

ELISABETH MAHÉ

SOPHROLOGUE

La Sophrologie pour dépasser le
handicap



06 83 30 24 34

elimahe.sophro@gmail.com

www.elimahe.com

52 rue de la Liberté 93260 Les Lilas

Quel que soit le type de handicap physique ou mental, la personne handicapée subit des tensions tout au long de la journée : des peurs, des colères, des frustrations, des fatigues, des angoisses... A cela s'ajoute le fait qu'elle a peu d'occasions de communiquer véritablement ce qu'elle ressent. Les opportunités de se sentir valorisée peuvent être rares alors que pour tout individu le besoin de valorisation est un besoin important. Le regard que la personne handicapée porte sur elle peut être négatif. Mais il doit aussi supporter le regard des autres et se confronter à l'image que ces regards et attitudes lui renvoient. En outre, si le handicap affecte la personne dans ses capacités individuelles, il vient également perturber ses relations avec les autres, que ce soit avec sa famille, ses amis ou groupes auxquels il peut appartenir.

En quoi la Sophrologie peut-elle permettre de dépasser le handicap ?

La Sophrologie respecte la personne telle qu'elle est à l'instant présent. La relaxation est un premier pas souvent nécessaire afin d'entrer positivement dans la séance. Il peut être utile de commencer par évacuer des tensions trop présentes pour laisser l'accès au calme intérieur et aux sensations.

La respiration aidera à prendre contact avec son corps. C'est une étape importante car le handicap ne constitue pas l'unique caractéristique d'un handicapé.

Travailler également le lâcher-prise et la gestion des émotions est important pour accéder au calme, ne plus se focaliser sur des moments pénibles récents ou anciens, ne pas anticiper un futur difficile. Cet apprentissage améliore très progressivement le moral, mais aussi l'acceptation du handicap. En favorisant un regard bienveillant sur soi-même, la Sophrologie donne la capacité de mieux accueillir le regard des autres. Elle pacifie la relation et la rend plus simple.

La sophrologie permet d'utiliser davantage les capacités dont on dispose et dont on prend peu à peu conscience avec plaisir et fierté.

N'hésitez pas à me contacter pour travailler sur l'une de ces thématiques.

