



Les lesbiennes Gay Bi Trans et LA SOPHROLOGIE

Bernard BERCERON GOUGEON sophrologue thérapeute



S'écouter, se découvrir, se libérer, se détendre en toute liberté, dans la bienveillance et le non jugement.

Stress, anxiété, angoisse, émotions, mal de vivre, mésestime de soi, perte de confiance en soi, peurs, phobies, addictions (sexe, drogues..), troubles du sommeil, douleurs, tensions musculaires, séropositivité, vieillesse etc

La sophrologie est pour vous !



Qu'est ce que la sophrologie ?

Une méthode psychocorporelle inventée par le **Docteur A.Caycedo, neuropsychiatre.**

La sophrologie est une technique de relaxation qui se base sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée. C'est une approche globale qui met **en jeu le corps physique, émotionnel et mental.**

La sophrologie est une technique douce, naturelle et non tactile, elle s'adapte à chaque personne dans un but thérapeutique, mais aussi de relaxation et de bien être.

La sophrologie ne remplace pas un traitement médical mais vient en complément, **pour soulager, l'accepter, vivre mieux avec.**

Réapprendre à respirer, travailler son corps en douceur pour mieux l'écouter. **S'écouter** c'est avant tout pouvoir **s'exprimer en toute liberté.** La sophrologie améliore le quotidien, **prépare mentalement** les personnes à vivre un événement précis et accompagne efficacement les personnes suivies pour des addictions ou des phobies.

Les lesbiennes, les Gays, les Bi, les Transgenres aujourd'hui...

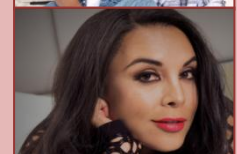
Toutes les personnes composant la communauté LGBT traversent des situations plus ou moins difficiles dans leur vie comme l'ensemble de la population mais ces personnes rencontrent encore des difficultés à s'exprimer librement. Un grand nombre de personnes se sentent exclues, victimes d'homophobie, de lesbophobie, de biphobie, de transphobie. Cette exclusion a des répercussions sur la prise en charge de l'accompagnement des personnes en matière de santé et de bien être. Ces personnes souhaitent pouvoir exprimer leurs maux librement et sans jugement.



Les bénéfices de la sophrologie pour les L.G.B.T

La sophrologie améliore la qualité de vie au quotidien pour tout le monde, mais elle peut répondre à **certains besoins spécifiques des personnes LGBT.**

- Contribue à l'harmonisation du corps et de l'esprit pour **s'accepter.**
- Renforce la confiance en soi et l'estime de soi pour affronter **le coming-out, l'exclusion, une transition de genre.**
- Renforce les liens avec l'entourage, développe **l'adaptabilité**, lutte contre **l'isolement.**
- **Aide à gérer** ses émotions en particulier **le stress, l'anxiété, la peur.**
- **Préserve la santé**, combat les tensions musculaires, soulage les **douleurs**, améliore le **sommeil**, lutte contre la **dépression.**
- **Accompagne les traitements des hépatites et du VIH.** Favorise la prise de traitements, soulage **les effets secondaires.** Favorise l'acceptation de ce nouvel état de santé.
- Combat certaines dépendances liées aux **addictions** prises en charge.
- **Accompagne les personnes transgenres** dans leur parcours de transition.
- Accompagne les futurs (es) parents dans les parcours de **PMA ou de GPA.**
- Prépare l'accouchement.
- **Aide à vieillir plus sereinement** en contribuant au maintien et au développement de l'autonomie et des capacités. **Prépare les jeunes seniors** à cette nouvelle période de la vie.

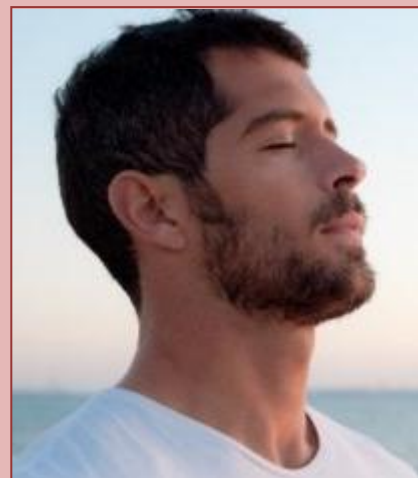


Pourquoi les personnes L.G.B.T ont besoin d'une attention particulière ?

S'accepter, apprendre à gérer ses émotions :

Il n'est pas toujours simple de se découvrir lesbienne, gay, bi, transgenre et de **s'accepter**. Les personnes sont confrontées encore aujourd'hui **aux regards et aux jugements malveillants de la société** et peuvent se sentir **exclues**. La violence est de plus en plus présente dans le quotidien des personnes LGBT. Les associations reçoivent de plus en plus de témoignages de **mal être**.

La sophrologie propose une méthode d'expression, de prise de conscience et permet de se remettre à **l'écoute de son corps**. Renforcer la **confiance en soi** amène une meilleure **estime de soi**. S'accepter, **être mieux dans sa tête et dans son corps** apporte une force indispensable pour affronter le quotidien. Lorsqu'une personne se sent bien, sa faculté **d'adaptation est amplifiée et favorise la rupture avec l'isolement**. Apprendre à gérer ces émotions (**stress, anxiété, angoisses, peur**), retrouver **un sommeil de qualité**, permettent de lutter contre toutes les formes de mal être pouvant conduire à la dépression. Pouvoir affirmer son identité sexuelle est un élément déterminant de bien-être.



Quels sont les moyens de la sophrologie ?

La sophrologie utilise trois procédés pour se détendre et favoriser l'émergence des ressentis :

La respiration contrôlée : Réapprendre à respirer permet d'améliorer l'oxygénation du corps et la qualité de sommeil, de favoriser la concentration et de contrôler les émotions.

La détente musculaire : Par des contractions et des relâchements musculaires, elle permet de prendre conscience de ses tensions et de les diminuer. Elle atténue les douleurs, calme, détend.

La suggestion mentale : Dans un état de relaxation profonde la visualisation d'images positives permet de créer ou de se remémorer des ressentis agréables. La sophrologie remet du positif en soi.

Ces trois procédés sont utilisés durant les temps de pratique des séances.

Durant les séances, la parole, l'expression des ressentis et des sentiments a une grande place. Le sophrologue est à l'écoute avec respect, discrétion et bienveillance. S'exprimer n'est pas évident, le sophrologue aide à y parvenir sans jugement.

Déroulement d'une séance de Sophrologie : Je propose **un temps d'échange** au début de la séance afin d'exprimer les ressentis et l'évolution acquise depuis la séance précédente. Le second temps est consacré à la **pratique d'exercices de sophrologie**. La séance débute par des exercices de relaxation dynamique puis un exercice de relaxation profonde. Le troisième temps est à nouveau **un temps d'expression des ressentis** de chacun durant la séance.

Travail personnel : Une pratique personnelle de la méthode est fortement conseillée entre les séances pour de meilleurs résultats. Les personnes sont acteur de leur réussite, le sophrologue est là pour les accompagner.

Offrez vous un petit temps pour vous chaque jour !

Séances individuelles :

Je vous propose des séances individuelles **en cabinet ou à domicile.**

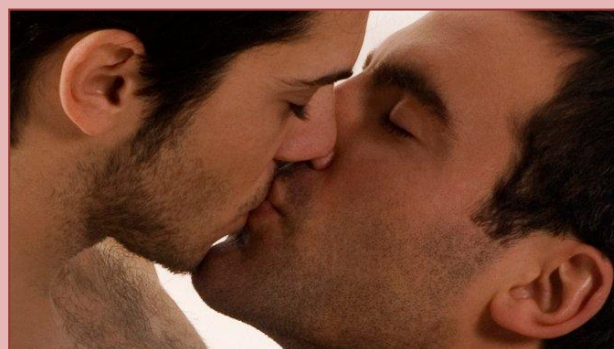
Ensemble, nous déterminons, lors de la première séance, vos besoins, tout en vous faisant découvrir la sophrologie. Durant cette séance, avec mon aide, nous déterminons un objectif de travail. Lors de la séance suivante, je proposerai un protocole d'accompagnement thérapeutique répondant à votre objectif. Un protocole d'accompagnement personnel dure environs 8 à 12 semaines à raison d'une séance si possible hebdomadaire d'une heure.



Séances de groupe :

J'organise des séances de groupe **à mon initiative** ou **sur demande d'une association.**

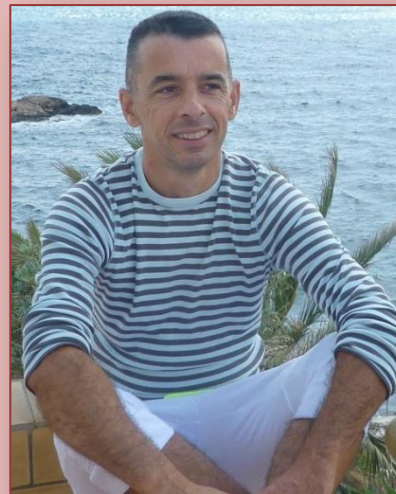
Je propose aux personnes un programme de séances de groupe, à thème, d'une durée d'une heure. Les participants peuvent assister aux séances selon leur désir et leurs disponibilités. Les thèmes travaillés sont la gestion du stress, la détente, la prise de recul, l'instauration du calme, le renforcement de la vitalité, la gestion de la douleur, l'amélioration du sommeil.... Je peux aussi intervenir à la demande d'une association avec une demande spécifique répondant aux besoins de ses membres..



VOTRE SOPHROLOGUE :

Bernard BERCERON GOUGEON, sophrologue thérapeute certifié RNCP.

Après une carrière de cadre en entreprise, dans le secteur de l'audiovisuel, j'ai choisi une reconversion professionnelle de sophrologue. Ce nouveau métier de relation d'aide met **l'humain au cœur de mes préoccupations**. Militant gay, j'ai beaucoup appris de la communauté LGBT et de son tissu associatif. Ces nombreuses années auprès de plusieurs associations m'ont apporté énormément de connaissances sur les problématiques particulières des L.G.B.T. Je me sens parfaitement à ma place pour vous recevoir. En choisissant un thérapeute gay, vous y gagnerez en confiance et en compétence grâce à une écoute de meilleure qualité. Se dévoiler est toujours un moment d'angoisse tant la peur du rejet et de la stigmatisation reste présente à l'esprit.



J'ai aussi suivi une formation à l'écoute active selon la méthode d'Approche Centrée sur la Personne de Carl Rogers, ce qui me confère une expertise de la technique d'écoute. Je suis écoutant sur une ligne associative gay d'aide aux victimes.

J'ai acquis le savoir de sophrologue par des études effectuées à **l'Institut de Formation à la Sophrologie de Paris**. A l'issue de ce parcours de formation, j'ai obtenu une certification inscrite au Registre National des Certifications Professionnelles (RNCP), reconnue par l'état. Ce qui donne à ma pratique un gage de compétences et de sérieux.

J'ai suivi une formation « **spécialité adolescents** » dans le but de répondre aux besoins de ce public et tout particulièrement aux adolescents en découverte de leur sexualité et de leur identité.

J'ai aussi suivi un parcours de **spécialisation aux personnes âgées**, pour accompagner les personnes LGBT dans cette nouvelle période de la vie.

Je suis membre de la **Chambre Syndicale de la Sophrologie** et à ce titre je respecte le code de déontologie de la profession et en particulier **le secret professionnel, la confidentialité, la bienveillance et le non jugement**.

Contact : Bernard BERCERON GOUGEON Sophrologue

Tel : 07 66 26 07 57 b.berceron.sophrologue@gmail.com

Retrouvez moi Facebook : Bernard BERCERON GOUGEON Sophrologue

Prise de rendez vous direct :

<https://therapeutes.com/sophrologue/paris/bernard-berceron-gougeon>

