

Un nouveau cabinet de sophrologie à Calais

France Vincent, la voix du bien-être

Sophrologue diplômée, France Vincent offre ses services à qui souhaite éliminer les petits obstacles vers le bien-être.

« *Préserver et retrouver son équilibre général* », c'est ce que propose la sophrologie selon France Vincent, qui vient d'ouvrir son propre cabinet à Calais. La sophrologie est une discipline qui s'appuie sur des techniques. France Vincent prévient d'emblée que cette pratique n'a pas l'ambition de guérir mais d'apporter un mieux-être : « *La sophrologie vient toujours en complément de la médecine. C'est pourquoi je me rapproche systématiquement du médecin, éventuellement du spécialiste de la personne qui souhaite pratiquer la sophrologie. J'ai besoin de savoir où je vais avec cette personne.* »

Le corps et la conscience

Bien entendu, chacun peut recourir à la sophrologie pour éliminer un coup de fatigue ou de stress, un manque de concentration, une difficulté à s'endormir... Les motifs sont innombrables. France Vincent se réfère aux expressions populaires : « *Quand on dit "J'en ai ras-le-bol", le bol désignant la bouche ; ou "J'en ai plein le dos", on voit bien que ces états psychologiques renvoient à des états physiques. La sophrologie permet justement de réconcilier le corps et la conscience.* »

Pour y parvenir, rien de mysti-

que ou de magique. Seulement des techniques que France Vincent a acquises à l'Institut de Sophrologie Humaniste de Lille. Elle a renforcé cette formation par un module de praticien en programmation neuro-linguistique (PNL) à la fac de Lille 1. Le rapprochement entre médecine et sophrologie s'est d'abord fait par les hôpitaux, explique France Vincent : « *Aujourd'hui, des dentistes font appel à des sophrologues pour détendre leurs patients les plus anxieux...* » Les applications sont variées. La sophrologie peut aider à se préparer à une intervention chirurgicale, à gérer une douleur, à bien vivre sa grossesse, à mieux dormir et même, dit France Vincent, à gérer les problèmes de poids et diminuer les conduites addictives, le tabac en particulier.

La sophrologie s'appuie sur des exercices de respiration. Quand la respiration est maîtrisée, la personne atteint progressivement un état de détente musculaire. La sophrologue conduit alors la personne à visualiser mentalement une image la plus agréable possible. L'état recherché va même au-delà de la relaxation, selon France Vincent : « *Ce qui compte, c'est d'être présent à soi, ou à ce que l'on fait, dans "l'ici et maintenant".* »

La sophrologie a fait son chemin

Le cabinet de sophrologie est



France Vincent a découvert la sophrologie en 2005. Elle s'est formée pendant deux ans avant d'ouvrir son cabinet à Calais.

une entreprise comme une autre. France Vincent, comme agent puis commerciale, a travaillé vingt-ans dans le secteur du voyage. Elle a découvert la sophrologie en 2005, à l'occasion d'une séance de gestion du stress.

En 2010, elle quittait son employeur, « *en bons termes* » précise-t-elle, dans le but de devenir sophrologue à son

tour. France Vincent est passée par la BGE du Littoral, dont elle a suivi la formation longue : « *La BGE est très efficace, notamment pour nous dire à quelles portes nous devons frapper en priorité. On gagne énormément de temps.* »

A aucun moment de son parcours, la sophrologue n'a eu à ressentir de scepticisme quant à sa discipline. La sophrologie

Seul ou en groupe

– France Vincent vient d'ouvrir son cabinet de sophrologie, rue Deneuille, à Calais.

– Elle propose des séances individuelles ou en groupe (de 4 à huit personnes). En individuel, l'heure est facturée 42 euros.

– La sophrologue propose également ses services dans les entreprises ou institutions (maisons de retraite, hôpitaux etc).

– France Vincent intervient également pour les adhérents de l'association Sophrologie et Découvertes. Les séances ont lieu deux fois par semaine à la Maison des Associations, rue Hague-nau. L'adhésion coûte 140 euros pour profiter des cours de septembre à juin.

France Vincent
06 51 53 02 01
france@sophrologieetdecouverte.fr

a fait son chemin, comme l'ont fait l'ostéopathie et l'homéopathie en leur temps. Aujourd'hui certaines mutuelles remboursent la sophrologie. Et même les pilotes de la patrouille de France la pratiquent...

Grégory FAUCQUEZ

Vos réactions sur www.nordlittoral.fr