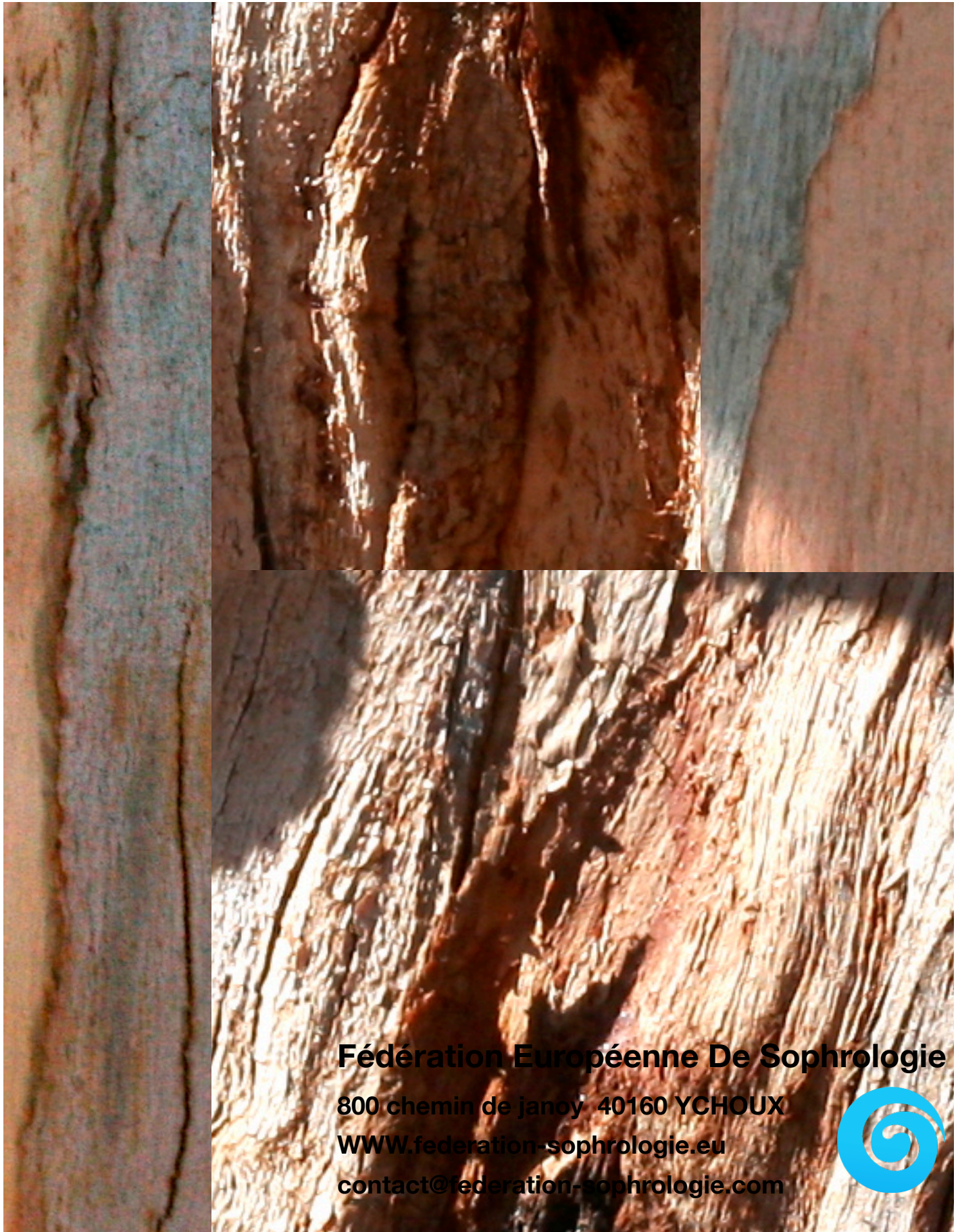


Bulletin d'information trimestriel



JANVIER 2013

Fédération Européenne De Sophrologie

800 chemin de Janoy 40160 YCHOUX

WWW.federation-sophrologie.eu

contact@federation-sophrologie.com





« La racine a beau
tout ignorer des fruits,
il n'empêche qu'elle
les nourrit »

Dit par Vincent LINDON

Le bonbon de Thérèse

LE SOMMAIRE

CÔTÉ ADHÉRENTS

- 8 Mon vécu du congrès 2012
Anne GIRARD
- 19 Symposium de Croatie 2013
- 20 «Au coin du feu...
Contes et Sophrologie»
Janine FABRE et M-C MOURIER
- 21 «Grandir en confiance»
Stéphanie REGOUT

CÔTÉ FÉDÉ

- 2 Le bonbon de Thérèse
- 4 L'édito
- 5 L'essentiel:
Adhésion 2013
Assemblée Générale
Enquête de satisfaction
Comité de pilotage

CÔTÉ PRATIQUE

- 6 Exercice de Relaxation Dynamique:
Asymétrie extension

CÔTÉ FORMATION

- 22 Interaction Hypnose et Sophrologie
Dynamique dans ma pratique
Ivan CARAPINA
- 26 Cycle d'approfondissement 2014
- 27 Formation continue printemps
Sophrologie Dynamique avec les enfants

Mise en page:
geneviève LASSORT

Relecture:
Martine DUPUY
Stéphanie REGOUT

Photos:
Francis LASSORT

Aujourd'hui j'ai réalisé une introspection, ni machinale, ni appliquée, ni vagabonde. Une VRAIE introspection, avec en arrière plan vous tous, la Fédé et l'édito de nouvelle année.

En ce début d'année où tant de possibles sont ouverts, comment commencer ? Sur quelles bases ? Bien sûr nous avons nos idées, nos convictions, nos valeurs et nos idéaux qui sous tendent nos Bons Vœux et nos Grandes résolutions. Mais nul besoin de la sophrologie dynamique pour cela. Que pourrait-elle donc nous apporter d'autre, de plus ?

Introspection donc.

Moment initial et parfois même initiatique de l'accès à notre Sagesse Intérieure : au fil des années, **la voie du langage corps-âme-esprit**, unique et personnel, m'a sans cesse ramené, comme une boussole, dans mon droit chemin ; j'y ai toujours trouvé à la fois la Force de me glisser dans l'existence et la Direction à donner à ma vie. Avec l'Introspection, j'ai appris la simplicité pratique en même temps que la Grandeur du Simple. L'astuce : laisser les sensations guider l'âme, puis l'esprit, en plein cœur de la Vie.

En premier lieu, abandonner tout repère sensoriel précédent – se laisser surprendre par la vitalité corporelle du Présent ! *Il faut savoir attendre, à l'affût, l'appel du langage corporel.*

La première sensation qui m'ait attirée aujourd'hui dans cette froide et morose journée d'hiver, c'est la chaleur ténue des paumes de mes mains : j'ai suivi.... *Ce n'est que le début de la piste et je sais maintenant qu'il faut suivre la piste. Ne pas se presser de conclure. La piste, c'est quand l'âme s'émeut, vibre un peu elle aussi avec la sensation, d'une manière inhabituelle, nouvelle, sensible.*

La deuxième sensation/vibration qui m'est « tombée dans les doigts » est la courbure épurée et soyeuse de mon sourcil : rappel de la Simplicité que je connais bien maintenant comme un signe de mon Essentiel. J'ai suivi.... Pour y revenir aussitôt : en élargissant le geste, le

contact avec la fraîcheur de la peau m'a surpris. Retour au sourcil pour plus de sûreté. Là, comme un écho subtil de la chaleur de mes paumes : mon sourcil comme une fourrure protectrice du froid. Au Simple s'ajoute la Chaleur Réconfortante...Bienveillance ? *L'esprit commence à s'engager aussi sur la piste : je le sens à ce dernier mot qui me vient, d'une ampleur et d'une profondeur différente. Comme une dimension plus vaste qui chercherait à prendre son élan en appui sur la sensation/vibration. Je bride mon désir de conclure car je sais aussi que ce langage peut se développer, se confirmer ou prendre une toute autre direction. Il ne s'agit quelquefois que d'entrées en matière. J'ai suivi....*

La sensation/vibration s'est renforcée au niveau des cheveux, rajoutant au passage la Finesse et l'Épaisseur. *La survenue du paradoxe confirme l'attelage de l'Esprit. Le langage corps-âme-esprit ainsi accordé peut se déployer.* J'ai suivi.... La piste a pris une ampleur nouvelle avec la sensation de mon pull aujourd'hui : une vieille chose douillette et brun-doré-fané, même couleur que mes sourcils et cheveux grisonnants, même douceur et même finesse. Dessous mon cœur qui bat la mesure, l'animant de sa Vitalité. *La Bienveillance n'était que le vestibule, me voici dans une sensation/vibration/expérience qui me parle de la Palpitation Amoureuse de la Vie.* La suite n'a été qu'épanouissement de cet aboutissement. Alors oui, cela me va bien de commencer cette année depuis ce point là, sûr, fiable et tonifiant.

En ce début d'année, je ne peux que vous inviter à suivre, vous aussi, votre langage corps-âme-esprit. Retourner à votre propre Source, y trouver la Force et l'Orientation pour vous élaner avec Justesse dans ce nouveau cycle de Vie. Ensuite, sans hésiter un instant, partager : autre Magie que celle des mots, qui nous permettent de respirer le parfum d'une autre expérience. Car la Fédération c'est aussi cela : s'enrichir ensemble en PARTAGEANT.

Bonne Année de Partages à tous ■

L' AG
de notre Fédération
aura lieu:

à **BERUGES**
près de **POITIERS**

le vendredi 1er mars 2013
20h

vous êtes invité à un
apéritif dînatoire,
même lieu - 19h

Adhésion 2013
C'est la nouvelle année !
Vous trouverez ci-joint le
bulletin pour renouveler votre
adhésion
Les tarifs sont inchangés

Congressistes 2012

Avez-vous envoyé votre
fiche réponse à notre
enquête de satisfaction ?

Elle est à découper en
dernière page des
«minutes du congrès» !

Votre réponse est une aide
précieuse pour
l'organisation des
prochains congrès.

Congrès 2014

Le Conseil
d'Administration
a créé un
comité de pilotage
pour toutes ses manifestations
d'envergure.

Appel à candidature à tous ceux
qui ont des idées et souhaitent
s'y investir.

Contact: David GIRARD
girardda@gmail.com

Les exercices de relaxation dynamique

Martine DUPUY et Geneviève LASSORT

CÔTÉ PRATIQUE

Après l'entrée en matière, mise en disponibilité et Introspection, nous entrons dans le vif du sujet.

La conscience est maintenant suffisamment concentrée sur l'espace intérieur pour en découvrir les ressources.

Nous abordons en premier lieu l'intelligence corporelle, la plus concrète, la plus facile à mobiliser et la plus accessible.

C'est elle qui nous ramène toujours à la vie du présent, à l'Incarné.

A quoi ça sert ?

Explorer l'intelligence corporelle

1 - Établir et enrichir la cartographie sensorielle qui permet de construire et/ou d'actualiser le schéma corporel.

2 - Stimuler et réguler toutes les flux, sanguins, lymphatiques, fascias, nerveux et viscéraux.

3 - Mobiliser et libérer l'énergie de vie en agissant sur les méridiens Yin et Yang

Cette triple action met en évidence les ressources corporelles présentes dans l'instant qui aident à prendre conscience de la FORCE de vie.

Comment faire ?

Mobiliser le corps par une série d'exercices tirées de pratiques orientales: les exercices de Relaxation Dynamique

○ C'est le corps qui décide, l'important est la sensation du mouvement. Abandonner la recherche d'un objectif ou d'un résultat met l'intelligence rationnelle au repos.

○ Laisser se déployer le geste à sa juste mesure, ne pas forcer. Le mouvement s'effectue dans la compétence de l'instant.

○ Tous les exercices s'adaptent à n'importe quel public: c'est le vocabulaire et la présentation qui changent.

○ Rien ne justifie la suppression d'un exercice; en situation extrême ils peuvent tous être effectués virtuellement.

Faciliter l'apprentissage

○ Penser aux visuels, kinesthésiques et auditifs :

- Décrire l'exercice en le montrant
- Faire réaliser l'exercice une fois avant la séance

○ Progresser dans les exercices en allant des plus simples vers les plus complexes.

Même si le participant n'a aucune connaissance en Énergétique Chinoise, les exercices proposés agissent sur les méridiens yin et yang.

C'est l'aspect que nous allons privilégier pour vous présenter les exercices.

Pratique pour ce printemps

L'asymétrie extension

Pour la description technique se référer au support de cours du module 1.

Pense bête!

○ Prendre le temps de l'ancrage

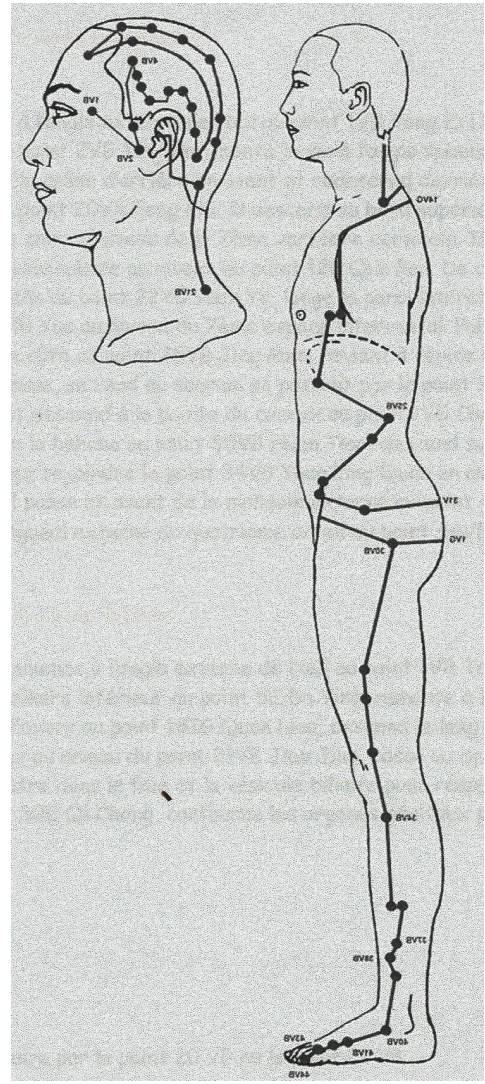
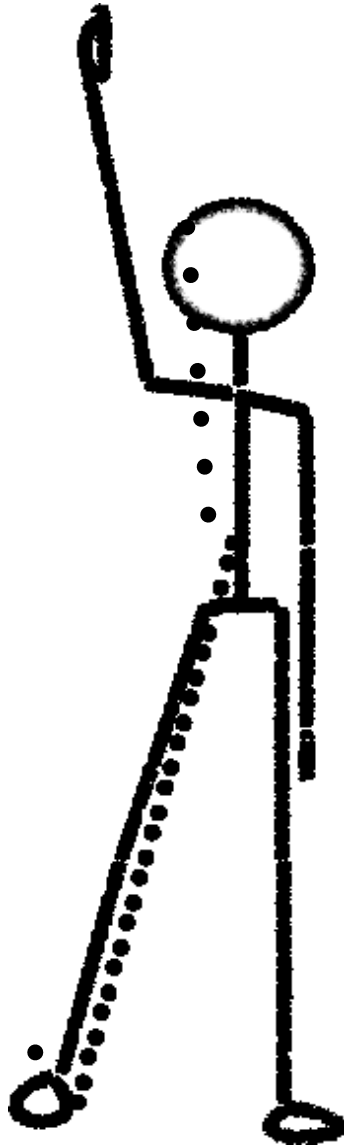
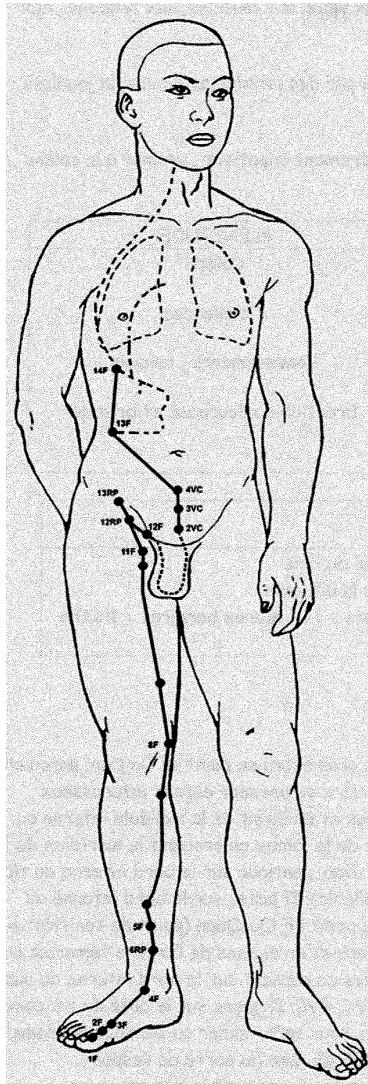
○ Se poser dans la verticalité

○ Laisser le geste se déployer

○ Faire une pause après chaque retour en appui sur les deux pieds: nouvel ancrage, nouvelle verticalité, nouvel équilibre.

○ S'aider de l'imaginaire: *déployer ses ailes, devenir géant, s'étirer comme un trait d'union entre le ciel et la terre...* ■

Du point de vue de l'énergétique Chinoise, le 10 Février, c'est le printemps !
 Pour stimuler l'énergie «bois» qui le caractérise,
 il suffit d'agir sur **le foie**, méridien **YIN**,
 et sur **la vésicule biliaire**, méridien **YANG**.



CÔTÉ PRATIQUE

Méridien
du foie,
YIN

Il insuffle
de l'intérieur
l'énergie de l'indignation
(colère)

Il transforme par épuration,
filtrage, les émotions en
sentiments:

Indignation ➔ **COURAGE**

Par l'étirement de
la jambe et
l'étirement du bras
vers le haut,
l'exercice
d'asymétrie
extension active
en même temps,
le méridien du foie
et le méridien de
la vésicule biliaire.

Méridien
de la vésicule,
YANG

Il régularise l'équilibre
énergétique corporel.

Il a la charge de
l'expression, de
l'acceptation:

**CAPACITÉ À VIVRE
SES SENTIMENTS
À L'EXTÉRIEUR.**

Mon Vécu Du Congrès 2012

Par Anne GIRARD

Vendredi : 1^{er} jour

Grande réunion d'accueil par la présidente.

La salle de conférence est large, équipée d'appareils de vidéos. De chaque côté, une exposition de tableaux, colorés à droite, noir et blanc à gauche. En face, les belles photos de nature de Francis défilent sur l'écran.

Martine « comme d'hab », est souriante, drôle, un brin provocatrice...

Elle nous rappelle que nous sommes ici pour reprendre contact (et plus si affinités, ça c'est moi qui rajoute) avec les 1001 ressources de nos intelligences corporelle et émotionnelle (ces 2 là, c'est comme cul et chemise dira t'elle plus tard). Il s'agit d'ajuster simplement l'une à l'autre et d'en faire notre force.

Aller chercher l'intelligence de la simplicité enfantine, écouter le corps qui sait, expérimenter et trouver les ressources pour vivre mieux dans notre corps et nos émotions, base du travail Sophrologique.

Mais ne nous attendons pas à « faire des séances de sophrologie classiques ». Ah bon ? Nous verrons bien.

Comme prévu, nous sommes invités à nous inscrire, jour par jour, à au moins 6 ateliers de travail autour du thème central.

Mais, avant de nous lancer dans cette aventure, une surprise de taille... de la taille d'une harpe, et c'est bien imposant une harpe, et gracieux et élégant aussi !

Une harpiste est là, pour nous envelopper dans ses notes cristallines... J'adore...

Elle commence par un air de Haendel, une merveille, qu'il m'arrive parfois de fredonner... « lascia qu'io pianga ».

Ca fait pleurer, c'est sûr... Emotion...

Chaque matinée et chaque après midi seront ouverts par de beaux morceaux de harpe.

Cadeau. Applaudissement. Merci.

Pour le vendredi après midi, je choisis les ateliers:

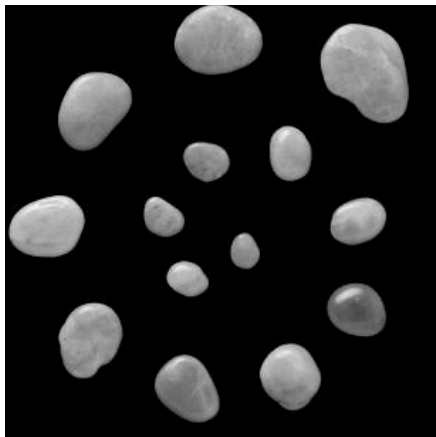
1/ Changer d'ambiance, avec Virginie LASSORT (que je connais)

2/ D'aujourd'hui à demain, avec Sylvie PHILIP (que je ne connais pas).

J'équilibre entre le connu et l'inconnu !



Atelier CHANGER D'AMBIANCE avec Virginie LASSORT



Au milieu de la pièce, un tapis rond de petits cailloux blancs, entre 20 et 30 à vue de nez (je résiste à l'envie de les compter !).

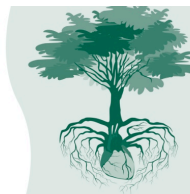
13 participants s'installent sur les chaises disposées en rond elles aussi.

Le jeu consiste à prendre contact avec la ressource émotionnelle d'un petit caillou blanc, à la vivre, puis à récupérer un autre petit caillou et donc une autre émotion (en provenance de notre voisin (e) de droite) et de la vivre à notre tour.

Prise de conscience des différences d'ambiance, des manifestations des ressources, et de la circulation d'énergie qui s'établit.

Passage à l'expérimentation.

○ Debout, 2 exercices d'enracinement s'enchaînent :



1 – la respiration de l'arbre (debout, je me plie en descendant vers le sol, je plante la graine, et je remonte en ouvrant mes bras vers le haut en laissant pousser les branches).



2 – le chandelier (bras à 90° de chaque côté du corps, je pivote d'un côté, je lâche tout vers le sol et je remonte par le même côté/ idem de l'autre côté).

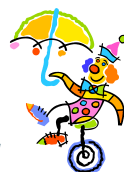
○ Puis assis, prise de contact avec le galet, connexion à l'émotion, Vivance. Passage au galet suivant. Vivance. Observation.

○ Retour, bilan et partage.

Les 2 exercices me sont familiers : le 1^{er} m'ouvre vers le ciel, me grandit, je me sens pousser des branches, des oiseaux et des écureuils, le 2^{ème} me ramène en souplesse vers la terre, j'équilibre mon arbre en haut et en bas, entre terre et ciel.

Entre mes mains, mes yeux sont fermés, le petit caillou. Je le sens dans ma paume, petit poids, doux au toucher. J'aime les cailloux, j'en ramasse partout, je leur parle souvent. Au bout de quelques minutes, m'arrivent une sensation de vivacité, quelque chose de gai, doublé de tendresse, et puis l'image de mon petit fils. Sourire sur mon visage, yeux qui pétillent, bras qui s'arrondissent...

Désactivation, 2^{ème} galet (celui de ma voisine de droite). Là tout de suite, c'est quelque chose de très joyeux qui vient, avec des sons, de la musique de cirque, ça rit, il y a de la couleur, du monde, c'est drôle, ça bouge, j'ai envie de rire et de danser.



Dès le 1^{er} témoignage, surprise! Il y avait un mot écrit sur le caillou, que je n'ai absolument pas vu... c'était ça l'émotion à vivre! Renseignement pris, en retournant les cailloux en question, j'avais ROMANTIQUE et FESTIF.

En l'occurrence, j'ai fait travailler, outre mon intelligence corporelle et émotionnelle, mon intelligence intuitive qui a parfaitement capté le FESTIF (ça circule bien l'intuition !) et en partie le ROMANTIQUE (avec la tendresse du début).

Le plus drôle, c'est que ma voisine de droite avait fait comme moi, pour d'autres raisons (pas de lunettes, elle ne déchiffrait pas l'inscription !)

J'ai relevé que presque la moitié des mots qualifiant les émotions ressources tournaient autour du rire, de la surprise, de la joie, du sautillerment, de la vivacité, de la légèreté, de l'étonnement...

L'énergie du festif a peut être particulièrement bien circulé

Atelier D'AUJOURD'HUI À DEMAIN

Au tableau blanc est inscrit « **DU PLAISIR D'ÊTRE À L'ENVIE DE FAIRE** » avec **Régine JOISTEN**. Bizarre, je ne retrouve pas tout à fait l'intitulé que j'avais retenu. Bah, ça ne fait rien, on verra bien. J'y suis j'y reste. Je m'apercevrai, à la fin, qu'en fait, je me suis trompée de salle!

L'animatrice nous invite à approfondir la notion d'ajustement des sensations, d'équilibre, qui induit le plaisir d'être.

D'abord une introspection dynamique en une fois, différente de celles que je connais.

La consigne est de mobiliser la partie à activer avant de la toucher.

Ensuite la succession des activations est différente de ce que je pratique habituellement pour : tête, bras, jambes/ thorax, abdomen, dos à la fin.

Conscience de ce qui masse et de ce qui est massé.

Conscience de la diversité de mouvements selon la partie concernée par l'activation.

Laisser vivre à l'intérieur et s'exprimer à l'extérieur (mouvements, danse...).

Force d'être.

Prise de conscience de l'émotion et de l'endroit où elle s'exprime particulièrement.

Ajustement, équilibre, appréciation du mouvement d'âme.

Exprimer ce mouvement d'âme par un son. Un crayon doit circuler entre les participants et servir de relais, pour que chacun s'exprime à son tour. Observation. Puis son collectif. 3 fois.

Vécu :

je n'ai aucune difficulté à laisser exprimer à l'extérieur mon ressenti intérieur. Le mouvement dansé est mon expression naturelle, lié à la musique.

Quand je me sens bien, j'ai envie de bouger harmonieusement, ça tourne tout seul, comme une valse intérieure, qui se transmet à l'extérieur. Ma force d'être est musicale.

Elle s'inscrit dans les jambes, dans les bras...

L'exprimer par un son est un tantinet plus douloureux ! je dois m'y reprendre à 3 fois avant d'émettre un couinement peu harmonieux et plutôt dérangeant pour moi. L'équilibre est rompu !



Heureusement que la musique collective va rétablir l'harmonie.

Ce son profond fait de notes diversifiées m'envoûte agréablement.

Tout va bien de nouveau...

Peut être est ce le fait que le crayon/bâton de relais n'ait pas circulé du tout et qu'il m'ait fallu attendre un moment et deviner le moment où je devrai m'exprimer (du coup, la spontanéité n'y était plus du tout !). Mais c'est aussi une confirmation : depuis longtemps, je suis nettement plus à l'aise avec mon corps qu'avec mes cordes vocales. Bon, c'est comme ça. Ma musique intérieure s'exprime plus et mieux dans mes gestes que dans ma voix (je ne suis pas du genre bavard et puis il me revient que circule dans ma famille maternelle une mémoire d'enfants muets...).

Mon plaisir d'être s'exprime dans des mouvements du corps, ça se confirme.

Contrairement à d'autres participants qui ont ressenti le besoin de faire sortir du plus profond le cri de vie...

En revanche, la sensation de faire partie d'un tout, ma voix se perdant dans l'ensemble des sons, est une vraie joie du cœur et de l'âme (j'ai longtemps participé à des chorales et j'aimais cette impression d'être une parmi d'autres et ensemble de faire quelque chose de beau).

Au partage final, la synthèse, l'accent sera mis sur l'intelligence du corps, qui sait ressentir le bon (ex. : le bain chaud, jouer avec une balle...) et la prise de conscience qui nous permet de nous appuyer sur cette force pour vivre au quotidien.

L'intérêt de la sophrologie dynamique, entre autre, est de mettre en évidence et de développer cette évidence là. Et aussi de prendre conscience de la dimension collective de notre vécu. Rayonner à l'extérieur ce que je ressens à l'intérieur. Il vaut mieux rayonner de l'agréable !

Approche écologique de la sophro : ce que je fais, je le fais pour moi et aussi pour mon environnement.

Cette notion de circulation de l'énergie émotionnelle et de rayonnement collectif, que je connais bien sûr, a été particulièrement sensible pour moi aujourd'hui, et ça me plaît bien !!

Après le dîner, spectacle offert.

Deux « Sophrologues » Geneviève DEMANGEAT et Marie-Reine AMOSSÉ sont aussi danseuses. Ballet contemporain, histoire de femmes. Simplicité des mouvements, corps qui racontent la vie.

Et puis, changement d'ambiance : lumières tamisées, lumignons , 2 conteuses, 3 contes... magie des histoires pour enfants... Ça nous fera de beaux rêves cette nuit...



Samedi 2^{ème} jour

J'ai commencé la journée par une marche consciente, avec un petit groupe de courageux...

Calme de l'ambiance forestière, oiseaux, froissements d'aile du petit matin, le soleil se lève à travers les feuilles. Lenteur. Bruit des pas sur les feuilles. Parfum de ma voisine de marche. Souplesse de la terre sous les pieds. Rythme de la respiration qui s'ajuste aux pas, ou le contraire, comment savoir ? Silence rempli de bruits et de vibrations agréables. J'aime ce silence et ces vibrations.



Retour à la civilisation, petit déjeuner, on attend patiemment que la machine à café délivre (lentement) son breuvage aux nombreux déjeuneurs devant nous !

Et puis retour à la salle de conférence. Et là, petit problème, on a perdu la clé du bâtiment ! Bon, l'assemblée s'attroupe sur le parvis, ça blague, ça discute, ça rouspète ? Non, pas les sophrologues !!

Martine a l'idée de génie de nous proposer une Introspection Dynamique. en plein air, là, en attendant que les affaires reprennent leur cours normal. Nous nous exécutons, comme des enfants, ce qui n'est pas désagréable... La clé arrive enfin !

C'est l'heure exquise de la harpe, classique et celtique: la seconde est plus petite que la première et n'a pas de pédales (j'en apprend des choses...). Le réveil en douceur continue.



Passage de l'ombre forestière à la lumière lorsque nous débouchons au sommet du sentier, sur le château qui donne son nom au lieu (château de Boivre). Château de conte de fées, vu sous cet angle. Encore un cadeau !

Martine-la-présidente reprend le micro.

La sophro s'appuie sur un travail de prise de conscience. Question à 100 € :

Qu'est ce que la conscience ?

Définition sophrologique : force de captation et d'intégration des différents éléments de l'univers, force d'action.

Bon, qu'est ce qui réveille la conscience ?

On va commencer par les 2 intelligences, la corporelle et l'émotionnelle. Et si on se faisait un petit bonjour conscient ? (conscience de la bise sur la joue, de la chaleur de la peau, du parfum de la peau bisouyée consciemment!)

Et ces 2 intelligences se réveillent en sophro par l'introspection dynamique/ toilette énergétique. La main fait son travail de massage, tapotage et autre, spontanément, elle s'ajuste à l'endroit du corps où elle se pose. Le corps sait faire tout seul, et bien. Prendre conscience de cette intelligence est une ressource. Eh oui : « pendant que je le fais, je me sens bien, et quand j'ai fini, j'ai une pêche d'enfer », c'est vrai, j'ai expérimenté. Et puis aussi, j'ajouterais que ça me donne une grande confiance dans mon véhicule corporel ! Pétri de savoir faire et de capacités diverses et variées il est, ce petit corps dans lequel j'habite pour un temps indéterminé.

Force et conscience vont de pair : quand l'une tombe l'autre aussi. D'où l'intérêt de la développer cette conscience, par l'expérience qui permet la prise de conscience...

Et puis, se sentir bien renvoie à l'émotion de joie dans toutes ses manifestations, et prendre conscience de l'endroit où se situe plus particulièrement le bien être et l'émotion vitalisante donne encore plus de force.

Cercle vertueux, danse permanente de ce corps-émotion qui est le nôtre sur terre.

Pour ce matin j'ai choisi:

- **la RENCONTRE AVEC NOS MEMOIRES (Edith de Wouters)**
- **puis D'AUJOURD'HUI A DEMAIN (Sylvie Philip) que j'ai raté hier !**

Atelier **RENCONTRE AVEC NOS MÉMOIRES** avec Edith de **WOUTERS**

Pour commencer, nous allons prendre conscience de l'espace dans lequel nous sommes, la salle, en circulant dans la pièce, en humant, en ressentant, en rasant les murs en haut, en bas, comme on veut. Qu'est ce que cela éveille en nous ?

Taper des pieds, laisser venir, observer ce qui se passe en nous.

Aller vers ses racines, debout, plier le corps vers le sol, puis remonter, 3 fois.

Enfin, toilette énergétique libre.

Position assise : appeler les « premières fois », laisser faire le corps-qui-sait, retrouver l'émotion de la première fois, ajuster... prendre conscience de l'énergie émotionnelle qui me permet d'aller vers, qui me donne l'élan de...

En posture de cavalier, appel de l'intuition.

Et puis retour en fond de chaise, laisser venir 3 situations de première fois.

De nouveau, posture du cavalier et sens.

Le vécu de cette séance m'a mise en contact avec une partie de moi que je ne connaissais pas encore l'Indien ! Mais oui, l'Indien, le Peau rouge, avec les plumes !



Ça m'est tombé dessus dès le « tapage de pieds ». Aussitôt, m'est venu le rythme, la danse, l'envie de faire « woo woo woo » avec ma main devant la bouche... Pendant la toilette énergétique, j'avais l'impression de toucher un corps et des vêtements différents... Je me suis trouvé un nez busqué, des sortes de franges au pantalon... je n'ai ni l'un ni l'autre. Drôle de sensation. Les larmes me sont venues. Pas de la tristesse, non, comme un plaisir de retrouvailles avec un ami perdu, suivi de grande curiosité.

Là-dessus, assise, j'ai revécu l'arrivée de mon petit fils, il y a 3 ans : chaleur familiale autour de ce premier petit fils et arrière petit fils ; puis voyage dans le temps, j'étais jeune, j'ai rencontré quelqu'un qui m'a baptisée Automne (j'étais rousse et j'habitais en Afrique, où il n'y a pas d'automne ! J'étais le premier automne de ma connaissance !) Enfin, retour vers le futur, balade en forêt, l'ambiance feutrée, les parfums des fougères, les chiens qui courent... Des premières fois qui comptent et que j'aime.

Et l'Indien dans tout ça ? Il ne se sentait pas dépaysé du tout... il connaît les enfants, la nature, et la forêt qu'il arpente en silence dans ses mocassins de peau.

Bon, la nature et la paix de la forêt sont 2 aspects privilégiés de mon biotope, je sais ! Mais l'Indien m'a surprise agréablement... C'est un ami fiable, mon intelligence corporelle peut être en chair et en os ???

Les témoignages de l'échange final ont apporté de la curiosité, de la liberté, de l'autonomie, de la sécurité... oui, j'ai ressenti un mélange de tout cela avec mon indien. Tiens, j'y repense, j'ai une photo de mon petit frère attifé en peau rouge quand il avait 5 ans....

Mais c'est la curiosité qui dominait, cette curiosité qui me donne envie d'ouvrir les portes fermées (il y en avait plusieurs, et fort belles parmi les tableaux exposés dans la salle de conférence). J'avais une envie terrible de les pousser pour aller voir ce qu'il y avait derrière !!

Atelier **AUJOURD'HUI C'EST DÉJÀ DEMAIN** avec Martine **ROBIN GERVAIS**

Au centre de la pièce, ce ne sont pas des cailloux blancs que je vois, mais une ronde de papiers blancs. Patatras, au bout de quelques minutes, je me rends compte que je me suis encore trompée. Décidément... je ne travaillerai pas avec Mme Philip cette année... c'est Martine Robin Gervais qui anime cet atelier.

L'idée, ici, ce sera d'apporter une ressource du présent dans le futur, ça c'est classique, et une ressource du futur dans le présent, ça c'est nouveau...

Ça me plaît.

On commencera par une mise en disponibilité, puis ancrage, puis marche sur place (pour écouter l'intelligence corporelle dans les pieds, puis dans tout le corps, mon indien va aimer, je le sens...).

Observation debout.

Déploiement vers un futur de mon choix : je me baisse vers le sol puis je remonte bras en l'air pour attraper l'avenir, et ramener mes bras au centre, au hara.

Prise de conscience des sensations et de l'émotion.

On s'assoit. Appeler une situation du futur neutre et relativement proche. Définir le cadre. Aller chercher 2 papiers blancs. Prendre la tonalité émotionnelle à partir du mot inscrit sur l'un d'eux, la vivre.

Prise de conscience de l'énergie dans le corps.

Même chose avec le 2^{ème} papier, 2^{ème} émotion, pour la même situation. Qu'est ce que cela change ?
Posture du cavalier : intuition, nouvelle énergie ressource.

*Mon vécu : avec l'ancrage, c'est la solidité et la souplesse de mes pieds dont j'ai pris conscience.
Puis la marche sur place : rythme, balancement, Marchons, marchons, ça se chante, et ça se bouge aussi, style Carmen ou marche militaire au défilé du 14 juillet.*



Déploiement du bas vers le haut, du présent au futur : amplitude du mouvement, amplitude du corps dans la cage thoracique, le cœur, et surtout lumière, lumière... j'ai envie de voler comme un ange... je me sens pousser les ailes.

Bizarrement, quoique..., sur mon premier papier, ça dit « Lumineuse sincérité ». L'intelligence intuitive est toujours fidèle au poste !! Sincérité, ça ne me cause pas trop, mais lumineuse, j'y suis en plein...

*Sur le 2^{ème}, ça dit, « Soyeux », comme les plumes, comme les ailes de l'ange... Je reste là-dessus...
Je crois bien que j'ai fait l'impasse sur la situation du futur neutre, moi je suis dans les airs avec mon ange et je le ramène avec moi ici et maintenant.*

J'en tire une force d'amour, de lumière, de l'amplitude et beaucoup de douceur.

A l'échange final, on notera "force d'être force", c'est joli ça, être sérieux sans prendre la vie au sérieux... énergie du souffle, énergie du centre qui sait...

Après le repas, un petit coup de harpe, sur le café, c'est chouette aussi. C'est varié. Rythmes et ambiances musicales. Le nord, le sud... la harpe celtique sans pédales, mais avec un travail manuel élégant pour aller chercher les dièses.

Et Martine au micro.

Elle s'appuie sur la musique que nous venons d'entendre pour nous faire prendre conscience du passé qui se prolonge dans le présent. La musique résonne dans le corps et dans le cœur et ses vibrations se poursuivent bien après que les sons se soient tus (tiens, S. GUITRY disait que le silence qui suit du Mozart, c'est encore du Mozart...)... dans le présent et dans le futur présent... la ressource du présent est donc aussi une ressource du futur. Et il y a une infinité de ressources à notre disposition.

En tant que sophrologues, nous l'apprenons pour nous-mêmes, mais nous aidons aussi les autres à en prendre conscience, à ouvrir leur propre univers, à découvrir leurs richesses intérieures (leurs indiens, leurs anges, and so on...?)

Pour faire émerger nos ressources, il suffit de mettre le corps en mouvement et de prendre conscience de la puissance et de la vitalité corporelle.

Et d'ajuster.

Garder ce qui est juste dans l'instant, et faire confiance au corps qui va continuer à résonner sur cette justesse là, comme la harpe après le dernier accord.

A cette justesse-là, à cet accord, on ajoutera la dimension émotionnelle. C'est une autre entrée dans notre ordinateur instrument de musique.

L'émotion qui nous donne l'élan à aller vers... d'où l'intérêt de porter une attention particulière à notre qualité émotionnelle.

Un détail au passage, nous dit Martine, en anglais le handicap se dit physical ou mentally challenge. Les anglais mettent l'accent sur le défi, sur le « je peux le faire », plus que sur le « je ne peux pas, je suis handicapé ». Evidemment, c'est beaucoup plus constructif.

A partir de quoi peut-on construire un défi de la sorte ? peut être à partir d'un élan émotionnel, d'une envie de pousser le corps jusque là où nous ne savons pas qu'il est capable d'aller (tant qu'on ne lui demande pas). Cela m'a fait penser aux Jeux paralympiques de cette année, que j'ai regardés. Qu'est ce qui pouvait pousser des gens sans bras, sans jambes, aveugles, paralysés, à nager, sauter, lancer, jouer au foot ou au tennis ? La volonté certainement, mais animée par quoi, par l'envie de quoi ? Il faudrait que je pose la question aux intéressés.

Atelier **SI MON CORPS ME DISAIT** avec **David GIRARD**

Je n'ai pas la moindre idée du contenu, mais j'ai coutume d'écouter mon corps, donc j'y vais.

Nous sommes nombreux.

1^{ère} consigne : les porteurs de lunettes (j'en suis) sont invités à ce débarrasser de l'instrument. Et à les ranger dans un endroit où nous n'irons pas les rechercher immédiatement à la sortie !

Puis distribution de papier d'évaluation de la vue, du style ZU et la suite, vous savez... comme chez l'ophtalmo.

Nous allons écouter donc ce que nous disent nos yeux (organe physique) et notre vision (partie émotionnelle, regard sur les choses, appréhension du monde).

Nous commençons par évaluer notre vision de près en tenant notre feuille au bout d'un coude, la main qui va avec étant posée sur l'oreille du même côté !! *Position pas facile. Moi je garde mon coude contre mon corps et je lis ma feuille tenue dans la main du même bras. Ca doit faire à peu près pareil et c'est plus confortable... sauf que bien sûr, je triche un peu en faisant varier l'amplitude de mon geste... un peu seulement ! Je lis facilement à partir de la 3^{ème} ligne (en partant du haut).*

Puis il nous est demandé de faire venir les chiffres de 10 à 1 (yeux fermés), d'observer les sensations provoquées, de faire partir le chiffre appelé et de faire venir le suivant, et ainsi de suite jusqu'au bout.

Ensuite, introspection dynamique globale libre.

Puis en position debout, rotation de tout le corps, cela c'est connu, mais avec le menton relevé et en imaginant un pinceau au bout du nez, qui dessine le mouvement dans l'espace.

Ca m'a l'air bizarre. A faire 3 fois. Observer ce qu'il se passe.

Puis, en position assise, palming, mains en coques sur les yeux, pour faire le noir, et là, nous aurons un scénario à suivre, qui nous sera donné.

Vécu.

Exercice des chiffres : le 10 est blanc sur fond noir. Il me vient une chanson de West side story (Il feel pretty).

Le 9 est noir sur fond blanc

Le 8 est une hélice d'avion.

Les chiffres suivants sont en couleurs. Belle couleur orange pour le 4.

A la fin, bouquet de couleurs.

Je garde en moi l'énergie de la couleur orange, un beau soleil rayonnant.

L'exercice de rotation du corps me donne une impression de fluidité, mes yeux suivent le mouvement, mais je n'ai pas capté le détail : il paraît que les yeux clignent rapidement pendant le mouvement (rapid eye movement) comme en phase paradoxale de sommeil.

Enfin le palming : noir noir au début, qui s'éclaire peu à peu. Il nous est demandé d'écouter ce que nos yeux ont à nous dire. Il me vient 2 noms : mon œil gauche s'appelle Mars, et mon œil droit Mercure.

Amusant. Ce qui me marque, c'est cette prise de conscience de mes yeux, avec chacun leur individualité, puisqu'ils ont des noms. C'est une rencontre du 3^{ème} type, comme avec des extra terrestres. Ce qui est curieux, c'est que l'œil directeur (le droit, en ce qui me concerne, a pris le nom qui représente l'enfant en astrologie).



Et la ressource dans tout ça ? Le regard d'enfant peut être... avec tout ce que cela comporte de découverte, d'étonnements, de joies et de peurs aussi peut être... A voir (c'est le cas de le dire).

En reprenant mon papier, je me rends compte que je lis maintenant les petites lettres de la 2^{ème} ligne. J'ai gagné un cran. Bon.

Au bilan, on parlera de détente, de décontraction, de multiple regard, d'apprivoiser l'insolite (ah oui)...

La sophro peut améliorer la vision en passant par la sphère émotionnelle.

Les yeux sont un couple de jumeaux différents : il y a un chef et un suiveur.

On peut refaire l'exercice du balancement sur une émotion négative pour s'en débarrasser, ou en suivant du regard un doigt qui passe devant les yeux.

Utilisé en EMDR pour le balayage des mémoires émotionnelles trop lourdes. Autres techniques d'amélioration de la vue : Méthode BATES/ Yoga des yeux/ Gi gong/ Acupuncture (de bons résultats en M.T.C)

Atelier **LE MOUVEMENT DANS TOUS SES ETATS** avec **Janine FABRE**

L'assistance est plus réduite que précédemment, ce qui me va très bien.

L'animatrice nous fait prendre conscience de la différence entre:

- le mouvement spontané, mouvement d'expression (de surprise, de peur ou autre)
- le mouvement conscient, mouvement d'attention (ex, dans la marche consciente).

L'exercice va nous permettre de laisser émerger un mouvement spontané à partir d'un mouvement d'attention et d'observer.

Commencer par une mise en disponibilité dirigée : yeux fermés, position accroupie, dérouler le corps en remontant, ouvrir les yeux, relâcher.

Toilette énergétique en portant notre attention sur la pulpe des doigts.

Puis debout, exercice du « 3 en 1 » : inspir en levant les bras en l'air/ se pencher en avant en soufflant et mains sur les genoux, barratage abdominal/ et rotation libre pour finir.

En position assise, porter l'attention sur les pieds et bouger pointes/ talons, 5 fois, faire des petits cercles avec les pieds et taper sur le sol. Un pied, puis l'autre.

Se redresser et, debout, laisser le corps s'exprimer par un mouvement libre, spontané.

Massage des lombaires, puis du hara.

Mouvement du bassin avant arrière/ d'un côté à l'autre/ et enfin en forme de 8 allongé.

Prendre conscience de l'énergie mobilisée, et faire nos propres enchaînements à partir de cette énergie.

Puis, toujours en position verticale, étirer la colonne vertébrale à partir du coccyx, enrouler la tête en soufflant (mouvement du oui) puis redresser la tête et enchaîner sur le mouvement du non.

Retour à la position assise : observer les traces.

De nouveau debout : enrouler les épaules et bras sur la respiration, d'un côté, de l'autre, 3 fois, et les 2 côtés ensemble, avec la tête.

Lever les bras à l'horizontale, de chaque côté du corps, mains en position fléchies vers le haut.

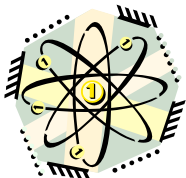
Pousser d'1 côté, puis de l'autre, ensuite des 2 côtés.

Enfin, rotation sur bassin fixe.

Prise de conscience de l'énergie et vivre ce qu'il y a à vivre.

La description est longue, mais comme l'exercice est dirigé, je n'en ressentirai que de l'agrément.

Tous ses mouvements me donnent une sensation du corps dans toutes ses dimensions, et j'ai l'impression qu'il y en a beaucoup...



Tout cela élargit mon champ d'énergie physique qui rayonne loin autour de moi, agréable sensation de repousser les limites. Je me sens à la fois grande et légère.

Au partage, il sera question de liberté incarnée (oui), de force irrésistible vers l'avant, de mouvement-ressource, de verticalité, de « foncer », de densité, de recentrage.

Moi, j'ai l'impression d'habiter un corps plus grand et beaucoup moins matériel qu'il y paraît. En fait, je suis immense !!

A la fin de journée, retour au centre collectif, c'est-à-dire l'auditorium, pour faire le point de la situation à partir des ressentis de l'auditoire pendant les ateliers.

Il en ressort que :

- Plus je vais, plus je sais que le corps sait (et ce n'est pas un corset)
- La vérité est dans le mouvement
- Juste un mot « waouaw », grandir en confiance
- L'intelligence rationnelle a-t-elle une place ici ?
- Capacité d'aimer comme une amoureuse (c'est un homme qui parle !)
- Oser dans la sérénité
- Beauté du vivant
- Unité : tout est là, déjà, partout, avec le jeu, la simplicité, la lenteur
- Intérêt d'être là plusieurs jours de suite

Ce soir, il y a fiesta chez les sophros!

Ca commence par un apéritif dinatoire où tout le monde se retrouve dans une salle du restaurant.

Un peu à l'étroit, certes, mais convivial... surtout quand Cyril Berger régale l'assistance avec sa belle voix de baryton, et que tout le monde reprend avec lui.

Et puis, et puis, le SPECTACLE.

Et quel spectacle !



Ça commence avec un magicien qui n'a pas le costume mais qui a la grâce, l'humour, la poésie, l'élégance, un Mozart de la magie ! Nous sommes sous le charme, et perplexes aussi : comment fait-il ça ? Bravo, Jean Coirier, on en redemande, mais il y a un autre artiste qui attend derrière le paravent... Enfin, il attend, mais il nous fait attendre aussi, il doit y avoir des problèmes techniques. Geneviève en profite pour nous charmer à son tour, par sa voix douce et ses souvenirs d'école... de sophrologie, avec Yves Davrou. Les copines d'époque lui donnent la réplique. C'était la minute nostalgique ! Dommage pour celles et ceux qui n'ont pas connu l'époque héroïque !



Enfin, il arrive, l'artiste, avec des bottes en caoutchouc et une fausse moustache ; on est dans un autre univers, goguenard, dédoublé entre un Gaston déjanté et percutant, et un Alexandre poétique, familial, tendre. Il a de la voix, des textes, des déguisements problématiques (la moustache-barbe, un poème !) et des difficultés techniques qu'il règle en direct...

Il se fait tard, l'auditoire disparaît peu à peu dans les chambrées. Les courageux ont de la chance, ils finiront par goûter à la délicieuse confiture de lait fabriquée et offerte par l'artiste lui-même après un couplet très tendre qui nous donne la recette entière.

Merci Alexandre Betolaud, le phénomène annoncé, qui a tenu ses promesses. Une surprise pour ceux qui, comme moi, ne connaissaient pas !!

J'en redemande pour la prochaine fois...

Maintenant, direction dodo, merci à tous pour tout cela. C'était une magnifique journée, et une belle soirée de fête. Mon petit caillou « festif » d'hier continue de faire son ouvrage... D'ailleurs, il est toujours dans la poche de mon jean.

DIMANCHE : 3^{ème} jour

Ce matin, j'ai laissé la marche consciente se faire sans moi. J'ai regardé le jour se lever dans les arbres depuis ma fenêtre. C'était beau.

P'tit déj, queue devant la cafetière, comme hier, mais on est déjà habitué !! Les pommes sont délicieuses, parfumées, j'en emporte une « pour plus tard ».

Et puis, notre dernier rendez-vous poétique avec la Harpe d'Anne Marie Castagnet.

C'est beau, l'émotion fait venir les larmes au bout des cils. Standing ovation.

Et puis, retour au travail.

On commence par une rencontre : avec un professeur au nom imprononçable, sauf par Martine qui fait ça très bien. On dirait presque qu'elle parle le croate couramment !

Car il est croate, il s'appelle Miroslav PRSTACIC, et il est professeur à l'Université de ZAGREB. Il nous parle de son expérience de sophrologie à l'hôpital et des résultats obtenus, vidéo à l'appui. Bravo. Nous notons qu'il parle un excellent français. Encore bravo.

A un moment de son speech, mon esprit s'évade. Je viens de comprendre quelque chose de plus à l'enseignement de mes Tarots chéris. Ça a un rapport avec les trous noirs et La Papesse-matrice.

Merci Professeur.

Martine conclut en insistant sur le fait que la sophro ne propose pas de résoudre les problèmes des autres, mais de donner aux autres la confiance en leurs capacités de résoudre leurs problèmes. Tout est là, dans la confiance donnée à ceux qui n'y croient pas.

Le Professeur nous fait un dernier cadeau : une musiquette à chanter bouche fermée, juste quelques notes qui résonnent à l'intérieur de moi comme le fameux OM. Musique extra terrestre quelque part, je pense au code musical de Rencontre du 3^{ème} type. C'est du même ordre.

Nouvelle rencontre avec l'instrument qui est en moi, et qui, cette fois, produit à mon oreille un son plus harmonieux, qui sonne agréablement dans la caisse de résonance corporelle.

Encore merci M le Professeur.

La journée a bien commencé, même si on a pris du retard sur l'horaire, je m'en fiche !

Inscriptions du jour :

1/ OSER SE DIRE avec Eliane Laxague.

2/ l'atelier « qui fait le buzz » comme on dit : L'IMPULSION DU SENSIBLE, avec Cyrille BERGER

Atelier OSER SE DIRE avec Eliane LAXAGUE

Petite salle grise, moquette grise, odeur grise aussi, il faut aérer. Il fait frisquet, les frileuses râlent... Puis la fenêtre est refermée, la porte aussi. On commence.

Nous allons enchaîner 3 exercices, destinés à nous donner les conditions pour prendre conscience de ce qui est et oser se le dire.

A la fin de chaque exercice, il faudra ARTICULER la ressource émergente.

Précision : accueillir et se dire quand c'est chouette, facile. Plus difficile quand ça l'est moins. Et pourtant, là aussi, il y a peut être des ressources à trouver.

1^{er} exercice : assis, 1 main sur le ventre, l'autre sur le cœur, laisser respirer. Sentir, ressentir, pressentir. Articuler silencieusement la ressource.

2^{ème} exercice : s'installer au ras du sol, comment ça me transforme ? Et puis se lever, quand « ça » se lève tout seul, quand ça se déploie à l'intérieur de nous.

A faire 3 fois de suite.

Articuler silencieusement la ressource émergente.

3^{ème} exercice : debout, laisser monter les bras, prendre la posture de l'arbre : j'entoure l'arbre de mes bras, je suis l'arbre. Pendant quelques minutes, en silence.

Confortable ? moins confortable ? observer et tenir. En quoi c'est intéressant ?

Et s'installer dans la dynamique de tous les arbres qui sont autour de chacun de nous.

Articuler silencieusement la ressource.

Consigne : vivre d'abord, penser après.

Vécu : Dommage que ça s'arrête déjà, j'ai adoré !

1^{er} exercice : main gauche sur mon cœur, main droite sur mon ventre, je me sens devenir instrument de musique (encore la musique), comme un violoncelle. Le cœur donne la base continue et le ventre donne la mélodie avec le va et vient ample de la respiration. La base continue est indépendante de moi, mais la respiration peut varier à ma demande. C'est moi qui décide. Je me sens merveilleusement bien, en harmonie universelle. J'apporte ma petite musique à la musique des sphères. C'est beau, c'est encore du Mozart. J'articule « corps instrument ».



Je me relève, et ce qui se relève en moi, c'est une princesse, avec la belle robe et la couronne, comme dans un conte de fées.

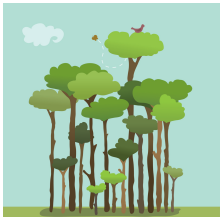
Vite, je recommence, 2 fois de suite et ça s'installe complètement. Je ne sais plus si c'est la grenouille qui se transforme en princesse ou l'inverse, mais elles ont là toutes les 2, bien présentes en moi, ces 2 invitées surprise, que j'accueille avec émotion et quelques larmes.



2^{ème} exercice : je m'accroupis sur mes talons, les mains sur le sol, pas top confortable, un tantinet d'étonnement (qu'est ce que je fais là ?), je me fais l'effet d'une petite grenouille rigolote.

Re connexion avec l'enfant...

J'articule « princesse grenouille »



3^{ème} exercice : mon arbre est solide et me donne de la solidité, et en même temps, je me sens solidaire de tous les autres arbres autour de moi.

Solidité, solidarité, ça va de pair. Un mouvement d'énergie circulante de gauche à droite s'installe à partir de mes pieds, puis de mes hanches, comme pour accompagner le mouvement circulatoire.

Verticalité, solidité, communication.

J'articule « solidité communicante ».

La synthèse donnera : Rien/ Lumière/ Accepter/ Ouverture/ Geyser vivant/ Tout tourne rond/ et même Energie du froid (pour une frileuse).

Intéressant tout ça.

Interlude et dernier atelier.

Atelier L'IMPULSION DU SENSIBLE avec Cyrille BERGER

C'est notre beau baryton qui va officier.

Il a tellement de candidats, que nous devons changer de salle (celle qui était prévue est trop petite, et tout le monde se replie dans l'auditorium).

Installer les chaises en rond, c'est parti.

De quoi s'agit il ?

De se glisser dans notre intelligence corporelle (le mot « glisser » est important, car nous allons prendre conscience de quelque chose qui glisse dans notre corps en mouvement, les fascias). Afin de trouver de nouvelles ressources de notre corps.

Question : les fascias, c'est quoi ?

Direction dico : Les fascias sont des gaines élastiques très fines recouvrant tous nos organes internes. On les trouve aussi bien en surface qu'en profondeur, au niveau des muscles, des os, des nerfs, du cœur, des poumons, du cortex, des ligaments et des organes internes.

Les fascias ont un rôle primordial sur le plan métabolique, physiologique, anatomique et psychosomatique. Ils ont pour fonctions principales d'envelopper, soutenir, protéger, séparer et relier entres-eux les organes (os, viscères, muscles, artères, nerfs et ligaments)

Cyrille explique :

Les fascias sont très sensibles, ils bougent, mais très lentement (1 aller retour toutes les 7 sec.) Et ça bouge apparemment tout le temps, même quand on croit être immobile.

Dans chaque mouvement, on a toujours 2 mouvements opposés : ex, si je baisse le menton vers la poitrine (le oui), en même temps, je lève la base de mon crâne ; si je lève un bras, l'épaule descend.

Et c'est comme ça tout le temps, mais nous n'en avons pas conscience.

Alors, nous allons tenter d'en prendre conscience dans nos articulations.

Exercices :

Mise en disponibilité (polichinelle)

Assis : Introspection Dynamique globale (porter une attention particulière aux articulations)

Debout : mouvements à effectuer en rythme de 7 sec à partir des genoux, des hanches, puis des épaules, des bras, pour finir par une salutation de la personne qui se trouve en face de nous, mains tendues (j'avoue que j'ai du mal à les détailler ici). Voir Spécial congrès.

En fait c'est une danse sur place.

Finir par faire un cadeau à cette personne en face de nous.

Vécu:

Tout ce ceci est franchement nouveau pour moi.

Qu'en restera t'il ?

De la lenteur, agréable, de la légèreté, une sensation de « glissando » dans le corps et tout autour, comme un oiseau glisse dans le ciel...



J'ai senti les ailes pousser aux alentours des omoplates, et j'ai eu envie de les déployer. J'ai pensé « Appel de l'ange ». Le revoilà.

En ouvrant les yeux, je me rends compte que le sol est revêtu de bleu clair moucheté de blanc. C'est bien le ciel...

Quelqu'un dit près de moi : « on touche au sacré ». Tout juste, moi aussi.

Retour à l'auditorium, avant la fermeture du congrès et le départ.

Ce type de congrès a lieu tous les 4 ans. Il faudrait envisager d'autres occasions de rencontre. Peut être un colloque, destiné à faire évoluer la pratique... Beaucoup d'outils nouveaux convergent, comme on l'a vu avec David Girard et Cyril Berger.

Je n'écoute pas trop à vrai dire. Je pense in petto que je suis heureuse de repartir avec mes 4 invités (tiens, ça me rappelle quelque chose !!!). Mon indien, intelligence corporelle, je le sens bien. Ma princesse – émotion, et ma grenouille-fée intuition (apparemment très liées). Et enfin l'ange de la transcendance qui vient couronner le tout.

Ils sont là tous les 4, bien présents, et m'apportent leurs forces quasi magiques qui plongent leurs racines dans l'enfance sacrée.

Je décide de rester enfant jusqu'à mon dernier souffle. J'opte décidément pour la sagesse propre à l'âge où on croit au Père Noël, où la vie se joue et s'invente dans le registre de tous les possibles.

Je repense à la 1^{ère} lame des tarots, le Magicien, l'enfant Dieu, le créateur, le commencement de toutes choses, l'infini des possibles.

Ah oui, c'était bien le congrès. **Vivement le prochain !** ■

Symposium en CROATIE

*Arts and sciences in life potentiel development
Président Professeur Miroslav PRSTACIC*

*Education, Thérapies and Réhabilitation
Sophrology and Arts supportive Thérapies
Psychosocial Oncology*

29 mai / 2 juin 2013

PULA - CROATIE

Renseignements et inscriptions site www.federation-sophrologie.eu

Stage « Au Coin Du Feu...contes et sophrologie»

Comment exploiter le côté mystérieux des contes de fées?

Janine FABRE *AVEC* Marie-Christine MOURIER

L'association Bouton d'Or (Isle / 87) reçoit Marie-Christine qui nous fera voyager entre lecture de contes et séances de sophrologie.

2 & 3 février 2013

**Lieu : très beau gîte
dans la campagne à 30 mn de Limoges .**

Nombre de places : 10 personnes

Pré requis : avoir pratiqué la sophrologie dynamique pendant 1an.

Durée du stage : samedi 9h / dimanche 16h30.

Coût : 120 € pour les adhérents

150 € pour les non adhérents

Il n'y aura pas de tarif particulier pour les personnes ne désirant pas loger sur place .

Les pauses, le petit-déjeuner et les 2 repas de midi sont fournis par l'association . Le dîner pourrait être une mise en commun de petits mets simples apportés par chaque participant

Magie des histoires, symboles & intuition..

Un beau week-end en perspective !

Inscrivez vous vite, le nombre de places est très limité !

Renseignements et inscriptions : Janine Fabre : 05 55 05 24 98 ■

CÔTÉ ADHÉRENTS

Stage « Grandir En Confiance »

Stéphanie REGOUT

1, 2 ou 3 journées de sophrologie pour adultes

9 mars 2013
L'enfant intérieur
8h45-18h15

Modelage
Dessin libre
Peinture
Jeux

29 juin 2013
Le tourbillon des émotions
8h45-18h15

Colère
Joie
Tristesse
Peur

30 septembre 2013
La quête

8h45

18h15

Lancelot du Lac
Vivianne
Perceval
Morgane

CÔTÉ ADHÉRENTS

Trois journées de sophrologie pour adultes proposées et animées par Stéphanie Regout sophrologue.

Suivant la thématique «Grandir en Confiance», nous explorerons différentes énergies liées à notre enfant intérieur, à nos émotions, à nos quêtes.

Possibilité de s'inscrire à 1, 2, ou 3 journées.
Pratique de la sophrologie nécessaire.
Groupe limité à 8 personnes.

Tarif à la journée : 80 euros matériel compris

Lieu : 148 chemin des milouins à Biscarrosse.

Repas du midi : auberge espagnole

Hébergement sur place possible

en chambres pour 2 personnes :
35 euros nuitée & petit déjeuner par personne.

Inscription : Envoyer un chèque de réservation de 30€ au:
148 chemin des milouins, 40600 Biscarrosse.

Contact : Stéphanie Regout 06 78 50 56 28
regout.stephanie@sfr.fr ■

Interactions Hypnose et Sophrologie dynamique dans ma pratique.

Dr Carapina Ivan, Médecin Urgentiste, Hypnothérapeute, Sophrologue.
Conférence module 6 - juin 2012

Médecin installé sur Bayonne depuis 2003, j'exerçais principalement dans le domaine de l'urgence : SAMU, Urgences hospitalières, puis à SOS médecin, une médecine spécialisée dans le déplacement à domicile.

J'ai découvert la Sophrologie Dynamique en 2006 à travers le premier cycle de formation, puis j'ai étudié l'Hypnose médicale (axée sur la douleur) à l'Université de Bordeaux.

Ma passion : Les états modifiés de conscience.

Depuis très longtemps, je suis intéressé par les états modifiés de conscience, un état de flottement, entre la veille et le sommeil, au cours duquel nos perceptions sensorielles relatives au monde extérieur s'estompent. Cet état permet à l'individu de s'ouvrir à d'autres perceptions habituellement inconscientes. C'est également ce que nous nommons en Sophrologie dynamique le « niveau paradoxal d'éveil ».

Ce vécu particulier peut être spontané dans certaines circonstances de la vie :

-pertes de contrôle repérables dans la vie courante: rêveries, état amoureux, conduites « hystériques » de fan, adhésion déraisonnable au discours d'un leader, absorption dans une situation imaginaire, conduite automatique d'une voiture avec oubli du temps, absorption des enfants dans le jeu...

☛ Il existe des formes extrêmes souvent pathologiques : colère-rage des personnalités explosives (guerrier ber-sek qui ne sent plus ni ne ressent son corps), conduites « automatiques » de certains patients boulimiques etc...

☛ Je peux inclure aussi les états de choc et leurs dysfonctionnements moteurs et intellectuels lors d'agressions: stupeur, sidération, marche automatique...

D'autres part, le niveau paradoxal d'éveil
D'autre part, le niveau paradoxal d'éveil peut être provoqué :

☺ par une induction de type hypnotique, sophrologique ou par la méditation.

☺ dans des formes de trances rituelles, des pratiques mystico-religieuses (extase, état des derviches tourneurs,...) dans lesquelles les

musiques et les danses ont pour objet d'induire un changement mental.

Ma rencontre avec la Sophrologie dynamique, et l'Hypnose a pris beaucoup de sens pour moi car sans le savoir cela faisait des années que je pratiquais ces états modifiés de conscience. D'un côté dans mes loisirs depuis l'enfance à travers le jeu d'échec, le jeu de rôle, le sport. Mais aussi, d'un autre côté, dans ma pratique médicale d'urgence. En effet, il m'est arrivé fréquemment, lors d'une intervention, de passer rapidement d'un état serein à une situation extrêmement conflictuelle, violente. Cela induisait chez moi une probable dissociation spontanée, me plaçant dans un état de conscience modifié, qui me permettait de m'abstraire du contexte émotionnel fort, et de fournir instantanément une réponse adaptée « intuitivement ».

Qu'est ce que l'hypnose?

L'hypnose Eriksonienne est l'outil que j'utilise le plus facilement.

L'état hypnotique fait partie des états modifiés de conscience, naturellement. Nous allons provoquer cet état pour l'utiliser en thérapie. Pour induire cet état chez une personne dès la première rencontre, il va me falloir générer un climat sincère de confiance.

La séance d'Hypnose commence dès la première consultation à travers l'anamnèse où l'objectif est d'obtenir le maximum d'informations sur le patient : son réel motif; comment il décrit son problème, avec quels mots, quelles intonations, quels débits de paroles? Comment s'exprime-t-il avec son corps, ses postures? il faut laisser un grand espace d'écoute et Observer. C'est la première grande étape pour générer la relation de confiance. (note : en moyenne en France, dans un cabinet de médecine générale, le patient est interrompu à environ 18 secondes de parole). Je vais pouvoir ensuite, reformuler intégralement ou avec déjà quelques petits changements son discours. C'est à dire répéter certaines informations pour le patient, lui prouvant que je l'écoute. Je peux déjà recadrer par la reformulation. (Par exemple : le patient : « ma belle mère est terriblement affreuse », et je répète: « votre belle mère n'est pas sympathique »,...Je diminue ainsi l'intensité).

Une fois que le patient s'est exprimé jusqu'au bout, j'ai les informations nécessaires pour m'adapter, me synchroniser à sa gestuelle, premier pilier de la communication, puis au paraverbal (débit de parole, intonation,...) et au verbal (langage soutenu, ou plus familier..).

Une fois ces premières étapes passées, je vais proposer au patient de le rejoindre pour me mettre du même côté du bureau. J'entre alors, s'il l'accepte, dans sa bulle proxémique. Je renforce encore un peu plus notre relation de confiance, en quittant mon bureau, et en me mettant au même niveau que le patient. Je laisse derrière ce bureau le pouvoir du médecin.

Puis, nous commençons une Séance, proprement dite, par une induction (terme repris de l'anesthésie pour endormir de façon thérapeutique). L'induction va focaliser, concentrer l'attention consciente du patient sur un travail particulier ce qui va nous permettre de placer des suggestions de détente, de relaxation, mais aussi, dès le début, des suggestions en rapport avec le motif de consultation. I

Nous pouvons focaliser l'attention du patient de différentes manières :

- La fixation visuelle d'un point sur le mur, sur un tableau.
- Le jeu de rôle, en faisant «comme si» nous étions relaxés, «comme si» nous étions en voiture sur une autoroute où rien ne se passe, ou encore devant un bon film agréable.
- Par la mémoire, en se remémorant un souvenir agréable, par exemple, ou un autre état hypnotique connu par le patient.
- Il existe aussi une induction par saturation psychique (compte à rebours de 3 en 3, commençant par mille, en tapant du pied droit régulièrement. Milton Erikson racontait par exemple une histoire longue et très ennuyeuse)
- Enfin, il existe une induction par contraction ou décontraction de certaines parties du corps. Un peu comme notre introspection dynamique qui nous permet de focaliser l'attention sur le corps.

Pendant l'induction, je vais commencer une dissociation qui va accentuer cet état de transe. Je vais dans mon phrasé commencer à dissocier le corps et la personne: En parlant de « ce » corps, « cette » main, « cette » respiration, j'emploie des verbes tels que « imaginez » « regardez », « appréciez », « supposez ». C'est une étape essentielle à l'induction pour que tout concoure à ce que l'hypnotisé soit acteur et spectateur pendant le niveau paradoxal d'éveil.

Puis nous utilisons le V.A.K.O.G. (Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif, Gustatif) lors d'une description d'un endroit calme et paisible: « ces » yeux vont pouvoir découvrir tel endroit, le ciel, la nature environnante; « ce » nez va se permettre de capter les odeurs, parfums, tandis que « ces » oreilles captent les sons, une musique, des bruits etc... Dissociation donc du corps, ici présent, et de ces sens qui captent des informations du passé, ou d'un éventuel futur. Nous obtenons par

ce biais, un approfondissement de l'état modifié de conscience

Dès que les premiers signes d'entrée en Niveau paradoxal d'éveil sont présents, je vais utiliser des suggestions pour commencer le travail sur le motif de consultation.

La suggestion est l'outil de base de l'Hypnothérapie pour approfondir la transe mais aussi pour induire des changements de comportements. En Hypnose Eriksonienne, il existe différentes suggestions dont voici quelques exemples :

☛ directes :

« libérez vous du tabac »; « installez vous confortablement dans ce fauteuil et quand vous êtes bien installé, fermez vos yeux »

❖ Composées:

Association de deux évidences (ou plus) suivie d'une suggestion que le conscient va associer aussi comme une évidence. « vous êtes maintenant dans mon bureau.....confortablement installé dans ce fauteuil.....et vous trouvez progressivement un soulagement à votre inconfort ».

☂ Indirectes:

Approche typique de Milton Erikson. Ces suggestions se rapportent au problème immédiat mais de façon voilée et discrète pour contourner l'esprit conscient du patient et de ses croyances limitatives. Nous retrouvons là, les contes, les métaphores, des plaisanteries, des analogies, des jeux de mots..etc...

Séquence d'acceptation: utilisation de truismes (succession d'évidence que l'esprit conscient du patient ne peut nier): «Maintenant que vous êtes confortablement installé, et que vous expirez lentement (pendant que le patient expire), vous allez vous permettre de faire l'expérience d'une relaxation agréable...»

Evolution de ma pratique : interactions entre Sophrologie dynamique et l'Hypnose.

J'ai ouvert en janvier 2009 un cabinet d'Hypnose médicale où je souhaitais travailler avec cet outil sur des séances individuelles, orientées sur un motif de consultation.

En parallèle je souhaitais pratiquer la Sophrologie dynamique en groupe, pas dans un but thérapeutique mais de prise de conscience, de développement personnel.

Je me suis retrouvé très rapidement avec une population de patients souhaitant faire disparaître (comme par magie) leurs symptômes divers et variés. Ces patients souhaitent une thérapie brève, ne souhaitent pas de travail plus profond sur eux-mêmes, mais juste sur leurs symptômes.

J'ai donc à faire souvent à des patients très «cartésiens » « rationnels », qui ne souhaitent

pas voir de Psy (ni psychiatre, ni psychologue, ni psychothérapeute.) car ils ne sont pas « fous », ou parce qu'ils n'ont pas le temps de suivre une thérapie qu'ils imaginent « longue ».

Depuis 1 an et demi donc les motifs de consultation sont les suivants : par ordre de fréquence:

- Anxiété généralisée, Attaque de panique, spasmophilie, tétanie.
- Troubles du sommeil (insomnie , trouble endormissement)
- Phobies (animaux, vertiges, agoraphobie)
- Arrêt tabac
- Douleurs chroniques (lombalgies, dorsalgies, migraine)
- Troubles sexuels (érection, dyspareunie: douleur gynécologique)
- Gestion du stress (pour les examens, compétition)
- Performance sportive (surf, golf)
- Troubles obsessionnels compulsifs
- Acouphènes

Dans les premiers mois, je me suis cantonnée à une pratique de l'hypnose, du type Eriksonienne: une induction par la parole ou fixation d'un point, sans exercice physique; sur une voix monocorde, apport de suggestions simples de détente-relaxation; ensuite une dissociation amenée lors d'un rêve éveillé, avec si possible approfondissement de la transe, de l'état modifié de conscience, suivi d'un travail spécifique sur le symptôme du patient, ce pour quoi il consulte.

J'ai noté que 50% des patients (les plus anxieux) avaient du mal à lâcher prise de façon correcte. Le ton monocorde, le fait de ne pas bouger sur un siège pendant plusieurs minutes les angossaient encore plus.

A partir de ce moment, j'ai incorporé l'introspection dynamique en guise d'induction. (En hypnose : induction cénesthésique). J'ai utilisé l'introspection dynamique en 3 parties, et celle du dépoussiérage, induction que je connaissais bien.

J'ai également opté d'employer le « nous » qui me réintroduit dans la séance, qui est plus accompagnant, rassurant, pour les premiers pas vers l'inconnu, le changement, au lieu du : «vous» allez sentir la décontraction, « vous » allez pouvoir vous autoriser à...etc...Le « vous », se heurte très rapidement aux défenses des patients alors que le « nous » étant plus indirect, et partagé, mobilise moins la défense du patient.

De plus, mes séances devenaient beaucoup plus concrètes, « palpables », cela devenait moins flou, moins virtuel pour ces patients anxieux. Les introspections m'offraient un support facile pour mes suggestions à venir. En effet, la personne rationnelle, consciente en face de moi, ne peut contre-dire qu'elle se frotte les oreilles ou les mains, ou son cuir chevelu etc...

Exemples de suggestions pendant l'introspection :

« Et tandis que nous stimulons le cuir chevelu, nous pouvons nous laisser glisser doucement, tranquillement dans cette relaxation que nous connaissons bien maintenant ! » (pause)

« Maintenant , que nous avons stimulé le haut de ce corps jusqu'aux épaules et que nous avons capté ces sensations corporelles, nous pouvons nous permettre de comparer ce haut du corps stimulé et détendu, et le bas de ce corps pas encore stimulé(suggestion composée de truismes). » (pause)

« Et tandis que nous comparons le haut et le bas, nous pouvons, tranquillement, nous laisser glisser dans cet état de conscience particulier, entre deux eaux, entre rêve et réalité, où l'important est de ne rien faire, juste d'être là, à explorer ce corps et cet état entre deux états. » (pause)

« Maintenantque vous êtes..... confortablement installé dans ce fauteuil.....et que vous respirez naturellement... »

Vous pouvez faire l'expérience de cette relaxation profonde , agréable, maintenant, ou dans quelques instants, cela n'a pas d'importance.» (suggestion choix illusoire)

L'adhésion des patients étaient bien plus efficace, ainsi que leur lâcher prise, et cela dès la première séance !

J'ai donc continué d'incorporer les exercices dynamiques, avec l'activation /désactivation des sensations corporelles, et l'expression de la qualité d'être. Milton Erikson souhaite d'ailleurs que les patients «goûtent» à cet état de relaxation profonde et qu'ils en prennent conscience afin d'ancrer en eux cette expérience.

Puis j'ai de nouveau, « saupoudré » de suggestions directes, indirectes, paradoxales , accentuant la dissociation au cours de l'introspection en parlant de «ce » corps, «ces » mains, « ce » thorax. Ce qui permet aux patients dans un premier temps de fixer leur attention, leur esprit conscient sur leur corps, mais en même temps de prendre de la distance par rapport à celui-ci. Donc à partir du moment où il est « distancié », il va pouvoir s'autoriser à faire l'expérience d'un changement , car il va tenter un changement par exemple sur « cette » main qui n'est déjà plus « sa » main.

Par la suite, motivé par mes premières expériences fructueuses, j'ai continué d'incorporer les exercices sur l'émotion (gestion émotionnelle, sourire intérieur) avec toujours la notion d'activation, désactivation et sentiment d'être.

Milton Eikson utilise souvent des régressions en âge, pour aller avant un accident, une agression ou tout simplement aller remettre au goût du jour des compétences enfouies, cachées depuis des années, auxquelles le patient n'a plus accès.

J'utilise maintenant dans le même ordre d'idée les exercices sur la mémoire, les valeurs .

Conclusion

Conclusion du praticien:

L'expérience pratique auprès des patients et ses résultats positifs m'amènent à conclure que les exercices dynamiques sont l'équivalent de suggestions indirectes puissantes, comme les métaphores. En effet, chaque inconscient comprendra et utilisera à sa manière le message véhiculé par l'exercice corporel afin de débloquer une situation, de s'adapter, d'accepter un changement. Comme nous l'avons vu précédemment, le corps représente au moins 70% de notre communication, et donc il est nécessaire de ne pas omettre cette donnée.

Je pratique donc maintenant en thérapie individuelle avec une base de Sophrologie dynamique soutenue et renforcée par l'utilisation de procédés et techniques d'Hypnose Eriksonienne. Les résultats sont très satisfaisants auprès des patients, qui souhaitent pour la plupart poursuivre une découverte de leur corps, de leurs émotions à travers l'outil de Sophrologie dynamique. Le projet de faire des groupes hebdomadaires est en cours avec une collègue Sophrologue de Bayonne.

Conclusion de l'homme:

Durant 18 mois de travail avec ces outils, j'ai pris conscience de la disharmonie corporelle / émotionnelle dans laquelle je vivais auparavant. Dernièrement, à la fin d'une journée de consultation sophrologie, un patient m'a demandé si je n'allais pas m'ennuyer dans mon nouveau cabinet à ne plus faire d'urgence, ne plus sauter dans ma voiture, etc... Et j'ai eu un flash, me remémorant une de mes dernières gardes de nuit: j'avais enchaîné 12 heures affilée, sans boire, sans manger, volant d'urgence en urgence, dans ma voiture, seul. J'ai commencé par une hospitalisation d'office, violente, suivi d'un «gardé à vue» qui se cognait la tête contre les murs, puis un suicide par arme à feu, infarctus..etc....seul..avec tout ça.! Et hop , je rentrais le matin, comme si de rien était, et c'est comme ça depuis plus de 10 ans: pas de cellule de décompression, de partage comme pour la police? Non, rien. A croire que les soignants sont

des sur-hommes...pas besoin de manger, ni de boire, ni d'aller aux toilettes,, de vraies machines. Et en plus, le matin ils oublient tout....

Fantastique!!!

J'ai soudain pris conscience dans quel environnement j'évoluais depuis très longtemps, où la violence banalisée, m'a probablement blindé, anesthésié émotionnellement pour ne pas souffrir! Un milieu où je ne respectais même pas mes besoins fondamentaux (dormir, manger, boire, WC...).

Ma pensée ira donc, pour conclure, à tous ces soignants (médecins infirmières,etc) en première ligne qui ne savent pas encore qu'ils sont proches du Burn-out, de la rupture parce qu'ils ne se respectent plus depuis des années.

Notre mission au quotidien, nous sophrologues, sera d'ouvrir les yeux de ces soignants qui souffrent sans le savoir ■

CYCLE D'APPROFONDISSEMENT

Un nouveau cycle débutera en 2014

Le 30 Janvier en France à ARCACHON
En Novembre en Belgique à BRUXELLES

Pour en savoir plus
consultez les sites des centres de formation

WWW.sophro.be

WWW.formation-sophrologie.com

En FRANCE
cette formation peut être prise en charge
financièrement
dans le cadre de la formation
professionnelle.

La gestion des dossiers demande au
moins six mois.
Si vous êtes concerné, inscrivez vous dès
maintenant.

Les inscriptions seront closes à
18 stagiaires

La Sophrologie avec les enfants

Que faire ? Comment le faire ?

Comment adapter notre outil pour le rendre accessible aux plus petits ?

Dates ➡ Du samedi 27 avril à 9h au Dimanche 28 avril à 16h30

Lieu ➡ Poitiers

Objectifs

- Adapter la pratique de la Sophrologie Dynamique aux enfants
- Élaborer des pistes et stratégies répondant aux demandes des parents et des professionnels de l'enfance

Contenu

- Revisiter les exercices de relaxation dynamique et les adapter aux enfants
- Echanger, expérimenter des exercices puisés dans d'autres domaines.
- Formaliser, à partir de nos propres expériences d'enfant, nos expériences auprès des enfants et nos expériences en Sophrologie, des pistes de réponses aux demandes spécifiques.

Méthode pédagogique

- Exercices pratiques
- Brain-storming
- Partage d'expérience

Pré-requis

- Être diplômé de la formation de base en Sophrologie Dynamique

Intervenants

- Marie Christine Mourier
- Stéphanie Regout

Coût

- Frais pédagogique : 110 €
- Frais d'hébergement : autour de 50 €
-

Contact

Laurence THIAUDIÈRE

Bois Coutant – 86370 VIVONNE Tél 06 63 12 89 95 email : lthiomk@orange.fr



Fédération Européenne
de Sophrologie



La force de l'Eucalyptus