



En 2013, désireux de tout mettre en œuvre pour aider les chercheurs d'emploi, Eric et Philip (alors en coresponsabilité du Groupe), ont initié un atelier gratuit de sophrologie destiné aux personnes accompagnées qui souhaitent pouvoir bénéficier de cette action spécifique. Cet atelier, commencé en octobre, a été animé à la satisfaction de tous par Isabelle, sophrologue formée à l'ISRA ([Institut de Sophrologie Rhône-Alpes \(ISRA\)](http://www.institut-sophrologie.com)), à cette époque accompagnatrice SNC.

Cet atelier a fait l'objet d'une convention avec le Siège national de SNC.

Lire le compte-rendu d'Isabelle :

### **Notre groupe d'Annecy a expérimenté un atelier de Sophrologie avec succès !**

Cet atelier s'est déroulé du 4 octobre au 12 décembre 2013, dans une salle mise à disposition par AXALP (Coopérative d'emploi et d'activités) à Annecy-le-Vieux, dont Philip est membre. Chacune des 10 séances a duré 2 heures, réparties en trois temps : accueil et échange en amont, pratique de divers exercices, feedback des participants quant à leur vécu de la séance.

Les 4 axes de travail ont été les suivants :

- Retrouver la confiance.
- Tourner la page.
- Se projeter dans la réussite.
- Passer à l'action.

Le public était composé de 8 personnes. A la fin du stage, il ne restait que 4 personnes : la moitié avait retrouvé un emploi ou était entrée en formation ! Sophrologue de profession, c'est avec plaisir que j'ai personnellement conduit les séances de cet atelier. Le groupe était en effet d'une bonne réceptivité par rapport à la pratique de la Sophrologie, que chacun d'entre eux découvrait pour la première fois et un climat de confiance s'est vite instauré. Une très bonne ambiance y régnait !

#### **Voici des extraits de témoignages apportés par les participants à la fin de l'atelier :**

**Patrice, 50 ans** : « *Je constate l'effet positif global que ces séances ont et auront sur mon comportement dans certaines situations angoissantes* ».

**François, 51 ans** : « *Cet atelier m'a apporté une prise de recul par rapport à mon projet professionnel et j'ai pu mieux le redéfinir. J'ai aussi apprécié ces séances pour mieux gérer mon stress et retrouver la confiance en moi. Cela m'ouvre de nouvelles voies* ».

**Nathalie, 42 ans** : « *J'ai ressenti lors de ma première séance mes émotions personnelles se réveiller. Au fur et à mesure de ces séances, je me suis ouverte et j'ai surtout mis en action les exercices de respiration pour me permettre de canaliser mes émotions intenses. La sophrologie m'a apporté un bien-être et une sérénité, et surtout je commence à reprendre confiance en moi car j'ai pu soulever les points négatifs pour les transformer en points positifs. Aujourd'hui, j'avance avec détermination dans mes choix et tout cela grâce à cet atelier. Grand merci pour tout cela !* ».

C'est en lisant ces quelques lignes ainsi que celles d'autres témoignages que nous avons eu l'envie de venir partager avec vous tous la réussite de cette expérience. La Sophrologie est vraiment un très bel outil pour la recherche d'emploi, tant pour la gestion du stress que pour un développement de la confiance en soi. Elle permet aussi de préparer efficacement les entretiens de recrutement. Ce coup d'essai d'un tel atelier s'est donc avéré être une belle réussite, et nous comptons ainsi réitérer cette expérience, en instaurant un atelier de 10 séances de Sophrologie proposé plusieurs fois dans l'année, pour des groupes de 8 à 10 accompagnés.

**Isabelle Seguin-Martin,**

**Personne ressource, Sophrologue spécialisée Gestion du Stress**

<http://www.annecy-sophrologue.com/>