

La sophrologie c'est quoi ?

La sophrologie est une **méthode** créée par Mr Caycedo, neuropsychiatre en 1960.

Le mot « sophrologie » vient du grec :

« Sos » : Harmonie/« Phren » : Conscience/ « Logos » : Science
= science de la conscience en harmonie

Cette méthode se pratique grâce à des **techniques simples et concrètes, accessibles à tous**, en utilisant :

- la respiration,
- la relaxation,
- des mouvements corporels doux,
- des visualisations.

Les différentes techniques peuvent être utilisées dès que l'on en ressent le besoin. Le pratiquant devient peu à peu **autonome**.

Elle permet :

-de changer son regard sur soi et sur les autres en mobilisant ses ressources, en pensant de manière plus positive et en prenant du recul sur les situations.

-d'apprendre à s'écouter pour un mieux-être au quotidien.



Contact :
Marie ROLLAND

☎ : 06.72.85.75.24

💻 : www.sophro-marie.jimdo.com

Membre FEPS et SSP

Déroulement d'une séance :

-en individuel à domicile :

Séances adultes :

DUREE: 45 min.

TARIF: 40 euros/séance

35 euros/séance (étudiants et demandeurs d'emploi)

Séances enfants:

DUREE: 45 min.

TARIF: 30euros/séance

-en groupe (3 à 10 pers.) :

DUREE: 1h

TARIF : 10 euros/séance

Une séance d'essai possible.

Lieu : Béarn (64)

SOPHROLOGIE et ADDICTIONS



« De la dépendance à l'autonomie »



*Marie ROLLAND,
Sophrologue.*

Les addictions :

• Définition

D'un point de vue scientifique et médical, les addictions sont des pathologies cérébrales définies par une dépendance à une substance ou une activité, avec des conséquences délétères.

• Diagnostic

Il repose sur des critères bien définis, fixés par des instances internationales de santé mentale :

- le DSM 5 (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux)
- la CIM 10 (Classification statistique internationale des maladies)

Parmi ces critères, on trouve la perte de contrôle de soi, l'interférence de la consommation sur les activités scolaires ou professionnelles ou encore la poursuite de la consommation malgré la prise de conscience des troubles qu'elle engendre.

• Les différents types

Les addictions les plus répandues concernent le tabac (nicotine) et l'alcool. Viennent ensuite le cannabis et, loin derrière, les opiacés (héroïne, morphine), la cocaïne, les amphétamines et dérivés de synthèse.

Parmi les addictions sans substance seul le jeu pathologique (jeux de hasard et

d'argent) est cliniquement reconnu comme une dépendance comportementale dans le DSM 5 et la CIM 10.

• Les mécanismes

L'installation d'une addiction implique au moins trois mécanismes :

- une augmentation de la motivation à consommer la drogue : recherche de plaisir, désinhibition, détente, socialisation ou performance (assurer, se dépasser, faire toujours plus, mieux, plus vite...).
- un état émotionnel négatif (recherche de soulagement) ou une douleur
- une diminution de la capacité à se contrôler (perte de contrôle de la consommation).

• Le sevrage

La plupart des personnes réduisent et/ou arrêtent leur(s) consommation(s) sans aide extérieure. Certains vont au sein d'associations ou de services hospitaliers spécialisés en addictologie. Ces dispositifs proposent des accompagnements adaptés et personnalisés, à l'aide d'équipes pluridisciplinaires composées de médecins, de psychiatres, d'infirmier(e)s, d'éducateurs/trices spécialisé(e)s et de psychologues...

L'accompagnement prend en compte la personne dans sa globalité. La prise en charge est souvent longue et semée de

rechutes. Le succès dépend essentiellement de la motivation à se sevrer, puis de l'amélioration durable de ses conditions de vie et de son estime de soi.

L'apport de la pratique de la sophrologie :

En groupe ou en individuel selon les besoins de chacun, la sophrologie complète et renforce les étapes du soin, vers plus de liberté d'être, de ressentir et d'agir en permettant de:

- Acquérir des outils de régulation du stress ou de l'anxiété
- Renforcer l'estime de soi et la capacité à prendre soin de soi / la confiance en soi et sa capacité à réussir
- Mieux connaître et reconnaître ses émotions et d'apprendre à les gérer.
- Redécouvrir son corps avec ses sensations
- Expérimenter la détente, le relâchement mental et corporel,
- Mieux se connaître et déceler ses besoins réels. Trouver d'autres sources de plaisir internes.
- Développer sa capacité à prendre soin de soi,
- Intensifier le positif,
- Renforcer ses capacités et ses ressources (confiance, motivation,...)