

## CAMBRIOLAGE ET APRES ...

Vous avez été victime d'un cambriolage. Depuis, ce traumatisme persiste.

Le cambriolage est souvent vécu comme une intrusion dans notre intimité. Après le choc ou l'effroi, viennent *la tristesse* de se voir privé d'objets, de meubles ou de souvenirs chers à notre cœur, puis la *colère, l'injustice ou la rage*.

La sensation d'avoir été souillé et/ou la peur de revivre une nouvelle fois cette effraction peuvent générer un mal-être au quotidien, voire une anxiété ou une vulnérabilité psychologique.

Souvent lorsque nous vivons un traumatisme, nous avons à gérer des symptômes consécutifs à une « suractivation » de l'axe du stress (hypothalamo-hypophysio-surrénalien) ce qui peut se traduire par des crises de panique ou d'angoisse, un repli sur soi, une perte de confiance, une solitude imposée.

Différentes portes s'ouvrent à nous pour nous aider à adoucir puis vaincre les conséquences de ce mal. Parmi elles, nous vous proposons d'ouvrir celle de la sophrologie.

### Qu'est ce que la sophrologie ?

Elle est une discipline créée par Alphonso CAYCEDO, neuropsychiatre colombien dans les années 60.



Elle aide chacun à développer une conscience sereine.

L'entraînement accompagné par le sophrologue puis en autonomie est basé sur des techniques de détente musculaire, psychocorporelles et respiratoires simples. Elle se fonde sur l'observation et l'étude de la conscience, de la perception corporelle et de la relation corps-esprit, ainsi que leur influence sur le mode de vie.

**Le travail sur la respiration, la relaxation dynamique et une mise en suspens de l'intellect développe une meilleure gestion des émotions et des symptômes anxieux.**

La répétition des pratiques invite à reconquérir la confiance, l'apaisement et la réappropriation du quotidien et de cette expression tonique qui est en chacun.

La démarche sophrologique se fait dans le respect de votre cheminement, en toute bienveillance.

Patricia Boutin  
**SOPHROLOGUE**

Formation réalisée à l'ISR (Institut de Sophrologie de RENNES) et à l'Académie de Sophrologie de PARIS,

Diplôme obtenu en 2010.