

## En quoi la sophrologie peut-elle venir en soutien aux aidants ?

C'est une technique qui va **permettre à l'aidant de souffler et de prendre du recul sur la situation.**

Par sa pratique, l'aidant **revient à ses ressentis, ses valeurs, et renoue avec sa propre présence.**

Il **retrouve de l'énergie et apaise son esprit.**

Cela **lui permet** :

- d'aborder le quotidien avec davantage de sérénité ;
- de prendre les bonnes décisions ;
- de mieux gérer le soutien qu'il doit apporter à son proche au quotidien.

Progressivement la pratique :

- Favorise une **meilleure gestion de ses émotions** (colère, tristesse, peur, culpabilité).
- **Développe la prise de recul** sur des situations difficiles.

Ainsi la personne aidante :

- retrouve un **meilleur sommeil**,
- peut **se détacher provisoirement de la situation** vécue,
- **prend soin d'elle et prévient de son épuisement** à la fois psychologique et physique.

---

**S'accorder du temps pour soi**, pour :

- ✓ **Se ménager,**
  - ✓ **Vaincre son isolement,**
  - ✓ **Continuer à prendre soin de l'autre tout en préservant son capital santé,**
  - ✓ **Alléger son quotidien,**
  - ✓ **S'accorder un moment pour souffler un peu,**
  - ✓ **Prendre du recul sur la situation.**
- 

## Mon expertise

**Diplômée en sophrologie. Certifiée RNCP. (école Esophro Nantes)**

Membre du Syndicat des Sophrologues Indépendants (SSI).

**Je vous accompagne :**

- En séances individuelles
- Lors d'ateliers thématiques en groupes restreints

**J'interviens** à mon cabinet sur Laval ou à votre domicile.



**Pensez à contacter votre Mutuelle :** certaines mutuelles peuvent rembourser partiellement ou totalement vos séances individuelles de Sophrologie.

## Contactez-moi



Sur rendez-vous

Adresse e-mail : [idsophro.lc@gmail.com](mailto:idsophro.lc@gmail.com)

Téléphone : 06 51 10 47 63

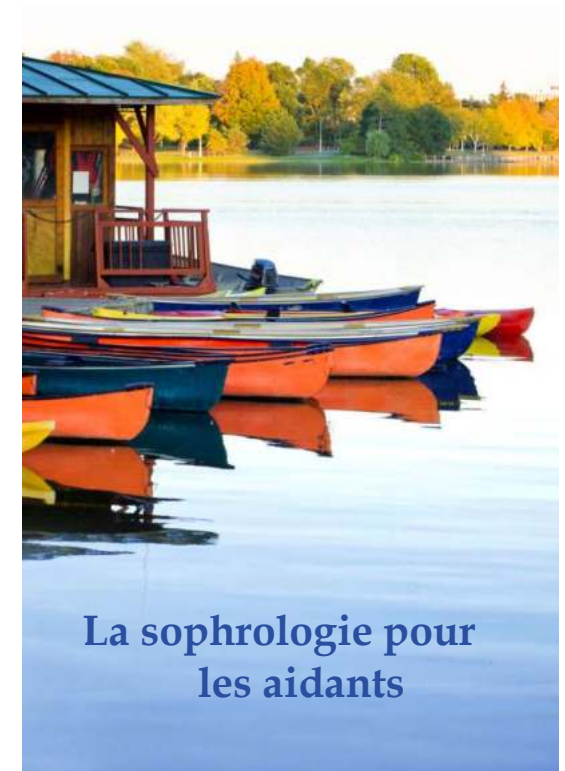
Web : <https://www.idsophro.fr>



Sophrologue Laurence Collet - IDSophro



Laurence Collet ID Sophro  
62 avenue d'Angers  
53000 Laval  
Entreprise Individuelle



Laurence Collet

IDSOPHRO



*Sophrologue Certifiée*

# La sophrologie

## C'est quoi ?

C'est une approche psychocorporelle créée par le Dr A Caycedo, neuropsychiatre en 1960.

Elle est **simple et est accessible à tous**, elle permet de **devenir progressivement acteur de sa qualité de vie** tant personnelle que professionnelle.

Elle se définit comme un entraînement du corps et de l'esprit pour **développer sérénité, mieux être et une attitude positive**.

En **mobilisant ses ressources**, en **pensant de façon positive** et en **prenant du recul** sur les situations, elle permet de **changer son regard sur soi et les autres**, et ainsi **d'être soi en harmonie**.

Sa **pratique est simple, concrète**, elle utilise :

- la respiration,
- la relaxation,
- les mouvements doux du corps,
- les visualisations.

L'entraînement régulier (exercices simples et faciles à reproduire) et son **intégration dans le quotidien** activent un **bien être complet**. Ils permettent l'**atteinte de son objectif** de départ.

Au-delà de l'accompagnement, les pratiques peuvent être utilisées dès que l'on en ressent le besoin. Le pratiquant devient peu à peu autonome.

## Pour qui ?

**Pour tous, femmes, hommes, enfants.**

Elle est accessible à tous, et s'adapte aux besoins et aux contraintes de tous les âges.

---

*« Mobiliser vos ressources pour l'atteinte de vos objectifs avec des pratiques simples & réutilisables dans votre quotidien, pour un résultat durable. »*

---

## Des bénéfices mesurables et durables.

**Meilleure qualité de présence à soi** : Apprendre à écouter son corps, apaiser ses tensions, connaître ses limites.

Elle **favorise** :

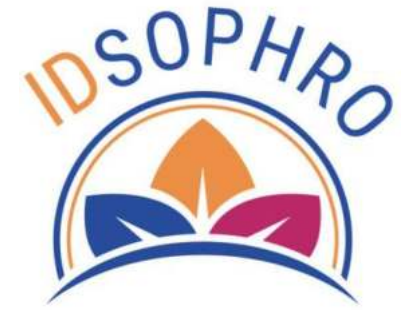
- la concentration et lâcher-prise,
- la confiance en soi, la motivation,
- une meilleure gestion des émotions désagréables,
- une meilleure gestion du stress,
- l'autonomie des pratiquants,

Pour **parvenir à se procurer** :

- de la détente,
- une amélioration du sommeil,
- un meilleur équilibre général.

## Bon à savoir :

La pratique de la sophrologie ne se substitue pas à un suivi thérapeutique ou à un traitement médical. Elle est un accompagnement complémentaire.



## Comment ?

Une séance dure environ 1h. Elle se déroule en 3 temps, d'abord un temps de paroles et de présentation de la séance puis un temps de pratique enfin un temps d'échanges sur le vécu de la séance.

## Pourquoi la pratiquer ?

- Retrouver le sommeil, améliorer la vigilance
- Prévenir le stress et gérer l'anxiété
- Libérer les tensions et apaiser le mental
- Se préparer à une épreuve, un changement de vie
- Augmenter sa capacité de concentration
- Renforcer la confiance en soi, l'estime de soi
- Mieux vivre les douleurs
- Retrouver un état de bien-être

## Mes accompagnements :

Lors de mes accompagnements, j'utilise **des techniques issues de la « sophrologie Caycédienne »** tout en **m'appuyant sur une méthode appelée «Approche Factorielle (1)»**.

Cette approche évolutive et novatrice, me permet de **vous proposer un accompagnement structuré et individualisé en fonction de vos besoins et de vos objectifs**. (1) conçue par Norbert Cassini, directeur de l'école française de sophrologie (EFS) de Montpellier.