A L'ÉCOLE DU POSITIF*

Rencontre avec
Shirley Bruat
Sophrologue caycédienne
Saligny - Vendée

D'avec une vie trépidante et stressante dans un grand groupe pharmaceutique, Shirley Bruat a souhaité prendre de la distance. En s'initiant à la sophrologie dans le cadre d'une formation professionnelle, elle découvre un autre chemin de vie... qu'elle décide d'emprunter.

"*La sophrologie est un art de vivre,* explique t-elle. *Elle a permis de redonner un sens à ma vie professionnelle mais aussi d'avoir un travail en accord avec mes valeurs tout en préservant un équilibre de vie et une plus grande liberté d'action. Dans une période de mal-être professionnel, cette méthodologie s'est imposée comme un déclic car elle est tournée vers l'humain."*

Souhaitant se rapprocher de l'océan, en accord avec sa famille, Shirley Bruat change de lieu de vie, se forme auprès de l'école nantaise de sophrologie caycédienne "CM Formation". Elle en sort titulaire d'un Master spécialisé en sophrologie préventive et en 2011, ouvre un cabinet à Saligny.

Si la sophrologue prend en charge la prévention de situations comme le stress, les troubles du sommeil, le manque de concentration et l'aide aux examens, la préparation à l'accouchement, l'arrêt du tabac, elle s'est d'abord orientée vers le domaine thérapeutique qu'elle connaissait particulièrement bien. Elle est aujourd'hui partenaire de la Ligue contre le cancer de Vendée et du Centre de coordination en Cancérologie du CHD de la Roche-sur-Yon. La sophrologie n'a pas de vertu curative et ne remplace pas la prise de médicaments, elle permet cependant de les diminuer tout en apportant soulagement et bien-être aux patients. Les médecins et les kinésithérapeutes qui la recommandent à leurs patients ont bien compris que les molécules chimiques ne font pas seules le travail de guérison. La sophrologie est une approche psychocorporelle qui tient compte de la personne dans sa globalité : le corps, le mental et l'émotionnel. C'est une discipline dont la pratique régulière permet de dynamiser les ressources de l'individu, de consolider sa confiance en lui, de prendre de la distance pour mieux gérer ses émotions, son stress, d'apaiser le mental en l'ancrant dans la réalité, de lui redonner de l'autonomie pour prendre sa vie en main...

La sophrologie est basée à la fois sur la respiration, des mouvements de relaxation dynamique, une meilleure représentation du corps et la création d'images mentales appelées visualisations. Cette méthode a été mise au point à Madrid en 1960 par le neuropsychiatre, Alfonso Caycedo, afin de créer une méthode prenant plus en compte la personnalité et les spécificités du malade. Elle s'appuie entre autres sur l'hypnose, la relaxation, le yoga, la méditation, le zen.... Le sophronisé, tout en restant pleinement conscient (à la différence de l'hypnose) est dans un état sophro-liminal c'est-à-dire à la limite du sommeil.

Qu'il s'agisse de séances de groupe ou en individuel, Shirley Bruat fait toujours précéder les séances de travail d'un entretien individuel non intrusif afin de cerner attentes et besoins et de créer un lien de confiance. Dans un groupe, la sophrologue sait s'adapter aux besoins de chacun.

Deux conditions pour tirer parti des bienfaits de la sophrologie : être motivé et avoir une pratique régulière. Il est important de s'entraîner quand "on va bien" afin de disposer rapidement de clés quand on est dans une période difficile. La sophrologie enseigne la bienveillance et la patience avec son corps, le patient doit donc se donner le temps d'intégrer les exercices avant d'en ressentir le bien-être.

Si la sophrologue est particulièrement investie dans l'accompagnement thérapeutique et dans les parcours de vie, elle intervient également au sein des entreprises afin de limiter les risques psychosociaux. Pour tout cela, la formation permanente est indispensable, *"il ne faut pas se contenter de sa pratique".*

Pour pouvoir aider ses patients, il est nécessaire d'être au clair avec soi-même. *"Le sophrologue ne doit pas se laisser embarquer dans l'histoire des autres"* explique Shirley Bruat. Au cours de la journée, la sophrologie est une aide précieuse pour se distancier et se redynamiser. Certains exercices permettent en effet des utilisations "flash" en n'importe quelles circonstances.

Aujourd'hui, la sophrologie participe à son équilibre de vie. Elle lui permet d'exercer une profession où chaque nouvelle journée est pleine de promesses, de rencontres et d'authenticité. Mais, c'est aussi un art de vivre et une source d'épanouissement personnel. C'est un chemin qui lui rappelle chaque jour "qu'il fait bon vivre" ! ■

Comment se déroule une séance ? : Lire ici

* Shirley Bruat

Contact

Shirley Bruat
16 rue de l'épine - 85170 Saligny
02 51 24 12 18 - 06 85 99 50 87
Email : shirley.bruat.sophrocaycedeinne@gmail.com
Blogs : shirleybruatsophrologie.blogspot.fr
shirleybruatentreprisessophrologie.blogspot.

L'info de l'OGA Atlantic et de l'AGA Vendée
Lettre d'information des artisans, des commerçants et des professions libérales de Vendée
57 Acti-Nord Beaupuy 3 - BP 225 - 85006 La Roche-sur-Yon - Tél : 02 51 34 11 03 - Fax : 02 51 34 12 13 - E-mail : contact@oga-atlantic.fr ou contact@agavendee.fr
www.oga-atlantic.fr - www.agavendee.fr - Directeur de la publication : Nelly Bonnet - Responsable de la rédaction et de la conception : Nathalie Azmi - ISSN 2104-1687