



La Sophrologie Caycédienne®



Un entraînement du corps et de l'esprit pour :

- développer sérénité et bien-être
- gérer le stress et les émotions
- acquérir une attitude positive



La Sophrologie Caycédienne : la sophrologie authentique



Qu'est-ce que la Sophrologie Caycédienne ?

« Caycédienne » comme Caycedo

La Sophrologie a été 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.

La Sophrologie Caycédienne n'est pas une branche de la Sophrologie mais bien la Sophrologie dans sa forme authentique telle que développée par le Dr Caycedo.

Un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et bien-être.

La Sophrologie Caycédienne est un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Elle a pour objectif le renforcement des attitudes positives au quotidien. Elle participe activement à la gestion du stress et des émotions négatives qu'elles soient d'origines professionnelles ou personnelles.

La pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne permet d'optimiser ses propres capacités au quotidien, dans le respect et l'autonomie de la personnalité de chacun.

Elle comporte des applications spécifiques dans les branches cliniques, sociales, pédagogiques et peut également être utilisée dans l'entreprise comme dans les milieux artistiques et sportifs.

Découvrez sérénité et bien-être

Une nouvelle conscience de soi : la pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne favorise le développement de la perception positive du corps, de l'esprit, des états émotionnels et des valeurs personnelles. Cette découverte permet peu à peu une transformation positive de l'attitude envers soi-même et envers les autres.

Des expériences variées : selon les objectifs recherchés les techniques sophrologiques sont porteuses de sensations de vitalité et d'énergie ou au contraire de relâchement des tensions et de sérénité. Certaines permettent d'activer la concentration sur un objectif précis ou un souhait personnel.





Les applications au quotidien

Santé : la Sophrologie Caycédienne apporte aux professionnels de la santé (médecins, psychologues, kinésithérapeutes, infirmiers, orthophonistes, etc.) un ensemble de techniques qui peuvent être utilisées de façon isolée ou en complément d'un traitement, par exemple dans les cas de :

- *Dépression, anxiété, affections psychosomatiques,*
- *Préparation d'interventions (chirurgie, chimio ou radiothérapie),*
- *Rééducation.*

Vie quotidienne : la pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne permet de développer la résistance au stress et d'améliorer la qualité de vie.

- *Meilleure qualité du sommeil,*
- *Sensation de vitalité, récupération rapide,*
- *Contrôle des accès d'irritabilité, angoisse, tristesse.*

Performance : les techniques sophrologiques sont utilisées pour améliorer la concentration, la mémorisation et pour développer une attitude positive face aux difficultés.

- *A l'école : programmes spécifiques à destination des enfants et des adolescents, préparation des examens,*
- *Dans le milieu sportif : en soutien des plans d'entraînements techniques et physiques,*
- *En entreprise : amélioration de l'efficacité personnelle, du travail en équipe et des conditions de travail.*

Pour qui ? Comment ?

Toute personne intéressée peut pratiquer la Sophrologie Caycédienne sans limitation d'âge ou de condition physique : enfants, étudiants, adultes, ou personnes âgées.

En séance individuelle ou en groupe selon les objectifs recherchés.





Ils en parlent... les professionnels et les patients

Martine Janvier, sophrologue caycédienne à Aix-en-Provence, nous livre son expérience :

“ **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

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. ”





Evelyne Stomboli a été soignante pendant de nombreuses années. Aujourd'hui sophrologue caycédienne, elle intervient à la polyclinique de Poitiers.

“ *Qu'est-ce qui vous a amené à vous intéresser à la Sophrologie Caycédienne ?*

J'ai exercé le métier de soignante pendant de nombreuses années avant d'être atteinte, à l'âge de 45 ans, d'une grave maladie. Pour m'appuyer psychologiquement dans cette épreuve, j'ai eu le choix entre des anti-dépresseurs et des séances de sophrologie que m'avait conseillées une amie infirmière ayant déjà pratiqué la Sophrologie Caycédienne suite à un deuil violent. Au bout de 4 séances et malgré une certaine méfiance au départ, mon stress s'est transformé en positif, j'ai retrouvé l'envie de vivre, je me suis projetée dans le futur. Aujourd'hui guérie, j'ai l'intuition profonde que sans la Sophrologie Caycédienne cela n'aurait pas été possible. J'ai alors décidé de devenir sophrologue.

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

Je me suis naturellement tournée vers la sophrologie authentique, pour moi la seule, la vraie, celle qui a été créée par le Dr Caycedo - la Sophrologie Caycédienne - et j'ai suivi une formation au master sur 5 ans dispensée par les écoles déléguées Sofrocay®.

“ *Quels sont vos champs d'intervention et qui sont vos patients ?*

J'interviens aujourd'hui à mi-temps à la polyclinique de Poitiers à la fois auprès du personnel soignant, des chirurgiens et des patients. J'anime des réunions de gestion du stress auprès des infirmières et des aides-soignantes, personnel soumis à des tensions et des inquiétudes de plus en plus fortes. J'assiste au bloc opératoire des équipes chirurgicales sur des opérations qui génèrent des tensions extrêmes : j'aide le chirurgien à gérer son stress, sa respiration, souvent son mal de dos... je le mets en confiance.*

Enfin, j'accompagne des patients pour les préparer à leur intervention. Avant d'aller au bloc ils sont dans une grande solitude et une profonde souffrance. Je les suis jusqu'en salle de réveil. Bref, je les aide à traverser l'hospitalisation en confiance et apaisés. J'ai vécu cette expérience et peux mesurer les bienfaits de la Sophrologie Caycédienne sur l'état d'esprit des patients. Au delà du champ hospitalier, dans mon activité libérale, je m'occupe de problèmes d'anorexie, de boulimie, d'acouphènes, de crises d'angoisse, de stress, ou de patients qui suivent des chimiothérapies, mais aussi d'enfants précoces.

“ *Que vous apporte la Sophrologie Caycédienne dans votre pratique au quotidien ? Et à vos patients ?*

Calme, sérénité, attitude positive, équilibre, confiance, mieux-être... L'accueil enthousiaste et unanime des équipes médicales comme les nombreux témoignages des patients m'encouragent dans ma pratique de la Sophrologie Caycédienne. Qu'est-ce que ça fait du bien de se retrouver et d'aimer la vie !

Evelyne Stomboli

*Voir le film « la Sophrologie Caycédienne au bloc opératoire » sur le site www.sofrocay.com



Des patients témoignent...

“ *Suite à des crises d'angoisse survenues après un malaise vagal, mon médecin traitant m'orienté vers la Sophrologie Caycédienne de façon à ce que j'apprenne une certaine gestion du stress. Après plusieurs séances, les crises d'angoisses ne sont pas revenues.* A.H-M ”

“ *Enseignante en maternelle, j'ai commencé à avoir des problèmes de voix en septembre 2011. J'avais une classe difficile avec beaucoup d'élèves turbulents et j'avais donc tendance à parler très fort pour me faire entendre. Avant d'envisager une intervention pour enlever des nodules sur mes cordes vocales, mon ORL m'a conseillé de faire quatre à cinq séances de sophrologie. Malgré des séances d'orthophonie qui m'ont permis d'acquérir une bonne technique pour préserver ma voix, et moins la fatiguer, les nodules se sont un peu résorbés mais n'ont pas disparu. A partir du moment où j'ai commencé les séances de sophrologie, en novembre 2012, j'ai réussi à prendre plus de recul face aux situations stressantes et à me sentir beaucoup mieux. Je crie moins, je m'emporte moins, et j'arrive beaucoup plus à positiver. Début 2013, mon ORL m'apprend que les nodules ont disparu et qu'il n'y a donc plus d'intervention prévue !* E.V ”

“ *J'ai pu aborder cette nouvelle année avec plus de sérénité et vivre le rapport à autrui avec plus d'amour et de respect, le stress éprouvé s'est considérablement vu diminué.* Dr T.L ”



Nelly Sebon, orthophoniste et sophrologue caycédienne a adapté la méthode Caycedo à l'attention de patients atteints de maladies neurodégénératives*.

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

Orthophoniste, diplômée de la Faculté de Paris VI en 1992, je me suis orientée vers les pathologies neurologiques et immédiatement intéressée à la relation corps-esprit et son lien avec la respiration. Actuellement, les recherches en neurosciences nous démontrent - ce qui semblait à l'époque impensable - la plasticité neuronale et l'influence du stress sur les pathologies neurodégénératives. La Sophrologie Caycédienne, avec sa méthodologie rigoureuse, s'est imposée comme un outil, dans ma réalité objective, pour permettre à mes patients de découvrir leurs propres capacités à ressentir leur corps et s'en approprier tous les potentiels : un outil pour se dévoiler à eux-mêmes et être reconnus dans leurs capacités plutôt que dans leurs incapacités.

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

J'ai suivi la formation du premier cycle dans une école parisienne reconnue par Sofrocay®, et fini ma formation à l'Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne, en Andorre, où j'ai obtenu le titre de Master Spécialiste clinique en Sophrologie Caycédienne. Mon choix de Sofrocay s'est présenté comme une évidence, d'aller à la source de son enseignement, d'en intégrer sa méthodologie et son éthique en profitant des travaux du Pr Caycedo et de sa fille, le Docteur Natalia Caycedo.

« Quels sont vos domaines d'intervention et qui sont vos patients ? »

La réalité de la prise en charge des patients atteints de pathologies neurologiques, et notamment celle de personnes souffrant de maladies neurodégénératives (maladie d'Alzheimer, Parkinson, sclérose en plaques...) m'a poussé à développer des adaptations de la méthode Caycedo en lien avec ma réalité de clinique et des avancées des neurosciences. C'est ainsi qu'est née l'association Sophr'Al®, dont je suis la présidente et qui propose des ateliers de Sophrologie Caycédienne à l'attention des aidés ainsi qu'à leurs aidants familiaux et professionnels. Les résultats obtenus sont très prometteurs quant à la stimulation des capacités résiduelles des aidés (troubles comportementaux, capacités mnésiques, attentionnelles...) et à la stimulation des capacités de bien-être des aidants encore trop souvent accablés par le fardeau de l'accompagnement. La Sophrologie Caycédienne débute là où la relaxation s'arrête et ses bénéfices sont évidents quant au maintien de chacun dans un regard fait de grande dignité et de respect de la personne qui nous fait face.

« Comment se déroule une séance ? Quelle peut-être la durée d'un accompagnement ? »

Individuelle ou en petit groupe, chaque séance suit à peu près toujours le même cheminement. Sa base repose sur la réalité objective de la ou des personnes présentes et avec lesquelles l'alliance va s'instaurer. C'est un partenariat qui va durer tout le temps de l'accompagnement, sans jugement ni a priori. C'est le principe où toute action positive sur une partie de la conscience se répercute positivement sur la totalité de l'être. La répétition des exercices va permettre de s'approprier plus profondément les ressentis et de stimuler la plasticité neuronale ainsi que les neurones miroirs. Pour cela, différents exercices dits « protocoles spécifiques » et « relaxations dynamiques de Caycedo » seront proposés, adaptés bien sûr en fonction des capacités attentionnelles. Leurs points communs : toujours mettre en lien le corps et la respiration pour une prise de conscience des sensations positives amorcées, et agir sur les facteurs émotionnels néfastes. Pour les aidés, les résultats sont assez rapides concernant les troubles comportementaux et les troubles du sommeil.

*Nelly Sebon est l'auteur de «Maladie d'Alzheimer et Sophrologie Caycédienne» aux éditions <http://www.sophr'al.fr/>, en vente au profit de Sophr'Al, association loi 1901.

L'association Sophr'Al

Cette association est née de la rencontre de deux sophrologues caycédiennes, l'une aidante clinique (Nelly Sebon, orthophoniste), l'autre aidante familiale (Eva Dufaux), toutes deux portées par le projet d'apporter une complémentarité dans l'aide non-médicamenteuse offerte aux personnes souffrant de pathologies neurodégénératives, dont la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson et la sclérose en plaques sont les plus connues. Véritable offre de répit de « troisième génération » où la personne atteinte par la maladie, sa famille et les professionnels apprennent les bases essentielles à un « mieux vivre avec l'autre », dans le respect des valeurs de dignité indispensables à une relation humaine de qualité. Cette association regroupe des sophrologues, tous affiliés à Sofrocay, gage de leur engagement éthique et déontologique. Les protocoles sophrologiques qui y sont proposés sont tous issus de la méthodologie adaptée que Nelly Sebon a pu faire bénéficier à ses patients depuis 2007. Elle a, depuis lors, accompagné patients et famille. Chaque accompagnement sophrologique est le fruit d'une vraie confiance entre aidé, aidant et le sophrologue et les phénoménodescriptions qui en résultent témoignent des bienfaits des activations.

« Mme L. (patiente stade moyen) évoque lors d'une séance l'importance de ces moments de rencontre « qui sont les seuls à la contenir dans sa folie envahissante », trois capacités à conquérir surgiront un jour, en fin de séance : calme intérieur, « s'entre-tenir », et se relaxer.

« C. (aidante familiale) «...découvrir une autre manière de voir ma mère, de l'aborder m'apporte une aide inespérée... Dans son regard je me permets de voir celle qui m'a bercée et accompagnée sur le chemin de ma vie, et non pas une femme vide et incompréhensible par ses mouvements d'humeur ! »





Christelle Robert-Lalande, sophrologue caycédienne à Nantes, s'intéresse à la précocité intellectuelle. Elle accompagne des enfants, adolescents et des adultes à haut potentiel.

“ **Comment avez-vous été amenée à vous intéresser à la Sophrologie Caycédienne ?**

J'ai découvert la Sophrologie Caycédienne en accompagnant mon fils alors âgé de 9 ans à son cours de violoncelle. Très crispé et tendu sur son instrument, il ne pouvait se mettre à jouer. Son professeur, elle-même sophrologue, libère son stress paralysant en quelques paroles choisies, postures et respirations. Son visage se détend, son corps se relâche, il peut alors reprendre son archet et se mettre à jouer. Ses pieds ancrés dans le sol, le souffle profond et calme, il fait de nouveau corps avec son instrument. Cette expérience a été l'élément déclenchant d'une recherche approfondie sur la Sophrologie Caycédienne. Issue du milieu paramédical et formée à la compréhension et l'accompagnement des enfants et adolescents surdoués, il m'a semblé évident que la méthode de la Sophrologie Caycédienne pouvait apporter des réponses et un soulagement aux particularités induites par leur fonctionnement cérébral atypique.

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

J'ai suivi une formation dans une école de Sofrocay® par souci d'authenticité de la méthode et dans l'objectif d'approfondir mes connaissances par un second et troisième cycle dispensés par le Dr Natalia Caycedo, fille du fondateur de la Sophrologie Caycédienne. Aujourd'hui, Master en Sophrologie Caycédienne de la branche clinique, l'enrichissement de cette formation se poursuit dans les universités d'été et les symposiums proposés par Sofrocay®.

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

Installée en libéral dans un cabinet pluridisciplinaire, je reçois toute personne qui souhaite pratiquer la Sophrologie Caycédienne. Ma spécificité sur la précocité intellectuelle me permet d'accompagner des enfants, adolescents et adultes à haut potentiel en séances individuelles ou collectives. J'anime des stages de gestion du stress et des émotions, de préparation aux examens et concours en collaboration avec l'AFEP (Association Française des Enfants Précoces). Tout au long de l'année, je propose la sophrologie aux enfants des classes primaires et aux collégiens d'une école alternative de Loire Atlantique destinée aux enfants en échec scolaire, EIP et tous les Dys (Dysorthographiques, dyscalculiques, dyslexiques,...). Mon autre domaine d'intervention est celui de l'entreprise, dans la prévention des risques psycho-sociaux et la gestion du stress lié à la compétitivité. Ici les salariés, managers et dirigeants peuvent réutiliser en toute autonomie les techniques sur leurs lieux de travail afin d'optimiser leurs capacités en conservant un équilibre interne.

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

Pratiquer la sophrologie ne demande aucune condition particulière. Les techniques utilisées sont basées sur la respiration, la tension-détente du corps et la visualisation d'images positives. Les séances se vivent en posture debout ou assise, en tenue de ville, dans un cadre agréable. Considérée comme accompagnement de courte durée, 5 à 10 séances permettent une évolution favorable vers un mieux-être.

“ **Qu'apporte-t-elle aux personnes détectées intellectuellement précoces ?**

La précocité intellectuelle présente des enfants et adultes essentiellement canalisés sur leur mental et très peu dans le corps. Ils se caractérisent par une hyper-activité cérébrale souvent anxiogène et des états émotionnels dont les fluctuations intenses accompagnées d'une hypersensibilité sont sources de vulnérabilité. La pratique de la Sophrologie Caycédienne mène à une présence au corps par la respiration, des stimulations corporelles afin de compléter le schéma corporel. Elle rééquilibre l'individu dans tous les aspects de sa vie en faisant appel à l'intelligence émotionnelle et à l'acuité sensorielle, toutes deux bien développées chez les précoces. Le principe d'action positive de la Sophrologie Caycédienne favorise la confiance en soi. Elle stimule la motivation pour une autonomie et un épanouissement personnel dans le respect de ses propres valeurs, ingrédient essentiel de l'équilibre du précoce quel que soit son âge. Il en est de même pour tous me direz-vous ? Certes, mais pour les sujets intellectuellement précoces, c'est fondamental.

Christelle Robert-Lalande



Des précoces témoignent...

“ J'ai découvert la Sophrologie Caycédienne et ses bienfaits à travers les stages proposés pour les enfants et les adultes précoces. Au cours des séances, les techniques de respiration, de concentration et de visualisation permettent d'être à l'écoute de son moi profond et de mettre en exergue les énergies positives inhérentes à chacun d'entre nous. Ainsi, au fur et à mesure des séances, j'ai appris à lever des blocages qui m'empêchaient d'avancer dans la vie, d'acquiescer confiance en moi, bien-être et harmonisation corps et mental, notion fondamentale chez les précoces. Quels que soient le lieu et les circonstances dans lesquelles je me trouve, dès que j'en éprouve le besoin, je pratique le recentrage et la respiration profonde afin de me sentir en harmonie avec les événements vécus à l'instant T. La Sophrologie Caycédienne est la seule pratique qui m'apporte l'apaisement et la sérénité intérieure. **Mme S. G** ”

“ Ma fille, une adolescente de 14 ans présentait des manifestations d'angoisse lorsqu'elle devait prendre la parole en classe. Ses symptômes physiques se traduisaient par des tremblements, des palpitations, une extrême rougeur... Grâce à la sophrologie et ce très rapidement, elle a réussi à dépasser ses peurs; elle répète les techniques acquises lors des séances et a réussi à combattre ce stress qui l'empêchait d'être épanouie au collège. La sophrologie en agissant sur le corps et le mental lui a permis de trouver une aide rapide : elle est plus sereine, développe une attitude plus positive, elle a pris confiance en elle par cette méthode simple, saine et efficace. **Mme F.D** ”

“ Suite à de nombreuses attaques de panique et des insomnies, j'ai fini par faire un stage de sophrologie. Lors de mes attaques de panique, je tombais raide sans avoir le temps de réaliser ou d'agir. La sophrologie m'a aidée à contrôler mes émotions et à appréhender la vie avec plus de sérénité. J'applique les conseils sans m'en rendre compte, j'ai gagné des automatismes. Je n'angoisse plus à l'idée d'aller dormir et je ne fais quasiment plus d'attaques de panique et quand j'en fais, j'applique rapidement les conseils appris en sophrologie : respiration, détente, mise à distance du négatif. Petit à petit les choses sont rentrées dans l'ordre. Actuellement en recherche d'emploi, l'idée même d'un entretien d'embauche m'est beaucoup plus facile. **Melle M-D PL** ”



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

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 compet». 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, c'est Sofrocay®

La sophrologie authentique

Pour bien qualifier sa technique et la différencier des pratiques qui se sont développées de façon parfois désordonnée sous le nom de « sophrologie », terme devenu générique, le Dr Caycedo crée et dépose en 1992 le terme de « Sophrologie Caycédienne® ».

Sofrocay® : la référence

Sofrocay, abréviation de « Sophrologie Caycédienne », est une organisation qui fédère plus de quarante écoles de formation au master en Sophrologie Caycédienne et plusieurs milliers de sophrologues formés dans le respect de l'authenticité de la méthode.

Que ce soit pour pratiquer la Sophrologie Caycédienne ou s'entraîner avec un professionnel, Sofrocay® est aujourd'hui la référence en matière de sophrologie. Une vraie marque de confiance.



Le Dr Natalia Caycedo, fille du Dr Caycedo, est docteur en médecine, spécialiste en psychiatrie, diplômée en neuropsychologie et neurophysiologie de l'Université Pitié Salpêtrière de Paris. Au cours des dix dernières années, elle a été la principale collaboratrice du Dr Alfonso Caycedo dans la formation des étudiants du deuxième et troisième cycle du master spécialiste en Sophrologie Caycédienne. Elle est à présent la responsable de l'organisation de la Sophrologie Caycédienne au niveau international.

Cours et formations en Sophrologie Caycédienne

Sofrocay® anime un réseau fort de plusieurs milliers de professionnels et d'une quarantaine d'écoles de sophrologie à travers l'Europe.

Pratiquer la Sophrologie Caycédienne ou s'entraîner avec un sophrologue caycédien est la garantie d'avoir accès à une pratique actualisée, reconnue et contrôlée ainsi qu'à des professionnels formés dans le respect de l'authenticité

de la méthode. Le réseau des sophrologues caycédiens organise régulièrement des stages, cours et ateliers permettant à chacun de pratiquer dans la spécialité qui l'intéresse en groupe ou de façon individuelle.

La formation des futurs sophrologues est assurée par les écoles de Sophrologie Caycédienne.



Sofrocay®
Académie Internationale
de Sophrologie Caycédienne

Pour de plus amples informations, pour connaître toute l'actualité de la sophrologie, s'abonner à notre newsletter ou trouver l'adresse du sophrologue caycédien ou du centre de formation le plus proche de chez vous :

www.sofrocay.com