

Une interview de Catherine Aliotta, experte en Sophrologie !

Posté le 01/06/2013 – Catégorie : Techniques de bien-être et développement personnel



Catherine Aliotta, que vous connaissez probablement si vous êtes sophrologue, est :

- Sophrologue,
- Fondatrice et Directrice de l'Institut de Formation à la Sophrologie (école dans Paris 11^{ème}),
- Fondatrice et Présidente de la Chambre Syndicale de la Sophrologie.

Elle œuvre pour la sophrologie au quotidien...

Grâce à son dynamisme, **la sophrologie est désormais de plus en plus connue et reconnue** en France. Elle est à l'origine de l'inscription de la profession de sophrologue au RNCP (Répertoire National des Certifications Professionnelles) !

Elle nous fait le plaisir aujourd'hui de répondre à quelques questions sur la sophrologie...

Comment définissez-vous la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode psychocorporelle permettant de développer son potentiel et de renforcer son état de bien-être.

Dans quel cadre avez-vous rencontré la sophrologie ?

En terminal, après un premier échec au bac dû à une crise d'angoisse.

Qu'aimez-vous dans cette technique de développement personnel ?

Sa simplicité et son efficacité !

Elle est accessible à tous, elle peut être pratiquée n'importe où et ses bienfaits sont immédiats.

Bonjourbienetre,

Un blog qui vous invite à vous faire du Bien, pour être Bien ! Parce qu'il n'y a pas de mal à ça !

C'est au départ l'envie d'échanger et de partager (entre nous et avec vous) sur **le bien-être en général** !

[Qui sommes-nous ?](#)

[Le mot de chacun\(e\)](#)

Conseils, astuces, interviews, techniques de développement personnel, ...

2 publications par semaine ou + sur des sujets divers et variés.

A vous de piocher ce qui vous plaît !

N'hésitez pas à nous proposer des sujets et témoignages.

[Contact](#)

Vous recherchez un livre ?

[Ma Boutique Bien-être](#)

Vous recherchez un photographe (photos de paysages, portraits, mariages,...) ? Pensez au nôtre !

Noël Fouque

www.instantdeviephoto.com

www.facebook.com/instantdeviephoto

06 80 85 42 31

noel@instantdeviephoto.com

A gauche les articles les plus récents...

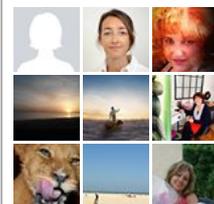
Pour consulter les plus anciens ou rechercher une thématique :

[Plan du site / Tous les articles](#)

Likez notre page facebook



1 000 personnes aiment
Bonjourbienetre.



La sophrologie est-elle une discipline qui a de l'avenir ?

J'en suis convaincue. Ses champs d'application sont vastes, sa pratique est sans contrainte et on devient rapidement autonome.

En quoi la sophrologie est-elle une méthode psychocorporelle ?

C'est une méthode qui associe simultanément le corps et l'esprit et permet ainsi de les mettre en harmonie

Chaque exercice utilise la respiration, la contraction musculaire et la visualisation.

Quelle est la différence entre sophrologie et relaxation ?

La relaxation vise un état de bien-être alors que la sophrologie vise la prise de conscience de l'individu.

En quoi la sophrologie est elle une méthode de prévention ?

La sophrologie est à la fois une méthode curative et préventive.

Elle permet d'atténuer ou de faire disparaître des symptômes (crises d'angoisses, troubles du sommeil, douleurs) mais également de rendre la situation de bien-être pérenne dans le temps.

En effet, les prises de conscience obtenues au fur et à mesure des séances modifient le comportement des individus.

Certaines personnes ont-elles du mal à visualiser ?

Oui car la visualisation demande un effort de concentration. Cependant, avec l'entraînement les images sont accessibles de plus en plus rapidement et se précisent.

Quelles sont les 2 / 3 thématiques les plus courantes en sophrologie (demandes des clients) ?

Les demandes en cabinet sont généralement de mieux gérer le stress quotidien, les troubles du sommeil ou la douleur.

Nous avons également beaucoup de demandes pour de la préparation mentale à des examens, des entretiens professionnels ou encore à l'accouchement.

Comment en êtes vous venue à créer votre propre école de sophrologues ?

J'ai décidé de créer mon école car la plupart des écoles existantes formaient à la sophrologie mais pas au métier de sophrologue. J'ai donc professionnalisé la formation afin de développer ce métier.

A la fin de la plupart de nos articles, nous proposons un conseil / exercice pratique à nos lecteurs du blog Bonjour Bien-être...

Que leur recommandez-vous pour être de mieux en mieux au quotidien ?

De prendre le temps chaque jour de se mettre en contact avec soi-même.

Pour cela, prendre une profonde inspiration par le nez en gonflant le ventre puis la cage thoracique et souffler doucement par la bouche comme si on soufflait dans une paille.

Prendre ensuite quelques instants pour se mettre à l'écoute de ses ressentis et se poser la question : "Comment je me sens à cet instant? ".

Les articles les + consultés :

- [Qu'est-ce que c'est que cette histoire de « chaudoudoux » ?!](#)
- [Si vous essayiez la Sophrologie ?](#)
- [Nos bons plans massage](#)
- [Contes pour enfants](#)

Pour rechercher une formation ou un professionnel du bien-être :

[Quelques liens utiles](#)



Articles

- [Techniques de bien-être et développement personnel](#)
- [Bien-être et travail](#)
- [Bien-être et santé](#)
- [Bien-être et sport / activité physique](#)
- [Bien-être et beauté](#)
- [Boîte à outils / Trucs & astuces bien-être](#)
- [Rendez-vous bien-être](#)
- [Librairie bien-être](#)
- [Citations bien-être](#)
- [Sans catégorie](#)
- [Tous les articles](#)

Un grand merci à Catherine Aliotta pour cette interview.

Retrouvez-la en ligne :

<http://www.sophrologie-formation.fr/catherine-aliotta-sophrologie.html>

<http://www.chambre-syndicale-sophrologie.fr/>

Vous trouverez son livre sur Amazon :

[Pratiquer la sophrologie au quotidien - Une source de bien-être pour tous](#)

Prenez soin de vous !

[L'équipe Bonjour Bien-être](#)

Vous avez aimé cet article... Alors, publiez-le sur votre page facebook (ou autres réseaux sociaux) via le bouton "Partager".

Merci à vous !

Un commentaire ? Une question ?

Envoyez-nous un message via le formulaire ci-après...

01/06/2013 810 visites [1 J'aime](#) [5 Poster un commentaire](#)

- [J'aime](#)
- [Envoyer](#)
- [g+](#)
- [Tweet](#)
- [PARTAGER](#) [f](#) [t](#) [e](#)...

A découvrir aussi

[La méditation / relaxation pour enfants](#)

[Et si on pratiquait une séance de yoga du rire ?](#)

[Sophrologie et respiration calmante - Comment se détendre en quelques minutes ?](#)

Commentaires

Poster un commentaire



Laissez un message...

Nom

Adresse e-mail

Adresse de votre blog

M'inscrire au blog

En vous **inscrivant au blog** vous pourrez :

- Être notifié par email en cas de réponse
- Ne plus saisir vos informations personnelles
- Personnaliser votre image de profil
- Indiquer l'adresse de votre site/blog

• [Laurence](#) (visiteur) · [21 août 2014](#)

Retrouvez son manuel de sophrologie :
<http://www.bonjourbienetre.fr/manuel-de-sophrologie>

0 · [Répondre](#)

•
Maria · 7 juin 2013

Très clair !! Aucun mal à se faire du bien avec le sophrologie, un peu tous les jours !!

0 · [Répondre](#)

•
Laura Caldironi · 5 juin 2013

Merci! Très intéressant.

0 · [Répondre](#)

•
Astrid (visiteur) · 4 juin 2013

Super article, vive la sophrologie !

0 · [Répondre](#)

•
Laurence · 1 juin 2013

Encore merci Catherine

0 · [Répondre](#)

Liens

[Voir les articles de la catégorie *Techniques de bien-être et développement personnel*](#)
[Imprimer cet article](#)

[Retour aux articles](#)

Les photos ne sont pas libres de droit - © Photographe Noël Fouque
<http://instantdeviephoto.com/>

[Recommander ce blog](#) | [Contacter l'auteur](#) | [Signaler un contenu](#) | [RSS](#) | Hébergé chez [Blog4ever](#) | [Espace de gestion](#)