

## A qui s'adresse la sophrologie ?

### Aux enfants qui présentent les troubles suivants

- anxiété
- agitation
- hyperactivité
- trouble du sommeil
- difficultés au niveau du schéma corporel
- manque de confiance et d'estime de soi
- difficultés de concentration
- difficultés d'apprentissage

**Aux adolescents**, pour la préparation aux examens, la gestion du stress, l'amélioration de la concentration et de la mémorisation, la mise en valeur des qualités et le développement de la confiance en soi.

**Aux adultes** déterminés à préserver leur santé et à améliorer leur qualité de vie. A chaque personne prête à prendre en main ses problèmes et à leur attribuer une dimension réelle, de façon à maintenir un équilibre physique, psychique et intellectuel.

**Aux femmes enceintes**, qui désirent vivre pleinement leur grossesse et être en lien avec leur bébé. Grâce à des techniques de respiration, de yoga et de relaxation adaptées à la grossesse, elles vont mieux vivre les modifications corporelles, apprivoiser les peurs liées à la grossesse ; puis apprendre à gérer les contractions, se préparer à l'accouchement et aux premiers jours qui suivront la naissance.

**Aux aînés**, pour se préparer au passage à la retraite et vivre ensuite pleinement cette période qui peut être génératrice d'une belle qualité de vie et de projets nouveaux.

**Aux sportifs et aux artistes**, l'accent est mis sur la conscience du schéma corporel, la pensée et l'action positive, l'amélioration de la concentration, le contrôle de la peur et la stimulation de la motivation.

---

### Psychomotricité et sophrologie Camille von der Weid

Psychomotricienne diplômée - éducation, thérapie

Master spécialiste en sophrologie caycédienne - branche clinique - Agréée ASCA et RME

Rte de la Résidence 31 A, 1752 Villars-sur-Glâne 079 / 721 64 19

## Psychomotricité et sophrologie

### Camille von der Weid

Psychomotricienne diplômée - éducation, thérapie

Master spécialiste en sophrologie caycédienne - branche clinique - Agréée ASCA et RME

Rte de la Résidence 31 A, 1752 Villars-sur-Glâne

079 / 721 64 19



# La psychomotricité

La psychomotricité est une thérapie à médiation corporelle permettant d'aider un enfant ou un adulte à prendre conscience de son corps, à se remettre en lien avec ses émotions, à retrouver le chemin de la communication avec soi et avec les autres. C'est à travers le corps que l'on rejoint le psychisme, les émotions, la personne toute entière.

## Les principales indications

### pour les enfants

- motricité globale et fine équilibre, coordinations
- latéralisation
- praxies planification et réalisation du geste
- acquisition de l'écriture
- perceptions y compris surdité, malvoyance
- orientation spatiale et temporelle
- tonus crispations, tics, manque de tonus, bégaiement
- communication verbale et non verbale
- attention et concentration, avec ou sans hyperactivité
- comportement agitation, agressivité, inhibition, anxiété, troubles de la séparation

### pour les adultes

- affections psychosomatiques
- troubles du comportement alimentaire
- dépression
- troubles tonico-émotionnels
- troubles de la sexualité et de la fertilité

## Quelles sont les méthodes utilisées ?

**Les techniques thérapeutiques d'expression** sont des techniques de libération et d'expression émotionnelle par le corps et le langage qui favorisent en priorité les capacités de communication avec autrui. Par exemple : la danse, le mime, le jeu dramatique, la musique, la voix, le modelage ou l'expression artistique graphique.

**Les techniques thérapeutiques d'impression** sont des méthodes de relaxation qui favorisent les capacités de conscientisation d'ordre perceptivo-moteur, sensoriel ou émotionnel. Par exemple : les techniques apparentées au training autogène, à l'eutonnie, au yoga et à la psychotonie, ainsi que diverses formes de massages.

# La sophrologie

La sophrologie est la science de la conscience en harmonie et des valeurs de l'existence.

Le but essentiel de la sophrologie est la recherche d'un équilibre de l'être par une approche individuelle. Les exercices pratiques font redécouvrir graduellement des sensations corporelles. On utilise la respiration, des techniques de relaxation, la visualisation et la concentration pour atteindre un état de détente et **réconcilier le corps et l'esprit.**

## Les bienfaits de la sophrologie

- ♦ La sophrologie permet **une profonde détente physique et mentale** qui se concrétise par :
  - un renforcement du système nerveux
  - une meilleure oxygénation des tissus
  - une élimination des tensions nerveuses
  - une dynamisation de l'énergie vitale
  - une amélioration de la qualité du sommeil, de la digestion
  - une diminution de l'anxiété, du stress, des douleurs
  - un contrôle de ses émotions
- ♦ La sophrologie apporte un réel soutien dans toutes les situations difficiles de la vie quotidienne. Elle apporte une disposition d'esprit qui rend la personne moins réceptive au stress, aux agressions quotidiennes morales et physiques et, de ce fait, plus résistante aux maladies.
- ♦ La sophrologie permet de renforcer la confiance en soi et l'affirmation de soi, ainsi que de développer ses potentialités et d'aller vers une existence plus positive.
- ♦ La sophrologie permet de renforcer les capacités de concentration et de mémorisation.
- ♦ La sophrologie prépare à la **maternité, aux examens, aux entretiens d'embauche, aux compétitions, à la prise de parole en public, aux interventions chirurgicales...**