

Ils utilisent la relaxation immersive® :

Interview de CAROL BELLIARD, sophrologue

Carol Belliard accompagne toutes les personnes désireuses d'améliorer leur quotidien ou cherchant à optimiser leurs capacités. Elle s'est également spécialisée pour intervenir dans 2 domaines qui lui tiennent à cœur : la périnatalité et l'oncologie. Elle partage avec nous son expérience, ses motivations et son utilisation de la relaxation immersive®. Voici le résumé de notre interview.

Interview : Gega Meparishvili / Carol Belliard

Retranscription des propos recueillis le 23/09/2021



Illustrations : © Carol Belliard, Serenity

CAROL BELLIARD SOPHROLOGUE
20 rue du Pré Vicinal
31270 CUGNAUX
[Renseignements](#)

Ils utilisent la relaxation immersive®

Pouvez-vous vous présenter rapidement et nous parler de votre parcours?

Je suis Carol Belliard, je suis sophrologue et propose l'accompagnement de celles et ceux qui cherchent à améliorer leur quotidien ou à optimiser leurs capacités. Quel que soit l'âge ou les motivations, la sophrologie donne des clés et des outils pour se sentir mieux et affronter le quotidien.

Je propose aussi un accompagnement spécialisé dans les domaines de la périnatalité et de l'oncologie qui me permet d'être présente aux côtés de personnes qui vivent une période marquée par le changement, les émotions ou la difficulté.

Qu'aimez-vous le plus dans votre métier ?

Exercer en tant que sophrologue est synonyme de rencontres avec des personnes aux parcours très variés. Trouver des solutions pour répondre à leurs questions, pour faire face à leurs difficultés ou pour réconcilier leur corps et leur esprit (ndlr : la sophrologie est une méthode psychocorporelle) sont de réelles sources de satisfaction.

Chaque pas accompli pour se reconnecter avec leur mental profond est un pas de plus sur le chemin de l'autonomie en matière de mieux-être. C'est une véritable récompense de voir les progrès et les résultats auxquels on peut arriver ensemble.

Ce que j'entends très souvent quand ils enlèvent le casque c'est "je n'avais plus l'impression d'être dans le cabinet, j'étais parti très loin".



Ils utilisent la relaxation immersive®

Pourriez-vous nous décrire votre journée type ou nous parler de votre quotidien ?

Chaque personne est différente, chaque accompagnement l'est aussi et en cela, mon quotidien est très varié, très riche. J'exerce 3 jours par semaine dans mon cabinet mais je m'adapte aussi aux besoins de mes patients en proposant des rendez-vous en visio et même des séances à domicile.

Comment avez-vous découvert Serenity ?

J'ai découvert la relaxation immersive lors d'un reportage qui montrait son utilisation dans une maternité. Je suis à l'écoute des outils et des méthodes qui peuvent enrichir ma pratique et apporter un mieux-être à mes patients, Serenity m'a convaincu.

De quelle manière utilisez-vous Serenity dans votre profession ?

Je l'utilise de différentes manières mais principalement, j'intègre la relaxation immersive au sein de mes séances. Par exemple lorsque je reçois une personne qui est particulièrement stressée ou qui est assez introvertie, il va parfois être difficile de commencer à travailler ensemble. Serenity va permettre de rapidement faire redescendre la pression, d'apaiser les tensions et donc de poursuivre la séance plus sereinement.

Je l'utilise également pour faciliter le travail de visualisation mentale. Il est fréquent en sophrologie que des personnes aient des difficultés à se projeter mentalement, à s'imaginer un environnement. Avec Serenity je peux leur offrir un support visuel, un cadre auquel se raccrocher lorsqu'ensuite je vais dérouler la sophronisation.

Enfin j'ai aussi des patients qui viennent pour faire des petites "cures" de Serenity. Généralement ce sont des gens qui ont découvert l'expérience grâce à mes accompagnements et on met alors en place de courts protocoles qui peuvent généralement durer entre 4 et 6 séances et être répétés dans le temps.

Ils utilisent la relaxation immersive®

Généralement quel est l'état de vos clients après une séance de relaxation immersive ?

L'effet déconnexion est garanti, je l'ai d'ailleurs moi-même expérimenté positivement. Ce que j'entends très souvent quand ils enlèvent le casque c'est "je n'avais plus l'impression d'être dans le cabinet, j'étais parti très loin" alors que la séance n'a duré que 10 ou 15 minutes seulement.

Quels sont vos principaux défis professionnels ?

Je suis très engagée pour sensibiliser le public sur certaines maladies ou pathologies, pour apporter de la reconnaissance et du soutien aux malades et à leur l'entourage ou pour les aider à se réinsérer dans leur famille ou dans la société. Je souhaite également que de plus en plus de méthodes qui soulagent le quotidien et améliorent le parcours de soins puissent être reconnues et la sophrologie en fait bien sûr partie.



Un grand merci à Carol Belliard de nous avoir accordé de son précieux temps et d'avoir partagé avec nous ses convictions.

Pour en savoir plus :
www.carol-belliard.fr

Pour Serenity, contact : communication@iris-immersive.com
Retrouvez cet article sur www.serenity-relaxation.com/blog

