

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

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

Animation d'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. 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<sup>e</sup>). 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<sup>e</sup>). Hébergement femmes et hommes.
- Le Site St Michel (Paris 12) Halte de nuit et Halte Soins Santé.
- LHSS Ridder-Plaisance. Halte Soins Sant.

Animation d'ateliers de sophrologie dans les Lycées et les collèges (avec la Cité Éducative du 18<sup>e</sup> arrondissement).

- Lycée Colbert (Paris 10<sup>e</sup>) pour les classes de Seconde, Première et Terminale
- Lycée Voltaire (Paris 11<sup>e</sup>) auprès des infirmières du lycée
- Lycée Buffon (Paris 15<sup>e</sup>) pour les classes de 1<sup>ère</sup> et Terminale
- Lycée Lamartine (Paris 9<sup>e</sup>) pour les classes de Terminale
- Collège Utrillo (Paris 18<sup>e</sup>) pour les classes de 5<sup>e</sup>
- Collège Mayer (Paris 18<sup>e</sup>) pour les classes de 5<sup>e</sup>
- Collège Clémenceau (Paris 18<sup>e</sup>) pour les classes de 6<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>
- Collège Madame de Staël (Paris 18<sup>e</sup>) pour les classes de 5<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup>

Animations d'ateliers de sophrologie en centres de loisirs (Direction des Affaires Scolaires).

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

Animation d'ateliers de sophrologie et méditation de pleine conscience à la MGP mutuelle de police.

Formatrice à l'ESSA (École Supérieure de Sophrologie Appliquée) à Vincennes.

Formatrice à l'ISSP (Institut de Sophrologie et de Sophrothérapie de Paris)

Superviseure de sophrologues.



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 consultations individuelles se déroulent en visioconférence ou à domicile.**

### **Spécialisations**

**DU** Méditation de pleine conscience – Gestion du stress – Relation soin. Délivré par Sorbonne Université. Mai 2024.

- 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



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/>

## 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<sup>er</sup> est paru en 2019 et le dernier est paru mi-janvier 2024.

*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 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 dans un murmure de 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 premières heures de la vie vues par le bébé lui-même). 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 mieux 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). Illustrations Marie Poirier.

*La Sorcière ne ment jamais* Les Carnets du Dessert de Lune. Collection *Lune de poche* (50 poèmes féministes et engagés). Illustration de couverture Marina Salomé.

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 en tant que sophrologue et écrivaine. J'y anime des ateliers de *Sophro-Poésie*®. Ce sont des ateliers d'écriture traversés par des techniques de respiration et d'expression corporelle. En se connectant à son corps et à sa respiration, les idées naissent, l'écriture devient fluide, presque automatique, la créativité se libère.

Ces interventions, selon le lieu où elles se déroulent, peuvent être accompagnées d'un temps de rencontre (dialogue autour de la poésie, du processus créatif, ou sur un ouvrage en particulier), lectures et dédicaces.

**Conseil Départemental du Val-de-Marne.** Table ronde : Écrire, incarner, mettre en scène et transmettre la poésie pour les tout-petits.

**Librairie la pensée sauvage à Metz.** Table ronde autour de la maison d'édition Les Venterniers, réunissant Élise Bétremieux ainsi que 5 auteurs. Dimanche 6 avril 2025.

**Médiathèque de Delle.** Rencontres, lectures, ateliers de sophro-poésie dans le cadre de la semaine de la petite enfance programmée par le département. Thématique « Les 5 sens ». Public enfants-parents. Jeudi 20 mars 2025.

**L'Agora médiathèque à Metz.** Rencontres, lectures, ateliers de sophro-poésie autour des livres *Poèmes à murmurer à l'oreilles des bébés* et *les gens qui s'aiment* (Les Venterniers). Thématique : « Aimer, un verbe à vivre ». Public enfants-parents. Samedi 15 mars 2025.

**Bibliothèque de Nemours.** Rencontres, lectures, atelier de sophro-poésie autour du livre *La Sorcière ne ment jamais* (Les Carnets du Dessert de Lune). Public de scolaires et public adultes à la médiathèque. Vendredi 7 mars 2025.

**Librairie le Salon des saisons à Tassy – Bocage.** Rencontres, lectures, dédicaces et ateliers de sophro-poésie autour du livre *Pour que la nuit soit douce* (Les Venternier). Samedi 22 février 2025.

**La Pédiatrie Enchantée à Metz (hôpital de Mercy).** Atelier de sophro-poésie avec les adolescents intégrés dans l'unité. Création d'un livre sur le modèle de la collection *Les gens* (Les Venterniers). Il sera distribué en exemplaire limité au mois d'avril dans le cadre du Festival *Le livre à Metz*. Janvier 2025.

**Maison de Poésie de Lille.** Rencontre, atelier de sophro-poésie autour des livres *poèmes à murmurer à l'oreille des bébés* et *pour que la nuit soit douce*. Public enfants-parents à la médiathèque Jean Levy. Le 27 novembre 2024.

**Festival Époques et Salon du livre de Caen.** Rencontres, lectures, dédicaces autour de mes livres publiés aux Venterniers. Mai 2024.



**Festival Poésilience au sein du dispositif En voiture Simone (la couveuse) à Chadrac.** Lecture musicale, débat, atelier de sophro-poésie autour du livre *La Sorcière ne ment jamais* (Les Carnets du Dessert de Lune). Public ados et adultes. Juin 2023.

**Résidence d'écriture La Factorie sur l'île du Roi.** Mai 2023. Interventions en collège.

**Biennale Ecoposs à Lille.** Dédicaces, ateliers enfants, ateliers de sophro-poésie autour du livre *Dans tes bras* (Larousse jeunesse). Public enfants-parents. Octobre 2022.

**Festival Les mots libres à Courbevoie.** Rencontres, Lectures, dédicaces, ateliers de sophro-poésie autour du livre *Mini Sophro – Les 5 sens*, (Larousse pratique). Public enfants-parents. Juin 2022.

**Festival de la poésie jeunesse à Tinquieux.** Rencontres, Lectures, dédicaces, ateliers de sophro-poésie, autour des livres *poèmes à murmurer à l'oreille des bébés et pour que la nuit soit douce* (Les Venterniers). Public enfants-parents. Février 2022.

**Festival Partir en livres à Landivisiau.** Lectures, dédicaces, ateliers de sophro-poésie en milieu scolaire et au sein de la bibliothèque. Mai 2022.

**Festival Moi les mots à Landivisiau.** Table ronde autour du corps en mouvement, lectures, dédicaces, ateliers de sophro-poésie en milieu scolaire et auprès d'un groupe de danseuses. Novembre 2021.

