

Présentation des séances de Relaxation – Gestion du Stress pour l'ALM Saison 2017 – 2018

L'INTERVENANTE

- Pascaline Patout-Hermann, Sophrologue – Relaxologue – psychothérapeute (hors d'un cadre réglementé)
- Diplômée de l'Académie de Psychothérapie et de Sophrologie de Paris
- Accompagne également des stages de formation
- A Marliens depuis 5 ans, avec son cabinet de thérapeute à Marliens
- Un mari, naturopathe dans ce même cabinet
- Elle s'appuie sur ces pratiques pour aborder l'Etre dans sa globalité. Le langage du corps est un langage qu'il faut écouter et respecter pour se respecter soi-même
- Après une expérience personnelle qui l'a amenée à s'interroger sur le regard que l'on porte sur les événements de notre vie, elle s'est tournée vers cette activité de thérapeute.

COMMENT FONCTIONNE LE STRESS ?

- Causé par un événement, une situation, une émotion, une personne
- S'exprime sur une période courte ou en tâche de fond dans les actes du quotidien
- Déstabilise l'individu par rapport à un fonctionnement habituel
- Peut générer :
 - Des réactions exacerbées : colère, irritabilité, fortes réactions,
 - Des douleurs physiques causées par des contractions musculaires ou nerveuses,
 - Des difficultés respiratoires,
 - Des problèmes de santé plus profonds, etc.
- Nous n'avons pas toujours conscience de ce stress latent, pensant que notre comportement est normal car il s'est installé dans la durée
- Quelques moyens de vérifier si nous sommes sous stress :
 - Nous sentons-nous paisibles ?
 - Ressentons-nous des moments avec des « nœuds à l'estomac » ?
 - Sommes-nous profondément touchés par certaines situations ?
- On ne peut pas être efficace, ni avec un bon relationnel lorsque l'on est stressé.

QUE PEUT-ON FAIRE ?

- Prendre la décision de changer :
chacun est responsable de son comportement
- Se faire aider car il est difficile d'agir seul
- Agir sur Soi, grâce à des méthodes éprouvées
- Se relaxer, c'est se respecter et se faciliter la vie
- Les séances sont abordées avec douceur pour aider chaque participant du Groupe à poser un nouveau regard sur son quotidien

Qu'est-ce que la Sophrologie, la Relaxologie ?

- Ce sont des techniques basées sur des exercices simples, praticables par tous
- La sophrologie s'appuie sur des exercices de respiration et de décontraction corporelle. Elle s'adresse à la conscience, afin de permettre à l'ensemble corps-esprit de retrouver un équilibre.
- La sophrologie a été créée par le Pr Alfonso Caycedo.
- Le relaxologie est composée de techniques différentes, issues de différents médecins qui les ont créées.
- Les techniques de relaxation agissent sur la décontraction du corps. Lorsque l'on est physiquement détendu, l'esprit a plus de facilités à se relâcher.

- Ces techniques se pratiquent une fois par semaine avec un thérapeute. Chacun fait ses exercices au quotidien, chez lui, pour intégrer son effet et passer un nouveau cap de décontraction à la séance suivante.

Comment se passe une séance ?

- L'objectif : favoriser le bien-être en permettant à chacun de se relaxer, de se ressourcer, de s'accorder un moment privilégié d'Ecoute de Soi.
- La séance rassemble un Groupe de taille raisonnable (jusqu'à 9 personnes).
- Le choix des techniques de sophrologie ou de relaxation sera adapté au Groupe, en fonction des problématiques exposées par ses participants.
- Ces techniques se pratiquent assis sur une chaise ou allongé sur un tapis de sol. Selon le thème abordé, certains exercices peuvent se pratiquer debout.
- Chacun apporte son tapis de sol, et éventuellement une petite couverture et un carnet pour prendre des notes. Des chaussettes peuvent être aussi confortables.
- Chaque participant au Groupe rencontrera la thérapeute individuellement, dans son cabinet, pour identifier les attentes de chacun et valider que toutes les techniques peuvent être pratiquées sans impact négatif sur la santé. Cette séance individuelle est offerte.
- A la fin de chaque séance de Groupe, chacun échange sur son ressenti. Si des choses plus personnelles ressortent, il est possible d'en parler en bilatéral, avec la thérapeute, à la fin de la séance.
- Nous serons dans le respect de la confidentialité de l'histoire de chacun.
- Les Groupes traitent d'une approche générale. Pour les problématiques très personnelles, elles ne pourront pas être traitées dans le cadre des séances de Groupe. La personne concernée pourra éventuellement faire le choix de séances individuelles avec la thérapeute.

Les aspects « Inscription »

- Les séances ont lieu chaque mardi à 20h, durant les périodes scolaires (hors vacances scolaires), et durent 1h à 1h30.
- La 1^{ère} séance 2017 aura lieu mardi 19 septembre à 20 h au 20, route d'Echigey, dans une ambiance détendue, pour favoriser le mieux-être.
- La thérapeute pourra éventuellement être absente pour 2 à 3 séances dans l'année, dans le cadre de formations qu'elle pratique par ailleurs, ou de stages de perfectionnement
- Cela fait donc 35 à 40 séances environ pour l'année
- L'engagement est annuel car pour profiter de l'effet Groupe, il est important de rester avec les mêmes participants.
- On s'inscrit auprès de l'ALM, cotisation à l'ALM de 4 €
- La cotisation trimestrielle (mi septembre à fin juin) est de 125 € qui seront réglés en 3 chèques pour l'année, et les chèques remis en banque chaque début de trimestre.
- Arrêter les séances en cours d'année ne dispense pas du règlement de cette cotisation annuelle.
- Les séances « ratées » ne peuvent pas être récupérées