

Fredon Aurélie
Psychomotricienne

Hôpital Broca
54 rue Pascal
75013 PARIS

Paris, le 13 février 2015

Mes collègues psychomotriciennes et moi-même avons eu la chance d'accueillir Annie-Eve durant une période de stage de 3 mois l'année dernière au sein de notre hôpital gériatrique.

Durant cette période, nous avons pu découvrir sa pratique qui par beaucoup de côté se rapproche de la nôtre. Notre objectif commun est d'apporter du bien-être aux personnes et surtout de leur permettre d'avoir des « outils » qu'ils peuvent réutiliser au quotidien. En cela, la sophrologie est vraiment un atout qui permet de rendre les personnes plus conscientes et autonome dans leur capacité à être actrices de leur corps et trouver des moyens pour surmonter le stress et tendre vers une certaine détente.

Annie-Eve a pu ainsi proposer sa pratique à 2 patients de manière régulière. Elle a su faire preuve de professionnalisme, d'écoute pour pouvoir adapter au mieux les séances à chaque patient, à leurs difficultés, leurs besoins et surtout leur état actuel le jour de la séance.

Progressivement, nous avons pu constater un réel mieux-être chez ces personnes qui ont réussi petit à petit à s'approprier cette pratique ou en tout cas une partie.

Ils ont pu tirer un réel bénéfice de son travail qui s'est répercuté dans leur quotidien (ex : troubles du sommeil).

C'était un réel plaisir d'échanger avec Annie-Eve et de découvrir également la pratique de la sophrologie et ses bénéfices.

Je recommande vivement à toute personne qui souhaite découvrir la sophrologie ou qui a besoin de faire face à un moment difficile, de venir voir Annie-Eve qui saura lui apporter un mieux-être j'en suis sûre !

Aurélie Fredon, psychomotricienne