



Profession

AU SEIN DE L'ASSOCIATION ATELIER REFLEXE D'APPRENDRE

## PRÉSENTATION – Catherine Fouré Raguin

### Son parcours professionnel

- **1998: Diplôme d'état d'Éducateur de Jeunes Enfants (EJE)**  
*Nombreuses années d'expériences en institution auprès d'enfants en situation de handicap (moteur, polyhandicap, déficience intellectuelle)*
- **2019: Certification de Sophrologue (enregistré RNCP) avec L'Institut Français de Sophrologie (Paris).**  
*Et: Module "Accompagner la personne en situation de handicap avec la Sophrologie" (Institut de Sophrologie Rhône-Alpes).*
- **2022: Formation au "Massage bienveillant personne fragile"**  
*(Formaquiétude)*
- **De 2019 à aujourd'hui :**
  - *Accompagnements individuels à domicile (ou à l'école); enfants/adolescents porteurs de Troubles du Spectre Autistique , séniors;*
  - *Ateliers de sophrologie enfants et adultes en situation de handicap*
  - *Accompagnements sophrologiques individuels à domicile.*

### Ses motivations en rapport avec l'association

- *Mes nombreuses expériences de travail en institutions médico-sociales et auprès des familles m'ont fait prendre conscience qu'une prise en*

charge globale et la plus harmonieuse possible est indispensable à un accompagnement de qualité (tant pour l'enfant que pour ses parents)

- Partager, croiser les regards, compétences, expériences et sensibilités de différents professionnels ne peut être qu'enrichissant et constructif.
- La sophrologie se présente souvent comme un accompagnement complémentaire à d'autres prises en charge (médicale, psychologique, rééducative...)

Pour toutes ces raisons, et parce que l'humain est un être de relation, travailler en équipe au sein du collectif ARA me tient à cœur.

## PRÉSENTATION DE LA PROFESSION

---

La **sophrologie** (créée dans les années 60 par le neuro-psychiatre Alfonso Caycedo) est une méthode psycho-corporelle qui s'adresse à tous et permet d'harmoniser le corps, le mental et les émotions.

Utilisant des techniques de respiration, de relâchement musculaire et de visualisation, elle permet à la personne de trouver elle-même ses propres ressources intérieures et de les activer pour améliorer sa qualité de vie.

La pratique de la sophrologie ne nécessite aucun pré-requis ni installation particulière et ses champs d'application sont multiples. (Bien-être, accompagnement médical, préparation mentale pour un événement particulier...).

La prise en charge individuelle se fait après une anamnèse permettant d'établir des objectifs personnels et présentant la méthode, puis je propose un protocole "sur mesure", réajusté si besoin au cours des séances. La personne accompagnée est vivement incitée à pratiquer entre les séances pour que l'accompagnement porte ses fruits.

La sophrologie peut également être proposée en petit groupe, dans un objectif de découverte/détente, ou avec une thématique particulière.

Avec les enfants, je la propose bien sûr de façon ludique!

Je pourrais également proposer des séances de "Massage bienveillant auprès de personnes fragiles" (sans aucune visée thérapeutique).

## **COMPÉTENCES UTILES POUR L'ASSOCIATION**

---

Mes connaissances sur l'enfant en situation de handicap, les différentes méthodes d'accompagnement et le milieu médico-social local.

Faire découvrir la sophrologie comme moyen de réduire le stress, se connecter à son corps, ses sensations, à tout public.

## **INDICATIONS DE PRISE EN CHARGE ET DE RÉORIENTATION PAR UN AUTRE PRATICIEN**

---

Besoin d'apaiser des tensions émotionnelles, des peurs, des colères...  
Canaliser l'impulsivité.  
Développer la confiance en soi.  
Activer la concentration.  
Prise de conscience corporelle...