

MARCELLA

Sophrologue & Autrice

06 60 62 08 00

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 • <https://sophropower.com/>

Table des matières

Mon métier de sophrologue

Qu'est-ce que la sophrologie

Quelques bonnes raisons de faire de la sophrologie

Le déroulé d'une séance type

Combien de séances de sophrologie

Mon métier d'écrivaine



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^e). Hébergement, halte nuit et accueil de jour. Halte Femmes. 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^e). Accueil de jour pour les femmes. Dans cette structure, j'anime en plus, un atelier de Sophro-Poésie, autour de mon dernier livre *La Sorcière ne ment jamais*.
- 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^e). Hébergement femmes et hommes.
- Le Site St Michel (Paris 12) Halte de nuit et Halte Soins Santé.
- LHSS Ridder-Plaisance. Halte Soins Sant.

J'anime des ateliers de sophrologie dans les Lycées.

- Lycée Colbert (Paris 10^e) pour les classes de Seconde, Première et Terminale
- Lycée Voltaire (Paris 11^e) auprès des infirmières du lycée
- Lycée Buffon (Paris 15^e) pour les classes de 1^{ère} et Terminale
- Lycée Lamartine (Paris 9^e) pour les classes de Terminale

J'anime des ateliers de sophrologie dans les collèges.

Avec la Cité Educative du 18^e arrondissement.

- Collège Utrillo pour les classes de 5^e
- Collège Mayer pour les classes de 5^e
- Collège Clémenceau pour les classes de 6^e, 5^e et 3^e

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)



Marcella | Sophrologue, spécialiste en sophrothérapie.

Membre du CA de la SFS

06 60 62 08 00 • marcella@sophropower.com • <https://sophropower.com/>

Je suis également superviseuse de sophrologues.

Spécialisations

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

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



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).



Mon métier d'écrivaine

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

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^{er} 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, 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. (un livre destiné aux enfants et aux plus grands pour mieux s'endormir et dormir). Illustrations Marie Poirier.

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

Les gens qui naissent Les Venterniers. Collection *Les gens qui* (un livre qui raconte les joies et les déboires de naître)

La Sorcière ne ment jamais Les Carents du Dessert de Lune. Collection *Lune de poche* (50 poèmes féministes et engagés).

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



Marcella | Sophrologue, spécialiste en sophrothérapie.

Membre du CA de la SFS

06 60 62 08 00 • marcella@sophropower.com • <https://sophropower.com/>

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.

