

Séances de sophrologie pour des demandeurs d'emploi

De la sophrologie a été proposée par l'Espace emploi de la communauté de communes Pays de Pouzauges. Douze demandeurs d'emploi et neuf salariés ont pu la pratiquer.

Leur coach, Célia Salomon, définit son activité comme « **une thérapie, car elle permet de se libérer, d'accéder à son inconscient** ». Mais, c'est aussi une « **philosophie de vie, qui permet de se recentrer sur l'essentiel, de croire en soi et en un bel avenir...** »

Pour répondre aux besoins spécifiques des trois groupes d'usagers de l'Espace emploi, six séances ont permis un travail sur le stress, la confiance en soi, la découverte de son potentiel, la gestion des douleurs.

Ainsi, Delphine a pu retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit. Quant à Jean-Philippe, il est « **étonné des bienfaits** ». Christophe, lui, a pu dépasser son stress, et grâce à cela... a



Les demandeurs d'emploi et salariés autour de Corinne Sauvarin (au centre) la responsable d'Espace Emploi et Célia Salomon (avec son livret) la sophrologue.

« **retrouvé un emploi !** »

Une expérience à renouveler ? Sans aucun doute, selon Florence, car « **en période de recherche d'emploi ou de maladie, nous nous sentons souvent perdus. Avec la sophrologie, nous avons quelques ou-**

tils en main pour avancer. »

La sophrologie s'adresse à un large public. « **Cette méthode se situe entre le yoga et l'hypnose** », précise Célia.

Espace emploi au 02 51 57 53 93.

Stéphanie Gémard, nouvelle présidente des Petits Lutins

Les Petits Lutins, association des assistantes maternelles du pays de Pouzauges, compte 130 adhérentes. Elle propose différents services d'aides aux assistantes maternelles, ainsi qu'à leurs employeurs.

Anita Bernard part vers un nouvel avenir professionnel et laisse la place de présidente à Stéphanie Gémard, de Réaumur. Le reste du bureau reste inchangé.

Les Petits Lutins seront présents le 19 septembre au Forum des associations à Pouzauges. Les 16 et 17 octobre aura lieu leur bourse aux jouets et matériel de puériculture. À noter aussi que le premier samedi de chaque mois, l'association tient une permanence au local, rue Milette, à Pouzauges, de 10 h 30 à 11 h 30



Stéphanie Gémard (devant au centre) la nouvelle présidente des Petits Lutins.

pour ses adhérentes.

Cependant, en raison des va-

cances, il n'y aura pas de permanence en août.