



# Accompagnez votre guérison du cancer du sein avec la Sophrologie

- Le projet existentiel d'une nouvelle vie -



## Que peut vous apporter la Sophrologie ?

La route vers la guérison est un chemin initiatique à la découverte d'un nouveau monde : le milieu hospitalier, votre nouveau corps, cohabitation avec des cellules cancéreuses, des effets secondaires des traitements, un nouveau mode de vie. La Sophrologie est là pour vous accompagner dans chacune de ces étapes.

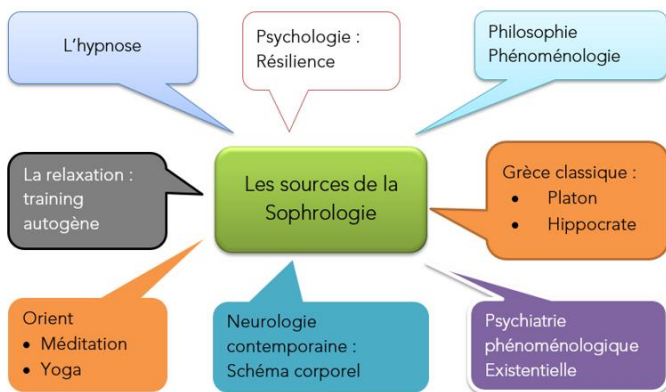
## Un peu de méthode :

### Les 4 principes de la Sophrologie :

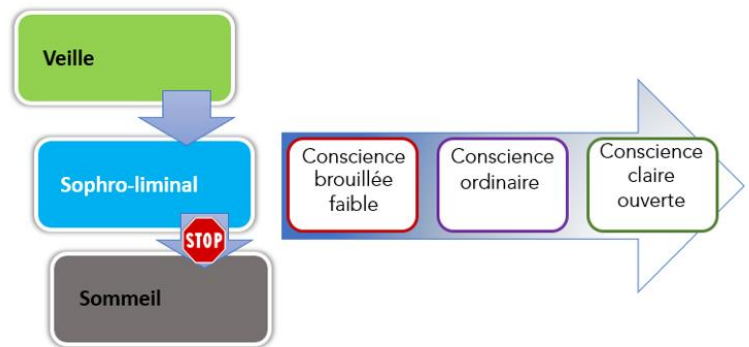
- **L'action positive** : posez votre conscience sur vos cellules saines, vous leur donnerez envie d'exister.
- **Le schéma corporel** : partez à la découverte de votre nouveau corps. Apprenez à l'aimer.
- **La réalité objective** : écoutez, intégrez la réalité « pour ce qu'elle est ».
- **L'adaptabilité** : la méthode s'adapte à vos possibilités.

## La sophrologie est une science de la conscience, un art de vivre et une philosophie.

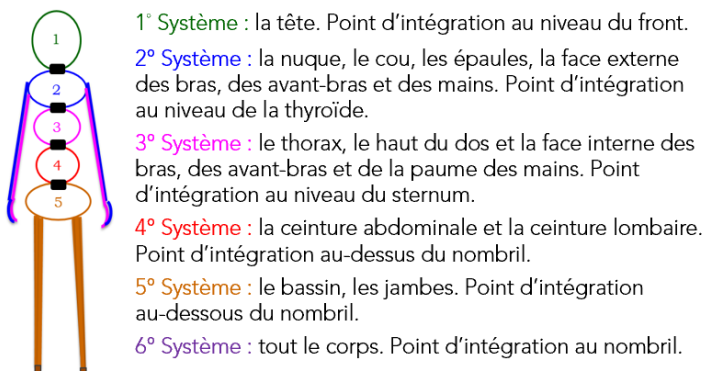
### Les sources de la sophrologie :



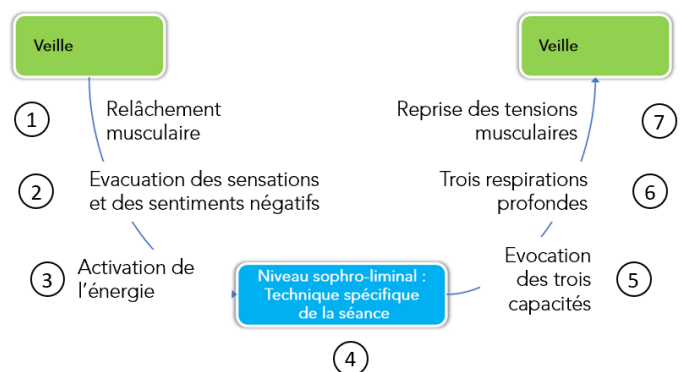
### Les niveaux de vigilance et les éventails de la conscience :



### Les 6 systèmes et leurs points d'intégration :



### Le déroulement d'une séance :



### Les postures :

- Posture allongée
- Posture debout de détente
- Posture allongée
- Posture debout de détente

**Avec de nombreux exercices de respiration !**

**La force de la Sophrologie, c'est la répétition des vivances des séances.**



# Accompagnez votre guérison du cancer du sein avec la Sophrologie

- Le projet existentiel d'une nouvelle vie -



## Les pratiques pour la vie courante

### Les 3 pratiques de base :

- Savoir se détendre, se relaxer et vivre un contenu positif
- Savoir évacuer les tensions psychiques et physiques.
- Savoir activer son énergie dans les organes et dynamiser son corps

### Les pratiques sur le présent :

- Savoir synchroniser l'évocation d'un mot, d'une formulation positive liée à un projet.
- Savoir faire le plein d'énergie positive et l'enregistrer dans toutes les cellules du corps.

### Les pratiques sur le futur :

- Savoir se préparer mentalement pour réaliser un événement stressant, dans une dynamique de réussite pour soi.
- Savoir protéger son énergie en se projetant dans une journée idéale.

### Les pratiques sur le passé :

- Savoir réactiver ses fondations en revivant des souvenirs positifs avec les cinq sens et les renforcer dans la conscience.
- Savoir réveiller ses capacités du passé pour les réactiver dans le présent et les projeter dans le futur.

### L'existentiel

- Savoir connaître les valeurs fondamentales de son Être.
- Savoir « se vivre » et « vivre » en même temps.

## Les pratiques spécifiques pour accompagner votre guérison

### A l'annonce de la maladie :

- Apprentissage de pratiques pour la vie courante avec les 3 pratiques de base et une ou des pratiques sur le présent.

### Pendant le parcours de soin, des pratiques spécifiques sur le futur :

- Se préparer à la chimiothérapie,
- Se préparer à la radiothérapie,
- Se préparer à la chirurgie.

### Après le traitement :

- Apprentissage de pratiques pour la vie courante, et si nécessaire, intégration d'éléments spécifiques.

### Une précision pour la réalisation d'une pratique spécifique :

pendant la même séance vous apprenez également une pratique utile pour votre vie courante. Vous repartez avec deux enregistrements.

**Comment pratiquer la sophrologie?** L'idéal est de pratiquer tous les jours. La personne enregistre la pratique et s'entraîne. Le délai moyen entre chaque séance est de une à deux semaines.

**La force de la Sophrologie, c'est la répétition des vivances des séances.**



*Philippe Blanchard*

Sophrologue &

Consultant formateur

06 48 72 86 66

[philippe.blanchard@methode-eae.fr](mailto:philippe.blanchard@methode-eae.fr)

[www.methode-eae.fr](http://www.methode-eae.fr)

Le programme proposé est adaptable selon vos besoins spécifiques.

### Formé et supervisé par :

Marie-Andrée Auquier, médecin, professeure de l'Académie de Sophrologie de Paris

### Deux possibilités pour consulter :

- **Cabinet** : 22 rue Pierre Mendès France  
77200 Marne-la-Vallée Torcy,  
Consultation d'une heure : 60 €.
- **Visio** : Avec l'outil Kmeet ou autre, etc.,  
Consultation d'une heure : 50 €.

Prenez rendez-vous sur  [calendly.com/philippe-blanchard-sophrologue](https://calendly.com/philippe-blanchard-sophrologue)