



Les minutes du congrès 2012
« Les mille et une ressources
de nos intelligences »



Fédération Européenne De Sophrologie

800 chemin de Janoy 40160 YCHOUX

www.federation-sophrologie.eu

contact@federation-sophrologie.com





Sylvie RAOUL



Anne-Marie CASTAGNET



Monique HUTEAU



Francis LASSORT



Bienvenue au congrès 2012

Mme la présidente
Martine DUPUY

C'est au nom de l'ensemble du Conseil d'Administration de la Fédération Européenne de Sophrologie que je vous souhaite, dans cette belle salle, la Bienvenue à notre Congrès.

Comme vous pouvez déjà voir et bientôt entendre, l'Art s'est invité dans ce Congrès, préparant notre conscience aux découvertes de ces journées :

- *Elargir notre regard* avec les 2 styles très différents de tableaux réalisés par Monique Huteau et Sylvie Raoul, et les photographies de Francis Lassort montées en diaporama ;

- *Ouvrir également nos oreilles* grâce aux mélodies variées jouées à la Harpe par Anne Marie Castagnet.

Ces journées débiteront dans cette salle par musique et conférence, puis nous répartirons pour vivre les différents ateliers et nous retrouverons ensemble en fin d'après midi pour un forum-partage de ces expériences.

Les 2 soirées concoctées par Geneviève Lassort apporteront lyrisme, poésie, magie et humour pour compléter notre plaisir des sens.

Pour les courageux et lève-tôt Suzanne Madlin propose une marche consciente le matin, histoire de se mettre en route d'un bon pas.

Je vous souhaite donc d'excellents moments à vivre, riches de rencontres, d'apprentissage et de découvertes, bien sûr dans le plaisir de la vie, puisque c'est une de nos orientations fondamentales ■

Un prochain congrès en 2014 !?

Aidez nous dès maintenant à le construire en répondant à l'enquête de satisfaction que vous trouverez en dernière page.



Sommaire

Dr. Martine DUPUY
Ouverture du congrès

1

Conférence 1
La Sophrologie
en marche

5

Conférence 2
Les mille et une
ressources de nos
intelligences

6

Grandir en confiance
Stéphanie REGOUT

11

Et si mon corps
me disait ?
David GIRARD

12

Le mouvement dans
tous ses états
Janine FABRE

14

L'impulsion du
sensible
Cyrille BERGER

16

Plan de la Conférence
Pr. Miroslav
PRSTÀCIC

10

Enquête de
satisfaction

33

Chez moi au pays
des merveilles
Bernadette DEVILLET

18

Changer d'ambiance
Virginie LASSORT

20

Partir du bon pied
Marie-Christine
MOURIER

22

Du plaisir d'être à
l'envie de faire
Régine JOISTEN

23

D'aujourd'hui à
demain
Sylvie PHILIP

25

Aujourd'hui c'est déjà
demain
Martine ROBIN
GERVAIS

26

Entraîner sa mémoire
de travail
Yolande MARCHAL

27

Rencontre avec nos
mémoires
Edith de WOUTERS

29

Les mots pour le dire
Françoise SEEMANN

31

Oser se dire
Éliane LAXAGUE

32

L'objectif central de ce Congrès est de vous sensibiliser à l'évolution actuelle de la Sophrologie Dynamique, que vous avez déjà peut-être pressentie en lisant le premier livre consacré à notre courant : « L'essentiel de la Sophrologie Dynamique ». Pendant ces journées, conférences et ateliers sont là pour vous donner à entendre mais aussi expérimenter de différentes manières les toutes dernières améliorations de notre outil.

Ces notions et aménagements ne nous sont pas tombés du ciel mais ont émergé à la fois de notre travail de praticien et de notre recherche sémantique au cours de l'écriture de ce premier livre. Notre but: faciliter l'approche sophrologique de tout un chacun et aider à la prise de conscience des mille et une ressources présentes, bien que souvent en « veille », à l'intérieur de nous.

1. L'énergie-ressource

Ce terme synthétique désigne la **vitalité nouvelle** qui émerge en fin d'expérience sophrologique proposée dans une séance. En lieu et place ou en complément de la « vivance », nous demandons désormais à chaque participant d'identifier ce qu'il perçoit comme « *vivifiant* » en lui.

Il y a là 2 notions fondamentales en Sophrologie Dynamique :

- la notion d'énergie : ce qui nous intéresse est de prendre conscience de la *dynamique de vie* révélée par la séance de sophrologie.

- la notion de ressource :

- Ce terme permet en premier lieu de sortir des débats autour de la « mise en valeur du positif ». Le « positif » n'est pas en effet un terme cohérent avec l'observation Phénoménologique, la base fondamentale du travail sophrologique, qui prône la *suspension du jugement*.

L'énergie-ressource, ce n'est ni positif ni négatif, c'est au-delà de cela : c'est ce qui nous rend plus vivant, ce qui nous redonne plus de tonus, d'élan, de mieux être...ce qui est juste pour soi dans l'instant. A chacun la responsabilité de le définir, librement, dans son authenticité.

- Ce terme permet au participant d'établir (ou rétablir) un lien fort de confiance en lui-même: c'est lui, en s'investissant dans la séance, qui est à la source de son « mieux être ». Le « job » et la posture de l'animateur s'en trouvent clarifiés : l'énergie-ressource était *déjà présente et à l'œuvre à l'intérieur* du participant, le plus souvent inconsciemment ; **la séance a seulement permis de la mettre en évidence et de s'en saisir plus consciemment**. Je vous renvoie là, à cette autre base fondamentale de notre courant de Sophrologie Dynamique : la Relation d'Aide appuyée sur la *non-directivité* de Carl Rogers en Psychologie Humaniste. Ainsi que, de nouveau, la cohérence avec notre éthique : responsabilité, autonomie et authenticité.

2. Les intelligences de la Conscience :

Depuis Yves Davrou, la Sophrologie Dynamique propose d'explorer 5 fonctions de la Conscience : en suivant la progression de l'outil, nous utilisons successivement les séquences sensorielle, émotionnelle, intuitive et transcendante ; la fonction rationnelle étant sollicitée à chaque fin de séance au moment du bilan. Cette architecture est calquée sur 2 concepts empruntés à Carl Gustav Jung : *Fonctions* de la conscience et *Processus d'individuation*.

Il nous a semblé plus juste de parler d'Intelligence, terme plus actuel avec les découvertes récentes en neurosciences, qui renvoie à la multiplicité de nos intelligences ainsi qu'à la possibilité de les exercer.

Au cours d'une séance nous proposons donc:

- *d'exercer ces intelligences* : ce sont les séquences de stimulation – ou activation – sensorielle, émotionnelle, intuitive puis transcendante.

- *en vue de mettre à jour les ressources disponibles pour faire face à notre actualité* : ce sont tous les moments de prises de conscience, repris et organisés en bilan de fin de séance par l'intelligence rationnelle.

3. L'ajustement :

Au terme « d'Harmonisation » des manifestations sensorielles et/ou émotionnelles, qui pouvait prêter à débat, nous préférons maintenant le terme d'ajustement. Cette « Justesse » s'entend, bien évidemment, comme **l'intensité qui est juste pour soi – pertinente - dans le moment présent**. Il s'agit bien, là encore, d'aider chacun à développer des compétences pour mieux se réguler, s'adapter à une situation – en toute autonomie et responsabilité.

Les moyens d'ajustement restent les mêmes : utilisation de l'intelligence corporelle (focalisation de l'attention sur les sensations intenses ou plus calmes + les 2 temps respiratoires) ainsi que du discours et/ou de l'imagerie intérieurs.

Ce congrès décline différents ateliers alliant rigueur de la technique et créativité des sophrologues animateurs. Ce ne sont pas des séances types, mais plutôt des expériences. Elles vous permettront d'exercer vos intelligences, de découvrir des trésors d'énergies ressources, que pourrez ajuster selon votre besoin du moment ■

Les mille et une ressources de nos intelligences

Nous voici donc à l'orée de notre deuxième journée de congrès et les premières questions fusent à partir des expériences vécues en atelier hier. Remettons donc un peu les choses dans leur contexte.

La sophrologie est un travail sur la conscience

Mais qu'est-ce que la conscience ? Vaste question que chacun d'entre nous peut apprivoiser par les *différents changements d'états*, vécus dans notre existence :

- En premier lieu lors des 2 passages quotidiens entre les états d'éveil (*conscience claire, tonique, éveillée*) et de sommeil (*inconscience parfois totale, parfois traversée de moments de conscience floue*)
- Moins fréquent et plus inconfortable : le « tombé dans les pommes » (*conscience s'enfonçant plus ou moins profondément dans un engourdissement ouaté*)
- Enfin ce que j'appelle les Passages-Mystères: ceux de l'entrée et fin de Vie, ou encore ceux des différents comas.

Qu'y a-t-il dans la conscience ?



Un champ infini de possibilités !

La Sophrologie aborde cette question sous l'angle d'une FORCE GLOBALE, capable de se saisir des données extérieures et intérieures pour s'adapter au monde et agir sur le monde.

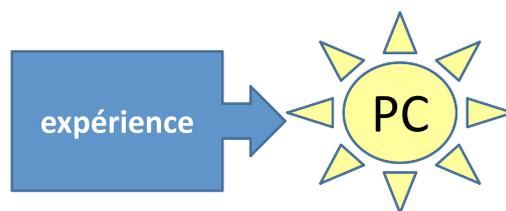
Pour faire simple :

Force affaiblie = Conscience *dans les choux* : évanescence ou obnubilée, peu lucide, embrouillée...

Force ragaillardie = Conscience élargie, plus claire, plus tonique, capable de traiter des données complexes.

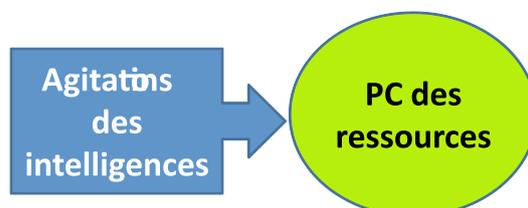
Le but de l'action sophrologique est de renforcer, ragaillardir cette Force, en explorant ses champs de possibilités : travail de chaque jour, nécessitant un entraînement régulier !

Explorer comment?



La proposition sophrologique consiste à *provoquer une expérience ciblée, maintenant l'attention sur le vécu, afin de faciliter la prise de conscience*.

Sophrologie dynamique



En sophrologie Dynamique, l'expérience cible la stimulation de 5 intelligences différentes et la prise de conscience est orientée sur les ressources révélées par/au cours de cette « agitation ».

Les 14 ateliers de ce congrès sont donc des agitateurs d'intelligences !

Deux intelligences explorent les ressources du présent dans ce Congrès :

En sophrologie Dynamique nous allons d'abord chercher les ressources dans le présent... tout simplement parce que c'est **LA** Réalité.

1. Les agitateurs de l'Intelligence sensorielle

Ateliers de :
Stéphanie Regout « Grandir en confiance »
David Girard « Et si mon corps me disait ? »
Janine Fabre « Le mouvement dans tous ses états »
Cyrille Berger « L'impulsion du sensible »

L'aide de l'intelligence sensorielle pour prendre appui sur la Vitalité de la matière

- 1 - Expérimenter:
mobiliser les ressources du corps
- 2 - Prendre conscience:
mesurer la puissance de vie du corps
- 3 - Ajuster:
choisir le bon pour soi dans l'instant

- La première des intelligences que nous avons développée, et ce même bien avant la naissance : l'art de s'adapter et d'interagir avec l'environnement extérieur.
- Intelligence très concrète, toujours à notre disposition, même en cas de maladie ou handicap ; riche de 5 sens pour évaluer le monde extérieur + 2 sens pour évaluer le monde intérieur.

Dès les premiers calibrages réglés – acquisition des compétences minimales pour se débrouiller dans l'existence (respirer, manger, se déplacer, parler) – la Conscience est passée rapidement en mode automatique, nécessitant quasi plus d'attention.

Ensuite, en dehors des moments d'apprentissage de nouveaux gestes spécifiques (domaines professionnel et sportif) et /ou de privation de cette compétence (domaines de la santé et du handicap) cette **intelligence est le plus souvent sous estimée**, reléguée aux oubliettes : le corps est plutôt perçu comme un bon véhicule – pour notre âme, esprit ou intelligence – qui a intérêt à bien marcher, sans panne svp ! Si belle carrosserie en supplément, c'est encore mieux !

Pourtant sans sa formidable capacité à percevoir - capter la diversité infinie des informations venant de l'extérieur comme de l'intérieur – nous ne saurions rien savourer de l'existence, ni interagir avec autant de pertinence avec l'extérieur.

La capacité est là, chez tout un chacun, mais nous n'en prenons pas conscience et donc nous ne nous en servons pas :

- autant de ressources à redécouvrir pour ajuster un tonus, une posture, une allure, un geste ;
- autant de ressources pour s'équilibrer, récupérer, se réparer ;
- autant de ressources pour affiner, compenser une audition, une vue, un toucher, un goût, un odorat ;
- autant de ressources pour se construire soi, hors du regard des autres, dans cette perception interne de soi à partir de la sensation du « vivant ».

2. Les agitateurs de l'Intelligence émotionnelle

Ateliers de :
Virginie Lassort « Changer d'ambiances »
Bernadette Devillet « Chez moi au pays des merveilles »
Marie Christine Mourier « Partir du bon pied »
Régine Joisten « Du plaisir d'être à l'envie de faire

L'aide de l'Intelligence émotionnelle pour lancer sa Vitalité dans l'existence

- 1 - Expérimenter:
mobiliser le couple corps-émotion
- 2 - Prendre Conscience:
mesurer la puissance de l'élan émotionnel
- 3 - Ajuster l'intensité des sensations émotionnelles

- L'intelligence la plus médiatisée depuis quelques années
- L'une des premières à l'œuvre aussi, cette fois-ci pour interagir avec l'Autre : l'intelligence du lien – sourire ou faire la gueule – qui deviendra, en nous développant de cercles en cercles, *l'intelligence sociale*.
- L'intelligence grâce à laquelle nous apprécions une situation, intelligence qui guide nos choix, pour assurer au mieux notre survie : le bonheur quand c'est bon pour nous/ la peur quand il y a danger/ la

curiosité pour aller plus loin/ l'indignation pour réagir...

En Sophrologie Dynamique, l'émotion c'est d'abord de l'énergie ! C'est un moteur de vie !

Loin des 5 ou 6 émotions universelles, c'est une gamme infinie de tonalités à explorer :

- autant de compétences-ressources pour apprécier autrement la vie, à commencer par nous-mêmes ;
- autant de ressources pour traverser les difficultés de l'existence, nous ajuster émotionnellement, avec pertinence dans chaque situation.
- autant de ressources pour inventer ou renouveler nos liens avec l'extérieur, prendre notre place dans la société, les différents cercles que sont famille, amis, collègues, voisins...
- autant de ressources pour nous mobiliser, défendre un projet, une idée, une conception de la vie...

Une intelligence pour nous aider à naviguer dans les aléas de l'existence, non pas seulement se maintenir la tête hors de l'eau mais nager, ramer, déployer sa voile, tracer sa route.

Les ressources des temps futur et passé

Nous voici dans ce présent : Congrès 2012, situé entre un « avant » et un « après ».

Avant il y a eu toute la dynamique de préparation, l'élan de votre inscription, l'énergie du voyage...

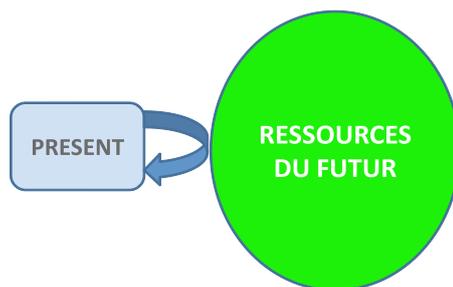
Après il y aura les souvenirs d'instantanés forts et moins forts, des rencontres, des surprises...

Autant de possibilités de ressourcement pour irriguer notre présent.

1. Les agitateurs du futur

Ateliers de:
Sylvie Philip « D'aujourd'hui à demain »
Martine Robin Gervais « Aujourd'hui c'est déjà demain »

Ressources du temps FUTUR



En sophrologie dynamique, nous sommes originaux : nous nous intéressons à l'après d'abord, et d'une façon inédite : le futur vu comme la ressource méconnue et pourtant constructive d'une autre intelligence : l'anticipation.

- Cet « après », futur, **n'est pas réel** : il n'existe pas encore, et reste sujet aux aléas, même si quelques repères de temps, d'espace, et d'organisation nous permettent d'anticiper. Avec, comme pour les prévisions météo un taux d'incertitude grandissant au fur et à mesure que nous nous éloignons du présent.
- Nous nous intéressons au **lien énergétique** « présent-après-présent » : le voyage aller/retour « Présent ► Futur » qu'elle propose est un véritable « booster » d'énergie pour maintenant !

L'anticipation, c'est la puissance combinée de l'imaginaire et du réel, au service de la vie !

- autant de ressources à notre disposition pour préparer et ajuster un geste, un déplacement, une rééducation, un projet.
- autant de ressources à notre disposition pour se préparer, se « gonfler à bloc » avant une épreuve scolaire, médicale, sportive, ou d'emploi...
- autant de ressources à notre disposition quand le présent est trop gris, trop difficile, pour entrouvrir et maintenir dans le présent une dynamique d'espoir : un présent déjà meilleur grâce à un « à venir » meilleur. Entretenir cet « Après » pour cultiver notre force de vie quand celle du présent est défaillante !

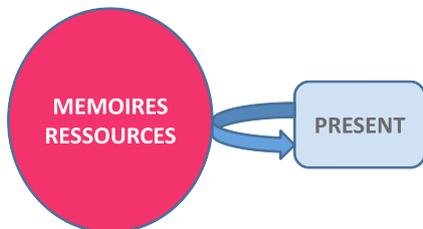
2. Les agitateurs du Passé

Ateliers de:

Yolande Marchal « Entraîner sa mémoire de travail »

Edith de Wouters « Rencontre avec nos mémoires »

Ressources du temps



Ce ne sera qu'après avoir exploré l'intelligence intuitive que nous ouvrirons une autre perspective sur l' « avant ».

- Cet « avant », présent déjà passé, nous ne pouvons pas le changer. Mais *nous pouvons changer la manière de le voir* car la mémoire travaille en continu sur ces traces : elle reconstruit en permanence le lien présent-passé en fonction de ce qui a été engrammé comme souvenirs sensoriels et émotionnels ... hier mais en fonction aussi de ceux d'avant-hier, et avant-avant-hier...
- Un fantastique réseau d'expériences vécues, enfoui dans l'inconscience car il encombrerait la conscience du présent. Mais qui quelquefois vaut le coup d'être remis à jour : car ce réseau, c'est de l'énergie en barre!
- De l'énergie qu'il est possible de ré injecter dans le présent, à condition de ne pas l'engloutir dans un marais de regret, colère ou culpabilité ; c'est pourquoi nous ne nous « attaquerons » pas aux réserves tant que nous ne saurons pas descendre à la cave en toute tranquillité !

En sophrologie dynamique, notre projet est de rechercher et ramener dans le présent ces énergies mises en réserve de la vie, considérées comme abandonnées car appartenant justement à ce qui n'est plus:

- autant de ressources de vitalité, de savoir-faire et savoir-vivre, à remonter des réserves de notre enfance ou passé plus récent, quand la dominante sensorielle du présent est plutôt lasse, douloureuse ou handicapée.

- autant de ressources de jeu, d'insouciance, de légèreté, d'enthousiasme puisées dans la mémoire pour ajuster le climat d'un présent trop lourd, sombre et compliqué.
- autant de ressources de sens à retrouver dans une histoire apparemment chaotique, aléatoire, ou « ratée ».

3. Les agitateurs du langage

Ateliers de:

Françoise Seemann « Les mots pour le dire »

Eliane Laxague « Oser se dire »

Il n'y a pas eu de conférence en soi sur les ressources du langage mais il y a au moins 2 axes intéressants :

Le langage intérieur pour se construire :

- les mots/images comme ressources pour nommer (s'approprier) ce qui se passe en soi, se construire et se définir à partir des sensations perçues et énumérées.
- s'apprécier en dehors (au-delà ?) du regard des autres / autonomie, authenticité
- donner du sens au vécu

=> Le langage comme Voie de la responsabilité, l'autonomie et l'authenticité

Le langage pour partager avec d'autres l'expérience :

- énergie de sortie de soi pour reconnaître son expérience légitime et unique, la poser dans le monde extérieur
- interaction intérieur/extérieur : les mots des autres pour m'aider à identifier mon propre vécu, et vice versa

=> Le langage comme chemin d'individuation et enrichissement collectif

Je vous souhaite à tous de belles expériences dans ces nombreux ateliers ! ■

•

Sophrologie en Croatie

Pr. Miroslav Prstačić

Plan de la conférence

Nous transmettrons le texte de la conférence du Pr. Prstačić dans un prochain Fédé infos

1) **Quelques réflexions sur les états modifiés de conscience**
et les tendances actuelles du développement de la Sophrologie
(les données épidémiologiques relatives à la santé mentale,
les maladies chroniques, l'homme bionique du troisième millénaire, etc...)

2) **L'image du corps: Image de Soi, L'esthétisme de l'être**
en mettant l'accent sur la philosophie d' E.Kant, l'art de P.Gauguin,
et quelques questions déontiques et existentielles.

3) **Sophrologie à l'Université de Zagreb:**

a) Introduction à l'axiologie générale:
approche holistique écologique (*corps - esprit - nature - culture*),
de l'arts et de la science dans la découverte et le soutien des ressources vitales.

b) «Sophrologie et thérapie complémentaire et de soutien
pour les malades atteintes du cancer de sein»

Une présentation courte du film - *Le film a été tourné dans la Clinique Universitaire de Tumeurs à Zagreb.*

Il a été présenté l'application de la relaxation profonde.

*Trans-Terpsichore de la danse clinique et la peinture de mandala dans le cadre
de la thérapie créative (de la sophrothérapie).*

*Le film a été filmé par la Télévision Croate et a été en vedette dans une émission Nouvelles de la
Science.*

c) Exemple du Protocole pour la recherche clinique
«Thérapie créative complémentaire et psycho dynamique *parent-enfant*
dans le concept de la sophrologie et de l'oncologie psychosociale."

d) MODULE D'ETUDE à la Faculté des Sciences de l'Education et de Réhabilitation à l'Université
de Zagreb

Réhabilitation, sophrologie, l'art et la thérapie créative (*psycho*) thérapie.

e) L'Association croate pour la sophrologie:
la coopération avec les institutions universitaires associées,
cliniques et autres associations professionnelles en Croatie et au niveau international.

La Fédération tient à votre disposition le livre du Pr. Miroslav Prstačić :
Extase et Genèse - La Science, l'Art et la Thérapie Créative en Oncologie Psychosociale et Sophrologie.
Editeur: Medicinska knjiga, ZAGREB, 2004 ■

Grandir en confiance

Stéphanie REGOUT

Atelier ludique pour enfants jusqu'à 7/9 ans.

Proposition :

Se reconnecter aux forces du Vivant. Stimuler la joie de vivre, la confiance.

Moyens Sophrologiques :

Exercices d'ancrage et de centrage libres
Introspection dynamique libre
Allumage des 3 foyers.

Moyens pédagogiques :

Histoire, imaginaire,
changements de rythme.

Mise en disponibilité :

■ *C'est l'histoire de la petite graine qui dort sous la terre. Elle se repose, bien au chaud dans sa maison...*

Nous sommes enroulés au sol.
Nous ronflons en expirant bruyamment.

nous allons visiter sa maison...

Mettons les mains en coque sur les yeux
Il fait tout sombre, mais au fond de la pénombre
y a-t-il de la lumière, des couleurs?

...

mettons les mains en coque sur nos oreilles,
dans la maison, est-ce silencieux?
Y a-t-il des petits sons? Des petits bruits?

...

Maintenant, nous allons sentir si il y a
des petits mouvements à l'intérieur?

■ *Soudain, le soleil étend ses rayons sur la terre pour la réchauffer, il vient frapper à la porte: Toc! Toc! toc! Ouvre-moi! Mais la petite graine n'est pas prête!*

Et la pluie vient tambouriner à la porte! Plic! Ploc! Plouc! Réveille toi! Mais la petite graine n'est toujours pas prête!

Bien plus tard, Toc! Toc! Toc! Plic! Ploc! Plouc! Le soleil et la pluie viennent ensemble frapper à la porte! La petite sent l'envie de bouger. Elle va doucement ouvrir sa porte vers la lumière. Puis elle va pousser ses racines dans le sol avec ses mains ...

Nous nous redressons sur les genoux
en poussant de nos mains.

Introspection dynamique globale.

■ *Elle fait une petite toilette avec l'air frais. Elle va pousser ses racines encore plus loin avec ses pieds...*

Nous poussons avec les pieds
et nous déroulons la colonne.

■ *Elle grandit, grandit...*

Nous nous redressons complètement.

*Elle pousse dans le sol et grandit jusqu'au ciel...
Les mains s'étirent vers le ciel.*

Bonjour bonjour Ô grand soleil! Bonjour, bonjour, madame la terre! Bonjour les arbres! Bonjour les fleurs! Et les oiseaux! Bonjour à tous mes amis!

Répétition et mime à des rythmes différents.

Exercice de relaxation dynamique

■ *Notre petite graine a faim, elle va se nourrir des énergies de la terre, des énergies du ciel, et les énergies du ciel et de la terre vont se rencontrer juste là.*

Exercice des 3 foyers

■ *Maintenant la petite graine a envie d'aller se promener, de visiter le monde.*

Alternance de pas à des rythmes différents
dans la pièce.

Puis elle revient vers sa maison, elle va prendre un petit temps pour sentir ce qui se passe là, juste là (et elle va garder le plus beau moment de sa promenade et le laisser se déposer là, facultatif).

Mains sur le plexus.

Notre graine va de nouveau se reposer dans sa maison.

Retour à la position de départ.

Bilan - Synthèse

Crayons et papiers sont distribués pour un dessin libre.

Ressources exprimées

Ressources corporelles : l'énergie, la fluidité, la globalité, grandir, s'élever, le rayonnement, la pétillance, l'ouverture, l'émergence, l'enracinement, la libération des possibles, le plaisir, la force de l'invisible, le mouvement.

Ressources émotionnelles : la joie de vivre, la spontanéité, l'amour de soi, la confiance, l'émerveillement, la liberté, l'élévation, le tout, la sérénité, le sens, l'écoute, l'authenticité.

Observations personnelles :

La vivacité du lien entre le vécu corporel et sensoriel et la dynamique émotionnelle, dans un sens comme dans l'autre.

Cet atelier conçu tout d'abord pour les plus jeunes semblent apporter nourriture à tout âge ■

Et si mon corps me disait

David GIRARD

Proposition:

Améliorer sa capacité visuelle

Demander à chacun de retirer ses lunettes ou ses verres de contact. pour laisser aux yeux le temps de se reposer naturellement. Puis distribution d'une planche de lettres de lecture de près.

J'ai ensuite insisté sur la différenciation qu'il convient de faire entre organe (capteur: intelligence corporelle majoritaire) et fonction (traitement du signal : intelligence émotionnelle majoritaire)

J'ai axé la séance sur l'organe (corps), en intégrant toutefois un exercice type de Relaxation Dynamique qui travaille également sur la fonction émotion.

SÉANCE :

Avant de commencer, à la distance physiologique de lecture (longueur de l'avant bras, main sur l'oreille, feuille au niveau du coude plié), **lecture de la ligne de la planche de lettres qui peut être vue confortablement.**

Mise en disponibilité :

- Observation sans jugement de ce qui est et prise de conscience de la fonction respiratoire

- Assis ou debout, décompte de 10 à 1:

Laisser venir le chiffre,
l'observer sans jugement,
prendre conscience de l'incarnation de son énergie dans le corps physique (y compris et surtout localisation du chiffre dans le corps),

Ressources émergentes,
Ajustement éventuel

Nous laissons ensuite repartir le chiffre, et, à la place, observation de l'espace laissé par son absence.

Faire de même pour tous les chiffres

- Décompte accompagné pour 10, 9 et 8, puis en autonomie.

Introspection dynamique :

Globale libre, assise ou debout, avec pour seul impératif au départ l'activation des mains, et à la fin, debout, l'activation des centres.

Exercice de relaxation dynamique :

Grands Balancements de Bates: exercice de Sophrologie Dynamique « Rotation de tout le Corps » en imaginant qu'une plume au bout du

nez dessine un arc de cercle dans l'espace; en portant une attention particulière au niveau des yeux qui suivent cet arc de cercle.

Palming :

- Les paumes des mains sont posées en coques sur les yeux clos, sans les toucher, pour les protéger et les mettre dans un noir le plus complet possible.

- Prise de conscience du Noir,

- Augmentation de la profondeur du Noir par décision consciente ('c'est qui le Patron !?!'), puis ajustement à un Noir confortable pour le pratiquant.

- Détente des parties du visage présentes sous les mains, en partant de la périphérie (front, pommettes, mâchoire, bouche) et en terminant par les yeux.

- Prise de conscience des muscles des yeux en tant que réalité vécue.

- Le reste du palming suit globalement la structure OSBD de la Communication Non Violente :

Observation: sans jugement de nos yeux détendus, au fond de leur orbites

Sentiment: lorsque je vois/perçois mes yeux détendus ainsi

Besoins : initiation d'un dialogue avec les yeux : Bonjour, Comment allez-vous, Comment vous appelez-vous (un oeil puis l'autre, puis les deux), Quels sont vos Besoins ?, relations de chacun des deux yeux entre-eux, et avec le reste du corps.

Demande : qu'est ce que je veux demander à mes yeux (indépendamment, ou globalement).

- Dire Au revoir ! et prendre congé.

- Réouverture progressive des mains, les paupières closes : ressources de l'ouverture, de la lumière qui réapparaît, etc...

- Reprise du tonus musculaire, y compris des yeux, ciller puis ouverture des yeux.

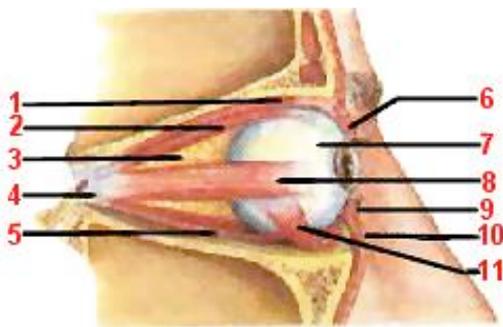
Après la reprise, toujours sans lunettes, relecture de la planche de lettres et observation de l'éventuelle amélioration.

Prise de note, toujours sans lunettes, car c'est la main qui écrit, et la main n'a pas besoin de lunettes, enfin il me semble.

Ressources exprimées:

netteté / clairvoyance / multiples regards détente et repos / décontraction commander /

**persévérance / capable de
 modification
 se poser / repos / calme
 me soigner / me prendre en charge
 ré-confort / ré-ajustement
 en-tendre mes yeux
 jeu(x)
 surprise / créativité / rencontre du
 troisième type /étonnement / neuf /
 apprivoiser l'insolite
 mise en mouvement
 couleur dynamisante
 réconciliation / amour
 acceptation
 voir / ressource de l'Image
 force de l'Intuition
 ouverture aux possibles.**



- 1 Muscle releveur de paupière
- 2 Muscle droit supérieur
- 3 Corps adipeux
- 4 Anneau de Zinn
- 5 Muscle droit inférieur
- 6 Paupière supérieure
- 7 Globe oculaire
- 8 Muscle droit externe
- 9 Paupière inférieure
- 10 Muscle orbiculaire des paupières
- 11 Muscle petit oblique

Schéma extrait du site
<http://optasurf.free.fr/oeil.htm>

Cette séance a été suivie de commentaires sur :
 La différence entre Voir Clair et Voir Juste
 La description anatomique de la structure musculaire de l'oeil
 Les troubles de la vue associés à une déformation du globe oculaire et pouvant être traité par les exercices proposés.

Grand balancement de Bates :
 Introduction au REM (Rapid Eyes Movement) et à l'intégration des émotions par les REM durant les phases de sommeil (hypothèse forte), méthodes thérapeutiques utilisant les REM (IMO et EMDR).
 Questions

Mise à disposition :
 Planches anatomiques - P.Kamina - éd. MALOINE
 Voir Clair - Xanath Lichy, ed Grancher,
 Yoga des Yeux - Margaret Darst Corbett,
 L'art de Voir - Qi Gong pour les Yeux - Liao Yi LIN

Near Eye-C Chart™

| | | |
|---|---|--------|
| ▲ | vzuerpnrundovenhndurpdbhzenmyskvaucerpnrundovenhndurpdbhzenmyskmyk | ▲ (15) |
| | frzezfvd xhpnfuqlmprnzfpzpnfrzezfvd xhpnfuqlm | (20) |
| | HPNVEZ FVWHPNVEZ FVWHPNVEZ FVWHPNVEZ FV | (30) |
| | T H M A R C O A D Z C N P Q E K L S G J | (45) |
| | C B F R A O S Z M N D 2 | (60) |
| | L S F P O N Z 3 | (7.5) |
| | C D F U R 4 | (10) |
| | V Z F Y | (12.5) |
| | P R | (17.5) |
| | O | (50) |
| ▲ |  BEYOND 20/20 VISION™ | ▲ |

RR#5, Site 26, C39
 Gibsons, B.C. VON 1VO Canada
 (604) 885-7118 Fax (604) 885-0608

©1993 Robert-Michael Kaplan - All Rights Reserved - Do not copy without written permission. Not intended to be used as a medical device for testing eyesight.

Printed in Canada

Le mouvement dans tous ses états

Janine FABRE

Ma proposition est d'expérimenter ce qui se joue entre une série de mouvements faits avec **attention** à partir de consignes, et le mouvement **d'expression** libre et spontané qui en découle.

Accueillir le mouvement ou l'enchaînement de mouvements issus de nos ressources énergétiques et créatrices, révélées et encouragées par les mouvements précédents.

Ce qui a motivé ma démarche c'est la demande faite par les sportifs et les musiciens (entre autres) à vouloir travailler le geste juste, presque parfait, voire parfait, fait avec **rigueur** et **aisance à la fois**:

- il y a le mouvement qui s'apprend à l'aide d'une technique précise enseignée par le professeur ou l'entraîneur;
- il y a le mouvement abordé avec visualisation lors d'une séance de futurisation et qui va être peaufiné et intégré avec en amont une gestion émotionnelle facilitatrice;
- et il y a la prise de conscience du mouvement qui naît au cœur de notre Énergie et qui engage tout le corps pour offrir le supplément d'âme !!

SEANCE

□ Mise en disponibilité :

S'accroupir, la tête enroulée et entourée des bras, les yeux fermés, quelques instants.

Se relever en se déroulant doucement, lever les bras vers le haut en ouvrant les yeux.

Baisser les bras et refermer les yeux.

□ Introspection en 3 parties:

Porter l'attention sur ce qui se passe plus particulièrement au niveau du mouvement entre la pulpe des doigts et la zone massée.



Série d'exercices:

A utiliser au choix séparément ou par groupe (membre inférieurs, supérieurs...)

1 - Le 3 en 1:

*Exercice proposé par J-P Coste lors d'un stage sport et rebaptisé par moi...
utilisé ici comme réveil énergétique global.*

Debout, étirement des 2 bras vers le haut en inspirant, rétention d'air.

En soufflant se pencher vers l'avant, poser les mains sur les cuisses pour réaliser le barattage abdominal.

En se relevant, enchaîner avec la rotation de tout le corps.

Prise de conscience de l'Énergie-Ressource.

2 - Membre inférieurs, assis :

Toucher le sol avec la pointe du pied puis le talon, puis faire des cercles, (rythme soutenu et au moins 5 fois fait avec **attention**), et terminer en frappant 1 fois le pied au sol.

Idem de l'autre côté

Se lever

Se plonger au cœur de l'énergie mobilisée et inviter le corps à **exprimer librement** son propre enchaînement.

Prise de conscience de l'Énergie-Ressource.

3 - Bassin, debout :

Masser les régions lombaires et ventre avec **attention**.

Mouvement du bassin avant/arrière puis sur les côtés et enfin en formant des 8 latéraux (toujours avec un rythme soutenu et au moins 5 fois)

Laisser l'énergie mobilisée nourrir le mouvement **d'expression**, spontané, comme un corps chorégraphé.

Prise de conscience de l'Énergie-Ressource.

4 - Colonne vertébrale, debout :

Étirement doux et **attentif** de la pointe du coccyx à la base du crâne : 2 fois, puis une 3ème fois en terminant par enroulement de la tête.

Resserrer l'espace entre les 2 omoplates,
Accueillir l'**expression** des mouvements respiratoires.

Prise de conscience de l'Énergie-Ressource.

5 - Membres supérieurs, debout :

Avec **attention** enrouler l'épaule et le bras vers l'avant sur l'expir et dérouler sur l'inspir 3 fois.

Idem de l'autre côté

Puis 1 fois les 2 épaules ensemble.

Tendre 1 bras à l'horizontale sur le côté avec la main fléchie, paume à l'extérieur, doigts vers le haut.

Souffler en étirant plus le bras, comme pour repousser un mur imaginaire...

Relâcher un peu la tension sur l'inspir et renouveler la poussée à l'expir.

Sans redescendre le bras, réaliser l'exercice de l'autre côté.

Enchaîner avec les 2 bras qui poussent de chaque côté.

Terminer par une rotation du buste, bras bien tendus qui balayent l'espace, mains toujours fléchies.

Baisser les bras.

Laisser le **mouvement spontané naître** de la Vivance de l'instant, **s'en nourrir, s'exprimer**.

Prise de conscience de l'Énergie-Ressource.

Ressources exprimées

**Recentrage cellulaire et densité,
Mouvement régénérant.. et le corps va dans la bonne direction..**

Élégance et Beauté pour mise en joie du corps,

**Découverte à l'infini avec émotion,
Joie du corps et grâce dans l'expansion,**

Dévrouiller, et dans la stabilité trouver la liberté,

Créativité et inspiration, les possibles dans l'authenticité,

Oser avec confiance et être dans la souplesse,

Liberté incarnée et fluidité.

Et puis: douceur, adaptation, expression, ouverture, polissage, déploiement, curiosité, gratitude, spontanéité dynamisme, liberté, écoute ▪

L'impulsion du sensible

Cyrille BERGER

Cet atelier est une invitation à augmenter notre champ de conscience au travers d'une perception surprenante de notre intelligence corporelle. Il offre des possibilités de redécouverte de nos exercices de sophrologie dynamique, allant du corps jusqu'à la transcendance.

Sentir les sensations du mouvement sensible issu des fascias. Les fascias sont des membranes tissulaires présentes dans notre peau, nos muscles, nos tendons, nos ligaments, nos cartilages, nos os, nos veines et artères et dans certains viscères. Ils nous recouvrent de la tête au pieds et ont pour fonction de relier les organes et les tissus entre eux.

Le mouvement sensible découvert par l'ostéopathe canadien Danis Bois correspond au mouvement qu'effectuent les fascias dans le corps. Ils bougent selon les trois plans de l'espace: droite-gauche; avant-arrière; haut-bas. La particularité du mouvement du fascia, dit mouvement sensible, est sa lenteur: un aller retour en 15 secondes. Ce mouvement interne a lieu, même lorsque nous sommes immobiles. Il est à différencier du mouvement respiratoire primaire (MRP) et n'est donc pas lié à la respiration. Il constitue un pré-mouvement, c'est à dire qu'il précède le mouvement majeur (geste visible), geste d'un membre par exemple. La transmission du mouvement sensible vers le mouvement majeur s'effectue via l'articulation. Le micro-jeu articulaire de l'ordre de quelques millimètres (jusqu'à 1 cm) que nous sentons lors du relâchement de nos articulations, est le pivot entre le mouvement sensible et le geste majeur.

La perception du mouvement sensible commence par la prise de conscience qu'un geste majeur s'effectue forcément avec deux forces complémentaires: mouvement de balancier.

- Exemple1: Exercice « oui-non »: Effectuons un « oui » de la tête. Notre menton se lève (haut), notre occiput s'abaisse (bas) puis notre menton se baisse et notre occiput se lève. Idem avec le « Non » de la tête: prise de conscience du mouvement de l'occiput et du menton.
- Exemple 2: essayons d'abord de lever le bras et l'épaule en même temps: Blocage. Puis levons le bras. Prise de conscience que notre épaule s'abaisse...

- Exemple 3: comment se baisser ou s'asseoir ? Translation arrière du bassin. Si nous poussons nos fessiers vers l'arrière, notre buste se plie spontanément vers l'avant. Si nous poussons notre bassin vers l'avant, notre buste se relève mécaniquement.

Après ce dernier exercice, nous ne nous asseyons plus jamais de la même manière en séance !

La fluidité du mouvement du fascia est dépendante de notre santé physique et psychique. Par exemple, une émotion récente ou ancienne peut se cristalliser dans le fascia qui se rigidifie localement. Mais cet état n'est pas irréversible. Redonner du mouvement au fascia libère nos tensions physiques et émotionnelles. Bon nombre d'entre nous peut ressentir des libérations émotionnelles chaleureuses et non envahissantes lors de ces exercices. Prise de conscience de l'intelligence émotionnelle présente dans notre corps. Pouvons-nous envisager d'y puiser une activation émotionnelle de la même manière qu'avec l'évocation d'un mot, un discours intérieur ou une image ?

Intelligence intuitive: la séance se termine par un mouvement libre pendant lequel nous « surfons » sur la vague du mouvement sensible. Nous nous laissons alors surprendre par ce que le corps nous propose ici et maintenant, et nous voyons les corps s'animer d'une grâce étonnante et spontanée.

SEANCE

Il ne s'agit pas là d'une séance de sophrologie dynamique mais d'une expérience de découverte du mouvement sensible en vue de l'adapter à notre pratique.

- 1/ Polichinelle
- 2/ introspection globale: + subtil + articulations
- 3/ Exercice d'accordage de Danis Bois
Translation latérale (TL)
Membre supérieur (MS)
voir schéma page 17

- TL Gauche-Droite 3x
- TL Gauche-Droite + MS Droit 3x
- TL Gauche-Droite + MS Gauche 3x
- TL Gauche-Droite + MS Droit + MS Gauche alterné 3x

- Haut – Bas épaules 3x
- Haut – Bas épaules + omoplates 3x
- Haut – Bas épaules + omoplates + thorax 3x
- Haut-Bas main droite 3x
- Haut bas main gauche 3x
- Haut bas deux mains 3x
- Avant-arrière bassin + main droite 3 x (salutation)
- Avant-arrière bassin + main gauche 3 x (salutation)
- Avant-arrière bassin + deux mains 3 x (salutation)
- mouvement libre
- 4/ posture / ressource
- 5/ bilan reprise

Extraits des retours lors du partage:

- « L'expérience de la lenteur (un A-R en 14 s) a été... surprenant! D'autant surprenant pour moi car, dans mes habitudes de mouvements, je me suis senti d'abord contraint par ce rythme très lent. La lenteur, c'est pas si simple! Par contre, une fois qu'on y est installé, c'est étrange comme les sensations sont démultipliées et différentes. J'ai senti quelque chose à la fois très profond, de l'ordre de l'intime, et en même temps une grande ouverture sur le monde. Le mot ressource qui m'est venu, c'est reliance. »
- « C'est incroyable, j'ai eu un accident il y a plusieurs mois avec un traumatisme qui m'a bloqué l'épaule. Après la séance très douce avec la lenteur, j'ai senti que je retrouvais de la mobilité dans mon épaule et mon bras. En effet, même si la séance n'a pas été faite dans cette optique, j'avais gagné 5 cm de mobilité supplémentaire ! »
- « L'expérience de pratiquer trois fois le même mouvement avec un gain d'amplitude à chaque fois a été très enrichissante. Cela me montre que je peux aller à chaque fois au delà de ce que j'imaginai, comme si je me l'autorisais ou bien encore « c'est possible! » Dans le geste et le prolongement du geste, j'ai trouvé de l'émotion comme stockée dans le corps. Cela m'a donné une grande force de vie et le sentiment de pouvoir prendre pleinement ma place dans cet espace, à ce moment donné. »

Ressources exprimées:

fluidité, infiniment petit, infiniment grand, harmonisation, reliance, alliance, en moi avec les autres, espace, amplitude, dépassement, partenaire, rythme, grâce, émerveillement, douceur, chaleur, profondeur, beauté, ouverture ...

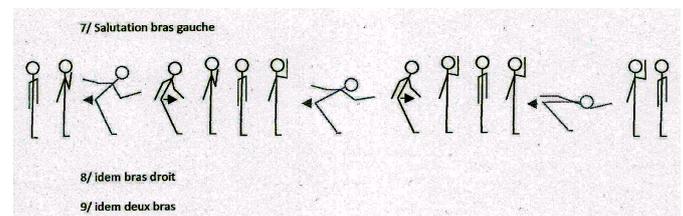
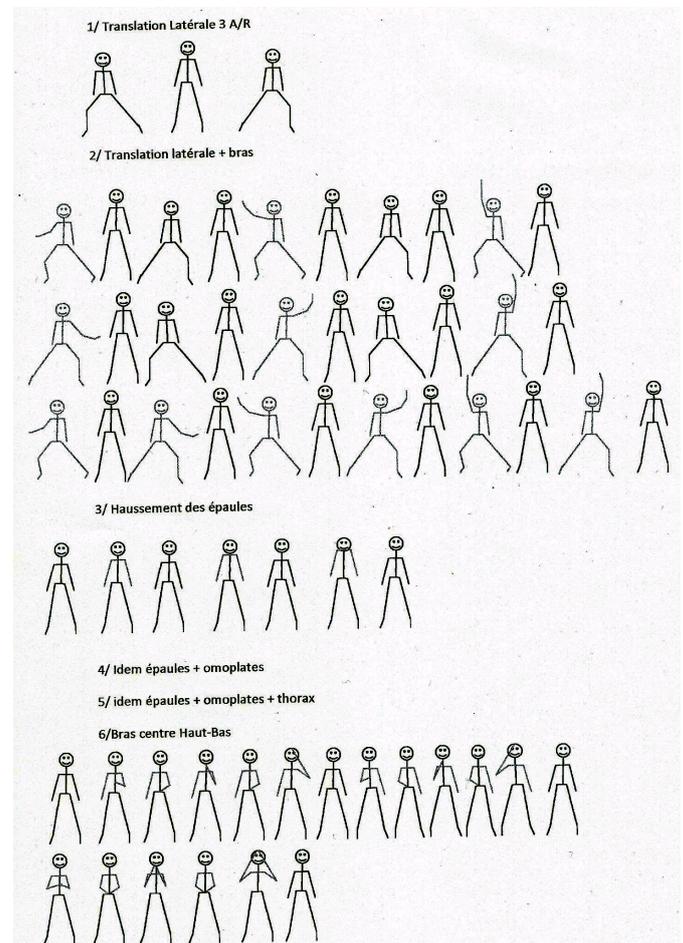
A retenir:

- notion de lenteur qui permet une perception subtile des sensations
- notion de mouvement interne
- notion de balancier corporel ouvrant sur la notion d'opposés complémentaires
- notion de gain d'amplitude: en répétant le mouvement trois fois, prise de conscience du dépassement possible
- notion de point d'appui, permet le lâcher-prise

A adapter à notre pratique:

- prendre un exercice simple ou connu et ajouter un seul élément qui modifie l'exercice (ex: la lenteur)
- non directivité de l'exercice
- respecter les temps de pause
- éviter les latéralisations
- éviter les explications.

Exercice d'accordage de Danis BOIS



Chez moi au pays des merveilles

Bernadette DEVILLET

Ce que j'ai voulu partager avec vous, c'est LA JOIE DU VIVANT, MERVEILLE DES MERVEILLES.

Proposition de cet atelier:

Découvrir et mobiliser nos ressources émotionnelles... prendre conscience des dynamiques émotionnelles (merveilles) déjà à l'œuvre, à déclencher ou à privilégier...

Identifier ces valeurs fortes de notre vie... se reconnecter à nos plaisirs oubliés, enfuis, à l'abondance de la Vie aux tréfonds de notre cœur.

Mettre en valeur ces ressources, ces merveilles retrouvées; les laisser VIVRE pleinement ici et maintenant, et OSER en jouir à nouveau.

SEANCE

PREMIERE ETAPE.

Prise de conscience du corps, relâchement des tensions :

Se mettre en connexion avec soi, s'installer dans l'ici et maintenant, prendre sa place: déambuler dans la pièce puis se stabiliser là où nous nous sentons bien; s'installer dans une verticalité juste; se **poser dans notre pays**.

Attention portée sur notre souffle :

laisser descendre le souffle jusque dans notre centre, prendre le temps de sentir, être curieux : qu'est-ce que je(nous) sens(sentons) là, maintenant? Le laisser ensuite aller vers les pieds, le centre de la terre, la matière ; puis le laisser remonter vers notre centre jusqu'au sommet de notre crâne et peut-être plus haut...Par l'intermédiaire du souffle, l'énergie descend du sommet du crâne passe par le centre pour descendre vers la terre et inversement. J'inspire, j'expire, je suis conscient de là où passe le souffle, de ses effets ; j'ajuste, je mets en avant ce qui est bon pour moi, là, maintenant.

Attention portée sur notre corps vécu :

découverte, exploration de différentes « régions » de notre pays (corps), en référence aux Chakras.

- 1. La première région** du corps se situe au niveau du périnée; « région de la conscience de l'attachement à la terre, accès aux sensations » ; **quitter la tête et focaliser l'attention sur la région**

explorée (périnée, jambes, pieds). Ancre, contractions du périnée.
PAUSE

- 2. La deuxième région** explorée est celle située entre pubis et nombril, « celle de la conscience des relations avec le monde extérieur (via le sexe, l'argent, l'amitié...) ». **Mouvements du bassin sans mobiliser les genoux.** PAUSE
- 3. La troisième région** se situe au niveau de l'estomac, du plexus solaire ; « c'est la région de la conscience des relations au monde intérieur, conscience de Soi ». **Mouvements d'ouverture et de fermeture des bras pour étirer l'avant et l'arrière : en inspirant, nous ouvrons latéralement les bras... et sur l'expiration, nous croisons les bras en arrondissant le dos...** PAUSE
- 4. La quatrième région** se situe au niveau de notre thymus ; « c'est la région où se cultive la bienveillance, l'amour à l'égard de Soi et des Autres ». **Mouvements de salutation tout en cultivant des sentiments bienveillants à l'égard de Soi et des Autres : en inspirant, nous levons les bras au dessus de notre tête...et en expirant, nous nous laissons progressivement descendre jusqu'où c'est possible pour nous... puis remonter et recommencer le même mouvement 2-3 fois...**PAUSE
- 5. La cinquième région** explorée est « celle de la conscience de nos besoins et de la façon dont on s'exprime pour les satisfaire »; elle se situe au niveau du cou et de la gorge. **Mouvements de rotation du cou, bouche ouverte en articulant les mâchoires ...** PAUSE... **parler avec la langue positionnée au niveau de la lèvre inf...** PAUSE... **tourner la tête d'1 côté puis de l'autre...** PAUSE... **2^{ème} x avec la langue tirée du même côté et observer la différence...** PAUSE... **amener le trapèze vers l'avant et mobilisation de l'épaule bras tendu, dans 1 sens puis dans l'autre...** PAUSE... **comparaison avec l'autre côté... même mouvement avec l'autre bras...**
- 6. La sixième région**, « celle de la conscience de nos croyances », se situe entre les yeux.

Mouvements oculaires sans mobilisation du cou d'1 côté à l'autre... puis idem avec langue tirée du côté opposé... PAUSE

- 7. La septième et dernière région** visitée est celle située au niveau de la fontanelle postérieure chez les BB ; « c'est la région de la conscience d'appartenir à quelque chose de plus grand que soi ». ***Mouvements de friction de la fontanelle... PAUSE***

- 8. Nous terminons par un massage global de tout le corps.** Prise de conscience de ce que nous éprouvons dans notre corps ; ajustement si nécessaire. Force(s) nouvelle(s) identifiée(s); peut-être déjà sous la forme de « merveilles » mises en évidence.

Oser des mouvements spontanés comme une danse personnelle et aller s'asseoir là où c'est bon pour nous.

Une fois installé dans une position juste, fermons les yeux, installons-nous dans notre intériorité puis laissons les paroles de ce texte agir en nous; laissons peut-être renaître, revivre en nous notre enfant intérieur; accueillons tout ce qu'il a à nous offrir à cet instant.

...TEXTE... (envoi par mail sur demande)

Laissons notre corps réagir aux manifestations émotionnelles, aux « merveilles » qui viennent peut-être d'émerger. Ajustement si nécessaire et prise de conscience de la dynamique émotionnelle nouvelle qui nous anime, qui nous habite, (nouvel élan de VIE, nouveaux plaisirs de..., nouvelles envies de...) qui nourrit le sentiment de l'instant présent.

Chez moi...aux pays des merveilles... Bilan, reprise, dessin ou écriture, mots sur tableau.

Préparer et animer cet atelier fut pour moi d'une grande richesse. J'y ai trouvé le plaisir dans la

création tout en restant dans la dynamique Sophrologique enseignée. Ce qui a été « nourrissant », c'est d'avoir vécu, expérimenté personnellement ce que je souhaitais partager. Ce parcours au pays de « mes » merveilles m'a amené à me laisser surprendre par un flux émotionnel insoupçonné venant des profondeurs ; moment déroutant mais au combien libérateur... et porteur de sens. Renforcer « LA BEAUTE DU VIVANT », mettre en valeur LA VIE qui m'anime avec tout ces plaisirs . Renouveler le lien avec « mon enfant intérieur, et avec mon histoire.

Ressources exprimées:

apprécier d'être vivant - beauté du vivant - jaillissement du sourire intérieur - faut en profiter... merde !!! fracassement - calme - déploiement sérénité - douceur irisée rayonnement - ouverture - recentrage - racines colorées - éveil - regard neuf par l'émerveillement - humour jubilatoire - joie - contact avec l'enfant intérieur - vivre l'AUBERENAISSANCE, renouveau - étonnement - surprise - insouciance simplicité - bonheurs secrets - espiègle - légèreté qui annule les peurs - appartenance - bouleversement intérieur...

« Naviguer dans les aléas de l'existence... non pas seulement se maintenir la tête hors de l'eau mais nager, ramer, déployer sa voile, tracer sa route. » Martine Dupuy

Chez moi... Au pays des MERVEILLES.

Merci à vous pour ces temps de partage et ... bon vent ! ■

Changer d'ambiance

Virginie LASSORT

Proposition:

Prendre conscience de l'ambiance émotionnelle dans laquelle nous sommes et de la possibilité de la modifier à son grès.

Expérience:

Au milieu de la pièce sont déposés des galets sur lesquels est inscrite une ambiance émotionnelle non visible.

Avant de débiter la séance nous donnons la main à chacune des personnes qui nous entoure et nous nous saluons. Elles participeront au mouvement d'énergie émotionnelle. Puis nous relâchons les mains et nous prenons un temps pour nous laisser appeler par un des galets disposés au milieu de la pièce.

Une fois celui-ci ciblé, nous allons le chercher et nous le déposons à l'un de nos pieds.

Puis nous privilégions l'ancrage par une poussée sur les deux pieds à l'inspir puis à l'expir nous nous laissons retomber toujours sur nos deux pieds.

Une fois installé dans un peu plus de stabilité et d'équilibre nous prenons un moment pour stimuler la cage thoracique, zone affectivo - émotionnelle.

Nous posons nos deux mains sur nos côtes et lors de l'inspir nous poussons nos mains avec nos côtes à la façon d'un accordéon. Nous prenons conscience de notre coeur, de ses battements, de l'espace dans cette zone de notre corps...

Nous activons un peu plus encore nos sensations par:

- des étirements des bras en extension au dessus de la tête
- sur un côté puis l'autre
- des tapotements sur toute la cage thoracique.

Afin d'assoir notre unité corporelle et laisser circuler l'énergie émotionnelle dans tout notre corps nous prenons la position du chandelier:

Les bras sont à l'horizontale coudes fléchis avant bras vers le haut paumes des mains qui se font face tel un chandelier. Nous opérons un mouvement de rotation sur un côté puis nous nous laissons descendre vers le bas et gardons un léger balancement puis nous prenons appui sur ce

balancement pour reprendre la posture initiale en repassant par le même côté.

Nous reprenons la posture assise et portons notre attention sur le galet choisit en début de séance déposé à l'un de nos pieds.

Nous nous connectons à ce galet et aux sensations mais aussi aux émotions qui sont présentes en nous à l'idée de découvrir l'énergie émotionnelle que recèle ce galet.

Enfin nous allons à sa découverte et nous faisons nôtre cette énergie émotionnelle donnée par l'extérieur.

Nous prenons le temps de nous familiariser avec les manifestations en lien avec l'émotion nommée sur le galet. Nous la laissons prendre forme en nous et nous l'accompagnons d'une mise en mouvement de notre corps (ex : se lever, ou encore émettre un son)

Puis nous désactivons cet état émotionnel, nous faisons place neuve en nous pour accueillir une nouvelle ambiance émotionnelle celle transmise par notre voisin de droite à qui nous tendons notre main.

Tandis que nous recevons un nouveau galet dans notre main droite nous transmettons notre propre galet avec notre main gauche à notre voisin. Ainsi l'énergie émotionnelle circule à la fois en nous mais aussi dans le groupe.

Nous prenons un temps pour percevoir les nouvelles manifestations de l'émotion issues de ce deuxième galet. De nouveau la faire nôtre en la laissant circuler dans notre corps. Laisser notre corps se mettre en résonance avec l'émotion au travers des sensations mais aussi des associations de mots, d'images de sons... Présence à ce mouvement d'énergie émotionnelle, prendre conscience de ce qui change ou rappelle la première ambiance émotionnelle.

Enfin nous reposons le galet.

Ainsi nous avons expérimenté notre mise en relation avec l'énergie émotionnelle venue de l'extérieur, fait nôtre cette énergie en la transformant en nous, puis nous l'avons transmise à notre voisin la faisant circuler de l'intérieur vers l'extérieur.

Ressources exprimées :

La ressource de la surprise est ce qui est revenu le plus souvent.

Surpris par l'émotion inscrite sur le galet soit parce qu'inconnue ou oubliée ou encore inacceptable: « je n'en veux pas de cette émotion », « elle n'est pas pour moi », « j'ai jamais ressenti ça ». Surpris par les réactions corporelles « je suis devenue grande », « je me suis mis à me balancer ». Ainsi c'était l'occasion de se reconnecter avec une émotion laissée de côté. De passer du rejet à l'acceptation en la laissant nous traverser ou bien à défaut botter en touche, tout en gardant encore la sensation d'une « chose bizarre » et les germes de questions à venir.

Surpris par le lien entre l'émotion venue de l'extérieur et ce qui se vit au présent ou encore qui s'inscrit dans la continuité de l'atelier ou des ateliers précédents.

Ressource de la circulation de l'énergie en soi

Le fait de passer d'une énergie émotionnelle à une autre a favorisé l'acceptation de la première lorsque celle-ci faisait difficulté. La seconde amenait une ouverture à d'autres sensations corporelles « plus acceptables », « plus attendues », « plus agréables » assurant ainsi de ne pas être coincé dans le premier état émotionnel. L'inverse était possible.

Revenir au premier état émotionnel plus convainquant participait d'une réassurance « c'est bon tout n'est pas bancal, il y a du bon ».

Ressource de la transmission aux autres, du partage

Passage du galet encore emprunt de la chaleur de l'autre. Conscience de laisser un peu de soi, de son intimité à l'autre. « S'obliger » dans certains cas à quitter son état émotionnel ne pas s'y installer afin de faire circuler l'énergie vers l'autre ou au contraire s'en « débarrasser » et réaliser en écoutant ce que l'autre en a fait que c'est incroyable, cette transformation. Responsable de ce que nous émettons mais pas de la façon dont l'autre le reçoit.

Ressource de la diversité

A partir d'une même émotion un vécu différent, encore une fois constater cette évidence ■



Partir du bon pied

M-Christine MOURIER

Cet atelier s'inscrit dans le cadre du 2^{ème} degré de la sophrologie dynamique pour nous aider à :
« Engager nos ressources émotionnelles dans l'action »

Parmi un panel de balles différentes, en choisir une sans réfléchir : ce sont les mains qui décident !!!

STIMULER L'ENERGIE CORPORELLE

- Mise en disponibilité pour se mettre dans l'énergie des pieds de 2 façons différentes.
 - Imaginer avoir une corde et sauter à la corde « imaginaire »
 - Frappe du pied
 - Introspection dynamique : Commencer par les pieds et finir par la tête
 - Exercices
 - Debout : sauter encore avec la corde imaginaire (pour voir la différence entre avant et après l'introspection dynamique)
 - Assis : masser un pied avec une balle, puis l'autre pied et enfin les 2
- ⇒ Quelles sont les ressources corporelles sur lesquelles je peux m'appuyer aujourd'hui ?

STIMULER L'ENERGIE EMOTIONNELLE

- Qu'est-ce qui m'a donné envie de me lever ce matin ?
 - Qu'est-ce qui m'a donné envie de venir à cet atelier ?
 - Quels sont mes moteurs qui me donnent envie « de partir du bon pied » ?
- ⇒ Quelles sont les ressources émotionnelles sur lesquelles je peux compter aujourd'hui ?

PRISE DE CONSCIENCE DE L'UNITE CORPS EMOTION INTUITION

Lorsque nous nous occupons de nos pieds, la tête se vide.
Besoin de tout notre corps. : unité entre la tête et les pieds qui peut commencer par une lutte et finir par l'union des opposés.
Le pied peut décider sans la tête.

Découverte de l'énergie de la terre, de la poussée et de l'impulsion de vie qui part des pieds.

Le jeu permet de relativiser et de prendre conscience que la joie part du corps.
Il permet la créativité, la découverte, le partage, de renouer avec l'énergie de l'enfance et du lâcher prise.

Ressources exprimées:

- Verticalité juste
- Légèreté
- Douceur
- Equilibre
- Vitalité
- Souplesse
- Agilité
- Assouplissement
- L'endormissement requinque
- Jeu
- Plaisir de jouer
- Surprise
- Aller à l'essentiel
- Partage
- Rencontre
- Clarté
- Ouverture
- Renaissance
- Impulsion
- Joie de retrouver l'enfance
- l'insouciance
- Découvrir encore et encore
- Etre dans l'élan ■

Du plaisir d'être à l'envie de faire

Régine JOISTEN

Mon atelier se situe dans la multitude et la diversité des mouvements possibles qui se tissent entre le plaisir d'être et l'envie de faire, entre le plaisir de faire et l'envie d'être, ... Ce tissage peut donner consistance à notre présence d'être humain relié.

SEANCE :

Mise en disponibilité :

Nous positionner dans l'éveil sensoriel (5 sens, intéroception, proprioception). Ouverture à notre potentiel de captation.

Introspection dynamique en 1 fois et guidée :

Mettre les différentes parties du corps en mouvement, d'abord sans le contact des mains puis, dans une interaction avec les mains.

Exercice de relaxation dynamique libre

A la pause, accueillir les mouvements mis en route et laisser le corps s'exprimer dans une gestuelle guidée par le plaisir d'être et de faire. Capturer les traces, ajustements si nécessaire et laisser émerger **la force du moment** qui nous positionne dans le mouvement de la vie.

Ouverture à l'espace émotionnel

Nous rendre compte et savourer le climat intérieur du moment ou nous relier à un temps fort vécu depuis le début de la séance. Laisser se déployer l'énergie émotionnelle, observer comment elle nous touche dans le corps, ajustement si nécessaire et sentir **notre élan intérieur**....

Expérience 1 :

Expression facultative par un son de cet élan intérieur, chacun à son tour. Retour dans l'espace intérieur, appréciation des nuances....

Expérience 2 :

Expression de notre nouvelle impulsion intérieure par un son émis tous ensemble. Trois fois.

Pause

Temps d'accueil, ajustement éventuel, appréciation de la vie à l'oeuvre en nous. Choix de nous engager dans son sillon ainsi perçu.

Temps du **bilan**, de la **reprise** et du partage de nos ressources.

Ressources:

J'ai regroupé les ressources exprimées par les participants en 5 catégories. Ces ressources émanent de la vitalité intérieure mobilisée et perçue par chacun. Elles émanent également des vibrations vivifiantes mises en route dans la dynamique du groupe.

- Celles qui émergent au niveau du corps :

Tonicité, souplesse, sensualité, douceur, légèreté, profondeur, chaleur, ouverture, intelligence spontanée du corps, énergie de récupération insoupçonnée, relâchement, libération dans le cœur et le bas-ventre, fluidité dans le bassin, douceur du son...

- Celles qui émergent des profondeurs :

« Surprise de ma profondeur », vibration intérieure, beauté, plaisir, découverte (organes), force intérieure, cri de vie si profond que ça dépasse le corps...

- Celles qui émergent du lien avec les autres :

Solidarité, communion, chaleur du son et des autres, profiter des autres, partage, le plus de la présence des autres, sympathie, être relié dans la différence, ouverture du cœur et gratitude...

- Celles qui émergent au niveau des émotions :

Beauté, beauté dans le paradoxe, joie, potentiel, « capacité à changer mon climat intérieur »,

**présence, « présence bienveillante à moi-même »,
plaisir dans la légèreté et la profondeur, élargissement, douceur, fierté, confiance en soi, calme fortifié, VIE dans l'écoute, Vie ouverte, harmonie intérieure et extérieure, respect de soi, surprise, régularité, constance, autorisation, liberté, « paisibilité dans un bain de lumière », globalité, sensibilité de l'âme, plaisir de jouer, satisfaction du bébé, retrouvailles avec la spontanéité de l'enfant, émerveillement...**

- Celles qui expriment une dynamique:

Mouvement et danse, fluidité corporelle, résonance avec soi, vibrations qui élancent vers l'avant, découverte, audace, envie d'explorer, dépassement, oser faire pour se sentir exister, extériorité et intériorité, élan de l'intérieur vers l'extérieur, « Wouaw! » : cri de joie et de fierté, ouverture vers l'extérieur, « je suis montée à bord », « liberté dans ma spirale », Libération, symbole de l'infini en mouvement, dynamisme, action et calme, vie ouverte, « marche à ma guise », élan de vie de l'ordre de la tendresse, cri de Vie, « la vie c'est de la danse », mise en mouvement par la beauté du son, musarder, laisser aller qui amène le plaisir de la découverte, transformation vers le bonheur et la joie, « provocatrice : pas que négatif », créativité, « envie de contact avec mon âme d'enfant »...

Ce que j'en retire personnellement :

J'ai été littéralement portée par la densité vibratoire de la vie qui circulait au-dedans, entre et au-delà de nos présences matérielles. Dans ma pratique, ma présence est habitée d'une force de confiance éclairée par cette nouvelle expérience. Confiance dans la puissance de la Vie à l'œuvre dans l'être humain et au-delà.

Concrètement, après une séance, l'énergie a rebondi de savoir en savoir. Une participante a accepté de proposer au groupe (qui était demandeur) un exercice de circulation du son comme elle le pratiquait dans ses cours de chant. Elle a mis sa ressource de provocatrice (d'évènement) en route pour le plus grand plaisir de chacun ■

D'aujourd'hui à demain

Sylvie PHILIP

Proposition:

Se projeter dans son futur en confiance.

Au centre du groupe sont disposés des cartons de couleurs différentes.

Mise en disponibilité:

L'exercice de la trompe de l'éléphant :

Debout : pieds et jambes écartés, bras tendus et doigts croisés.

A l'expiration : se pencher en avant en balançant les bras vers le bas entre les jambes , plusieurs fois.

A l'inspiration : se relever bras tendus, doigts croisés et se projeter vers le haut au dessus de la tête (même en arrière) balancement des bras.

Symbolique possible :

vers le bas, ancrage de l'Energie ressource, vers le haut projection de l'Energie de l'à -venir

Activation /désactivation/ ajustement

Prise de conscience des traces

(vivances sensorielles,énergétiques)

Introspection dynamique:

En posture assise :

Masser les articulations des mains

Etirer les doigts de chaque main à partir de la paume jusqu'au bout du doigt ;

Masser ensuite l'espace entre le pouce et l'index dans le creux de la main ;

Faire un bracelet avec le pouce et les autres doigts cercles, secouer ensuite les mains.

Masser les oreilles, paumes des mains à plat derrière les oreilles (mâchoires desserrées) ;
Masser en rond le petit creux derrière les oreilles (à la base)

Massage du crâne, faire glisser le cuir chevelu;
Masser les parties osseuses du visage en rond;
Masser le nez en posant les paumes de mains à plat de chaque côté (en montant et descendant)
Relever le menton et avec une main, décoller la partie charnue autour des vertèbres cervicales.

Pause et prise de conscience des modifications sensorielles.....

Massage des articulations des épaules, puis des coudes en rond, thorax

Pause...

Massage des membres inférieurs: l'aine, les genoux (en rond), les chevilles.

Massage des pieds: étirer chaque orteil, tapoter la plante du pied avec la main fermée.

Pause...

Pour la suite, c'est la toilette classique.

Bilan : vie qui circule, Energie de vie.

Choisir un carton de couleur (sa couleur d'à-venir) et le poser devant soi.

L'exercice du Guerrier :

L'exercice du Guerrier qui demande une certaine souplesse et équilibre peut également se faire en restant dans la posture assise en bout de chaise .

A genoux :

1 pied à terre, poser les 2 mains paumes à plat sur ce genou, l'autre jambe est étirée vers l'arrière.

Sur l'inspiration : basculer le poids du corps vers l'avant en appuyant sur le genou avec les paumes de mains avec l'ancrage du pied au sol.

Sur l'expiration revenir sur les 2 genoux.

Pause... prise de conscience...

Faire le même mouvement de l'autre côté

En posture assise :

Ajustement...Force d'être, envie de, désir de ...
dynamique vers l'à-venir, transformation de notre Energie ressource en Energie de l'à-venir ...
La couleur de notre nouvelle Energie ressource, quelle Energie ? La vie en marche maintenant (projet ...) Sentiment d'être.

Ressources exprimées :

Plénitude de demain pour pouvoir faire

Confiance dans la solidité du bassin
Besoin de stabilisation pour avancer

Equilibre dans le déséquilibre

Projection en avant dans la confiance et lâcher ses peurs

L'envie s'est projetée

L'intériorisation, la vitalité portée par la couleur bleue

Elan de départ

Densité/ouverture/profondeur

Etre en déséquilibre

Chaleur intérieure .

Aujourd'hui c'est déjà demain

Martine ROBIN GERVAIS

Découvrir une énergie-ressource du présent et la déployer dans un à-venir de notre choix, puis aller chercher une énergie-ressource du futur, la ramener dans notre présent pour le renforcer.

1ère expérience :

Porter son attention sur ses pieds et les masser au sol, puis petit à petit les dérouler dans un mouvement de marche sur place.

Laisser ce mouvement de la marche se déployer en prenant conscience de tout ce qui se joue dans le corps à partir des pieds jusqu'au sommet de la tête, conscience du balancement des bras et de la respiration.

Continuer jusqu'à trouver le rythme et l'ampleur qui convient.

Pause pour ajuster et nommer l'énergie ressource de ce présent de la marche, mobilisable pour notre à-venir.

Expirer, prendre une grande inspiration et à l'expiration descendre jusqu'à toucher le sol avec ses mains, remonter à l'inspiration par le chemin du corps et élever les bras au dessus de la tête pour déployer l'énergie ressource identifiée vers un à-venir au choix, à l'expiration ramener les mains sur le ventre.

Pause : Prise de conscience des manifestations sensorielles, voire émotionnelles, intuitives... et du déploiement de cette énergie-ressource du présent vers un à-venir.

Refaire l'exercice deux autres fois.

Pause: Ajustement. Description, intégration.

2ème expérience :

En position assise accueillir une situation BANALE à vivre dans les heures ou les jours qui viennent. Puis, aller chercher 2 papiers d'ambiances émotionnelles parmi ceux disposés au sol et revenir à sa place.

Regarder le premier et vivre la situation choisie précédemment dans cette ambiance émotionnelle: nommer l'énergie-ressource de ce futur et la ramener au présent. Ajuster.

Prendre conscience des manifestations au présent dans le corps.

Comment cette énergie-ressource vivifie-t-elle, renforce-t-elle notre présent?

Faire la même chose avec le deuxième papier.

Noter les changements d'ambiance et leurs manifestations. Ajuster.

Prise de conscience : Quelle force, quelle vitalité ces énergies-ressources puisées dans le futur nous apportent-elles dans notre réalité, maintenant?

En position juste, au bord de la chaise : synthèse de nos ressources.

Bilan, reprise, partage.

Les retours de ces expériences furent tellement riches qu'il est impossible de tout citer. Voici un éventail des ressources découvertes soit dans le présent pour se projeter dans un à-venir, soit dans le futur pour booster le présent .

Ressources exprimées :

Robustesse, force de vie, apaisement, assurance, légèreté, équilibre, profondeur, aérien, sécurité, dynamisme, prendre le temps, goûter le présent, énergie d'être là et d'avancer, marche décidée vers l'avenir en dignité et intégrité, autonomie, oser, laisser faire, laisser venir, liberté, vitalité, ressort, acceptation avec espoir et gaieté, générosité, ampleur... Réassurance, réconciliation, souplesse, seule et en relation, lâcher la tête, confiance, donner et recevoir, s'adapter avec joie, prendre de la hauteur, rire distancié, humour, satisfaction du devoir accompli, accepter l'inattendu, discerner les limites sans aigreur, bonne humeur, communication, partages, échanges, ouverture, être à l'écoute, prête à faire face, capter les vibrations positives pour transformer, capacités de changement, force de dépasser les difficultés présentes...

Quant à moi, tous ces échanges m'ont enthousiasmée et m'ont renforcée dans mon envie de développer la pratique de la sophrologie dynamique autour de moi. J'ai été très touchée par la générosité et la confiance des participants. Merci à tous ■

Entraîner sa mémoire de travail

Yolande MARCHAL

La mémoire de travail est une mémoire à court terme. Elle permet de **garder à l'esprit les informations** dont nous avons besoin pour parler, calculer, réfléchir. Nous l'utilisons constamment dans la vie quotidienne.

Pour fonctionner, la mémoire nécessite 3 étapes : acquérir des informations, les stocker puis les récupérer (encodage, consolidation, rappel).

L'atelier propose de renforcer et de prendre conscience des énergies ressources mobilisées dans la première étape : **l'encodage** qui peut être volontaire ou automatique. Il correspond au traitement des informations entrant en mémoire et la manière dont elles sont associées à celles déjà stockées.

Mes motivations pour la recherche de possibilités d'action avec la sophrologie :

Constats : Des cerveaux hyper stimulés, de plus en plus d'informations à traiter, un état de surexcitation du cerveau ou le contraire... et puis, des difficultés à être dans le moment présent, à relier la sensation présente au discours intérieur et aux images, des imaginaires incontrôlés, des relations à l'autre difficiles... des habitudes: capter les informations sans les mentaliser (écoute passive), délaissier la parole au profit des images, des émotions ...

Bilan: beaucoup de dysfonctionnements qui mettent à mal notre mémoire de travail, et, le besoin de passer d'une activité mentale impulsive (pilotage automatique) à une activité mentale maîtrisée.

SÉANCE

1- La mise en disponibilité pour capturer l'attention et l'orienter vers l'espace intérieur

- Se détendre avant de tendre vers ...

- Lâcher, déposer, pour mieux accueillir...

a- **S'installer dans le présent du corps et des sensations agréables :**

Le corps en mouvement:

Bouger son corps avec l'intention de rester attentif à ce que l'on fait et de s'ouvrir à toutes les réceptivités nouvelles.

Rotation des épaules puis de tout le buste, du bassin, des jambes ... Etirer librement tout le corps, secouer les mains ...

Explorer des gestes inhabituels, des contrastes, mouvements lents/rapides, allongements/enroulements,

jouer avec les directions, les amplitudes, les contacts, hausser une épaule vers une oreille ... laisser le corps s'exprimer librement dans une danse ...

S'ouvrir aux énergies ressources mobilisées.

Ressources exprimées:

énergie de la joie, de la surprise du jeu, de la créativité, de l'abandon ... plaisir du mouvement, harmonie du geste, corps tonifié , vitalité ... kaléidoscope, pleine chaleur, luminosité et chaleur, sensorialité créatrice, réceptivité nette, capacité d'autre chose ...

Le corps immobile :

S'immobiliser, ajuster sa respiration, s'équilibrer, décoller un pied ...

Suivre, avec une main, les contours du corps en commençant par le sommet du crâne côté gauche de la tête et terminer par déposer les 2 mains sur la tête.

... Le retour à soi, le calme, le recentrage, la pleine conscience de soi, la confiance, le calme mental, une vigilance active...

b- Laisser son cœur s'ouvrir

Explorer l'attention du cœur : être attentionné.

... Chaleur, respect, confiance, calme...

Profiter de ces énergies corporelles et émotionnelles réveillées pour **donner une direction** à notre travail: mettons-nous dans **l'intentionnalité de renforcer et d'observer** les ressources à l'œuvre dans la mémoire de travail

2- Faire exister mentalement ce que l'on veut retenir

Entraîner la concentration : état interne où toutes les facultés, toutes les ressources sont tournées dans une seule et unique direction.

a - Concentration sensorielle

- Réciter l'alphabet dans sa tête puis à voix haute en gardant son rythme, ignorer l'environnement sonore.

...Engagement dans l'exercice, volonté de réussir, plaisir de rester centré, mise en lien des sensations, des émotions et des mots...

- Observer ce qui nous entoure. Déplacer rapidement son regard devant, derrière, sur des objets de la pièce. Quitter un objet de concentration pour un autre et compter de 3 en 3. Tout le corps et l'esprit se concentrent sur l'objet.

...Plaisir de la nouveauté, goût de faire, la simplicité de la technique, lâcher pour reprendre, dynamique du changement...

- Fixer un objet, focaliser sur cet objet pour peu à peu n'avoir conscience de rien d'autre. Ignorer les pensées qui surgissent. Capter sans penser. Discipline mentale, réalité du présent, observation, stopper les gestes automatiques, la tête vide.

b - Concentration et perception

- Capter un objet, le photographier sous tous ses angles. Fermer les yeux, le voir mentalement et s'entraîner à le garder dans sa tête le plus longtemps possible. Conservation de la perception.
- Tourner doucement la tête à droite, à gauche, en gardant l'objet mentalement. A chaque passage devant l'objet, ouvrir les yeux et reprendre l'image de l'objet. Synchronicité du geste et discipline mentale.
- Debout, installer l'équilibre sur les deux pieds, focaliser sur un objet et quand le corps est stable, fermer les yeux en gardant l'image mentale de l'objet. Si déséquilibre, ouvrir les yeux, reprendre l'objet et recommencer.

...Le goût de faire, l'envie de réussir, maîtrise de soi, le plaisir d'expérimenter, l'endurance dans l'action, l'estime de soi...

Entraîner l'évocation : capacité à vivre les choses de l'intérieur.

- a - Projet d'évocation mentale:
dynamique de la motivation, de la rationalité, de la volonté.

Lire le poème suivant et s'ouvrir à toutes les évocations sensorielles naissantes. Prendre le temps d'accueillir, de découvrir les énergies ressources à l'œuvre.

J'imagine un petit jardin à l'arrière d'une maison.

A gauche, sur le mur en briques blanches qui le sépare de la maison voisine, grimpe un rosier anglais en fleurs.

On entend les abeilles qui butinent.

La fontaine éclabousse la pierre bleue réchauffée par le soleil.

Un merle picore les framboises juteuses.

L'odeur de l'herbe fraîchement tondue se mélange aux effluves du parfum de mon

...Plaisir des évocations sensorielles retrouvées, endurance dans l'action évocatrice, imaginaire stimulé, grande vigilance ...

b-Maintenir plusieurs informations en mémoire :

- Poser 4 objets divers devant soi. Les prendre un par un en commençant par le dernier, les observer et les reposer. Se donner le temps de créer le circuit : je capte, je m'approprie mentalement l'objet, je le perçois. Prendre conscience des énergies ressources mobilisées.
- Fermer les yeux et imaginer les objets posés sur la table. Mentalement, les éliminer un par un.
- Lien sensoriel/émotionnel, évocations selon la capacité sensorielle dominante du présent, la logique les associations d'idées, d'images, la volonté.

3 - Après l'exploration, le moment de partage

Là encore, les capacités de concentration se développent dans l'écoute et la communication par le langage.

C'est l'occasion du rappel des vécus et de la restitution.

Quelques mots pour conclure : satisfaction, surprise, étonnement, scotché, plaisir mental

Mais aussi :

Accepter de changer, de créer de nouveaux circuits de circulation de l'information dans le cerveau, de développer le courage d'affronter notre éparpillement, d'être persévérant dans la pratique et d'y croire, de se faire confiance et de se concentrer avec tous les sens autant qu'avec la logique ■

Rencontre avec nos mémoires

Edith de WOUTERS

Ce que nous sommes aujourd'hui, ce qui nous anime de l'intérieur et qui s'exprime à l'extérieur, est un processus d'évolution depuis notre conception, ce qui nous est transmis et qui était aussi là avant notre conception. Nous en avons peut-être déjà pris conscience de part nos expériences de vie vécues mais peut-être pas. En allant à la rencontre de nos mémoires (ce qui me semble plus ouvert que « notre passé » mais aussi plus accessible pour les personnes qui ont plus de difficulté avec leur « passé »), nous nous reconnectons à une énergie de vie un peu oubliée ou insoupçonnée. Nous trouvons sens à notre vie, nous ajustons pour aller vers l'essentiel pour soi.

Expérience

- S'installer ici et maintenant dans la pièce en laissant de côté notre début de journée et toutes autres pensées pour nous rendre disponible au vécu de notre séance. Laisser aller les tensions inutiles, l'expiration nous y aide, respiration libre.
- Tout en observant ce qui se vit en nous, marcher dans la pièce, conscience du sol sous nos pieds, sol qui nous porte, sur lequel nous nous posons.
Aller à la rencontre des murs : murs qui nous limitent, nous soutiennent, que nous pouvons aussi (re)pousser,
Conscience du plafond, le visible mais aussi au-dessus, ciel, ...
Prise de conscience des sensations, des énergies ressources,...
- Et maintenant circuler dans la pièce en tapant les pieds au sol avec différentes intentions que nous souhaitons explorer mais aussi en s'ajustant à ce qui s'éveille en nous.
S'arrêter et fermer les yeux : accueil des sensations, énergies, ressources, notre nouvelle vitalité que nous pouvons ajuster si besoin
- Ajuster notre base et, toujours yeux fermés et, là où nous nous sommes posés, aller vers nos racines : se baisser et contacter nos racines, les énergies de nos mémoires, prendre celles que nous souhaitons et se déployer avec cette ou ces énergie(s), symboliquement tenue(s) entre nos mains. Se relever en passant par notre centre, notre plexus et thorax pour terminer par notre déploiement.
3 fois
Prise de Conscience entre chaque.

Prise de conscience des changements intérieurs, comment nous nous sentons, les ressources de nos mémoires qui émergent déjà. Ajustement si besoin.

- Revenir vers notre chaise en conscience de notre « nouvelle » marche, ce qui est changé dans notre façon de marcher, de nous mettre en mouvement.
- Réaliser notre Introspection Dynamique Libre avec l'intention d'éveiller l'énergie des mémoires dans la matière, dans le corps, ...
Prise de conscience des traces, ce qui est changé, comment nous nous sentons, les ressources de nos mémoires corporelles, émotionnelles, ... Ajustement de notre nouvelle dynamique intérieure.
- Toutes ces énergies stimulées, mettons les en mouvement, le mouvement de la « 1^{ère} fois » : 1^{ère} fois que j'ai marché, nagé, mangé, tenu quelque chose en mains, écrit, sourit, ...
Observons la naissance de ce ou ces mouvement(s), avec quelle(s) énergie(s) mobilisée(s), Accueil de ce qui s'éveille en nous ici et maintenant.
Prise de Conscience des traces, énergies corporelles et émotionnelles. Ajustement.
- Choisir l'énergie émotionnelle qui me donne l'élan d'aller plus loin à la rencontre de mes mémoires.
Accueillir cet élan de vie, cette envie de, ... ajuster si besoin.
- Eveil de notre intuition par le rêve éveillé « Couleur de l'intuition » en posture
- En fond de chaise, exercice des mémoires : diviser sa vie en trois 1/3 et laisser revenir une situation, un événement heureux pour chaque période : évocations, en choix un, le préciser avec tous les détails qui nous reviennent et associations.
S'installer en posture : reprendre les situations, associations : cela fait-il sens pour nous aujourd'hui ? Quelles ressources sont encore à l'œuvre aujourd'hui, celles oubliées et qui sont revenues?...
Comment nous nous sentons dans cet instant présent, animés par l'énergie de nos mémoires ?
Ajustement
Bilan

Ressources exprimées:

Paix – Amour - Affirmation de soi -
Joie – Espoir secret - Protégée -
Sécurité – Dépassement - Forêt –
Gaume - Découverte jubilatoire –
Evolution – Je profite - Satisfaction –
Lumière – Amour – Naturelle -
Exploration – Continuité –
Authenticité - Joie trépidante –
Plaisir - Energie tribale - Volonté –
Ecoute dedans/dehors/globale -
Sens du toucher - Capacité à
apprendre - Vibration – Instinct –
Besoin de s’accomplir - Chemin de
vie - Passer à autre chose - PC de
recul, de manière d’être - Je suis
dans la bonne direction, donne de
l’élan – Tristesse - Mouvement, aller
vers - Rencontre avec l’autre (qui
permet le mouvement) - Du tout
petit, frémissement à quelque chose
qui prend de l’ampleur, tout l’espace
- Ressources de l’apprentissage de
l’enfance vers ... - L’impermanence
d’office présente dans la vie - Etre
au présent (dedans – dehors),
adaptabilité, ... chaîne sans fin. La
vie c’est continuer à naître -
Ressources du jeu, du rêve, peau à
peau, odeurs - Contact avec la
nature - Ressources du plaisir,
énergie du plein - Ressources de
l’apaisement, reconnu - Contact du
regard, du sourire - Attachement –
Détachement, dépendance –
Autonomie - Mémoire des saisons,
tout revient - Richesse - Sérénité -

**Persévérance dans l’amour -
Transmission, continuité - Vitalité,
puissant - Audace, créativité,
douceur - Rebond, ressort - Des
bains d’amour de la naissance à
maintenant - Capacité de rencontrer,
de dépasser - Amour de la vie,
découvertes - Persévérance,
autonomie, indépendance - Liberté,
créativité - Rencontre du moment
présent qui donne plus de force
dans le futur - Ouverture et accueil
de ce que l’instant présent me donne
de bon à vivre – Réconciliée avec
mon passé - Elan vers l’après : la
curiosité de ce qu’il y a derrière -
Découverte de la 1^{ère} fois - Joie, élan
- « échec » (dans le sens de ne pas y
arriver de suite) dans le mouvement
de la 1^{ère} fois → force de rebondir -
Désir de liberté - Autonomie, réaliser
moi-même au milieu des autres -
Liberté, sécurité, confiance -
Rassurant, soutenant, sécurisant -
Confiance, liberté, créativité - Oser
dans la sérénité - Compassion qui
conduit à l’opiniâtreté de la lutte -
Force de la sensualité du féminin -
Force du 1^{er} regard qui se renouvelle
- Mise en sécurité - Ressource de
l’eau - Ressources de nos racines,
de l’étonnement**

Dans cette séance, j’ai expérimenté la stimulation de l’intuition avant l’exercice des mémoires. Pour plusieurs participants cela a été aidant pour « oser » vivre cet exercice et donc une ouverture nouvelle pour eux. Cette idée avait été évoquée lors de l’atelier recherche pour l’évolution de la Sophrologie Dynamique ■

Les mots pour le dire

Françoise SEEMANN

Cet atelier s'inscrit dans un axe de travail qui porte sur les ressources du langage pour partager l'expérience.

Il nous est tous arrivé à l'issue d'une séance de sophrologie qu'un participant débutant dise : « c'était bien » et s'arrête là ou qu'un participant, qui pourtant pratique depuis longtemps nous dise : « ben.....comme d'habitude, c'était chouette ! ». Nous contentons-nous de cela ou bien essayons de leur faire préciser davantage leur vécu? Pourquoi leur faire préciser? Dans quel but ? Faut-il ? Ne faut-il pas le faire ?

C'est autour de ces questionnements et de ces thématiques que nous avons, ensemble, cheminé.

Il s'agissait d'abord de prendre conscience des ressources en soi, puis de trouver (ou pas) l'énergie de les verbaliser, de les poser dans le monde extérieur et enfin d'observer si ou comment les mots des autres peuvent m'aider à identifier, préciser mon propre vécu et vice versa : le langage comme chemin d'individuation et d'enrichissement collectif.

Proposition de séance :

1. Mise en disponibilité : debout, les yeux fermés, nous inspirons profondément puis nous expirons en secouant nos épaules et en envoyant nos mains vers la terre. (3 fois avec petite pause entre chaque pour percevoir)
2. Activation globale du corps en position debout
3. Respiration de l'arbre, 3 fois avec un temps de pause entre chaque pour accueillir sensations, énergie, ressources :
 - En position verticale, nous inspirons
 - Nous soufflons en allant au sol chercher les racines de notre arbre, nous prenons le temps dans cette posture, en respiration libre, de les imaginer.
 - Nous inspirons en nous redressant pour permettre au tronc de notre arbre de grandir
 - Nous soufflons en ouvrant les bras à droite et à gauche : les branches de l'arbre se développent
 - Nous inspirons en élevant les bras vers le ciel pour capter l'énergie du ciel.
 - Nous soufflons en ramenant les bras jusque le long du corps, et en ayant laissé nos bras faire les mouvements qui permettent à notre arbre de se déployer en totalité.

- NB : les personnes qui ont facilement des images peuvent associer des images d'arbres à cet exercice.
4. Pour ceux qui le peuvent, à haute voix nous exprimerons en conservant les yeux fermés les qualités, les ressources de notre arbre, les ressources présentes à l'instant. Un mot, un temps de silence, un mot, un temps de silence et ainsi de suite. Chacun écoute pour voir si ce mot fait écho ou pas en nous, s'il crée ou pas une résonance, s'il nous permet ou pas de préciser, d'affiner nos prises de conscience première. Si un mot a déjà été prononcé mais qu'il était dans notre vécu intérieur et qu'il nous paraît important de l'exprimer à haute voix, nous le faisons. Le même mot dit par une autre voix, à un autre moment de la séance peut provoquer des échos différents.
 5. Pause en position debout : les ressources présentes après ce temps d'échange
 6. Retour en position assise – ajustement – bilan – retour

Echange après la séance

Le temps d'échanges après la séance a porté sur 2 axes :

1. en tant que participant, le vécu de la séance
2. en tant que sophrologue, les questionnements, prises de conscience, réactions concernant le temps de l'échange après les séances que nous menons.

Ressources exprimées :

Les autres avec moi, moi avec les autres

Ressource du groupe, du réseau

L'audace grâce à un cadre juste

Joie, sourire

Force tranquille

Force des opposés complémentaires

Prendre conscience est une vraie ressource

Beauté, Nature

Souplesse : un peuplier peut plier sans casser...

Soif de vivre

Mordre dans la vie à pleines dents

Partage, ouverture

Enrichissement mutuel

Légèreté - Jeu

Puissance tranquille dans la palpitation de la vie ■

Oser se dire

Éliane LAXAGUE

Trois expériences:

- Pour prendre conscience de ce qui se vit en nous,
- L'accueillir sans jugement,
- Trouver le meilleur équilibre possible = ajuster en fonction de l'intensité des manifestations sensorielles, émotionnelles, intuitives et de ce qui est bon pour nous dans l'instant.
- Oser se dire à soi-même, laisser agir et trouver la vitalité. Se laisser surprendre; elle émerge parfois d'un inconfort si nous voulons bien accepter de le vivre.

Exercice 1

Confortablement assis sur notre chaise, prendre conscience de cette assise, ajuster Observer sans rien y changer notre souffle automatique du moment. Puis, quand c'est le moment placer une main sur le ventre, l'autre au niveau du cœur. Se laisser respirer là en observant ce qui se vit là, dans nos mains, sous nos mains, les liens qui se font ; ou et comment notre corps s'exprime dans l'instant. (quelques minutes) Laisser venir la ressource, la formuler et puis l'articuler sans son pour nous-même une ou plusieurs fois.

Exercice 2

Se laisser glisser vers le sol, donner du temps au corps au ras du sol puis le laisser décider du moment juste pour prendre appui dans le sol et vivre le déploiement jusqu'où ça veut bien se faire, la verticale, voire une extension peut-être. Recommencer 2 fois, dans la trace des vécus précédents. Quelle trace ? Quel élan ? attendre que cela se formule en nous puis articuler pour soi une ou plusieurs fois.

Exercice 3

Nous sommes debout. Bien ancrés au sol. A partir de notre appui au sol, laisser monter lentement nos bras, enlacer l'arbre et devenir l'arbre que nous entourons de nos bras. Posture souple qui se transforme et dont nous apprécions les manifestations sensorielles, émotionnelles, intuitives. Aujourd'hui maintenant dans la saison du moment, vivons cet arbre du dedans et aussi au sein de ce groupe d'arbres que nous sommes. Observons, laissons nous vibrer, enrichir. Quand c'est bon, expression d'une nouvelle ressource comme lors des exercices précédents.

Synthèse

Assis en posture, laisser revenir ces trois tranches de vie et ce qui en émerge. Nouvelle ressource ?

Bilan - Reprise - Partage

Ressources exprimées:

Du registre sensoriel, émotionnel, intuitif:

Du froid à celle du chaud, d'un geyser vivant, solide, enraciné mais aussi oscillant ; force de l'amour, de la perturbation ou de la tendresse, de la douceur de celle du chaudron, à celle du pont ou du taureau en passant par de nombreux paradoxes danse immobile, chant silencieux, mesure intérieure, l'énergie de ce qui à la fois me relie et me sépare, la globalité autant que l'unicité, la communication... l'énergie du carré dont les côtés seraient solidité, volume, beau, vrai
ACCEPTER POUR M'ACCEPTER unique et dans le lien, vivant de beauté dans le calme.

Il ressort des différents partages la nécessité d'installer les conditions propices à l'écoute de soi: calme, rythme, température intérieure, équilibre, silence, beauté ■



Fédération Européenne
de Sophrologie

ENQUÊTE DE SATISFACTION

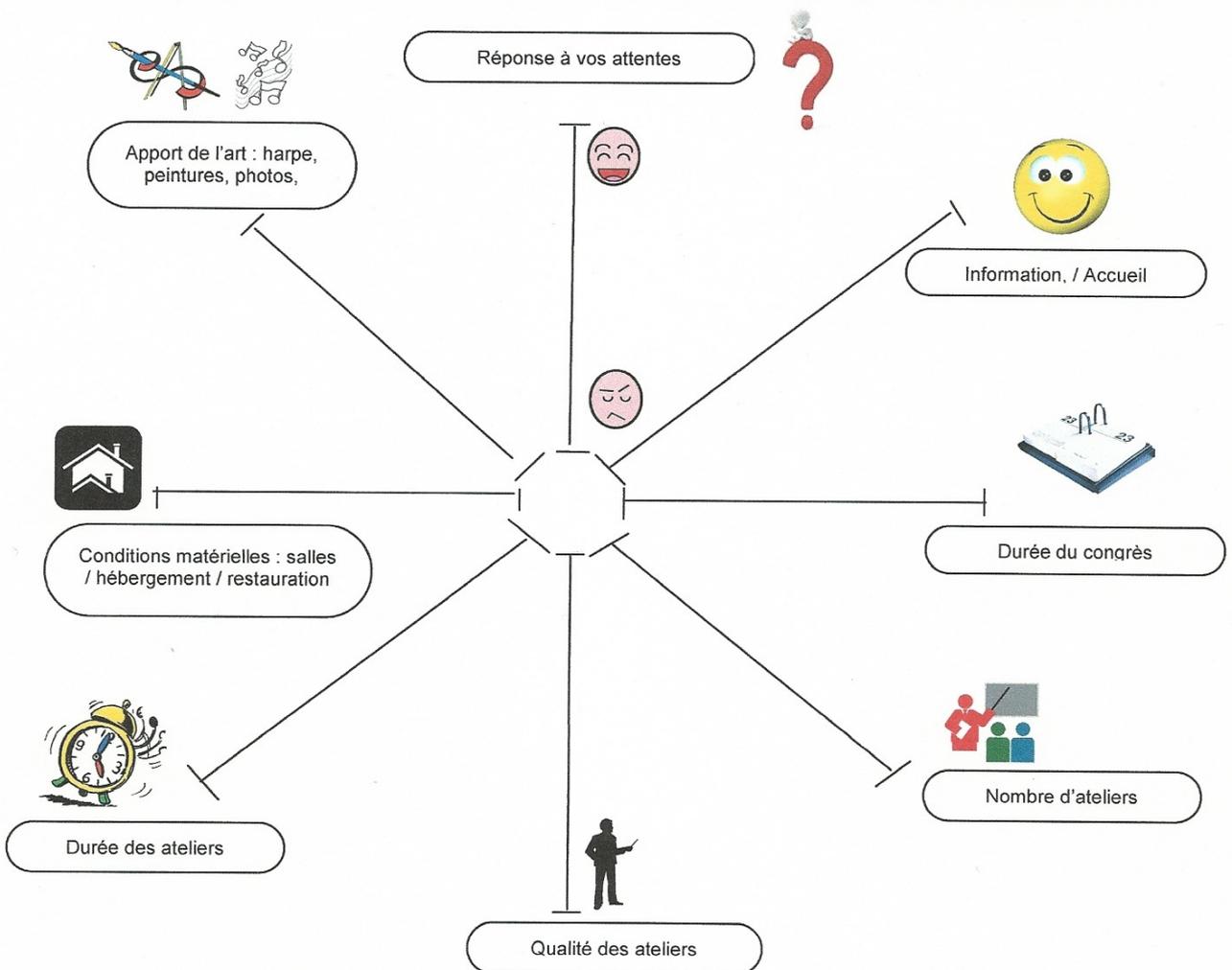
CONGRES 2012

A adresser à Martine DUPUY
800 Chemin de Janoy - 40160 YCHOUX – France
ou
Mail via le site Web : federation-sophrologie.eu

Nom / Prénom :

Afin de nous permettre d'améliorer la qualité de nos prochains congrès, nous vous remercions de bien vouloir prendre quelques minutes pour répondre à cette enquête.

APPROCHE GLOBALE



Positionnez un curseur correspondant à votre réponse, selon le code suivant :
Proche du centre = Peu Satisfaisant
Proche de l'extérieur = Très Satisfaisant

Tournez la page SVP



1. En quoi ce congrès a-t-il répondu à vos attentes ? à vos besoins ?

.....
.....

Points forts

Points à améliorer

2. Nous mettons en place un comité de pilotage pour l'organisation des prochains congrès. Si l'aventure vous tente, d'une manière ou d'une autre, donnez-nous vos coordonnées afin que nous puissions vous contacter.

.....
.....
.....

3. Y a-t-il une période dans l'année qui vous convient mieux pour les prochains congrès ?

.....
.....

4. Après vos découvertes dans ce congrès, quels thèmes souhaiteriez-vous pouvoir aborder en formation continue ?

.....
.....
.....

5. D'autres commentaires ? Des suggestions ?

.....
.....
.....



Jean COIRIER
Le magicien



Cyrille BERGER
Le Baryton



Alexandre BETOLAUD
Alias « Gaston »



Marie-Christine MOURIER
Éliane LAXAGUE
Les conteuses



Marie-Reine AMOSSÉ
Geneviève DEMANGEAT
Les danseuses

Force
du
pont

tranquille
Puissance

Verticalité
juste

Cadre
juste

Laisser
venir

Élan
vers
l'après

Palpitation
de la
vie

Danse
i m m o b i l e

Force
intérieure

Force
du
chaudron

Aller à
l'essentiel

Ré-ajustement

Wouaw !

Ouverture
du coeur

Soif
de vivre