

Tout est possible... même la sophrologie !

Se former tout au long de sa carrière pour évoluer, c'est important, Loubna Duong, 38 ans l'a bien compris. Coordinatrice petite enfance et directrice de la crèche depuis 2011, elle suit depuis octobre 2016 une formation diplômante en sophrologie caycédienne. Késaco ?



Loubna Duong, coordinatrice petite enfance et directrice de la crèche fait découvrir la sophrologie à un petit groupe de collègues.

“J’ai découvert la sophrologie lors d’une de mes grossesses” explique Loubna. Cette infirmière puériculture de formation “ressentait le besoin et avait l’envie d’évoluer” c’est pourquoi elle a fait auprès de la ville via le service formation une demande pour suivre une formation en sophrologie avec l’objectif d’acquérir de nouvelles compétences. Comment ? Grâce à la sophrologie, pardi ! La sophro, quoi ? “Ça vient du grec ancien, c’est l’étude de la conscience en équilibre, c’est une technique de développement personnel qui via un entraînement

du corps et de l’esprit permet un mieux-être et plus de sérénité. Elle se pratique debout ou assis avec les yeux fermés ou à demi-ouverts. Ce sont des exercices de respiration et des mouvements qui peuvent se faire en séance individuelle ou groupée” répond Loubna.

“Améliorer la qualité de vie au travail”

C’est donc pendant un premier cycle de 18 mois que Loubna a étudié à Compiègne la sophrologie caycédienne, du nom de son créateur, le Dr Caycedo, un

psychiatre qui s’est inspiré de techniques du yoga, du zen venues du Moyen orient ou encore du bouddhisme pour développer sa propre méthode complètement laïque. Loubna est actuellement en train de rédiger le mémoire qui lui permettra de valider son cursus en mai prochain. Ce document fait état des changements qu’elle a perçus en elle au fil de sa pratique de la sophrologie : *“Je me sens beaucoup mieux, je dors mieux et ça m’a apporté énormément de confiance en moi mais également de meilleurs rapports avec les autres. J’arrive*

mieux à concilier la vie professionnelle et la vie personnelle, je vis plus dans l’instant présent et moins dans le futur... Je savoure la vie autrement !”. Lors du forum santé, l’an passé, Loubna a animé six séances de sophrologie à nos collègues de la ville et de l’ACSO. Loubna dans le cadre de sa formation a également dû mettre en place un groupe à qui elle enseigne la sophrologie, plusieurs collègues ont répondu présents et se réunissent autour deux midis par semaine. Une fois son diplôme obtenu, elle aimerait pouvoir intervenir auprès des agents de la ville et proposer peut-être un jour si cela est réalisable une formation “mieux-être au travail” car la directrice de la crèche en est convaincue améliorer la qualité de vie des travailleurs c’est aussi mieux vivre sa vie personnelle, et donc améliorer la productivité du service et lutter contre l’absentéisme. Loubna souhaiterait poursuivre sa formation qui comporte trois cycles : *“Se former et s’informer c’est important, je pense que quand on a envie d’évoluer ou qu’on pense avoir fait le tour d’un métier, il faut avant tout être acteur de sa propre carrière et donc avoir la démarche de se renseigner... À Montataire nous avons la chance d’avoir quelqu’un de spécialisé dans les questions de formations, il ne faut donc pas hésiter à la contacter !”* ■

Qu’est-ce qu’ils pensent de la sophrologie ?



“Ça permet d’être plus zen et plus à l’écoute de soi au travail comme dans la vie privée”

Catherine Giardina, directrice adjointe des ressources humaines en charge de la formation.

“Ce qu’on apprend avec Loubna, revient au quotidien sans qu’on aille forcément le chercher, on voit les choses autrement, on est moins dans la nervosité et on se sent beaucoup plus calme”

Tina Marshall, agent comptable.



“Il y a des petits trucs, des astuces qu’elle nous donne qui sont utiles dans la vie de tous les jours. Pour moi c’est principalement la perception des choses et la notion du temps qui devient différente avec la pratique de la sophrologie”.

Monéra Fellah, juriste.

Plus d’informations sur les possibilités de formations :

Contactez Catherine Giardina, directrice adjointe des ressources humaines en charge de la formation :
03 44 64 45 83 ou 06 38 77 99 26