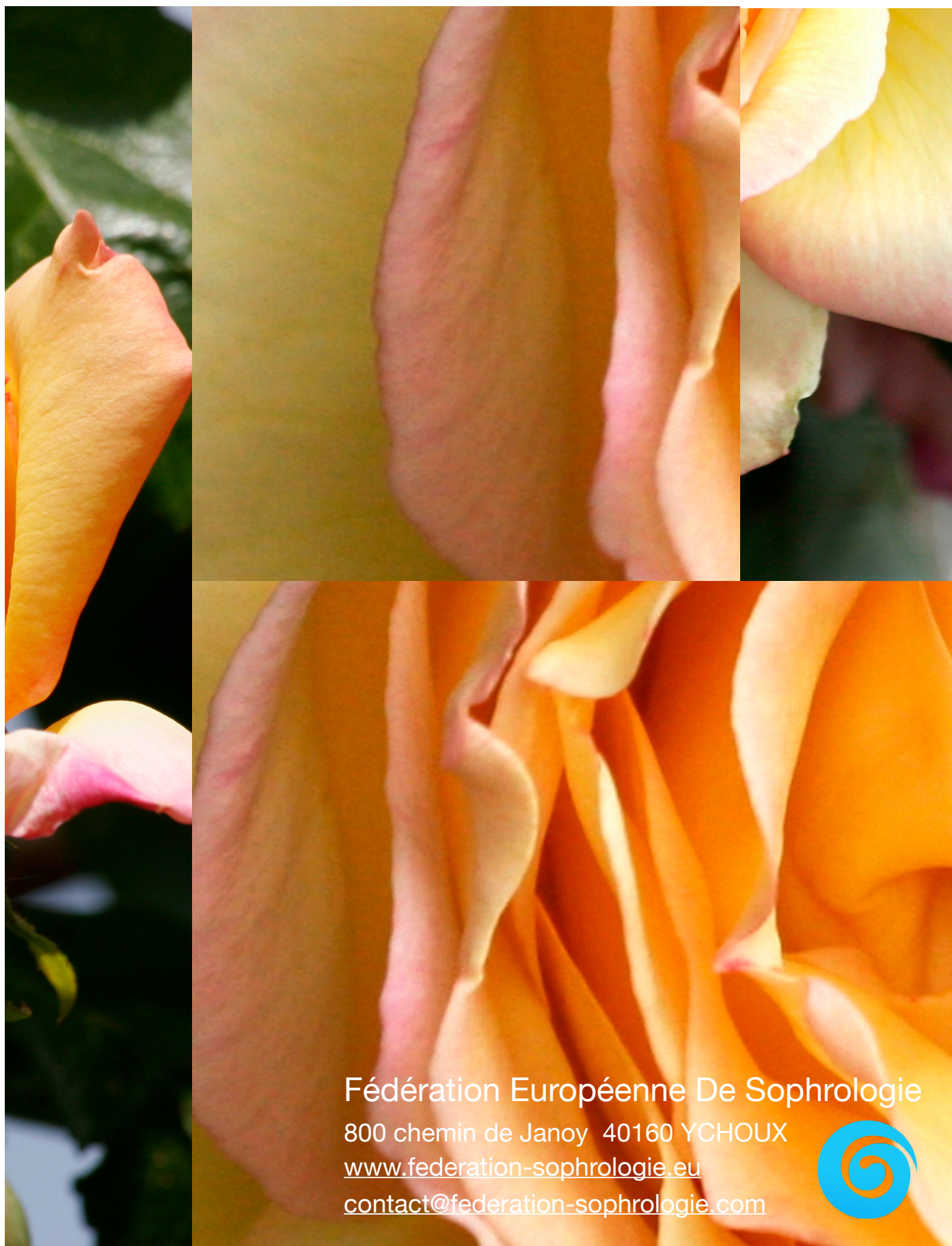


FÉDÉ INFOS

N°37

Bulletin d'information trimestriel



JUILLET 2012


Fédération Européenne De Sophrologie

800 chemin de Janoy 40160 YCHOUX

www.federation-sophrologie.eu

contact@federation-sophrologie.com





« Nous devons être
le changement que
nous voulons voir
dans le monde »

Gandhi

Le bonbon de Thérèse

LE SOMMAIRE

CÔTÉ ADHÉRENTS

STAGE

10 Au coeur du vignoble charentais
Thérèse Sevrin-Renier

11 Vacances
Thérèse RAGONNEAU

Le bonbon de Thérèse

CÔTÉ FÉDÉ

4 L'ÉDITO
Amusons nous

6 L'ESSENTIEL

6 - Le congrès

8 - Le site Web

9 De vous à moi

CÔTÉ FORMATION

14 Assumer la maladie
Alexandre BETOLAUD

22 La Sophrologie en marche
Martine DUPUY

26 La rentrée 2012

CÔTÉ PRATIQUE

12 La mise en disponibilité
Une équipe de Sophrologues

Mise en page: Geneviève LASSORT - Relecture: Martine DUPUY - Stéphanie REGOUT
Photos: Francis LASSORT

L'EDITO

Par Martine DUPUY
présidente de la fédération

Aux dires des médias, des experts de tous bords en politique, économie, finance, travail, santé, éducation et même du sport : tout fout l'camp !

AMUSONS-NOUS !

Constat de faits salubre, nécessaire pour opérer les changements indispensables si nous voulons continuer à vivre ensemble sur notre si fragile et si formidable planète.

Mais sommes-nous obligés de suivre le conditionnement émotionnel qui va avec la tendance galopante à la Sinistrose ?

Puisque nous avons quelque expérience en la matière, faisons donc « plancher » notre intelligence émotionnelle sur le sujet : quelles sont les énergies pertinentes pour dépasser ces soubresauts d'évolution ?

Il s'agirait d'un grand Malade à qui l'on intime volontiers « Surtout, gardez le moral ! », préconiserait-on une plongée en apnée dans les Peurs, le Triste, le Regret, le Remords, le Désabusement, le « bof ! » comme remède souverain à son angoisse existentielle ?

Dans ce présent difficile, **il nous appartient** de rallumer et d'entretenir les contagions vitalisantes – avant on disait positives – et de tenir à distance respectable et respectueuse les énergies morbides pour nous. Adressons-nous à notre intelligence émotionnelle pour **repérer les ressources, les dynamiques qui nous aideront à traverser les épreuves.**

Les ressources de l'extérieur : Trier et choisir les énergies émotionnelles qui nous entourent.

Réduire dans notre environnement l'inquiet, l'alarmiste, le pessimiste et autre contagion culpabilisante : prendre

conscience et réduire ce qui n'ajoute que problème et souffrance supplémentaire à celle déjà présente. A l'opposé, prendre conscience et côtoyer sans modération les vitalités qui nous redonnent du Peps, de l'élan de vie: les gais, rieurs, fantaisistes, apaisants, les bienveillants, les inconditionnels de l'espoir....

Lors du 6° module en Juin, les postulants au titre de *Sophrologue praticien* ont fait l'expérience de cette atmosphère facilitatrice, créée par l'équipe d'encadrement.

Dans nos salles de sophrologie maintenant,

Il nous appartient de réveiller par le décor et/ou le rayonnement de notre présence, une atmosphère accueillante, confiante et chaleureuse. Il nous appartient tout autant de ne pas laisser contaminer la séance, ni le partage, par des émotions peu engageantes pour celui qui est déjà en souffrance.

Les ressources de l'intérieur : Mobiliser régulièrement dans l'espace intérieur ces énergies vitalisantes.

Car si à l'extérieur nos comportements témoignent d'une incompétence à assurer la vie sur Terre, au cœur même de chacun d'entre nous, l'intelligence corporelle SAIT comment prendre soin de la vie. Il suffit d'écouter bouger le corps, de suivre la respiration, de laisser nos 5 sens s'ouvrir au plaisir de la Vie pour ré intégrer la dynamique du vivant, avec ses atmosphères réconfortantes.

Dans nos salles de sophrologie maintenant,

il nous appartient de vivre intérieurement et proposer la découverte des émotions susceptibles de remobiliser la Force de vie dégonflée. L'une d'entre elle, que nous oublions souvent dans nos placards d'enfance, est le **Jeu, l'Amusement**. Il ne s'agit pas de l'imposer comme une évocation émotionnelle obligatoire – avec son risque d'échec et d'enfermement – mais de l'appivoiser avec l'intelligence du corps. Compter sur le savoir des mains : un toucher répondant à la demande du corps, tour à tour apaisant, tonifiant, sage, amical, pourquoi pas amusant ?

A l'atelier pour anciens du dernier 6^{ème} module, nous avons ainsi exploré une introspection « à l'attrapé » (attraper furtivement ses mains, le bout de son nez, son coude...à vous d'inventer votre geste), mais on peut tout autant effectuer une variante d'ancrage en jouant à la « marelle » ou « montant la côte à vélo »..., ou encore inviter à réaliser chaque exercice du module 1 comme un jeu : « c'est comme si... »

Et comme chacun sait, l'intérieur et l'extérieur étant liés, amusons-nous nous-mêmes en donnant nos séances : nos apprenants s'amuseront par contagion, et la vitalité repartira d'un bon pied ! ■

Coordonnées des écoles agréées par la Fédération

FRANCE

VIE-ÉNERGIE
Virginie LASSORT

BORDEAUX et +33 (0)6.20.85.34.50

PARIS +33 (0)5.56.79.30.34

contact@formation-sophrologie.com

www.formation-sophrologie.com

saisir le texte

Blog de l'association des anciens élèves
de Vie-Énergie

<http://association-passages.blospot.com/>

BELGIQUE

A . E . S
Brigitte JULIEN

BRUXELLES +32 (0)2.537.61.68

LIÈGE +32 (0)4.252.43.88

NAMUR +32 (0)8.140.20.39

ARLON +32 (0)6. 322.26.64

MONS +32(0)4.752.760.24

formation.sophrologie@skynet.be

www.sophro.be

SUISSE

A.L.S.D

Annie PERRAUD +33 (0)4.74.23.16.26

Corinne THEILLER +33(0)4.72.26.62.89

LYON

annie.perraud@orange.fr

Michel VOGEL +41 (0)794.17. 57. 92

michel.monique@netplus.ch

<http://sites.google.com/site/>



« Le rosier du voisin »