la **maladie**, la **douleur** ou le **handicap** ou se **préparer mentalement** à un événement à venir. Voici quelques exemples d'application:

- Mieux gérer le **stress**, l'**anxiété**, les **angoisses**
- Mieux gérer ses **émotions**
- Améliorer la qualité du **sommeil**
- **Se préparer mentalement** pour aborder avec sérénité un **examen médical**, une **intervention chirurgicale**, un **accouchement**
- Mieux vivre la **douleur** (ex: fibromyalgie, douleurs post-traumatiques ou post-opératoires, endométriose...)
- Accompagner la **maladie** (ex: cancer, maladies neurodégénératives (SEP, Parkinson...)), les **traitements** (chimiothérapie...) ou le **handicap**
- Renforcer l'**estime de soi**





## La sophrologie pour le personnel de l'établissement

Se mettre au service des autres n'implique pas de s'oublier soi-même. La sophrologie apporte des outils concrets pour aider les membres du personnel (soignant et non-soignant) à décompresser et à améliorer leur quotidien au travail. Voici quelques exemples d'application:

- Mieux gérer le **stress** et l'**anxiété** au travail
- Apprivoiser ses **émotions**
- Favoriser le **lâcher-prise**
- Améliorer la qualité du **sommeil**
- Favoriser la **déconnexion**
- Renforcer la **confiance** et l'**estime de soi**



## Les séances

Les séances peuvent être **collectives** (maximum 10 participants) ou **individuelles**, aussi bien pour les patients que pour les soignants.

Elles durent de 45 minutes à 1 heure et sont adaptées aux conditions physiques, aux besoins et aux objectifs de chacun.

## Tarifs

Un devis est établi sur-mesure selon le type et le nombre de séances envisagées.

## Qui suis-je?

**Pharmacienne** de formation, j'ai travaillé plus de 15 ans dans la recherche puis l'industrie pharmaceutique. Convaincue que les techniques travaillant sur le lien corps-esprit peuvent être bénéfiques à chacun et complémentaires à une prise en charge médicale et thérapeutique, j'ai souhaité aborder la santé sous un angle différent avec la sophrologie.

Je suis aujourd'hui **sophrologue certifiée**.

## Contact

Sandrine Perrimond-Dauchy  
**Sophrologue**

06 19 60 88 92

email: [sandrine@scommesophro.fr](mailto:sandrine@scommesophro.fr)

site internet: [www.scommesophro.fr](http://www.scommesophro.fr)

6 rue de la Poste, 69340 Francheville