Olivier PETRILLI
Sophrologue

06.08.53.34.40

contact@olivierpetrilli.com

MON APPROCHE

Il y a un moment ou un autre dans la vie où **les difficultés à appréhender le domaine aussi bien personnel que professionnel** engagent à solliciter l'intervention d'une autre personne... Et c'est là, déjà, la preuve d'une motivation indispensable à mettre en oeuvre le changement! L'œil ne peut pas s'observer lui même... Je vous accompagne au travers de la Thérapie Brève, de la Sophrologie et d'autres outils, à trouver, en vous et par vous, les leviers qui vous permettront de vous en sortir ou de faire face! mon point de vue : vous êtes au cœur de cette intervention et vous disposez d'ores et déjà de toutes les ressources nécessaires. **Je vous propose, quel que soit votre objectif, tant qu'il demeure positif et réaliste, de faire émerger la solution, de résoudre votre problème, avec bienveillance et respect.**

J'anime des séances individuelles et collectives sur l'équilibre général, la gestion du stress, la confiance en soi et sur des champs plus spécifiques de la sophrologie: la préparation aux examens, la maternité... Par ailleurs, j'interviens aussi en entreprise principalement sur la question de la gestion du stress et propose des ateliers dédiés à des groupes de salariés.

Chaque séance, personnalisée, adaptée à votre problématique, donne lieu à des tâches à réaliser, des exercices à répéter. **Vous êtes acteur, je suis votre accompagnateur.**

Fondamentalement humaniste, je suis tout à votre écoute et des interactions liées à ce qui vous amène me consulter.

Je suis garant des moyens à mettre en oeuvre, vous, des résultats obtenus.

> *Au fur et à mesure que je modifie mes pensées, le monde autour de moi se transforme.*
>
> Louise L. Hay

LA SOPHROLOGIE (1/2)

La sophrologie est une **méthode thérapeutique douce qui permet de trouver des solutions efficaces et pérennes contre les états anxieux, dépressifs, ou tout simplement pour surmonter une épreuve.**
En qualité de sophrologue praticien, **je peux vous aider**, dans un cadre bienveillant, de confidentialité et de non jugement à :

- Reprendre contact avec vos sensations corporelles,
- Diminuer les tensions musculaires bien souvent inconscientes,
- Améliorer la qualité de votre sommeil,
- Gérer vos émotions,
- Diminuer votre stress,
- Se préparer à une échéance, un examen, une compétition

MA FORMATION

En 2016, j'ai obtenu le **diplôme de sophrologue praticien certifié RNCP** (titre d'Etat) à l'issue de mes études à la faculté Européenne de Sophrologie.

Depuis, je suis **membre de la Société Française de Sophrologie** dont je partage le code de déontologie et **adhérent à la Chambre Syndicale de Sophrologie**.

Je suis également **Maître Praticien en Programmation Neuro-Linguistique (PNL)** et formé à la **thérapie brève, à l'approche systématique et au coaching stratégique** à l'institut Gregory Batson (Ecole Palo Alto).

Olivier PETRILLI, Sophrologue - siret : 88321595600029 - Tel : 06.08.53.34.40 Mail : contact@olivierpetrilli.com

LA SOPHROLOGIE (2/2)

Etymologiquement, "Sophrologie" puise ses origines dans les racines grecques: *sôs*, harmonieux; *phrên*, l'esprit; *logos*, la science. La sophrologie se définit comme **"la science de la conscience en harmonie"**.

La sophrologie est une pratique psychocorporelle, naturelle et adaptée à toute personne motivée, quel que soit son âge. La sophrologie s'appuie principalement sur la relation étroite entre le corps et l'esprit. Cette technique permet de retrouver une quiétude au quotidien, de parfaire sa condition physique et mentale et de développer les qualités personnelles.

> *« S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui durera toute la vie. »*
>
> O. Wilde

La sophrologie est le résultat de travaux effectués, dans les années 50 et 60, par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo. Ce médecin s'est inspiré de différentes techniques du monde occidental mettant en jeu la parole (relaxation, psychanalyse, autosuggestion, hypnose médicale...) associées à des savoir-faire orientaux qui amènent à l'éveil de la conscience par la posture (bouddhisme, méditation zen..), l'ensemble demeurant respectueux de la personnalité du patient.

A partir de 1970, des médecins de plus en plus nombreux pratiquent la sophrologie avec de plus en plus de conviction, au regard des résultats obtenus. Notamment sur la douleur et la préparation à l'accouchement. Ils trouvent ainsi à offrir à leurs patients **une voie nouvelle de soins centrée avant tout sur la personne**.

C'est en 1972 qu'ils organisent à la Salpêtrière à Paris le premier congrès médical consacré à la sophrologie. Puis, peu à peu, les parcours de formation sont dispensés hors de la profession médicale, permettant à la sophrologie de s'étendre au développement personnel et aux performances sportives ...

La sophrologie devient alors également préventive et depuis lors ses champs d'application s'élargissent au fil des années.

Les résultats de la méthode démontrent un puissant moyen de recentrage : c'est dans un climat paisible et serein que je vous reçois pour découvrir la sophrologie comme chemin vers la relaxation, introduction à un travail de récupération et ressources.

Olivier PETRILLI, Sophrologue - siret : 88321595600029 - Tel : 06.08.53.34.40 Mail : contact@olivierpetrilli.com

Les bienfaits de la Sophrologie

La sophrologie est un outil formidable pour s'épanouir et améliorer sa qualité de vie, se projeter positivement quel que soit le contexte !

Quand le stress devient trop lourd à porter
Vous sentez parfois cette boule au ventre qui ne vous quitte plus ? Ce souffle court quand la pression monte ? Quand tout semble vous échapper,
la sophrologie vous aide à retrouver un espace de calme intérieur, à reprendre le contrôle de vos émotions, à vous reconnecter à vous-même , à retrouver une estime de soi

Quand les nuits sont longues mais jamais réparatrices, vous vous endormez difficilement, ou vous vous réveillez épuisé(e), malgré les heures passées au lit ? La sophrologie vous invite à retrouver un sommeil serein, à relâcher les tensions, à réconcilier votre corps et votre esprit pour enfin récupérer vraiment.

Quand un grand moment approche et que le trac vous paralyse
Entretien d'embauche, prise de parole en public, compétition sportive, épreuve scolaire ou universitaire, permis de conduire, etc.

Quand l'esprit s'éparpille et que la concentration s'efface
Des difficultés à rester attentif(ve), des problèmes de mémoire, les pensées sont confuses ? Grâce à des techniques simples, la sophrologie renforce les capacités cognitives, aiguise la concentration et facilite la prise de parole, avec clarté et assurance.

Quand la grossesses devient un tourbillon de doutes et d'émotions
Qu'il s'agisse de se préparer à l'accouchement, de mieux vivre les étapes parfois complexes d'une FIV, ou de traverser sereinement la période post natale … La sophrologie accompagne avec douceur chaque moment de ce parcours de vie.

Quand le corps souffre et que les traitements ne suffisent plus
Face aux douleurs chroniques, aux traitements lourds, aux troubles alimentaires, à l'endométriose, aux acouphènes, aux brûlures, maladies de peau, fibromyalgie, rééducation, en accompagnement au sevrage tabagique, lors d'un régime, etc … La sophrologie n'est pas une solution miracle, mais une présence aidante. Elle soulage, soutient aide à mieux vivre, à mieux traverser une épreuve.

Quand une intervention médicale est prévue et qu'elle provoque une appréhension
Avant une opération ou dans le cadre d'une rééducation, la sophrologie est un outil précieux pour apaiser les peurs, relâcher les tensions et accueillir chaque étape du parcours de soin avec plus de sérénité.

Vous souhaitez développer votre bien-être et maintenir votre santé ?
Améliorer votre ressenti et contrôler votre émotivité et le stress au quotidien ?
Alors n'hésitez pas : la sophrologie est pour vous !

Avertissement : le recours à la sophrologie ne peut en aucun cas remplacer ni se substituer à une consultation médicale ou des soins médicaux. Elle les soutient et potentiellement les renforce.

Olivier PETRILLI, Sophrologue - siret : 88321595600029 - Tel : 06.08.53.34.40 Mail : contact@olivierpetrilli.com

Déroulement d'une séance de sophrologie avec Olivier Petrilli

Après une première séance permettant de définir exactement votre besoin (environ 1h30), **chaque séance de sophrologie dure une heure environ.**

La fréquence idéale est d'une séance par semaine afin de bien intégrer les ressentis et la prise de conscience.
La séance se déroule dans une atmosphère de sérénité. Le patient est debout, assis ou allongé. La séance ne demande pas de tenue vestimentaire spéciale. Il n'y a pas non plus recours à des instruments particuliers.
Il faut entre 8 et 10 séances en moyenne pour être suffisamment autonome avec la sophrologie.
Toutefois, ses effets se font ressentir dès la première séance et, selon votre demande, le nombre de séances sera ajusté ensemble.

Chaque séance est construite sur mesure afin d'adapter la pratique à vos besoins. Une séance peut être planifiée sans altérer votre planning de la journée, ne nécessitant ni phase de récupération, ni perturbation de la vigilance, bien au contraire.
Une séance se déroule en trois temps :

1 **Le dialogue pré sophronique :**
il s'agit d'une phase d'accueil et d'échange verbal. Je prends le temps de rechercher vos besoins et vos attentes, chaque séance est personnalisée, et vous présente les différentes étapes de la séance.

2 **Les exercices sophrologiques,** c'est le cœur de la séance.
Les exercices respiratoires, les pratiques de relaxation (détente musculaire et mentale) et le travail de visualisation sur des figures mentales positives et bienfaisantes s'opèrent uniquement à travers la parole. Ma voix vous amène à vous détendre progressivement jusqu'à ce niveau de conscience particulier, "au bord du sommeil", qui facilite la prise de conscience des sensations et la dynamisation des structures positives, puis invite à la reprise, sereinement.

3 **Le dialogue post sophronique**
C'est le moment de dialogue autour de vos ressentis et de votre expérience de la séance.
Les exercices sont accessibles à tous et peuvent être réutilisés au quotidien.

Olivier PETRILLI, Sophrologue - siret : 88321595600029 - Tel : 06.08.53.34.40 Mail : contact@olivierpetrilli.com

La Sophrologie en entreprise

Je propose également des séances de sophrologie en entreprise pour permettre d'améliorer les performances des équipes, le contôle de leurs émotions, la gestion de leur stress

La sophrologie va permettre de **dynamiser les équipes,** au plan individuel et collectif.
Elle s'inscrit dans une démarche **d'amélioration des performances** des collaborateurs et de leur **bien être.**

- Permettre le **contrôle du stress** et de la fatigue (exercice ressources et micro siestes),
- Améliorer la prise de parole en groupe, la **gestion des tensions** interpersonnelles,
- Améliorer les capacités d'écoute, la **maîtrise des émotions**, la maîtrise de soi,
- Affermir sa **concentration**, sa créativité, sa mémoire,
- Développer la **motivation**, l'esprit d'équipe, la qualité des liens entre les personnes afin d'améliorer la **collaboration** et faire progresser la **productivité de l'entreprise.**

87% des salariés estiment qu'une **bonne qualité de vie** profite à la fois aux salariés et aux entreprises (source : sondage TNS-Sofres juin 2024).

Je propose des approches personnalisées pour les entreprises ou les comités d'entreprise.
Mon offre est établie selon les impératifs de service des bénéficiaires : portion de matinée ou d'après-midi, pause déjeuner ou fin de journée.

Ma pratique des ateliers auprès de collaborateurs me montre que toutes les catégories de personnel peuvent être intéressées.

Olivier PETRILLI, Sophrologue - siret : 88321595600029 - Tel : 06.08.53.34.40 Mail : contact@olivierpetrilli.com

EN PRATIQUE ...

Je consulte sur rendez-vous du lundi au samedi inclus à 2 adresses :

Centre Médical
Zone d'activité Les Meuniers
1 rue des Meuniers
91250 EGLY

ou

Cabinet de Sophrologie
2 chemin du Néflier
91910 SAINT SULPICE DE FAVIERES

06.08.53.34.40 **contact@olivierpetrilli.com**

Les honoraires de sophrologie sont de 80 euros pour une consultation individuelle (durée d'une heure environ).
Entreprises : sur devis selon les besoins

La sophrologie n'est pas remboursée par la Sécurité Sociale.

Cependant, **de plus en plus de mutuelles remboursent les séances de sophrologie.**

Je vous invite à consulter la liste des mutuelles établie par la Chambre Syndicale de la Sophrologie, ainsi qu'à vous renseigner auprès de votre mutuelle pour toute précision à ce sujet.

A la fin de la séance, il vous sera délivré une facture, il ne vous restera qu'a l'envoyer à votre mutuelle qui procèdera au remboursement.

RENSEIGNEZ-VOUS !