

# Accompagnement en Sophrologie

## Méthode psycho-corporelle qui améliore :

1 / Le bien-être

2 / Le Potentiel

3 / La qualité de vie

## Réponse à différentes demandes d'accompagnement :

- L'amélioration du quotidien (sérénité , lâcher-prise )
- La préparation mental à des événements (examen )
- La lutte contre les maux (stress / burn out ...)
- Faire face aux épreuves de la vie (séparation , licenciement , deuil)



## A quoi va me servir la Sophrologie ?

- 1- A découvrir, renforcer et intégrer vos capacités et vos ressources
- 2- A développer votre Conscience par l' écoute de votre corps et votre mental
- 3- A vous reconnecter et éveiller vos ressentis profonds.

## Quels sont les objectifs de la Sophrologie ?

La sophrologie répond à différentes demandes d'accompagnement.

## Comment pratique-t-on la Sophrologie ?

Pratique non tactile. Elle alterne :

- \* Un temps de **relaxation dynamique** : exercice corporelle qui favorise les relâchements musculaires accompagnés de respiration profonde.
- \* Un temps de ressenti par **la sophronisation** : technique de visualisation positive par la voix du sophrologue.

(Possibilité d'enregistrer la séance)

# Accompagnement en EFT

## Méthode psycho-corporelle qui utilise :

Des points méridiens par  
l'acupression .

## Réponse à différentes demandes d'accompagnement :

L'EFT est une technique  
psychocorporelle qui travaille  
sur les blocages émotionnels  
liés à des événements passés,  
présents ou futurs.



### A quoi va me servir l'EFT ?

L'EFT est une méthode autonomisante .

L'EFT est Rapide, efficace, facile à apprendre.

L'EFT permet d'obtenir des résultats de longue durée,  
la plupart du temps définitifs.

### Quels sont les objectifs de l'EFT ?

L'EFT répond aux mêmes objectifs de la  
sophrologie.

Les problématiques importantes sont les émotions  
envahissantes ,les Addictions et Dépendances , les  
problèmes physiques, manque de confiance en soi...

### Comment pratique-t-on l'EFT ?

EFT est un acronyme anglais qui signifie  
"Emotional Freedom Techniques", en français,  
c'est "Techniques de Libération émotionnelle ".

Technique de stimulation de certains points du  
corps utilisés en médecine traditionnelle chinoise,  
plus précisément en acupuncture, ( les méridiens,  
canaux très fins qui parcourent le corps et jouent  
le rôle de conducteurs de sensibilité).

# Accompagnement en Sophrologie et EFT

La Sophrologie et l'EFT sont  
complémentaire, en ce qui me  
concerne et pour approfondir  
au mieux mon  
accompagnement.

Mes protocoles allient les  
deux techniques.

Ce qui permet une prise en  
charge réduite selon le client.



## Leur origine ?

**Le mot Sophrologie** est créé en 1960 par un jeune neuropsychiatre espagnol d'origine colombienne, **Alfonso Caycedo**. Refusant certains traitements psychiatriques altérant la conscience - il souhaite une autre approche de la maladie mentale.

L'EFT est la rencontre entre la psychothérapie et la médecine chinoise. C'est un psychologue clinicien, **Roger Callahan**, qui en a été à l'origine, vers la fin des années 1970.

## Leurs différences ?

Sophrologie	EFT
<b>Résultat</b> : Entre 5 à 12 de Séances	<b>Résultat</b> : Rapide , efficace, facile à apprendre
<b>Autonomie</b> : technique à reproduire quotidiennement pendant le suivi et quelques fois après (selon la problématique)	Obtention des résultats de <b>longue durée</b> , la plupart du temps définitifs.
<b>Ne règle pas</b> les traumatismes , ni les problèmes enfouis	<b>Travaille sur</b> les traumatismes: les addictions, les émotions envahissantes.
<b>Fréquences séances</b> : Plusieurs cycles au cours de sa vie.	<b>Fréquences de séances</b> : plusieurs cycles avec des problématiques différents.
<b>Orientation</b> vers des solutions pratiques dans le cadre d'un parcours d'accompagnement ou de technique thérapeutique	