



## SOPHROLOGIE – Anouk WENZELIS

### **QUI SUIS-JE ?**

Mon parcours professionnel a été riche avant que je ne devienne sophrologue. Mon expérience de l'entreprise aura duré 12 ans en tant que responsable de communication. J'ai rencontré le stress dans des formes plus ou moins intenses, plus ou moins envahissantes. Le stress a parfois été un moteur, mais sa durée est devenue un frein à mon bien être, à ma santé aussi... Le temps était venu pour moi d'avancer vers un avenir qui me ressemble.

La découverte de la Sophrologie m'a apporté des réponses simples, efficaces et pragmatiques. Comme une évidence, la pratique de la sophrologie s'est imposée à moi. J'ai décidé de m'y consacrer pour transmettre et accompagner les autres. J'ai pris le temps de me former et obtenu un diplôme de sophrologue.

La sophrologie aborde l'individu dans sa globalité et permet ainsi de soulager les troubles, d'améliorer les capacités, d'apporter des réponses adaptées à chacun. Elle aide à puiser dans ses propres ressources pour libérer son potentiel. Chaque personne bénéficiant de séances de sophrologie en retire des bienfaits immédiats. La sophrologie se partage à tout âge, de l'enfant au senior.

Sur un plan personnel, je me suis ouverte à d'autres pratiques comme le yoga et la méditation de pleine conscience pour ensuite partager mon expérience.

Depuis, j'ai complété ma formation initiale par des spécialisations et d'autres techniques complémentaires à la sophrologie. J'ai choisi de me former à l'hypnose Ericksonienne pour aller plus loin encore dans mon accompagnement. Aujourd'hui, j'aborde ces différentes techniques en séances individuelles ou collectives.

## **LA SOPHROLOGIE**

### **LA SOPHROLOGIE, C'EST QUOI ?**

Créée en 1960 par un neuropsychiatre, la sophrologie s'inspire du yoga, de l'hypnose et du zen japonais. Discipline du bien-être, la sophrologie est utilisée comme technique thérapeutique. Elle se fonde sur 3 types d'exercices :

- Le travail sur la respiration, pour libérer le souffle, aérer le corps et recentrer le mental.
- La relaxation dynamique, pour relâcher les muscles en douceur et en conscience.
- Les visualisations positives, pour intégrer profondément les sensations et trouver les ressources en soi.

La sophrologie permet à chacun de s'épanouir et développer ses ressources propres, son potentiel et de vivre mieux au quotidien. Elle est utilisée comme **technique thérapeutique** pour :

- Diminuer le stress et l'anxiété



- Gérer la douleur
- Réguler les problèmes de sommeil
- Combattre certaines addictions comme le tabac ou les troubles du comportement alimentaire.
- Se préparer avant un accouchement
- Se détendre avant une intervention médicale
- Préparer un examen (concours, entretien d'embauche, examen médical)
- Reprendre confiance en soi

### **LA SOPHROLOGIE COMME ALLIÉE DES FEMMES SOUFFRANT D'ENDOMETRIOSE**

La **sophrologie** est un très bon complément à un traitement allopathique, pour accompagner les femmes souffrant d'**endométriose** à **soulager la douleur** mais pas seulement. La sophrologie à l'aide d'outils comme **la relaxation dynamique**, la **respiration guidée** et les **visualisations positives** sera une aide précieuse pour retrouver un état de bien être et de sérénité. Elle permet, à chaque femme de parvenir à une meilleure connaissance de soi, de se libérer des tensions et douleurs en douceur.

Grace à des exercices simples et faciles à reproduire chez soi, la sophrologie permet à chaque femme d'apprendre à se détendre ou renforcer son énergie selon ses besoins. La conscience des sensations de bien-être sera une ressource, qui pourra soulager les douleurs causées par la maladie.

La pratique régulière guidera chaque femme vers une nouvelle écoute de soi, une présence bienveillante à son corps, permettant de renouer avec sa vitalité. Les visualisations guidées proposées aideront à renforcer force mentale, confiance et stabilité.

### **LA SOPHROLOGIE POUR APAISER LES DOULEURS**

Grâce à un travail sur les ressentis, la sophrologie permet de diminuer l'intensité des sensations désagréables. Les femmes ont ainsi la possibilité de reprendre le contrôle sur la façon dont elles vivent la douleur. Une manière accessible d'améliorer leur bien-être et leur qualité de vie. En sophrologie, on cherchera plutôt à préserver, voire développer, la confiance en soi pour que rien ne puisse venir l'ébranler. Car en plus de leur propre culpabilité et perte d'estime, ces femmes doivent bien souvent affronter, l'incompréhension de leur entourage ou de leur employeur.

En séances, les femmes souffrant d'**endométriose** vont apprendre des exercices de respiration qui permettent de mieux gérer la douleur en apportant une détente musculaire dans les zones douloureuses abdominales et pelviennes.

Ces exercices vont aussi apaiser le mental. La visualisation positive pendant laquelle elles vont imaginer des situations agréables va permettre de modifier la perception que ces femmes ont de la douleur et ainsi atténuer les sensations désagréables.



### ***MIEUX GERER LE STRESS AU QUOTIDIEN***

Les sensations douloureuses ressenties chaque mois au moment des menstruations sont perçues comme une agression par le corps qui se contracte, se noue. Grâce aux exercices très simples basés sur la respiration et des mouvements doux du corps, les femmes atteintes d'endométriose peuvent apprendre à se détendre, à chasser la fatigue et à retrouver de l'énergie !

### ***AIDER LES FEMMES A RENOUER AVEC LEUR CORPS***

Les femmes atteintes d'endométriose expriment souvent la crainte de voir les douleurs apparaître à tout moment. Bien souvent, ces inquiétudes les empêchent d'entretenir un rapport apaisé avec leur corps vécu comme hostile. La sophrologie est extrêmement profitable pour casser le cercle vicieux provoqué par la maladie. Grâce à différentes techniques de respiration et de décontraction musculaire ainsi qu'aux visualisations positives pratiquées lors des séances, elles apprennent à calmer leur peur, mais aussi à renouer de façon bienveillante avec leur corps, de rétablir des connexions parfois perdues depuis longtemps.

### ***ACCOMPAGNER DURANT TOUT LE PROCESSUS DE SOIN***

En s'attaquant à leur corps, l'endométriose affecte le bien-être des femmes, mais il brise aussi parfois leurs projets futurs. Certaines d'entre-elles apprennent lors d'une consultation médicale que les chances d'avoir un enfant sont entravées par les dégâts causés par la maladie. Même si certains traitements chirurgicaux permettent de réparer ce qui a été endommagé, ces femmes font face à un important bouleversement émotionnel. En accueillant simplement les ressentis tels qu'ils se présentent, le sophrologue apporte un espace de décompression à ces femmes.

Les temps d'échange durant les séances de sophrologie ont plusieurs intérêts : avant la pratique des exercices, ils permettent, entre autres, de faire le point sur leur état d'esprit, l'intensité des douleurs et leur état émotionnel du moment. En fin de séance, ils amènent les femmes à constater leur capacité à retrouver simplement un bien-être corporel et psychique. Le rôle du sophrologue est de favoriser cette prise de conscience sur leur aptitude à retrouver un mieux-être grâce à leurs propres ressources.

Et pour toutes celles qui en expriment le souhait, la sophrologie se révélera également d'une aide appréciable pour se préparer à vivre sereinement les éventuelles interventions médicales. Ainsi, les femmes atteintes d'endométriose qui font appel à un sophrologue, pourront se sentir prises en charge de façon globale, depuis l'apparition des douleurs jusqu'à la démarche de soin.

### ***COMMENT SE DERoule UNE SEANCE DE SOPHROLOGIE***

La première séance avec un sophrologue dure environ 1h30 et a pour objectif de comprendre les besoins de la femme atteintes d'endométriose et à définir son propre objectif.



Les séances suivantes durent 1h00 et commencent toujours par un temps d'échange et sur l'état émotionnel et physique du jour ainsi que le vécu entre chaque séance. Cette étape sert à adapter si besoin les exercices du jour.

Vient ensuite la pratique d'exercices de Relaxation Dynamique (mouvement doux associé à la respiration contrôlée) puis une visualisation positive pour se connecter à ses propres ressources et les renforcer.

En fin de séance le sophrologue invite à partager ses ressentis physiques et émotionnels vécu lors des exercices. La séance se clôture par la programmation des entraînements personnels, exercices de respirations, ré-écoute des audios enregistrés en séance...

## ***MA FORMATION***

- **Formation professionnelle de sophrologue - sophrothérapeute**, au sein de l'Ecole Elke Coison à Chambéry (Sophrologie pratique et communication PNL).
- Formation professionnelle certification **Sophrologie & Enfance et Adolescence** à l'Institut de formation à la Sophrologie, Paris 5 (Certification professionnelle de sophrologue inscrite au RNCP)
- Formation professionnelle de Praticien en Hypnose Ericksonienne.
- Diplômée d'un Masters en Communication (IAE de LYON)

**Membre de la chambre syndicale de la sophrologie** (<http://www.chambre-syndicale-sophrologie.fr/>). En tant que membre de la chambre syndicale de la sophrologie, je garantis l'exercice légal de la profession en veillant au respect de la déontologie.

**Anouk Wenzelis**

06 23 40 56 52

Médocentre, allée A

Clinique du Val d'ouest

69130 ECULLY

[wenzelisanouk@wanadoo.fr](mailto:wenzelisanouk@wanadoo.fr)