

MARCELLA

Sophrologue & Autrice

06 60 62 08 00

[marcella@sophropower.com](mailto:marcella@sophropower.com)

<https://sophropower.com>

Membre du Syndicat des Sophrologues Professionnels

Membre du Conseil d'Administration de la Société Française de Sophrologie



Marcella | Sophrologue, spécialiste en sophrothérapie.

Membre du CA de la SFS

06 60 62 08 00 • [marcella@sophropower.com](mailto:marcella@sophropower.com) • <https://sophropower.com/>

## Table des matières

Mon métier de sophrologue .....	3
Les consultations individuelles se déroulent en visioconférence ou à domicile. ....	3
Qu'est-ce que la sophrologie .....	5
Quelques bonnes raisons de faire de la sophrologie .....	7
Les 4 grands principes et axes de travail de la sophrologie .....	8
Quel est le rôle du ou de la sophrologue ?.....	9
Le déroulé d'une séance type.....	11
Combien de séances de sophrologie .....	12
Mon métier d'écrivaine .....	14



## Mon métier de sophrologue

### Les consultations individuelles se déroulent en visioconférence ou à domicile.

J'anime des ateliers de sophrologie sur plusieurs sites du « Samusocial de Paris » auprès des femmes, des enfants et des familles.

- Le site l'hôtel de Ville (Paris 4<sup>e</sup>). Hébergement, halte nuit et accueil de jour. Ce site a également ouvert une permanence sophrologie que je tiens deux lundis après-midi par mois afin que les dames puissent bénéficier de consultations individuelles.
- Le centre de soin et d'hygiène pour femmes l'Oasis (Paris 12<sup>e</sup>). Accueil de jour pour les femmes. Dans cette structure, je conçois et anime également des ateliers de Sophro-Poésie.
- Le site Babinski (Ivry sur Seine) qui regroupe des lits Halte Soins Santé, des lits d'Accueil médicalisés ainsi qu'un CHU Familles et un CHU femmes.
- Le CHU Olympe (Montrouge). Hébergement de femmes isolées avec enfant(s).
- Le CHU Popincourt (Paris 11<sup>e</sup>). Hébergement femmes et hommes.
- LHSS Rider (Paris 14<sup>e</sup>). Hébergement femmes et hommes. Personnes en difficulté médicale.

J'anime des ateliers de sophrologie dans les établissements suivants :

- Lycée Colbert (Paris 10<sup>e</sup>) Classes de Seconde, Première et Terminale.
- Lycée Voltaire (Paris 11<sup>e</sup>) Classes de Terminale et les classes préparatoires.
- Collège Utrillo (Paris 18<sup>e</sup>) Classes de 6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>
- Collège Meyer (Paris 18<sup>e</sup>) Classes de 6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>
- Collège Georges Clémenceau (Paris 18<sup>e</sup>) Classes de 6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>

J'anime des ateliers de sophro-poésie à l'ESAT ACD Association des centres Pierre et Louis Dumonteil.

Je suis formatrice à l'ESSA (École Supérieure de Sophrologie Appliquée) à Vincennes.

Je suis formatrice à l'ISSP (Institut de Sophrologie et de Sophrothérapie de Paris)

Je suis également superviseuse de sophrologues.

### Spécialisations

- Spécialiste en Sophrothérapie
- Enfant-Adolescent (accompagnement scolaire en maternelle, primaire, collège, lycée)
- Néonatalogie et périnatalité
- Gériatologie



Marcella | Sophrologue, spécialiste en sophrothérapie.

Membre du CA de la SFS

06 60 62 08 00 • [marcella@sophropower.com](mailto:marcella@sophropower.com) • <https://sophropower.com/>

- Gestion du Stress
- Qualité de vie au travail en entreprise
- Peurs/Phobies
- Cancérologie

J'ai également une expérience sur le terrain auprès d'adultes porteurs de handicap (physique ou psychique). À ma connaissance, il n'existe pas de spécialisation de sophrologie dans ce domaine.

### **Formations complémentaires**

- Certificat de formation en cohérence cardiaque
- Certificat du cycle de 8 semaines de méditation de pleine conscience (Mindfulness Based Stress Reduction) (méditation de pleine conscience)
- Animatrice de Yoga du rire
- Brevet de secouriste en santé mentale



## Qu'est-ce que la sophrologie

Créée dans les années 60 par un neuropsychiatre, A. Caycedo, la sophrologie est une méthode d'accompagnement à médiation corporelle.

En partant de son corps, des sensations, des perceptions, la façon d'ajuster sa posture, la façon de bouger, la façon de respirer, chacun•e peut entrer en contact avec sa psyché. Partir de son corps, au plus près de ce qu'est ce corps, pour le vivre et pour être.

La sophrologie rassemble un ensemble de techniques différentes qui ont pour point de départ le ressenti corporel de la personne et sa manière singulière de vivre et d'accueillir ces ressentis.

- Exercices de respiration en conscience qui sont littéralement la colonne vertébrale de la méthode
- Exercices de tension-relâchement musculaire (Jacobson) + exercices de relâchement musculaire total (Training autogène de Schlutz)
- RD1 : mouvements précis et doux permettant une perception plus fine du corps physique et un accueil des ressentis corporels
- Temps de méditation
- Imagerie mentale : visualisations et évocations dites positives pendant lesquelles les participant(e)s ont appel à leurs ressources propres pour les renforcer

Ces techniques favorisent une détente physique qui, une fois installée, laisse la place à la détente mentale. Cette détente double ouvre un espace pour accueillir, comprendre, réfléchir, agir et accéder à d'éventuelles solutions.

Aux plans psychologique et existentiel, la sophrologie offre à chacun•e l'opportunité de revisiter les marqueurs de son histoire biographique, d'identifier d'éventuels schémas répétitifs et de s'en affranchir pour se mettre en capacité de vivre le présent et de s'ouvrir à l'avenir.

Pour cette raison, la sophrologie n'est pas une simple technique de relaxation mais une méthode qui nous ramène à la conscience de nous-même, de notre environnement et de ce que nous vivons.

La sophrologie ne guérit pas. C'est un outil d'accompagnement et un *prendre soin* de la personne.

Ce « prendre soin » est un continuum, car tout au long des séances et au-delà, la personne apprend justement à prendre soin d'elle-même en toute autonomie.

La sophrologie offre donc un précieux soutien en réponse aux besoins d'adaptation et d'évolution de chacun(e) à chaque âge de la vie.

Les pratiques peuvent être collectives ou individuelles, proposées dans le cadre d'un exercice libéral en cabinet, à domicile mais également en entreprise ou dans des établissements de santé et EPHAD, en milieu hospitalier ou scolaire, sans que cette liste ne soit exhaustive.

Elle s'adresse à différents publics : personnes âgées, enfants, adolescent(e)s, femmes enceintes... dès lors que la personne recherche une amélioration de ses conditions de vie, une meilleure compréhension d'elle-même et un mieux-être.



Marcella | Sophrologue, spécialiste en sophrothérapie.

Membre du CA de la SFS

06 60 62 08 00 • [marcella@sophropower.com](mailto:marcella@sophropower.com) • <https://sophropower.com/>

Les accompagnements sophrologiques peuvent concerner :

**La prise en charge de pathologies ou de handicaps :**

- Prévention santé
  - Soins de suite, soins de support
  - Soins palliatifs
  - Acouphènes, hyperacousies, vertiges
- Etc.

**La préparation mentale :**

- Accompagnement de la performance sportive
  - Préparation mentale à l'accouchement
  - Prise de parole en public
  - Préparation aux examens
- Etc.

**La prévention du stress et des comportements associés :**

- Gestion du stress et des rythmes sociaux
  - Troubles du sommeil
  - Situations de transition de vie (divorce, déménagement, deuil ...)
  - Résolution de difficultés relationnelles
- Etc.

**L'accompagnement d'un comportement pathologique :**

- Addictions
  - Troubles alimentaires
  - Phobies
  - Troubles de l'humeur
- Etc.



## Quelques bonnes raisons de faire de la sophrologie

- Se reconnecter à son corps et à ses ressentis (faire corps avec son corps)
- Prendre de la distance avec le stress, l'anxiété, les peurs et les phobies
- Apaiser les cogitations délétères
- Se détacher des addictions
- Accueillir et comprendre ses émotions pour adapter ses comportements
- Retrouver de la vitalité physique et psychique
- Améliorer la qualité de son sommeil
- Développer sa concentration
- Accompagner un traitement médical ou des douleurs chroniques
- Accompagner une opération chirurgicale
- Aider les accompagnants des personnes souffrantes
- Apprendre à vivre sereinement avec les acouphènes
- Anticiper un événement anxiogène type examen, concours, entretien d'embauche, etc.
- Accueillir son enfant de la meilleure manière qui soit
- Aborder sereinement un changement, une reconversion, une étape de vie
- Dévoiler et mobiliser ses compétences et capacités
- Reprendre confiance en soi, retrouver l'estime de soi
- Reconnaître ses propres besoins et savoir y répondre
- Reconnaître ses valeurs propres (ce qui pour chacun•e d'entre nous est essentiel)
- Interagir avec les autres de manière constructive
- Apprendre à s'appuyer sur les éléments positifs de son existence
- Apprendre à ajuster ses besoins à ses possibilités du moment de manière réaliste



## Les 4 grands principes et axes de travail de la sophrologie

**Le principe d'action positive** : la sophrologie met en lumière qu'une sensation corporelle positive agit de manière positive sur le mental, de la même manière qu'une pensée, une évocation, une image mentale positive agissent de manière positive sur le corps (étant entendu que ce qui est positif ou négatif est singulier à chaque personne). Il s'agit ici d'une forme de somatisation positive.

Si par exemple une personne adore skier, elle va ressentir d'évidence, une sensation de bien-être en skiant. Si elle se voit skier en pensée et qu'elle convoque toutes les sensations positives liées à cette activité mentale, son corps va se détendre. Elle va alors (re)vivre et réactualiser des sensations positives.

**Le principe de la réalité objective** : dans la relation sophrologue-consultant(e), la réalité objective permet au praticien ou à la praticienne de se situer clairement dans la relation thérapeutique, pour accueillir pleinement la personne qui vient à lui ou elle, sans jugement ni projection. Il - elle transmet la méthode dans le respect de la demande singulière de la personne, sans influence quelconque. Prenant ses sources dans la phénoménologie, la sophrologie permet de voir les choses telles qu'elles sont et non pas telles que le ou la sophrologue les interprète.

**Le schéma corporel comme réalité vécue** : la base de la conscience est le schéma corporel. Ce dernier désigne les contours et la forme du corps ; les sensations du corps, la perception fine des mouvements du corps, de sa position dans l'espace et enfin de la représentation que chaque personne a de son propre corps. La sophrologie permet d'investir ou de réinvestir le corps aux plans physique et psychique de la façon la plus précise et réaliste possible dans le vécu de l'instant présent (prendre conscience des sensations ici et maintenant). La répétition de cette prise de conscience corporelle autorise une coïncidence de l'image imaginaire du corps et de son image réelle.

**L'adaptabilité** : aucun être humain ne se ressemble, aucune séance ne se ressemble. La sophrologie n'est pas une méthode formatée. Le - la sophrologue réalise des protocoles spécifiques à chaque situation. Il-elle adapte également les techniques avec créativité, selon les différentes circonstances, contextes et dans le respect des possibilités physiques et psychiques des consultant(e)s.





## Quel est le rôle du ou de la sophrologue ?

Le ou la sophrologue transmet la méthode et ses différentes techniques.

Il – elle guide la séance par la voix et réalise les exercices en même temps que la personne qui consulte.

L'un des concepts fondamentaux de la sophrologie est « l'alliance ». Elle est au cœur même de la transmission. De la qualité de cette alliance dépendra souvent la réussite des protocoles et du suivi sophrologique.

L'alliance en sophrologie désigne la qualité de la relation privilégiée qui s'établit entre deux personnes. C'est à partir de ce cadre et dans cette relation de confiance que l'alliance s'établit spécifiquement par :

- La qualité d'écoute du ou de la sophrologue : en individuel comme en groupe, chaque personne dépose ce qui la préoccupe, ce qu'elle souhaite changer et le - la sophrologue écoute tout cela très attentivement sans « transformer » ce qu'il - elle entend.
- L'absence de jugement et l'accueil de « ce qui est » du ou de la sophrologue : la capacité de juger nous est par essence naturelle car elle dépend réellement de « comment on voit le monde ». Au quotidien, il est parfois complexe de s'abstenir de tout jugement. Lors d'une séance de sophrologie, le - la praticien•ne accueille la personne telle qu'elle se présente, avec ses conflits passés et présents et s'abstient de tout jugement afin de garder un regard objectif.
- Son empathie : le - la sophrologue perçoit l'univers du consultant ou de la consultante, il - elle ressent ses émotions ; il - elle comprend de manière sincère et de l'intérieur ce que la personne ressent mais ne se les approprie pas. Il-elle est présent•e et en action mais Il s'agit bien du monde du consultant ou de la consultante et non du sien.
- Sa congruence : le - la sophrologue vit une relation ouverte et authentique avec la personne qui consulte en se montrant tel qu'il - elle est, en accord avec ce qu'il - elle ressent et à sa juste place.
- Il - elle accepte également que les séances se suivent et ne se ressemblent pas. Parfois, la personne peut se sentir plus fatiguée, moins confortable ; le- la sophrologue peut également parfois se sentir moins présent•e ou moins performant•e car il-elle n'est pas infallible. Cette ouverture est la clé d'un suivi efficace.
- Le respect de l'unicité. La sophrologie est une méthode qui tient compte des singularités de chaque individu (on rejoint ici le principe d'adaptabilité). Plutôt que d'offrir un modèle de bien-être collectif et standardisé, elle avance des techniques qui font appel aux ressources particulières de chaque personne. Cette dernière puise ses ressources dans sa propre expérience de vie, ce qui renforce sa confiance et son autonomie.



Plus particulièrement, la personne consultante apprend à utiliser de manière optimale ce qui est bon pour elle aujourd'hui, ce qui a été bon pour elle dans le passé et à projeter ce qui sera bon pour elle, demain.

C'est dans ce cadre que le - la sophrologue et le - la consultant(e) établissent un accord sur les objectifs à atteindre et les entraînements à accomplir en dehors des séances.

Le - la sophrologue transmet un *savoir* acquis au cours d'une formation solide, mais transmet également un *savoir-faire* et un *savoir-être dans l'existence*. *C'est l'une des forces de la méthode.*



## Le déroulé d'une séance type

La sophrologie se pratique en groupe et en individuel. Il est tout à fait possible de pratiquer les deux conjointement.

- En groupe un temps d'accueil et de présentations. En individuel un temps pour connaître la personne et entendre ses objectifs si c'est une première séance, et pour faire le point avec elle si c'est un suivi.
- Un temps de pratique : mise en œuvre de techniques dynamiques et statiques selon une thématique pour le groupe. Un protocole adapté pour l'individuel.
- En groupe un temps d'échange où les participant(e)s s'expriment sur le vécu de la séance, souvent en quelques mots. En individuel idem. Ces temps de partages sont précieux car ils fournissent au sophrologue ou à la sophrologue des éléments concrets qui lui permettent de faire progresser les séances.



## Combien de séances de sophrologie

Il n'y a aucune règle car la sophrologie est tout sauf de la prévision futuriste. Cela dépendra éminemment du contexte et des besoins du consultant ou de la consultante.

En séance de groupe, on peut prévoir une séance hebdomadaire, bihebdomadaire, mensuelle, selon la structure d'accueil, les impératifs, etc.

Dans les établissements scolaires, il est recommandé de travailler sur une période minimale de 6 mois avant de pouvoir constituer un bilan avec l'équipe pédagogique.

En séance individuelle, on peut toutefois prévoir entre 3 séances et 10 séances pour réaliser une progression par rapport à un problème spécifique.

Certaines personnes décident de faire une séance de sophrologie hebdomadaire pendant plusieurs années, tout simplement comme un rendez-vous d'hygiène de vie... Tout cela se vit et se choisit séance après séance, dialogue après dialogue entre le - la praticien(e) et le - la consultant(e).



Marcella | Sophrologue, spécialiste en sophrothérapie.

Membre du CA de la SFS

06 60 62 08 00 • [marcella@sophropower.com](mailto:marcella@sophropower.com) • <https://sophropower.com/>

## **La sophrologie, une méthode qui entre dans le cadre des Compétences Psychosociales**

La sophrologie est une méthode psychocorporelle d'accompagnement à la personne qui répond fondamentalement aux différentes exigences des Compétences Psychosociales (CPS) et favorise l'apprentissage des élèves. Elle aide à se sentir en meilleur accord avec soi-même, et en meilleur accord avec les autres.

La sophrologie propose des techniques de respiration, et des pratiques corporelles dont l'objectif est de mener les élèves vers une prise de conscience de soi et leur environnement ainsi que vers un mieux-être physique et psychique. Facilement utilisables, ces techniques deviennent de véritables outils qui aident les adolescentes et les adolescents à gagner en autonomie.

### **A quoi sert le développement des CPS ?**

Ce sont des compétences universelles, plaçant au centre l'individu et son épanouissement. Chez les enfants, le renforcement des CPS favorise le développement global (social, émotionnel, cognitif, physique), améliore les interactions, augmente le bien-être et contribue donc à diminuer les comportements défavorables à la santé et à augmenter les comportements favorables. Les CPS jouent aussi un rôle essentiel dans l'adaptation sociale et la réussite éducative. Elles sont aujourd'hui reconnues comme un déterminant clé de la santé et du bien-être sur lequel il est possible d'intervenir efficacement.

Développer les compétences psychosociales, c'est agir pour :

- Aider les enfants à mieux faire face aux situations de la vie quotidienne
- Favoriser une meilleure santé globale
- Mieux vivre ensemble pour un climat scolaire favorable
- Améliorer la réussite éducative et plus tard professionnelle

Les compétences psychosociales sont un ensemble de capacités qui permettent de faire face aux défis du quotidien et aux épreuves de la vie, d'assurer un bien-être mental afin d'adopter des comportements appropriés et positifs dans les relations à soi, aux autres et à son environnement. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit 10 aptitudes à développer pour permettre l'adoption de comportements favorables à la santé et au bien-être. Elles sont classifiées en 2001 en trois catégories : cognitives, sociales et émotionnelles. Elles sont intégrées depuis 2015 par l'Éducation nationale dans le socle commun de connaissances, de compétences et de culture, puis par le ministère de la santé depuis 2016 dans le parcours éducatif santé.

Les CPS représentent un enjeu éducatif et sociétal majeur dans la réussite et l'épanouissement personnel de toutes et de tous.

### **Les 3 grandes catégories des CPS dans lesquelles la sophrologie propose des outils concrets**



## LES COMPETENCES COGNITIVES

- Avoir conscience de soi (qui regroupe de multiples aptitudes comme connaître ses forces et ses faiblesses, s'autoévaluer positivement...)
- Avoir une pensée critique
- Avoir une pensée créative
- Savoir résoudre des problèmes
- Savoir prendre des décisions constructives

## LES COMPETENCES EMOTIONNELLES

- Comprendre et identifier ses émotions pour savoir les réguler
- Comprendre et identifier son stress pour savoir le réguler

## LES COMPETENCES SOCIALES

- Savoir communiquer de façon constructive
- Être habile dans les relations interpersonnelles (entrer en relation, savoir coopérer ou s'entraider...)
- Savoir résoudre des difficultés (savoir et oser demander de l'aide, s'affirmer, résoudre des conflits en trouvant des solutions positives pour soi et les autres...)
- Avoir de l'empathie pour les autres

*Sources CPS Académie de Paris*

## Mon métier d'écrivaine

J'écris des livres de poésie (public adulte et jeunesse).



Marcella | Sophrologue, spécialiste en sophrothérapie.  
Membre du CA de la SFS  
06 60 62 08 00 • [marcella@sophropower.com](mailto:marcella@sophropower.com) • <https://sophropower.com/>

J'écris également des livres de sophrologie à destination du grand public ; des sophrologues ; des thérapeutes ; des éducateur•ices ; des enseignant•es etc. J'aime bâtir des ouvrages dont la colonne vertébrale est le protocole sophrologique originel, auquel je mêle joyeusement ma créativité, ma manière de vivre la méthode et de la transmettre.

Voici une liste récente, le 1<sup>er</sup> est paru en 2019 et le dernier est paru fin avril 2022.

*Hop Hop Hop je grandis, 52 sophro-comptines pour apaiser son enfant* aux éditions Dunod (un livre qui propose aux enfants et à leurs parents le protocole sophro de A à Z mais sous forme de poésie). Illustrations Marie Poirier.

*Poèmes à murmurer à l'oreille des bébés de 9 secondes à 9 mois et au-delà* aux éditions Les venterniers (un livre au souffle sophro pour accueillir son enfant sous le murmure de la poésie). Illustrations Marie Poirier.

*Les gens qui dansent* aux éditions les Venterniers (un livre au souffle sophro sur le corps et comment il se place dans l'espace). Illustrations Marie Poirier.

*Les gens qui s'aiment* aux éditions Les Venternier. Illustrations Elsa Hieramente.

*100 idées + pour apprendre à (mieux) respirer* aux éditions Tom Pousse.

*Minisophro 30 exercices de sophrologie pour explorer les 5 sens* aux éditions Larousse. Illustrations Marie Poirier.

*Dans tes bras*, un livre pour les tout petits et pour leur famille aux éditions Larousse (un livre au souffle sophro sur les toutes premières heures de la vie). Illustrations Marie Poirier.

*Pour que la nuit soit douce* aux éditions Les Venterniers. Parution 13 avril 2023 (un livre destiné aux enfants et aux plus grands pour mieux s'endormir et dormir). Illustrations Marie Poirier.

*Si reines* aux éditions Les Venterniers. Parution 20 septembre 2023 (un livre qui raconte l'amour de l'eau et de la nage). Illustrations Sandra Poirot-Chérif.

*Les gens qui naissent* Les Venterniers. Parution octobre 2023 (collection « les gens qui »)

*La Sorcière ne ment jamais* . Les Carnets du Dessert de Lune. Parution Janvier 2024.

Vous pouvez voir la totalité de mes livres mon site : <https://sophropower.com/mes-livres/>

Écouter quelques podcasts et lire quelques articles de presse : <https://sophropower.com/la-sophro-dans-les-medias/>

Vous pouvez écouter des extraits de mes livres sur Youtube : <https://www.youtube.com/channel/UC7UEiJeln186Mlv9vNpcFOW>

Je participe régulièrement à différents événements littéraires

- Festival Moi les mots (Landivisiau) 2021



- Festival Partir en livres (Landivisiau) 2022
- Fête de la poésie jeunesse (Tingueux) 2021
- Festival les mots libres (Courbevoie) 2022
- Biennale Ecoposs (Lille) 2023
- Résidence littéraire de 15 jours à la FACTORIE au mois de mai 2023
- Festival et salon du livre de Caen du 23 au 26 mai 2024
- Festival Poésilience juin 2024

C'est dans le cadre de ces résidences que j'ai créé des ateliers intitulés *Sophro-Poésie@*. Cet espace singulier, mêle un temps de relaxation, de prise de conscience du corps, de rêverie éveillée puis, un temps d'écriture. En se connectant à son corps et à sa respiration, les cogitations s'apaisent, les a priori, les auto- jugements s'amenuisent, les idées naissent, l'écriture devient fluide, presque automatique... La créativité se libère. Nous portons toutes et tous la poésie en nous. Il suffit souvent de se lancer, et la sophrologie aide à trouver cet élan.

La réalisation des techniques à médiation corporelle incite à trouver un souffle de liberté créative.

