



LE SOMMAIRE

CÔTÉ ADHÉRENTS

STAGES

- 13 «Apprenez à prendre soin de vous»
Françoise SEEMANN
- 14 «Re-liez nos ressources et agitations»
Edith de WOUTERS
Régine JOISTEN
- 15 «L'Homme debout» France
Début du cycle 2
Martine DUPUY

«Rendez-vous méditatif»
Martine DUPUY

VÉCUS

- 16 Quelques faits qui mènent à réflexion
Catherine BALINEAU

CÔTÉ PRATIQUE

- 17 L'enfant, la sophrologie et le conte
Catherine BELVAUX
- 19 Lu pour vous : Le sel de la vie
de Françoise HÉRITIER

- 2 Le bonbon de Thérèse

CÔTÉ FÉDÉ

- 4 L'ÉDITO
L'énergie de l'incertitude
- 5 L'ESSENTIEL
Le site Web
Le congrès
- 9 L'assemblée générale

CÔTÉ FORMATION

- 20 L'écoute Sophrologique
Conférence module 6
Martine DUPUY
- 23 Du Stress à l'efficacité
Serge PEGOFF
- 27 Coordonnées
des centres de formation

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

L'EDITO

Par Martine DUPUY
Présidente de la Fédération

L'énergie de l'incertitude

Drôle d'énergie qui traverse plus encore que d'habitude – élections françaises obligent - ce printemps : **l'INCERTITUDE**.

Energie de l'incertitude donnée à vivre dans notre corps

Le changement d'horaire légal autant que les caprices de la météo engagent l'ensemble de nos biorhythmes dans une entreprise d'EQUILIBRAGE constant – plus ou moins réussi – que nous pouvons suivre dans les fluctuations de notre énergie quotidienne et les variations tout aussi instables de nos sensations.

Energie d'Incertain, pas forcément confortable à vivre, que nous pouvons envisager sous l'aspect du « dérangement » – et vive la plainte ! – et/ou sur son versant « formidable leçon d'adaptation » que nous offre au printemps l'Intelligence corporelle – attitude sophrologique ?

Energie d'Incertain impactant notre dimension émotionnelle

Au printemps « ça pousse ! » Et nous voici baignés dans une valse-hésitation qui n'en fini pas de tourner : j'y vais ou j'y vais pas ? L'énergie-Audace nous « pousse » dans nos projets, nous incite à pointer le bout de notre nez hors du refuge intérieur, nous lance déjà dans l'avenir, la suite : motivation, mise en action... Tandis que l'énergie-Inquiétude nous retient encore un peu à l'abri : Prudence au gel, préparons-nous encore un petit peu.

L'Incertain, quoique peu plaisante à ressentir, nous invite à chercher là encore le bon équilibre entre les énergies-mères que sont l'Enthousiasme et la Peur. Alternant leur prééminence, vient le temps où ces partenaires accordent enfin leur pas de deux et la valse devient une ode au mouvement, fluide et gracieuse... Enfin JUSTE : l'intelligence émotionnelle sait quand il est temps de sortir de notre coquille pour déployer notre énergie à l'extérieur. Pouvons-nous profiter de ce printemps pour apprendre à mieux danser ?

L'énergie-Incertain, fondamentale pour accéder à notre dimension intuitive

Ô combien il est difficile, ardu, malaisé, de se laisser vivre cette énergie, où le « contrôle » nous échappe. Pourtant, cette énergie du « Je ne sais pas » est LA porte par laquelle apparaissent les représentations symboliques issues de notre inconscient. Pourtant, c'est avec elle et par elle que jaillit – *peut-être* en posture ou dans un *après* justement incertain – de son opposé complémentaire : la certitude d'un sens, d'autant plus lumineuse qu'elle contraste avec l'énergie précédente.

Pourquoi ce printemps-ci ne pas mieux préparer le terrain avec nos 2 intelligences précédentes ? Et quand des démangeaisons d'analyse nous reprendront au moment de la posture, aidons-nous de leur compétence: habiter, respirer dans les sensations et l'ambiance de l'énergie-Incertain, qui nous sont devenues plus familières !

La véritable force de l'INCERTAIN se révèle face aux Grands Mystères de la Vie :

Ma vie dans la chaîne de l'Humanité? Sur une si petite planète au milieu de l'Univers? D'où venons-nous? Que devenons-nous après? Tout ça pour Quoi? La dimension transcendante trace sa voie de la Conviction – et non de la certitude - en insufflant dans nos croyances, à chaque instant, à chaque pas, la respiration de l'Incertain. Une piste pour Méditer ?■



LE SITE WEB

Votre attention SVP !

Après s'être refait une beauté,
à partir du 15 avril

le site de notre fédération est de nouveau consultable
au : www.federation-sophrologie.eu ☺ Vive l'Europe !

Un nouveau service pour les adhérents

☛ le fédé infos en couleur ! consultable en ligne

☛ Les anciens N° téléchargeables

Un mot de passe pour l'année 2012 vous sera adressé par mail
prochainement.

Du nouveau pour tous:

☛ Une réorganisation du site et de nouveaux textes

☛ La possibilité de commander le livre via Amazon

LE CONGRÈS

Avez vous besoin d'un « coup de jeune » ? d'être « boosté » par l'énergie du collectif ?

Avez vous envie d'échanger sur vos pratiques ?

Sentez vous nécessaire de vous remettre à jour ?

Êtes vous curieux de l'évolution de votre outil ?

Avez vous faim de nouvelles pratiques ?

Le congrès 2012 est fait pour vous !

28, 29, 30 septembre

La Sophrologie Dynamique® en marche

www.federation-sophrologie.eu

Inscriptions

+33(0)6 78 17 09 44 b.primault@yahoo.fr

Mme Béatrice PRIMAULT *Secrétaire de la Fédération*
5 allée de la maison rouge 44000 NANTES FRANCE



Programme

VENDREDI*ACCUEIL à partir de 13h00***14h00 OUVERTURE****14h30 CONFÉRENCE****Docteur Martine DUPUY** *Thérapeute*

«Les mille et une ressources de l'intelligence corporelle»

15h30 7 ATELIERS au choix**16h30 Pause****17h 7 ATELIERS** au choix**19h30 Repas****20h30 FORUM****Stéphane PÉRÉ** *Psychologue*

«Les acquis de l'après midi et les questions émergentes»

21h30 VEILLÉE CONTES**SAMEDI MATIN***7h30 MARCHE CONSCIENTE (45')**Christian STEVINS***8h45 CONFÉRENCE****Docteur Martine DUPUY** *Thérapeute*

«Les mille et une ressources de l'intelligence émotionnelle»

9h30 7 ATELIERS au choix**10h30 Pause****11h00 7 ATELIERS** au choix**12h00 FORUM****Stéphane PÉRÉ** *Psychologue*

«Les acquis de la matinée et les questions émergentes»

13H00 Repas**SAMEDI APRÈS MIDI***13h45 RELAXATION DYNAMIQUE (30')**Geneviève LASSORT***14h30 CONFÉRENCE****Docteur Martine DUPUY** *Thérapeute*

«Les mille et une ressources du temps passé et futur»

15h30 7 ATELIERS au choix**16h30 Pause****17h00 7 ATELIERS** au choix**18h00 FORUM****Stéphane PÉRÉ** *Psychologue*

«Les acquis l'après midi et les questions émergentes»

19h30 Repas**20h30 SPECTACLE SURPRISE****DIMANCHE***7h30 MARCHE CONSCIENTE (45')**Christian STEVINS***8h45 CONFÉRENCE****Professeur Miroslav PRSTACIC**

Université de ZAGREB

«La Sophrologie en CROATIE»

9h30 7 ATELIERS au choix**10h30 Pause****11h00 7 ATELIERS** au choix**12h00 FORUM****Stéphane PÉRÉ** *Psychologue*

«Les acquis de la matinée et les questions émergentes»

13H00 Repas**14h30 CLOTURE**

Les pistes ouvertes par la recherche



Ateliers

1- Les ressources de notre corps au fil de la vie

Stéphanie REGOUT *Animatrice*
«*Grandir en confiance*»

David GIRARD *Enseignant*
«*Et si mon corps me disait?*»

2 -Les ressources de notre corps en mouvement

Janine FABRE *Infirmière*
«*Le mouvement
dans tous ses états*»

Cyrille BERGER *Cadre d'entreprise*
«*L'impulsion du sensible*»

3 - Découvrir et mobiliser nos ressources émotionnelles

Virginie LASSORT *Psychologue*
«*Changer d'ambiances !*»

Bernadette DEVILLET *Infirmière*
«*Chez moi
au pays des merveilles*»

4 - Engager nos ressources émotionnelles dans l'action

M-Christine MOURIER *Animatrice*
«*Partir du bon pied*»

Régine JOISTEN *Kinésithérapeute*
«*Du plaisir d'être
à l'envie de faire*»

5 - Les ressources de notre à - venir

Sylvie PHILIP *Prof de yoga*
«*D'aujourd'hui à demain*»

Martine ROBIN-GERVAIS
Enseignante
«*Aujourd'hui
c'est déjà demain*»

6 - Les ressources de nos mémoires

Edith De WOUTERS *Formatrice*
«*Rencontre avec nos mémoires*»

Yolande MARCHAL *Enseignante*
«*Entraîner
sa mémoire de travail*»

7- Les ressources de notre propre langage

Françoise SEEMANN *Coach*
«*Les mots pour le dire*»

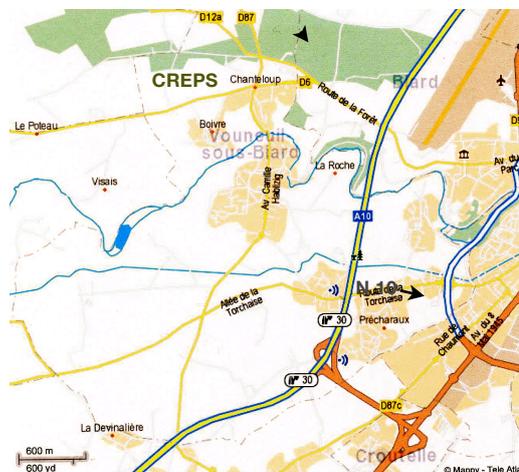
Eliane LAXAGUE *Thérapeute*
«*Oser se dire*»



**La participation à 6
ateliers valide la
formation continue de
l'année 2012 pour les
Sophrologues diplômés
de la FEDS.**

Infos pratiques

LIEU



CREPS POITOU CHARENTES
Château de Boivre
86580
VOUNEUIL- SOUS - BIARD

Renseignements
+33(0)6 84 07 22 37
contact@federation-sophrologie.com

COÛT	Inscriptions Avant le 14 juillet	Après le 14 juillet
Adhérents FEDS	⇒ 170 €	200 €
Non Adhérents	⇒ 190 €	220 €

HÉBERGEMENT

Pavillons Saintonge et Aunis

Chambre individuelle

13,35 € / nuit

Chambre double

9,95 € / personne / nuit

RESTAURATION *self service*

Petit déjeuner

2,05 € / jour

Repas de midi

9,90 € / repas / boisson comprise

Repas du soir

9,90 € / repas / boisson comprise

Tarifs soumis aux modifications éventuelles de la TVA ■





ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 18 février 2012

Bilan d'activités

VOTANTS

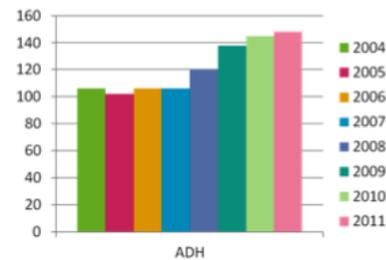
- Nombre Total de Membres Actifs: **53**
 - MA présents:
 - MA votant par procuration:

→ Selon nos statuts, le quorum est atteint XX/ 53 et l'AG peut délibérer

- 2 scrutateurs se sont proposés:
 - David Girard
 - Marie Claude Daviaud

148 ADHERENTS EN 2011

- **3 ECOLES + 50 ACTIFS + 95 ASSOCIES**



3 CONSEILS d'Administration

- 14 mars: présentiel Béruges suite à AG
- 14 juin: téléphonique
- 29 août: présentiel - Arcachon

LE BUREAU

- Présidente : Martine Dupuy
- Président adjoint : Stéphane Péré
- Trésorière : Marie Christine Mourier
- Secrétaire : Béatrice Primault
- Secrétaire adjoint: David Girard

COMMUNICATION INTERNE

- 4 numéros fédé infos
 - 1 Patrick Vertpré
 - 3 Geneviève Lassort
- Renouvellement site web
 - Nouvelle présentation
 - Actualisation des textes en cours
 - Téléchargement des fédé infos possible avec un code
 - Commande du livre possible via amazon

federation-sophrologie.eu

COMMUNICATION EXTERNE

Symposium international de Croatie

- De l'Art et des Sciences
- La Sophrologie à l'université de Zagreb
- 4 intervenants de la FEDS
 - Martine DUPUY Présentation générale de la SD
 - Virginie LASSORT SD chez l'enfant douloureux
 - Marie SERIEYS-M. SD en service de soin d'urgence
 - Ivan CARAPINA Hypnose et SD en médecine

FORMATION CONTINUE 2011

- Organisatrice: Laurence THIAUDIERE
- Lieu : CREPS de Boivre
- 2 Stages : Printemps / automne
- 19 Sophrologues
 - 10 orientation technique : intuition
 - 9 orientation pédagogique : analyse de pratique

LIVRES

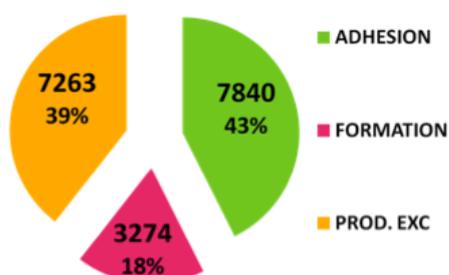
- Distribution de "L'essentiel de la SD"
 - 1000 exemplaires distribués
 - 1000 exemplaires ré-imprimés
- Chantier de traduction anglaise
 - 3 traductrices
 - 50% environ
- Chantier d'écriture du second livre
 - 2 réunions : août et décembre
 - 12 écrivains
 - Bases posées: Architecture et Contenus

VOTE

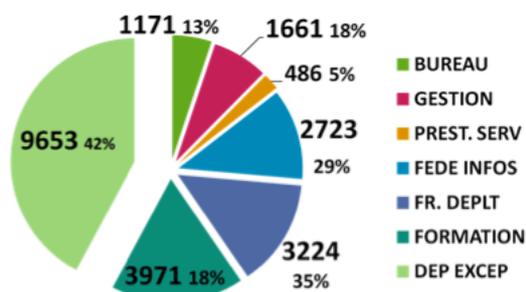
Le bilan d'activité est approuvé à l'unanimité des votants

Bilan financier

RECETTES = 18 377 €



DEPENSES = 22 889 €



SOLDE = - 612 €

RECETTES = 18 377

+ LIVRET = 3 900

TOTAL ... 22 277

Les recettes exceptionnelles sont principalement liées à la diffusion du livre.

DEPENSES = 22 889

Les dépenses exceptionnelles sont principalement liées au Symposium de Croatie, le chantier du second livre et à la réunion du CA présentiel.

PROJETS 2012

■ CONGRES

- 28, 29, 30 Septembre
- Creps de Boivre
- Nos 1000 et 1 Ressources
- Obj: actualiser et partager
- 4 conférences – 7 ateliers – 4 forum
- Soirées : art

VOTE

Le bilan financier est approuvé à l'unanimité des votants

PROJETS 2012

- **FEDE INFOS** 4 Numéros
- **SITE WEB** FIN d'actualisation des textes
- **LIVRES**
 - FIN de la traduction anglaise
 - 1ÈRE ÉCRITURE second livre
- **ATELIER RECHERCHE**

BUDJET PREVISIONNEL 2012

RECETTES	22 500	
ADHESION	7 900	
BOOK 1	3 600	
CONGRES	11 000	
DEPENSES		22 500
BUREAU		300
GESTION		950
PRESTATION SERVICE		1 850
FEDE INFO		2 700
FRAIS DEPL + LOC*		4 900
FORMATION 6 ^o mod		800
CONGRES		11 000

VOTE

Les projets pour 2012 et leur financement sont approuvés à l'unanimité des votants

RENOUVELLEMENT CA

- **Collège des sophrologues**
Françoise SEEMANN
Marie Anne MARIOL
- **Collège des associations**
Marie Christine MOURIER
- **Collège des écoles**
Geneviève LASSORT

VOTE

Après appel à candidatures, et ayant procédé au vote à bulletin secret, tous les membres sortants sont ré-élus pour 3 ans



**APPRENEZ A
PRENDRE SOIN
DE VOUS !**

UNIQUE A POITIERS

Vous recherchez détente, relâchement, mieux être physique, mobilité et force, de manière innovante, ludique et efficace ?

Venez découvrir et expérimenter
la mélodie du geste,
l'harmonie du mouvement,
l'équilibre des énergies,
grâce à l'alliance de 2 techniques:
la Sophrologie Dynamique® et la gym de la bonne santé du dos.

5 ateliers de 2 heures de 10h à 12h
au cabinet de kinésithérapie
18 avenue du plateau des Glières à Poitiers

Les
Samedi 19 mai
Samedi 26 mai
Samedi 2 juin
Samedi 9 juin
Samedi 30 juin

Co-animés par 2 professionnelles

Françoise SEEMANN Sophrologue
Sabine BURG Kinésithérapeute
Formée par l'école du dos Mail 14

15€ l'atelier

Engagement pour la totalité du parcours
Inscription avant le 1er Mai
Pour plus d'informations contacter:
Françoise Seemann 06 37 22 18 57
Sabine Burg 06 36 35 81 87 ■



**RELIER
nos ressources et
agitations**

**Edith de WOUTERS
Régine JOISTEN**

CÔTÉ ADHÉRENTS

3 jours pour déposer nos bagages et partir à la découverte des Ressources de notre Conscience avec la Sophrologie Dynamique®. Un voyage intérieur pour aller au-delà des agitations de notre vie car il est toujours possible, à tout âge et à tout moment, d'ouvrir d'autres possibles, de nous transformer, transformer notre quotidien et faire évoluer notre histoire.

Progression d'exercices simples et de séances de Sophrologie Dynamique®, partant du présent et allant vers l'avenir, effectués en groupe.

Possibilité d'entretien individuel.

Dates:

Du mercredi 16 au vendredi 18 mai

Mercredi – Les ressources du corps:

Recouvrer des forces ; s'habiter soi pleinement, densément ; s'ancrer vigoureusement dans la réalité concrète du présent ...

Judi – Les ressources des émotions :

Prendre conscience des dynamiques émotionnelles déjà à l'œuvre, à déclencher ou à privilégier ; identifier les valeurs fortes de ce moment de vie...

Vendredi – Les ressources de l'intuition et de l'anticipation :

Retrouver les choix « qui ont du sens » ; ouvrir d'autres perspectives ; construire un devenir possible dès maintenant.

Accessible à tout le monde : aucun pré-requis n'est demandé
Groupe de minimum 6 personnes et maximum 12 personnes ■

Stage résidentiel : au cœur de Liège en Belgique

Coût :

Frais pédagogiques 350 €
+ Frais d'hébergement 114 €
en pension complète
du mardi soir au vendredi midi
(L'argent ne doit pas être un obstacle, arrangement possible)

Infos complémentaires auprès de :

- Edith de Wouters:
info@aufildespossibles.be
- 0032 (0)4 252 43 88
- 0032 (0)497 19 33 58
- Régine Joisten :
- reginejoisten@yahoo.fr
- 0032(0)4 252 16 21
- 0032(0)473 70 95 35
- Martine Dupuy :
- mcd.dupuy@orange.fr
- 0033 (0)6 81 93 77 66

Inscriptions :

date limite d'inscription

20 avril 2012

auprès de

Edith de Wouters :

info@aufildespossibles.be

Acompte de 100 € à verser sur le compte
IBAN BE 81 2400 3876 3224 – BIC
GEBABEBB

au nom de Edith de Wouters –

réf. we 16,17 et 18 mai 2012

Celui-ci confirmera votre inscription.

**L'HOMME
DEBOUT**
Début cycle 2

**RENDEZ-VOUS
MÉDITATIF**

07 et 08 juillet 2012
Martine DUPUY

08 et 09 septembre 2012
Martine DUPUY
Thérèse RAGONNEAU

Après un récapitulatif de notre premier voyage dans les 3 étages de l'être, je vous propose de repartir en exploration autour du passage de la Porte des Hommes

Le risque du Labyrinthe

Le complexe uro-génital : l'Arche de Noé – Thésée et le Minotaure – Dédale et Icare

Revenir dans son être intérieur pour accéder à son Humanité

- Se mettre debout : le nécessaire mouvement d'appui sur les profondeurs
- Le passage aux Enfers : Jonas et la Baleine – Orphée et Eurydice

Le défi du Quadrilatère :

Le carré du buste : libération ou enfermement ; Ali Baba et les 40 voleurs.

COÛT : 200 € + frais d'hébergement en gîte : 100 € environ

Possibilités de paiement échelonné et ½ tarif pour étudiants et personne en recherche d'emploi.

LIEU : L'Atelier des résiniers -
40200 PONTENX Les Forges –
www.latelierdesresiniers.fr

INSCRIPTIONS : date limite 4 JUIN

Pré-requis : avoir effectué les 3 premiers stages de l'Homme Debout

Groupe de 15 à 18 personnes maximum : inscription par ordre de réception des arrhes

INSCRIPTIONS:
Martine DUPUY 06 81 93 77 66

la symbolique du Labyrinthe

PROGRAMME :

- **une diversité de pratiques** de méditation, d'une durée progressivement croissante, afin que chacun puisse découvrir la forme la plus pertinente pour soi. Cette année, eu égard à notre thème, nous privilégierons l'alternance entre mise en mouvement/ marche et assise immobile.
- **méditation au coucher et lever du soleil / de la lumière** en fonction de la météo
- **expérience du silence** du samedi soir au dimanche midi : silence dans la communication avec le monde autour de nous mais aussi apprentissage du silence dans l'intériorité

COÛT : 190 €

Frais d'hébergement compris
Possibilités de paiement échelonné et ½ tarif pour étudiants et personne en recherche d'emploi.

LIEU : Ancienne Abbaye de Puyperoux – (Sud Charente)

www.sudcharente.mfr.fr

INSCRIPTIONS : date limite 1^{er} AOÛT

Ouvert à toute personne désirant tenter l'expérience de la méditation (pratique sophrologique non indispensable mais facilitatrice)
Groupe de 15 à 20 personnes maximum : inscription par ordre de réception des arrhes
mcd.dupuy@orange.fr



Quelques faits qui mènent à la réflexion...

Par Catherine BALINEAU

En Septembre 2011, nous accueillons une vingtaine de nouvelles inscriptions (débutants) répartis en 2 groupes : l'un animé par Katherine avec un K et l'autre animé par moi-même. La quasi-totalité des anciens se réinscrivent : une rentrée que nous pourrions qualifier d'habituelle.

Au fil du temps (dès le mois de décembre et principalement à partir de mi-janvier), les présences des débutants s'espacent, la motivation diminue, le doute s'installe. Le phénomène est identique dans les 2 groupes avec des animatrices différentes.

Nous nous remettons en question devant les nombreux abandons qui nous interpellent tout en nous situant dans le contexte actuel : la campagne électorale présidentielle. Je me remémore la remarque que des animateurs de disciplines différentes de la sophro m'avaient formulée en 2007 :

« Pas étonnant que tes groupes soient instables, c'est l'année de la campagne présidentielle ! »

Je reprends alors mes documents des années 2007 et 2002 et constate le même phénomène. Le doute, l'instabilité, le manque d'engagement dominant chez les nouveaux inscrits et nombreux abandonnent en cours d'année.

Chez les « anciens », la réaction n'est pas la même. Nous pouvons constater une légère instabilité avec des manifestations différentes n'entraînant pas l'abandon, au contraire. Cela se joue sur la régularité de présence, le doute qui est plus ressenti à l'intérieur de soi, la « fragilité » qui entraîne des difficultés à gérer certaines situations, etc.

L'impact de la campagne présidentielle est-il réel et déstabilisant ? Je suis tentée de le croire.

Le doute, l'incertitude de son devenir, la destruction systématique du programme de l'autre candidat, le « je ne sais pas » ou « je ne sais plus pour qui voter », etc. Quelle répercussion ?

L'observation de 3 campagnes électorales dans une seule association qui regroupe environ 60 adhérents est cependant insuffisante pour estimer cet impact.

Et vous ? Avez-vous constaté des changements de comportement chez les participants ? Cela pourrait être intéressant de réunir nos expériences.

Autre matière à réflexion : la différence entre ceux qui commencent la sophro et ceux qui la pratiquent depuis une ou plusieurs années ! A SUIVRE... ■

L'enfant, la Sophrologie et le conte

par Catherine BELVAUX

conférence 6ème module

Il était une fois des enfants avec leur mal-être, des parents avec leur demande, une Sophrologue avec sa technique et un gros point d'interrogation au-dessus de la tête.

Un jour, par une belle nuit de décembre, sont arrivés Monsieur Le Conte et Madame Allégorie débordant l'un comme l'autre d'idées, d'images et de symboles, proposant leur aide pour découvrir le pays de la détente, de la confiance, de la gestion de l'émotion et du sentiment ressourçant.

L'aventure commençait.

Les contes me permettaient d'articuler les exercices de Sophrologie à travers les personnages, les événements et donnaient la possibilité à l'enfant de dépasser sa problématique, consciemment ou non.

L'important était le changement positif constaté dans son quotidien.

Dans un premier temps, l'enfant souhaitait revenir pour l'histoire et avait plus de facilité pour s'exercer en s'identifiant aux différents héros.

D'après Bruno BETTELHEM,

- Un conte est une histoire qui dirige l'enfant vers la découverte de son identité.
- Un conte donne à voir à l'enfant des solutions pour sa vie.
- Un conte est composé de personnages et d'événements qui personnifient des conflits intérieurs mais montrent toujours quelles démarches peuvent aider à le résoudre.
- Un conte a une haute idée de l'homme et cherche à le conduire vers une humanité supérieure.

- En résumé:
- Le contenu et le langage symbolique des contes décrivent et interprètent le destin des humains selon les phénomènes de la nature (la naissance, la puberté, la mort).
- Ils parlent de nos tensions et de nos conflits en nos âmes.
- Ils décrivent au moyen d'images intemporelles nos passages difficiles de l'enfance à l'adolescence, à la maturité.
- Ils mettent en scène les épreuves que nous vivons pendant l'enfance et qui nous poursuivent dans la vie, jusqu'au moment où nous trouvons le moyen de nous en délivrer.
- Ils nous donnent le courage de croire en nous, à notre droit de vivre, de surmonter nos angoisses et nos sentiments de culpabilité, pour suivre le chemin tracé.

Contrairement au conte qui touche le tout, l'allégorie va traiter un problème spécifique de l'individu sous la forme d'une métaphore qui lui sera adaptée en fonction de ses alliances.

L'allégorie est un jeu mental et littéraire, conscient et recherché d'un bout à l'autre. Elle consiste à traduire un récit qui sous-entend une comparaison à une situation de vie.



Editions des correspondances
Gaëlle Boissonnard

COMMENT ARTICULER LES EXERCICES SOPHROLOGIQUES A PARTIR DES CONTES ?

- 1 - Prenons d'abord connaissance de la symptomatologie de l'enfant
- 2 - Tenons compte de son âge:
 - à 7 ans il bénéficiera des exercices du premier degré
 - De 9 à 11 ans le premier et le deuxième degré l'aideront
 - L'adolescent aura assez de maturité pour travailler avec les trois degrés.

3 - Partons de ses intérêts et de ses passions :

En fonction de nos observations, de nos objectifs thérapeutiques, de notre bon sens et de notre intuition, nous choisirons le conte ou l'allégorie.

Si nous choisissons le conte, évitons les versions édulcorées. Si nous voulons que toute la symbolique agisse nous devons prendre les versions originales. (ex: Les contes de GRIMM). Il est important avant de livrer le conte ou l'allégorie de le lire auparavant pour ne pas projeter chez l'enfant ce qui nous touche. Une fois l'histoire terminée, dialoguons avec l'enfant pour nous rendre compte de ce qui l'a interpellé.

DANS UNE APPROCHE EMOTIONNELLE lui demander:

- Y a-t-il un passage qui te touche ? Qui te procure du bien être ? De la satisfaction ? Qui t'amuse ? Qui te dérange un peu ? Qui provoque un malaise ? Qui te choque ?
-

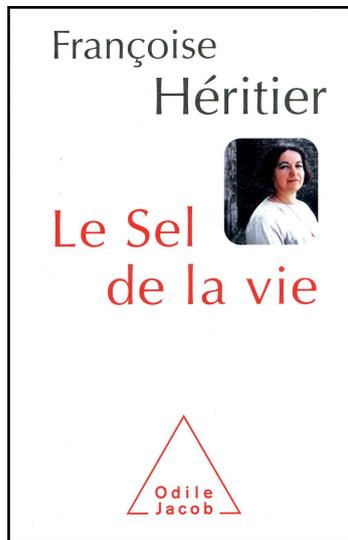
DANS L'IDENTIFICATION lui demander:

- T'es-tu senti proche d'un personnage et pourquoi ? Un personnage t'a-t-il déplu et pourquoi ? Un personnage t'est-il indifférent et pourquoi ?

A partir des réponses nous pouvons aisément présenter nos exercices en faisant référence aux personnages, aux événements que l'enfant a mis en avant.

Surtout ne pas avoir peur de faire confiance à notre pressenti, à notre imagination, à notre bagage technique et thérapeutique pour instaurer une relation d'aide ludique avec l'enfant.

QUELQUES RÉFÉRENCES: Les contes de GRIMM - Allégories, croissance et harmonie de Michel DUFOUR - L'arbre d'amour et de sagesse d'Henri GOUGAUD. ■



«Il y a une forme de légèreté et de grâce dans le simple fait d'exister, au-delà des occupations, au-delà des sentiments forts, au-delà des engagements, et c'est de cela que j'ai voulu rendre compte. De ce petit plus qui nous est donné à tous : le sel de la vie.» F.H.

Pour tous ceux qui se demandent comment approcher l'intelligence émotionnelle, se réconcilier avec ses émotions, enrichir son éventail émotionnel, proposer une exploration prudente, simple et sûre de sa dimension émotionnelle, je recommande «chaudement» la lecture de ce petit livre en outre peu onéreux.

Voilà une mine de petits et grands plaisirs, puisés dans la vie quotidienne et dans la mémoire sensorielle. D'une simplicité telle qu'ils passent le plus souvent inaperçus.

Le lire pour en prendre mieux conscience;

Le savourer en séance pour agrandir sa bibliothèque émotionnelle.

Le mettre en pratique dans la vie quotidienne.

Une leçon de bonheur accessible à tous.

Recette d'utilisation sophrologique

Garder le livre à portée de main pendant votre séance.

- Mise en disponibilité
- Introspection
- Exercice dynamique
- Ajustement (anciennement nommé harmonisation)
- Prise de conscience de l'Energie Ressource sensorielle, qui nourrit la Force de l'instant présent
- Évocation émotionnelle à l'aide du texte:

Ouvrir le livre au «hasard»...lire un passage et, quand l'imaginaire entre en résonance, poser le livre et laisser le corps réagir aux émotions éveillées.

- Ajustement (activation/désactivation selon le besoin)
- Prise de conscience de l'Energie Ressource émotionnelle, qui nourrit le Sentiment de l'instant présent. ■

L'écoute sophrologique

Conférence Module 6 Par Martine DUPUY

Vous avez appris qu'en sophrologie dynamique, la relation d'aide préconisée entre l'animateur et les participants d'une séance est basée sur le principe fondamental de la Psychologie Humaniste de Carl Rogers :

Chacun a en soi les ressources pour traverser les aléas de l'existence ; aider c'est être médiateur entre la personne et ses ressources.

Si quelqu'un doutait encore parmi nous de cette première phrase, l'écriture comme la lecture des mémoires de fin de formation témoignent de l'existence de ces ressources intérieures, avant même notre première pratique sophro.

Les techniques sophrologique en elles-mêmes (par les prises de conscience successives qu'elles proposent au pratiquant tout le long de la séance) aident à mettre à jour ces ressources de manière plus claire. Avec en arrière plan ce postulat que « devenant plus conscientes, ces ressources deviennent plus opérationnelles ».

En animant nos séances, nous voici donc en position de médiateur. Médiateur en intercalant entre la personne et ses ressources souvent inconscientes un « révélateur » : la séance de sophrologie.

Devenir un médiateur « efficace », efficient, c'est d'abord bien connaître les techniques de l'intérieur – explorées sur et pour vous pendant les 4 premiers modules de votre formation, à poursuivre par votre entraînement personnel. En deuxième lieu c'est s'améliorer dans la transmission de ces techniques aux autres – l'objet des 5^{ème} et 6^{ème} modules, à poursuivre dans vos prochaines animations.

En troisième lieu, devenir un meilleur médiateur se joue dans le temps du partage. Pour les sophrologues praticiens que nous sommes, c'est le moment de **repérer et de renvoyer** à la personne **l'énergie-ressource** qui semble **émerger** d'un exercice, d'une séquence particulière ou de la globalité d'une séance. Non pas à partir de ce que nous supposons, déduisons, ou pensons, mais à partir de ce que nous **saisissons** : dans son attitude, son discours, l'ensemble de sa communication verbale et non verbale. Il y a à élargir (non pas stopper) le mécanisme de pensée **en impliquant dans cette action de repérage, d'écoute, nos autres intelligences.**

Repérer c'est écouter mieux, ou peut-être écouter *différemment*. Je vous propose de nous essayer ensemble à une écoute spécifique qui, à bien des égards, pourrait vous épater. Son principe général est : « La qualité d'écoute que je développe pour moi est à ouvrir aux autres. »

1- L'attitude première est « l'accueil conscient, détendu mais concentré »

Et cette conscience-là, nous la connaissons déjà : c'est celle de fin d'introspection. Nous devons la maintenir jusqu'en fin de partage, orientée tour à tour vers chaque participant : attitude d'attente souple, confortable... attente bienveillante du jaillissement de la vitalité, où qu'elle puisse se trouver, de quelque manière qu'elle se présente... Rester à l'affût de TOUT ce qui traduit un regain d'énergie. Exactement de la même manière que je l'écoute en moi pendant la séance.

2- Apprendre à écouter de TOUT son corps :

Le corps entier est une grande oreille...dont nous ne nous servons pas la plupart du temps. Pourtant en écoutant de la musique dans un concert ou en posant simplement la main sur un piano qui joue, vous avez pu vous rendre compte que votre corps entier perçoit les vibrations. Après tant d'heures d'entraînement sophrologique (!!!) nous savons écouter maintenant avec une plus grande finesse la richesse de nos sensations et de nos énergies-matières (biologie cellulaire). Le temps de l'introspection, pendant que nous animons la séance, peut servir à ouvrir cette écoute de tout le corps : les mains écoutent le corps, le corps écoute les mains... Dans ce dialogue intime, nous apprivoisons cette perception élargie des énergies du vivant en nous. Il suffira au moment du partage d'orienter cette même **qualité d'attention** sur l'écoute du corps de l'Autre.

Application pratique :

Fermons les yeux un instant, conscience de soi sur la chaise, le lieu, le temps... Faire son tour du propriétaire en écoutant avec les mains ce que nous raconte le corps maintenant... repérer toutes les richesses, nuances du jour... Puis sans ouvrir les yeux, repérer les sensations venant du dehors de nous : vibration/ présence venant du sol dans mes pieds et mes jambes...venant du plafond dans ma voûte crânienne, ma tête et mon cou...venant d'un côté dans mon flanc, mon épaule, mon bras ... ce que tout mon autre côté reçoit comme sensations/énergies différentes des miennes... ce qui vient à ma rencontre par l'avant : perçu par mon ventre, ma taille, ma poitrine, mon visage... ce qui dialogue avec tout notre dos derrière nous. Ouvrir en écho notre propre diversité à cette diversité extérieure...

3- Apprendre à écouter de TOUTES ses émotions :

Comment repérer une nuance émotionnelle-ressource si je n'ai moi-même exploré que quelques tonalités émotionnelles basiques ?

Heureusement il y a l'introspection... heureusement j'ai un corps et dans chaque partie de soi une ambiance distincte qui, se combinant les unes avec autres, donnent l'ambiance générale du moment. Me voilà à la tête d'une panoplie d'énergies émotionnelles dont je n'ai le plus souvent pas conscience. En m'ouvrant à elles, j'ouvre autant de possibilités de compréhension de l'autre : j'ouvre les possibilités de **l'écho émotionnel**.

Application pratique :

Fermons les yeux un instant, conscience de soi sur la chaise, le lieu, le temps... maintenant remuons un peu notre corps sur la chaise en cherchant un peu plus de confort, ... puis refaire son tour du propriétaire en écoutant les diverses ambiances perceptibles après un geste qui fait du bien, mais en diversifiant les tonalités : ... Quelle ambiance y a-t-il dans notre visage ? Ok, grimaçons un peu façon clown... Quelle autre ambiance maintenant ? Replions une main... Déployons l'autre... quelles ambiances différentes ? Secouons nos épaules façon envol d'une libellule... puis façon aigle dans la cordillère des Andes... les pieds dans la neige, au bal musette ou dans la piscine... Découvrir notre richesse émotionnelle là... puis l'ouvrir en écho à la richesse émotionnelle alentour : écouter ce qui a changé du climat autour de nous (devant, derrière, sur chaque côté)... Sentons, ouvrons grand nos oreilles du cœur, Apprenons à entendre ce qui se déploie maintenant dans cette salle, la dynamique de vie circulante...

4- Apprendre à écouter de TOUTE son Intuition :

Non il ne s'agit pas de tendre l'oreille vers le contenu de la phrase de l'Autre avec tout le savoir symbolique acquis préalablement dans les bouquins, des conférences ou des cours !

Il s'agit de rentrer dans l'écoute de son propre mystère sans chercher à comprendre.... Simplement entrer en contact, se connecter à la part indistincte de soi, floue, et l'accueillir, la laisser vivre aussi sans nécessairement chercher à la mettre en lumière...puis de s'ouvrir à **la part mystérieuse** de l'Autre, son « flou » artistique, son incompréhension

Application pratique :

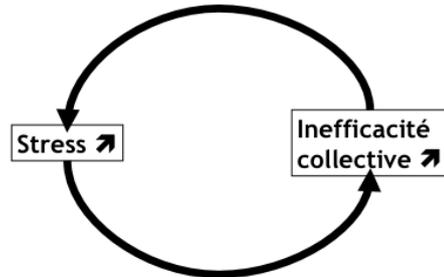
Fermons les yeux un instant, conscience de soi sur la chaise, le lieu, le temps... voyons ce qui est là dans l'instant précis : la forme d'un doigt, la ligne de la mâchoire, l'arrête d'un os, certaines zones d'appui... et ce qui reste dans le flou : la vivance de l'indistinct...sans chercher à la rendre plus distincte. Suivre le mouvement du souffle : suivre le courant d'air à l'inspir jusque là où il « se perd » ...et ré émerge à l'expir : conscience de la vivance du « disparu/réapparu » Faire son tour du propriétaire de l'énergie du « potentiel »: de ce qui est à peine émergeant à la conscience...Puis s'ouvrir à la Présence vivante et toute l'énergie du Flou autour de soi, ce qui n'est pas encore bien perceptible... Ouvrons les yeux ...disons bonjour à la vitalité de la salle ...Ensuite, il suffit de relever, de faire écho à ce qui surgit de « plus vivant » autour de nous, chez nos voisins, même si nous ne comprenons pas, surtout si nous ne comprenons pas ! ■



Le véritable travail de l'aidant se fait en amont : dans l'écoute sophrologique !

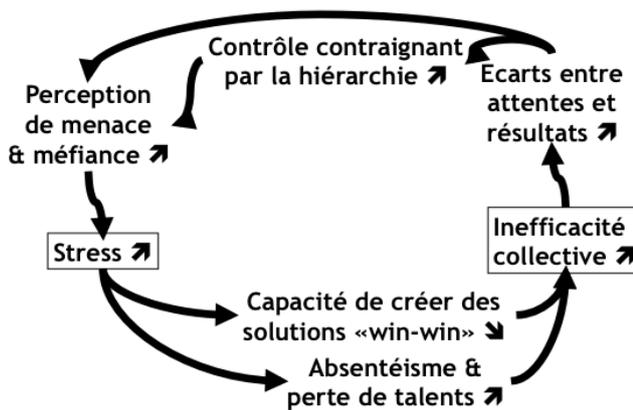


Quelle dynamique entre stress et inefficacité collective?



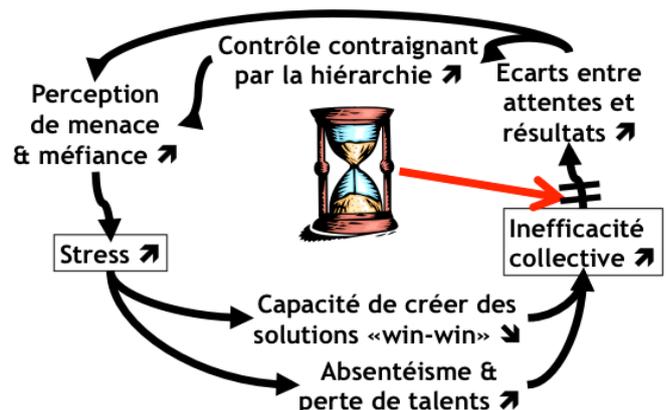
©Authentica - 2010

1



©Authentica - 2010

2



©Authentica - 2010

3

Quels sont les impacts du stress?

Capacité de créer des solutions «gagnant-gagnant»

Impact instantané:

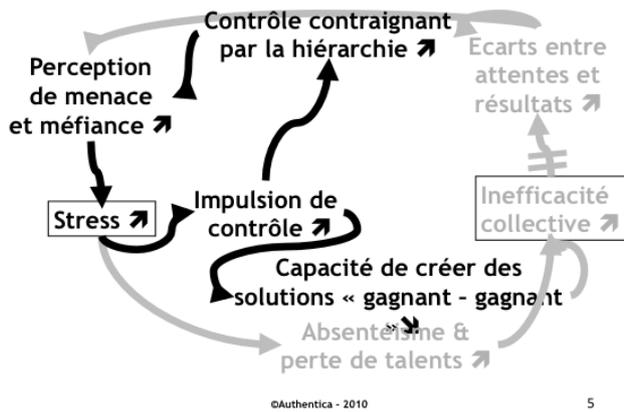
- Le stress active inconsciemment le mode mental "automatique" non créatif :
→ impulsion de prise de contrôle qui provoque des solutions «gagnant - perdant»
- Le stress suscite le désengagement par la «fuite»

Impact du stress chronique:

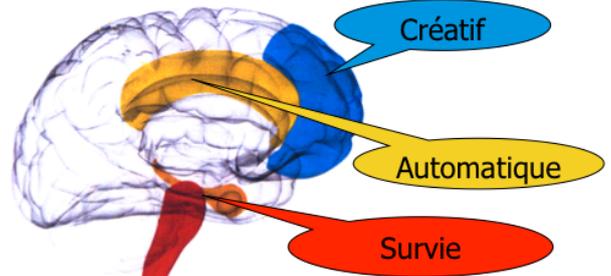
- Le stress chronique diminue de manière mesurable la mémoire (hippocampe) et la capacité de jugement et de contrôle de nos impulsions (cortex préfrontal)

©Authentica - 2010

4



3 stratégies différentes de prise de décision et d'apprentissage ...



... et le stress indique que le cerveau créatif est « éteint »

©Authentica - 2010

6

Absentéisme et perte de talents ↗

Le stress chronique augmente *significativement* la probabilité (6) des:

- Maladies cardio-vasculaires
- Troubles du métabolisme (diabète, obésité...)
- Dérèglements du système immunitaire:
 - Maladies auto-immunes
 - Faible résistance aux virus et bactéries (ulcères)
- Dépressions & *risques de rechutes*
- Anomalies du sommeil, du vieillissement, du fœtus ...

Le désengagement (voir page précédente)

©Authentica - 2010

7

Quelles sont les causes du stress?

Perception de menace et méfiance ↗

- Perte de statut
- Perte d'autonomie
- Incertitude
- Isolement
- Injustice

©Authentica - 2010

8

Facteurs structurels aggravants

- Hiérarchie contraignante
 - Position hiérarchique
- Faible autorité par rapport à la responsabilité
- Absence d'évaluation efficace
- Attitude pessimiste
 - Importantes variations personnelles

©Authentica - 2010

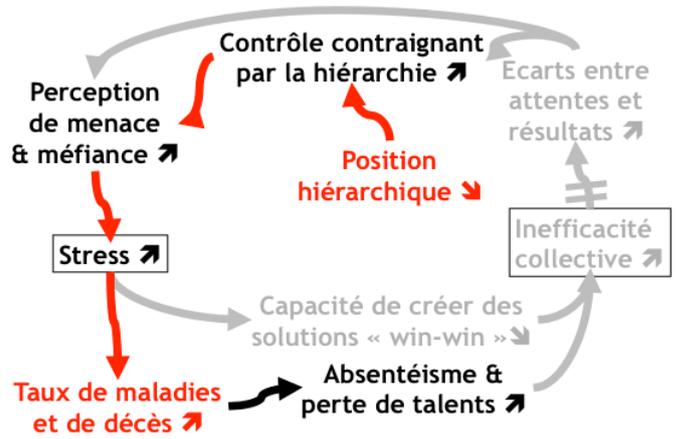
9

L'étude Whitehall II:

- Etude *prospective* de 10308 fonctionnaires UK de 1984 à 2004 (7770 participants en 2004)
- Données provenant de contrôles médical et de questionnaires couvrant:
 - Les aspects médicaux
 - Les styles de vie (alimentation, activités physiques, alcool, tabac, vie familiale et sociale ...)
- Financement UK et US(!)

©Authentica - 2010

10

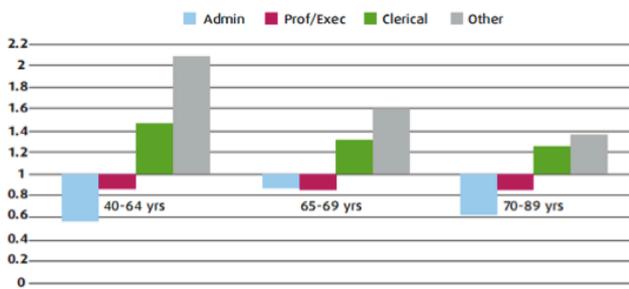


©Authentica - 2010

11

On meurt 4 fois plus en bas de la hiérarchie

Figure 1 Death rate and employment grade over a 25 year period in men



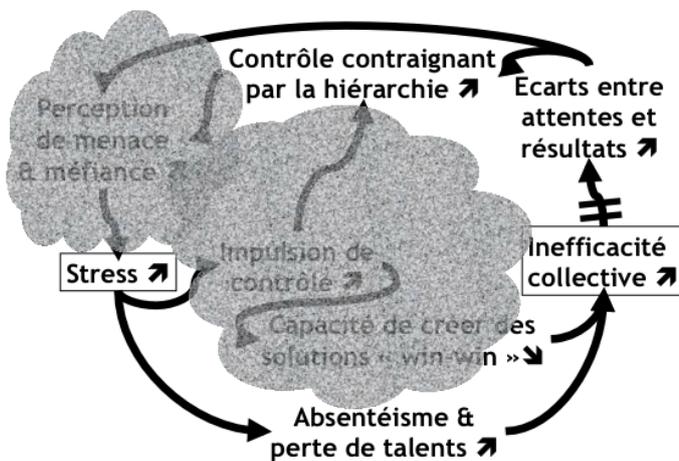
Mais le style de vie n'y est que pour 25% !

©Authentica - 2010

12

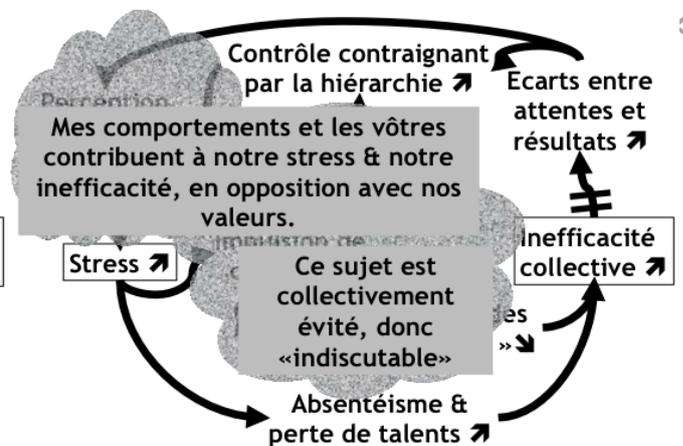
Pourquoi est-ce un sujet tabou en entreprise?

CÔTÉ FORMATION



©Authentica - 2010

13



©Authentica - 2010

14

Quelles sont les leviers d'action ?

Bibliographie

- Neurosciences:
 1. Le cerveau des émotions, Joseph LeDoux, 1996 (T 2005)
 2. L'intelligence du stress, Jacques Fradin, 2008
 3. Your brain at work, David Rock, 2009
- Psychosociologie des organisations
 4. **Overcoming organizational defenses**, Chris Argyris, 1990
 5. L'entreprise neuronale, Jacques Fradin, 2001
- Biologie/Médecine/Neurologie:
 6. Why zebras don't get ulcers, Robert Sapolsky, 2004
- Santé publique
 7. Work, Stress, Health. The Whitehall II study www.ucl.ac.uk/whitehall/pdf/Whitehallbooklet_1_.pdf
- Développement des managers
 8. What got you here won't get you there, M. Goldsmith, 2008
 9. Polarity Management, Barry Johnson, 1996
 10. La cinquième discipline: le guide de terrain, P. Senge, 1994 (T 2000)
- Documentaire
 - Stress: portrait of a killer; DVD par «National Geographic»

21

Exercez vous au feedback conscient:

- Choisissez un comportement que vous voulez changer
- Trouvez un partenaire: A et B
- A demande "Je veux changer ... , peux-tu me donner 2 suggestions concrètes qui pourraient me permettre de faire progresser ce changement ?"
- B donne les 2 suggestions.
Pas de référence au passé. Pas de discussion.
A prend note et dit "Merci"
- Inversez les rôles de A et B
- Recommencer avec un autre partenaire

©Authentica - 2010

16

2. Apprendre à influencer son propre état mental

- observer mes émotions: elles accompagnent ma perception de menace et en sont un indicateur
- recadrer la perception de menace
- revisiter mes exigences

©Authentica - 2010

17

3. Apprendre la communication, le feedback et le coaching en pleine conscience

- communication consciente
 - recadrer mes objectifs - mes exigences à court terme
 - tester les hypothèses - les miennes et celles des autres
 - écouter activement l'autre
- Feedback conscient
 - Feedforward
 - développement par le feedback
- Manager - Coach (conscient)
 - «Action Learning » - questions

©Authentica - 2010

18

4. décider et agir en synergie

- créer une vision partagée
- gérer les dilemmes de manière dynamique (9)
- "Action Learning" - processus
- déléguer « en confiance »

©Authentica - 2010

19

5. Organiser et gérer le changement sans augmenter inutilement le stress

- équilibrer responsabilité et autorité
- distribuer l'évaluation
- éviter de provoquer **inutilement** la perception de menace :
 - Perte de statut
 - Perte d'autonomie
 - Incertitude
 - Isolement
 - Injustice

©Authentica - 2010

20