



## *Rapport de la Conférence : s'endormir et protéger son sommeil*

avec la Sophrologie



**La Sophrologie est une science de la conscience, un art de vivre et une philosophie.**

Rédacteur :  
Philippe BLANCHARD  
SOPHROLOGUE &  
Consultant formateur

22 rue Pierre Mendès France 77200 Torcy  
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)



# Rapport de la Conférence : s'endormir et protéger son sommeil avec la Sophrologie

## Le contexte et la demande :

Lors de la semaine consacrée à la santé et au bien-être a été programmé une conférence « Bien dormir pour bien vivre ». Il est parfois difficile de calmer ses pensées, de trouver son sommeil ou d'avoir un sommeil réparateur. Par des astuces et des petits exercices facilement praticables, le sophrologue trouvera des alternatives pour favoriser le lâcher prise et venir à bout des insomnies.

## La réalisation :

- La conférence a été réalisée auprès d'un public d'environ 10 à 15 personnes. Sa durée a été d'une heure.
- J'ai conduit la conférence en alternant informations sur les bienfaits du sommeil, sur le processus d'endormissement et des techniques de sophrologie.
- Au début de la conférence, j'ai remis deux documents : celui avec les informations et celui pour l'évaluation.
- Certaines techniques ont été enregistrées par les participants et les participantes.
- Des enfants étaient présents, je les ai invités à souffler sur une plume.
- Un enfant d'environ 10 ans a réalisé, en totalité, l'exercice de relaxation.
- Il y avait beaucoup de bruit dans le hall. J'ai été agréablement surpris de la capacité de concentration des personnes à suivre les pratiques. Certaines personnes ont baillé! Ce qui est une belle réussite, car le bâillement est signe d'une bonne détente.

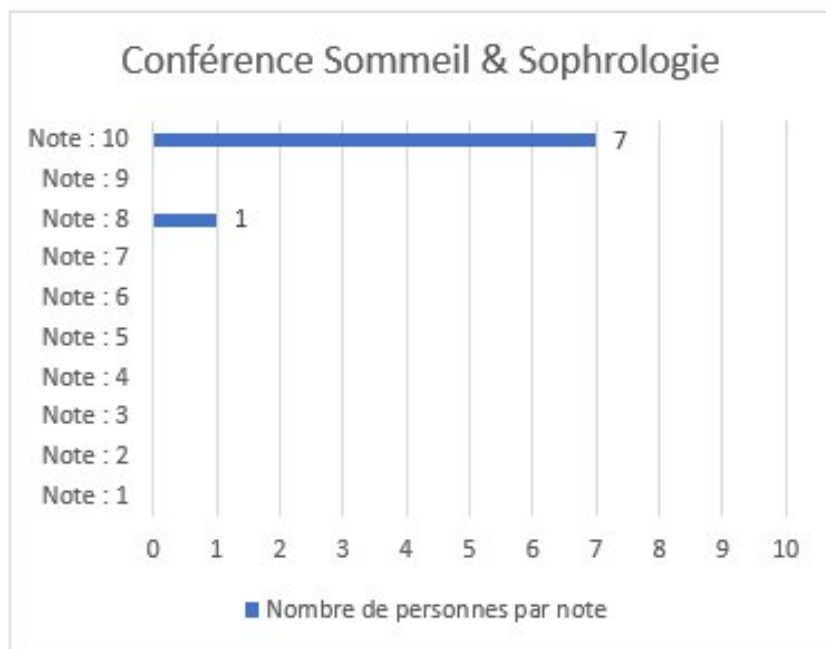
## Les évaluations :

- Les évaluations ont été renseignées à la fin de l'atelier.
- 8 personnes l'ont évalué et 6 ont laissé des commentaires.
- 7 personnes ont attribué la note de 10 et une personne une note de 8.



# Rapport de la Conférence : s'endormir et protéger son sommeil avec la Sophrologie

## Les évaluations pour la conférence:



## Les commentaires avec la note de **10** :

- Excellente présentation, très intéressante et relaxante! Une voix agréable et encourageante. Merci!
- Claire et efficace
- La séance m'a fait du bien Merci
- Très bonne approche du sommeil par la sophrologie
- Très intéressant – pédagogique, agréable et interactif
- Génial

## La note de **8** n'a pas de commentaires

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