

# quelques repères à propos de la sophrologie

La sophrologie permet la découverte et la mobilisation de nos ressources positives, au plan physique, émotionnel et mental.

C'est une transformation de notre attitude envers nous-mêmes et le monde environnant.

Ainsi, le sophrologue est un praticien qui accompagne des personnes (en individuel ou en groupe) pour leur apprendre à optimiser leurs capacités et/ou à s'adapter aux différentes situations auxquelles elles ont à faire face dans leur existence.

La sophrologie s'adresse à tous : enfants, adolescents, adultes, séniors, et en particulier ceux qui sont soumis à de fortes pressions : enseignants, corps médical, salariés des entreprises, sportifs, artistes...

d'autres informations



8 place Louis Armand-Calliat  
71100 Chalon-sur-Saône  
06 07 37 81 31

pierrejacob@me.com  
[www.pierrejacobsophrologie.fr](http://www.pierrejacobsophrologie.fr)

siret 37798326700040  
photo Jean-Luc Petit

pierre jacob  
praticien en sophrologie



## *Des objectifs variés*

Selon les objectifs recherchés, les techniques de la sophrologie apportent vitalité et énergie ou au contraire relâchement des tensions et sérénité.

La sophrologie prépare aussi mentalement à la réalisation d'objectifs, dans le domaine sportif ou pour la préparation d'examens par exemple.

En entreprise, la sophrologie aide à renforcer les ressources de chacun, à surmonter le stress lié à la compétitivité et à retrouver du plaisir au travail. Elle agit en prévention des risques psychosociaux.

La sophrologie accompagne l'individu à chaque étape de sa vie personnelle et contribue à développer liberté et responsabilité, à devenir l'acteur principal de sa vie.

## *Une pratique adaptable*

La sophrologie est adaptable. Chacun peut la pratiquer et il n'y a aucune limite d'âge ou de condition physique : enfants, adolescents, étudiants, adultes, personnes âgées,... Il n'y a aucune contre-indication à la sophrologie qui se pratique en groupe ou de manière individuelle, en fonction du but recherché.

## *Comment se déroule une séance ?*

La sophrologie se pratique debout ou assis et sans contact entre le sophrologue et le(s) sophronisant(s). La personne guidée par le sophrologue est l'acteur principal de ses expériences et du changement qui en résulte. Elle n'est pas tenue de livrer au sophrologue (ou aux autres membres du groupe) les aspects de sa vie qu'elle considère comme intimes.

Par des techniques simples et sans contact physique, le sophrologue favorise la détente, la relaxation et la prise de conscience du corps. Ensuite, il guide des exercices en fonction de l'intention recherchée : la détente, la sérénité, la libération des tensions, la dynamisation, la concentration, la réussite d'un objectif,...

C'est un médecin, le Professeur Caycedo, qui a conçu la sophrologie. Il s'est largement inspiré, en les occidentalisant pour nous les rendre facilement accessibles, des techniques de base du yoga et du zen. Et bien qu'en sophrologie le sujet reste toujours éveillé, l'hypnose l'a aussi influencée. Il est cependant important de noter que la sophrologie n'appartient à aucune confession, chacun étant libre de vivre les croyances qui lui sont propres.