

25/1/2019 - Ouest-France

X Des cours de bien-être tous les lundis

Cairon — Anne Clerval a créé une association qui permet de dispenser du bien-être, et de travailler sur l'estime et la confiance en soi. Elle intervient à la salle Tournesol de l'espace Les Fleurs.

Trois questions à...

Anne Clerval, assistante sociale, diplômée de sophrologie.

Pouvez-vous nous éclairer sur votre parcours ?

J'ai une formation d'assistante sociale que j'ai exercée pendant vingt-huit ans au niveau départemental. Je continue dans le cadre de la médecine du travail, à temps partiel, et j'ai créé l'association Sophravous qui me permet de dispenser des cours dans différentes structures, notamment à Cairon. Pour ce faire, j'ai passé un diplôme au CFSP (Centre de formation de sophrologues professionnels) à Saint-Contest. J'interviens également à la Maison des addictions, à l'Ehpa (Établissement d'hébergement pour personnes âgées) aux Rives de l'Orne et j'ai un projet avec une association qui s'occupe d'insertion.

Pourquoi les personnes participent-elles à vos cours ?

Dans ce monde où tout s'accélère, les personnes viennent et s'autorisent à se poser durant une heure. Le mental s'apaise, l'attention aux sensations corporelles permet d'expérimenter autrement le corps et de tra-

vailer sur les notions « J'ai un corps et je suis un corps », en vivant l'instant présent et prenant de la distance par rapport aux événements difficiles.

Il s'agit de leur permettre de porter un regard différent sur elle-même, de

développer une estime d'elle-même, d'accroître la tolérance envers soi et envers les autres. C'est aussi un temps de partage qui est offert en début et en fin de séance pour mettre des mots sur des situations, pour

prendre sa place au sein du groupe, pour se rendre compte que chacun a des ressentis différents. De ce fait, les séances sont très différentes et évolutives. Elles permettent souvent de développer la confiance.

D'autres personnes viennent aussi pour des problèmes de sommeil, d'anxiété, de fatigue ou de stress. Les séances se déroulent debout ou assis avec des mouvements respiratoires et des mouvements simples et lents.

Parlez-nous de vos ateliers à thèmes ?

Depuis le mois d'octobre, j'offre la possibilité aux adhérents de participer à des ateliers sur des thèmes particuliers, le samedi matin, de 10 h à 12 h. Le prochain atelier se déroulera samedi 2 février, sur le thème du sommeil, avec l'objectif de mieux vivre sa journée pour dédramatiser les troubles du sommeil.

L'association Sophravous est présente le lundi, à 18 h 45, à la salle Tournesol, à l'espace municipal Les Fleurs. Les personnes intéressées peuvent effectuer une séance gratuite avant de s'engager.



Anne Clerval, de l'association Sophravous, intervient tous les lundis soir, à la salle Tournesol de l'espace Les Fleurs.

CRÉDIT PHOTO OUEST-FRANCE