

P.7 NATHALIE KERRIEN

« Pourquoi je démissionne »

Adjointe à la Culture depuis 2014, Nathalie Kerrien a annoncé mardi soir à Olivier Carré qu'elle démissionnait de son poste. Elle explique à *La Tribune Hebdo* les raisons de son choix. Pour le maire d'Orléans, c'est un nouveau coup dur après le coup de semonce de Serge Grouard lors du dernier conseil municipal.



Ruedumatelas.fr
des prix à dormir debout

NOUVEAU à OLIVET

Face **E.Leclerc**

02 38 63 85 58

MAGASIN

DÉSTOCKAGE

LITERIE

LA TRIBUNE HEBDO

LE JOURNAL D'INFORMATION DE LA MÉTROPOLE ORLÉANAISE • N°276 • DU 27 JUIN AU 03 JUILLET 2019

OLB, UNE RENAISSANCE



ÉMOTIONS Deux ans après sa descente en Pro B, Orléans Loiret Basket a retrouvé l'élite du basket français dans l'allégresse la plus totale. Après un parcours en play-offs semé d'embûches, l'OLB a fini par écartier Rouen, dimanche dernier, au Palais des Sports. Retour sur ces moments de joie, forcément inoubliables, qui doivent donner au club loirétain une nouvelle impulsion. Car rappelons-le : CO'MET n'est pas loin... **P.14-15**

QUARTIERS D'ORLÉANS P.2
VISIBLEMENT, TOUT VA BIEN...

Olivier Carré et ses adjoints ont fait le tour des six quartiers d'Orléans. Et pour le maire d'Orléans, les remontées sont moins véhémentes que l'an dernier. Mais pas question de (trop) s'en satisfaire, assure l'édile.

DÉVIATION DE JARGEAU P.4
UNE FLEUR A STOPPÉ LES TRAVAUX !

Une espèce protégée découverte lors des travaux de la déviation de Jargeau a contraint le Préfet à faire une pause dans le déroulé des opérations. Ceux-ci vont cependant reprendre sous peu.

DOSSIER SANTÉ / BIEN-ÊTRE P.8-13
LÂCHEZ DU LEST À ORLÉANS !

Alors que le stress atteindrait désormais neuf Français sur dix, plusieurs pratiques innovantes donnent aujourd'hui des clés pour se réconcilier avec soi-même. Hypnose, sophrologie, sport sur ordonnance : testez ces disciplines sur Orléans !

SAINT-JEAN-DE-BRAYE P.16
ÇA EMBRAYE SEC !

Saint-Jean-de-Braye accueille le festival *L'Embrayage*, qui mélangera spectacles intimistes, ateliers participatifs, performances acrobatiques et installations artistiques au Parc des Longues allées, les 28 et 29 juin.

ÉCONOMIE P.20
D'ALSTOM À ALSTEF

Pierre Marol est le nouveau patron de la Chambre régionale de commerce et d'industrie. Alstef, son entreprise basée à Boigny-sur-Bionne, pèse aujourd'hui 109 M€ de chiffre d'affaires. Rencontre.

www.tribune-hebdo-orleans.fr
📍 [lhebdotwitte](https://www.instagram.com/lhebdotwitte) 📍 [lhebdo.orleans](https://www.facebook.com/lhebdo.orleans)

SAFETY CAR
LOCATION DE GARAGES SÉCURISÉS



OFFRE D'OUVERTURE

-10 %

SUR TOUTE LA DURÉE DE LA LOCATION

- Location de garage sécurisé 10 m² et 17 m²
- Location particuliers, professionnels et artisans
 - Alarme anti-intrusion, vidéo surveillance
- Code d'accès nominatif relié à un logiciel breveté

SAFETY CAR

6 Route de Concyr,
45100 Orléans

02 38 22 88 72

contact@safetycar-orleans.fr

UNE DISCIPLINE ENCORE MÉCONNUE À ORLÉANS

AUX RACINES DE LA SOPHROLOGIE

Être bien dans ses baskets, c'est être bien dans sa peau et dans sa tête. Voilà l'objectif de la sophrologie, qui vise à donner à chacun les clés pour prendre conscience de ses perceptions intérieures, afin d'atteindre un bien-être physique et mental. Rencontre avec deux sophrologues orléanaises, qui détaillent les ressorts de cette discipline. **GUILLAUME TORRENT**



© iStock

La visualisation d'images positives est un des piliers de la sophrologie.

Vous en avez certainement déjà entendu parler à la radio, lors d'une discussion, ou vu passer un article sur les réseaux sociaux, sans trop savoir de quoi il retourne. Pour les non-initiés, la sophrologie peut paraître obscure. Si elle a été créée par un médecin et neuro-psychiatre espagnol, Alfonso Caycedo, dans les années 1960, c'est du côté de la Grèce et de l'étymologie du mot que l'on trouve les premières réponses

Cela vous paraît plus clair ? Pour ceux qui buteraient encore, laissons la parole à une sophrologue orléanaise, Isabelle Driane, pour nous expliciter cette discipline : « *La sophrologie, c'est une approche psychocorporelle qui travaille sur l'harmonie du corps et du mental afin de détendre le corps et l'esprit* ». Johanne Frémont, également sophrologue sur Orléans, ajoute : « *notre discipline se situe au croisement de la relaxation occidentale et de la méditation orientale. Elle permet de trouver en soi les ressources nécessaires pour améliorer sa qualité de vie.* »

Il est où le bonheur, il est où ?

On l'aura vite compris, avec la sophrologie, chacun peut en fait s'approprier la définition qui lui plaira... Mais une chose est essentielle : se concentrer sur ses pensées positives et s'en nourrir pour avancer dans la vie et mieux se connaître. Toute personne accompagnée par un professionnel va définir la problématique sur laquelle il souhaite travailler. Cela peut être lié aux émotions, à des douleurs physiques ou à la gestion du stress. L'objectif va être d'atteindre ou de retrouver un bien-être physique et mental. Lors de cet accompagnement, il est primordial de ressentir ses émotions, d'être à l'écoute de soi, de ses tensions physiques et d'apporter un regard bienveillant sur ses sensations. En un mot : être capable de se connecter directement à qui nous sommes vraiment et reprendre le pouvoir sur soi. « *Un sophrologue vous donnera les outils et les clés pour devenir autonome dans la gestion de vos ressentis. Afin de former ce nouveau regard sur soi, la sophrologie fait appel à un ensemble de techniques et d'outils* »,

précise d'ailleurs Catherine Aliotta, présidente de la Chambre Syndicale de la Sophrologie.

S'ouvrir à ses émotions

Pour améliorer la détente et favoriser l'émergence des ressentis, la sophrologie va s'appuyer sur trois procédés. Tout d'abord, la respiration contrôlée. Inspirée du yoga, elle favorise la concentration et la gestion des émotions. Apprendre à la maîtriser est une porte d'entrée vers la relaxation. Deuxième outil : la relaxation dynamique ou détente musculaire. Cet ensemble de mouvements de contractions et de relâchements des chaînes musculaires permet de prendre conscience des tensions et de les diminuer. Enfin, la suggestion mentale, inspirée de l'hypnose thérapeutique, consiste à visualiser des images positives, des souvenirs ou des situations futures de réussite afin de créer ou de se remémorer des ressentis agréables en les vivant dans son corps et en pleine conscience. Le but : apprendre à anticiper positivement une situation anxiogène. « *Tout se déroule avec l'écoute active du sophrologue, qui accompagne la personne dans une posture thérapeutique adaptée*, explique Johanne Frémont. *Au final, la personne pourra atteindre un calme intérieur et conquérir une meilleure conscience de soi afin de maîtriser ses émotions.* » La sophrologie peut se pratiquer seul ou en groupe.

Être « acteur de son bien-être »

La sophrologie est adaptée à tout type de public, et les raisons qui amènent à franchir le pas sont multiples (recherche de sens après un épisode dépressif, crises d'anxiété, douleurs physiques récurrentes, problèmes de sommeil, confiance

PAS D'ÂGE POUR LA SOPHRO

Les enfants, qui vivent dans un monde hyper-connecté et stimulant, peuvent aussi acquérir avec la sophrologie des clés pour trouver leur place et régler des problèmes de stress ou de confiance en eux, difficiles à gérer avec leur jeune âge. La sophrologie peut les accompagner sur le chemin de l'autonomie, de leur construction d'adulte et sur le fait de s'accepter avec ses forces et ses faiblesses. Au travers de son imaginaire, l'enfant va trouver les ressources pour se sentir bien dans sa tête et dans son corps.

en soi, burn-out, etc.). En somme : pour retrouver un meilleur bien-être global et utiliser, en autonomie, les techniques de sophrologie au quotidien. Savoir écouter ce que l'on ressent, verbaliser et identifier ce qui nous touche, et réussir à gérer ses émotions sont les objectifs de la sophrologie.

Il n'est ainsi plus rare, de nos jours, de voir des préparateurs mentaux et des sophrologues intervenir auprès des sportifs de haut niveau, des artistes, mais aussi en milieu professionnel, ainsi que dans l'accompagnement de maladies chroniques. « *Attention, la sophrologie n'est ni une pratique médicale, ni une psychothérapie. Elle vient en complément d'un traitement médical et d'un accompagnement psychologique* », tient à souligner Isabelle Driane. Grâce à sa pratique répétée, il est possible de se créer un espace de paix et de sécurité intérieure et de reprendre les rênes de son existence. ●

« LA SOPHROLOGIE N'EST NI UNE PRATIQUE MÉDICALE, NI UNE PSYCHOTHÉRAPIE »

de compréhension. « *Sos* » désigne ainsi l'équilibre ou l'harmonie. « *Phren* » fait référence à l'esprit et à la conscience. Tandis que « *Logos* » signifie « *science* », « *discours* » ou « *étude* ».



Johanne Frémont, sophrologue à Orléans

DR