

# FÉDÉ INFOS

N°58

Vie

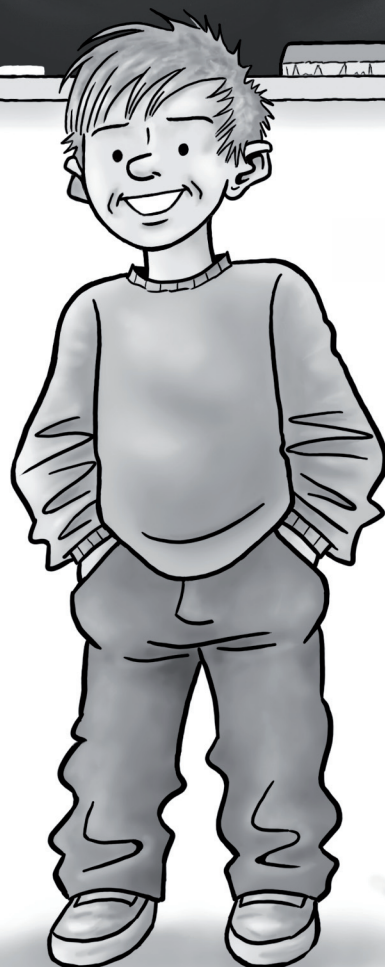
Quadrimestriel - août 2018



**Fédération Européenne**  
*de Sophrologie Dynamique®*

"J'adore les plaisirs simples.  
Ils forment le dernier refuge  
des âmes complexes."

Oscar Wilde





# SOMMAIRE

n°58 août 2018

## L'édito...

p4 Edith de Wouters et Stéphane Péré

## Ecoles...

p5 Titre de Sophrologue RNCP  
Stéphane Péré

p6 Module 6: Arcachon 2018

## Fédé...

p10 Assemblée Générale Ordinaire du 17 mars 2018

p11 Etre praticien en *Sophrologie Dynamique*®  
Stéphane Péré

p16 Congrès

p17 Le groupe «Ressources et Développement»  
Edith de Wouters

p20 fiche Intelligence Corporelle

p21 fiche Intelligence Emotionnelle

## Formations continues...

p22 Le «savoir-être» du Sophrologue

## Partages...

p23 Les émotions ont-elles un impact  
sur notre ADN ?  
Bernadette Devillet

## Bloc-notes...

p26 Rubrique Littérature  
Laetitia Hauquin  
Gaëtan Hulstaert

... et la Bédé... p27



©Fédération Européenne de *Sophrologie Dynamique*®

Mise en page et illustrations: Patrice LACAZE

Relecture: Marie-Christine MOURIER et Edith de WOUTERS

Couverture: Delphine GROUX

Reprographie: [contact@arcaprint.fr](mailto:contact@arcaprint.fr)





**L**e solstice d'été marque la puissance du yang. Le dynamisme de VIE est à l'œuvre. Nos intelligences déploient leur grand mât et profitent du vent solaire pour libérer leurs énergies aux quatre points cardinaux. Sortir, bouger, rencontrer, expérimenter, c'est le temps de la fête et du partage, des excès aussi, quand les journées s'éternisent et que le temps du repos vient à manquer. Heureusement les vacances se profilent pour ralentir le rythme en réintégrant du yin dans nos vies. Profitons-en pour redécouvrir la douce lenteur qui sommeille en nous. Réapproprions-nous le temps subjectif ajusté à notre pulsation. Laissons-nous glisser comme un surfer sur la vague. Ce temps des vacances est l'occasion du retour à soi, de la reconnexion aux ressources justes et bonnes pour nous. Un moment entre parenthèses où les contraintes extérieures disparaissent pour laisser la place au plaisir de se sentir libre de faire ce que l'on veut quand on le veut. Pratiquer la *Sophrologie Dynamique*® dans la nature à n'importe quel moment de la journée en profitant des ressources du vent, de l'eau, du ciel, de la terre c'est comme savourer un cocktail.

Votre Fédé Infos est arrivé plus tard ? Nous tenions absolument à vous faire partager une nouvelle importante concernant *SODY formation* et qui vous concerne au tout premier plan aussi : le RNCP. La patience a été aiguisée à son comble... et cela porte ses fruits !

Le temps intérieur reste suspendu... Alors installez-vous confortablement, déconnectez votre portable, respirez, ouvrez le Fédé Infos et laissez votre intuition vous guider. Vous pourrez puiser dans les coups de cœur de ces derniers mois en découvrant les nouveautés : la réunion des formateurs du groupe ressources et développement, la journée table ronde sur la professionnalisation du métier de sophrologue ; mais aussi revivre les rituels qui animent chaque année : l'Assemblée Générale, la cession de validation de fin de cycle de formation pour nos jeunes collègues sophrologues, et la formation continue du « Savoir-être du Sophrologue ». Il vous reste encore un peu de temps ? Bernadette Devillet nous invite à ressentir nos vivances émotionnelles jusqu'au plus profond de nos cellules : l'ADN.

Et si vous ressentez, plongés dans vos rêveries, les odeurs enivrantes de la lande sous le soleil, du granit, de l'ardoise, du lichen, des fleurs des champs, les arômes de pommes fraîches du lambig ou encore les saveurs du kouign-amann... c'est que vous êtes connecté au prochain congrès, au cœur de la Bretagne. Alors, n'attendez plus, rallumez vos portables et en deux clics vous êtes inscrits ! Merci à Frédéric Hamel pour son travail d'informaticien et à l'équipe événementielle pour la préparation de ce grand événement, soutenue par l'ensemble des membres du CA.

Bonnes vacances à tous ! Rendez-vous les 28-29-30 septembre pour la grande « riboule » de la *Sophrologie Dynamique*® à La Hublais.







## Titre de sophrologue RNCP

La formation en *Sophrologie Dynamique*® dispensée par *SODY formation* est à compter du 7 août (publication au Journal officiel « Lois et Décrets » n°0180, arrêté du 30/07/2018) reconnue par l'état et nous nous en félicitons. La Commission Nationale de Certification Professionnelle a accordé pour trois ans l'enregistrement du titre de Sophrologue (niveau III) au RNCP.

Pour rappel, le RNCP contribue à faciliter l'accès à l'emploi, la gestion des ressources humaines et la mobilité professionnelle. Il permet de tenir à la disposition des personnes et des entreprises une information mise à jour sur les diplômes et les titres à finalité professionnelle ainsi que sur les certificats de qualification établis par les commissions paritaires nationales de l'emploi et des branches professionnelles. Les certifications professionnelles enregistrées dans le répertoire sont reconnues sur l'ensemble du territoire national.

Bénéficier d'une certification reconnue par l'état, c'est apporter la preuve de compétences professionnelles de qualité. De nombreux employeurs (hôpitaux, entreprises, collectivités territoriales, associations...) exigent désormais l'obtention d'un titre RNCP soit pour être recruté en tant que sophrologue, soit pour bénéficier de financement dans le cadre d'une formation qualifiante en sophrologie.

Vous pourrez dans les prochains jours consulter sur le site de la RNCP le résumé descriptif de la certification :

### **Accueillir le(s) client(s)**

- Etablir une alliance sophrologique permettant de créer un climat de confiance
- Présenter le cadre déontologique et les principes d'accompagnement en sophrologie

### **Analyse de la demande**

- Mener un entretien non directif d'analyse de la demande
- Conseiller, informer et réorienter vers un professionnel compétent le cas échéant
- Contractualiser des objectifs opérationnels répondant aux besoins du client

### **Concevoir un protocole d'accompagnement**

- Créer un programme de travail précisant le nombre de séances, le rythme et la durée de

l'accompagnement.

- Proposer des exercices de Sophrologie en cohérence avec les objectifs à atteindre et les possibilités physiques des clients (handicaps, douleurs...)

- Evaluer le coût financier d'un accompagnement en Sophrologie

### **Animer des séances de Sophrologie en individuelle ou en groupe**

- Présenter les différents exercices de sophrologie à réaliser

- Guider une séance selon le protocole de la Sophrologie

- Aider le client à identifier et à exprimer un vécu agréable en lui faisant prendre conscience de ses ressources corporelles émotionnelles et mentales

- Proposer des exercices d'entraînement à réinvestir de façon autonome

### **Evaluer l'atteinte des objectifs définis lors de la contractualisation**

- Mener un entretien d'évaluation lors du bilan intermédiaire en réajustant sa pratique si nécessaire.

- Mener un entretien de fin de protocole

### **Gérer les moyens et des ressources de son activité professionnelle**

- Administrer socialement et financièrement son activité (choix du statut, assurances professionnelles, adhésion à des fédérations et syndicats professionnels...)

- Développer son activité en mettant en œuvre une stratégie commerciale

- Actualiser ses connaissances en participant à des séminaires de formation continue

- Encadrer des stagiaires en cours de formation

Concrètement, les sophrologues qui ont été formés par *SODY formation* entre 2014 et 2018 peuvent obtenir la certification RNCP automatiquement par rétroaction. Il suffit d'en faire la demande par courrier auprès de *SODY formation*. Pour ceux qui ont obtenus leur diplôme avant 2014, il est possible d'acquérir le titre de sophrologue RNCP en effectuant une demande de Validation d'Acquis d'Expériences. Prenez contact avec le certificateur *SODY formation*, pour connaître la procédure de dépôt de dossier.

**Stéphane Péré**





## Module 6 : Arcachon 2018

Douze nouveaux sophrologues font désormais partie de notre grande famille. Les 8-9-10 juin dernier s'est tenu le module 6 à Arcachon. Au programme : contrôle des connaissances, évaluation des capacités à transmettre, conférences de Lucie Frapsauce et Pierre Carles (sophrologues), sur la professionnalisation du métier, mais aussi séance de méditation avec Geneviève Lassort.

Une ambiance studieuse et une belle réussite pour cette nouvelle promotion qui s'est montrée à la hauteur du travail fourni tout au long de ces deux années de formation.

Nous vous proposons quelques témoignages de participants recueillis par Laetitia Hauquin ainsi que des passages de mémoire qui ont retenu notre attention.



### **Alix**

« Une formation très humaine adaptée à tout profil où l'on se sent à sa place. Un apprentissage basé sur notre propre expérience et notre entraînement sophrologique. C'est ce qui fait la différence avec une autre formation théorique. C'est un outil qui nous fait devenir sophrologue mais qui nous aide au quotidien pour tous les challenges de la vie. »



### **Renée**

« La découverte de la sophrologie m'a permis une évolution personnelle constante mais aussi des rencontres de personnes venant de tous horizons. Cette formation m'a permis également la prise de conscience de mes capacités, de mes ressources. Je suis sur le chemin que j'ai choisi, fort bien accompagnée lors de cette formation pour aller chercher mes ressources personnelles mais aussi aller puiser dans les partages avec le groupe. »



### **Marion**

« J'ai changé, ça m'a enrichi ! Je ne savais pas ce que je venais chercher je suis repartie avec plein de choses, un chemin de vie. Ça m'a donné confiance en moi et a réveillé l'envie de transmettre. Je ne sais pas encore sous quelle forme mais c'est là ! »



### **Carole**

« Une formation bien structurée que je suis contente d'avoir fait, elle m'a permis de comprendre beaucoup de choses sur moi. Merci au groupe pour les partages, j'ai adoré me laisser porter par son énergie. »





### Anna

« Un bouleversement, un chamboulement dans ma vie et sur la vision que j'avais de la vie. Une vraie aventure tant sur le plan des rencontres humaines que de la connaissance de soi. Je m'attendais à acquérir une technique à transmettre et j'ai découvert que la *Sophrologie Dynamique*® c'est bien autre chose : connaissance de soi, prise de conscience de ses ressources. »



### Catherine

« Une super ambiance, un super groupe. Cette formation m'a sauvée du burn-out. Une formation riche en sensations, en émotions, une redécouverte de moi-même... Ce qui m'a beaucoup touchée c'est l'esprit de bienveillance aussi bien des formateurs que du groupe. Ça a été quelque chose de restructurant pour moi. De très belles découvertes et lectures, des choses qui m'ont fait bien évoluer. Je suis revenue à la vie ! Une formation très humaine adaptée à tout profil où l'on se sent à sa place. »

## Extraits de mémoires

### « Les émotions » d'Alix

« Dès les premières séances sur l'émotion, je suis partie très vite et très loin. Très loin dans l'espace, dans le temps et dans mes souvenirs. Sur les plages océanes, dans les forêts de pin, dans les montagnes du Népal, avec mon fils au bord d'un lac malgache. Les émotions reliées à ces souvenirs dans la nature étaient très fortes et je n'avais pas du tout besoin de les activer pour ressentir leur intensité maximale. J'avoue qu'au début de la formation, je suis devenue un peu accro à ce genre d'expérience. C'était si fort, si beau, si exaltant !

Je me souviens encore de ma toute première séance de sophrologie. C'était au printemps 2016, Laetitia Hauquin avait organisé une marche en pleine conscience avec un groupe d'habitues, au milieu d'une forêt de chênes du bassin d'Arcachon. Je m'étais inscrite pour découvrir la *Sophrologie Dynamique*®. Au moment de l'activation émotionnelle je me suis sentie directement transportée vers un autre lieu. L'évocation de la situation était libre, sur la base de la sensation du soleil. Je me suis revécue dix ans plus tôt, à l'époque où je vivais sur l'île de la Réunion. Très tôt dès le petit matin le soleil irradiait et chauffait les maisons. A peine les yeux ouverts, j'étais éblouie par cette luminosité si particulière qui me remplissait d'énergie en quelques secondes. Je revivais cette lumière à travers mes paupières fermées dans cette forêt de Gironde. Je revoyais les couleurs chatoyantes des cases créoles, l'odeur des poulets grillés des vendeurs ambulants en bord de route, la verdure tropicale des montagnes. Je revivais totalement ces souvenirs comme si j'y étais. J'avais envie de rester longtemps les yeux fermés à vivre ce moment pleinement et à le savourer très longtemps.

J'ai vécu une séance très particulière lors d'une activation émotionnelle sur une musique. La musique choisie était un choix de musicothérapeute : la plus neutre possible afin de limiter les inductions et les envahissements émotionnels. Mais dès les premières notes, j'ai été littéralement transportée dans une scène totalement imaginaire qui se déroulait à des milliers de Km.

J'entendais un air de Tango (ce n'en était pas un). Je me tenais debout dans un vieux bar enfumé de la Havane dans les années 50. L'ambiance était feutrée, des hommes fumaient et au milieu de la pièce se tenait un vieux piano abîmé. Je ressentais une envie de danser qui s'intensifiait au fur et à mesure que la musique se jouait. Une émotion indescriptible montait en moi petit à petit. Sourire de bonheur et en même temps mon cœur se serrait sous l'intensité de la situation. La mélodie devenait langoureuse, suave et un couple se mettait à danser devant moi. Au milieu de ce bar sombre, à côté du

piano central, ils étaient beaux et uniques. Leurs mouvements évoluaient entre caresses et violence au rythme de la musique.

J'ai appelé ces moments revécus fort en émotions ma « nostalgie heureuse » en référence au terme employé par Amélie Nothomb dans un de ces romans. Le mot « *natsukashii* » en japonais désignant une nostalgie différente du terme en français. Une nostalgie qui ne rend pas malheureux et qui fait fis de tout regret. Des souvenirs qui font du bien d'évoquer. J'ai toujours ressenti cette nostalgie heureuse ponctuellement dans ma vie. Nostalgie heureuse d'un souvenir passé que je ne pensais jamais pouvoir être capable de convoquer de par sa valeur si unique et son intensité si forte. J'ai pris conscience que si le temps passe, le souvenir de la manifestation des émotions fortes reste bien présent stocké dans un endroit secret de mon corps. Avec la sophrologie, j'ai appris à convoquer ce souvenir comme une ressource en moi, disponible à tout moment.

Avec la pratique de la sophrologie, j'ai appris que le tourbillon intérieur que je sentais lors de mes nostalgies heureuses était le même que celui que je sentais en moi depuis toujours. Un élan porteur de projet et de perspective d'avenir. Il avait un nom : l'élan de vie. Il suffit que j'enfourche mon vélo un matin ensoleillé et que je pédale sur le sentier du littoral pour que je sente cet élan monter au creux de ma poitrine et animer mon Être tout entier. Dans ces moments-là, mon cœur semble exploser de joie et je ressens comme un feu d'artifice qui tourbillonne dans mon corps. J'ai envie de croquer la vie à pleine dent, de danser dans la nature et je vois mon futur comme rayonnant vers une utilité au-delà de ma propre vie.

La sophrologie m'a fait prendre conscience de la chance que j'avais de pouvoir sentir cette petite boule d'énergie au creux de mon cœur qui m'anime quasiment quotidiennement. C'est une véritable ressource qui me porte vers le futur avec joie, envie et confiance.

Grâce à la répétition des exercices de RD1 et RD2, j'ai pu être à l'écoute des empreintes sensorielles laissées dans mon corps par mes émotions. Au fil des séances et de mes expériences au quotidien, je me suis donc amusée à fabriquer une sorte de cartographie corporelle de mes émotions. Non seulement pour pouvoir les identifier et les reconnaître lorsqu'elles montent en moi, mais surtout pour pouvoir ensuite faire le choix d'un comportement plus adapté à la situation, et agir en pleine conscience. »

## Cartographie corporelle de mes émotions

### LA JOIE

- ① Picotements dans le cœur  
Sensation de tourbillon dans le thorax
- ② Montée par le tube, large  
Respiration profonde  
Picotements dans la gorge  
Activation des glandes salivaires  
Sourire  
Picotements derrière le nez  
Odeur développée  
Larmes de bonheur
- ③ Discours intérieur :  
« C'est beau, c'est génial  
J'ai de la chance  
je suis libre »
- ④ Idées, projets, créativité
- ⑤ Comportement =  
Envie de - bouger, sauter, danser, toucher  
- voler  
- explorer, apprendre  
- partager  
- embrasser, câliner, aimer

Amusée, comblée, gaie, heureuse, optimiste, exaltée,  
éblouie, émerveillée, euphorique, fière, émue  
passionnée, amoureuse...



### LA COLÈRE

- ① Sensation d'oppression globale  
au niveau du cœur
- ② Montée par le tube, serré  
Respiration réduite  
Gorge serrée  
Activation des glandes salivaires  
Lèvres pincées
- ④ Oppression au niveau de la tête  
Sensation d'envie d'explosion
- ③ Discours intérieur :  
« Ça ne va jamais s'arrêter ? !!  
C'est abusé !!!  
C'est de l'irrespect !!!  
Put\*\*\* ... fait ch\*\*\*... Conn\*\*\* »
- ⑤ Comportement =  
Envie de - frapper avec mains+pieds  
- hurler  
- casser quelque chose  
- être seule dans une immensité

Impatiente, frustrée, enviée, indignée, aspirée...





## LA PEUR

Temps 1 :

- ① Départ d'un frisson intense et rapide au niveau du ventre.

Accélération de ma fréquence cardiaque  
Sensation de mon cœur qui bat fort

- ② Décharge de frisson vers mes mains, ma tête et mes pieds

Temps 2 :

- ③ Sensation de battement de mon cœur dans mes doigts, ma tête et mes oreilles.

- ④ Tremblement de tout mon corps  
Oùie développée  
Sensation d'étouffer

- ⑤ Discours intérieur : "Je vais mourir"

- ⑥ Comportement =

Envie de  
- fuir  
- disparaître  
- ne pas être seule  
- être aidée



Choquée, stressée, déséquilibrée, mal à l'aise, paniquée, terrifiée, glacée, épouvantée...

## LA SÉRÉNITÉ

Temps unique, au présent

- \* Sensation de force légère, de fluidité  
Sensation de flotter, planer  
Sensation d'un cœur plein et équilibré  
Sensation de calme et de paix globale  
Sensation que tout mon corps respire  
Sensation d'une douceur cotonneuse qui m'enveloppe de manière globale  
Impression de pause, de temps suspendu

- \* Pas de discours intérieur dans ma tête  
Mortel au repos  
Mais une ambiance générale :  
"Je suis à ma place"  
C'EST ÇA

- \* Pas de comportement particulier  
Ne pas bouger  
Rester silencieuse  
Observer, profiter, respirer



Épanouie, équilibrée, en harmonie...

### « La double concentration » de Marion

« C'est grâce aux exercices de double concentration que j'ai eu le sentiment d'avancer. J'ai en effet pu affiner mes sensations profondes au niveau squelettique, musculaire, mieux percevoir ma respiration, les battements de mon cœur, de mon système digestif. Et toutes les interactions entre mon corps et l'extérieur (sons, odeurs, textures, goûts, luminosité, température). J'ai ainsi développé une meilleure écoute des émotions provoquées par mes sensations et des sensations provoquées par mes émotions.

J'ai le sentiment d'avoir développé une capacité à ajuster les mouvements de mon corps. Plus de douceur, de lenteur alors que je suis plutôt maladroite et brusque dans mes gestes au quotidien. Je peux agir tout en écoutant ce qui se passe en profondeur, ajuster mes émotions quand elles sont trop fortes, me projeter et me percevoir dans une situation. Cette double écoute intérieure-extérieure m'a permis d'acquérir plus de confiance, de sécurité et d'aborder avec sérénité les exercices d'anticipation.

J'ai découvert à travers la double concentration un sentiment de globalité et d'unicité, un sentiment de partage, d'appartenance à un espace partagé et en même temps conscience de ma singularité et d'un espace personnel. »



Félicitations à tous ainsi qu'à l'équipe de *SODY formation* qui continue à dispenser une formation de qualité que tous ont saluée lors du bilan final.

Nous souhaitons bonne chance aux jeunes promus pour leur nouvelle carrière de Praticien en *Sophrologie Dynamique®* !!

## Assemblée Générale Ordinaire du 17 mars 2018

*Toute association organise annuellement une Assemblée Générale. Celle-ci est « souveraine » c-à-d. valide ou invalide le travail des membres du Conseil d'Administration (élus lors des A.G. par les membres actifs) par vote.*

*C'est l'occasion d'échanger en direct, de pouvoir répondre aux diverses questions des adhérents ainsi que d'entendre leurs avis, propositions et doutes ou inquiétudes.*

### RAPPORT MORAL ET D'ACTIVITES EXERCICE 2017

#### Fonctionnement :

2 Conseils d'Administration via Hangout d'une durée d'environ 2 heures 30 et 2 en présentiel : lieu pour faire le point sur les différents projets en cours et de prévoir déjà ceux de l'année suivante. Cette année le Congrès à Rennes et l'installation de la journée adhérents ont concentrés nos énergies essentiellement.

**La communication interne :** renforcement d'une communication par mailing et création de la Newsletter

**La communication externe :** sortie du 2ème livre de la F.E.S.D. en librairie, rénovation du site internet et page Facebook

**Professionnalisation des sophrologues :** la formation continue avec 2 stages annuels qui ne cesse d'avoir du succès, le groupe recherche et développement, et l'aide à l'école française dans le dossier R.N.C.P.



### RAPPORT FINANCIER 2017

- |                                    |                                     |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| • Total recettes : 17671,83 €      | • Solde sur LBP au 31/12 : 537,54 € |
| • Total dépenses : 19119,40 €      | • Livret A au 31/12 : 2120,34 €     |
| • Solde de l'exercice : -1447.57 € | • Compte Paypal au 31/12 : 0 €      |

Cette année nous avons eu une baisse du nombre d'adhésions : de 175 en 2016 à 158 en 2017. Nous menons une réflexion sur ce constat et sur des pistes d'actions nouvelles pour mieux nous faire connaître.

### PROJETS 2018

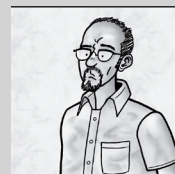
- |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisiter le site internet et le rendre plus vivant</li> <li>• Congrès de septembre 2018</li> <li>• Création d'un mini-site pour le Congrès 2018</li> <li>• Organisation d'une rencontre thématique pour les adhérents</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réunion du groupe Ressources et Développement : un week-end</li> <li>• Représentations F.E.S.D. à l'extérieur</li> <li>• Collaboration avec les associations</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Concernant nos budgets Congrès et annuel F.E.S.D. : nous sommes en équilibre.

Dès la rentrée, le PV de l'Assemblée Générale sera accessible sur le site de la F.E.S.D. via votre code d'accès adhérent.



**Stéphane Péré**  
maître-praticien en SD®  
psychologue, consultant formateur



## Être praticien en Sophrologie Dynamique® Comment faire sa place dans le monde d'aujourd'hui ? (échos de la journée adhérents du 17 mars 2018 à Quinçay)

Le 17 mars s'est tenue pour la première fois une table ronde à l'attention des adhérents de la F.E.S.D., la première que nous espérons réitérer de nombreuses fois encore !



Confronté à une forte concurrence, le sophrologue a besoin d'acquérir des compétences qui ne relèvent pas uniquement de sa technicité et de son savoir-être mais plutôt de savoir-faire inhérents à l'activité d'une entreprise. Cette journée, organisée par la FESD a été l'occasion d'échanger sur les pratiques autour de trois thèmes : l'installation, le développement de l'activité, et les stratégies de communication.

Cinq sophrologues expérimentés, Laetitia Hauquin, Frédéric Hamel, Laurent Robic, Mireille Laurier et Françoise Seemann, sont venus apporter leurs témoignages et transmettre des conseils pour les sophrologues qui souhaitent s'installer prochainement.

Pour ceux qui n'ont pu assister à cette journée nous vous proposons un résumé du contenu abordé.



### 1- L'INSTALLATION DU SOPHROLOGUE

#### La cohérence du projet

Se connaître est primordial. Un travail d'introspection vous est conseillé : vous devez bien analyser vos motivations en rapport avec vos besoins (activité principale ou pas, le public que vous ciblez...), vos attentes, vos limites et contraintes personnelles. Il est bon de s'interroger sur son entourage (possibilité d'encouragement, d'aides financières, soutien du conjoint...), et d'être sûr de pouvoir vous investir (temps, intérêt...) dans le projet envisagé.

Des qualités naturelles comme la capacité d'adaptation, le sens de l'écoute, la négociation commerciale, la détermination et la propension à prendre des risques sont autant d'atouts pour devenir un chef d'entreprise.

#### L'étude du projet

**Identifier l'environnement et la concurrence :** Est-ce que les gens ont recours à la sophrologie dans le secteur où vous êtes installés ? Quelle est l'image de l'activité dans ce secteur, quartier ?

**Vos concurrents :** Quels services proposent-ils, leurs tarifs, leur notoriété (impliqués dans des réseaux...), leur modes de communication, sont-ils avec des spécialisations ou généralistes...?

## Statuts possibles

**Intégrer ou créer une association :** vous pouvez y être bénévole ou bien bénéficier des chèques emploi associatifs, vous avez un salaire et les charges en conséquences comme pour toute activité salariée.

**Auto-entrepreneur :** le site officiel [www.lautoentrepreneur.fr](http://www.lautoentrepreneur.fr) est le seul site du gouvernement, il est gratuit. Attention à tous les autres sites dont les noms se ressemblent. Non assujetti à la TVA, ce statut ne permet pas de déduire des frais, c'est un abattement forfaitaire sur l'impôt en plus des charges sociales.

**Entreprise libérale :** pour cela prendre contact avec un expert-comptable afin de définir le statut qui vous convient le mieux. A favoriser si vous avez des frais : location, déplacement afin de les déduire.

**Portage salarial :** une société de portage salarial s'occupe contre rétribution d'éditer vos factures et fait votre comptabilité, un pourcentage de votre CA vous est versé sous forme de salaire, vous avez le statut de salarié.

## L'inscription à l'urssaf, le code naf

L'INSEE attribue un numéro unique à chaque entreprise créée : le N° de SIRET

**Le code NAF ou code APE** (Activité Principale de l'Entreprise) permet de classer les entreprises par famille d'activités afin de créer des statistiques, c'est un code composé de 4 chiffres + 1 lettre. Pour la sophrologie le code 8690F semble privilégié si la sophro est votre seule activité. Ce numéro sert avant tout à faire des statistiques mais il peut vous être demandé et c'est lui qui vous place en activité libérale ou commerciale.

Le sophrologue qui pratique une activité libérale a son régime fiscal qui dépend donc du **BNC** (bénéfice non commercial). Il faut s'inscrire auprès de l'URSSAF afin d'avoir son numéro SIRET (et SIREN parfois aussi), preuve de votre création officielle, numéro qui vous sert également pour acquitter vos cotisations et vos charges.



## Budget

### Locaux loués solo ou partagés avec d'autres praticiens :

- **Avantages :** une plus grande visibilité grâce à la clientèle des autres praticiens, la colocation permet de diminuer les charges.

- **Inconvénients :** l'ordre des médecins peut être très pointilleux, il exige normalement des salles d'attentes séparées afin que les thérapeutes et personnels médicaux ne soient pas confondus avec les praticiens. Moins de souplesse dans les rendez-vous.

### Un local chez soi :

- **Avantages :** rapidement disponible et sans déplacement, pas d'ERP ou de normes d'accessibilité handicap à déclarer si résidence principale.

- **Inconvénients :** la maison devient le lieu de travail, savoir faire la coupure.

**Les normes ERP et accessibilité handicap :** Si vous louez un local, vérifiez qu'il répond bien à ces normes ou bien qu'il a obtenu de la mairie une dérogation pour les normes handicapées.

**La CFE :** Cotisation foncière des entreprises. En est redevable tout professionnel, c'est l'équivalent de l'ancienne taxe professionnelle, elle est fixée par votre mairie en fonction des prix du foncier. Il est possible d'en être exonéré l'année de création.

**Les assurances :** RCPro, assistance juridique, assurance des locaux.

**La banque :** Il faut un compte dédié à son activité professionnelle mais si vous êtes autoentrepreneur le compte pro n'est pas une obligation. Attention ce dernier nécessite souvent de plus importants frais bancaires qu'un compte perso.



**Les aides à la création :** l'ACCRE sous conditions, les CCI proposent des stages, des conférences. Voir leur site internet, les maisons des avocats.

## **2 - LA STRATEGIE DE COMMUNICATION**

Deux stratégies se mêlent afin de se faire connaître auprès de votre clientèle cible, la stratégie Print et la stratégie Digitale.

### **La stratégie Print**

La cohérence visuelle et la multiplicité des supports donnent une impression de pérennité et de fiabilité. Ne pas hésiter, si possible, à faire produire ces supports par un graphiste professionnel et les faire produire dans une imprimerie locale. La différence de prix sera largement compensée par les retours que vous en obtiendrez. Néanmoins, des solutions de type Vistaprint, très bon marché peuvent être une solution afin de produire ces supports dans un premier temps.

**Les supports :** Cartes de visites, dépliants, panneaux d'affichages, roll-ups, gadgets, vêtements de travail logotisés, la presse. Ces supports permettent d'assurer une cohérence de votre image de marque et sont important afin que vos clients existants se rappellent de vous, ce qui fait fonctionner le bouche à oreille, mais aussi d'éveiller la curiosité de nouveaux prospects.

**Cibles :** Ces supports permettent de rendre visible et d'imprimer mentalement vos codes et chartes dans l'esprit de vos clients et prospects dans votre lieu de prestation, les magasins bio, centres médicaux/paramédicaux ou de sport, le réseau de commerçants proche de votre localisation et lors de prestations en entreprises et les événements.

### **La stratégie Digitale**

Avec le bouche à oreille, votre stratégie digitale vous permettra d'être la première source d'acquisition de nouveaux clients, c'est aussi votre environnement digital qui vous permettra de garder contact avec vos clients et de communiquer avec eux de manière aisée.

**Site Web et SEO :** Votre site web est votre vitrine vers le monde digital. Le contenu de vos pages permet de vous démarquer et de vous identifier clairement. Afin d'apparaître dans les toutes premières pages de recherche de Google, il est nécessaire de bien penser aux mots clés de chaque page qui seront répétés afin de les identifier comme tel. Votre site web est créé sur base d'un CMS (Content Management System) qui vous permet de gérer facilement le contenu de vos pages. Différentes options gratuites et payantes existent sur le marché (Wix, Wordpress, Vistaprint par ex). Il sera important d'avoir un module SEO qui permet de gérer les informations de chaque page envoyées à Google.

**Facebook :** Préconisé comme moyen de communiquer efficacement vers vos « followers » et comme moyen d'acquérir de nouveaux « followers ». Dans le but d'augmenter rapidement le nombre de personnes qui vous suivent, il sera nécessaire de demander à votre cercle privé de « liker » et de partager les informations de votre page. Ceci permettra de vous visibiliser auprès de leurs réseaux d'amis et d'envisager des actions ponctuelles payantes.

**TripAdvisor :** Premier réseau social de vacanciers, créer un compte gratuit Tripadvisor avec quelques photos permet d'augmenter votre visibilité.

**LinkedIn :** Premier réseau Business, LinkedIn a un fonctionnement similaire à Facebook. Créez votre compte LinkedIn perso et Pro afin d'atteindre des cibles pour vos activités en entreprises.

**Google + / My Business :** service offert par Google qui permet de vous trouver dans Google Maps, de créer votre fiche entreprise et de créer par exemple vos événements tels que vos groupes de sophrologie afin de les trouver efficacement.

**Google Adwords :** Système de publicité payante de Google – il est conseillé de vous créer un compte gratuit. Google vous contactera ensuite pour vous proposer un coupon de généralement 50€ afin de créer votre publicité. Un agent de Google pourra également vous assister dans la création de votre première campagne. A ne réserver que pour des segments très spécifiques comme les entreprises. Complicé à gérer et à maîtriser d'un point de vue du budget.

## Important

Suivant la combinaison d'outils digitaux que vous décidez d'utiliser, il est important de garder strictement le même nom d'activité entre les différents supports digitaux. Google sera alors capable d'agréger les différents comptes pour afficher les notes de chaque canal dans une même recherche (en particulier Google +, Facebook, Tripadvisor)

Pour les événements, comme les groupes de sophro, il est conseillé de d'abord créer la page de l'événement dans votre site web pour ensuite faire un relais via Facebook et Google +. Cela permet de garder à nouveau la cohérence de l'information sans devoir tout recréer dans chaque outil (de plus, ces derniers peuvent imposer certaines limitations dans le nombre de mots par annonce).

## 3 - LE DÉVELOPPEMENT DE SON ACTIVITÉ

### Comment diversifier ses modes d'intervention et fidéliser sa clientèle ?

Bien sûr, la prospection reste essentielle, mais fidéliser un client, c'est avant tout le satisfaire : la qualité de service est le premier critère de choix et de recommandation d'un sophrologue par ses clients ! Par conséquent, offrez une prestation de qualité irréprochable.

### Développer sa clientèle via LinkedIn



On ne peut plus faire l'impasse sur les réseaux sociaux et les technologies du Web de façon plus générale. Un des outils du web à disposition et facile à utiliser reste l'indétrônable LinkedIn. En optimisant votre utilisation de ce réseau professionnel, vous pouvez améliorer votre notoriété en étant plus visible mais surtout aller à la conquête de nouveaux clients.

Commencez dans un premier temps par affiner votre profil. N'oubliez pas que c'est un profil professionnel, vous devez donc l'élaborer comme une carte de visite ou un prospectus. Précisez bien tous vos services, votre expertise, vos références...

Les recommandations : comme nous vous l'avons précisé précédemment, les recommandations de vos clients peuvent vous procurer une bonne image. LinkedIn vous permet de le faire et d'inviter vos contacts à parler de leur expérience avec vous. Nous vous conseillons de ne pas utiliser LinkedIn comme un « outil de vente ». Il s'agit de vous faire connaître et d'établir des contacts.

### La prospection téléphonique

Chaque appel téléphonique doit être préparé minutieusement. D'abord, fixez un objectif à chaque entretien : est-ce une prise de rendez-vous ? Une présentation en ligne de vos prestations... ? A partir de cet objectif construisez un argumentaire structuré et organisé. Préparez des phrases d'accroches clés mais aussi des réponses aux objections de la part de vos prospects. Après chaque conversation téléphonique, faites le point sur deux éléments :

- La mise à jour de votre fiche client : qu'avez-vous retenu ?
- L'amélioration de votre argumentaire pour le prochain entretien téléphonique.

Vous devez aussi surveiller votre environnement, n'oubliez pas que beaucoup de choses passent par le téléphone. Un environnement bruyant pourrait vous causer du tort lors de cet entretien de prospection. Sans oublier votre voix, votre intonation... tout doit se surveiller comme si la personne était en face de vous ! Oui, une voix peut trahir et cette assurance que vous avez dans votre activité, vous pourrez la véhiculer au travers de votre voix.

Quelques conseils à suivre : respirez calmement, pensez à bien articuler sans avoir un chewing-gum en bouche ou un stylo que vous mâchouillez. Au téléphone, et davantage quand on est en entretien de prospection téléphonique, on sourit et on écoute l'autre quand il nous répond ! Cela vous permettra de mieux connaître et de mieux comprendre le prospect.

### Augmenter sa notoriété

Une activité qui profite d'une forte notoriété attire toujours les nouveaux clients.



Votre notoriété dépend de plusieurs facteurs :

- Avez-vous des clients satisfaits qui pourraient devenir prescripteurs et vous recommander ?
- Êtes-vous accessible et visible ? en d'autres termes, peut-on retrouver vos coordonnées facilement ?

Cette notoriété doit s'entretenir et, plus vous serez sous les feux des projecteurs et plus vous devrez veiller à tous les commentaires et informations qui circulent sur vous. C'est aussi bien gérer votre réputation que votre e-réputation.

### **Participer à un salon**

Participer à un salon professionnel est un outil incontournable pour développer sa notoriété car il permet d'élargir ses contacts. Avoir un stand dans un salon professionnel vous permettra de nouer des contacts mais aussi de présenter votre activité. Toutefois, participer à un salon professionnel demande aussi beaucoup de préparation. Les gens qui se déplacent vers les salons sont à la recherche d'informations. Vous devez donc donner toutes les réponses à leurs interrogations. C'est un lieu qui réunit aussi la quasi-totalité de vos concurrents. Les prospects ont donc vite fait le tour de la question et choisi avec qui, ils préfèrent collaborer.

### **Le bouche à oreille pour développer la clientèle**

Sans compter l'intérêt que cela apporte d'un point de vue développement des clients, puisque de plus en plus de clients suivent les recommandations d'amis, de proches... Le bouche à oreille vous permet de véhiculer des valeurs positives au moindre coût.

Le bouche à oreille est une méthode très efficace sur laquelle vous pouvez intervenir. Quelques bonnes pratiques permettent de favoriser le bouche à oreille et faire du bruit autour de vous :

- Prenez soin de parler avec vos clients : soyez proches d'eux, vous verrez que cela les incitera à parler de vous. Vous avez plusieurs moyens de rester en contact, notamment si vous êtes un adepte des nouvelles technologies.
- Demander de vous recommander : si un de vos clients est satisfait et qu'il vous l'a explicitement signalé, vous pouvez lui demander de vous recommander à son entourage.
- Si vous avez un nouveau client qui est une recommandation d'un de vos contacts, n'oubliez pas de le remercier, cela le motivera à vous trouver d'autres personnes.

### **Faire que vos clients expriment leur satisfaction**

Un client qui râle, tout le monde l'entend ! Ce n'est pas le cas pour un client satisfait. Souvent, il n'ira pas le raconter à son entourage à moins qu'il y soit sollicité. Pourtant il est important de stimuler vos clients pour favoriser le bouche à oreille. Pour leur faire exprimer leur satisfaction, plusieurs méthodes sont intéressantes :

- Demandez un témoignage et publiez-le sur votre site internet, sur votre page Facebook
- Si vous êtes un adepte des nouvelles technologies, les réseaux sociaux tels que LinkedIn offrent la possibilité de demander à un client son avis sous forme de recommandations.

Un grand Merci aux animateurs et aux participants de cette journée qui fut suivie par l'Assemblée Générale. Chaque année la FESD vous proposera une journée à thème avec conférenciers, pour répondre aux besoins des professionnels mais aussi à tous les pratiquants qui s'intéressent à notre outil.



( Et pendant ce temps, de l'autre côté de la salle, certains étaient affairés à mettre les dépliants du futur congrès sous enveloppes... )

# CONGRÈS

Tous les trois ans est organisé notre congrès de *Sophrologie Dynamique*®. Cette année il a lieu à Rennes dans un somptueux cadre au centre de La Hublais les 28-29-30 septembre 2018. L'originalité de ce rassemblement réside dans l'association de conférences (Adalberto Barreto, Gilles Pentecôte), d'ateliers thématiques (importer-exporter, valider, la toile, l'Homme augmenté), et de rencontres artistiques (Paolo Doss, Bruno Laxague, Patrice Lacaze).

Ce congrès sera l'occasion d'explorer les effets bénéfiques de la *Sophrologie Dynamique*® à l'ère du Big Data et de l'hyper-connexion.

Découvrez le programme complet sur le site [www.congres-federation-sophrologie.eu](http://www.congres-federation-sophrologie.eu). Vous pourrez également y télécharger votre bulletin d'inscription à renvoyer impérativement à Amélie Martin (adresse sur le bulletin).

Nouveauté cette année : vous pouvez directement vous inscrire en ligne. A ce jour les dernières chambres « deux personnes » disponibles sont équipées de lit double ! Et il y a bien sûr des chambres « une personne » encore disponibles aussi. Notre souci est de vous accueillir dans les meilleures conditions pour que votre congrès soit une réussite. Ne tardez donc pas à vous inscrire, les places sont limitées !

Et si vous souhaitez également organiser votre déplacement à moindre coût, choisissez les transports en communs. Pour nos amis belges en plus du train (tarif « mini-groupe » dès 5 personnes), vous avez également un vol direct Bruxelles Zaventem – Rennes en 1h15 à prix avantageux ! Pour nos amis français, il y a des vols depuis Orly. Et bien sûr le covoiturage très avantageux aussi, informez-vous auprès d'Amélie pour connaître les possibilités.

Nous nous réjouissons de partager ces 3 journées avec vous !





**Edith de Wouters**  
maître-praticienne en SD®  
consultante RH  
dynamicienne de groupe



## De la rencontre annuelle des formateurs en SD au groupe « Ressources et Développement » *novembre 2017 au Domaine du Luth à Quinçay.*

Pour la 2<sup>ème</sup> année consécutive, les formateurs en *Sophrologie Dynamique*® de France, Belgique et Suisse se sont donnés rendez-vous pour un week-end à l'initiative de la F.E.S.D. Ces rencontres font partie des missions de la F.E.S.D. : entretenir les liens, continuer l'enrichissement de l'outil *Sophrologie Dynamique*®, être au service des écoles et des praticiens.

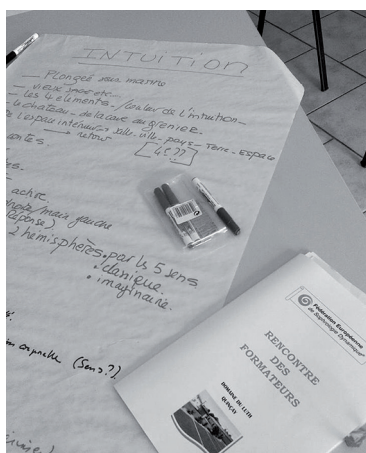
Comme en 2016, les retrouvailles furent chaleureuses, joyeuses et « studieuses » !



Cette année-là, nous avons retravaillés les objectifs des 3 premiers modules de formations et créé une fiche axée sur l'Intelligence Sensorielle à la disposition des stagiaires et apprenants/clients venant chez les sophrologues. Cette fiche est rédigée comme une « feuille de bord », de « carnet sophro » composée de diverses pistes d'observation. Elle nous permet de faire notre bilan « sophro » de notre journée et/ou d'ouverture de notre conscience et ainsi nous ajuster si besoin dans notre Intelligence Sensorielle.

Notre objectif de 2017 a été de revoir les exercices « un peu oubliés », qui ne sont plus proposés en formation et qui pourtant peuvent encore avoir place dans notre pratique. Nous nous sommes également ouverts à des techniques issues d'autres pratiques apportées par l'un ou l'autre. La création de la fiche axée sur l'Intelligence Émotionnelle a été réalisée lors d'une rencontre « virtuelle » le 2 juillet 2018. Comme la première, elle vise le même objectif, un retour à soi régulier sur nos découvertes et ouverture à nos énergies émotionnelles. Les 2 fiches se trouvent à votre disposition dans ce Fédé info, n'hésitez pas à les utiliser ! Vous pourrez également bientôt les télécharger sur le site de la Fédé où elles seront régulièrement actualisées.

Et puis nous sommes sophrologues n'est-ce pas ! Et donc, c'est par l'expérience que nous nous sommes mis en mouvement tout au long du week-end afin de sentir vivre en nous sensations et énergies déployées par les différents exercices. Et comme lors d'une séance de sophro, des « pauses » font appel à notre Intelligence Rationnelle pour nous aider à mettre en mot, images, dessins, symboles, .... nos vécus pour en garder traces et les partager. Les réflexions furent menées en sous-groupes et grand groupe.



Ces traces et partages sont importants : en effet, nous pourrions les reprendre par la suite afin de valider ou pas un ancien ou nouvel exercice. C'est lors de la validation finale que la F.E.S.D. partagera dorénavant avec l'ensemble de ses membres ces nouveautés, bien détaillées. Vous pourrez les découvrir et/ou les vivre en premier auprès des membres formateurs ou lors d'un week-end de la formation continue de F.E.S.D., le Savoir-Faire du sophrologue et le Savoir-Être du sophrologue. Ils seront transmis via la Newsletter et le Fédé infos ainsi que sur le site de la F.E.S.D. avec votre code d'accès (fin 2018, début 2019 lors de la rénovation du site). Toutes nos techniques, avec illustrations, seront à l'origine du 3<sup>ème</sup> livre de la F.E.S.D.

Revenons à nos expériences.

Le vendredi soir, les retrouvailles ! L'émotionnel est éprouvé en nous, cela vibre au fond de notre être, la JOIE d'être là, ensemble depuis un an pour certains voire plus pour d'autres. Et le rituel de l'éveil des 5 sens : apéro et repas avant de se mettre au travail. Nous avons tant de choses à nous dire.... qu'il est difficile de revenir « en cercle », côté « zone de travail », pour se poser dans l'ici et maintenant, quitter les brouhahas extérieurs, des retrouvailles, du repas... et ramener notre conscience vers soi pour se rendre disponible à notre week-end. Au sortir de notre séance, le programme du week-end est proposé ainsi que la méthodologie. Nous échangeons sur notre séance qui peut déjà nourrir notre réflexion du week-end. Nous pouvons aller nous reposer dans nos chambres, emplies d'énergies agréables et avec l'envie d'être déjà le lendemain matin pour se retrouver au petit déjeuner qui nous sustentera pour nos premières expériences.

Dès 9h le samedi matin, nous nous offrons une séance, sentir la vivance intérieure et ce que nous partageons de nous dans ce week-end pour nourrir la SD.

Et de là, notre travail sous-groupe débute pour revenir sur ce qui existe aujourd'hui comme techniques transmises et y ajouter celles qui ne le sont plus et d'autres, nouvelles, que nous trouvons intéressantes à mettre dans :

- L'intelligence sensorielle
- L'intelligence émotionnelle
- L'intelligence intuitive.

Un temps donné par « intelligence » et nous tournons dans chacune d'elle. Le principe étant de prendre connaissance des traces écrites du groupe précédent, de les compléter, s'interroger, ...

Au sein des sous-groupes, discussions, partages, montrer, faire vivre, ... le temps nous manque ! Et puis le partage en grand groupe. Et là à nouveau, discussions, partages, vivance.

Lors de désaccord, pas de souci, nous nous offrons une séance pour quitter notre rationnel et sentir vivre en nous la technique qui fait polémique. Sentir vivre, c-à-d. revenir à l'écoute de ce qui s'éveille en nous dans l'intelligence pour laquelle la technique est proposée. L'apport de celle-ci à notre outil, à la personne, ... Dans le partage, les échanges reviennent dans la justesse pour décider, sans pour autant tout rejeter. Notre fil rouge est de rester fidèle à notre spécificité SD.

Ainsi notre week-end se poursuit, et sentir de plus en plus que là, nous travaillons pleinement sur l'outil *Sophrologie Dynamique*®, nous le pensons, le réfléchissons et ne sommes pas uniquement dans du « faire ». Quel bonheur qui vient d'autant plus nourrir notre Joie d'être ensemble à vivre cela, nous « formateurs de 3 pays », culture différente parfois et qui en même temps nous rassemble, nous enrichi et nous renforce pour positionner mieux encore ce merveilleux outil SD.

Dès le samedi après-midi, notre temps est principalement consacré à ces partages, entrecoupé de pauses, de promenades, et bien sûr d'une bonne nuit car cela a bien mobiliser nos énergies et neurones ! Des techniques sont validées d'autres sont en attente. Nous nous rendons compte de l'importance pour nous formateurs, et donc tout sophrologue, de proposer une variété de mots lors de la guidance pour accompagner l'expression du vécu sensoriel : mettre des mots, images, couleurs, sons, symboles, .... Par exemple lors de la Mise en Disponibilité, être plus dans l'ouverture car la Force est déjà là ! Une prise de conscience de nos différentes postures : debout, assis. Dans l'Introspection Dynamique : variété du geste et de son intensité, de l'ordre d'exploration, l'attention sur notre peau, nos muscles, nos articulations, nos os, ...



Dimanche matin, le travail se poursuit, pratiques, partages, échanges. Tiens tiens... Intelligence Émotionnelle, qu'est-ce que tu nous fais discuter toi ! C'est tellement bon de te sentir vibrer en nous, animer notre élan de vie ! Mais alors en retour : « comment transmettre, quoi transmettre... ? » Accords, désaccords, discussions...



L'importance de parler de la fonction de chaque énergie émotionnelle, les besoins sous-jacents. Ce n'est pas abordé lors des formations or nous nous sentons très proches de la C.N.V., comment peut-on nous en inspirer ? Revenir aussi à la vivance émotionnelle en nous : quelle sensation, dans quelle partie du corps, l'intensité, ... La reconnaître, la nommer, l'accueillir ! Récupérer son énergie, ses ressources y compris si pour nous c'est de la tristesse, de la colère, .... L'émotionnel se vit dans le corps, ici et maintenant, nous ouvrir à notre palette émotionnelle en restant centré sur notre sensorialité émotionnelle. Se mettre à l'écoute du stimuli intérieur et/ou extérieur qui éveille cela en nous, notre nouvelle coloration et/ou ambiance intérieure. Ce qui va nous conduire à notre sentiment et avec quoi nous nous mettons en projet (nos futurisations).

Allez hop, séance.... Retour à soi, nous quittons nos égos et autre, .... vivance avec bienveillance ! Et en sort le compromis !

### **Retours des séances tout au long du week-end (nos post-it) :**

*Clarté – Relier – Créativité – Partage – Nouveauté – Authenticité – Extra-ordinaire – Dissiper le brouillard émotionnel – Co errance – Diversité – Participation – Rythme – Présence – Découverte – Simplifier – Fluidité – Métamorphose – Echanger – Sans prise de tête plaisir des échanges – Surfer – Solidarité – Joie – Libérer – Axe – Jeunesse – Le centre déjanté – Ceci n'est pas du rose – Comment affiner la notion de force – Créer – La richesse des variantes (exercices) – Disponibilité – Humilité – Aligné – Dans le moment présent se trouve l'éternité – Surprise – Poésie – Féminité – La joie passe par le regard – Portée des mots – Silence – Laisser le bras vivre le mouvement – Au-delà de nos différences – Sur une base solide je me déploie – Retrouvailles savoureuses – Pétilllement dans la recherche d'évolution de la SD – Lumière – Fluide circulation – Danse – Liberté – Sourire ☺ – Rassembler – Organiser – La mémoire exercices concrets à développer – « Réjouissance intellectuelle » ?? à l'anticipation du travail d'équipe de ce week-end – Points comme un – Unité – Solidité – Complémentarité.*



Nous avons conscience de tout ce qui est encore à accomplir : écriture des exercices dans un format facilitant la transmission et la vivance, continuer d'expérimenter certains exercices avant validation, terminer le travail de réflexion sur l'Intelligence Émotionnelle et avancer sur l'Intelligence Intuitive.

Nous nous quittons heureux du travail déjà produit et nous sentons profondément en nous, que ce groupe de départ « rencontres des formateurs » n'est pas que cela.... Cela va plus loin ! Nous décidons, à l'avenir, que notre groupe s'appelle « **Groupe Ressources et Développement** », composé toujours des formateurs des 3 pays actuels.

Le pari de la F.E.S.D. de 2016 de former ce groupe pour rester en lien et nourrir la SD est gagné ! Notre prochaine rencontre se tiendra les 2, 3 et 4 novembre prochains.... Encore beaucoup à vous faire partager !

# FICHE INTELLIGENCE CORPORELLE

## «Intégrer la sophro dans votre quotidien»

Cette fiche est faite pour vous, pour vous aider à devenir acteur et responsable de votre mieux-être. Les questions vous sont proposées pour faciliter vos prises de conscience dans l'intégration de l'outil *Sophrologie Dynamique®*.

Date :

- Qu'est-ce que j'ai fait aujourd'hui différemment ?
- Comment je me sens dans l'instant ?
  - Quand je me suis levé ce matin ?
  - Quand je suis rentré du boulot ?
  - Les petits détails du quotidien ?
  - En démarrant ma séance ?
- Qu'est-ce que je sens dans mon corps ?
- Qu'est-ce que j'ai découvert ?
- Ai-je du ajuster des excès ou des manques ?
  - Comment je m'y suis pris ?
  - Dans quelles situations ?
  - Quels changements ?
- Est-ce que j'ai senti mes pieds aujourd'hui ? D'autres zones du corps ?
- Identifier et décrire une ou plusieurs sensations agréables vécues aujourd'hui ?
- Ma découverte sensorielle du jour ?
  - Ai-je pris un temps pour moi ? Quand ? Comment ?
  - Ai-je utilisé plutôt le JE ou plutôt le ON ?
  - Ai-je été plutôt bienveillant ou plutôt jugeant envers moi-même ? Envers les autres ?
- Est-ce que j'ai pu observer sans jugement ce qui se passe en moi et dans mon environnement au niveau sensoriel ?
- Est-ce que j'ai observé un changement de posture dans les gestes de mon quotidien :
  - En marchant ?
  - En mangeant ?
  - En conduisant ?...
- Ai-je pris soin de mon corps aujourd'hui ?
- En quoi mon corps a-t-il été une ressource pour moi aujourd'hui ?
- Ai-je senti une « force » émerger en moi ?
- Ai-je pu respirer en conscience aujourd'hui ? Où, quand et comment ?
- ... et toutes autres découvertes, observations, ...



Fédération Européenne  
de Sophrologie Dynamique®



# FICHE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

## devenir « sophro-actif »

L'objectif de cette fiche est de vous aider à :

- continuer à être acteur, responsable et autonome
- faciliter vos Prises de Conscience
- intégrer l'outil *Sophrologie Dynamique®* dans votre quotidien

Date :

- Quelle situation du quotidien ai-je aborder différemment ? Avec quelle énergie émotionnelle à l'œuvre ?
- Comment je me suis senti, corporellement ET émotionnellement ?
  - Quand je me suis levé ce matin ?
  - Quand je suis rentré du boulot ?
  - Les petits détails du quotidien ?
  - En démarrant ma séance ?
- Où et comment se manifeste l'émotion dans mon corps ?
- Ma découverte émotionnelle du jour ? A cette occasion qu'ai-je découvert dans mon espace émotionnel ?
- Ai-je pu respirer en conscience aujourd'hui ?
- Ai-je du ajuster des excès ou des manques émotionnels ?
  - Dans quelles situations ?
  - Comment je m'y suis pris ?
  - Quels changements ?
- Est-ce que j'ai senti battre mon cœur ?
- Identifier et décrire une ou plusieurs énergies émotionnelles agréables vécues aujourd'hui ?
- Ai-je pris un temps pour moi ? Quand ? Comment ?
- Ai-je utilisé plutôt le JE ou plutôt le ON ?
- Ai-je été plutôt bienveillant ou plutôt jugeant envers moi-même ? Envers les autres ?
- Est-ce que j'arrive à mieux m'apprécier, être conscient de mon sentiment de présence, de ma place, de ma valeur ?
- Est-ce que je me projette mieux et/ou plus facilement dans mes activités à venir et/ou projet que je vais organiser :
  - À très court terme ?
  - À moyen terme ?
  - À plus long terme ?
- Quels sont les moments de plaisir que je me suis offert aujourd'hui ?
- En quoi mes émotions ont été ressource pour moi aujourd'hui ?
- Quel « élan de vie » particulièrement savoureux m'a animé aujourd'hui ? Cela a-t-il eu un impact sur mon état émotionnel ?
- ... et toutes autres découvertes, observations, ...



La valeur ajoutée d'un praticien est avant tout ce qu'il « **est** ».

Le travail sur soi est incontournable pour à la fois repérer les forces sur lesquelles il peut s'appuyer mais aussi identifier les ressources qui se cachent derrière ses doutes, ses peurs, ses excès de confiance et ce afin de continuer à progresser.

du vendredi 16 novembre (18h) au dimanche 18 novembre (16h)

venez vous ressourcer et vivre en groupe

## Le "savoir-être" du Sophrologue

(formation continue en résentiel)

### Objectifs de la formation :

- Prendre conscience de son évolution personnelle et professionnelle
- Développer ses compétences dans la « *relation d'aide sophrologique* »
- S'approprier des exercices SD® facilitant la découverte de nouvelles ressources en stimulant nos 5 intelligences
- Développer des axes de travail personnel et professionnel

### Contenu :

- La dynamique de disponibilité du sophrologue
- L'écoute de soi, de l'autre : la « *posture juste* » dans la relation d'aide
- Comment jongler avec ses énergies opposées et complémentaires dans une perspective d'ajustement
- Saisir l'essentiel, à l'instant, dans le partage et comment mettre en lumière les ressources aidantes

### Méthodologie :

- Essentiellement pratique à partir de l'apport des participants
- Mises en situations et études de cas
- Apport théorique (Jung, Rogers, Saunders, Rosenberg)

### Intervenantes :

*Eliane Laxague*, thérapeute jungienne, sophrologue

*Edith de Wouters*, consultante RH, dynamicienne de groupe, spécialisée en R.P.S, sophrologue

### Public :

Praticien ou maître-praticien en *Sophrologie Dynamique*® (\*)

Minimum 8 et maximum 14 participants

### Lieu :

Domaine du Luth, 15 rue des Hautes Roches à 86190 QUINCAY

### Coût :

Frais pédagogiques : adhérents : 160 € / non-adhérents : 210 €

Frais d'hébergement : pension complète (du vendredi soir au dimanche midi) : 170 euros  
(+ 15 euros si chambre individuelle)

**Contact et inscription au plus tard 1 mois avant le stage :**

**Stéphane Péré**

24 Place Etienne Chérade de Montbron 86140 Scorbe Clairvaux

0033 (0) 6.37.22.74.97 - [stephane.pere16@orange.fr](mailto:stephane.pere16@orange.fr)

(\*) Rappel : les praticiens adhérents à la FESD souhaitant paraître sur l'annuaire de référence doivent participer à un stage sur le « savoir-faire » et à un stage sur le « savoir-être » du sophrologue dans un intervalle de 5 ans.







**Bernadette Devillet**  
maître-praticienne en *Sophrologie Dynamique*®  
praticienne en bioénergétique Méthode Acmo®  
[be61devillet@gmail.com](mailto:be61devillet@gmail.com)

## Les émotions ont-elles un impact sur notre ADN ?

Lisa et Marie, jumelles homozygotes<sup>(1)</sup> ont aujourd'hui la trentaine.

Semblables et pourtant si différentes !

A travers leur histoire, de la conception jusqu'à l'âge adulte, nous allons les accompagner, découvrir que tout ce qui constitue notre environnement laisse des traces sur notre ADN et modifie la façon dont les gènes s'expriment.

En ce jour de printemps, c'est l'effervescence chez Gabriel et Rebecca. A 4 semaines du terme, Rebecca vient de perdre les eaux, les premières contractions se font sentir. Sans attendre, ils se rendent à la maternité non sans inquiétude.

Que va-t-il se passer ? Vont-elles vivre ? Pourront-ils bien les entourer ? Que de questions dans leurs têtes !

Rebecca est directement amenée en salle de travail et Gabriel veut être présent.

Le travail est lent ; Rebecca se fatigue. Elle angoisse !

Intérieurement, Gabriel, s'inquiète pour elle, pour les bébés ; Eh oui ! 2 ! ils ou elles sont 2 !

Enfin ! Après plusieurs heures de travail, Lisa naît et pèse 2,2kg. Rebecca est épuisée ; elle n'a plus la force de pousser. Heureusement, Marie est de petit poids (1,5kg) et est sortie sans trop d'effort. Elles furent aussitôt placées en couveuses ce qui déstabilisa Rebecca et Gabriel. Cependant, leurs filles allaient bien et émus, ils s'enlacèrent emplis d'amour.

Six mois ont passé. Rebecca est en plein questionnement ; pourquoi Marie s'alimente peu et reste maigre alors que Lisa a tout le temps faim et est bien potelée ?

Se pourraient-il que le stress de la naissance ai joué un rôle dans leur comportement face à la nourriture ?

Se pourrait-il que l'ADN<sup>(2)</sup> de Lisa ait été étiquetée différemment de celui de Marie ?

Quelle pourrait-être l'émotion à laquelle Marie réagit en s'alimentant peu ? Quel peut-être le bénéfice de manger peu ?

Quelle pourrait-être l'émotion à laquelle Lisa réagit en s'alimentant beaucoup ? Quel peut-être le bénéfice de manger beaucoup ?

Par un bel après-midi, Rebecca s'installe sur son transat, se nourrit de la douceur du soleil et se laisse aller à la rêverie. Le souvenir du jour de l'accouchement se ravive. Naissances prématurées, placement en couveuse, privation de soins maternels à la naissance...

C'est alors qu'elle entend comme une voix lui murmurer : « Tu sais, pour Marie, être de petit poids à la naissance, lui a permis de voir le jour et de survivre ; il est donc fort probable qu'elle associe « rester maigre » à « c'est grâce à cela que je peux vivre » et pour Lisa, elle a pu se sentir abandonnée quand elle a eu faim et que tu n'as pu la nourrir et tire ainsi profit de la nourriture pour vite grandir et devenir forte. »

Les larmes coulent sur ses joues ; ça devient une évidence ; le conditionnement émotionnel affecte le développement des jumelles. Manger peu ou beaucoup est en fait un atout pour Marie et Lisa : **SURVIVRE !**

Merci petite voix !

Les deux jumelles grandissent. Malgré une très forte ressemblance, Marie et Lisa continuent de présenter des caractères externes qui permettent de les différencier.

A 6 ans, Marie porte les cheveux longs et est toujours aussi fluette alors que Lisa les a courts, est plutôt ronde et dépasse sa soeur.

Un jour, Lisa ne veut plus aller à l'école et se

plaint de maux de ventre. Ce n'est pas dans les habitudes de Lisa ! Que se passe-t-il ?

Marie raconte : « Eric, un élève de seconde, s'est moqué de moi pendant la récréation en me disant que Lisa et moi formions la paire : la brindille et le mammoth, alors, j'ai pleuré et couru chercher Lisa mais quand elle est arrivée près d'Eric il s'est mis à se moquer d'elle aussi : « en plus d'être grosse, tu es gauche et idiote ». Lisa est restée clouée sur place, sans réaction ! »

Comment se fait-il que seule Lisa refuse d'aller à l'école alors qu'elles ont été insultées toutes les deux ?

Lisa pu mettre des mots sur son ressenti à ce moment-là : « c'est vrai que je suis gauchère et que j'ai des difficultés à écrire, que je suis boulotte mais je me suis sentie tellement humiliée par les paroles d'Eric ! »

Pour assurer sa survie, Lisa s'est installée dans l'inhibition de l'action comme le hérisson qui se met en boule à l'approche d'un prédateur. Cela peut lui sauver la vie à condition que cette immobilité ne dure pas trop longtemps !

Par la suite, Rebecca a contacté l'instituteur pour lui expliquer ce qui s'était passé. Eric a eu une retenue et a présenté ses excuses à Lisa qui ensuite est retournée à l'école.

Marie et Lisa avancent sur le chemin de la vie et sont devenues des femmes.

Pour Marie, elle a trouvé très facilement « chaussure à son pied ». 30 ans, mariée depuis 5 ans, 2 enfants et tout semble aller pour un mieux.

Pour Lisa, il en va autrement. Malgré tous les efforts déployés, elle ne parvient pas à former un couple qui tienne plus de 3 mois. Elle s'interroge aussi sur son physique. Elle est restée grande et forte, est assez masculine et peut devenir agressive en cas de stress.

Poussée par le besoin de comprendre pourquoi elle est bloquée dans sa trajectoire de vie, elle entreprend des recherches dans sa famille.

Elle construit son géosociogramme, sorte d'arbre généalogique qui sert à établir des liens probables entre les événements, permet de relever la coïncidence de dates, d'âges, les répétitions et aussi de trouver les secrets de familles.

A sa grande stupéfaction, elle découvre un secret de famille. Son arrière grand-mère maternelle a eu une fille née d'un viol. Elle s'est ensuite mariée, a eu une deuxième fille. Seule cette dernière a eu une descendance !

Depuis 4 générations, les femmes ne donnent

naissance qu'à des filles au nombre de 2, l'aînée étant masculine et la cadette féminine. Les aînées restent souvent célibataires où se marient avec des hommes qu'elles dominent.

Elle comprend que son image de l'homme est biaisée ; il n'y a pas eu un seul descendant masculin sur 4 générations !!!

Lisa se demande alors comment une telle transmission est possible. Comment les cicatrices émotionnelles peuvent se transmettre d'une génération à l'autre ?

Elle n'a pas encore de réponses à ses questions mais le simple fait d'avoir découvert ce secret lui a permis de se libérer de sa fausse représentation de l'homme et de trouver l'âme sœur.

Elle s'attaque à présent à un autre aspect qui la perturbe : son poids !!!

Elle veut maigrir mais dès qu'elle perd un kilo, elle en reprend d'avantage ce qui la fait sourire ! le langage de son corps et l'émotion qu'elle exprime, sont en contradiction avec son souhait de maigrir comme si prendre du poids soulageait un stress.

Elle se souvint alors de sa naissance : prématurée, placée en couveuse. Elle fut donc privée des besoins de protection et de nourriture.

« Mais alors ! se dit Lisa, si je prends du poids, ce serait pour m'éloigner du stress de ma naissance ? Manger, serait bon pour ma survie ? »

Elle prit ainsi conscience que le surpoids venait solutionner quelque chose. Elle comprit pourquoi son organisme avait mis en place cette adaptation-là et pas une autre.

Le fait d'avoir compris le sens de son surpoids lui a permis d'adopter un nouveau comportement encore plus bénéfique et ainsi perdre du poids sans reprendre les kilos perdus. Elle a pris goût au sport, stabilisé son poids et se sent bien dans « sa peau ». Elle a appris à s'aimer et à s'accepter telle qu'elle est.

Elle prit donc conscience que « Guérir », c'est sortir du rail de la réponse automatique du conditionnement et choisir en toute liberté une nouvelle réponse.

Marie, Lisa ! deux jumelles homozygotes semblables et pourtant si différentes !

Les circonstances de naissance, de la conception jusqu'à l'expulsion, tout comme les traumatismes vécus par les générations précédentes, sont susceptibles de modifier l'ADN, d'ouvrir certains interrupteurs génétiques et en fermer quelques autres. Ils sont aussi capables d'affecter la physiologie et l'expression de la personnalité.

## CONCLUSION.

### Chacun est capable de trouver la solution qui lui convient.

Chaque cellule du corps porte en son noyau le même ADN qui a toute l'information nécessaire pour reconstituer l'ensemble du corps.

Alors que l'information portée par les gènes est stable, les étiquettes épigénétiques<sup>(3)</sup> ont une stabilité relative car elles sont effaçables tout comme l'est l'écriture au crayon.

IL Y A DONC TOUJOURS UNE RÉVERSIBILITÉ POTENTIELLE PERMETTANT UN RETOUR À LA SANTÉ.

Seule condition, avoir le courage d'observer ce qui se trouve dans les profondeurs de notre inconscient qui peut renfermer beaucoup de peurs, et ainsi prendre conscience de la nature de nos conditionnements intimes.

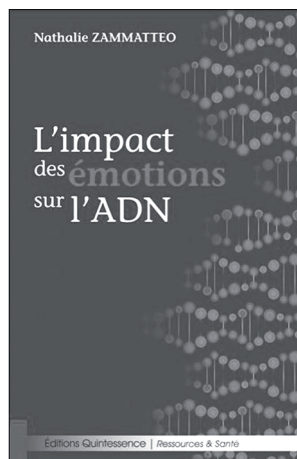
Chacun est libre de choisir l'approche qui lui convient le mieux.

L'approche qui nous permet d'accéder à l'information est fonction de nos croyances et des peurs qui nous habitent. La porte d'entrée peut être corporelle, mentale, émotionnelle ou énergétique.

Dans son ouvrage, *Nathalie Zammattéo*, biologiste de formation, nous fait découvrir l'univers de L'ÉPIGÉNÉTIQUE et nous décrit, à travers différentes études l'incidence des traumatismes émotionnels sur le « matériel » génétique.

La vocation principale de ce livre est de proposer une observation des conditionnements émotionnels sous un nouvel angle, pour permettre à chacun de retrouver un équilibre.

Je vous souhaite une bonne lecture et, comme le dit Nathalie, « *que chacun puisse devenir l'acteur principal du livre de sa vie* ».



<sup>(1)</sup> Jumeaux homozygotes (ou monozygotes) : sont ce que l'on appelle communément les vrais jumeaux. Ils proviennent de la division d'un œuf fécondé unique.

<sup>(2)</sup> ADN : acide désoxyribonucléique ; il constitue la molécule support de l'information génétique héréditaire.

<sup>(3)</sup> Epigénétique : science qui étudie les modifications transmissibles et réversibles de l'expression des gènes ne s'accompagnant pas de modification de la séquence des bases de l'ADN.

ÉH OUI MON GARS!  
C'EST LA REPRÉSENTATION  
D'UNE HÉLICE D'ADN...  
BALÈZE!





## Littérature

Laetitia Hauquin, Sophrologue Musicothérapeute à Gujan Mestras nous propose deux livres...

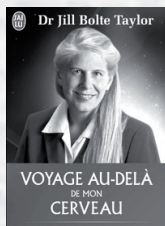


*Laurent Gounelle: «Et tu trouveras le trésor qui dort en toi»*

*Collection Le Livre de Poche (2018)*

*Editions d'origine Kero*

Un roman sympathique qui éclaire certains mythes religieux, croise taoïsme et catholicisme pour servir avec humour et bienveillance une belle histoire d'amitié et de quête de soi.



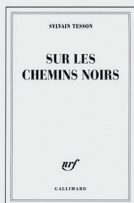
*Dr Jill Bolte Taylor: «Voyage au-delà de mon cerveau»*

*Editions J'ai lu (2009)*

Un témoignage passionnant et très instructif sur l'histoire vraie d'une neurologue qui, à 37 ans, vit en pleine conscience la destruction d'une partie de son cerveau lors d'un AVC...

Et la reconstruction progressive de ses capacités grâce à sa ténacité mais aussi sa croyance en ses possibles. Un bel élan de vie qui nous éclaire sur la plasticité cérébrale et la force qui est en nous.

Gaëtan Hulstaert, Sophrologue à Bassenge (Belgique) nous en fait découvrir deux autres...



*Sylvain Tesson: «Sur les chemins noirs»*

*Editions Grasset (2016)*

Il faut savoir que notre dandy aventurier a eu une grande soif de tutoyer les étoiles et de les caresser.

C'est un ancien chat de gouttière, pourquoi ancien, car il a raté une dernière corniche et s'est retrouvé la gueule par terre.

Paralysie, fractures a été la conséquence de cette pirouette de trop.

L'heure de la convalescence sonne au clocher du village.

Il se donne comme rééducation de traverser à pied la France.

A travers les mousses, les forêts, les prairies, les roches et les plages, il nous emporte dans son sac pour réfléchir sur la vie, la ruralité en France, l'évolution exponentielle des technologies.

"Il est possible que le Progrès soit le développement d'une erreur", Jean Cocteau.

Monsieur Tesson nous fait ressentir le plaisir de la réalité, du mouvement. Il nous "rappelle", le plaisir de voyager à l'extérieur pour apprécier le plaisir de l'intérieur.

*Luis Sepúlveda: «Le vieux qui lisait des romans d'amour»*

*Editions Points (1995)*



« ...de ses romans qui parlaient d'amour avec des mots si beaux que, parfois, ils lui faisaient oublier la barbarie des hommes. »

Antonio José Bolívar est un grand amateur de romans d'amour.

Un genre littéraire qui parle à nos élans du cœur et qui peut nous rendre vulnérable.

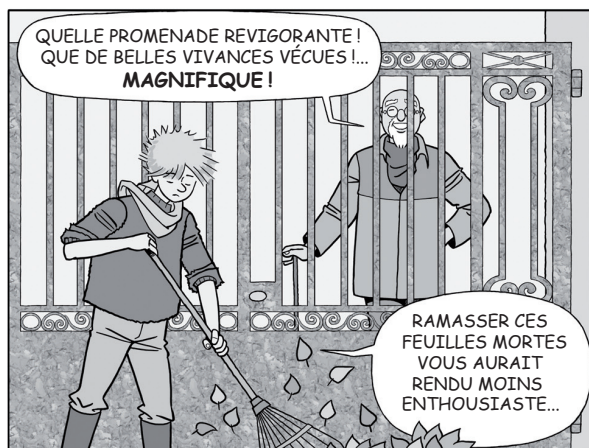
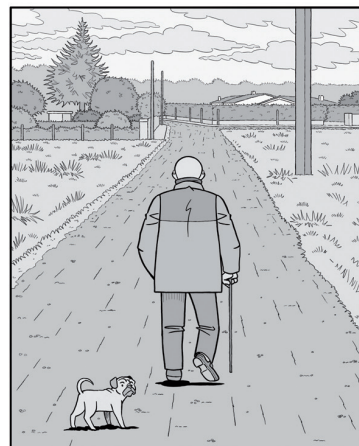
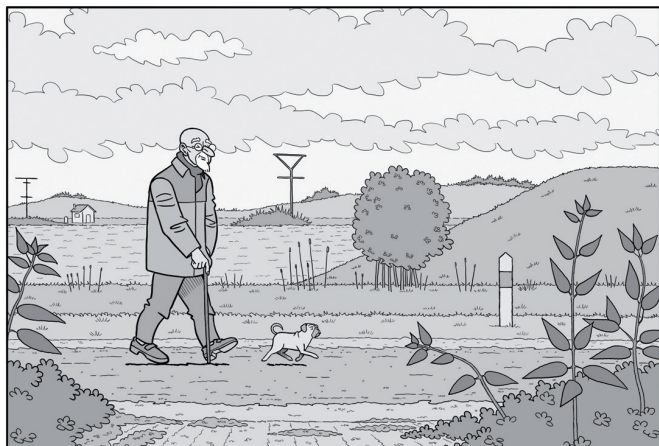
C'est pour cela que se cacher dans la forêt amazonienne permet au héros de se découvrir et d'apprendre sur l'humain.

A la vue des villageois d'El Idilio, il est une bête féroce et assassine.

Le description de l'auteur nous permet immédiatement de rentrer dans le tableau de la jungle.

Ce petit roman est une manne à surprises qui nous pousse à réfléchir sur nos réflexes inhérents à notre condition d'être humain.









**Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique®**

24 place Etienne Chéradé de Montbron

86140 Scorbe Clairvaux - FRANCE

☎ 0033 (0)6.37.22.74.97

🌐 [www.federation-sophrologie.eu](http://www.federation-sophrologie.eu)

✉ [contact@federation-sophrologie.eu](mailto:contact@federation-sophrologie.eu)



Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique