

Cabinet **Acœurdia**

Sophrologie – biofeedback

Développement personnel et bien être

8 place du Théâtre
21000 DIJON

tel : 06 08 24 95 07
www.acoeurdia.com

Pourquoi le développement personnel ?

« Être bien dans sa tête et dans son corps, pour être mieux avec soi et avec les autres, tel est le chemin du développement personnel vers le bien être ».

Voilà ma définition du développement personnel : **un chemin vers le bien être.**

Le développement personnel, tel que je le pratique à travers la palette d'outils que je présente dans « Nos techniques », convient autant à ceux qui vont bien et qui veulent préserver cet état qu'à ceux qui vont moins bien et qui veulent aller mieux.

Pour avoir vécu de grands moments de bonheur personnels et de réussites professionnelles et mon lot de grosses difficultés j'ai, à chaque fois, trouvé dans ces techniques le moyen de m'améliorer, de progresser, de me ressourcer, de me protéger, de survivre, de mieux vivre et même souvent d'être heureux. C'est pourquoi j'ai voulu, à travers le cabinet Acœurdia, partager et transmettre ces techniques que j'ai trouvées si utiles.

Claude JOURNET

MON PARCOURS

DANS LE DEVELOPPEMENT PERSONNEL ET LE BIEN ETRE

Je m'intéresse au développement personnel et au bien être à partir de 1972. Je commence par le Yoga puis la méditation. En 1976, à mon retour d'un voyage en Inde, je découvre que les occidentaux ont aussi développé des méthodes puissantes : Dynamique Mentale et Méthode Alpha, Training Mental, ... Je vais les pratiquer et en tester les effets. Au début des années 1990 je vais aussi me former à l'Analyse Transactionnelle, la Programmation Neuro Linguistique (PNL), le Training Autogène de Schultz,

Techniques autant de développement personnel que de psychothérapie, donc de bien être voir de mieux-être.

Les années vont passées, je vais beaucoup expérimenter, je vais quelques fois m'égarer, puis je vais recommencer et à nouveau beaucoup apprendre.

Puis les années 2000 vont m'apporter quelques « cadeaux » : cancer, très graves problèmes de santé et décès de plusieurs de mes très proches, et autres situations très stressantes, ... Ces événements vont nourrir très intensément mon expérience et ma réflexion.

À la fin de 2006, je sens que je dois orienter différemment ma vie personnelle et professionnelle. Je vais enchaîner le travail psychothérapeutique personnel, l'apprentissage de techniques énergétiques comme le Qi Gong (gymnastique chinoise), le Reiki Usui, puis le Do In. Ensuite je commence ma formation de sophrologue et conjointement je m'inscris à une formation de Master professionnel en gestion des émotions, dispensé par Symbiofi, en partenariat avec le CHRU de Lille avec les docteurs Dominique Servant et Christophe André, psychiatres et psychothérapeutes.

Je vais alors me spécialiser dans la gestion des émotions, et plus particulièrement la gestion du stress puisque cela va devenir l'essentiel de mes interventions en entreprise (Je suis consultant en entreprise depuis 1994 sur des problématiques d'organisation, de développement, de management).

Puis les amis, les personnes qui me connaissent vont faire appel à moi pour leurs « états d'âmes », leurs angoisses, leur anxiété, suite à un décès, à l'annonce d'une grave maladie, pour une dépression, pour un entretien de recrutement, pour un examen scolaire, pour des peurs et des angoisses inexplicables, des difficultés relationnelles, pour des décisions difficiles à prendre pour leur avenir. Le travail que je fais en entreprise sur la gestion des émotions me permettait déjà de vérifier le bien fondé des techniques que j'utilise, mais l'accompagnement que je proposai alors à un niveau individuel donnait des résultats très intéressant.

La création du cabinet *Acœurdia*, dédié aux particuliers, devenait un impératif pour proposer des techniques qui ont fait leurs preuves en développement personnel et en bien-être.

Mes fonctions :

- ✚ Je suis le responsable du cabinet *Acœurdia*
- ✚ Je suis praticien en développement personnel et bien être
- ✚ Je suis consultant en entreprise en compétences émotionnelles.

Mes validations professionnelles dans le développement personnel et le bien être:

- ✚ Je suis sophrologue, diplômé de la Fondation Alfonso Caycedo, l'inventeur de la sophrologie.
- ✚ Je suis titulaire :

- du certificat de biofeedback de cohérence cardiaque et de cohérence émotionnelle,
- du certificat spécialisé en gestion des émotions (3^{ème} vague des Thérapies Comportementales et Cognitives),
- du certificat fondamental de Mindfulness (Pleine Conscience).
(Certificats obtenus dans le cadre du Master en gestion des émotions)

✚ Je suis également formé en Communication Non Violente de Marshall Rosenberg

✚ je suis formé en techniques énergétiques (Jacobson, Schultz, relaxations, Qi Gong, Reiki Usui, Do In)

Mes appartenances professionnelles :

✚ Membre de la Fédération Mondiale de Sophrologie Caycédienne n° 351062

✚ Adhérent au Syndicat des Sophrologue Professionnels

✚ Adhérent à l'Association des Intervenants en Résonance Cardiaque (AIRECA)



Les autres intervenants du cabinet :

D'autres professionnels peuvent intervenir dans le cabinet. Lorsque c'est le cas, le client est prévenu de ce choix et peut le refuser, néanmoins il est informé de l'identité et des compétences professionnelles de cet intervenant.

Ma formation continue :

✚ je pratique chaque semaine le Qi Gong en club depuis 5 ans (Dojo d'Épirey, Dijon, professeur Guillaume Asselineau) (et également une pratique quotidienne)

✚ je pratique une fois par semaine la sophrologie avec mes collègues de l'École de Sophrologie Caycédienne de Dijon-Lyon dans le cadre de notre perfectionnement.

✚ Je continue ma formation de sophrologue professionnel à la Fondation Alfonso Caycedo.

✚ Je suis auditeur aux symposiums de l'Institut International de Sophrologie Caycédienne (ex : 50^{ème} anniversaire de la naissance de la sophrologie, 1^{er} Symposium International de Sophrologie Caycédienne, Sitges, Barcelone, Espagne)

✚ je participe depuis 2 ans à un groupe de méditation qui se réunit toutes les semaines pour pratiquer et discuter autour des techniques.

✚ je continue ma formation en master gestion des émotions, programme Symbiofi, en partenariat avec le CHRU de Lille.

Mes activités extra professionnelles :

✚ je suis un grand père heureux

✚ je pratique la randonnée

✚ j'ai découvert la photo animalière il y a peu et ça me passionne

✚ j'ai de merveilleux amis