



Je vous propose de découvrir le quatrième numéro de ma newsletter trimestrielle contenant quatre rubriques : un article sur une thématique principale, un exercice pratique de sophrologie, un coup de cœur (livre, émission, film, CD en lien avec le bien-être) et les dates de salons bien-être du trimestre à venir.

La sophrologie et l'observance thérapeutique

Comment la sophrologie peut-elle vous aider à respecter votre traitement médical ?

L'observance thérapeutique se définit comme la mesure avec laquelle les patients suivent les instructions médicales.

Pour l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), seuls 50% des personnes souffrant d'une maladie chronique suivent ces recommandations médicales. Il n'existe pas actuellement de preuve liant la personnalité, l'âge ou la classe sociale avec cette observance. Cependant, il est observé que plus un traitement est long et/ou lourd, plus le risque de non-respect du traitement est important.

Le dialogue avec le médecin est essentiel pour que le patient puisse exprimer ces doutes ou ses difficultés. La confiance dans le traitement et ses effets est également importante.

La sophrologie peut aider à augmenter cette observance thérapeutique en intervenant à différents niveaux. Toutefois, la sophrologie n'a pas vocation à se substituer au traitement médical.

Être à l'écoute de son corps

Savoir écouter les signaux corporels aide à respecter le traitement médical déterminé par l'équipe médicale. Ecouter son corps c'est prêter attention à ce que l'on vit, ressent corporellement. Être à l'écoute de son corps c'est identifier les sensations de fatigue, de stress, d'angoisse... et trouver les réponses adaptées.

ÊTRE A L'ECOUTE
ET AVOIR
CONFIANCE EN
SON CORPS

Avoir confiance en son traitement...

Pour avoir confiance en son traitement, il faut comprendre quel est son objectif et son mode d'action. C'est également être capable d'identifier les effets secondaires éventuels et leur influence sur le quotidien. Pour cela, n'hésitez pas à solliciter l'aide de votre médecin. Il est essentiel que vous puissiez obtenir des réponses à toutes vos questions

dans un environnement bienveillant. Ce dialogue est recommandé par l'OMS car il permet au médecin de répondre aux doutes, aux croyances du patient et ainsi à les reconforter quant aux conséquences sur leur vie quotidienne.

... et en son corps

Avoir confiance en son corps permet d'augmenter les effets bénéfiques du traitement. En effet, en sachant ce que le traitement apporte et la façon dont le corps va l'utiliser et bénéficier de ce traitement, le patient accepte mieux les contraintes apportées par son traitement et les effets secondaires.

N'hésitez pas à vous faire accompagner si vous vous sentez en difficultés.



Exercice pratique de sophrologie

Je vous propose un exercice pour favoriser votre concentration.

Pour cela, asseyez-vous le dos droit, posez vos pieds bien à plat sur le sol en laissant vos mains reposer naturellement sur vos cuisses. Fermez les yeux.

Laissez venir à vous l'image d'un objet

Accueillez sans jugement ce qui se présente à vous

Observez sa forme, son volume, sa densité, sa texture

Percevez sa couleur, sa luminosité

Examinez cet objet de face

Prêtez attention à tous les détails possibles

Faites pivoter cet objet pour l'observer de côté

Etudiez les parties spécifiques qui se révèlent sous cet angle

Prenez le temps

A présent observez cet objet de dos

Voyez tous les détails singuliers qui se présentent à vous

Continuez à saisir les particularités de cet objet

A présent observez-le de l'autre côté

Repérez les similitudes, les différences d'avec le premier côté

Prenez votre temps

Changez cette fois-ci pour observer votre objet du dessus

Percevez tous les détails propres à cet objet

A présent regardez-le de dessous

Etudiez les éléments qui le composent

Repérez leur organisation

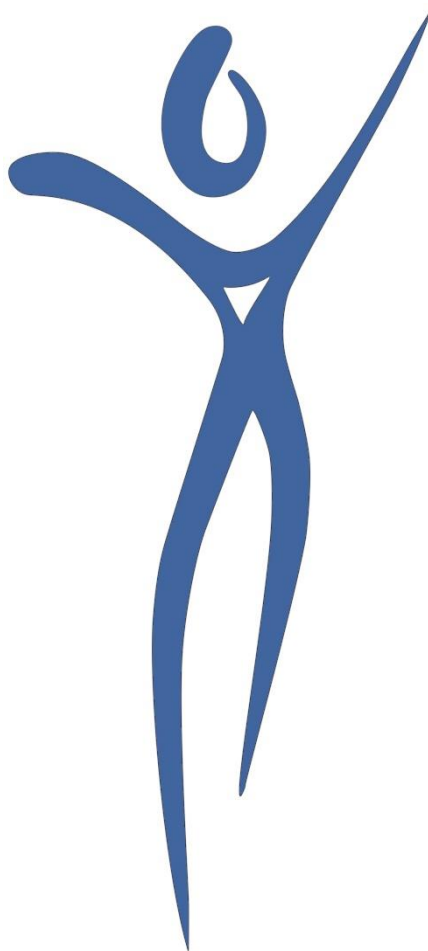
Terminez cette observation en regardant cet objet de face à nouveau

Scrutez les détails qui vous apparaissent

Prenez le temps de les examiner

Accueillez l'ensemble de vos ressentis

Prenez conscience de votre capacité à vous concentrer



COUP DE CŒUR

Pour les franciliens, à compter du 11 novembre 2018, j'animerai des séances de sophrologie tous les dimanches matin au Stade Nautique Youri Gagarine à Villejuif.

C'est l'occasion de découvrir la sophrologie et ses applications dans un cadre agréable dédié au bien-être.

Les cours sont collectifs, il y a deux horaires 10h-11h et 11h-12h.

Le tarif est de 15 € la séance ou 120 € les 10 séances.

J'espère vous voir nombreux !

Stade Nautique Youri Gagarine
67 rue Youri Gagarine
94800 Villejuif
01-43-90-60-32

Accès :

En voiture :

Parking gratuit, à proximité de la N7

En bus :

Ligne Valouette V7 (Auguste Delaune-Stade Nautique)

Bus 131 (Youri Gagarine)

Bus 286 (Place Auguste Delaune)

Métro :

Ligne 7 (Villejuif – Louis Aragon, terminus)

Les salons d'octobre à décembre 2018

Auvergne-Rhône-Alpes	<p>Salon Effer'Essence Bien-être, les 06 et 07/10 à Suze-la-Rousse (26) Salon des Z'Arts Zen, les 06 et 07/10 à Brindas (69) Salon de la Voyance et Bien-être, les 06 et 07/10 à Marseille (13) Les portes du bien-être, les 06 et 07/10 à Portes-lès-Valence (26) Salon Zenitude et Bien-être, le 07/10 à Saint-Didier de la Tour (38) Salon autour du Bien-être, les 13 et 14/10 à Giez (74) Bien-être attitude, le 14/10 à Marcilly-le-Chatel (42) Salon du Bien-être, le 14/10 à Villeneuve de Marc (38) Salon des Z'Arts Zen, les 10 et 11/11 à Lyon (69) Salon 100% Bien-être, les 17 et 18/11 à Carnoux-en-Provence (13) Salon du Bien-être en Oisans, les 17 et 18/11 à Bourg d'Oisans (38) Salon Médecines douces et Zen attitude, les 17 et 18/11 à Villeurbanne (69)</p>
Bourgogne-Franche-Comté	<p>Salon Bien-être, du 05 au 07/10 à Dijon (21) Salon des Z'Arts Zen, les 20 et 21/10 à Cluny (71) Salon des Z'Arts Zen, les 03 et 04/11 à Thônes (74)</p>
Centre-Val de Loire	<p>Salon Amboi'zen, les 13 au 14/0109 à Amboise (37)</p>
Corse	<p>Divinisens, du 16 au 18/11 à Biguglia (2B)</p>
Grand-Est	<p>Salon Bien-être et artisanat, les 13 et 14/10 à Oermingen (67) Soyons Zen & Plus, les 20 et 21/10 à Blotzheim (68) Salon Bien-être et artisanat, les 20 et 21/10 à Hégenheim (68) Salon Bien-être et Vitalité, les 20 et 21/10 à Saint-Avold (57) Salon Bien-être et artisanat, les 27 et 28/10 à Masevaux (68) Forum du Bien-être, les 03 et 04/11 à Troyes (10) Salon Bien-être et artisanat, les 17 et 18/11 à Marlenheim (67) Salon Bien-être Bio, les 17 et 18/11 à Ettendorf (67) Salon Bien-être, les 17 et 18/11 à Marlenheim (67)</p>
Hauts de France	<p>Salon de l'Etre, les 06 et 07/10 à Ostricourt (59) Salon du Bien-être, le 07/10 à Lesquin (59) Salon du Bien-être Octobre Rose, les 13 et 14/10 à Neuilly-en-Thelle (60) Salon du Bien-être, des thérapies holistiques et de la voyance, les 13 et 14/10 à Breilly (80) 2^{ème} salon des Médecines douces et thérapies alternatives, les 27 et 28/10 à Neuville-Saint-Vaast (62) Salon du Bien-être, les 10 et 11/11 à Hellemmes (59)</p>
Ile-de-France	<p>Salon du Bien-être et du développement personnel, les 27 et 28/10 Aux Ulis (91) Salon du Bien-être Chrysalide, les 24 et 25/11 à Palaiseau (91)</p>
Nouvelle Aquitaine	<p>Salon Bien-être Bio, les 27 et 28/10 à Sainte-Marie-de-Ré (17) Salon Bien-être et mieux vivre, du 01 au 04/11 à Périgueux (24) Les journées du bien-être, du 09 au 12/11 à Agen (47) Salon du Bien-être, le 10/11 à Saint-Aubin de Médoc (33)</p>

Les salons d'octobre à décembre 2018 (suite)

Occitanie	Salon du Bien-être , les 20 et 21/10 à Lavelanet (09) Salon du Bien-être et de l'harmonie , les 20 et 21/10 à Villeneuve d'Aveyron (12) Salon bien-être , du 16 au 18/11 à Narbonne (11) Les belles journées du Bien-être , les 1 ^{er} et 02/12 à Eaunes (31)
Pays de Loire	Salon Bien-être Essenciel , les 13 et 14/10 au Puy Saint Bonnet (49) Atlantic Zen , du 09 au 11/11 à Saint Jean de Monts (85)

Muriel CARRERE

Psychologue
Sophrologue certifiée

13 rue des Mûriers
75020 Paris

06-38-61-86-04
muriel@bulle-de-serenite.fr



<http://bulle-de-serenite.fr>