

Atteinte d'une maladie chronique, Anne Boulon Lefèvre veut elle aussi aider les autres

Titulaire d'un master en sophrologie caycédienne, Anne Boulon Lefèvre, établie à Vaudry, est spécialisée en gestion du stress, troubles du sommeil et accompagnement des personnes atteintes d'une sclérose en plaques. Entretien.



Anne Boulon Lefèvre dans son cabinet de sophrologie.

Quelle définition peut-on donner de la sophrologie ?

C'est une méthode progressive d'entraînement pour développer l'harmonie de tout l'être. Le corps, l'esprit, l'âme, la conscience. La sophrologie soulage un éventail de troubles assez large. Ceux pour lesquels je suis spécialisée : le stress, l'anxiété, l'angoisse, les problèmes de sommeil, ainsi que les effets de la sclérose en plaques. Mais, la sophrologie peut aussi être un accompagnement bénéfique à l'accouchement, par exemple.

Vous venez d'achever votre formation ?

Oui, je suis titulaire d'un master en sophrologie caycédienne. J'ai commencé la formation en 2019. J'ai suivi les cours de l'école de sophrologie caycédienne de Milan. À l'époque, je vivais en Italie. C'est le neuropsychiatre Alfonso Caycedo (1932-2017), qui est le fondateur de la sophrologie.

Depuis 2010, sa fille, médecin psychiatre, est responsable de la forma-

tion supérieure des sophrologues caycédiens.

Comment êtes-vous venue à la sophrologie ?

Je suis atteinte d'une maladie chronique : la sclérose en plaques, qui occasionne des troubles des fonctions sensitives. Je suis allée voir un sophrologue, ce qui m'a permis de ralentir la progression de la maladie. Maintenant, j'ai le sentiment d'avoir réussi à stopper la progression de la maladie, grâce à la sophrologie associée à d'autres thérapies. D'ailleurs, je marche, la plupart du temps, sans canne, ce qui n'était pas le cas auparavant. Il m'est alors venu l'idée d'accompagner des personnes qui, comme moi, souffraient de cette maladie, en les soulageant, par la sophrologie.

Quelles sont les qualités requises pour être sophrologue ?

L'écoute, bien sûr. Mais aussi, la bienveillance, l'humilité, le respect. La générosité, puisqu'il s'agit de donner le meilleur de soi-même dans l'exercice de cette pratique. Mettre en avant la groupéité : faire savoir que l'autre est complémentaire et non pas forcément concurrent, ce qui est à l'opposé de l'état d'esprit actuel. Et transmettre le principe d'action positive, qui par l'entraînement améliore réellement l'existence au quotidien.

Comment se déroulent les séances ?

Les séances individuelles durent une heure à une heure et demie. On commence toujours par des exercices courts. Trois techniques clés sont utilisées pour évacuer les tensions. La sophronisation de base, qui permet d'atteindre le meilleur niveau de détente neuromusculaire possible. On se concentre sur toutes les parties du corps.

Le front, les paupières, la mâchoire, etc. Le sophro-déplacement du négatif : qui permet de libérer toutes les tensions accumulées dans le corps. La sophro-activation-vitale qui permet de stimuler certaines régions de notre corps. D'autre part, j'anime également un groupe, sur la plateforme Zoom, d'initiation à la sophrologie. ■

! Anne Boulon Lefèvre, spécialiste en sophrologie caycédienne, 15, rue de la Trainerie, Vire Normandie. Tél. 07 89 24 38 22. sophrocage.fr/Mardi au vendredi de 17 h à 19 h. Lundi et samedi de 10 h à 12 h. Tarif : 50 € la séance individuelle ; 10 € la séance collective.

! Anne Boulon Lefèvre dédicacera son livre « Amour et sclérose », publié aux éditions Bergame, le samedi 27 mai, de 9 h à 12 h et de 15 h à 17 h 30, à la librairie Pruvot, 14, rue Chaussée à Vire Norman-

die.

