

# « La sophrologie peut aider pendant la pandémie »

CHARLOTTE GAUCHET.

Connue comme sportive et formatrice de jeunes au sein des Piranhas, Charlotte Gauchet est en passe de devenir sophrologue. Elle pense que cette discipline peut aider à surmonter les problèmes liés à la crise sanitaire.

En cette période difficile, la crise sanitaire s'accompagne de problèmes de stress et de mal-être. Différentes solutions peuvent alors être cherchées pour y remédier. En formation pour devenir sophrologue, Charlotte Gauchet a déjà des clients qu'elle aide à surmonter les difficultés du quotidien.

Ancienne athlète de haut niveau, Charlotte Gauchet est actuellement responsable technique du club des Piranhas. Cependant, elle souhaite ajouter une corde à son arc en devenant sophrologue : « Je ne

pense pas arrêter d'entraîner. Cependant, à moyen terme, je pourrai peut-être diminuer mon nombre d'heures aux Piranhas et consacrer ces heures à la sophrologie. Je me laisse la possibilité d'ouvrir un cabinet mais, dans un premier temps, je proposerai essentiellement des séances de groupe au sein d'associations ou d'entreprises. »

Pour la Dieppoise, cet intérêt pour cette discipline n'est pas récent. Cela date de l'époque où elle faisait partie de l'équipe de France de triathlon : « La prépa-

ration mentale m'a toujours interpellée. Alors, lorsque j'ai suivi ma formation d'entraîneur, j'ai voulu m'intéresser de plus près à l'aspect mental. Je me suis servie de ma propre expérience pour m'apercevoir que l'on pouvait utiliser la sophrologie pour optimiser les performances physiques, mais aussi le bien-être de façon générale. »

La Dieppoise trouve donc une école à Rouen pour devenir sophrologue en deux ans. Au programme, 432 heures de cours en présentiel, à raison d'un week-end par mois en moyenne, mais également une autre partie pratique : « D'abord sur moi-même. J'ai été mon propre cobaye car le but est d'être autonome en intégrant la sophrologie à son quotidien. C'est intense et je n'imaginai pas à quel point ça pouvait agir sur notre manière de vivre les choses. »

## « Accessible à tous »

Durant la première année de formation, elle apprend les techniques de base de la sophrologie sur lesquelles elle est évaluée. Puis, en 2<sup>e</sup> année, elle travaille des modules de spécialisation sur le sommeil, la douleur, les risques psychosociaux... avant un stage pratique. Il consiste à prendre en charge un groupe de 12 personnes, si possible avec des séances collectives, pendant 12 semaines.

Ainsi, Charlotte Gauchet est venue au complexe des Bains pour une réunion d'information. Une réunion qui a visiblement intéressé puisqu'elle a pu trouver ses clients pour valider ses acquis. « Nous avons com-



Charlotte Gauchet propose des exercices de respiration.

mencé en septembre avant le premier confinement. Nous avons repris les séances en septembre. Nous en sommes à dix dont huit en présentiel et nous continuons en visioconférence depuis le retour du confinement. »

Ensuite, Charlotte Gauchet devra rédiger un rapport de stage avant la fin des cours. Elle doit logiquement être certifiée sophrologue le 1<sup>er</sup> février 2021.

La Dieppoise insiste sur les principes fondamentaux de cette discipline : « En fait, il ne faut pas dissocier le corps et le mental. L'important est de reconnaître ses émotions, de pouvoir les gérer et agir dessus en étant attentif à ses sensations corporelles. C'est vraiment accessible à tous car c'est avant tout une question d'adaptabilité. L'objectif est d'aider les gens à trouver leur propre solution par rapport à leurs problèmes du quotidien

et permettre une évolution positive qui peut être différente selon les cas. »

Ainsi, les problématiques peuvent être très variées. Cela peut concerner des douleurs physiques, mais aussi du stress ou encore pour préparer un événement de la vie, tel qu'un examen, le permis de conduire et même un changement de situation familiale ou professionnelle.

Pour agir, les méthodes sont souvent à base de respiration, de relaxation musculaire et de visualisation positive « pour réussir à mieux se connaître et avoir confiance en soi » indique Charlotte Gauchet qui ajoute « que l'effet n'est pas immédiat en une séance. Ce n'est pas de la magie. Il faut un réel investissement personnel et du travail à la maison pour se recentrer sur soi. Il faut agir sur plein de petites choses d'abord au quotidien. »

Bien entendu, la période actuelle, avec les effets néfastes de la Covid-19, est certainement encore plus sujette à utiliser la sophrologie. Pour ramener du calme et une certaine dose de détente dans sa vie, il est nécessaire de stopper ce que les sophrologues appellent les ruminations, les « J'aurais dû... J'aurais pu... Il fallait... ». Ainsi, de nombreuses personnes dépendent trop de leur mental et le but est alors de revenir plus à leur corps.

## Écoute et partage

Charlotte Gauchet explique : « En cette période d'incertitude, le fait de revenir aux sensations corporelles permet d'agir sur les tensions. Le corps et l'esprit ne doivent faire qu'un. La sophrologie peut aider à revenir à l'essentiel, à prendre du recul et à se recentrer sur ses valeurs. On porte alors son attention sur le positif sans pour autant nier le négatif mais en le mettant de côté. » Durant une séance, il y a des temps d'écoute et de partage qui permettent des prises de conscience pour arriver à des sentiments d'apaisement, de bien-être, de détente.

Concrètement, les exercices de concentration permettent de stopper les pensées parasites alors que ceux de respiration aident à se recentrer et agissent sur le stress. Charlotte Gauchet transmet donc des techniques de sophrologie qu'il faut utiliser ensuite en s'octroyant des temps de pause. Le bien-être s'en ressent alors et actuellement, c'est plus qu'important...

Ph. B.

## Côté commerce

Pour vos fêtes de fin d'année, pensez à passer commande dès maintenant

Un très grand choix vous attend en magasin. Venez vite découvrir...

Brins d'herbe

26, place du Général-de-Gaulle  
BACQUEVILLE-EN-CAUX  
02 35 04 23 40

Du mardi au vendredi de 9h30 à 12h et de 14h30 à 19h  
Samedi de 9h30 à 12h et de 14h30 à 19h  
Dimanche matin de 9h à 12h15

DP MENUISERIE

OFFRANVILLE

FENÊTRES - VOILETS - PORTES - GARAGE - PORTAILS

09.86.26.44.30

DEVIS GRATUIT

➤ Vous vendez ?  
Vous cherchez un bien immobilier  
Contactez-nous au 02 35 40 43 10

LAURE HEPINEUZE

SÉBASTIEN BOUDET

ANI  
Agence Normande Immobilière  
Région Dieppoise

## Elles témoignent...

Parmi les personnes qui suivent les séances prodiguées par Charlotte Gauchet, deux ont accepté de raconter leurs expériences. Des témoignages différents, mais qui montrent les bienfaits de la sophrologie.

Pour Annie Basselet, ce n'est pas la première fois qu'elle fait appel à la sophrologie : « J'ai déjà subi il y a quelques années l'ouragan Irma et cela m'avait déjà été très utile. Je suis quelqu'un de très nerveux et avec le contexte sanitaire, j'ai décidé de faire une nouvelle fois appel à la sophrologie. Je peux dire que cela m'aide vraiment à évacuer les moments de stress. Je réussis à relativiser certaines situations. »

De même, Annie Basselet avoue avoir des problèmes pour s'endormir : « Ça m'aide vraiment. Grâce à certains

mouvements, je connais mieux mon corps et c'est une aide à la respiration. Ainsi, on ne pense qu'à soi. »

Avec le confinement, les séances se déroulent en visioconférence, mais elles gardent leur efficacité selon la Dieppoise : « Oui, c'est encore plus utile en ce moment. Il faut relativiser encore plus tout ce qui nous arrive. Avec les séances collectives, cela permet des échanges avec les autres personnes et c'est constructif. »

De son côté, Viviane Briend n'a découvert la sophrologie que récemment : « Je suis abonnée aux Bains et j'ai assisté à la séance de présentation de Charlotte (Gauchet). Ça m'a interpellée. Des proches m'ont dit que ce serait trop lent et statique pour moi, mais il n'en est rien au contraire. C'est très

intéressant et je crois que je continuerai même individuellement ensuite si c'est possible. »

Retraitée active, Viviane Briend trouve différents bienfaits à la sophrologie : « J'ai toujours eu du mal à m'endormir et à présent, des exercices de respiration ont réglé le problème. De même, je ressens souvent de l'énerverment par rapport à certaines situations de la vie et encore plus actuellement. Alors, je me centre sur moi avec des appuis bien ancrés dans le sol si bien que mon esprit et mon corps ne font plus qu'un. Grâce à la sophrologie, j'ai compris qu'il était important de prendre du temps pour soi. J'apprécie beaucoup les exercices de Charlotte car ils sont faciles à adapter peu importe l'endroit où l'on est. »