



Comment la sophrologie peut m'aider dans ma vie pro ?

Stéphanie SCHULLER pour YA'PLU-K (octobre 2024)

Comment la sophrologie peut m'aider dans ma vie pro ?

Il existe de nombreuses techniques de développement personnel et comme je le répète à chacun de mes clients : « *à vous de trouver la vôtre, celle qui vous conviendra le mieux* ».

Aujourd'hui, je vous propose de découvrir la sophrologie (qui n'est PAS une technique de relaxation comme beaucoup l'imaginent 😊).

Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une technique plutôt récente car elle a été mise au point en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso CAYCEDO.

C'est une méthode qui permet d'établir ou renforcer l'équilibre entre notre corps, nos émotions et nos pensées afin d'**aller vers un changement**.

Et concrètement, comment ça marche ?

La sophrologie se pratique assis ou debout. A l'aide de sa voix, sans contact physique, le sophrologue guide **des exercices en lien avec votre problématique : relaxations en mouvements doux, relaxations statiques, exercices de respiration et de visualisations positives**.

Les séances et les exercices sont organisés pour **vous amener pas à pas vers votre objectif**. Un peu comme une histoire que l'on déroule, chapitre après chapitre.

On travaille toujours en partant du corps : en prenant conscience de celui-ci, de ses zones de tensions, des sensations ressenties durant les exercices... C'est ce travail "physique" qui fera peut-être écho à d'autres ressentis ou aspects de votre vie et vous permettra de vous (re)découvrir et d'avancer.

Les exercices de relaxation sont seulement un moyen de vous mettre dans de bonnes conditions de réceptivité. Si vous êtes complètement sur les nerfs et tendu, vous ne pourrez pas vous "connecter" à vos ressentis. Si vous êtes détendu et serein, il vous sera beaucoup plus facile de prêter attention à vos sens, à vos dialogues intérieurs et vos ressentis en général.



Comment la sophrologie peut m'aider dans ma vie pro ?

Stéphanie SCHULLER pour YA'PLU-K (octobre 2024)

Comment se déroule une séance de sophrologie ?

Une séance classique dure 1h et débute en général par un temps d'échange.

Vous pratiquez ensuite différents exercices de relaxation dynamique et de respiration, suivis d'une relaxation plus profonde qui permet de se mettre **dans un état de conscience comme celui que l'on retrouve entre l'éveil et le sommeil**. Le terrain idéal pour venir développer vos facultés nécessaires à l'atteinte de votre objectif.

La séance se termine par un dernier temps d'échange. Ce partage est important car il permet d'évaluer l'impact des exercices mais aussi d'ajuster au mieux les séances suivantes.

Dans quels cas la sophrologie est-elle indiquée ?

- **Pour améliorer votre quotidien** : si vous êtes de nature anxieuse, si vous vous faites littéralement rouler dessus par le stress de la vie quotidienne, vos émotions, vos pensées qui tournent en boucle, alors la sophro est faite pour vous !
- **Pour vous préparer à un évènement** : un exam, le permis de conduire, un entretien d'embauche, un déménagement ou même en prévision d'un dîner avec votre belle-mère 😊 : la sophrologie vous accompagnera dans la préparation mentale des évènements qui vous sont importants afin que vous puissiez les affronter en toute sérénité.

Qui peut pratiquer la sophrologie ?

À partir du moment où le sophrologue et le sophronisé (vous 😊) arrivent à communiquer ensemble, tout le monde peut profiter des bénéfices qu'offre cette technique 😊

En plus, les exercices sont adaptables à votre condition physique.

Remarque importante :

La sophrologie n'est pas une méthode miracle et n'a rien de mystique 😊 C'est avant tout **une technique de transformation** qui nécessite de **la régularité et de la rigueur dans sa pratique et dans la durée** afin de pouvoir en apprécier tous ses bienfaits.



Comment la sophrologie peut m'aider dans ma vie pro ?

Stéphanie SCHULLER pour YA'PLU-K (octobre 2024)

Comment la sophrologie peut vous aider dans votre vie professionnelle ?

Vous voulez demander une augmentation à votre patron mais n'osez pas ?

Vous adorez votre job mais vous vous sentez submergé par le stress depuis quelques temps ?

Vous voulez changer de carrière mais ne savez pas trop ce qui vous ferait envie ?

Vous aimeriez faire cette formation depuis un an mais vous n'osez pas vous lancer ?

La sophrologie peut vous aider :

A prendre du recul :

A force d'avoir le nez collé sur ce qui ne va pas ou vous stresse, vous ne voyez plus que ça. La sophrologie est la technique toute indiquée pour apprendre à tenir à distance vos tracas.

A faire baisser la pression :

Si votre vie à cent à l'heure commence à vous peser, un sophrologue pourra vous enseigner des techniques pour retrouver le calme rapidement.

A vous préparer au changement :

Changer de carrière, oser aller vers l'inconnu ça demande beaucoup d'énergie, de courage et ça peut être angoissant. La sophro peut vous accompagner en douceur pour intégrer petit à petit le changement !

A gagner en confiance :

Qui ne s'est pas senti illégitime devant son patron ou dans sa nouvelle posture ? Cette peur d'être un imposteur est tout à fait normale mais peut être extrêmement paralysante et vous faire passer à côté de belles opportunités.

A (re)prendre contact avec vos valeurs profondes et la personne que vous êtes réellement :

Parfois, un temps d'introspection est nécessaire avant de vous lancer dans de nouvelles aventures afin de faire le point sur vos réelles envies et vérifier si elles sont bien en adéquation avec vos valeurs.

Vous aimeriez savoir si la sophro peut vous être utile ? Vous avez des doutes ? N'hésitez pas à m'écrire via *WhatsApp* (07 56 84 29 98) pour m'exposer votre problématique et me poser vos questions !

Article rédigé par Stéphanie SCHULLER, sophrologue

<https://stephanie-schuller.fr/particuliers/>