

Septembre 2010 :

M., femme de 36 ans, ayant pratiqué 10 séances de sophrologie en groupe

- **Qu'êtes-vous venue chercher dans les séances de groupe ?**
"C'était pour moi l'occasion d'échanger et de partager une expérience."
- **Que vous apportent les exercices de relaxation dynamique (debout) ?**
"De la détente. C'est une bonne façon pour moi d'aborder les exercices qui suivent."
- **Que vous apportent les exercices de visualisation ?**
"J'ai appris ainsi à mieux me connaître, à être plus à l'écoute de certaines sensations."
- **Comment vous sentez-vous après une séance ?**
"Souvent détendue. Parfois sommeil. Plus calme, besoin de silence en général en rentrant."
- **Depuis que vous faites de la sophrologie, avez-vous constaté des modifications dans votre comportement, la perception de votre corps, votre manière d'aborder la vie ? Si oui, lesquelles ?**
"Je suis plus à l'écoute de mon corps et de ce qui m'entoure. J'arrive mieux à gérer le stress au quotidien. Je suis plus posée, mieux organisée car je prends le temps d'intégrer les choses de manière différente."
- **Autres commentaires ?**
"Ces séances m'ont beaucoup apporté, je me sens plus sereine. J'aimerais approfondir tout ce que j'ai appris. Le courant est bien passé, c'est important pour le bon déroulement des séances."

Octobre 2010 :

Mathilde, femme de 40 ans, ayant participé à plusieurs ateliers à thème

- **Que venez-vous chercher dans les ateliers de sophrologie ?**
"Une pratique de la sophrologie dans un espace temps plus large que le cours traditionnel hebdomadaire d'une heure. Pratiquer en atelier permet d'approfondir une thématique par différents exercices répartis sur les trois heures de stage. "
- **Depuis que vous faites de la sophrologie, avez-vous constaté des modifications dans votre comportement, la perception de votre corps, votre manière d'aborder la vie ? Si oui, lesquelles ?**
"Je pratique depuis trois ans environ. Peu à peu j'apprends à utiliser la sophrologie au quotidien, lorsque je suis face à un stress, une angoisse, et que j'ai besoin de prendre du recul. Les exercices de respiration sont très efficaces et assez facile à mettre en pratique, pourvu que l'on y pense ! La sophrologie me donne des outils pour apaiser si besoin le trop plein d'émotions qui parfois me brouille la vue."
- **Comment vous sentez-vous après un atelier ?**
"Je me sens très calme, apaisée, sereine. Fatiguée parfois si le thème m'a beaucoup touché. La plupart du temps je repars avec de nouvelles perspectives sur le thème abordé : prises de conscience personnelle et découverte de la vision des autres."

Novembre 2010 :

C., femme de 29 ans, ayant suivi des **séances individuelles de sophrologie**

- **Qu'êtes-vous venu(e) chercher en séances individuelles de sophrologie ?**

Je suis venue chercher une aide pour surmonter mon stress de parler en public (ce que je suis amenée à faire régulièrement dans le cadre de ma vie professionnelle).

- **Comment vous sentiez-vous au moment de la première séance ?**

J'étais en demande, sans savoir à quoi m'attendre. Je connaissais très peu la sophrologie.

- **Suite aux séances de sophrologie, avez-vous constaté des modifications dans votre comportement, la perception de votre corps, votre manière d'aborder la vie ? Si oui, lesquelles ?**

Les modifications se sont fait sentir au bout de quelques séances. Je les traduirais par une prise de conscience du corps et de l'effet du corps sur le mental. Quelques gestes peuvent faire un déclic.

J'ai compris le sens du concept « lâcher-prise », permettant de prendre du recul sur mon problème en particulier mais aussi de façon générale. Je suis plus calme et plus posée.

- **Comment vous sentiez-vous après une séance ?**

Pour ma part, je dirai que les effets de la sophrologie se font sentir peu à peu dans les situations de tous les jours, plus que juste après une séance.

- **Quelles sont les techniques qui vous aident le mieux au quotidien ?**

Les techniques de respiration et les gestes de détente.

- **Comment vous sentez-vous maintenant face à la problématique qui vous a amené ?**

Je me sens plus à l'aise même s'il reste un peu de chemin à parcourir.

Décembre 2010 :

L., femme de 25 ans, ayant suivi plusieurs **séances de sophrologie en cours hebdomadaire**

- **Qu'êtes-vous venu chercher dans les séances de groupe ?**

Je suis venue surtout pour apprendre des techniques de relaxation que je pourrais appliquer dans la vie de tous les jours pour mieux être, surtout au niveau de l'esprit. Les séances de groupe permettent de partager des choses, de vivre des expériences communes.

- **Que vous apportent les exercices de relaxation dynamique (debout) ?**

Le premier effet positif est que les exercices debout m'ont permis de prendre beaucoup plus conscience de mon corps car en général je suis une personne qui vit beaucoup (trop) dans sa tête.

- **Que vous apportent les exercices de visualisation ?**

Les exercices de visualisation m'ont apporté vraiment beaucoup. Ils m'ont permis de prendre conscience de certaines choses dans ma vie que je n'avais encore jamais perçues de telle manière avant.

- **Comment vous sentez-vous après une séance ?**

En général, je me sens beaucoup plus détendue qu'avant et très en paix avec moi-même et les autres. Il m'est arrivé quand même aussi que je me sois sentie frustrée, notamment lorsque j'étais fatiguée et que je me suis endormie pendant la séance.

- **Depuis que vous faites de la sophrologie, avez-vous constaté des modifications dans votre comportement, la perception de votre corps, votre manière d'aborder la vie ? Si oui, lesquelles ?**

Oui, j'ai constaté beaucoup de changements surtout par rapport à la manière d'aborder la vie et aussi j'ai appris à me demander comment je me sens dans mon corps. D'ailleurs je regrette un peu que ces perceptions, comportements, je n'arrive pas encore à les appliquer dans la vie de tous les jours : c'est surtout après la séance et ça disparaît assez vite après. J'espère changer

cela en m'entraînant plus souvent.

Janvier 2011 :

C., femme de 46 ans, ayant suivi plusieurs ateliers thématiques de sophrologie

• Que venez-vous chercher dans les ateliers de sophrologie ?

Des "billes" pour continuer à m'amuser sur le chemin de la découverte de qui je suis.

• Depuis que vous faites de la sophrologie, avez-vous constaté des modifications dans votre comportement, la perception de votre corps, votre manière d'aborder la vie ? Si oui, lesquelles ?

Chaque nouvel élément dans ma vie me modifie ; plus j'abonde dans le sens de la justesse du dialogue avec moi-même, plus sont présents la tolérance, le non-jugement, la douceur, et plus je me porte bien ! Et la sophrologie va dans ce sens !

• Comment vous sentez-vous après un atelier ?

Détendue, sereine, disponible, de bonne humeur, joueuse, enjouée, souriante, zen, relaxée, bien disposée... Comme après les vacances !

• Autres commentaires ?

Je continue... et j'espère toi aussi !

Février 2011 :

Véronique, femme de 35 ans, ayant suivi plusieurs ateliers thématiques de sophrologie

• Que venez-vous chercher dans les ateliers de sophrologie ?

« Avant tout, j'avais besoin de me détendre et de comprendre que mon corps n'était pas uniquement un « cerveau ».

J'avais envie de me ressourcer et de prendre du temps pour moi.

Cette sensation de penser en permanence m'était très pesante ! »

• Depuis que vous faites de la sophrologie, avez-vous constaté des modifications dans votre comportement, la perception de votre corps, votre manière d'aborder la vie ? Si oui, lesquelles ?

« Je me sens plus détendue, même si parfois mes pensées prennent le dessus.

J'applique naturellement les techniques de respiration, de gestes enseignées durant les ateliers de sophrologie, et grâce à elles, j'arrive à chasser ces pensées qui m'envahissent ».

• Comment vous sentez-vous après un atelier ?

« Une grande détente et de beaucoup de sérénité.

Les pensées ont disparu pour faire place au bien-être.

Je n'ai plus toutes ces pensées qui m'envahissent, c'est un moment de pur bonheur ».

• Autres commentaires ?

J'attends le prochain atelier ! Merci à Laetitia.

Mars 2011 :

Elisabeth, femme de 42 ans, ayant suivi plusieurs ateliers thématiques de sophrologie

• Que venez-vous chercher dans les ateliers de sophrologie ?

Je cherche avant tout à faire le vide dans ma tête, à me relaxer, à être bien.

Les ateliers sont des moments pour moi, pour que je puisse enfin prendre soin de moi.

Le travail de groupe est très riche. L'apport de l'expérience et du vécu de chacun permet d'ouvrir son esprit, de l'élargir, la plupart du temps cela fait écho chez moi, cela me surprend toujours mais ça m'aide à avancer aussi.

- **Depuis que vous faites de la sophrologie, avez-vous constaté des modifications dans votre comportement, la perception de votre corps, votre manière d'aborder la vie ? Si oui, lesquelles ?**

Je pense que c'est un travail sur le long terme et je ne participe pas à des ateliers depuis assez longtemps pour voir tous les effets. Je pense que l'inconscient est là, et fait bien son travail avec l'appui de la sophrologie. Les exercices de visualisations m'ont permis de mieux accepter ce qui se passait en moi, dans ma vie, à ce moment-là.

- **Comment vous sentez-vous après un atelier ?**

Très bien, sereine, relaxée, calme, davantage en accord avec moi-même.

Avril 2011 :

Laurent, homme de 33 ans, ayant suivi plusieurs **ateliers thématiques** de sophrologie

- **Que venez-vous chercher dans les ateliers de sophrologie ?**

Tout d'abord, le bien-être de soi car la sophrologie permet la détente, la convivialité et le sentiment d'être enfin en paix dans soi-même

- **Depuis que vous faites de la sophrologie, avez-vous constaté des modifications dans votre comportement, la perception de votre corps, votre manière d'aborder la vie ? Si oui, lesquelles ?**

Oui, en particulier, je me sens mieux dans mon corps et j'ai l'impression que les jours passant, mon corps reste jeune...

Je suis moins intimidé qu'avant car j'ai repris confiance en moi-même

- **Comment vous sentez-vous après un atelier ?**

Très bien ; même pas fatigué ; bien au contraire, je me sens prêt d'attaque à faire de nouvelles activités...

Mai 2011 :

C, jeune femme suivant les **cours hebdomadaires** de sophrologie

- **Qu'êtes-vous venu chercher dans les séances de groupe ? ?**

Je cherche avant tout à faire le vide dans ma tête, à me relaxer.

Les ateliers sont des moments pour moi qui me permettent de prendre soin de moi.

Le travail de groupe est très riche et, enrichissant. Il permet de rencontrer de nouvelles personnes, de mettre en commun et de partager certaines situations

- **Que vous apportent les exercices de relaxation dynamique (debout) ?**

Les exercices me permettent de relâcher toutes les pressions accumulées durant la semaine (physique et psychique) au travers de mouvements musculaires qui apaisent les tensions et respiratoires qui permettent de se détendre très rapidement.

A la portée de tous, ils font maintenant partie de mon quotidien et me permettent de surpasser les petits tracas et gérer les moments de stress.

- **Que vous apportent les exercices de visualisation ?**

Guidée par la voix de Laetitia, je suis envahie d'un sentiment de bien-être et de plénitude. Je m'évade dans ma bulle remplie de pensées positives et de détente :-)

- **Comment vous sentez-vous après une séance ?**

Une grande détente et de beaucoup de sérénité.

Toutes mes pensées parasites disparaissent pour faire place au bien-être.

Je flotte sur mon petit nuage pendant 1h et je recharge mes batteries pour affronter une nouvelle semaine.

- **Depuis que vous faites de la sophrologie, avez-vous constaté des modifications dans votre comportement, la perception de votre corps, votre manière d'aborder la vie ? Si oui, lesquelles ?**

J'arrive beaucoup mieux à gérer les situations de stress,
Je n'ai plus aucune tension musculaires
Je suis beaucoup plus réceptive aux traitements homéopathiques,
Je crois en moi et en mes capacités,
J'aborde les tournants de la vie différemment , je prends du recul , relativise et trouve un chemin de traverse pour surmonter les difficultés

- **Autres commentaires ?**

Le corps et l'esprit ne font qu'un ; grâce à la sophrologie j'ai découvert la pensée positive et le lâcher prise qui ont radicalement changé ma vie :-)

Juin 2011 :

*F, femme de 42 ans ayant suivi des **séances individuelles** de sophrologie*

- **Qu'êtes-vous venu(e) chercher en séances individuelles de sophrologie ?**

Après avoir participé à un atelier thématique avec Laetitia, il m'est apparu qu'un travail individuel avec elle pourrait me permettre de préciser certains ressentis, de clarifier une certaine confusion des sentiments et des émotions. Et de le faire en douceur par des mots et un travail corporel.

J'avais déjà fait un long travail de psychothérapie analytique, complété de nombreuses lectures et accompagné d'une pratique du yoga. J'avais ainsi regardé et retracé mon parcours, compris des mécanismes, appris à dénouer des tensions physiques, détendre mon corps, à mieux respirer.

Il me manquait 'quelque chose' pour faire un lien entre mes réactions émotionnelles, physiques, et mon histoire. Trop puissantes, décalées, celles-ci m'envahissaient.

Je suis venue à travers ce travail individuel chercher une nouvelle approche, pour ne plus les subir mes émotions.

J'avais un objectif que je ne savais pas clairement exprimer. Et j'avais un besoin : ne pas m'enliser dans un travail de longue haleine.

- **Comment vous sentiez-vous au moment de la première séance ?**

La première séance a été très importante.

J'étais nerveuse en arrivant. Confiante dans le choix de Laetitia, mais pas dans ma capacité à exprimer mon malaise, ma recherche. Une certaine crainte de prendre un nouveau chemin tortueux qui n'irait nulle part.

J'ai découvert qu'en une séance il était possible de préciser, définir un objectif, un axe de travail. On a débroussaillé le terrain et réalisé de suite un travail concret : j'ai mis des mots sur un grand flou. C'était étonnant et apaisant, encourageant. Les difficultés que j'évoquais maladroitement étaient entendues et nous sommes parvenues à les reformuler.

- **Suite aux séances de sophrologie, avez-vous constaté des modifications dans votre comportement, la perception de votre corps, votre manière d'aborder la vie ? Si oui, lesquelles ?**

Tout de suite et à l'issue de chaque séance j'ai perçu des évolutions. Ma perception des événements du passé et du présent a changé d'angle et mes réactions aussi. Plus de justesse dans mes ressentis et mes analyses. Moins de débordements émotionnels.

- **Comment vous sentiez-vous après une séance ?**

A la fin de chaque séance j'étais calme, posée. Mais je suis aussi tombée malade à plusieurs reprises dans les jours suivants. Pour moi le lien était évident, un truc coinçait. Dans la gorge,

dans le ventre.

Les douleurs sont passées, les nœuds sont défaits.

- **Quelles sont les techniques qui vous aident le mieux au quotidien ?**

Autant les visualisations sont intéressantes et puissantes pendant les séances, autant elles me sont difficiles à pratiquer seule. J'ai besoin d'être guidée par une voix.

En revanche certains exercices de relaxation dynamique sont devenus des outils que j'utilise régulièrement à la maison. L'effet de détente, de soulagement même est là.

- **Comment vous sentez-vous maintenant face à la problématique qui vous a amené ?**

J'ai fait un bond en avant. C'était si simple ? !

J'ai fait un break dans les séances individuelles pour intégrer les changements dans ma vie, vivre ma vie avec ces ajustements. Mais je garde les séances présentes à l'esprit.

Juillet-Août 2011 :

A, jeune femme ayant suivi des séances de sophrologie en groupe hebdomadaire

- **Qu'êtes-vous venue chercher dans les séances de groupe ?**

L'échange, le partage des expériences et des ressentis de chacun de nous. Ça crée une dynamique de groupe.

- **Que vous apportent les exercices de relaxation dynamique (debout) ?**

Mieux sentir les membres qu'on a sollicités, une sensation de bien être.

Se sentir plus dynamique.

C'est une bonne préparation pour le lâcher prise, ça me permet de mieux aborder la visualisation.

- **Que vous apportent les exercices de visualisation ?**

Une détente, une évasion, et surtout un lâcher prise. Une sensation de bien être.

- **Comment vous sentez-vous après une séance ?**

Légère et heureuse de vivre.

Une meilleure volonté pour attaquer ma semaine.

C'est une parenthèse bénéfique. Introduire la sophrologie dans son quotidien, fait partie d'une bonne hygiène de vie.

- **Depuis que vous faites de la sophrologie, avez-vous constaté des modifications dans votre comportement, la perception de votre corps, votre manière d'aborder la vie ? Si oui, lesquelles ?**

Je respire mieux, j'arrive à mieux me concentrer dans mon travail.

J'intègre ces mouvements simples dans mon quotidien, ça me permet d'évacuer les petits tracas du quotidien.

J'ai appris à écouter mon corps.