

« Le changement personnel est la seule aventure inépuisable qu'il me soit donné de vivre, une aventure inscrite dans les tâtonnements et les enthousiasmes du quotidien. » J. Salomé

## Le bonbon de Thérèse

# LE SOMMAIRE

2 Le bonbon de Thérèse

## CÔTÉ FÉDÉ

4 L'ÉDITO

## L'ESSENTIEL

5 La fédé se met au goût du jour

6 L'atelier recherche  
L'AG



## CÔTÉ ADHÉRENTS

13 Marcher en pleine conscience  
Christian STEVINS

14 Sophrologie Dynamique®  
et chant  
Régine JOISTEN

15 (Re) lier nos ressources  
Edith de WOUTERS

16 La crise vue comme  
opportunité  
Thérèse RAGONNEAU

17 Extraits du petit livre vert  
«Le sens de la vie»  
de Bradley Trevor Greive

19 Apocalypse selon Saint Jean  
Conférence de Jean-Yves LELOUP

## CÔTÉ FORMATION CONTINUE

8 Compte rendu du stage  
«Analyse de pratique»  
Laurence THIAUDIÈRE

12 Un vécu du stage  
«Analyse de pratique»  
Brigitte DELLIÈRE

## CÔTÉ PRATIQUE

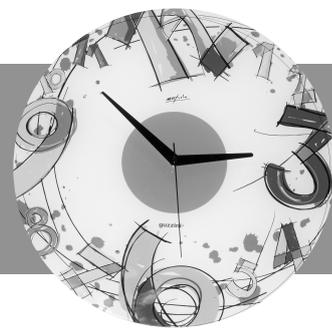
20 Face à la douleur:  
L'aide de la sophrologie  
dynamique®

## CÔTÉ ECOLES

26 Sixième module 2012

# L'EDITO

Par Martine DUPUY  
Présidente de la Fédération



Une année nouvelle pleine encore d'inconnu :

## 12 nouveaux mois

à naviguer sous les vents contraires de la Peur et de l'Espoir,

## 52 nouvelles semaines

à tracer notre route entre sombres écueils et magnifiques panoramas, à l'intérieur de nous comme à l'extérieur,

## 366 nouveaux jours

à arpenter la Vie rugueuse et douce, désespérante et fabuleuse, tempétueuse et tranquille,

## 4 392 nouvelles heures

à dormir, rire, bouger, jouer, discuter, choisir, rêver, agir ...

## 263 520 nouvelles minutes

à respirer dans nos joies et nos peines, nous remplir les yeux de couleurs, de montagnes et d'étoiles,

## 15 811 200

## nouvelles secondes pour être là, simplement.

Autant de petits et grands défis à relever... tout comme chaque année précédente.

Puisons sans compter dans notre expérience de vieux loup de mer sophrologique et lançons-nous dans cette nouvelle aventure avec un peu plus conscience de ce que nous pouvons engager dans la partie :

il nous appartient de mobiliser notre force pour avancer, de suivre nos propres valeurs pour nous orienter, d'ajuster constamment la voile, de puiser sans compter dans nos réserves d'énergie passées et à venir.

A nous de nous appuyer sur nos capacités de réussite plutôt que d'échec, sur nos capacités d'anticipation positive : participer chacun à notre manière à la croissance de l'Humain en soi et autour de soi.

Au niveau de notre Fédération nous nous mobilisons ensemble dans ce sens .

### cette année verront le jour:

- en janvier, un nouveau site web : [www.federation-sophrologie.eu](http://www.federation-sophrologie.eu)
  - en février un atelier de recherche,
  - en juin le sixième module en France,
  - en septembre un congrès,
- et toute l'année l'élaboration du prochain livre !**

Si tous les discours actuels sur la crise menaçaient de nous paralyser, prenons du recul avec l'aide de la dimension transcendante...

2012,  
S'agit-il seulement d'une année nouvelle plus coriace encore ?

Ou pouvons-nous la considérer également comme une ribambelle d'instant qui se suivent depuis « l'aube des temps » ?  
Ni plus ni moins qu'une autre période pour Grandir ensemble, dans le chemin d'évolution que nous suivons tous depuis l'aube de l'Humanité ? ■

## La fédé se met au goût du jour !



Un logo épuré



Un nouveau site à consulter  
sur  
[fédération- sophrologie.eu](http://fédération-sophrologie.eu)  
et toujours sur  
[fédération-sophrologie.com](http://fédération-sophrologie.com)



Un N° annuel communiqué avec la  
confirmation d'adhésion permettant à  
ceux qui le souhaitent  
de consulter le fédé infos  
et d'acheter les livres de la fédé  
**en ligne !**

Comment faire ?

Simple,  
suivre les indications sur le site.

# L'ESSENTIEL

La dynamique de la FEDS: Progresser et Diffuser

**L'atelier recherche  
reprend du souffle !  
Il se réunira les 18 et 19 Février  
à Poitiers**

La sophrologie Dynamique® est une méthode évolutive.  
A partir de vos questions, réflexions et expériences,  
**ENSEMBLE**  
élaborons son devenir.

Vous souhaitez y participer?  
Inscrivez vous et envoyez en quelques lignes  
vos propres questions, réflexions, expériences  
à  
[mcd.dupuy@orange.fr](mailto:mcd.dupuy@orange.fr)  
**avant le 8 février**

Notez bien la date qui était fautive dans  
le précédent N° !

En marge  
de l'atelier recherche  
**L'AG annuelle**  
suivie du buffet de l'amitié  
aura lieu le 18 février  
salle municipale de **Béruges**  
à 19h

**UN  
CONGRÈS**

**les 28, 29, 30 Septembre  
2012**

**Au CREPS Poitou/Charentes à  
POITIERS**

**pour**

**découvrir l'évolution  
de la Sophrologie Dynamique®**

**au travers de quatre grands thèmes:**

- 1 - Les mille et une ressources de  
l'intelligence corporelle**
- 2 - Les mille et une ressources de  
l'intelligence émotionnelle**
- 3 - «Les mots pour le dire»  
Les mille et une ressources du partage**
- 4 - Les mille et une ressources du futur  
et du passé**

**Traités sous la forme  
de conférences, d'ateliers pratiques  
et de tables rondes**

**Le programme complet sera dans le  
prochain N°**

**Coût**

**Adhérents: entre 170 et 190€**

**Non adhérents: entre 200 et 220€**

**Hébergement/restauration**

**Entre 50 et 100€**

# COMPTE RENDU

## Stage «Analyse de pratique» Octobre 2011

Par Laurence THIAUDIAIRE

### AU DEBUT DU STAGE

Les sophrologues se sont présentés très authentiquement entre confiance en soi et doute.

Après une séance de mise en route, nous avons listé les principaux problèmes rencontrés dans la pratique professionnelle. Pour répondre en 2 jours à l'ensemble des sujets évoqués, les animatrices les ont regroupés en 3 grands thèmes :

#### 1- La première rencontre sophrologue/apprenant : caler l'outil

- Celui qui ne vient pas, n'honore pas son rendez-vous
- Celui qui est adressé par quelqu'un (médecin, ami, conseil...)
- La «Sophro - Doliprane» (cas de Julie qui effectue sa séance de sophro comme elle prendrait un comprimé anti douleur chaque semaine)
- Gestion des groupes mixtes :
  - Intégration de nouveaux dans un groupe déjà bien démarré...
  - Et inversement l'intégration de personnes de 2° année dans un groupe de nouveaux (cas d'un groupe insuffisant pour rester autonome)
- Porter/Autonomiser les personnes
- Comment aider spécifiquement un cas particulier dans un groupe

#### 2- Structurer et animer une séance

- Faut-il animer de la même manière une séance pour un homme ?
- Quantité et rythme de parole à la première séance
- L'introspection et le corps (1<sup>er</sup> module) quand il y a un problème avec le corps (cas d'une personne obèse)
- Comment répondre en peu de séances en individuel à une demande précise (préparer à un examen ou prendre la parole en public) ?
- Que proposer devant la douleur ?
- Mieux préciser l'animation qui fige/l'animation qui libère la parole de l'autre
- Supprimer des mots qui dérangent (« positif », « laisser venir »)
- Les mots qui sont difficiles à expliquer, appréhender, donc aussi à prononcer :  
« Force d'être », « Sentiment d'être »
- Etre créatifs : Peut-on lire un conte ? Mettre de la fantaisie ?

### 3- La parole et le partage

- Qu'est-ce qu'un « bon » partage ?
- Celui qui parle trop et celui qui ne parle pas
- Comment gérer les trop-pleins d'émotion ?
- Quand le partage « zappe » systématiquement la vivance corporelle et ne porte que sur l'évocatif.

#### MISE A JOUR

Quelques instants et échanges ont permis de repositionner plus clairement notre propos en Sophrologie dynamique, dans la formulation employée dans le livre « L'essentiel de la Sophrologie Dynamique ». Cette nouvelle formulation à l'avantage de mieux poser ce que nous proposons : l'objet de la pratique (qu'est-ce que nous faisons au juste ?), les moyens mis en œuvre et les règles de la pratique (comment on s'y prend).

**L'objet :** La SD est un chemin, une pratique pour mieux se connaître...

L'idée principale est **qu'il y a en chacun de nous, quantité de savoirs inexploités car méconnus**. La SD propose de **prendre conscience de ses savoirs (= ses énergies-Ressources)**, en **exerçant** successivement différentes intelligences :

- **L'intelligence du corps**, qui a des compétences pour s'équilibrer, cicatriser, se réparer, s'apaiser...
- **L'intelligence émotionnelle** : compétences pour entrer en relation avec les autres, apprécier une situation...
- **L'intelligence intuitive** : compétence créative et à donner du sens à ce que nous vivons, à ce que nous faisons...
- **L'intelligence rationnelle** : compétences pour mettre en mots ou images cohérentes ce qui est vécu et organiser l'action à partir des prises de consciences....
- Nb : l'intelligence transcendante n'est mentionnée en présentation de la SD que comme une possibilité ....

**Le but :** Prendre conscience de ses Ressources pour mieux les utiliser dans notre vie.

Autonomiser = faire confiance à l'intelligence de l'autre, faire le **Pari de l'intelligence humaine**. De ce point de vue, « Faire pour l'autre » ne serait-il pas en définitive « Faire insulte à l'intelligence de l'autre » ?

**Les 3 règles :** Intérêt de les annoncer d'entrée de jeu pour poser le cadre de la pratique sophro.

- **Se faire du bien** : quoi que propose le sophrologue, chacun s'écoute et se débrouille pour adapter la proposition en fonction de ce qu'il ressent => faire ainsi appel immédiatement à l'intelligence de chacun et commencer immédiatement l'autonomisation.

- **Suspendre le jugement** pendant toute l'expérience vécue => apprentissage de la phénoménologie par la mise en mots/images **descriptifs** (non jugeant mais respectueux de soi et de ce qui a été vécu)- Veiller à ce que cette attitude ne s'arrête pas au vécu intérieur seul : la règle s'applique jusqu'à la fin du partage car la séance commence à la présentation et finit à la fin du partage).
- **La SD travaille dans le PRESENT**, car la seule chose sur laquelle je peux agir est le présent. (Le passé est par définition passé et le futur contient une infinité de possibilités, de paramètres sur lesquels je n'ai pas de possibilité d'agir, comme le temps qu'il fera par exemple).

NB : Indiquer aussi d'entrée de jeu que la pratique de la sophrologie dynamique nécessite : une tenue confortable et un stylo+carnet pour noter en fin de séance ses prises de conscience : l'Energie-Ressource trouvée dans la séance.

## LES GRANDS ENSEIGNEMENTS

CHRISTIANE et Laurence ont proposé chacune une séance afin que nous puissions prendre appui pour traiter les différents pbs. Quelques exercices originaux, spécialement créés par Martine, ont donné à vivre un peu plus précisément la différence entre sensation, vivance... et le terme plus complexe de « FORCE ».

### 1- Les pièges du sophrologue :

- **L'énergie du Trop** pendant la séance : trop expliquer, trop parler, trop de questions posées
  - ⇒ ELAGUER : entrer soi aussi dans la séance permet de se taire, de laisser de l'espace à l'autre pour se rencontrer tout en s'ajustant soi-même.
  - ⇒ Ne poser qu'une seule question à chaque pause : prendre conscience de...
  - ⇒ Mieux répartir les informations entre la présentation et l'animation
  - ⇒ Eviter les commentaires (à replacer pendant la présentation)
- **Les mots inopportuns** : « bien » « peut-être »...

### 2- Mieux comprendre le début de la séance de sophro :

- **La mise en disponibilité** est une aide pour **centrer l'attention** des personnes sur ce qui se passe à l'intérieur de soi. Elles arrivent avec tout ce qui s'est passé dans la journée, l'attention préoccupée par mille soucis du quotidien
  - ⇒ Créer une mobilisation corporelle simple mais originale (inattendue) qui permet de poser et retenir l'attention. Attention : ne pas trop solliciter l'imagerie ou l'imaginaire qui est trop foisonnant et ne « pose » pas l'esprit ; utiliser plutôt une gestuelle.
- **L'introspection** continue d'explorer et utiliser l'intelligence corporelle : elle sert à avoir plus conscience des **Ressources globales** du corps : ajuster l'équilibre tension-détente, récupérer des forces, trouver des zones refuges (pleines de vitalité)
  - ⇒ Quelle que soit le type choisi, passer partout et terminer par les centres.
- **Les exercices** mobilisent différents groupes musculaires (spécialisés) et de manière plus importante (déplacement dans l'espace) : en jouant avec l'intelligence du corps (coordination musculaire, adaptation fines aux contraintes intérieures, engagement énergétique...), ils mettent à jour des Ressources spécifiques.

- ⇒ Simplifier les explications ; viser l'esprit plus que la technique : l'exercice est un « sacré » prétexte à la prise de conscience de notre savoir et intelligence du corps, pour peu que nous l'écoutions.

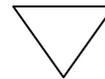
## SYNTHESE DES ACQUIS A LA FIN DES JOURNEES

- Aller de plus en plus vers l'essentiel.
- Mieux présenter la séance pour être plus dedans et moins parler pendant.
- Le plus important dans une séance est ce qui est vécu.
- Elaguer, simplifier le discours.
- La notion d'ajustement plutôt qu'harmonisation ou équilibre.
- Dans le temps de la présentation de séance, ne pas hésiter à déjà faire vivre les sensations (demander par exemple de frotter une oreille et être attentif à ce qui est senti avant/après) => présentation plus vivante et plus interactive : les personnes deviennent acteurs de leur séance et ont pris leurs premiers repères ; dans la séance, ils sauront quoi chercher.
- Dans le bilan, la notion d'Energie Ressource comme synthèse = nouvelle énergie pour agir dans la vie quotidienne, au-delà du temps de la séance.
- Les Ressources possibles existant dans chaque partie du corps.
- L'indication : « Suivre la sensation » ... « depuis le début du mouvement jusqu'à la fin. »
- Des mots clés qui ouvrent, aident.
- La phrase ou posture du sophrologue devant la souffrance ou difficulté de la personne : « Vous n'êtes pas que cela ».
- L'émotion est aussi dans le corps ; dans la « Zone Ressource ».
- La « Zone Ressource » : endroit du corps confortable, bien vivant, comme appui/refuge pour démarrer sa journée ou mieux vivre sa journée.
- Pendant le partage, la « Présence reliée » du sophrologue : se relier par toutes ses intelligences à la personne qui parle.
- Etre reliée à plus savant que le « Moi » pensant ; quelque chose à la fois petit et de malicieux.
- Pendant ce stage je suis passée

De l'image :



A l'image :



« Prendre force dans mon intérieur pour grandir » « Engager ma vastitude dans l'agir »

Un stage qui a permis de trouver des pistes à la fois pour sa propre progression personnelle et en tant que sophrologue ■

## UN VÉCU DU STAGE ANALYSE DE PRATIQUE

### «Un nouveau regard, une nouvelle ressource»

Par Brigitte DELLIÈRE

C'est la trace que je garde du stage 'Analyse de pratiques'.

Je suis arrivée, remplie de doutes, dans le creux de la vague par rapport à ma pratique sophrologique, découragée. Peut-être simplement le blues de l'automne, moment de décroissance

Après une première séance, animée par Martine, j'ai senti une énergie émerger de mon espace intérieur. Énergie ressemblant d'abord à un remous, puis se transformant en un véritable tourbillon. Tourbillon émergeant des profondeurs, tel un maelström norvégien. Énergie du possible, ressource enfouie mais bien présente.

Puis, après une deuxième séance, animée par Laurence, j'ai pris conscience d'une zone ressource dans le regard. Vision, grand angle, de plus en plus large, de plus en plus éloignée. Perspectives d'avenir.

Se poser dans cette zone ressource, faire le point et repartir sur de nouvelles bases, envisager de nouveaux projets. Tout est dans le mouvement du moment (décroissance, terme d'une pratique puis croissance vers une nouvelle pratique).

Et cerise sur le gâteau, apprendre à mon retour de stage, que mon petit fils, petit bout de 15 mois, a fait ses premiers pas au cours de ce même Week-end .

Merci, Martine et Laurence pour ces 2 jours qui m'ont permis, en même temps que mon petit fils, de renforcer ma confiance et de me mettre en route vers de nouvelles perspectives ■



# STAGE MARCHER EN PLEINE CONSCIENCE

Christian STEVINS

Amoureux de la marche et de la nature depuis toujours, Christian STEVINS exerce la profession de professeur d'éducation physique et de sophrologue à Huy en Belgique.

Il est également coach et formateur pour adultes et organise des modules de gestion de stress.

Formé à différentes techniques de marche et au stretching postural, il associe maintenant ses connaissances en éducation physique à la sophrologie dans un concept de

## « MARCHER EN PLEINE CONSCIENCE »

Cette synthèse est le résultat d'une réflexion profonde faisant suite à de nombreuses formations, à son évolution professionnelle et à son cheminement de vie.

Le principe est de travailler la communion entre le corps, l'esprit et la nature par la pratique de la marche consciente et de sophrologie.

A travers le mouvement, la marche lente, le silence intérieur, la contemplation du monde extérieur, l'activation des cinq sens, il propose de retrouver le plaisir simple d'exister.

Les exercices de sophrologie réalisés en pleine nature permettront de découvrir les bienfaits de la relaxation dynamique, d'apprendre la respiration consciente, de vivre « l'instant présent » ■

## PROGRAMME 2012

### MARCHE CONSCIENTE ET DECOUVERTES CULTURELLES

PÂQUES 2012 (du 7 au 14 avril 2012) en Cappadoce (Turquie)

### TEAM BUILDING

Evoluer vers une efficacité personnelle dans son environnement de travail pour dynamiser l'esprit d'équipe.

Randonnée qui associe la marche en pleine conscience, la nature et une initiation à la sophrologie et à certains outils de coaching.

### ATELIERS « DECOUVERTE »

Les samedis (de 9 h à 12 h)

24 mars, 21 avril, 9 juin, 22 septembre, 6 octobre 2012  
Bois du Trou Manto à Ben-Ahin (près de Huy)



### WEEK-ENDS DANS LES VOSGES

11 mai (soir) au 13 mai 2012 15 juin (soir) au 17 juin 2012 17 août (soir) au 19 août 2012 14 septembre (soir) au 16 septembre 2012

### JOURNÉE MARCHE CONSCIENTE ET MARCHE AFGHANE

Marche consciente, marche afghane, sophrologie ...  
Samedi 25 août 2012 de 10 h à 17 h  
à Moha

#### Pour tous renseignements:

Christian STEVINS

rue du Val Notre Dame 330 4520

MOHA BELGIQUE

00 32 (0)85 21 12 00

00 32 (0)476 41 16 84

E-mail: [stevinschristian@hotmail.com](mailto:stevinschristian@hotmail.com)

**STAGE  
SOPHROLOGIE  
DYNAMIQUE®  
ET CHANT**

Régine JOISTEN  
Muriel BRUNO

**LE WEEK END  
DU 31 MARS ET DU 1 AVRIL 2012.**

CÔTÉ ADHÉRENTS



A travers l'exploration en alternance de ces deux techniques complémentaires, nous aurons l'occasion de capter les vibrations de la vie en nous et autour de nous.

En nous glissant dans le mouvement des différentes longueurs d'ondes, nous pourrons, dans la dynamique de l'instant, explorer le plaisir de nous exprimer ensemble

Ce stage est **accessible à tous**, aucun pré requis n'est demandé.

Nous accueillons un groupe de minimum 6 personnes et maximum 10 personnes.

**Coût :** 150 € pour le week-end, potage et boissons offerts.

**Lieu :** à Liège (Belgique) Rue de la Faille, 20.

**Renseignements et inscriptions auprès de**

Régine Joisten  
reginejoisten@yahoo.fr

Tél. 0032 (0)4 252 16 21

L'inscription est effective dès réception du paiement à verser sur le compte :

IBAN : BE21 0682 4568 8903. Au nom de Régine Joisten.

Communication :

WE Sophrologie et Chant 2012 ■

# STAGE (RE)LIER NOS RESSOURCES ET AGITATIONS

Edith de WOUTERS  
Régine JOISTEN

*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 ...

### **Jeudi – 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](mailto:info@aufildespossibles.be)

- 0032 (0)4 252 43 88

- 0032 (0)497 19 33 58

- Régine Joisten :

- [reginejoisten@yahoo.fr](mailto:reginejoisten@yahoo.fr)

- 0032(0)4 252 16 21

- 0032(0)473 70 95 35

- Martine Dupuy :

- [mcd.dupuy@orange.fr](mailto: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](mailto: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.

# La crise comme opportunité

Par Thérèse RAGONNEAU

**2012 est là !**

**« Bonne Année ! Bonne Santé » !**

Petite fille, c'était un souhait machinal certes, mais rempli de joie !

Une nouvelle année, l'ouverture de tous les possibles !

Quelques années plus tard, je m'efforce de faire de ce vœu non plus un souhait machinal mais en mesurant mes mots...

Bonne santé ! Bonne Année, cela est lié à tel point qu'il n'est pas rare de renforcer le souhait par cette évidence : « La santé c'est le principal » !

Santé physique certes, mais aussi santé mentale, que cette rationalité dont nous avons besoin ne prenne pas toute la place.... Que cessent parfois de tourner comme un disque rayé cette préoccupation, ce souci fondé ou pas, mais bien là. Que nous trouvions la force d'aller chercher en nous ce qui nous aide à vivre, ce feu qui s'entretient, nous réchauffe, nous donne « l'envie de », cet élan pour trouver ce qui est juste pour nous dans l'instant.

La vie en fait !

Certains diront « oui, mais c'est bien beau tout ça, et la crise ? »

Soyons résolument optimistes. La crise est là et nous avons tous autour de nous des personnes qui la subissent de plein fouet, et ça vient vite ! Nos politiques que nous avons élus cherchent actuellement à y pallier en y cousant des pièces.... mais comme sur un tissu trop usé, raccommodé d'un côté, le tissu « s'en va de l'autre »....

En chinois, le mot crise a aussi comme interprétation « **opportunité** »... Et si cela était l'opportunité d'un changement ? Changement radical pour plus de justice, pour arrêter cette machine emballée de la consommation et du pouvoir qui nous faisait dire il y a longtemps déjà « toujours plus ».

Mais nous, à notre place, que faire ? « Sobriété heureuse » disent quelques uns.... « Seuls les politiques et les financiers décident » disent quelques autres ...

Vous connaissez le conte du petit colibri, minuscule oiseau qui, de son minuscule bec va chercher l'eau de la mare pour éteindre l'incendie de la forêt. Si chacun, à sa mesure fait tout ce qui est en son pouvoir, peut-être aurons nous autant d'efficacité que ceux qui croient en avoir mais en final avouent ne plus savoir « par quel bout le prendre... » La machine s'est emballée, pour faire changer de sens il faut du courage et de la lucidité....

La vie, la vraie vie va sans doute nous obliger à changer, et si nous prenions les devants ? A notre mesure, avec la confiance du colibri...

J'invite chacun des lecteurs, à ajouter ce qui lui vient en commentaire, en toute simplicité, surtout s'il n'est pas d'accord et a d'autres idées.

**Et je nous renouvelle mes vœux, « bonne année, bonne santé ! » ■**



L'idéogramme Chinois « crise »  
comprend deux parties

« Opportunité »

« danger »

Rappel de l'opportunité  
qui peut ressortir du danger

A l'origine, le  
dessin était  
celui d'un homme  
au bord d'un  
précipice

# Extraits du petit livre vert : Le sens de la vie, de Bradley Trevor Greive

Par Marie-Christine MOURIER

(Artiste, écrivain australien de 41 ans qui traite de sujets très sérieux avec beaucoup d'humour)

Là, il utilise des photos d'animaux pour nous faire part de ses réflexions sur la VIE

Laissez alors votre imagination ou regardez votre poisson rouge ou la poule du voisin, une mouche ou un éléphant par exemple car ce sont eux qui vous parlent .....

La seule idée qui surpasse toutes les théories relatives à l'existence est l'amour !

L'amour, même sous ses formes les plus fragiles, est la seule force qui donne un vrai sens à notre vie quotidienne.

Je ne parle pas de l'amour romantique, quoiqu'il s'agisse de quelque chose de très puissant...

Je parle de l'amour qui nous brûle tous, de ce feu intérieur qui empêche l'âme de se glacer dans les moments de désespoir l'amour de la vie elle-même.

C'est la voix qui nous dit : « Profite de la vie, sois créatif ! »

Elle nous encourage à faire de chaque instant une fête, à saisir toutes les opportunités de nous exprimer de façon joyeuse et spontanée. Cet amour de la vie nous rend serviable parce que ça fait du bien de faire du bien.

Par exemple : pourquoi sommes-nous là vraiment ? Qu'est-ce qui nous plaît vraiment ?

Les gens qui ne se posent jamais ces questions traversent invariablement la vie en se demandant pourquoi elle n'est pas plus agréable.

Ils ont souvent l'impression d'être des laissés-pour-compte, et qu'on se moque d'eux dans leur dos.

En vérité, on est tellement souvent absorbés par ce que l'on fait que l'on ne sait plus où l'on va.

Et que fait-on en réalité ?

Le monde moderne regorge de distractions douteuses et de dates butoirs.

Le jour et la nuit se confondent.

Nous sommes pris dans un tourbillon qui nous entraîne dans une course que nous ne pouvons gagner.

Alors nous courons, vite, vite, vite, jusqu'à atteindre le but que nous nous étions fixé, et puis quoi ?

Nombre d'entre nous se mettent à rêver d'une vie meilleure, à la fois libre et sauvage, mais la réalité est en général très éloignée de ce rêve.

Malheureusement, nous découvrons cela trop tard : on n'a pas le droit de recommencer. Il existe toutes sortes de façons de se sentir mal sur terre.

Le remords classique : « comment ai-je pu lui dire une chose pareille ? »

Mais tous ces regrets qui vous nouent le ventre, le pire serait de se dire que vous auriez pu faire ce dont vous aviez envie et que vous avez laissé passer votre chance.

Alors quelle est votre grande passion ?

Dans quel but êtes-vous sur terre ?

La réponse à ces questions est la clé du mystère de la vie.

Voici quelques tuyaux pour vous mettre sur la bonne voie.

Premièrement, personne ne vous aidera.

C'est comme quand on a un poisson d'avril dans le dos. On doit se débrouiller tout seul.

Il est hautement improbable que vous soyez un beau jour nimbé de lumière et que votre vie prenne un tournant à la suite d'une révélation divine, et il est certain que vous ne trouverez pas la réponse à la télévision.....

Mais le plus simple est de prendre du temps pour vous isoler et méditer.

Cela n'a rien de difficile. Il s'agit d'être honnête avec soi.

Le truc c'est d'aller directement au cœur du problème.

Pour certaine personne cette méditation ramènera à la surface les plus beaux moments de leur existence.

D'autres auront l'impression de regarder au fond d'un abîme.

Si vous vous posez les vraies questions et que vous écoutez attentivement votre voix intérieure, vous finirez bien par entendre l'appel du destin.

Cette petite voix que vous l'appeliez votre conscience, votre moi intérieure ou votre belle-mère intérieure, vous dira toujours la vérité si vous êtes prêt à l'entendre.

Au début vous réaliserez que votre vie est dans un cul-de-sac !

Puis vous découvrirez ce que vous souhaitez vraiment, sans parvenir à l'obtenir.

Et d'un seul coup ça vous frappera droit entre les yeux, comme quand vous vous souvenez brusquement, à mi-chemin de la plage, ce que vous avez oublié le fer à repasser.

Dès que vous saurez, ou même croirez savoir, ce que vous devez faire de votre vie, alors lancez-vous !!!

Allez-y ventre à terre, il n'y pas une seule seconde à perdre !!!

Placez votre main sur votre poitrine pour sentir vos battements de cœur et dites-vous que c'est le chronomètre de votre vie, comptant à rebours le temps qu'il vous reste sur cette terre. Un jour il s'arrêtera. C'est garanti à 100 % et il n'y a rien à faire contre cela !!!

C'est pourquoi vous ne pouvez pas vous permettre de perdre la moindre seconde.

Allez au bout de vos rêves avec passion, ou vous finirez par rester sur la berge à les regarder s'en aller dans le courant.

Si vous perdez du temps à rester assis sur la barrière, vous finirez par ne plus avoir le temps d'aller où que ce soit.

On ne traverse pas un gouffre en deux petits bonds, il faut du courage et de la volonté pour oser vivre ses rêves.

Bien sûr il faut savoir où s'arrête le courage et où commence l'inconscience !!!

En vérité nous sommes tous nés avec un potentiel de vainqueur et avec la possibilité de nous élever jusqu'à des hauteurs vertigineuses. Mais hélas, nous sommes souvent trop paresseux, trop préoccupés du qu'en-dira-t-on ou trop effrayés par le changement pour oser déployer nos ailes et aller au bout de nos possibilités.

Il est essentiel de faire ce que vous voulez, ce qui vous rend heureux. Même s'il ne s'agit que de confectionner des boules de neige, d'apprendre à nager sous l'eau ou de vous promener avec une mise en pli insensée. La seule chose qui compte c'est que cela vous rende heureux.

Gardez présent à l'esprit que, quoi que vous fassiez, les erreurs font parties de la vie. Alors ne perdez pas votre temps à reprocher le passé.

Ne vous stressez pas sans cesse si vous avez fait le bon choix.

Au fond de votre cœur, vous savez que vous avez raison.

Plutôt que de vous en affliger, souvenez-vous toujours qu'on rencontre inmanquablement des obstacles et des refus quand on tente quelque chose de nouveau et d'important.

Quand vous déciderez de vous lancer et de réaliser vos rêves, des tas de gens (y compris ceux qui vous aiment le plus) tenteront de vous retenir.

Sur cette terre, il y a d'innombrables pessimistes qui ont renoncé à leurs rêves et qui vous diront que vous perdez votre temps et que vous n'y arriverez jamais !

Vous serez peut-être entouré de gens qui espèrent secrètement vous voir échouer, afin de se sentir eux-mêmes moins médiocres.

C'est pour cela qu'il est vital de comprendre que le fait de suivre votre propre voie sera certes difficile, mais vraiment valorisant.

Comme tout le monde vous aurez des bons et des mauvais jours, vous douterez même parfois de vous-même en vous demandant si vous n'auriez pas dû garder ce job de vendeur de hot dog !!!

Souvenez-vous que tout le monde doit se battre, un jour ou l'autre. Il est effroyablement fatigant de passer ses journées à faire des choses qu'on n'aime pas vraiment, mais si vous allez au bout de vos rêves, au moins vous vous épuiserez pour une bonne raison.

Quand on profite au maximum de sa vie, quand on savoure chaque instant, tout ce qui vous touche passe de l'ordinaire à l'extraordinaire.

Quand vous faites ce qui vous plaît, vous vous levez joyeusement de votre lit chaque matin à l'idée de commencer une nouvelle journée, et votre bonne humeur est extrêmement contagieuse.

Vous vous coucherez le soir en vous disant que vous avez fait de votre mieux...

Et je dirai même mieux : si vous laissez parler votre cœur et si vous vous servez de votre tête, vous ne pourrez jamais vous tromper ■

# Apocalypse selon Saint Jean

## Compte rendu d'une conférence de Jean-Yves LELOUP

Par Régine JOISTEN

Saint-Jean écrit son livre de l'Apocalypse pendant une période de persécutions. Toutes les convictions, les croyances les raisonnements qui permettaient de tenir le coup sont balayés par les injustices, le désir de pouvoir et la mort. Tout s'effondre sur le plan personnel, mondial et cosmique. C'est l'abîme, le néant.

Et pourtant, Jean nous fait passer le message qu'au cœur de l'effondrement, il y a la REVELATION.

« **Apocalypse** », étymologiquement, signifie « en dessous du voile », en dessous du voile de l'existence. Ceci nous ouvre à une autre perception des événements de l'existence.

La lecture de l'Apocalypse peut se faire de manière horizontale : fin des temps, fin de ce que l'humain est capable de calculer, de matérialiser. Elle peut se faire de manière verticale : ce qui laisse exister la vie au-delà de ce que nous pouvons en mesurer. Ceci nous laisse percevoir la dimension de l'Etre innommable, présent au delà de toute chose.

Pour revenir à Jean et à son époque, la consolation du mental et du rationnel, ancrée dans les concepts, les croyances, ne fonctionne plus. Des images vont lui parler et lui permettre d'envisager autrement la réalité de son existence. Ces images appartiennent à la culture juive et elles sont présentes dans la profondeur de l'inconscient individuel et collectif de l'humanité. J'en ai retenu deux qui me parlent. Jean-Yves Leloup les situe sur la colonne vertébrale qui nous relie à l'Etre, au « JE SUIS » :

Image du **DRAGON** :

- Il représente la volonté de puissance, la jalousie, l'envie, le désir de pouvoir, la volonté de vaincre....
- Sa puissance sera manifestée par **les 4 cavaliers**. Ils manipulent, pervertissent et désorientent.
- Ces énergies conduisent à la guerre.

Image de l'**AGNEAU BLESSE ET DEBOUT** :

- Comme le Christ qui prend sa croix et se redresse, il a une force invincible et vulnérable à la fois. Il est en colère contre l'injustice et la souffrance qui découlent des actes posés par les humains. Ses qualités sont la conscience, l'amour, la vie et la liberté.
- Sa force sera manifestée par **les 4 vivants ailés**. Ils expriment et célèbrent l'Etre. Ils symbolisent, entre autres, les 4 intelligences qui se complètent et rendent l'Etre accessible à l'être humain :
  - **l'homme ailé** avec l'intelligence de la **raison**,
  - **l'aigle** avec l'intelligence de **l'intuition**,
  - **le lion** avec l'intelligence du **sentiment**,
  - **le taureau** avec l'intelligence du **sensoriel**.Ces 4 vivants sont au service de la louange, la célébration, le respect, la contemplation, l'ouverture à l'autre, la communion...
- Ces énergies conduisent à la paix.

Pour moi, cette façon symbolique de se représenter les conflits humains, intérieurs comme extérieurs, aide à mettre en évidence la richesse, les nuances de nos capacités à être au monde en utilisant nos 4 facultés. De plus, aucune réalité n'existe sans son contraire.

Et Jean-Yves Leloup de poursuivre en nous disant que nous avons en nous les moyens d'aller au-delà de l'effondrement et de nous tourner vers la vie. Nous avons le choix de faire de ce qui nous arrive une occasion de grandir, d'accoucher de la réalité de notre être. Passer du statut d'objet au statut de sujet.

Et j'ai envie d'ajouter que le dragon qui grogne en nous peut aussi révéler l'agneau digne et vulnérable qui se met debout et se positionne pour la Vie en chaque être humain et dans le monde ■

# L' aide de la sophrologie dynamique® face à la douleur

Nous avons posé à des sophrologues chevronnés la question suivante:  
«Comment je m'y prends sophrologiquement avec ma douleur?»

La variété des pratiques reflète bien l'ensemble de nos techniques, mais chacun utilise sa meilleure combinaison de ressources.

Pour ma part j'y vois deux enseignements:

- en tant que sophrologue, il me faut proposer toutes les combinaisons, pas seulement la mienne;
- en tant que chercheur, les différentes dimensions/intelligences sollicitées sont à explorer/analyser/questionner en atelier de recherche .

Et vous comment vous y prenez - vous?

Merci d'alimenter vous aussi l'atelier de recherche que vous y participez les 18 et 19 février prochain ou non ■

Martine DUPUY

Intelligence sensorielle:  
- respiration  
- immobilité

Lorsqu'une douleur importante se déclenche et perdure, par ex mots de tête, avant de prendre un anti-douleur, je prends le temps pour me mettre à l'écoute de ma douleur.

Soit assise ou couchée, je me concentre sur la respiration surtout sur l'expiration, je veille à rester le plus possible immobile.

Mon corps se détend progressivement dans sa globalité et ma tête n'est plus le centre d'intérêt. Parfois cela suffit mais il arrive que non, alors, lorsqu'elle devient trop désagréable, je combine respiration, immobilité avec un aidant extérieur style anti-douleur et tous ensemble m'aide à vivre plus confortablement .

Bernadette

- Intelligence sensorielle:
  - - posture
  - - mouvement
  - - respiration
- Intelligence rationnelle
  - - non évaluation

Ces derniers temps, j'ai souvent utilisé l'outil sophro pour gérer la douleur due au déplacement de 4 vertèbres cervicales. La dé-focalisation et la respiration sont bien sûr les outils les plus efficaces. J'y ajoute une pratique de concentration sur les postures et le mouvement (la douleur a tendance à me figer, m'immobiliser). Exercices que je pratique quelque soit le type de douleur

Quand j'ai mal, je me concentre sur le positionnement de mon corps dans sa globalité ou de certaines parties de mon corps. Position par rapport à l'espace, aux appuis quand je suis assise, position d'une partie de mon corps par rapport aux autres, etc.

Je peux ainsi améliorer ma posture afin d'augmenter les sensations agréables de l'instant présent. Pendant ce temps, la douleur prend moins de place dans mon capital sensoriel.

Je fais aussi appel aux mouvements (je préfère les mouvements lents). Je bouge tout ce qui peut bouger en identifiant la façon dont ça bouge (rotation, flexion, extension, etc.) et les sensations réveillées par ces mouvements. Je sors ainsi de l'immobilisme et deviens actrice de ce qui se passe en moi. Dans le cadre de ma douleur actuelle, j'ai appris avec mon ostéopathe un exercice très efficace pour soulager la douleur dans la colonne cervicale quand on ne peut pas (ou peu) la mobiliser :

**En concentrant mon attention sur cette colonne cervicale sans bouger la tête, j'expire doucement et profondément en regardant le plus loin possible vers le bas à droite ; pause et même chose vers le bas à gauche. Plusieurs fois très lentement.**

Après toute gestion de la douleur, j'essaie de ne pas évaluer la nouvelle intensité de la douleur. Cela ramène mon attention sur la zone douloureuse avec le risque de l'augmenter à nouveau.

Catherine

CÔTÉ PRATIQUE

Arrête avec tes gérémiades...  
 Faudrait quand même pas exagérer..  
 Un si petit bobo, ça fait pas mal...  
 Avoir mal, tu ne sais pas ce que c'est...  
 Tu ne le sauras jamais, tu n'as pas vécu la guerre...  
 Tais toi maintenant, ça suffit...  
 Serres les dents, ça va passer...  
 Tu vois bien, la radio est bonne,  
 arrête ton cinéma, tu n'as rien du tout.  
 Tu me fais perdre mon temps. C'est inadmissible...  
 Prends une aspirine si c'est si insupportable !  
 Décidément tu es bien douillette, comme la tante J.,  
 Tu as fini de t'écouter, ça t'avance à quoi au juste ?

Et j'en passe.

Dans ce contexte, j'ai choisi la solution du déni. Ok, puisque c'est ainsi je ne sens rien.  
 J'ai pas mal, jamais mal... Super costaud, la fille !  
 De luxations en entorses, en rages de dents, (dedans) quelques années ont passé et j'ai rencontré la sophro.  
 Mon corps reprenant vie, les douleurs liées à une maltraitance de moi-même me sont apparues et j'ai appris à les accueillir au quotidien. Elles sont devenues mes alliées, me signalant mes excès et manques de respect vis à vis de moi-même. Bien sûr j'ai soigné mes dents, tendons et ligaments endommagés. Ils savent cependant toujours se manifester quand je m'oublie.

Fidèle à ma structure, je commence par me raidir, entrer dans le déni que je connais si bien.  
 Là, alerte intérieure. (mise au point au cours du travail sophro). Je sais que j'ai un rendez-vous urgent et incontournable avec moi-même et je l'accepte.

Je me pose, assise en silence, connectée à ma respiration, j'accueille la douleur. Je la reconnais, la décris, la laisse prendre toute sa place, voire je l'amplifie. J'en observe les manifestations dans mon corps, au niveau de la zone concernée, mais aussi dans tous ses échos ; comment mon corps s'enroule dans la douleur, certaines parties la supportant mieux que d'autres.

En gros je donne à la douleur sa place de médiateur entre conscient et inconscient en moi-même.

Je parle, je dialogue avec ma douleur que parfois je nomme ou mets en musique. Mon corps a parfois besoin de sons suraigus pour que je veuille bien apprendre de lui, laisser venir à ma conscience ce dont je suis encore inconsciente mais qui a besoin d'émerger pour que je reste reliée à moi-même et participante du mouvement de la vie.

Miracle, la douleur cède ! Au fil des heures, des jours, l'ordre en moi revient, parfois avec l'aide du dentiste ou autre professionnel. Cela au fur et à mesure que j'opère les recalages qui s'imposent.

Je remercie mon corps de cette énergie de vie qui m'habite et malgré mes réticences me permet de me relier en moi-même à ce que je connais et à ce qui me dépasse.

Eliane

- Intelligence sensorielle:
  - - immobilité
  - - sons
  - - respiration
- Intelligence rationnelle
  - - description
  - - dialogue
- Intelligence intuitive
  - - élément inconscient
  - significatif

Intelligence intuitive  
- le message de la douleur

Intelligence rationnelle  
- localisation  
- respiration  
- focalisation sur ce qui va bien  
- 5 sens

Voilà quelques beaux sujets :  
rage de dent, migraine, crise articulaire...  
Les quelques maux cités ci-dessus peuvent survenir  
n'importe quand et ce n'est jamais le moment.

Quand une douleur apparaît je me mets dans une position  
confortable – si possible - et je cherche à localiser cette  
douleur de façon plus précise.

Je prend le temps d'isoler cette douleur et de reconnaître  
ce qui va bien en moi.

Ensuite ces parties 'positives' viennent en aide à celle qui à mal :  
c'est une gestion énergétique.

Par ce travail, je me dé-focalise de la douleur.

Ensuite à l'aide de la respiration, je 'nettoie' la zone sensibilisée  
(douloureuse) et extrait ou rejette par l'expir cette douleur,  
ou partie de douleur.

Pour moi la grande 'clef' est de ne pas se focaliser sur cette douleur.  
Certain type de respiration yoga, comme la respiration ujai (gutturale et  
continue) me permet une diminution, voir élimination, des douleurs (et  
toxines) corporelles.

Si la douleur persiste, l'aide par les huiles essentielles ou un anti-  
douleur s'avère nécessaire.

Après cela, si rien ne s'améliore, je prends le temps de  
m'arrêter, de me reposer : le message de la douleur  
peut aussi être une demande de 'stop' du corps...

Felipe

Intelligence sensorielle:  
- défocalisation

Intelligence émotionnelle  
- la globalité  
-

Intelligence transcendante  
- le tout accueillant  
- réconfortant

Crises de douleurs articulaires aiguës pendant 24h à 48h environ, mensuelles.

En attendant et en accompagnement de l'effet des antalgiques pendant 10 ans environ, je me concentrais sur l'endroit de mon corps le plus éloigné de la zone douloureuse et où je me sentais pleine de vie.

Et puis il y a 2 ans, sur le fauteuil du dentiste, j'ai accueilli la douleur dans la conscience de mon corps ENTIER : ça a été magique d'efficacité.

Depuis je n'utilise plus que cette conscience globale de moi. Pour le décrire au mieux, je dirai que c'est cette conscience que nous avons en fin d'introspection complète. Sur le plan neuro, je pense que le signal douloureux est noyé dans toutes les infos sensorielles, venant de tous les endroits du corps, qui saturent les circuits de mon cerveau. Sur le plan sophro je pressens qu'il s'agit de l'aide de l'intelligence Transcendante, devenue plus active avec la pratique régulière depuis toutes ces années.

Martine

- Intelligence sensorielle
- - exercice
- - mobilité
- - respiration

Atteinte de migraines ophtalmiques récurrentes ne se calmant d'elles mêmes qu'au bout de quelques heures ....., n'y voyant plus que des filaments lumineux scintillants, et souffrant de maux de tête, j'étais obligée de stopper toute activité. Un jour, prise de court, alors que je devais animer un stage, j'ai enfin mis en pratique un exercice de sophro tout simple, «le oui - non». Et qu'elle ne fut pas ma surprise de constater que les phénomènes visuels se sont estompés en 1/4 d'heure et que les maux de tête ne sont pas apparus.

Depuis ce jour, dès que j'ai les signes avant coureurs de ce handicap, je m'assoie, je focalise mon attention sur ma respiration, lente et calme, en pratiquant les hochements de tête d'avant en arrière très lentement une dizaine de fois ainsi que les mouvements de tête latéraux.

Le résultat est toujours aussi rapide et qui plus est mes crises ne surviennent plus que très rarement.

Geneviève

# Cycle de base

Sixième module 2012

les 15, 16,17 Juin

en France

Au CREPS Poitou / Charentes (86)

Possibilité aux sophrologues diplômés  
d'assister aux conférences du matin  
et ateliers de l'après midi

Coût: 50 € par jour

hors hébergement et repas

Bulletin d'inscription et programme  
dans le prochain N°

## 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](mailto:contact@formation-sophrologie.com)

[www.formation-sophrologie.com](http://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](mailto: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](mailto:formation.sophrologie@skynet.be)

[www.sophro.be](http://www.sophro.be)

### SUISSE

A.L.S.D

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

[michel.monique@netplus.ch](mailto:michel.monique@netplus.ch)

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

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