



OCTOBRE 2011


Fédération Européenne De Sophrologie

800 chemin de Janoy 40160 YCHOUX

www.federation-sophrologie.com

contact@federation-sophrologie.com





**« Arriver au sommet
d'une ascension
c'est découvrir de nouveaux
sommets à gravir »**

Le bonbon de Thérèse

LE SOMMAIRE

2 Le bonbon de Thérèse

CÔTÉ FÉDÉ

4 L'ÉDITO
L'énergie de la lenteur

5 L'ESSENTIEL
La dynamique de la Fédé:
«Progresser et diffuser»



CÔTÉ ADHÉRENTS

STAGES

- 6 - Sphrologie et cohérence cardiaque, mindfulness, ACT «
Dr Bernard LOQUINEAU
- L'énergie du commencement
Dr Martine DUPUY
- Formation continue - Rappel -
Analyse de pratiques
Laurence THIAUDIÈRE
Martine DUPUY

VÉCUS

7 Du côté de chez JUNG
Jean-Louis CRAENHALS

8 Synchronicité
Stéphanie REGOUT

BIBLIOGRAPHIE

10 Conseils de lectures
Chantal FOUILLARD

CÔTÉ FORMATION

CONFÉRENCES Module 6 - 2011

- 11 Vide grenier ou Sophrologie?
Eliane LAXAGUE
- 19 Enfants douloureux chroniques
et Sophrologie
Virginie LASSORT
- 26 CALENDRIER
cycle de base 2011 / 2013
- 27 COORDONNÉES
centres de formation

CÔTÉ PRATIQUE

- 9 Un exercice de respiration:
Le corps respirant
Stéphanie REGOUT

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

L'EDITO

Par Martine DUPUY
Présidente de la Fédération



La rentrée est maintenant faite, toutes les activités sont lancées ou sur le point de l'être. Agitation d'une ruche bourdonnante alors que l'automne, et sa diminution du temps de lumière, ralentit tous les processus vitaux.

A chacun de suivre sa dynamique énergétique bien sûr, mais peut-être aurions-nous quelque intérêt à y glisser, y explorer un brin d'énergie du « ralentir ».

La vie actuelle ne prédispose pas au « ralenti » : bien au contraire, il semble que nous devons effectuer toujours plus de choses, prendre plus de responsabilités, poser plus d'actes, produire plus de pensées, de réflexions, de projets, de gestes, de décisions, de sentiments, de discours, de relationnel... et que sais-je encore, dans le même temps. Au risque de nous épuiser, physiquement, intellectuellement, moralement, émotionnellement et même spirituellement.

Ré - introduire l'énergie du ralenti dans cette course épuisante pourrait bien être salvateur.

L'astuce ? **Vivre en Conscience.**

En effet, comme nous l'expérimentons à chaque séance de sophrologie, la conscience de ce qui se vit - être attentif à nos sensations ou nos émotions - ralentit l'agir, transforme nos réactions, modifie notre appréciation de l'existence et ouvre la porte de l'intuition. Un temps de mieux être radical que certains ne peuvent s'offrir tous les jours. Et pourtant, rien de bien compliqué pour transposer au quotidien les bienfaits d'une séance : appliquer à une action simple de sa « speed-journée » l'art de l'attention auquel nous nous entraînons en séance.

- Respirer 2 ou 3 fois un peu plus consciemment... et la respiration se ralentit, nous oxygénant mieux et permettant de lâcher les tensions qui s'y

accumulaient à force de courir après le temps ;

- Comme nous l'a proposé précédemment Christian Stevens, marcher avec plus de conscience sur le chemin du bureau, du service, ou de la classe... et notre pas se ralentit, goûtant un peu mieux ce temps de détente physique plutôt que de courir vers le futur ;
- Déguster plus consciemment la première gorgée de café, la première bouchée, le premier parfum de la journée, plutôt que d'avaler la vie en perdant toute saveur....

A chacun de choisir le meilleur moment de la journée, la meilleure situation pour soi pour investir autrement ce « banal » quotidien. Et s'apercevoir, avec un peu de pratique, combien **vivre le temps Présent est Thérapeutique :**

cela allège nos tensions physiques et psychiques, réveille le plaisir et redonne du sens. Attention, passé la mise en route qui demande un peu de discipline, on y prend vite goût : drogue pure pour les « méditants » ou les contemplatifs, l'énergie du ralenti poussée jusqu'à l'immobile nous ouvre l'immensité de l'instant d'éternité. Sans arriver jusque là, le ralenti dans une belle séance de sophrologie est la clé des portes des profondeurs.

Le grand paradoxe, c'est qu'au final, en pratiquant le ralenti, nous gagnons du temps !

Alors n'hésitons plus : investissons aussi cette énergie. ■

L'ESSENTIEL

La dynamique de la FEDS:
Progresser et Diffuser

L'atelier recherche

Vous avez envie de faire
avancer les choses ?

De participer à l'évolution de la fédé ?

De pratiquer ?
De discuter ?
D'expérimenter ?

ALORS
NOTEZ DANS VOS AGENDAS
18 - 19 MARS 2012

1er Week-end de l'atelier
à POITIERS
en marge de l'AG
qui aura lieu le
18 mars
Contenu et précisions dans
le fédé infos de janvier

Le 1er livre
«L'Essentiel de la
sophrologie
Dynamique»
Bientôt sur le net !
Presque 1000
exemplaires vendus !

2ème édition sous presse
Pour vous le procurer
2 N°
M-F Périgord: 06 85 65 08 59
L. Thiaudière: 06 63 12 89 95

In English SVP !
The book is translated by
3 federation's members
Marie SERIEYS
Martine ROBIN-GERVAIS
Sylvie GENOLINI

MINI CONGRÈS

Fin septembre 2012

Mise à jour interactive
ludique et sérieuse !
centrée sur le concept Énergie - Ressources

- * Réviser ses classiques en s'amusant
- * Intégrer la nouvelle formulation
- * Expérimenter l'énergie ressource

Des ateliers, des forums...
Précisions dans le N° 35

Stages

CÔTÉ ADHÉRENTS

**14 et 15 Janvier
2012
L'énergie du
commencement**

Le jour s'allonge
imperceptiblement
préparant la sortie de l'hiver.
Voici venu le temps du
redémarrage.

Martine DUPUY propose 2 jours
de sophrologie dynamique pour
(re)commencer l'année et
(re)lancer sa vitalité vers le futur
en profitant de l'énergie déjà
à l'œuvre
dans la nature.

Explorer en conscience...

- L'énergie du commencement dans le corps
- L'énergie du commencement des émotions
- Le Futur comme une possible Ressource

De 10 à 15 personnes, connaissant les 3 premiers modules de la sophrologie dynamique

A L'atelier des résiniers à Pontenx les Forges

(40- France) - accessible en train jusqu'à Ychoux.

210 €uros - dont 105€ hébergement
Possibilité paiement en x fois.

inscriptions: Martine DUPUY
06 81 93 77 66 / mcd.dupuy@orange.fr

**Fin d'automne,
début d'hiver
22 et 23 octobre 2011**

Dans le cadre de l'ALSD
le Dr Bernard LOQUINEAU

organise
un week-end d'actualisation
de la sophrologie aux données
de la cohérence cardiaque, de
la mindfulness et de l'ACT.
Ce sont des thérapies qui pour
lui enrichissent les 2ème et
3ème modules de la
sophrologie et qu'il pratique
quotidiennement.
Ces thérapies dites de
troisième vague visent d'abord
à l'ouverture du coeur.

Lieu : Commel Vernay
Près de ROANNE

Renseignements:
ALSD:

Annie PERRAUD
+33 (0)4.74.23.16.26

22 et 23 octobre 2011
Stage de formation continue
Analyse de pratiques
avec Martine DUPUY
Il est encore temps, il reste
quelques places!

06 63 12 89 95
lthiomk@orange.fr

Voir Fédé infos N° 33

Du côté de chez JUNG

Par Jean-Louis CRAENHALS

J'avais réservé le premier week-end du mois de mai à la sophrologie et Jung, séminaire inscrit de longue date dans mon agenda.

En ce début de vacances scolaires, je m'accorde un peu de temps pour coucher sur mon clavier quelques traces de ce fabuleux moment que je me suis offert.

Mes quelques craintes, quant à la taille du groupe et mon risque de surcharge professionnelle, ont été magistralement balayées lors de la première séance du vendredi où je prenais conscience de *la légèreté de ma vie* et qu'à cet instant, *ma place était bien ici*.

La suite me fit toucher aux quatre éléments (eau, air, feu et terre). *Ils m'ont permis de réaliser une jarre pouvant contenir de l'eau ou de l'air*. Nous sommes bien dans le troisième module avec son intelligence intuitive.

Je sens qu'Eliane va nous emmener sur de superbes sentiers où la confrontation avec nos opposés sera possible. Mes craintes se sont complètement estompées et je suis prêt pour ce voyage.

Au fil de ces trois jours, les séances et les échanges profonds et riches s'enchaînent. Ils me permettent à la fois de visiter et revisiter les fondements de mon être.

Dessin d'un col de haute montagne, suite au travail corporel de la gauche et de la droite. Cette trace me remet dans les pas d'un trek réalisé, il y a maintenant presque trois ans, au Ladakh.

A partir d'un texte du livre rouge de Jung et d'une image reprenant la première lettre de celui-ci, une nouvelle prise de conscience émerge :

Ce D me reconnecte à un voyage antérieur à celui du Ladakh. Je suis dans le désert Libyen où je me laisse féconder par mon potentiel.

Le thème du week-end était la recherche du lien avec notre féminin.



Naturellement, le féminin de l'homme est différent de celui de la femme. Avec la nécessité d'installer en nous la conjonction des opposés. Nous étions symboliquement des Noé, chacun sur notre arche, essayant de faire cohabiter harmonieusement nos animaux intérieurs comme par exemple une vache et un taureau.

La séance qui m'a le plus marquée est celle des cloches, clochettes ou carillons. Je me suis littéralement laissé porter par cette énergie vibratoire. L'exercice exprimant l'intelligence sensorielle qui s'est imposé à moi est celui du sonneur de cloche dans un monastère ou église. *Un mouvement ondulatoire dans la verticalité tout en veillant bien à garder l'ancrage dans le sol et en allant chercher dans la détente le maximum de ciel*. Naturellement cet exercice n'est pas décrit dans le syllabus de notre formation, mais nous maîtrisons tous les techniques sophrologiques alors lâchons-nous...

De cet ambiance vibratoire, je me suis laissé transporter de ce monastère, où le jeune moine fait résonner la cloche dans une vallée des Pyrénées, à un autre bouddhiste dans lequel résonne un gong tibétain.

Au terme de ces expériences fortes de remise en lien avec mes intuitions profondes, je suis prêt à poursuivre mon chemin, à transformer les difficultés de ma vie en opportunité de croissance.

Peut-être que la prochaine fois, j'assisterai à un week-end sophrologie et Jung animé par une femme et un homme ? ■

Synchronicité

Par Stéphanie REGOUT

CÔTÉ ADHÉRENTS

"Synchronicité OU Comment un petit matin du mois de mars se teinte subtilement de tons merveilleux"

Extrait de "La Belle au bois dormant" des frères Grimm :

"...Mais en vérité, les cent années se trouvaient justement révolues et le jour était arrivé que la princesse devait se réveiller. Quand le prince avança vers la haute roncière, il ne trouva plus rien devant lui que de grandes et belles fleurs épanouies, qui s'écartaient d'elles-mêmes pour lui ouvrir le passage..."

Oh! Combien j'ai frémi en racontant cette histoire et en manipulant mes marionnettes devant les yeux émerveillés des enfants.

Noël 2000, en pays d'Avignon, je donne vie à mes marionnettes pour raconter l'histoire de "La belle Fleur d'épines endormie" plus

connu sous le nom de "La Belle au bois dormant". Petite flamme de vie dans les yeux du public, à mon tour je suis émerveillée à chaque détour de l'histoire : magie des mots, magie des symboles sous les mots, magie du mystère entre les mots...

Et puis, je change de vie et j'oublie.

Mars 2011, à Limoges, je participe au stage animé par Martine Dupuy "L'Homme Debout".

Surprise! Elle nous raconte "La belle au bois dormant", texte des frères Grimm, ce même texte appris, aimé, et raconté 11 années plus tôt. J'ai eu grand plaisir de reconnaître chaque petite tournure de phrase, chaque image, chaque description. Je me suis de nouveau laissée glisser dans le plaisir de l'histoire...

De retour chez moi, je vais me promener dans la forêt pour dégourdir les petites pattes de mon jeune chien et mes grandes guiboles un peu moins jeunes. Il y a un magnifique chemin qui traverse notre forêt, mais depuis la dernière grosse tempête nous ne l'empruntons plus ou peu: les

Et puis,
je change
de vie
et j'oublie.



arbres jonchent le sol et empêchent un passage aisé.

Il faut escalader, sauter, se faufiler, un vrai parcours de sioux, sympathique mais pas toujours accordé à l'humeur du jour.

Bien souvent, je décide de prendre un autre chemin, moins joli, mais plus calme à pratiquer.

Donc, ce jour-là, d'humeur sportive, je m'apprête à escalader copieusement les troncs d'arbres endormis recouverts de végétation embroussaillée. Lorsque je m'approche, je n'en crois pas mes yeux : des mains , des bras, des pieds bienveillants avaient pris la peine de dégager le chemin et de faire un nouveau

passage où s'engouffrait joyeusement l'air et la lumière.

Je ne pensais même plus que cela était possible, ayant accepté docilement la broussaille et ses conséquences. Je me suis sentie tel le prince s'approchant de la haute roncière, et toutes les épines s'écartant, lui laissant un passage majestueux. Que de symboles! C'était merveilleux et jubilatoire!

Merci Martine pour ce stage magnifique.

Merci aux travailleurs de l'ombre qui ont dégagé le chemin.

Merci aux conteurs qui transmettent depuis la nuit des temps de sacrés messages ■

Le corps respirant

Par Stéphanie REGOUT

En guise de chemin de détente, appelé aussi toilette virtuelle, une grande respiration... pour prendre de la largeur, du volume, de l'air et du poids en même temps.

S'installer sur une chaise et se poser confortablement dans ses appuis.

Prendre conscience de son souffle, suivre son va-et-vient quelques instants.

En commençant par la tête et en se concentrant sur la zone ciblée:

Laisser respirer entre ses 2 tempes, entre ses 2 sourcils, entre ses 2 yeux, entre ses 2 narines, entre ses 2 mâchoires, entre ses 2 oreilles, entre les 2 cotés du crâne.

Laisser respirer entre les 2 épaules, entre les coudes, entre les poignets, les mains, entre les 2 bras.

Laisser respirer entre les clavicules, entre les côtes, entre les omoplates, entre les poumons, entre les reins, entre les os iliaques, entre les os du pubis, entre les ischions.

Laisser respirer entre les hanches, entre les genoux, entre les chevilles, entre les pieds, entre les 2 jambes.

Laisser respirer dans tout le corps.

A chaque inspir laisser se dilater l'espace entre les parties jumelles et si besoin porter les mains sur la zone du corps concernée.

A chaque expir laisser chaque partie du corps trouver sa place de l'instant.

Vivre pleinement toutes les modifications corporelles et énergétiques pendant l'exercice.

Profiter des sensations nouvelles, de l'atmosphère intérieure nouvelle, de la qualité d'être différente.

Prendre conscience de l'énergie ressource qui est à l'oeuvre dans l'instant présent ■

Conseils de lectures

Par Chantal FOUILLARD

CÔTÉ ADHÉRENTS

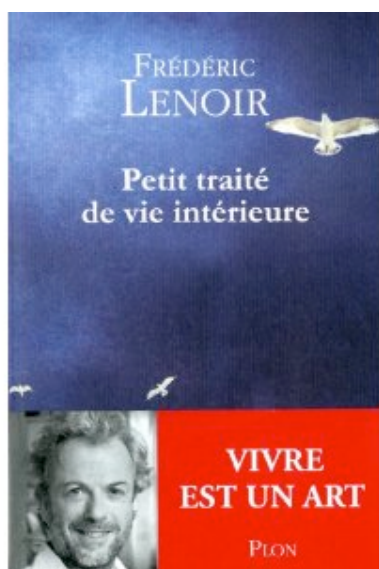
"Petit traité de vie intérieure" avec un bandeau sous-titré : vivre est un art de Frédéric Lenoir

aux Editions Plon paru en décembre 2010

dans lequel l'auteur, philosophe écrivain, nous transmet son témoignage afin de mener une vie bonne, heureuse, en harmonie avec soi-même et avec les autres, en l'éclairant par des pensées de divers philosophes et sages de l'humanité qui ont marqué sa vie : Bouddha, Confucius, Socrate, Aristote, Epicure, Epictète, Jésus, Montaigne, Spinoza, Schopenhauer, Levinas... parmi d'autres.

Clin d'oeil final : il conclut son ouvrage par un dialogue inédit entre Socrate et Jacques Séguéla...

Un pur moment de bonheur à passer avec cet auteur.



"Ne vous demandez pas de quoi le monde a besoin.

Demandez-vous ce qui vous éveille à la vie, puis faites-le.

Car ce dont le monde a besoin, c'est d'êtres qui s'éveillent à la vie"

Dr. Howard Thurman.

"Qui fuis-je ? Où cours-tu ? A quoi servons nous ? -

Vers l'intériorité citoyenne" de Thomas d'Ansembourg

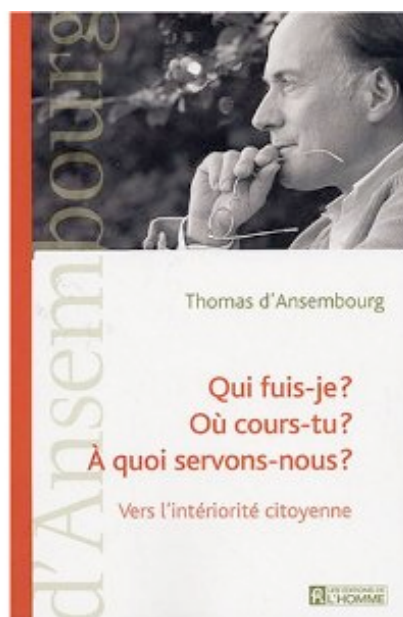
aux Editions de l'Homme paru à l'automne 2008

L'auteur nous propose d'accéder à l'intériorité transformante, cette capacité que nous pouvons développer pour aligner notre vie sur notre élan vital propre. Ce livre nous aide à connaître les processus de réconciliation intérieure et les pièges de l'ego, à développer la conscience en soi, en l'autre, en la vie et à mettre ces ressources au service de la communauté.

Comme le dit si bien T.d'Ansembourg, "Nous avons besoin de sens comme de pain".

Dans la 1ère partie de son ouvrage, il nous invite à quitter l'ENFER-mement dans lequel nous nous sommes mis pour entrer dans l'OUVERT-ure qui mène à la paix du coeur.

Ce processus de transformation aboutit à la métamorphose de l'ego à l'Etre.



Vide grenier ou Sophrologie ?

Conférence Module 6 Par Eliane LAXAGUE



Voilà un titre qui peut paraître surprenant !

Mon propos est de vous faire sentir par l'exploration d'un événement à la fois banal et exceptionnel du quotidien que l'attitude sophrologique peut se retrouver partout. Tant pour celui qui chine que pour celui qui vend, le vide - grenier peut être occasionnel ou se muer en activité régulière de fin de semaine, surtout du printemps à l'automne, tant qu'il est possible de s'y adonner en plein air!

Cette réflexion m'est venue alors que, mus d'une énergie insoupçonnée jusque - là mes enfants m'ont demandé du soutien lors de leur participation au vide grenier annuel de notre quartier.

Courageux, mais tout de même, ils avaient la possibilité de monter leur stand devant notre maison qui donne sur une place agréablement ombragée. Le cadre était facilitant ; l'objectif de l'ordre du réalisable donc..

J'ai ainsi eu tout le loisir de vivre à la fois la préparation, mais aussi le jour J ; et du dedans et du dehors... habitude tonifiée par ma pratique régulière de notre sophrologie.

Je me suis d'abord fortement questionnée sur ce qui pouvait bien pousser mes ados à une telle dépense d'énergie. En effet, étant moi-même chineuse à mes heures, j'arpente certaines de ces manifestations et leur propose souvent de m'accompagner,

ce qui généralement ne les enthousiasme que fort peu.

Comment donc un loisir si peu engageant pouvait-il en quelques jours devenir centre de leurs préoccupations?

- Une bonne part d'inconscience quant à l'énergie à mettre en oeuvre, c'est sûr!

- Mais aussi la certitude absolue de "se faire quelques sous", pour les vacances.

- « Et puis, tu devrais être contente, on va faire de la place, on a plus besoin de tous ces jeux de gosses, ces vêtements qui traînent et nous encombrant. »

- « Si papa veut , ou toi, vous pourrez mettre des trucs... comme ça on partagera ensuite ».

Ah ! Voilà qui devient intéressant...

Le cadre est posé.

En avant, pour l'aventure !

D'abord s'inscrire:

- «On va attendre quand même, s'il pleut... 3 euros le mètre, tu crois qu'on les récupère si on le fait pas?

- 4m, ça suffit, non? C'est dégueulasse, on devrait pas payer, devant la maison... si c'est pas nous, c'est personne.

- Ils fournissent les tables au moins?»

Amusé par la tournure que prennent les choses, mon mari leur propose de payer l'emplacement... mais pas de travailler tout le dimanche!

- «Tu nous aideras quand même? Tu peux vendre aussi ! »

Du coup, sûrs de n'y perdre aucun denier, soutenus, ils s'engagent...

C'est ainsi que l'entrée de la maison se remplit au fil des jours de vieux jeux de société (incomplets), revues enfantines (pas les meilleures), chaussures trop petites ou inconfortables, vêtements démodés, mal aimés... le tout sortant plutôt de la cave que du grenier, parfois du fond de leurs chambres. Rien qui donne vraiment envie de s'y arrêter me semble-t-il !

Je le leur dis, au risque de m'attirer leurs foudres.

Cependant sortent des chambres maintenant aussi des jeux en état, des DVD, des vêtements neufs jamais portés car erreur de taille, saison, personne.

Nouvelles ressources aussi : appel à la bande, les meilleurs copains ont le droit de déposer leurs affaires. Mes enfants se chargeront de vendre.

- «Tu débarrasses ta chambre, ta mère est contente, je te paierai un goûter. Si tu viens, alors t'auras ta part sinon... Tu comprends, faut installer, rester là toute la journée, ranger après... »

Je sens venir le moment où ils les feront payer pour déposer leurs affaires !

Chose curieuse : ils n'ont toujours pas mis les pieds au grenier qui pourtant regorge de leurs affaires d'enfants.

- «Mais tu comprends, y a des trucs qu'on veut garder. On y tient. »

- «Ah? et savez vous ce que vous voulez tant garder? »

- «Non, mais si c'est au grenier c'est que c'est bien. On veut garder. »

- «Je croyais que vous vouliez faire un vide - grenier!!?? »

- «C'est juste une façon de dire. On veut se débarrasser des vieux trucs qui ne nous intéressent plus, se faire des sous. »

- «Ah! Vous faire des sous, mais achèterais-tu ce que tu proposes à la vente? »

- «Ben non, j'en veux plus... Mais y en a que ça peut intéresser. »

Plus malin :

- «De toutes les façons, moi je mets plein de trucs que je veux pas trop vendre: je les mets cher, mais au moins les gens viendront voir et puis peut-être que je vendrai et que je m'achèterai autre chose à la place. Les prix, ça se change!

Je vois que cela chemine en eux...nous nous prenons au jeu aussi et commençons à préparer quelques objets, livres, vaisselle...

Et moi ?

Si j'ai dit "oui" au vide - grenier, c'est que c'est d'abord **pour moi**, même si je n'y aurais pas participé sans demande extérieure. Je suis poussée et j'accepte cette poussée. je me mets à l'écoute de ma voix intérieure.

C'est donc que cela te convient et te permet de mettre à jour ce que tu laisses en stand-by. C'est bien à cela que sert un vide-grenier, non?

- Mon grenier est un lieu d'accumulation, j'y mets tout ce dont je n'ai plus besoin, ce qui m'agace dans la maison parce qu'immobile depuis trop longtemps, mais que je ne peux me résoudre à jeter.

- *Inutiles pour le moment, ces objets, mais qui ont leur place hors de ton regard, certains au grenier, d'autres à la cave.*

- *Cave et grenier ont pour fonction d'origine d'être des espaces permettant d'emmagasiner, de conserver denrées et provisions.*

- c'était l'élémentaire prudence, en prévision de notre survie alimentaire qui motivait nos ancêtres. Ce n'est plus d'actualité. En plus, liés à l'alimentation, caves et greniers s'emplissaient et se vidaient au rythme des saisons. Plénitude, abondance une fois les récoltes rentrées si elles avaient été bonnes, ensuite vide et parfois inquiétude. Cette alternance de plein et de vide renforçait la conscience du temps, reliait à la nature.

Aujourd'hui mon grenier et ma cave ont tendance à se remplir sans que je me sente riche ou en sécurité pour autant.

En fait, le trop dans mon espace de vie m'encombre, crée une pression que je fais baisser en soustrayant ces encombrements de ma vue. Un peu comme l'autruche... Ou comme les déchets nucléaires enfouis au fond de l'océan, ou... ce dont je n'ai aucune envie ou force de m'occuper.

Et tout ce que tu soustrais à ta vue, tu peux "l'oublier". En gros tu attends que tout cela veuille bien se transformer tout seul, ou que d'autres s'en chargent... En haut ou en bas, au dessus de ta tête ou sous tes pieds, cachés à ton regard, objets en tous genres s'empilent, strate par dessus strate, et sédimentent patiemment.

- Ce qui signifie que, seulement en apparence dénués d'intérêt, je les range à l'ombre... en attente.

- *En attente, tu les espères à l'abri des outrages du temps, des éléments.*

Tu figes le temps. mais au fond tu sais qu'un jour il repartira, le besoin de mouvement se fera sentir et l'occasion se présentera. Certains objets alors ressortiront, retrouveront une place, seront remis à l'honneur, regardés autrement.

- Pas sûr! Certaines choses pourrissent, se délitent, tombent en poussière, seront rongées... n'auront plus lieu d'être et cela se fera tout seul. Comme dans la vie, certaines préoccupations qui semblent importantes pourtant vont passer. Des générations entières évitent de pousser les portes, ou ne les entrouvrent que d'un geste hâtif pour se débarrasser au plus vite de ce qui encombre, comme s'il ne fallait surtout pas redonner vie à ce qui veille dans nos greniers.

- *Moi, je te parle de la Vie, celle qui n'oublie rien. Cette sédimentation, même transgénérationnelle a lieu d'être. Tout ce qui est là attend certes d'être redécouvert ; mais aussi et surtout le moment juste, celui où l'habitant, l'héritier, le possesseur des lieux mobilisera en lui l'énergie nécessaire pour affronter le désordre de son intérieur ; le moment où tant de sauvagerie peut devenir ressource.*

1. *Comme la psyché, cave et grenier sont lieux de ressources, un temps pour accumuler, un temps pour laisser mûrir, se recombiner pour écouler...*

- D'où la prolifération impressionnante de vide - greniers, surtout au printemps?

- *Peut-être. D'ailleurs greniers et caves y sont représentés, les caves surtout.*

J'ai en effet observé que mes enfants ne sont pas entrés au grenier, d'avis que tout ce qui s'y trouve doit y rester. C'est précieux, presque sacré pour eux. Le moment d'y toucher n'est pas venu. La cave leur semble mieux adaptée à leur dynamique.

A la réflexion, cave et grenier, sous-sol et combles, termes plus contemporains, sont les deux pôles d'un même lieu, qui tout comme l'être humain s'inscrit dans la verticalité.

La cave

C'est souvent par quelques marches, que nous descendons à la cave, tout comme nous savons descendre en nous-mêmes; nous relier à l'être qui participe aux puissances souterraines, nous pénétrons dans la cave. Cette terre creusée nous invite à nous enfoncer dans le creux, le sombre, l'humide, le profond de la maison. Souvent la porte d'entrée est lourde, comme pour empêcher le retour de ce qui y séjourne. Nos résistances, peut-être? C'est pratique, une porte. Elle permet de doser l'angle d'ouverture : entre - bailler, laisser ouverte, refermer... Là, nous enfouissons, refoulons certains aspects de notre vie, il y a là tout ce que nous laissons derrière nous : l'ombre ; tout ce qui n'est plus adapté aux besoins de l'instant présent. Ce sous-sol de la conscience, nous avons besoin de l'éclairer pour y voir. L'exploration peut être difficile, faire peur... tout comme l'exploration de l'inconscient. Notre vécu sophrologique nous a cependant permis d'en extirper bien des trésors; de nous laisser vitaliser par la fraîcheur de ce lieu sombre, enterré sous la maison.

Et si nous continuons de rêver de caves encombrées, nous savons qu'ils nous renvoient aux aspects d'ombre de nos

vies qui régulièrement remontent à la conscience, jusque dans les étages de vie!

Les enfants ne s'y sont pas trompés: ils remontent jour après jour de la matière première des profondeurs, s'assurant par là-même un fond de commerce.

Le grenier

Il est le pôle opposé de la cave. Quelques étages peuvent s'étirer de la cave au grenier.

L'escalier qui monte au grenier se fait instrument d'ascension, pouvant exprimer la légèreté, mais aussi l'effort harassant, la quête de l'inaccessible.

Sas de passage d'une dimension à une autre, comme les couloirs et autres corridors, sombres, clairs, étroits, larges; ils nous permettent de prendre le temps, d'ajuster... laisser agir et choisir ou non de pousser la porte en fonction de nos besoins du moment.

La porte du grenier est souvent bien différente de celle de la cave: plus légère, sèche, elle grince. Personne n'a trouvé nécessaire d'en huiler les gonds.

Là, c'est aérien, clair, sec.

Le grenier est le lieu des idées qui trottent dans la tête, obsédantes comme les souris qui font la foire au dessus de nous alors que nous voulons dormir! Ces idées qui certes existent, mais doivent descendre de quelques étages pour prendre corps! Disons jusqu'au palier de la conscience...

Il est aussi le symbole de l'activité mentale, les rêves nous le montrent encombré si nous sommes surmenés...bruyant, vaste : souvenirs et nostalgie y ont leur place.

Une tension juste entre ces deux pôles et notre maison est agréable à vivre! Bien plantés dans nos appuis, en lien avec la terre, nous pouvons incarner nos idées. Accumuler, écouler, avec justesse...le vide appelle le plein, qui à

son tour appelle le vide.

Comme la respiration. Le printemps n'est-il pas aussi la saison des régimes, jeûnes et autres cures?

Ranger, domestiquer son intérieur ou maîtriser son poids, ou encore le désordre de nos pensées ? Des manifestations différentes d'une même dynamique ?

Maîtriser un peu mieux le plein, d'autant que l'habitat d'aujourd'hui fait la chasse à la place perdue, rentabilise les mètres carrés, réduisant souvent nos besoins d'imaginaire à un fond de placard, un derrière de porte à moins que ce ne soit la plus haute étagère au dessus des toilettes! La machine à habiter impose ses contraintes. Obligés d'adhérer aux standards de vie de l'époque, l'invitation au rêve, à la sédimentation se fait rare.

Accumuler devient impossible, et tout comme nos ancêtres, d'une saison à l'autre nous vidons nos intérieurs de ce qui est devenu obsolète.

Les magazines printaniers rivalisent de créativité pour nous proposer des régimes miraculeux... stocker des graisses, les résidus de l'hiver... non merci!

Et les vide - greniers de se multiplier... tout comme les régimes!

Reliés sans le savoir vraiment à nos ancêtres, nous vivons à notre façon cette tension entre le plein et le vide porteuse de vie.

Sortir de l'ombre, mettre en lumière...

Explorer cave, grenier, placards... à la recherche de ce qui pourrait dans l'actualité d'aujourd'hui présenter quelque intérêt ; vibrer à nouveau. Et si je perçois la vibration, est-ce que les autres la capterons aussi? Préparer par

le va-et-vient incessant, parcourant couloirs, escaliers, ouvrant les portes, permet de changer d'état d'âme à chaque passage. Repli vers l'intérieur, retour à l'univers protecteur ou au contraire déposer dans le sas que constitue l'entrée.

Reprendre, changer d'idée... et tout tranquillement s'opère chaque fois une mutation psychologique.

Tout reste possible jusqu'au jour J.

Mais le jour J, c'est prêt.

Nous nous mobilisons, nous nous confrontons à la réalité, à l'actualité, à notre place dans cette actualité. A moins qu'il s'agisse de notre actualité à cette place ? Cette activité en apparence si légère mobilise en fait nombre de nos capacités. Au quotidien, la pratique qui dynamise mes capacités se nomme Sophrologie dynamique.

Je prends en considération ces propositions qui peuvent sembler farfelues. Si elles résistent à ma paresse chronique, c'est que j'ai à les prendre en compte. Là se manifeste l'énergie de vie. Du nouveau, de l'imprévu, des difficultés à dépasser, trébucher parfois ! C'est inexplicable, quelque chose en moi, un souffle de vie bienfaisant s'active, je me sens reliée à moi-même et aux autres, passé, présent et avenir tout à coup s'interpénètrent et je sais que c'est juste. Motivée, émoustillée par la nouveauté de ce possible, le besoin de se lancer s'amplifie, prends corps.

C'est à force de brasser, de remuer la matière que ce mouvement prend sens en moi. C'est parti, des pieds à la tête, de la cave au grenier encore et encore, je descends et remonte, parcours mille fois les mêmes marches, mais chaque fois, l'instant, sa luminosité me révèlent de nouvelles vibrations. Chaque passage m'enrichit, C'est contagieux. La maison tout entière respire!

Les corps qui s'agitent régulièrement s'affermissent.

Discussions, communications,

émerveillements, rires, fous rires à la mise en lumière des témoignages d'une réalité qui bien que passée est encore là, bien vivante. C'est une bien belle occasion d'actualiser, d'évoquer les épisodes de vie des ancêtres, de capter les résonances.

Tant en surface qu'en profondeur, la maison et ses habitants se recomposent, bouleversent l'ordre établi, changent d'actualité.

Et tout se fait dans le lien profond à la matière, cette matière plus ou moins fanée, usée, sale, défraîchie qui nous rénove. Nous bravons l'humidité, les toiles d'araignées, la poussière, les moisissures... nous en dépassons, des dégoûts! Toute la préparation se fait d'abord dans la maison, en nous-mêmes... grâce à toutes nos intelligences mobilisées. Ensuite seulement la manifestation, dans l'espace extérieur.

Tout comme nos séances de sophro !

Le jour J

Rendez- vous sur la place à partir de 6h30.

C'est un peu tôt pour les jeunes... dernières hésitations avant de se lancer. Nous avons notre emplacement, alors pas de panique!

D'abord les manipulations de tables, chaises et autres parasols qui engagent peu, mais préparent ; nous voilà disponibles; le déballage peut commencer.

Encore une fois nous manipulons la matière.

Aujourd'hui c'est différent. Cet amas hétéroclite est exposé, sort du huis-clos familial, sort des ténèbres.

A peine exposés, les ustensiles attirent, déjà affluent les clients potentiels, les curieux..

Et bien sûr, la vente commence...

Quand les jeunes arrivent à moitié

ensommeillés, ils sont bien surpris de cette effervescence et se dépêchent de disposer leur matière première.

Seulement voilà, l'affluence, est pour les vieux objets, appareils de mesure, pas d'entrée de jeu pour leurs articles. Déception et incompréhension totale qui se muent en changement de regard...

Pourquoi ?... Pourtant tous les stands se ressemblent : vieilleries voisinent avec vide - cave plutôt récents.

Eux qui croyaient que ce serait facile ! Ils sont presque méprisants vis- à- vis de ceux qui s'intéressent à ce qui ne les comble plus.

Alors, vite, s'adapter! Capter l'air du temps, ce qui va se vendre le mieux.

Choisir ce qui vraiment sort de la maison! Créer le stand!

Il s'agit de donner à voir ce qui fut secret, caché dans l'ombre de la maison.

Je prends conscience que c'est exactement ce que mes ados vivent en ce moment. C'est sans doute leur motivation, sans qu'ils s'en doutent!

Pas facile à oser! L'être qui se transforme va pourtant, lors de chacune de ses naissances à lui-même, la mettre en acte, lui donner corps dans le quotidien, manifester sa nouvelle réalité dans le monde extérieur, ajuster ensuite. Difficile pour eux de sortir aux yeux de tous ce qui fut précieux, procura satisfaction et plaisir, exprima opulence, sécurité.

Beaucoup de pudeur, peur du jugement d'autrui... Ces objets hérités, ces équipements sportifs ou autres devenus désuets, ces objets utiles ou inutiles témoignent tous de l'incapacité, voire de la souffrance de celui qui a du mal à mettre de l'ordre.

L'instant du choix, de la mise en lumière,

puis en valeur, est presque sacré...

Ce dont témoigne le silence relatif qui règne pendant l'installation matinale très différente de celle des autres marchés.

Car ce qui sort de l'ombre porte sa charge!

Toute cette accumulation, ce désordre apparent sont peut-être fruit d'un matérialisme exacerbé? Le voilà, tout à coup visible, évident...

ou peut être le fruit d'une rétention d'objets, de négligence... tout ce qui renvoie spontanément à l'immoral.

Enfin le moment tant attendu:

la première vente! Quel soulagement!

L'atmosphère se détend aussitôt.

Puisque ça intéresse, il devient possible de sortir de la culpabilité de cette détention d'objets, de la solitude. Etre reconnu permet de se reconnaître.

- Autre problème : les prix!

Aller voir les prix qui se pratiquent tout autour... ne solutionne pas grand chose. Il n'y a pas deux objets identiques!

Tous ces objets dont l'existence était cachée jusqu'à aujourd'hui interrogent. Leur valeur ? Difficile à estimer, elle tient surtout à ce que l'on en a rien dit, rien su... un peu comme un secret est indépendant des contenus qu'il protège.

Donner un prix?

Contraints d'explorer nos limites, nous nous confrontons à notre sentiment d'exister, à nos valeurs, nos vérités fondamentales. Trier, séparer c'est déjà contrôler l'information, maîtriser son flux. Intuition, clairvoyance ou sens pratique... à moins que le moment de se séparer de l'objet ne soit pas aujourd'hui.

Et d'une vente à l'autre la motivation grandit. C'est l'effervescence, oui, ça peut marcher alors tant que nous y sommes, optimisons! Présentation... et

tri!

Tiens la poubelle aussi se remplit... Le mouvement entre intérieur et extérieur, maison et stand est rythmé en fonction du flux des visiteurs : soutenu au début, il se calme peu à peu.

Et ça fonctionne. Console de jeu, jeux, DVD, basket en bon état se vendent... moins cher que prévu!

L'endroit est agréable, beaucoup viennent flâner, discuter, s'émouvoir de quelque objet qui leur rappelle des temps heureux.

Le regard sur les acheteurs change. Il s'agit de les toucher.

Achètent seulement quelques-uns... Mis en lumière, l'objet peut-être appelle le promeneur. Par le regard, celui-ci lui rend vie. Objet et être humain vibrent à l'unisson: c'est alors que les affaires se concluent, pour le plaisir de tous.

Des synchronicités... quand la rencontre avec l'objet touche si profondément que la voix se transforme, les larmes coulent, le sens de ces retrouvailles s'impose, qu'il soit verbalisé ou non. Le temps est suspendu....

Quand vendeur et acheteur se trouvent, l'objet passe d'une main à l'autre... comme un témoin. C'est un relais qui se prend, un juste échange d'énergie qui se produit.

Au fil de la journée l'animation s'accroît puis se calme. Comme tout cycle, la journée arrive à son terme.

C'est le moment de ranger, de défaire le stand.. et de récupérer...

- l'énergie sous forme de bénéfice à partager
- la vitalité dégagée par ce vécu

Pour finir : des rangements efficaces, histoire d'être prêt à recommencer bientôt, en se fatigant moins.

Une belle leçon de vie, une journée pour apprendre de nous-même au travers d'un temps fort, autant que la trivialité et la répétition de nos gestes quotidiens.

Une devinette

Quel est le comble du sophrologue ?



(vider son grenier) ■

Enfant douloureux chronique et Sophrologie

Conférence Module 6 Par Virginie LASSORT

Est-ce qu'une technique psycho-corporelle telle que la sophrologie peut accompagner, de façon efficace, l'évolution de la douleur et la qualité de vie d'un enfant douloureux chronique ?

Pourquoi le choix de la douleur chez les enfants?

- La création d'un service de consultation de la douleur pédiatrique au CHU de Bordeaux avec une demande de l'équipe pluridisciplinaire :

Comment répondre aux enfants ne supportant pas les médicaments?

- La participation au plan de Lutte contre la douleur 2006-2010 qui a pour priorité : améliorer la prise en charge des douleurs des populations les plus vulnérables notamment des enfants et des adolescents.

Qu'est ce que l'expérience douloureuse?

Définition donnée par L'association for the Study of Pain 1979 :
C'est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à un dommage tissulaire présent ou potentiel ou décrit en termes d'un tel dommage.
La douleur est subjective et chaque expérience est unique.

Les douleurs peuvent être:

Neuropathiques : Elles sont peu fréquentes chez l'enfant (poliomyélite)

Psychogènes : Elles masquent diverses difficultés

Idiopathiques : sans explications sauf abaissement du seuil de la douleur

Migraines: fréquentes et associées à des maux de ventre...

Par excès de sensorialité : cancer, leucémie

La douleur a plusieurs composantes

- Sensorielle
- Émotionnelle
- Cognitive
- Comportementale

La douleur chronique

- est un syndrome multidimensionnel présentant une douleur persistante (^{ou de 3 mois}) ou récurrente
- Pas ou peu soulagée par un traitement
- Entraînant une détérioration significative et progressive des capacités fonctionnelles et relationnelles du patient dans ses activités journalières, au domicile comme à l'école ou au travail
- 7 millions de Français souffriraient de douleurs chroniques.

La douleur chronique chez l'enfant

- Jusque dans les années 80 la douleur de l'enfant n'est pas reconnue:
 - Immaturité du système nerveux
 - Pas de mémorisation
- En 1987 le Dr. ANAND établit que les enfants perçoivent la douleur et la mémorisent jusqu'à plusieurs années. Il est constaté qu'une sensibilisation plus importante au geste douloureux abaisse les seuils de perception ...

- 1990 :
Création de l'Association pour le Traitement de la Douleur de l'Enfant et de la première banque de données diffusant sur les traitements possibles

De quoi souffre les enfants?

- 10 à 15 % douleurs abdominales récurrentes
- 10 à 15 % des enfants souffrent de céphalées récurrentes
- 15 à 25 % douleurs de croissance
- 15 à 50 % dorsalgies, lombalgies

- Plus les manifestations de la douleur envahissent la vie de l'enfant, plus les comportements, pensées, émotions de l'enfant et des parents sont centrés sur le symptôme
- Un cercle vicieux d'aggravation et de renforcement de la douleur s'installe:
 - L'adaptation diminue
 - Les activités diminuent
 - L'invalidité augmente

Théorie du développement et douleur

La période des opérations concrètes :

La douleur a des causes externes et des conséquences internes.

Émergence d'une différenciation entre les douleurs dues aux blessures et celles dues aux maladies.

Il n'y a pas de reconnaissance des signaux d'alarme biologiques.

C'est durant cette période de développement que la douleur peut commencer à revêtir des causes psychologiques.

Pour le pré adolescent et l'adolescent

La douleur se manifeste à l'intérieur du corps.

Il y a différenciation entre les sortes de douleurs et la reconnaissance des différentes fonctions signalétiques biologiques.

La douleur est maintenant considérée comme un processus psychologique, avec une intrication des causes physiques et psychologiques.

L'enfant est capable d'intégrer le concept du phénomène de la douleur.

Deux modèles explicatifs du phénomène douloureux

Modèle psychanalytique :
douleur = effraction, symptôme de conversion

Modèle psychopathologique :
intégration des dimensions psychologique, sociale et environnementale

Approche cognitivo-comportementale

La qualité de vie

Définition de l'OMS :

C'est l'ensemble des ressources nécessaires à une personne pour réaliser ses aspirations et ses besoins.

Ce concept est multidimensionnel et spécifique. Il indique pour chaque individu :

- la santé physique,
- l'état psychologique,
- les relations sociales,

Dimensions intégrées dans la plupart des outils infantiles

La Qualité de Vie infantile

Concept récent et sous investigué

Concept à part entière pour l'enfant

Absence de définition consensuelle

Souvent QDV liée à la santé

Quid de la dimension scolaire ?

Les traitements de la douleur

Les Traitements non pharmacologiques

- TENS : Neurostimulation transcutanée
- Moyens thermiques : cryothérapie, thermothérapie
- Les méthodes psycho-corporelles: l'hypnose, les relaxations, la sophrologie, les massages...
- La distraction : jeux

Les méthodes psycho-corporelles

Elles s'adressent aux ressources du patient, le rendant acteur de la situation qu'il a à vivre.

Elles peuvent faire l'objet d'un apprentissage favorisant ainsi l'autonomie de la personne soignée (Annequin 2000).

Pratiques psycho-corporelles : un lien

Des outils communs :

- La respiration
- Le relâchement musculaire
- La visualisation, l'imaginaire, etc.

Les pratiques psycho-corporelles sont les préférées des intervenants en pédiatrie, surtout pour contrecarrer la peur liée aux interventions douloureuses et aux douleurs récurrentes

La Sophrologie

La sophrologie et l'expérience douloureuse

Elle influence les différentes composantes liées à l'expérience douloureuse

S → Sensations :

- Permet de mesurer les variations et d'agir**
- Défocalisation
 - Refocalisation sur le corps où il « fait bon »

<ul style="list-style-type: none"> ■ E → Émotions : ■ Permet de mettre des mots sur les émotions/sentiments agréables ■ Permet de faire le lien entre le corps et les émotions ■ P → Pensées : ■ Restructuration cognitive liée au vécu corporel agréable (<i>je suis capable...</i>) ■ Action sur les représentations mentales afin de transformer l'expérience de la douleur 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Influence sur la qualité de vie ■ A → Activités : ■ Constat : La baisse des activités est au début une conséquence de la douleur. Cette douleur sera utilisée secondairement pour maintenir cette baisse. ■ Une « loi » : L'action est directement liée à la fonction sensorielle, émotionnelle et cognitive enrichie par des rétroactions.
--	--

<ul style="list-style-type: none"> ■ La sophrologie, en aidant à contacter une sensorialité agréable, permet de faire le lien entre le corps et les émotions ■ Dans le domaine de la qualité de vie, cela ouvre de nouvelles perspectives: reprise des activités et de la vie sociale, projection dans l'avenir 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Moyens d'action en sophrologie dynamique ■ - Corporels ■ Désactivation par l'expir ■ Exercices de relaxation dynamique pour une reprise du mouvement
---	---

<ul style="list-style-type: none"> ■ - Emotionnels: ■ Exercices de stimulation émotionnelle positive ■ Projets de vie à l'aide d'exercices de futurisation court et moyen terme ■ - Cognitifs ■ Utilisation des mots, des images et des représentations réelles ou symboliques 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Les exercices parviennent à réduire la douleur autant grâce à l'effet de l'activation neurophysiologique qu'à celui de la distraction et de la restauration du « bon mouvement »
---	--

**La sophrologie :
Dans le champ de la douleur**

- Baisse de la douleur ventilation non invasive (VNI) des patients en insuffisance respiratoire aiguë (constantin et al.,2009)
-
- Baisse de l'angoisse soins palliatif cancer (Sicard,2009)
-
- Suppression de la douleur en post opératoire (Rouet pellerin, 2000)
-

Modèle

Un modèle comparatif

2 groupes de 15 enfants et adolescents:

- un groupe expérimental
- un groupe contrôle

Deux Hypothèses

- **H1:** Une prise en charge sophrologique améliore significativement l'expérience douloureuse chronique
- **H2 :** Une prise en charge sophrologique améliore significativement la qualité de vie des enfants douloureux chronique

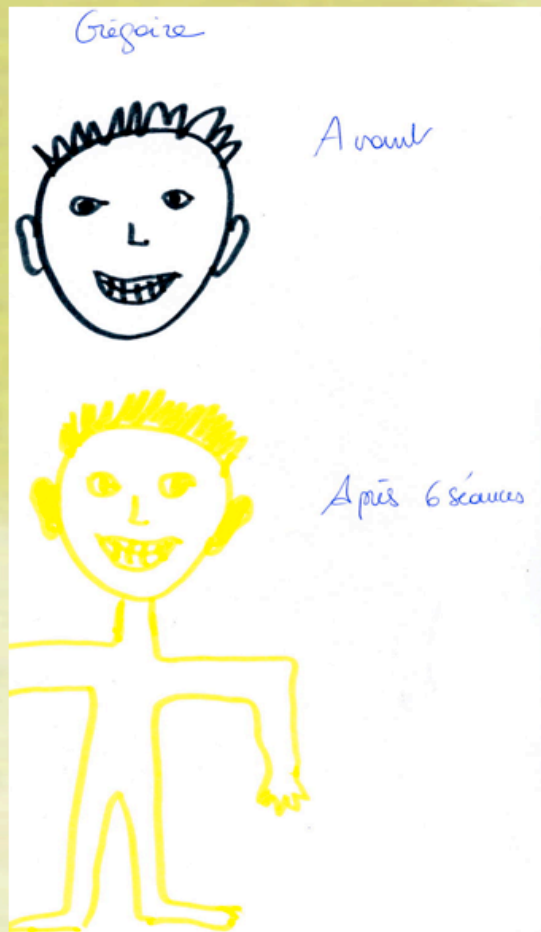
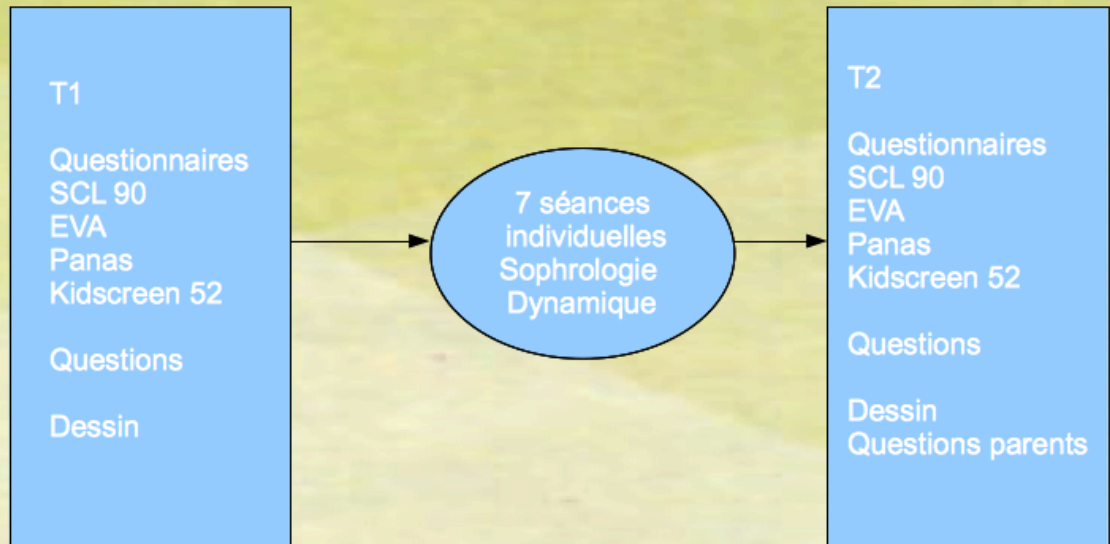
Les critères d'inclusion dans le groupe

- Première consultation pluridisciplinaire
- Enfants à partir de 8 ans
- Douleur résistante aux traitements avec lésion non identifiée
-
-
-

Outils d'évaluation

- SCL-90 (Symptom Checklist 90 Revised) de Dérogatis
- EVA (Echelle Visuelle Analogique)
- PANAS ou échelle d'affectivité positive ou d'affectivité négative de Watson et al.1988
-
- Kidscreen-52 questionnaire de Qualité de vie version enfant, adolescents
-

PROTOCOLE



Calendrier 2011 / 2013 du cycle de base des écoles agréées par la Fédération

Lieux	Écoles	Module 1	Module 2	Module 3	Module 4	Module 5	Module 6
Arcachon Bordeaux Groupe 1	Vie Énergie	25,26,27 novembre 2011	10,11,12 février 2012	11,12,13 mai 2012	28,29,30 septembre 2012	10,11,12,13 janvier 2013	Juin 2013 à Bruxelles
Arcachon Bordeaux Groupe 2	Vie Énergie	15,16,17 mars 2012	08,09,10 juin 2012	21,22,23 septembre 2012	07,08,09 décembre 2012	07,08,09,10 février 2013	
Arlon	AES	02,03,04 mars 2012	25,26,27 mai 2012	21,22,23 septembre 2012	A définir	A définir	
Bruxelles Groupe 1	AES	21,22,23 octobre 2011	20,21,22 janvier 2012	25,26,27 mai 2012	A définir	A définir	
Bruxelles Groupe 2	AES	02,03,04 décembre 2011	10,11,12 février 2012	A définir	A définir	A définir	
Liège	AES	11,12,13 novembre 2011	03,04,05 février 2012	20,21,22 avril 2012	A définir	A définir	
Lyon	ALSD	02,03,04 décembre 2011	23,24,25 mars 2012	22,23,24 juin 2012	12,13,14 octobre 2012	décembre 2012	
Mons	AES	18,19,20 novembre 2011	27,28,29 janvier 2012	11,12,13 mai 2012	A définir	A définir	
Namur	AES	21,22,23 octobre 2011	03,04,05 février 2012	20,21,22 avril 2012	A définir	A définir	
Paris	Vie Énergie	18,19,20 novembre 2011	10,11,12 février 2012	11,12,13 mai 2012	21,22,23 septembre 2012	10,11,12,13 janvier 2013	

CÔTÉ FORMATION

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

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

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

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

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

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

michel.monique@netplus.ch

[http://sites.google.com/site/](http://sites.google.com/site/alsdsophrologie)

[alsdsophrologie](http://sites.google.com/site/alsdsophrologie)

