

---

Enseignement  
de techniques en

# **Sophrologie** Pédagogique

**Méthodes de l'École de Sophrologie  
Pédagogique de Genève, depuis 1975**

Relaxation  
Sommeil et Vitalité  
Maîtrise des Émotions  
Gestion du Stress  
Confiance en Soi  
Créativité

...



**Centre de  
Sophrologie Pédagogique  
Complétude**

Jean-Yves Gadeau

**514 868 8622**

---

# La Sophrologie



Elle est née en 1960 de la synthèse des recherches occidentales sur la relaxation et des connaissances traditionnelles orientales. Elle est accessible à tous et permet de découvrir et d'actualiser ses propres **ressources intérieures**.

La Sophrologie est utilisée en thérapie dans le monde médical (en France) mais aussi en tant qu'outil pédagogique par **l'enseignement de méthodes et techniques** rigoureuses et éprouvées comme par exemple la relaxation.

**La Sophrologie Pédagogique** ne s'occupe pas de buts à atteindre. Elle met l'emphasis sur les moyens. Elle s'applique à installer des **réflexes fondamentaux** dans une optique d'équilibre de vie, de performance ou de développement personnel.

Elle est particulièrement efficace dans la **gestion du stress**. Elle est aussi utilisée par les sportifs de haut niveau lors des compétitions et s'étend à d'autres domaines, comme la préparation aux accouchements, aux examens, et de manière générale aux évènements qui sont source de stress excessif.

## **La Relaxation en Sophrologie**

Plus d'un siècle de recherches en occident ont mis en évidence de manière scientifique les mécanismes et les effets psychosomatiques de la relaxation. Elle est l'outil de base indispensable à la plupart des méthodes enseignées en Sophrologie.

## **Les Applications**



Voici quelques unes des applications pratiques proposées en Sophrologie :

- **Sommeil et Vitalité**
- **Maîtrise des Émotions**
- **Gestion du Stress**
- **Confiance en Soi**
- **Créativité**

### **Sommeil et Vitalité**

L'état de relaxation est très similaire à certaines phases du sommeil. Cette qualité permet de compléter et de réguler les sommeils difficiles. Cet état de détente profond entraîne naturellement la régulation de certaines fonctions physiologiques comme le système neurovégétatif (fonctions digestive, circulatoire, respiratoire non volontaire, etc.).

## **Maîtrise des Émotions**

L'état naturel de relaxation entraîne une diminution voire déconnexion de l'influence des émotions. Cet état de détachement nous permet d'observer et de diminuer l'emprise de ces émotions en y appliquant les techniques appropriées proposées en Sophrologie.

## **Gestion du Stress**

Le détachement face aux émotions et la prise de recul devant les difficultés quotidiennes permettent une récupération très rapide du stress et une prévention efficace contre son accumulation. C'est une des grandes applications en Sophrologie.

## **Confiance en Soi**

La confiance en Soi est une conséquence. Celle de pouvoir résider en nous même sans être déstabilisé. Elle prend sa source dans la force de la Certitude qui s'épanouit avec la diminution des composantes du doute comme les opinions ou les croyances rigides. Des techniques particulières en Sophrologie permettent d'agir sur ce plan.

## **Créativité**

Les techniques utilisées pendant l'état de relaxation permettent de nous familiariser avec notre monde intérieur. Petit à petit nous éclairons les éléments qui nous constituent, nous nous dégageons de leurs emprises et devenons plus perméables aux intuitions.

**De nombreuses autres applications complètent l'immense étendue des possibilités en Sophrologie**

# L'Enseignement



L'enseignement se répartit en trois niveaux. Les cours sont donnés en groupe. Ils sont accompagnés du matériel pédagogique et du CD des exercices.

## I

Dans le 1<sup>er</sup> degré nous vous proposons l'apprentissage d'une technique fondamentale de relaxation, naturelle, accessible à tous et qui permet d'établir en vous-même les conditions indispensables d'apaisement physique et mental à la base de toutes démarches rigoureuses.

*Ce cours est aussi disponible à distance.*

## II

Après avoir acquis la maîtrise de l'état de relaxation, nous vous proposons dans ce 2<sup>e</sup> degré d'examiner et d'intégrer un ensemble d'applications pratiques de la Sophrologie destinées à une gestion saine et dynamique des événements qui jalonnent votre vie quotidienne.

## III

Un 3<sup>e</sup> degré est disponible pour ceux et celles qui désirent approfondir leurs connaissances sur eux-mêmes.

Bien entendu la **motivation** est importante dans une telle démarche où l'**investissement personnel** est déterminant.

# Contactez-nous



Jean-Yves Gadeau

**514 868 8622**

Centre de  
Sophrologie Pédagogique

**Complétude**

Carignan, Québec

**jean-yves@completude.ca**

**www.completude.ca**

