



BIENVENUE

**Qu'est ce que la sophrologie ?
Quels apports pour une personne avec autisme ?
Comment se déroule une séance de sophrologie ?
Quels outils ?**



« Toute action positive dirigée vers notre corps ou vers notre mental a une répercussion positive sur notre être tout entier. » A. Caycedo

Le terme «sophrologie» en grec, signifie « étude de la conscience en harmonie », « la recherche de l'esprit serein ».

La sophrologie utilise des exercices dynamiques (avec mouvements) et statiques (sans mouvement) dans les positions de la vie quotidienne (debout, assis, couché, en marchant) accompagnés par la respiration.

Le but recherché est d'atteindre un équilibre harmonieux face à toutes situations stressantes de la vie.

En pratiquant des petits exercices faciles et rapides à tout moment de la journée, vous retrouverez de la vitalité, de la sérénité et cela améliorera votre quotidien.

Pourquoi ?

- Elle nous permet d'atteindre un état de relaxation physique et mentale.
- Elle assure une meilleure gestion du stress.
- Elle permet d'appivoiser nos émotions et ainsi, de mieux gérer nos réactions émotionnelles.
- Elle apporte une meilleure connaissance de nous-même et de nos besoins.
- Elle permet d'appréhender positivement les situations futures.
- Elle améliore nos capacités de concentration.

Prendre du temps rien que pour soi, apprendre à se détendre, à respirer, vivre l'instant présent, mieux se connaître et savoir appréhender les autres, être soi-même, s'épanouir et progresser.

Goûter la vie.

Pour qui ?

Pour des enfants à partir de 5 ans et des adultes, diagnostiqués avec autisme sans déficience intellectuelle (ou en cours de diagnostic), exclusivement en séances individuelles (nécessité de compétence d'imitation).

Leurs parents, frères et sœurs ont aussi la possibilité de séances de groupe ou individuelles pour se détendre et mieux faire face au handicap au quotidien.

Comment se déroule une séance ?

Une séance se compose en 3 étapes :

Relâchement physique : relaxation dynamique composée d'exercices de respiration, d'étirements et de stimulations corporelles ;

Apaisement du mental : sophronisation composée d'exercices de visualisation positive, de concentration et de projection ;

Echange et partage : un temps d'écoute et d'échange autour des ressentis et expériences de chacun. Choix de l'entraînement à faire.

Les séances individuelles (30 à 45 mn) le mercredi après-midi au sein de l'association : les jeunes enfants seront accompagnés par leurs parents.

Les séances de groupe (1 heure) le mardi soir au sein de l'association.

Combien ?

Séances individuelles : 40 euros (tarif préférentiel pour l'association)

Séances de groupe : 10 euros par personne. (tarif préférentiel pour l'association)

Une prise en charge de certaines mutuelles est possible (nous vous renseignerons).

Qui suis-je ?

Enseignante spécialisée auprès des élèves avec autisme depuis une trentaine d'année, je me suis dirigée vers la sophrologie pour aider ces enfants extraordinaires à découvrir leurs ressources sous forme ludique :

Savoir faire face au stress de la vie quotidienne, améliorer la concentration, diminuer les crispations, mieux connaître son corps, le découvrir, reconnaître ses émotions, gérer ses émotions, se poser, se relaxer, se détendre, prendre le temps de se connaître, faire des choix, appréhender les situations nouvelles, les inattendus....

Le cadre sophrologique est stable, les séances sont ritualisées, à l'aide de pictogrammes, de consignes simples, l'enfant a le déroulé de la séance sous les yeux, et par expérience, les enfants adorent s'approprier les petits exercices ludiques pour les refaire tous les jours à la maison, ou à l'école.

Pour aider faciliter les apprentissages, les différents accompagnements au quotidien qui génère un emploi du temps chargé, apprendre à se détendre permet une efficacité plus grande des autres intervenants. Un complément au projet de vie qui s'avère vite indispensable.



Le sophrologue est soumis à la confidentialité et respecte un code de déontologie.