

Bernadette Demeester



Ma Mission

Vous aider à vous libérer de vos souffrances, vos difficultés pour vous permettre d'accéder à plus de bien être, de sérénité et d'harmonie.

Par une écoute active et bienveillante, je vous accompagne dans un climat relationnel de sécurité et de liberté. Par le biais d'échanges et de différentes techniques psychocorporelles et énergétiques, je vous aide à prendre conscience de vos souffrances ou difficultés, de vos freins et vous autoriser à les extérioriser, de rétablir l'équilibre du système nerveux autonome, de faire disparaître ou d'atténuer les symptômes physiques ou psychiques et ainsi retrouver vos capacités et ressources personnelles.

Ma valeur ajoutée : Alliance Sophrologie/EFT et Connexion

La **synergie** de ces deux méthodes psychocorporelles (Sophrologie et E.F.T « technique de libération émotionnelle ») apporte des résultats rapides et efficaces. Des exercices de respiration et de relaxation dynamique associés aux stimulations de points correspondants aux méridiens de la médecine chinoise permettent une élimination immédiate et durable de tensions, émotions ou pensées négatives. Ceci permet d'avancer rapidement sur les points de blocage de sa vie, de mieux se ressourcer et d'équilibrer corps et esprit.

Grâce à cette alliance et à une relation authentique de confiance mutuelle, une **connexion thérapeute/ consultant** s'établit et facilite la mise en mots des ressentis, des interdits ou des croyances. De fil en aiguille, les exercices adaptés favorisent la libération des émotions et pensées bloquantes. L'énergie se remet à circuler de manière plus fluide apportant un soulagement immédiat et une transformation progressive vers plus d'autonomie dans la gestion de sa vie.

Mon parcours

Diplômée des Sciences de l'Education (DESS Formation de formateurs), j'ai exercé dans les écoles puis dans le cadre de la formation initiale et continue des Maîtres d'Ecole à l'IUFM (Institut Universitaire de Formation des Maîtres).

En 2003, je commence une formation de Sophrologie et obtiens un Master spécialiste en Sophrologie Caycédiennne branche Socio Prophylactique.

Depuis 10 ans, j'exerce en cabinet et intervins dans les collectivités territoriales, en entreprise et université dans le domaine de l'accompagnement et de la formation professionnelle.

Souvent nos émotions, nos pensées nous empêchent d'avancer malgré notre désir, j'ai donc complété cette base par diverses formations spécifiques en Communication, techniques psychocorporelles et énergétiques comme l'E.F.T. (Technique de libération émotionnelle) afin d'accompagner chacun de mes clients au mieux de ses besoins. A partir de là, les résultats ont été impressionnants et parfois même stupéfiants.

Aujourd'hui, je souhaite apporter aussi une aide à un autre public plus éloigné en proposant un accompagnement à distance grâce aux moyens de communication tels que Skype, Face Time ou audio consultation.

Mon accompagnement

personnel et professionnel est basée essentiellement sur

- la Sophrologie caycédienne, par des techniques respiratoires, de libération des tensions corporelles, la prise de conscience de ses propres ressources pour prendre du recul et retrouver confiance en soi, en son environnement, équilibre et motivation.
- la pratique de l'E.F.T. (Emotional Freedom Technique ou technique de libération émotionnelle) afin de libérer les émotions telles que peur, colère, culpabilité... et transformer les pensées et croyances limitantes.
- et d'autres techniques énergétiques (Access Bar, Quantum Touch, soins énergétiques). J'intègre également des connaissances des Neurosciences, des outils issus de la Psychologie positive.

Le déroulé des séances

La séance se déroule en individuel sur rendez-vous. Elle est découpée en trois temps et débute toujours par un temps d'accueil et d'échange. Cette étape permet d'exprimer ses besoins, ses envies, mais également de faire connaître au sophrologue l'état général de la personne, qu'il soit physique, émotionnel ou mental.

Cet échange est suivi par l'enchaînement d'exercices (sophrologie et/ou d'E.F.T ou autres) adaptés à la personne et sa situation.

Enfin, la séance se termine à nouveau sur un temps d'échange qui permet cette fois d'exprimer au sophrologue les ressentis vécus au cours de la séance et de rechercher l'entraînement ou suivi le plus approprié.

Mon champ d'action

- **Stress** et ses conséquences (troubles du sommeil, angoisses, mal de dos ...)
- **Dépression, burn out**, mal être...
- **Angoisses**, crises de panique
- **Phobies**, peurs
- **Emotions difficiles**, nervosité, colère, culpabilité, timidité...
- **Situations anxiogènes de Changement** (expatriation, perte emploi, séparation, deuil, retraite...)
- **Evènements stressants** (examen, entretien d'embauche, naissance..)
- **Manque de confiance, d'estime de soi**, de concentration chez l'enfant, l'adolescent ou l'adulte
- Problèmes de **communication, peur** de parler en public
- **Maladies et traitements pénibles** (cancer, fibromyalgie, acouphènes, ..)
- **Addictions** (alcool, tabac, drogue, jeux)
- **Troubles alimentaires**,,,



En aucun cas, la sophrologie et l'EFT ne peuvent se substituer à un traitement ou à un suivi médical.