



SOPHRONITIS

Carnet d'utilisation

*PRÉSENTATION DE L'UTILISATION, DU FONCTIONNEMENT
ET DES DIFFÉRENTES FONCTIONNALITÉS DE L'APPLICATION.*



Sommaire

- Introduction - P.3
- Présentation de l'application - P.4
- Présentation de la sophrologie - P.5
- Objectifs pour l'utilisateur - P.6
- Séances classiques - P.7
- Séances rapides - P.8
- Parcours - P.9 & 10
- Questionnaire - P.11
- Suivi de sa progression - P.12
- Abonnements - P.13
- Guide d'utilisation - P.14 - 18
- Scénarios d'usage - P.19
- Une équipe engagée - P.20



Dans un contexte de plus en plus anxiogène, où la quête de performance et de bonheur s'impose au quotidien, notre équilibre personnel et notre charge mentale sont mis à rude épreuve, que ce soit dans la sphère privée ou professionnelle. Près de 95 % des Français se déclarent anxieux ou stressés, et 1 sur 5 sera confronté à un trouble mental au cours de sa vie ([source](#)).

Face à cette réalité, de nombreuses approches dites "alternatives" gagnent en popularité : cohérence cardiaque, yoga, méditation... Leur objectif commun ? Apaiser le corps et l'esprit pour favoriser un bien-être global.

Parmi elles, **la sophrologie** – classée parmi les médecines douces – se distingue par sa capacité à reconnecter son corps avec son esprit, pour retrouver sérénité et équilibre mental.

Bien plus qu'une simple méthode de relaxation, **la sophrologie** elle est en plein essor en France et s'inscrit dans une démarche holistique proche du développement personnel. Elle constitue une discipline complète, particulièrement adaptée à un monde où la santé mentale et le soin de soi deviennent des priorités.

C'est dans cette optique que la sophrologie a été choisie comme discipline de travail principal pour l'application mobile, **Sophronitis**. Un choix guidé par les nombreux points communs entre cette pratique et la quête d'épanouissement personnel. En mobilisant les ressources internes de chacun, la sophrologie permet de cultiver le mieux-être et de développer ses capacités cognitives.



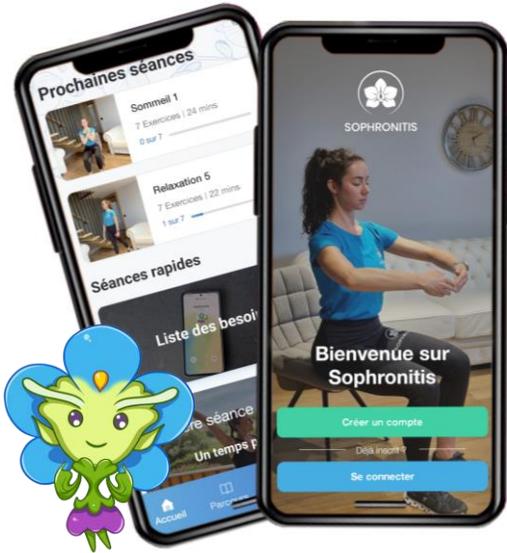
Introduction

C'est en s'inspirant de cette pratique que l'application **Sophronitis** a vu le jour. Elle propose une solution digitale innovante pour travailler sur soi, en alliant un travail d'introspection pour une démarche d'autoréflexion et d'autonomie plus approfondie avec la pratique de la sophrologie pour une relaxation profonde et une interaction adaptée avec ses difficultés ou pensées parasites.

Simple d'utilisation et accessible depuis sa poche, l'application démocratise la sophrologie permettant à chacun d'améliorer son quotidien, renforcer ses capacités cognitives, faire évoluer sa manière de penser et retrouver un équilibre mental durable.



Sophronitis, l'application mobile pour prendre soin de soi et de ses pensées



L'application *Sophronitis* est une invitation à travailler sur soi en mettant en place une routine mieux-être basée sur une méthode qui allie **introspection** et pratique de la **sophrologie**.

Sophronitis, c'est quoi ?

Sophronitis est une application mobile qui se veut être **une béquille mentale**, permettant à chacun de pouvoir à la fois apaiser ses pensées, comme apprendre à identifier ses schémas de pensée qui perturbent son quotidien. Ainsi elle se positionne comme **une solution de relaxation et de travail sur soi**, afin de se permettre d'améliorer sa qualité de vie et son bien-être mental.

De manière plus concrète, l'application *Sophronitis* est **l'extension d'une méthode de travail sur soi** consistant à identifier ses schémas de pensée limitant qui influencent ses émotions, comportements ou capacités cognitives, afin de les remanier en des schémas plus vertueux. Une méthode matérialisée dans l'application par l'alliance de 2 approches :

- **l'introspection** pour comprendre quels facteurs nous perturbent et génèrent des doutes ou pensées parasites.
- **la pratique de la sophrologie** pour s'exercer sur ses pensées et apprendre à interagir avec, afin de leur donner moins d'importance et un message différent, notamment grâce à la relaxation dynamique, la respiration contrôlée et la visualisation positive.

Pensée comme un outil de développement personnel, l'application *Sophronitis* a ainsi pour vocation **d'accompagner chacun à agir sur des aspects de sa vie personnelle, sociale ou professionnelle**, offrant une nouvelle manière d'aborder son stress ou ses émotions, d'alléger sa charge mentale, d'améliorer son sommeil, renforcer sa confiance et de répondre à des difficultés corporelles ou comportementales avec la mise en place d'une routine quotidienne dans le but de remanier sa manière de pensée de façon plus positive.

L'objectif : améliorer son confort de vie et son état d'esprit en se réconciliant à ses émotions et ses pensées, dans le but de retrouver un sentiment de sérénité et d'équilibre, au-travers d'une expérience mieux-être ludique et variée.

La sophrologie, bien plus qu'une discipline de relaxation



Lumière sur la sophrologie

Discipline psycho-corporelle visant à harmoniser le corps et l'esprit, la **sophrologie** associe des techniques de relaxation, respiration, visualisation et de mouvements simples à travers **des exercices dynamiques ou de détente active**. Des principes que l'on retrouve dans certaines approches de développement personnel recherchés pour l'application.

Créée dans les années 60 par le **Dr Alfonso Caycedo**, la sophrologie a pour objectif de renforcer la conscience de soi et de favoriser un bien-être global. En plein essor en France, elle s'applique à de nombreux domaines : stress, sommeil, estime de soi, concentration, maternité ou dans le cadre de maladies comme le cancer ou l'endométriose, sans oublier en prévention ou en réponse à un burn-out.

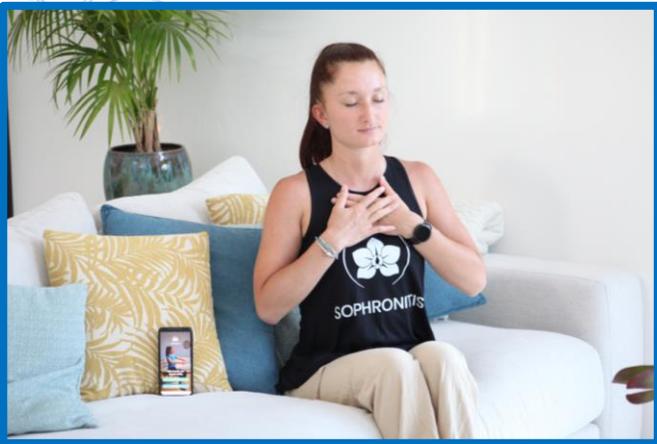
Pratiquée généralement en séances guidées par un.e sophrologue certifié.e, elle peut être aussi exercée en autonomie à condition d'en connaître les bases ou de disposer de supports adaptés.

La sophrologie correspond à l'application pour son approche complète et douce, permettant d'interagir avec son passé, se réconcilier avec son futur tout en se focalisant sur le présent.

Un choix logique pour l'application

Faisant partie des **Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC)** et avec le fait de partager de nombreux outils de développement personnel, elle était tout indiquée pour correspondre à la méthode de travail proposée dans l'application. Surtout avec **ses exercices dynamiques et le recours à de la visualisation positive**, permettant de contextualiser le travail sur une pensée. La démarche recherchée pour un travail optimale en profondeur et en douceur de manière adaptée à chacun et répondant à de nombreuses thématiques.

Objectifs pour l'utilisateur



L'application *Sophronitis* se destine aux personnes à la recherche d'un support du quotidien pour les guider à trouver un nouvel équilibre de vie ou mental facilement et avec des contenus variés et ludiques.



Quand on installe l'application *Sophronitis* dans son téléphone, c'est pour avoir dans sa poche...

- **Une méthode de travail** sur soi, ses émotions, ses pensées...
- **Une solution pour s'apaiser** lors de journées ou périodes difficiles.
- **Une réponse en situation de difficulté** cognitifs, émotionnel ou mental afin de retrouver rapidement son calme.
- **Un guide** pour mettre en place une nouvelle routine bien-être.
- **Une béquille mentale** pour progresser sur une thématique.
- **Un support complémentaire dans le cadre d'une thérapie**, pour ne pas se retrouver seul à la maison et continuer d'appliquer les conseils de son thérapeute entre les séances.

L'application s'inscrit comme solution digitale bien-être et santé mentale, afin de veiller à un bon état d'esprit en abordant mieux ses pensées et émotions qui perturbent sa sérénité au quotidien. Il devient ainsi possible d'améliorer son quotidien pour un meilleur confort de vie et psychologique



L'objectif pour les utilisateurs de l'application est ainsi de retrouver une sérénité d'esprit avec une méthode de travail sur soi adaptée. Chacun est ainsi guidé à identifier ses schémas de pensée développée avec le temps, afin de...

- **Diminuer l'impact d'une difficulté du quotidien** : stress, anxiété, estime de soi, concentration, douleurs...
- **Améliorer son mental et le renforcer** face à ses doutes et aux facteurs perturbateurs extérieurs.
- **Retrouver plus de sérénité et se reconnecter avec ses valeurs** pour retrouver du sens dans ses actions.
- **Construire son propre bonheur !**

L'objectif de l'application est de s'adapter contraintes et besoins de chaque utilisateur, permettant à chacun de construire sa propre expérience bien-être selon lui. Elle guide ainsi à mettre en place de nouvelles habitudes et modifier sa manière de percevoir son environnement ou soi-même.



Séances classiques

Dites « d'entraînement », ces séances offrent selon la thématique suivie, un moment de relaxation ou un instant de travail sur une difficulté. Elles sont construites sous un format similaire d'une séance en cabinet avec un sophrologue pour respecter les valeurs et la déontologie de la discipline.

Des séances à la demande

Pour une expérience riche et adaptée, les séances ne sont pas préconçues en avance (excepté pour le parcours découverte). Elles sont composées par un algorithme qui va les adapter selon la thématique suivie et les détails que tu as indiqués sur la réalisation de tes séances.

Elles sont ainsi générées à l'aide d'une bibliothèque de 150 exercices (parfois déclinés avec différentes positions), pour une pratique variée et personnalisée sans limite.

Un rythme hebdomadaire pour instaurer sa routine bien-être

Les séances sont proposées à la semaine pour mettre en place une cadence et rigueur dans sa pratique. Déterminé lors du questionnaire de départ, le nombre de séances est proposé entre 2 à 5, à réaliser sous 7 jours comme un contrat moral passé avec soi-même, selon ses envies, besoins et contraintes.

Mais aucune contrainte de temps pour les réaliser. Une fois la dernière séance de la semaine terminée, de nouvelles séances sont proposées.

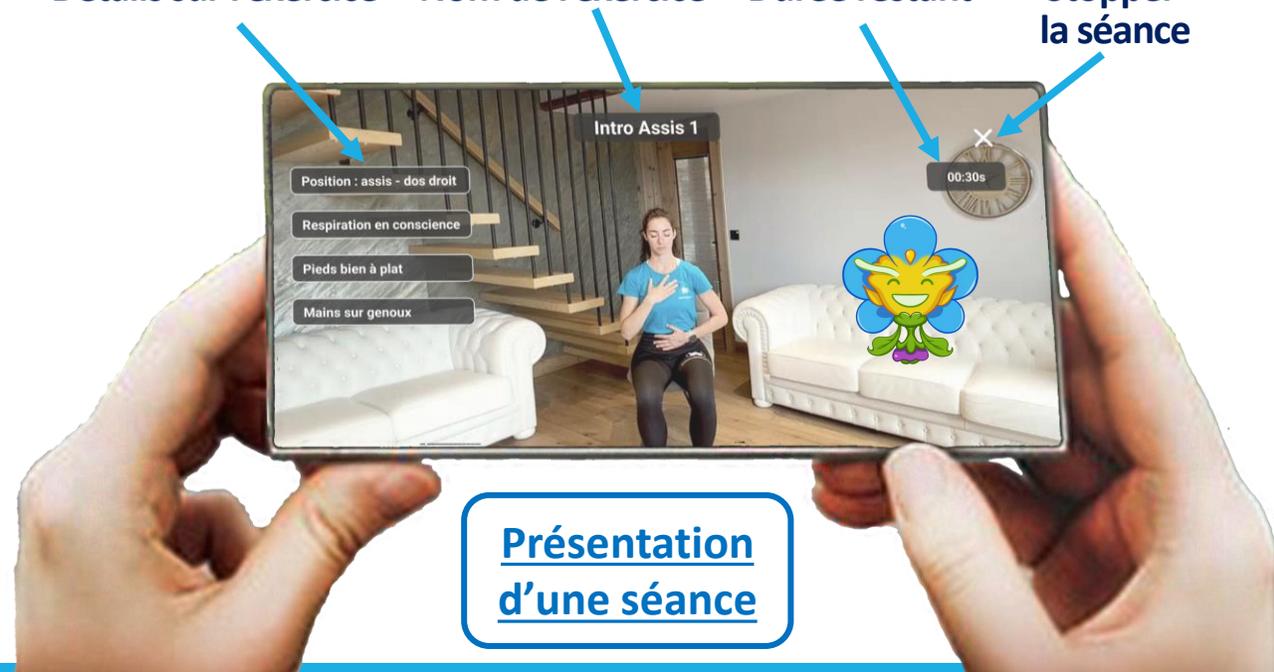
Des séances immersives en audio et vidéo

D'une durée entre 20 et 25 minutes selon les exercices sélectionnés, c'est notre sophrologue qui les a choisis et qui les illustre avec sa voix. Un support audio complété en vidéo avec une modèle qui les décompose.

Des contenus adéquats pour une pratique guidée et en sécurité, aussi adaptée pour se recentrer sur sa séance si son esprit décroche.

Informations présentes sur les vidéos

Détails sur l'exercice Nom de l'exercice Durée restant Stopper la séance



Séances rapides

Séances dites « bouton d'urgence », elles reprennent les mêmes thématiques que les séances classiques mais ciblant un contexte ou une difficulté correspondante.

Des séances pour retrouver le calme rapidement

En plus des séances d'entraînement, il est également proposé **des séances rapides de 5 à 10 minutes**, permettant d'apaiser son esprit et de retrouver son calme : chasser une pensée parasite, diminuer son stress, apaiser une crise d'angoisse, calmer une douleur, accueillir le sommeil, reconforter une émotion ou pour se relaxer rapidement.

Les séances proposent entre 1 et 3 exercices percutant et adapté à la thématique, selon le niveau de gêne indiqué en amont dans un court questionnaire.

Leur objectif est de répondre à une gêne ponctuelle, **en permettant d'apaiser rapidement ses pensées et émotions afin de retrouver son calme** et pouvoir poursuivre sa journée ou son activité en sérénité.

Quand les utiliser

Il ne faut pas hésiter à y recourir dès qu'une gêne commence à se mettre en place et qui impacte ses pensées, émotions ou facultés. Si ça devient trop dur de s'apaiser tout seul, l'application est là pour intervenir en soutien.

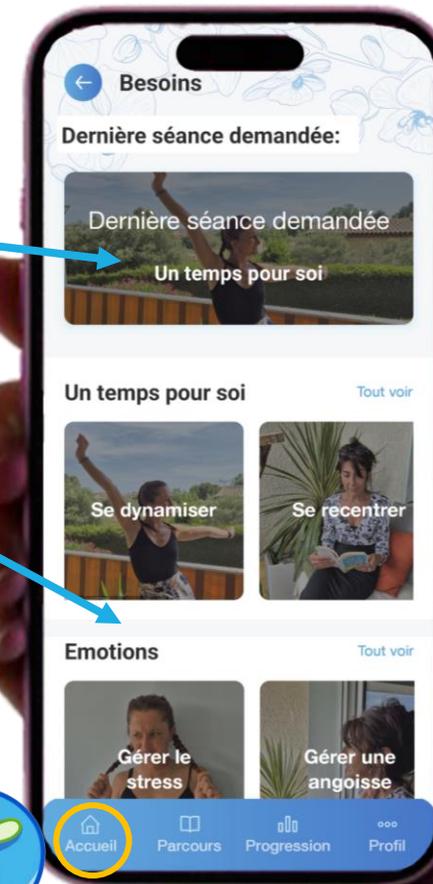
Accessibles depuis la **page d'accueil** de l'application, elles s'inscrivent dans la continuité des séances classiques, vous permettant d'avoir une réponse dès que besoin, le temps de progresser sur sa thématique.

Informations sur la page

Dernier thème utilisé
(pour le retrouver plus vite
En cas de nouveau besoin)

Liste des différents thèmes
de séances rapides.

*Les séances rapides ne sont
accessibles qu'avec un
abonnement validé !*



Différents types de parcours pour accompagner le plus grand nombre

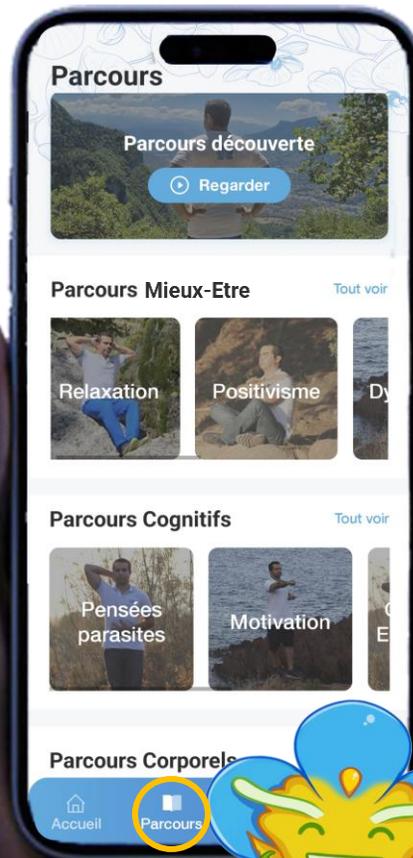
Les parcours de séances sont organisés par catégories pour trouver sa thématique facilement. L'approche spécifique de chaque parcours explique leur grand nombre, permettant à chacun de construire sa propre expérience selon ses besoins et envies.

Le parcours Découverte

Constitué de 10 séances préconçues, il permet de découvrir la sophrologie étape par étape, ainsi que de se familiariser avec l'application et la méthode de travail proposée.

Les parcours Mieux-être

Destinés à veiller à son bien-être mental quotidien, ces parcours répondent aux besoins de la vie de tous les jours et permettent de retrouver un vrai confort de vie. **Relaxation, Dynamisme, Lâcher prise, Tensions musculaires...** autant de thématiques pour revenir à l'essentiel et veiller à maintenir une sérénité d'esprit, faisant de son confort de vie sa priorité.



Le parcours Emotions

Ils permettent de mieux identifier les sensations et mécanismes de pensée qui accompagnent nos émotions. Ils permettent ainsi de se reconnecter à eux et ainsi pouvoir agir sur **son stress, anxiété ou un deuil**.

Les parcours Cognitifs

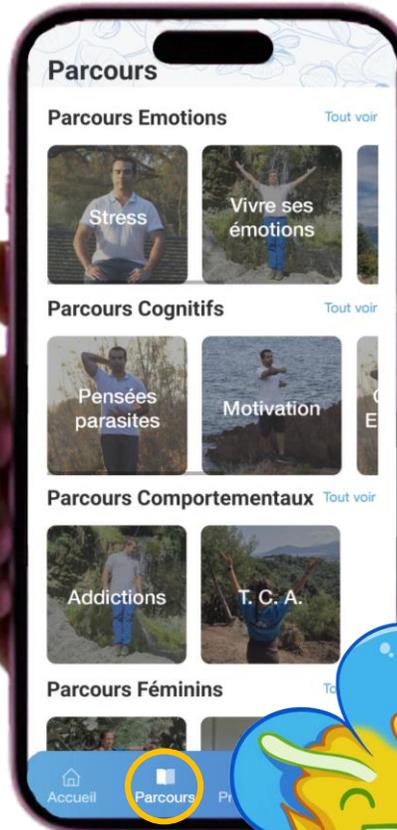
Ils permettent d'identifier les schémas mentaux qui impactent **nos pensées parasites, notre motivation ou motivation** afin de rétablir l'équilibre dans nos pensées et ainsi diminuer leur impact sur nos capacités cognitives. Ce qui permet de revoir sa manière de percevoir les choses et d'adopter de nouvelles attitudes plus constructives.

Le parcours Corporels

L'harmonie entre son corps et son esprit est indispensable pour un bon équilibre quotidien. Que ce soit pour **améliorer la qualité de son sommeil, abaisser l'impact de ses douleurs sur son mental ou diminuer ses acouphènes**, ces parcours offrent un travail sur ses pensées afin d'améliorer son confort physique et qualité de vie au quotidien.

Les parcours Comportementaux

Retrouver de nouvelles habitudes de vie et des comportements plus sains en identifiant et remaniant nos pensées qui nous déstabilisent et qui nous ont enfermés dans des schémas destructeurs. Un travail indispensable pour retrouver un nouveau confort de vie vis-à-vis **une addiction ou un TCA** par exemple qui impacte son quotidien depuis des années.



Le parcours Féminins

Spécifiques à des sujets féminins, ils permettent d'allier besoins corporels et confiance de soi sur des sujets tels que **la préparation à l'accouchement, le postpartum, les douleurs pelviennes ou de retrouver un meilleur équilibre émotionnel et mental face à toutes ses responsabilités**. Une invitation à revenir à soi et rester connectée à sa féminité avec une meilleure perception de soi.

Les parcours QVT

Ils permettent d'améliorer sa Qualité de Vie au Travail en alliant efficacité et harmonie en se recentrant sur ses capacités. Il devient ainsi possible de **renforcer sa concentration, sa capacité de résilience et de veiller à sa charge mentale afin de diminuer tout risque de burn-out ou faciliter sa reconstruire après une telle épreuve**. Gagner en confiance et apaiser son esprit en déconnectant vie perso et pro, afin de redonner du sens dans ses projets et actions.

Des questionnaires pour un travail d'introspection guidé

Les questionnaires apportent le travail d'introspection proposé dans la méthode Sophronitis au sein de l'application.

Des questionnaires guidés et faciles à remplir

Proposés **au début d'un parcours** comme point de départ et **après chaque séance** pour y noter ses ressentis, c'est entre 8 et 15 questions qui sont posées. À l'exception de quelques questions ouvertes et non obligatoires, la majorité des questions sont proposées **avec un système de graduation**, facilement identifiable grâce aux expressions de notre avatar Alicia, pour y répondre selon ses émotions et ressentis.

Répondre aux questionnaires n'est pas obligatoire. Ils illustrent le travail d'introspection de la méthode **Sophronitis**, que vous pouvez éviter si pas intéressé par cette approche, en collectant les données qui sont ensuite retranscrites sur la page de progression.

4 types de questions

Pour simplifier leur remplissage, les questions sont rangées en 4 parties :

- Ma séance : évalue le déroulement de la séance et ses ressentis
- Mon état d'esprit : décrit son état mental du moment
- Mon quotidien : évalue la qualité de son environnement
- Ma thématique : spécifique à la thématique suivie, elles évaluent son évolution sur sa difficulté.

Bonnes pratiques

Pour un maximum d'objectivité dans le suivi de sa progression, il faut y répondre de manière bienveillante et juste selon ses ressentis.

Les réponses sont avant tout utiles pour soi-même (et son thérapeute dans le cadre d'un suivi). Il ne sert à rien de retranscrire ses ressentis de manière erronée. C'est fausser son travail d'introspection et diminuer ses chances de comprendre ce qui nous impacte.

Il faut être juste avec soi-même !



0 point



1 point



2 points



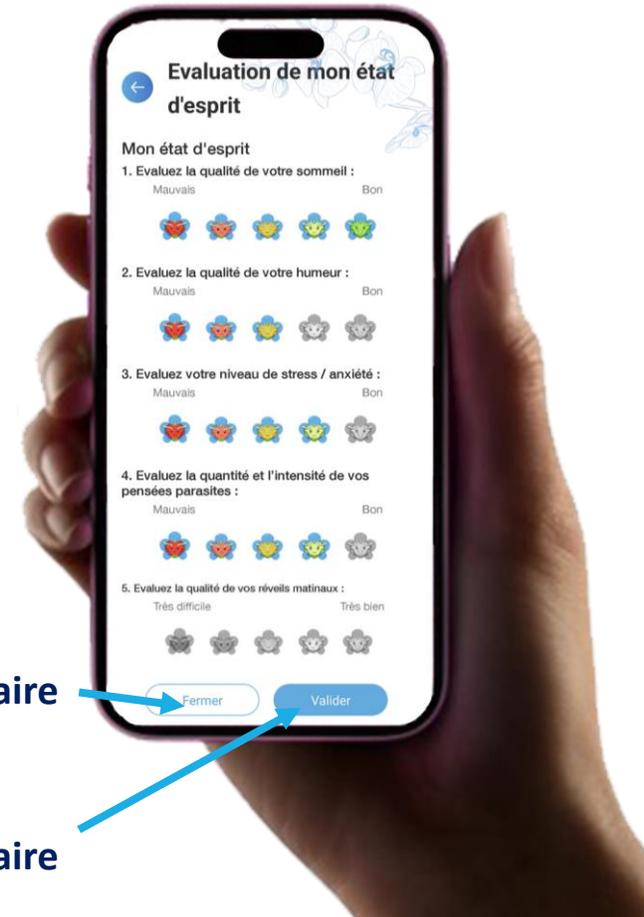
3 points



4 points

Passer le questionnaire

Valider le questionnaire



Suivre sa progression en autonomie

Le carnet de Progression permet d'observer les bienfaits obtenus avec l'application et de suivre son évolution sur sa thématique choisie.

Un outil pour suivre sa progression

Alimenté par les questionnaires spécifiques à chaque thématique, il s'agit d'une **page qui référence les différentes réponses indiquées, ainsi que les séances réalisées**. Tous ces éléments sont retranscrits dans les différents outils de suivis qui **offrent ainsi un suivi facile de son évolution au fil des séances** ainsi que sa progression sur à sa difficulté :

- Son agenda : Liste les séances faites et les réponses aux questionnaires
- Sa météo émotionnelle : bilan de son état psychologique du moment
- Son historique : évolution sur sa difficulté

Support de développement personnel, il permet de s'auto-stimuler dans sa démarche d'évolution et d'épanouissement personnel, et parfois de relever certaines progressions qu'on n'aurait pas conscientisé.

Il retransmet notre état d'esprit et notre évolution en fonction de nos réponses. Et le fait de pouvoir retrouver ses remarques permet d'expliquer certaines variations dans ses résultats et ainsi **d'approfondir le travail d'introspection et d'identification** proposé par l'application.

***Rappel** : le but n'est pas de s'inscrire dans une course à la performance. C'est de fournir un outil afin de rester objectif et investi dans sa démarche d'amélioration personnelle.*

Bonnes pratiques

Regarder son suivi 2 à 3 fois par mois max, afin de collecter suffisamment de données de comparaison, pour suivre son évolution. **Rester objectif et bienveillant sur l'interprétation**. Il est normal d'avoir des temps de stagnation ou de baisse dans sa progression.



Un système d'abonnement pour une expérience sur mesure

Toute amélioration mentale doit s'inscrire avec une démarche personnelle dans le temps et une pratique régulière. La sophrologie correspond à cette approche pour une progression adaptée à soi avec un maximum de bénéfices qui seront conservée sur le long terme.

C'est pourquoi *Sophonitis* propose 4 formats d'abonnements pour poursuivre son expérience bien-être avec l'application et l'inscrire dans un usage selon ses envies et besoin, **après une 1^o offre gratuite de découverte.**

Formule Découverte (gratuite)

L'aventure *Sophonitis* débute avec le **parcours Découverte proposé par défaut** avec ses 10 séances préconçues pour découvrir la sophrologie et le concept de l'application.

A réaliser sans contrainte de temps.

Pour débiter un travail **sur la thématique de son choix, les 3 premières semaines de séances sont libres**, pour vous laisser le temps de ressentir les premiers bienfaits et valider l'application et sa méthode correspondant à vos besoins, **avant de poursuivre l'expérience avec un abonnement.**



Formule 1 mois (10 €)

Format découverte pour prolonger son initiation à la sophrologie et à la méthode ou pour découvrir dans un premier temps toutes les fonctionnalités proposées.



Formule 3 mois (25 € soit 8,33^e /mois)

Format économique, idéal pour travailler sur un sujet léger ou pour intégrer progressivement la sophrologie dans une routine quotidienne.



Formule 6 mois (45 € soit 7,50^e /mois)

Format recommandé pour agir sur des sujets très ancrés. Cette durée permet de prendre le temps nécessaire pour évoluer sereinement et atteindre ses objectifs.



Formule 1 an (80 € soit 6,67^e /mois)

Format conçu pour ceux qui souhaitent instaurer la pratique de la sophrologie régulièrement dans une routine mieux-être à long terme et veiller à son bien-être mental dans la durée.

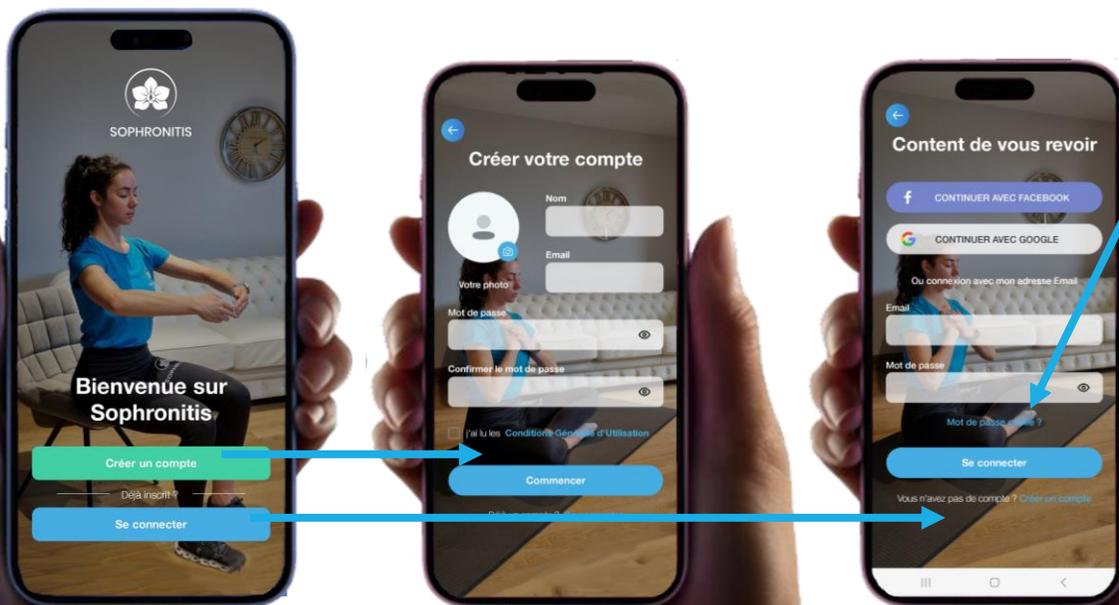
Guide d'utilisation - Connexion

Maintenant que l'application **Sophonitis** n'a plus de secret pour vous, voici un petit manuel d'utilisation pour vous y retrouver et circuler entre les différentes pages ou fonctionnalités.

Créer un compte et se connecter sur l'application

Première connexion
créer son compte

Se connecter
à l'application

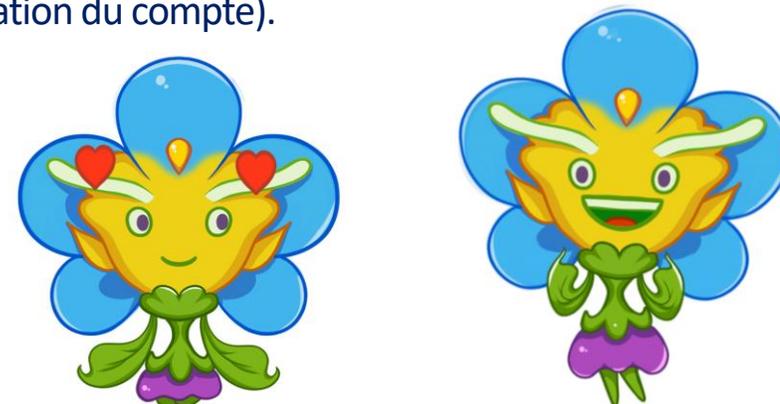


La création d'un compte est nécessaire pour répertorier l'expérience, les séances proposées et les réponses aux questionnaires de chaque utilisateur. Faire bien attention à indiquer correctement son adresse mail afin qu'elle soit validée par l'application.

Si l'application est déconnectée, il suffit de se reconnecter simplement avec son adresse mail et mot de passe. Il est toute fois possible de modifier le mot de passe si perdu.

Sécurité

Le respect de la vie privée est important pour nous. C'est pourquoi toutes les données sont cryptées et stockées uniquement pour sa propre utilisation de l'application. Aucune donnée ou coordonnée sont utilisées à des fins commerciales ou autres, comme le spécifient nos conditions RPDG et nos Conditions Générales de Ventes (à valider lors de la création du compte).



Guide d'utilisation – page d'accueil

Par défaut lorsqu'on se connecte à l'application, elle permet d'accéder à ses nouvelles séances et les différentes fonctionnalités facilement.

Prochaines séances

Par défaut lors de sa première connexion, c'est la 1^o séance du parcours découverte qui est proposée. Mais sont ensuite répertoriées les nouvelles séances de chaque parcours suivi, afin d'accéder à sa séance suivante plus facilement.

Séances rapides

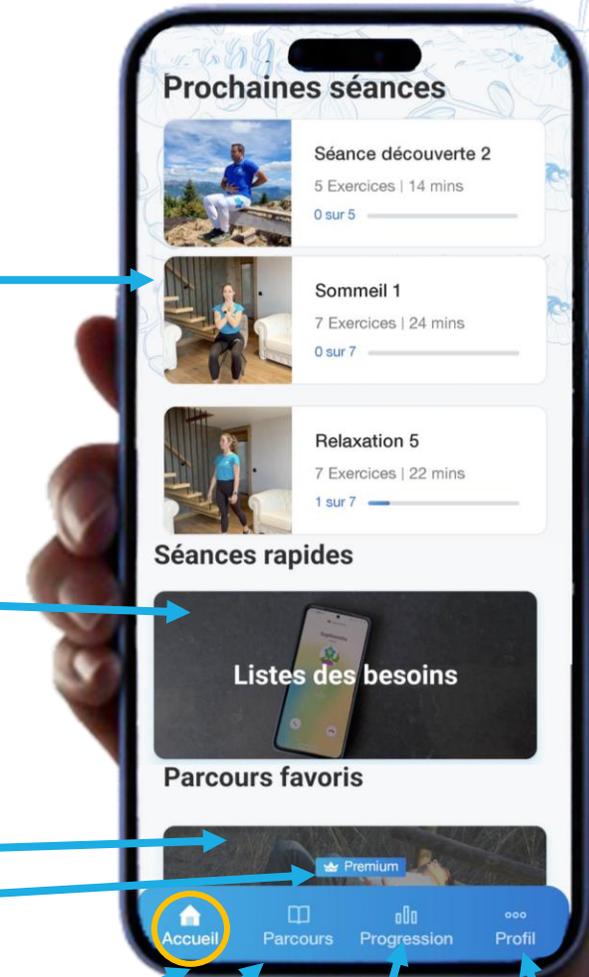
L'accès à la liste des besoins de la séance rapide se fait depuis la page d'accueil. Dès que vous commencez à en réaliser, le dernier thème sélectionné pour une séance rapide est proposé par défaut ici afin de permettre de lancer une nouvelle séance plus facilement en cas de nouveau besoin (*non accessible sans abonnement*).

Parcours favoris

Liste des parcours les plus utilisés sur l'application. Si la banderole « Premium » est affichée, c'est qu'aucun abonnement n'a encore été validé. Il est possible d'y accéder mais le nombre de séances est limité.

Barre de menu

Elle permet de circuler entre les pages principales de l'application : **Retour à l'accueil** - **Parcours** - **Suivi de sa progression** - **Profil**



Guide d'utilisation - Profil

Il nous reste la dernière page accessible depuis la barre de menu, qui permet de retrouver toutes ses informations, d'ajuster son profil ainsi que son expérience utilisateur.

Informations de bases

Il est indiqué les éléments principaux concernant son compte : **Photo de profil (si indiquée)**
Nom + Adresse mail du compte
Abonnement validé

Modification de son profil ou mot de passe

Si besoin, il est possible de modifier depuis cette page :

Les informations de son profil
Changer son mot de passe

Abonnement

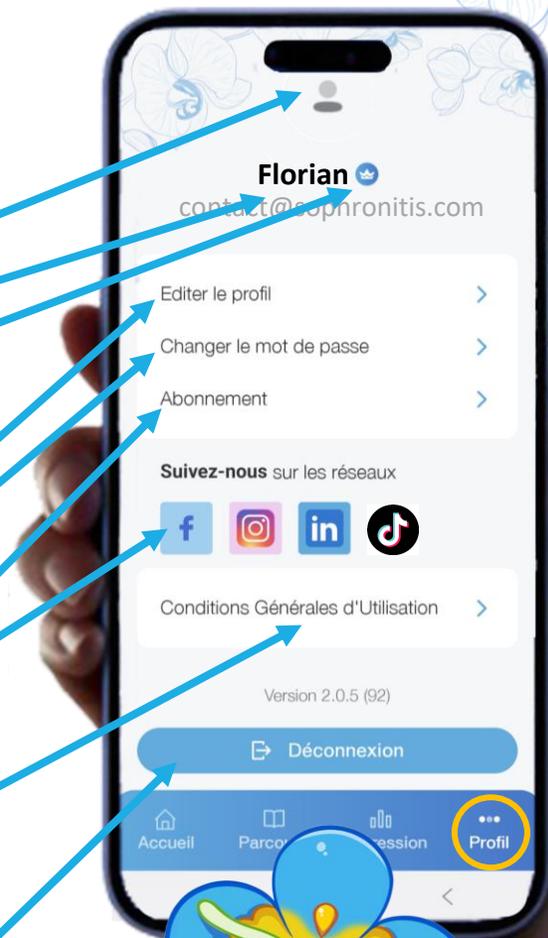
C'est également depuis cette page que l'on sélectionne son abonnement, afin de poursuivre son expérience une fois sa période d'essai terminée.

Réseaux sociaux

Nos différentes pages de réseaux sociaux, pour rejoindre notre communauté et suivre nos conseils bien-être et notre aventure.

Conditions d'utilisations et Déconnexion de l'application

On y retrouve également sur cette page **les Conditions Générales d'Utilisation** qui sont à valider lors de la création de son compte, **la version de l'application** ainsi que **le bouton de déconnexion** de l'application si besoin de se connecter avec un autre compte.



Guide d'utilisation – bonnes pratiques

Vous connaissez tout de l'application maintenant. Voici quelques uns de nos conseils pour l'utiliser de manière optimale et adaptée à soi.

Se mettre dans de bonnes conditions

Les séances classiques servent d'entraînement pour aborder autrement ses pensées. **Elles peuvent donc être réalisées n'importe quand dans la journée.** Nous déconseillons tout de même juste avant de vous coucher, ce qui risque de vous stimuler. Même pour le parcours sommeil 😊

Aucun équipement spécifique n'est nécessaire. Avant de commencer, découvrir les exercices et positions de la séance, afin de pouvoir s'installer correctement et de manière confortable.

Une fois la séance lancée, poser le téléphone à proximité. L'essentiel est de **se laisser guider par la voix de Charline, notre sophrologue.** Le support vidéo est là pour guider si besoin de visualiser ce qu'il faut faire ou pour aider à revenir à la séance si son esprit décroche.

Utilisation optimale

S'isoler dans un endroit calme pour les 20 – 25 minutes de votre séance et **s'équiper d'une paire d'écouteur** pour mieux créer sa bulle. Il est conseillé **d'être dans une pièce lumineuse**, afin de pouvoir recourir à plus de sens durant la séance.

Nombre de séances par semaine

Le nombre de séances par semaine dépend de sa disponibilité et de

l'engagement personnel possible pour construire sa routine.

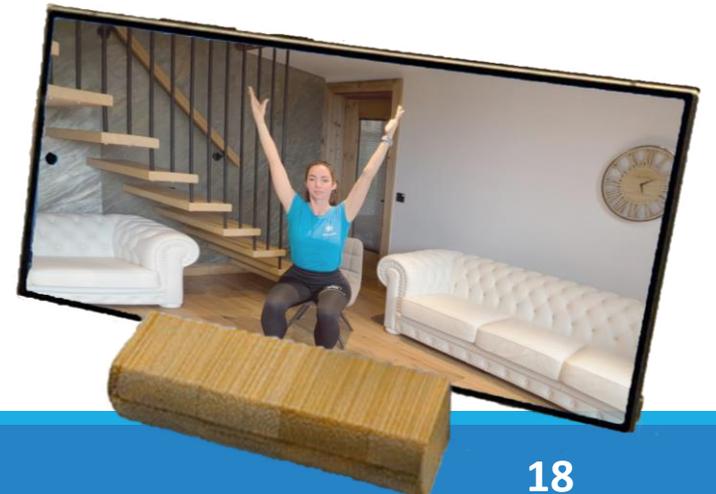
- **2 séances** : début en douceur ou si peu de temps.
- **3 séances** : usage adéquat et simple de l'application
- **4 séances** : pratique régulière pour une belle progression
- **5 séances** : routine bien-être assidue ou travail intense

Dans sa journée

Chacun est libre de construire sa routine et expérience. Mais nous préférons rappeler qu'il **s'agit d'une pratique de confort et non une course à la performance.**

C'est pourquoi **nous conseillons de réaliser 1 séance par jour** d'un parcours à thématique. Elle peut être complétée par une séance « mieux-être » dans la même journée.

Enchaîner les séances ne fait pas progresser plus vite. **Il faut être bienveillant envers soi-même et se laisser le temps...**



Scénarios d'usage

Voici quelques exemples de contextes ou de personnes pour lesquels l'utilisation de **l'application Sophronitis** donne tout son sens.

Julien – 45 ans – salariée stressée



Ressent souvent du stress qui lui fait perdre ses moyens lors d'une présentation orale ou quand sa charge de travail devient importante. Il utilise l'application 3 fois / semaine pour évacuer son stress accumulé dans la journée et pour renforcer sa confiance en lui pour mieux faire face à ses challenges professionnels.

Stéphanie – 26 ans – future maman



Angoissée de l'inconnu qui l'attend avec ses nouvelles responsabilités, elle redoute le jour de l'accouchement et de sa capacité à s'occuper de son enfant.

Depuis son 6^e mois, elle utilise l'application 2 fois / semaine pour aborder le jour J avec confiance, tout en se recentrant sur elle et ses capacités pour s'occuper d'un bébé.

Anna – 21 ans – étudiante



A du mal à se concentrer et stress à l'approche des examens. Elle utilise l'appli 3 fois par semaine pour se détendre et renforcer sa croyance pour réussir. Elle utilise également les séances rapides à quand elle n'arrive pas à se concentrer ou les matins d'examens.

Christophe – 33 ans – burn-out



Chef d'entreprise, ses responsabilités et le manque de repos l'ont épuisé physiquement et mentalement.

Afin de se reconstruire, il utilise l'application 5 fois par semaine pour s'apaiser et garder du sens dans ce qu'il fait, tout en se reconstruisant.

Marion – 42 ans – trouble du sommeil



Stress, doutes, en pleine période de questionnement... son cerveau reste actif et l'empêche de s'endormir ou d'avoir un sommeil réparateur.

Elle réalise 4 séances par semaine pour apaiser son esprit et apprendre à accueillir le sommeil. Quand le soir ses pensées deviennent intenses, elle réalise une séance rapide avant de se coucher pour les calmer.

Myriam – 58 ans – une vie apaisée



Soucieuse de sa qualité de vie, elle a toujours eu ses petits rituels pour se sentir bien et veiller à un bon équilibre de vie.

Elle utilise Sophronitis 3 fois par semaine (parfois plus) les matins afin d'attaquer la journée de manière positive et dynamique.

Mélanie – 31 ans – endométriose



Elle souffre de douleurs pelviennes, affectant son estime personnelle et son image de femme. Sans compter son quotidien en tant que femme. Elle a commencé à faire 2 séances par semaines, afin de diminuer l'impact des douleurs sur son mental et renforcer son image de femme. Elle en profite pour apprendre à les apaiser grâce à la respiration contrôlée.

Une équipe engagée

L'équipe **Sophronitis** partage un intérêt commun pour la sophrologie et le développement personnel. Ensemble, nous œuvrons pour perfectionner l'application comme support pour une meilleure qualité de vie et bien-être mental, ainsi que pour faire progresser la méthode de travail partagée.

Florian Guiol : fondateur de l'application, acteur en bien-être mental et Qualité de Vie au Travail, j'ai élaboré ce projet d'application et peaufine mon approche pour comprendre et remodeler ses schémas de pensée, depuis mon burn-out de 2018. Partager une solution de développement personnel et une méthode qui m'a aidé à me reconstruire et qui m'accompagne aujourd'hui dans mon quotidien perso et pro, est ma raison pour faire évoluer le projet **Sophronitis**, avec l'application et l'animation d'ateliers.

Charline Darfeuille : Psychologue et sophrologue diplômée, elle a rejoint le projet dès ses débuts. Elle a peaufiné la méthode et l'approche sophro de l'application afin de respecter les valeurs de la discipline. Elle a conçu les parcours et sélectionné les exercices proposés pour lesquels elle a posé sa voix afin de guider chacun dans son expérience.

Solenne Mugnier: Ex-sportive de haut niveau en patinage artistique, elle a rejoint le projet en tant que modèle pour les vidéos des exercices. La sophrologie fait parti de sa routine

personnelle et professionnelle. Ce qui en fait une guide idéale avec sa gestuelle calme et contrôlée pour présenter la bonne réalisation des exercices.

Laure Pollet : Sophrologue séduite par le concept Sophronitis, a rejoint le projet pour apporter un regard différent afin d'enrichir les réflexions. Elle apporte aussi son expérience d'intervention dans un environnement professionnel pour animer les séances et ateliers Sophronitis avec moi.

Alicia : Notre avatar qui accompagne chaque utilisateur de l'application dans leur expérience. Avec sa bonne humeur et son visage expressif, elle permet d'exprimer plus facilement ses ressentis



Florian



Charline

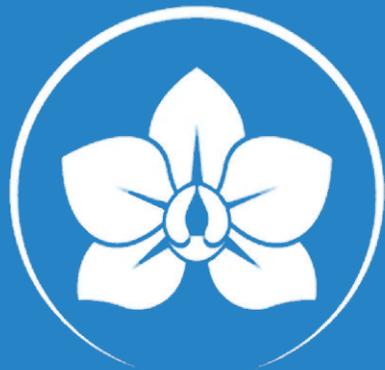


Solenne



Laure





SOPHRONITIS

*L'application pour travailler
sur soi par la pratique
de la sophrologie*

CONTACTS :
CONTACT@SOPHRONITIS.COM

[Site web](#)



Rejoignez la communauté Sophronitis
et débutez votre nouvelle expérience
mieux-être !

Téléchargez l'application et
laissez votre avis sur :



*Il est temps de reprendre votre bien-être
en main et de vous réconcilier avec vos
pensées et émotions.*