



Sylvie NARD

Sophrologue

certifiée RNCP

11, rue de Bouloi 
75001 PARIS

06.72.28. 31.76 
contact@sylvienard.fr 

www.sylvienard.fr 



La sophrologie est une science une philosophie et un art de vivre

C'est en 1960 qu'Alfonso Caycedo, neuropsychiatre d'origine colombienne, créa la sophrologie.

Il l'a mise au point, convaincu que les maladies mentales sont une altération de la conscience, en considérant la personnalité du malade et sa spécificité

Souhaitant ainsi humaniser les méthodes psychiatriques de l'époque, il s'est inspiré de différents courants comme l'hypnose, la relaxation progressive de Jacobson, le training autogène de Schultz, ainsi que la phénoménologie, et des techniques orientales telles que le yoga et le zen.

La sophrologie peut être utilisée comme technique thérapeutique ou vécue comme une philosophie de vie.

Elle peut être aussi considérée comme une thérapie corporelle, puisqu'elle libère en douceur tensions et blocages divers. Cette écoute du corps génératrice de calme affermit le sentiment de confiance et de sécurité intérieure.

Principes fondamentaux :

- **L'intégration du schéma corporel** : reprendre contact avec son corps ;
- **L'action positive** : être dans l'énergie et la créativité ;
- **Le principe de réalité objective** : vivre le moment présent sans jugement, revenir à l'essentiel.

Une séance de sophrologie dure :

- 30 minutes pour les enfants et les adolescents ;
- 60 minutes pour les adultes.



La sophrologie permet, par des techniques simples et accessibles à tous, de résoudre les maux du quotidien.

Pédagogique :

- **Concentration** : pour les troubles de l'apprentissage chez l'enfant ;
- **Préparation aux examens pour des étudiants** : la sophrologie apporte une plus grande concentration, permet de développer la mémoire, et surtout de désamorcer la tension présente avant et après les examens ;
- **Gestion du trac** : accompagnement pour une représentation artistique.

Préventif :

- Préparation aux opérations chirurgicales ;
- Addictions comme le sevrage tabagique, la boulimie, la dépendance aux narcotiques et à l'alcool.

Sportif :

- **Préparation mentale pour les compétitions sportives.**

Thérapeutique :

- Gestion de la douleur ;
- **Préparation et accompagnement de la grossesse avant et après l'accouchement** ;
- Troubles du sommeil ;
- Gestion des acouphènes ;
- Apaiser les douleurs psychiques et l'anxiété.

Gestion du stress dans les entreprises :

- **Pauses anti stress** ;
- **Cycles de formation pouvant répondre à une problématique spécifique de l'entreprise** ;
- **Suivi individualisé.**



Une place privilégiée dans la prévention des Risques Psycho Sociaux

La loi 2015-994 du 17 août 2015 reconnaît le syndrome d'épuisement professionnel (dit Burnout), et ouvre la reconnaissance aux maladies psychiques pouvant avoir une origine professionnelle, et incite à la prévention.

L'EU-OSHA (Agence Européenne pour la Santé et la Sécurité au Travail) note dans un rapport publié en 2014, que la prévention est très largement rentable : **1 € investi dans la prévention des Risques Psycho Sociaux génère un bénéfice net allant jusqu'à 13 €.**

Deux actions peuvent être proposées :

- **Par la mise en place de formations** sur la gestion du stress d'une journée destinée aux salariées. Au cours de cette formation, ils pourront s'approprier des outils très concrets, pour les aider à retrouver une qualité de vie au travail ;
- **Avec des suivis individuels et personnalisés** au sein de l'entreprise ou dans le cadre de consultations en cabinet de sophrologie, pour permettre d'accompagner des salariés en difficultés.

Retrouvez ses documents sur mon site internet www.sylvienard.fr

Grâce à la sophrologie, les salariés ont à leur porté une boîte à outils qui leur permet de se sentir mieux :

- **Mobiliser de manière positive** ses capacités ;
- **Gérer des situations** parfois compliquées ;
- **Gérer la fatigue et les gestes** répétitifs ;
- **Organiser son temps** de présence ;
- **S'adapter** à de nouvelles situations ;
- **Connaître et contrôler ses émotions** pour être bien avec soi-même et avec les autres.

Travailler sur plusieurs axes :

Des séances régulières d'une heure par semaine en groupe ouvert ou fermé.

Des ateliers d'une ou d'une demi-journée suivant l'objectif et la demande de l'entreprise.

Des abonnements donnant droit à des séances individuelles selon un protocole décidé.

Accompagner les besoins de l'entreprise :

- **Une partie théorique** : explication des mécanismes physiologiques et psychologiques du syndrome d'épuisement professionnel, et son impact environnemental ;
- **Une partie pratique** : techniques pour trouver du bien être dans l'entreprise et intégrer ces techniques reproductibles au quotidien sur le lieu de travail ;
- **Des supports pédagogiques** : pour garder et utiliser quotidiennement les outils découverts et pratiqués lors de ces interventions.

N'hésitez pas à me contacter afin que nous puissions définir ensemble les modalités d'intervention dans votre entreprise.



La sophrologie est une méthode psycho corporelle qui permet de relâcher les tensions physiques et mentales.

Elle accompagne les enfants, les adolescents, les sportifs, les artistes, les hommes d'affaire...

Formée et diplômée par l'Institut de formation à la sophrologie, inscrite au Répertoire National des Certifications Professionnelles (niveau de formation reconnu par l'état).

J'exerce ce métier dans le respect du code déontologique de la profession.

i Je vous reçois sur rendez-vous, du lundi au samedi.

Possibilités de déplacement à domicile, ou en entreprise, à la demande.

Membre actif :



Référent :



Partenaire :

