

## SECONDE VIE

# De la sophrologie en milieu rural

Luc Ritaine propose des séances de sophrologie à Arques et Nordausques.



Pour Luc Ritaine, ce second métier s'est révélé comme une vocation.

### LES FAITS

• **Diplômé de l'École Professionnelle de Sophrologie d'Artois d'Arras**, Luc Ritaine propose des séances de sophrologie chez lui, à Arques. À compter du 1<sup>er</sup> juin, il recevra également à l'Espace santé de La Hem à Nordausques.

Luc Ritaine propose également des séances collectives tous les vendredis de 18 heures à 19 heures à Longuenesse.

• **Ce visiteur médical** dans l'industrie pharmaceutique à la retraite s'est reconverti dans la sophrologie il y a 6 ans.

psychologique. » L'idée de la sophrologie lui est venue un peu par hasard alors qu'il était encore visiteur médical « dans l'industrie pharmaceutique. » Un jour, une amie de mon épouse nous a annoncé qu'elle allait suivre une formation en sophrologie. Je suis parti à la retraite à 56 ans, je ne me voyais pas me mettre dans mon fauteuil et attendre que ça se passe ». Elle a ensuite germé dans son esprit. Après son départ en retraite, Luc Ritaine décide donc d'entreprendre une formation à l'École Professionnelle de Sophrologie d'Artois d'Arras. L'enseignement dure deux ans. Et, un peu comme la découverte de la sophrologie, Luc Ritaine s'est laissé surprendre. « C'était passionnant, j'étais loin d'imaginer ce que j'allais découvrir, en termes d'efficacité et de logique de la méthode, j'ai eu envie de rendre service aux gens. »

« LE STRESS EST PRÉSENT PARTOUT » Il lui est apparu que le premier service qu'il pouvait rendre concerne la gestion du stress. « Le stress est présent partout. La sophrologie est un savant alliage de relaxation, de méditation, de zen japonais et d'hypnose. Il s'agit d'une méthode naturelle qui repose sur un fondement scientifique. J'ai de mes patients à résoudre le stress, l'angoisse, pour arriver à un bien-être. »

La séance, qui se déroule en face-à-face, débute par un temps de parole. Ensuite, « tout passe par la voix du sophrologue, explique Luc Ritaine. Le sophrologue est un guide qui aide le patient à prendre conscience de son corps. Il s'agit d'aller chercher au fond de soi la capacité que nous avons tous d'être mieux ». In fine, la sophrologie vise « l'équilibre entre le corps et l'esprit. » ■ JJ

### FOCUS

#### Divers champs d'application

La sophrologie est utilisée dans divers domaines. « Elle entre dans les hôpitaux, en unité de soins palliatifs notamment, dans les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) dans les écoles, les lycées et dans le monde du travail. La sophrologie aide les personnes anxio-dépressives, sujettes à des crises d'angoisse, un mal-être, une phobie. Elle peut également intervenir dans un moment difficile à passer, comme une séparation, un deuil. Elle permet aussi la prévention du burn out au travail. » ■

## En Image



### SANTÉ

#### La pharmacie de la Mer ouverte à la ZAC Coubertin

C'était le grand jour hier pour la pharmacie de la Mer. Située jusqu'alors rue Jean Quéhen à Calais Nord, elle a pris ses locaux hier matin avenue Pierre de Coubertin. Ce qui signifie aussi l'ouverture du Drive de la pharmacie, une expérimentation qu'a voulu tenter la gérante, Virginie Delmotte. Pour le moment, le drive fonctionnera avec les horaires d'ouverture standard de la pharmacie (de 8h30 à 12h et de 14h à 19h).

## L'ACTUALITÉ EN FLASH



### RÉCOMPENSE

#### BUT offre 20 euros aux bacheliers

Le magasin calaisien renouvelle son opération et offre 20 euros à tous les bacheliers, mais aussi à tous les diplômés de la session 2018 détenteurs d'un DUT, d'un BTS ou d'un diplôme universitaire. Pour récupérer ce bon d'achat, il faut s'inscrire

via le site monavantage.but.fr et sélectionner l'Opération jeunes diplômés ». Après avoir renseigné son adresse, son numéro, etc. il suffit de télécharger son relevé de notes ou diplôme comme preuve d'obtention. Le bon d'achat est délivré un jour après la validation du dossier. L'offre est valable jusqu'au 30 septembre.

www.saintomerjazzfestival.fr

SAINT - OMER

**JAZZ**  
FESTIVAL  
DU 7 AU 11 JUILLET

4<sup>E</sup> ÉDITION

25 ANS D'ÉVÉNEMENTS  
2000 participants



LA ROCK NORD TSF JAZZ SPÉRIUM Le Parc de la Vallée CAPSO SAINT-OMER