

1 - EDITO - Martine DUPUY

2 - Côté FEDE

2 Compte rendu du stage « Optimiser les échanges » – Marie Christine MOURIER – Françoise SEEMANN

5 A vos agendas : formation continue 2011 'Ouverture à mon intuition'

6 A vos agendas : formation continue 2011 'Intervision'

7 - Côté TMOIGNAGES

7 Les exercices vus par J.C DUPONT

9 Extrait de mémoire de fin de cycle - Stéphanie REGOUT

11 Voyage avec les flocons de neige Edith De WOUTHERS

12 Vivance – conte et conférence de J.SALOME transmis par Thérèse Ragonneau

14 – Côté PRATIQUE

14 Les petits exercices –Yolande Marchal

19 – Côté ADHERENTS

15 'Voyages intérieurs' Stage d'aquarelle et de Sophrologie. G.LASSORT et L.ABADIE

16 'Un temps pour soi, pour choisir d'aller mieux' Edith De WOUTHERS - Martine DUPUY

17 'Le 2° degré de la Sophrologie, un lieu plein de richesses' Francis LASSORT

19 Cycle de base

20 Ecole Française de Sophrologie Dynamique. Virginie LASSORT

22 Cycle d'approfondissement

27 'Les bonbons' Thérèse RAGONNEAU

AU COMMENCEMENT

Le début d'année – comme le début de toute chose – est le point de départ d'où l'énergie (la vitalité, la conscience) peut se déployer dans l'instant.

Peu importe qu'il y ait un « avant » ou que ce soit la « première fois » : il s'agit d'un moment, d'un espace de temps dans lequel se ramassent toutes les énergies disponibles pour s'élaner dans un « à venir ».

Dans notre volonté de bien faire, notre sens du devoir ou précipités par le temps qui file, nous nous élançons souvent bien trop rapidement dans la désignation d'objectifs ou la mise en action de moyens pour les atteindre... en zappant cette essentielle case préparatoire. Peut-être est-ce là l'origine de tant de « déceptions » ou de « bonnes résolutions » qui s'épuisent en un souffle de temps ?

Et si nous commençons enfin par le commencement ? Nous appuyer sur l'énergie du début et non pas celle du « déjà parti », déjà dans le mouvement. Combien d'entre nous se jettent dans leur journée comme dans le geste de l'introspection, précipitant d'entrée de jeu le massage des mains et des oreilles, anticipant déjà la suite ? Au mieux nous avons pris la peine de nous assoir, pris conscience des quelques repères sensoriels habituels... et en voyage ! Sans même avoir observé quelle était l'énergie disponible en ce tout début. Alors l'introspection part en vadrouille, se perd et se disperse... Si il y a un animateur sophrologue dans le cockpit, cela aide pour se reconcentrer, mais si nous sommes seuls, l'énergie de la VOLONTE doit assurer, tenir la barre : effort, tension intérieure, rien de formidablement enthousiasmant... sans motivation, l'introspection part en quenouille.

Alors essayons autre chose : partir de là où l'on en est vraiment, tout simplement mais en conscience. Il s'agit de partir du « bon pied ». Phénoménologiquement – donc en suspendant le jugement – ce « bon pied » est peut-être le pied du réel : le vrai point de départ concret, conscientisé, sans préjugé et sans se la jouer non plus.

La conscience uniquement de l'énergie du départ - qu'elle soit de fatigue, de petite vitesse ou tonitruante - suppose de passer par la case « observation hors jugement », avant d'avoir démarré quoi que ce soit. Puis laisser les mains se rencontrer dans cette énergie-là (la réalité du début) ; se nourrir l'une l'autre, sans complexe ni préjugé et attendre qu'elles s'équilibrent mutuellement

Sans présumer de ce que cette énergie première deviendra l'instant d'après, car l'agir conscient du matin - comme le geste conscient de la toilette énergétique, en passant sur et par tout l'espace corporel - ramasse au passage toutes les ressources du jour. L'énergie de la curiosité remplace alors avantageusement la volonté pour partir en quête des trésors d'énergies cachées (inconscientes) et pourtant bien là : chaleur puisée dans le creux du coude, tonicité ferme rencontrée dans les bras ou les jambes, rythme assuré là dans la poitrine ou encore dignité récupérée dans un port de tête ou de pied, une hauteur de colonne ou une largeur d'assise. L'introspection gagne alors en justesse et suit sa route sans coup férir. Encore fallait-il nous donner le temps de « VOIR » !

Pourrions-nous en ce début d'année apprendre à vivre le temps nécessaire du COMMENCEMENT, de l'énergie disponible au début de chaque instant : c'est celle qui formera notre premier pas et nous permettra de d'entrer d'un « bon pied » – celui qui est juste – dans un début de séance, de journée... ou d'année.

Notre fédération aussi gagne à partir d'un bon pied : prendre le temps de réunir nos diversités pour nous assumer dans notre juste Force. En attendant de pouvoir le vivre plus concrètement dans notre assemblée générale du printemps, ou autour de journées thématiques, voici ce numéro de janvier, nouvelle formule reflet de nos différents talents.

Vous souhaitant à tous un bon DEBUT...

Martine DUPUY

Compte-rendu du stage

«Optimiser le temps des échanges»

Les 23 et 24 Octobre 2010, Marie Christine Mourier et Françoise Seemann ont co-animé un module de formation continue sur le thème « Avant – après la séance : le temps des échanges » auquel ont participé 13 personnes). Vous trouverez ci-dessous, dans une première partie le compte rendu que les deux animatrices nous font, puis dans la seconde partie de cet article, quelques réactions de participants à ce stage.

DU POINT DE VUE DES INTERVENANTES

Samedi

1) Nous avons commencé directement par une séance de sophro à 2 voix sur l'ECOUTE d'abord corporelle en étant attentif aux besoins de chaque partie de notre corps et principalement à nos oreilles. Ensuite, énergie émotionnelle mise en route par l'évocation d'une situation où nous avons été écoutés. Quelle émotion, quel sentiment a suscité cette écoute ? Qu'est ce qui a permis cette écoute ?

Début et fin de séance avec le timbre particulier d'un bol tibétain.

- Retour sur ce que permet l'écoute du point de vue de celui qui écoute :

Empathie, présence, regard, disponibilité, silence, distance, authenticité, reformulation, mots justes, chaleur, ambiance

- Retour sur ce qui permet l'écoute du point de vue de celui qui est écouté

Pour être écouté il faut pouvoir s'exprimer, importance du non verbal, prendre une place, se sentir exister, l'autre me permet d'entendre ce que je viens de dire, confiance

2) Présentation croisée par binôme

Objectif : dire / écouter / reformuler / se taire

3) Schéma de la communication d'après l'école de Palo Alto : Théorie + Exercices

- Exercice Cadre de référence : se rendre compte que nous avons chacun un cadre de référence en fonction de notre histoire et de notre personnalité, des nos croyances, de notre éducation : Par exemple pour vous une famille nombreuse a combien d'enfants ? Ou à quel âge sommes-nous vieux ?

- Exercice VAKO : se rendre compte si nous sommes plus Visuel, Auditif, Kinesthésique ou Olfactif

- Exercice Feed back : Se rendre compte de ce qui est important pour donner et recevoir une information. Quand il manque un maillon dans la communication, l'information se perd aussi bien de celui qui reçoit ou donne l'information.

4) Déperdition du message pour se rendre compte de

l'importance du non verbal qui représente 80% de l'information.

Dimanche

1) Capacité à s'adapter à l'autre et à faire confiance à l'autre : Exercices 2 par 2, paume contre paume. Un qui mène et l'autre, les yeux fermés, se laisse guider.



2) La proxémique

Nous n'avons pas le même besoin d'espace autour de nous. Certains ont besoin d'une bulle plus ou moins spacieuse. Se rendre compte de son espace et de celui dont a besoin l'autre.

Exercice 2 par 2 pour savoir de quel espace nous avons besoin.

3) Exercice par groupe de 3 sur le non verbal

- Une qui raconte
- Une qui écoute les yeux bandés
- Une qui regarde les oreilles bouchées





- 4) **Séance de sophro sur le SILENCE**
Silence des pauses respiratoires
Silence de la toilette
Silence intérieur et extérieur
Souvenir d'un moment de silence et ce qu'il a permis
Méditation sur le silence

- 5) **Chaque stagiaire a fait le test de Porter le soir après la journée du samedi. Ce test consiste à se rendre compte comment nous fonctionnons dans l'écoute :**

- 1) Juger, évaluer
- 2) Donner une solution immédiate
- 3) Poser des questions
- 4) Consoler, soutenir
- 5) Comprendre ou reformuler

La 3ème et 5ème forme d'écoute facilitent le processus d'écoute.

- 6) **Exercice 3 par 3 sur l'écoute silencieuse et la reformulation:**

Chaque personne vivra les 3 expériences

- Une qui raconte une histoire vraie chargée d'émotion
- Une qui écoute en silence
- une qui reformulera à la fin de l'histoire

Quels enseignements, quelles prises de conscience:

- Posture physique de l'écoute
- Silence intérieur pour pouvoir reformuler
- Ecoute silencieuse + gestes
- Ecoute silencieuse = présence extérieure
- Reformulation = concentration, attention
- Concentration du regard

Nous avons pris beaucoup de plaisir à préparer ce stage et à le présenter. Malgré un problème de chauffage vite réglé par les Poitevins équipés de chaufferettes, le stage a pu se dérouler normalement.

Une bonne dynamique de groupe s'est immédiatement installée.

Au travers de tous ces exercices variés, l'idée était que certaines mises en pratique feraient plus écho chez certains participants que d'autres.

La dynamique des exercices très variés a permis d'expérimenter les différentes façons d'être à l'écoute. Une séance de sophro par jour pour expérimenter l'écoute et le silence.

Se rendre compte des points forts que nous avons déjà mis en œuvre pour écouter et des points à modifier était l'objectif principal de notre stage.

Une journée en plus pour expérimenter l'écoute avec des cas rencontrés chez les uns et les autres aurait bien évidemment permis d'approfondir ...

LE POINT DE VUE DE QUELQUES PARTICIPANTS

Marie Anne Mariol _____

Retrouvailles avec certains, première rencontre avec d'autres, toujours avec ce même plaisir, cette ouverture, qui me permet de vivre une relation conviviale et chaleureuse lors des stages sophro ; allant à la rencontre des autres tout en me découvrant un peu plus. Ce stage, je l'attendais !

Dix années d'accompagnement sophrologique comme infirmière dans une unité d'évaluation et de traitement de la douleur m'ont amenée à prendre conscience de mes limites dans le domaine de la communication.

J'avais besoin de mieux comprendre cet univers et j'aspirai à une communication non violente dont j'avais quelques notions. La richesse des apports à travers nos pratiques, nos partages, les données théoriques dans une ambiance studieuse et profondément chaleureuse m'a nourrie au-delà de mes attentes.

Il me reste à présent à poursuivre ma digestion afin de vivre et de transmettre ces notions dans le souci d'une proposition thérapeutique plus Humaine. Merci pour le fil rouge et ce petit caillou (ECOUTE) qui comme pour le petit



«Optimiser le temps des échanges»...

Béatrice Primault _____

Week-end dense de travail important avec des exercices simples, concrets et éclairants dans une ambiance d'authenticité chaleureuse porteuse de confiance et de joie de vivre.

Merci encore à Françoise et Marie-Christine, pour ce que vous nous avez permis de vivre.

Christiane Dalibard _____

Ces lignes n'exprimeront au mieux que 70% de ce que j'aimerais vous dire et vraisemblablement, vous qui lisez ces quelques mots, n'en retransmettez pas plus de 10%. Mais 10% d'un message est toujours mieux que rien, n'est-ce pas? Donc, je me lance!

Ce stage a fortement élargi mon horizon sur un élément qui, bien qu'omniprésent et vital, reste néanmoins parfois fort obscur et complexe: la communication.

- Qui en sont les acteurs?
- Dans quel environnement se déroule-t-elle?
- Et le feed-back? Quel est son rôle?
- Quels mots utiliser? Auront-ils autant de poids que le silence que je nous accorderai?
- Quand et comment interviennent l'écoute, la congruence, l'empathie?

Reformulons tout cela, juste pour vérifier que tout y est: Dans une juste alternance de pratiques et de théories, ces deux jours m'ont permis de vivre, comprendre et intégrer de nombreuses composantes de la communication nécessaires aux échanges avant et après les séances. Ce fut une succession d'échanges intenses entre sophrologues- expérience très enrichissante...

Merci à Françoise et à Marie-Christine

Isabelle LOEW _____

J'ai surtout retenu qu'écouter l'autre c'est lui permettre de dire sa souffrance et de trouver en lui-même son propre chemin. Ecouter est un état de présence, de silence, c'est s'effacer, mettre notre conscience au niveau de notre cœur pour nous brancher sur le cœur de l'autre. Ecouter c'est accueillir l'autre tel qu'il est.



«Ouverture à notre intuition»

5 et 6 Mars 2011

2 jours pour dynamiser notre intelligence corporelle, notre intelligence émotionnelle, notre intelligence intuitive.

Nous revisiterons la théorie et pratiquerons autour des 2 axes suivants :

- Travail personnel dans notre actualité.
- Travail de l'animateur qui propose des séances menant à la prise de conscience puis à l'utilisation au quotidien de notre énergie corporelle, émotionnelle, intuitive.

Objectifs :

- savoir bâtir une séance module 3
- se replonger soi-même en tant qu'animateur dans cette intelligence intuitive pour en comprendre l'intérêt et la pertinence dans nos groupes, ajuster notre pratique personnelle.

Nous travaillerons ces deux axes avec alternance de séances en grand groupe et rappels de théorie et travail en sous-groupes pour un meilleur investissement de chacun.

Nous répondrons ou du moins tenterons de répondre aux questions posées par les pratiques de chacun.

Méthode pédagogique :

Quelques apports théoriques, beaucoup d'exercices pratiques et de cas concrets à partir de nos expériences et des difficultés rencontrées, des discussions
Jeux d'écoute, jeux de rôle – séances de sophrologie

Pré requis :

Etre détenteur du diplôme de Sophrologie dynamique délivré par la FEDS

Intervenants : Eliane LAXAGUE et Stéphane PERE

Horaires : 9h30 à 17h30 le samedi avec pause repas, 9h à 16h le dimanche avec pause repas également.

Lieu : CREPS Poitou-Charentes (près de Poitiers)
Château de Boivre – 86580 VOUNEUIL SOUS BIARD

Stage obligatoirement résidentiel

Tarifs :

Frais pédagogiques : 110 €

Hébergement en pension complète (du samedi midi au dimanche après midi) :

- 53 € pour un hébergement en chambre individuelle

- 48 € pour un hébergement en chambre double

Possibilités d'hébergement et de restauration le vendredi soir (moyennant supplément)

Contact : Bernadette BAUDOIN – 5 rue du Lac – 86190 BERUGES

Tél : 05.49.53.33.05 / 06.81.50.98.11 email : bernadette.baudouin@wanadoo.fr

Le nombre de participants est limité à 18 personnes :

Nous prendrons en compte les inscriptions en fonction de leur date d'arrivée (cachet de la poste faisant foi), de même pour le choix de la chambre (il n'y a que 20 chambres individuelles dont 10 avec sanitaires dans la salle, les autres ont les sanitaires dans le couloir).

Le stage n'est ouvert qu'à condition qu'il y ait au moins 8 inscrits.

Renvoyez le bulletin d'inscription avant le 10 février 2011, accompagné d'un chèque d'acompte de 75 €. Pour nos amis belges et suisses, l'acompte peut aussi être effectué par virement bancaire (IBAN : FR35 2004 1010 0608 0347 0N02 752 / BIC : PSSTFRPLIM)

NOM :

PRENOM :

Adresse courrier :

Adresse mail :

Téléphone :

M'inscris au stage de Formation Continue de la FEDS des 5 et 6 Mars 2011 intitulé « Ouverture à notre intuition » ; et verse la somme de 75 euros de réservation.

Cette somme est remboursable en cas d'annulation de ma part jusqu'à 21 jours avant le début du stage, et à tout moment en cas d'annulation de la part de la FEDS

Signature :



«Intervision : analyses de pratiques»

Les 22 et 23 octobre 2011

Objectif : Réfléchir et chercher ensemble des pistes de solution dans les problèmes posés par la pratique sophrologique en groupe ou en individuel

Ce stage sera animé par Martine DUPUY et Laurence THIAUDIERE

Un complément d'information ainsi que le bulletin d'inscription pour ce stage paraîtront dans les prochains fédé infos



Chaque exercice de sophrologie, bien que similaire dans la technique, se vit d'une manière unique : il résonne dans l'univers de chacun de nous, mettant en jeu notre histoire musculaire, corporelle mais aussi émotionnelle et symbolique. J-C Dupont, témoignant de ses propres résonances, peut permettre de redécouvrir autrement nos exercices familiers, en apparence anodins, et l'importance de chaque séquence dans une séance...

AVANT PROPOS

« Grâce à ma sœur Stéphanie, j'ai eu la chance de redécouvrir avec les débutants en sophrologie, au rythme des saisons, de manière toujours nouvelle, ces premiers pas. Je pouvais donc déployer ce fil tendu de l'attention, m'immerger dans le vécu du mouvement, pour garder ensuite dans mes filets bien sûr d'abord l'expérience et la joie de l'éternel débutant, mais aussi d'autre part l'observation de l'étudiant ou du chercheur, plus attentif à la méthode employée. Il était pour moi primordial de reconstruire ma sensation corporelle, un début d'ancrage au sol. J'appréciais d'autant plus la profondeur des toilettes énergétiques, pour redonner de la substance à mon schéma corporel atrophié... Je ressentais le fruit de cette stimulation de début de séance dans des perceptions de plus en plus colorées, se déployant en finesse dans l'écho des exercices dynamiques. »

2ème partie : LES 3 FOYERS - LE BARATTAGE THORACIQUE

Avant la formation je ressentais souvent mon corps comme une montagne trônant au centre d'une île dont les yeux reflètent les neiges, et l'eau des torrents baigne les rochers de mes vertèbres comme un liquide rachidien originel. De l'autre côté la forêt de ma respiration apparue au cours d'une introspection sélective et attentive abritait toute une vie, tantôt sombre, retenue, tantôt vibrant des rires d'enfants, avec des souvenirs insoucians... Parfois la balade s'avérait plus architecturale, parfois plus animale... ou une respiration abdominale libérait un flot créatif digne des mythes les plus primitifs où mes os devenaient terre, d'où mes nerfs arbres s'élevaient, où mes muscles eaux laissaient naître de multiples animaux aquatiques organes... J'appréciais toujours un sentiment de cohérence dans ce flux créateur, une formidable harmonie d'ensemble dans ces explorations anatomiques. Au fil des semaines suivant le premier module, je m'étonne de plus en plus de la diversité des mondes, de ces « cosmos » merveilleux qui s'ouvrent à chaque exercice avec leur propre cohérence du jour. Les fenêtres s'ouvrant dans les différentes parties du corps me semblent

souvent déboucher sur des sphères d'activité particulières et complémentaires, à commencer par les 3 foyers. Les 3 foyers s'ordonnent comme un calice en 3 parties. Ils accueillent les énergies terrestres qui me verticalisent, puis les énergies de la « sphère céleste », encadrant les énergies médiatrices centrales, source des courants énergétiques et des mouvements corporels.

Avec le calme de la graine qui, sortant de sa peau, s'étire vers le haut et le bas, ces 3 sphères me permettent de « faire le point » dans mon espace intérieur empli de possibilités. Dans ce renforcement intérieur, ma plante perce avec courage la peau du germe.

Et cette redécouverte de soi est bien surprenante quand le même mouvement, comme le haussement d'épaules devient porteur d'expériences tellement contrastées selon que je l'effectue poumons vides ou pleins lors du barattage thoracique. J'ai le sentiment de faire face à ma propre réalité, ces mouvements de bras rappelant toujours l'écho d'une musique lointaine, d'images du passé attachées à mon corps dans lesquelles je me garde bien de pénétrer.

Au contraire, la répétition de ces exercices avec des sophrologues différents clarifie de quoi est constitué mon présent. Je suis là, c'est mon architecture de base, une sûreté m'entoure sensiblement, que je saisis devant moi et que je peux laisser descendre comme une coiffe chaleureuse de ma tête jusque dans le dos.

Ma conscience ici ordonne, harmonise, symétrise, polarise jusque dans le corps. Elle est debout avec une sensation affermie, ce qu'elle ne savait plus faire depuis les cours de récréation de l'enfance, qu'en dressant les ramifications de la pensée. Une évidence, une expansion lumineuse éclaire mon quotidien.



Je sens en moi un enfant à qui cette sophrologie pédagogique privilégiant l'entretien quotidien fait du bien. Cette plasticité grandissante me porte dans sa globalité et m'aide d'autant plus à me saisir, à rassembler une part de moi-même sur une tâche, sans trop me laisser entraîner hors du temps. L'émergence de cette maturation de la conscience pourrait se résumer ainsi : le passé subsiste, l'avenir prend forme, le présent s'épanouit, l'instant prenant un goût d'éternité. Je n'ai pas encore de vraies racines, mais une fleur me porte comme un nymphéa sur ses énormes feuilles, je me verticalise mieux, pour mieux plonger dans mon sol.



Exercices vus par Jean-Christophe DUPONT...

Je sens en moi un enfant à qui cette sophrologie pédagogique privilégiant l'entretien quotidien fait du bien. Cette plasticité grandissante me porte dans sa globalité et m'aide d'autant plus à me saisir, à rassembler une part de moi-même sur une tâche, sans trop me laisser entraîner hors du temps. L'émergence de cette maturation de la conscience pourrait se résumer ainsi : le passé subsiste, l'avenir prend forme, le présent s'épanouit, l'instant prenant un goût d'éternité. Je n'ai pas encore de vraies racines, mais une fleur me porte comme un nymphéa sur ses énormes feuilles, je me verticalise mieux, pour mieux plonger dans mon sol.

Cet axe me soutient comme la flamme d'un i, une nouvelle colonne affirmant une nouvelle présence à soi, une écoute sécurisante et attendue. Je me découvre au fil des semaines la fraîcheur retrouvée d'un enfant pratiquant spontanément, sans se soucier, se laissant rafraîchir par ces consciences s'interpénétrant heureusement dans une des méandres et métamorphoses de « cours de ma vie ».

Oui, Je laisse les sensations se déployer en cascade. Je suis l'écho d'une sensation sur la nuque, dans le tronc, puis dans les membres, en y dirigeant mon attention. (...) Ces énergies se répondent, interagissent comme par magie dans tous les membres de mon corps, jouant sur les touches d'un piano vivant qui jouerait tout seul sa musique silencieuse. C'est un même océan parcouru d'une même énergie vitale, que j'habite à ma manière, ici dans ma tête, là dans mon dos, là dans mon mollet ou mes poignets, avec toutes les nuances d'éveil, de sensibilité, de conscience.

Jean Christophe DUPONT

À suivre...



«Le mouvement».

Etude d'un cas clinique en Sophrologie. Sophie souffre d'une sclérose en plaques depuis 10 ans. Au quotidien, elle cherche son équilibre dans le mouvement et dans l'immobilité.

A la découverte de la stabilité corporelle

« La notion de mouvement est liée à celle de repère; pour qu'il y ait mouvement, il doit y avoir un point fixe.»

Encyclopédie

è Les sensations liées à l'ancrage du corps

L'ancrage est la fixation, l'enracinement de quelque chose ou quelqu'un.

On entend généralement par sensations d'ancrage toutes les sensations qui permettent de sentir le contact du corps avec le monde extérieur : les sensations des points d'appui du corps, les sensations de contact avec les vêtements, les sensations de contact avec l'air. La prise de conscience de l'ensemble de ces sensations permet effectivement l'enracinement de notre corps dans la réalité de l'instant présent.

Avec Sophie, je choisis de privilégier les sensations d'ancrage au sol ou dans les appuis : les sensations de contact où on peut sentir le poids du corps, elles sont de nature tactile et proprioceptive. Chaque point de contact, pris en conscience, devient un point d'appui privilégié du corps tant pour une position statique, que pour le mouvement, une zone d'enracinement possible pour l'être.

Nos premières séances de sophrologie sont essentiellement consacrées à cette prise de conscience, en position assise dans le fauteuil.

Tout d'abord, distinguer, les endroits du corps qui sont en contact avec l'appui, où on peut sentir le poids du corps, des autres endroits. Répertorier tous ces endroits et les garder en conscience. Ensuite s'installer confortablement dans ces zones d'ancrage, et laisser le corps s'appuyer un peu plus. Laisser le poids se répartir dans les appuis, et profiter d'une meilleure stabilité. Nous pouvons affiner ces sensations.

Cette prise de conscience est essentielle. La présence de tous les points d'ancrage dans les appuis et le sol permet de sécuriser sa position et de multiplier les ressources pour réguler son équilibre.

Dans le mouvement Sophie doit garder ses points d'appui en conscience, ou doit garder sa conscience proche de ses points d'appui, car ils sont la stabilité et la sécurité qui va aider son mouvement. Ils sont des repères stables nécessaires quand l'équilibre de la posture se modifie.

Ancrage en position assise sur le fauteuil : zones du dos, des bras, des mains, des fesses, cuisses, pieds. Très vite, Sophie abandonne le fauteuil pour les séances et pratique comme moi sur une chaise : l'appui des bras disparaît.

Nous abandonnons temporairement le dos, pour quelques exercices, donc nous privilégierons la conscience affinée du bassin, de l'assise, et des pieds en contact avec le sol.

Le travail de reconnaissance des zones d'appui se fait à chaque séance en début de séance, et systématiquement dès que nous abordons un mouvement.

è Les sensations liées à la respiration

Les sensations liées à l'activité respiratoire sont des sensations d'ancrage du corps dans l'instant présent. Elles sont de nature intéroceptive, en lien avec la vie des organes.

La respiration est présente à chaque instant de notre vie. Elle se régule automatiquement selon les besoins de l'individu, mais nous pouvons aussi volontairement la ralentir, l'accélérer, la modifier.

La fonction respiratoire est liée à la fois, à la mobilité par son mouvement rythmique, et à la permanence par son activité régulière et incessante tant que nous sommes en vie. C'est une fonction rythmique, qui porte en elle le mouvement de la vie : mouvement de l'intérieur vers l'extérieur, suivi du mouvement inverse.

Nous prenons toujours un temps en début de séance pour vivre notre souffle en conscience et laisser s'approfondir le rythme si besoin. Ce temps est essentiel pour Sophie, le souffle est pour elle le lien entre l'extérieur et l'intérieur ; c'est par l'observation de ce mouvement qu'elle peut pénétrer dans son espace intérieur et se rendre disponible à la séance. Elle prend vite l'habitude de se mettre en contact avec sa respiration dans son quotidien pour son bien-être personnel.

L'observation de son souffle est pour Sophie une porte d'entrée pour l'observation de sa vie intérieure. Pouvoir donner l'amplitude nécessaire à sa respiration l'apaise et la rassure.

Amplifier et apaiser la respiration permet une mise en route du système parasympathique de récupération ainsi qu'une modification du tonus musculaire habituel de Sophie. En général, Sophie est tendue et nerveuse; son tonus corporel est en correspondance. Après la séquence respiration, Sophie se sent apaisée et plus réceptive. Son tonus corporel modifié ouvre vers un vécu corporel différent.



Extrait du mémoire de fin de cycle d'approfondissement...

Stéphanie REGOUT - FRANCE

Les extrémités du corps, les mains et les pieds, tout comme les oreilles n'offrent pas de sensations. Nous nous centrons d'abord sur les mains pendant plusieurs séances : tout d'abord une forme diffuse de moufle apparaît, petit à petit les doigts, le pouce est présent à notre 6ème rencontre. A la séance suivante, Sophie sent désormais ses deux mains dans leur entièreté, leur différence, et la variation de sensations.

Les oreilles prennent vie au début du mois de septembre en posant juste les mains dessus.

Sophie n'aime pas ses pieds, elle les délaisse volontiers. Pourtant en séance, quand Sophie cherche les zones de sécurité dans son corps, ce sont ses pieds qui lui apparaissent. Tout d'abord, j'ai posé mes mains sur ses pieds pour qu'elle sente mieux son ancrage au sol. Puis nous avons utilisé une balle comme intermédiaire pour stimuler les sensations de la plante du pied. Grâce à l'observation du phénomène dans le non jugement, Sophie a pris l'habitude de sentir ses pieds sans y accrocher un affect négatif.

Dès le mois de septembre, elle va masser elle-même ses pieds. Elle sent petit à petit des fourmillements et de la chaleur monter de ses extrémités jusque dans les jambes et genoux.

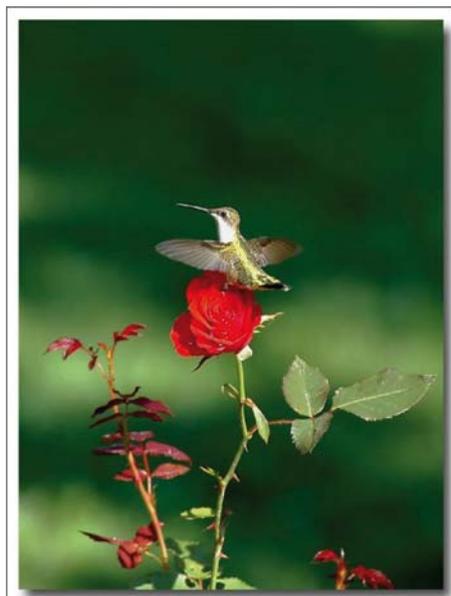
Les sensations de la tête et du visage sont présentes et riches. Sophie n'a pas besoin de beaucoup stimuler le haut du corps. Des micro massages lui permettent vite de lâcher les tensions perçues de la peau du crâne.

La rencontre avec la zone médiane du corps est douloureuse au premier abord, et cela, pendant plusieurs séances. La perception du cou, de la poitrine, de l'abdomen, et des bras est délicate. Elle se manifeste à travers des sensations de gonflement, de brûlure, de zones verrouillées, bloquées, ça ne circule pas. Cette prise de conscience n'est pas confortable, mais permet à Sophie de se rendre compte de sa douleur psychologique. Sa ressource, pour l'instant, elle la trouve dans les points d'appui de son corps et dans le mouvement de sa respiration qu'elle laisse s'approfondir.

Après avoir senti la forme globale des jambes, nous détaillons les informations perçues des pieds, des chevilles, des jambes, des genoux, des cuisses, d'un côté, puis de l'autre. Sophie découvre des sensations riches, vivantes, variables dans ses jambes, associées à des énergies de force, de présence, de circulation. Une vitalité qui se précise au cours du temps. Au fur et à mesure du travail, Sophie sent ses jambes de plus en plus fortes et solides.

Au fil des prises de conscience de Sophie, nous travaillons chaque semaine la patience, la persévérance, le non jugement et la confiance en ce qui est, ce qui a été, et ce qui sera. Dans ce même temps, l'observation de ses sensations corporelles permet à Sophie de repérer les limites de son espace personnel.

Stephanie REGOUT



Décembre, un dimanche d'activité pour clôturer l'année professionnelle, je réalise quelques mouvements de tête pour me détendre le cou et les épaules. Et mon regard se tourne vers la fenêtre ... et là, je vois la neige qui tombe. Silencieuse, légère, petits flocons. Je regarde cette chorégraphie merveilleuse. Les flocons grossissent, dansent dans l'espace, je dirais même valsent sur une musique dirigée par le vent. Mouvements lents, plus rapides, emportant ces flocons dans un tourbillon joyeux.

Et puis ils se posent, délicatement, sur le sol, une branche, une feuille, une marche, ... Et ceux-ci les accueillent avec bienveillance comme s'ils les attendaient pour se déguiser un temps. Tout devient blanc, un blanc lumineux qui contraste avec le gris du ciel. Lumière et ombre, ombre et lumière... Et cette danse se poursuit, les flocons continuent de se poser l'un sur l'autre. Expression d'une force de la nature, les branches, les feuilles se laissent couvrir d'un beau manteau blanc, épais...en se baissant légèrement au début ensuite plus fort car les flocons continuent de se poser. De léger dans leur individualité, ils deviennent lourds et denses en groupe. Ils viennent s'ancrer au sol en formant un tapis que j'ai envie d'aller fouler du pied.

Durant toute cette vision, je sens en moi le calme qui s'installe. J'ai conscience d'être assise sans bouger, captée par ce spectacle et pourtant tout mon être danse au rythme de mon vent intérieur, ma respiration, mon souffle. Intérieur – extérieur, extérieur – intérieur Mes mains deviennent plus chaudes, mon cœur pétille, mes jambes sont denses, ...

Je décide de me lever pour aller voir de plus près ce spectacle, d'abord derrière la fenêtre, toujours bien au chaud dans mon bureau. C'est magnifique... Je ne sais depuis quand je suis à regarder ce cadeau de la nature, peu importe, j'ai envie de vivre pleinement ce moment unique à 2 jours près du solstice d'hiver.

Je me mets en mouvement pour aller dehors. J'ai besoin de sentir le froid, de participer à cette danse, d'aller à la rencontre des flocons, les accueillir sur moi aussi.

Magie Main tendue, ils viennent se poser sur celle-ci avec douceur. Je regarde de plus près leurs cristaux et écoute leurs secrets, très rapidement car la chaleur de ma main les fait fondre. Et en même temps, d'autres viennent m'embrasser les joues, les lèvres, les yeux, le front. Frissons de froid mais aussi de bonheur. Sensation de recevoir une multitude de bisous. Energie d'amour. Fraîcheur, connivence.

J'avance un peu pour aller toucher la couche de neige présente sur l'escalier. Sensation d'entrer dans du coton, c'est mou et pourtant je sens une force. Energie d'excitation. Je sens la petite fille en moi qui a envie d'aller courir dans la neige, se coucher dedans, prendre une poignée de neige pour la former en boule, la faire grossir en la roulant,

puis une deuxième pour donner vie à un bonhomme de neige, prendre la luge et me laisser glisser Rire, insouciance.

Et l'adulte qui ne veut pas abîmer ce paysage éphémère. Conscience de la fragilité de la vie.

Les couleurs changent petit à petit, le soir tombe, la lumière artificielle plus orangée apporte une autre atmosphère, colore différemment cette danse qui continue toujours. Il y a une immensité de flocons, dans cette immensité de l'univers. J'ai conscience de participer à ce tout, à cet instant. Grande et petite en même temps dans cette immensité.

Je rentre me poser à mon tour. Emplie de toutes ces images, sensations, énergies, je pense au futur de ces flocons. Après leur passage, petit à petit, ils se laisseront aller pour devenir liquide et entrer plus profondément dans le sol pour nourrir d'autres couches. Ils se transformeront.

Et je me dis que peut-être je retrouverai ces flocons dans mon verre d'eau, sous ma douche, dans la mer, ...ou peut-être jamais. Profondeur. L'important pour moi est cette vivance de la rencontre, de cet instant, de ce voyage inattendu. Je me remets au travail avec une autre énergie, un autre regard. Vivifiée, savourant cette énergie hivernale dont je me suis emplie en conscience. Sérénité, confiance, plénitude, pétillance m'accompagnent.

Edith de WOUTHERS



Voici le conte de la grand mère... en ce début d'année il me semble adapté à l'énergie des commencements.

« Le conte de la grand-mère
qui inventa un mot nouveau et rare »

Par Jacques Salomé
« Contes à aimer, Contes à s'aimer »
Albin Michel

Grand-mère ! dit le petit garçon, apprends-moi des mots neufs. Des mots encore plus beaux que ceux d'hier, plus beaux que ka-léi-dos-co-pe, plus rigolos que ceux qui font des bruits comme cla-po-tis, chu-cho-te-ments... Encore, grand-mère, encore ! La vieille femme sourit. Le temps est venu, se dit-elle. Il est prêt !

Oui, j'ai un beau mot pour toi. Je vais t'aider à le trouver...
Oh ! oui, j'adore les devinettes, dit l'enfant en sautillant.
Voilà. C'est un mot qui contient les plus belles valeurs du monde... Un mot qui est présent en toi et tout autour de toi si tu sais le ressentir.

C'est facile ! C'est...la Vie ! Ce qui est présent en moi et tout autour de moi, c'est la Vie !

Oui bien sûr, il y a de la vie dans ce mot, d'abord de la vie. De la vie vivante, toute joyeuse. De celle qui chante dans tes oreilles chaque matin, avant même que tu ouvres les yeux. Un élan de vie qui te fait dire en regardant le ciel chaque jour : Merci pour ce bleu. Tant mieux pour cette pluie, la terre a soif. Quel vent ce matin ! Ça nettoie tout le ciel, mais fermez un peu les portes en haut, ça fait courant d'air !

Un mot qui peut dire l'élan, la fougue, l'enthousiasme. Imagine-toi grim pant vers le haut d'une colline. Tu es presque au sommet, c'est tout clair, c'est tout rond d'herbe verte. Tu marches, il y a l'air vif qui souffle à tes oreilles, tout autour s'étend à perte de vue l'immensité du paysage. C'est tellement beau que tu en as le souffle coupé. Ton cœur déborde presque. Tu te sens fort, grand et petit en même temps, léger comme un oiseau, tu te sens aussi libre que le vent. Tiens, tu pourrais t'envoler, être le vent toi-même...

C'est le bonheur, grand-mère ?

Il y a du bonheur dans le mot, oui, mais cherche encore... Quand tu mets du bon dans tout ce que tu fais, quand tu sais ouvrir tes yeux pas seulement pour voir, mais pour regarder, alors tu peux t'émerveiller de tout et d'un rien, du gazouillis d'une mésange, d'un sourire reçu, de la force du brin d'herbe qui pousse dru dans le bitume du trottoir, de

la lumière d'or des étoiles. Quand une fleur devient le plus beau des bouquets du monde, que ton regard se fait caresse pour dire en silence toute ton émotion, quand tu accueilles les bras qui t'aiment et que tu es si plein de désir et d'amour que tu rayannes comme un soleil...

J'ai trouvé, j'ai trouvé, c'est Soleil d'Amour ! C'est un petit nom que tu me donnais, grand-mère, quand j'étais petit !

Oui, tu es ce soleil-là et il y a de l'amour dans ce mot, mais cherche encore, cherche... C'est un mot qui te dit aussi d'avoir du courage, même quand il y a du gris dans ta vie. Un mot lucide qui n'exclut pas les peines et les difficultés. Un de ceux qui te permettra aussi de trouver toi-même dans chaque événement difficile, le petit bout de ciel bleu, l'infime lumière qui te redonnera confiance en toi, et surtout en la vie qui est en toi.

C'est l'espérance !

Tu y es presque, continue, continue... Un mot qui contient la Vie, la Joie, l'Enthousiasme, la Tendresse des petits bonheurs, le Courage, le Désir, l'Amour, la Confiance, l'Espérance !

Il existe, grand-mère, ce mot qui dit tout ça à lui tout seul ?

Oui, mon petit... C'est le mot Vivance. C'est la Vivance dans la vie !

C'est un joli mot Vivance, grand-mère !
Murmure-le, écoute-le... Tu l'entends rire dès que tu le prononces...

Vivance !

C'est un mot précieux, tu sais...
Un mot près-des-cieux ?

Oui, dit-elle en souriant. Il vient certainement du ciel, peut-être même du pré-des-cieux... C'est un mot si précieux qu'il est mon héritage pour toi ! C'est qu'il me vient de loin, tu sais, de mon enfance, de ma maman à moi, de mon histoire... Il vient de toute ma lignée et je te l'offre aujourd'hui car le temps est venu... Cette Vivance, elle est la force vive qui donnera plus de vie à ta vie. Je la dépose en toi comme une graine pour qu'elle germe, qu'elle éclore, qu'elle resplendisse, qu'elle fructifie, afin qu'un jour toi aussi tu puisses à ton tour la transmettre à d'autres, à ceux que tu aimeras, que tu aideras, que tu accompagneras...

Ouvre la bouche, tire la langue, ferme les yeux, mon petit Soleil d'Amour...Et...hop ! dit la grand-mère, en riant, la graine de Vivance est en toi ! N'oublie pas, c'est pour toute ta vie. La Vivance de la vie, c'est le plus beau cadeau que tu puisses faire à ta propre vie.



«On m'a souvent demandé ce que pouvait signifier ce terme de vivance, que j'ai beaucoup utilisé tant dans mes écrits que dans mes conférences.

C'est un mot qui me paraît tout à fait correct, pour nommer me semble-t-il, une qualité particulièrement dynamisante et vivifiante de la relation que nous pouvons avoir vis à vis de nous mêmes.

Cette relation à soi-même, dont nous ne prenons pas suffisamment soin, soit par ignorance, soit par pudeur ou par une curieuse fuite en avant qui nous fait rechercher hors de nous ce que nous avons de meilleur.

J'appelle vivance, ce rayonnement, cette lumière intime qui nous habite et qui émane de nous à certains moments de notre vie. C'est la vivance qui nous permet d'affronter, en les éclairant de l'intérieur, les zones d'ombres et de conflits qui se meuvent silencieusement en nous et qui déclenchent parfois beaucoup d'incohérences, de malaises ou d'inconfort.

C'est la vivance qui nous fait mieux ressentir nos émotions, nos sentiments, les élans du cœur, l'enthousiasme qui nous traversent dans la rencontre du beau et du bon.

Il s'agit donc, quand elle est présente, d'un plus, d'une ressource puissante qui va non seulement dynamiser notre vie, mais aussi lui donner plus de sens.

La vivance est semblable à une source qui jaillit à l'intérieur, et qui va irriguer et fertiliser non seulement notre corps, notre esprit, mais qui va renforcer la confiance que nous avons pour nous mêmes, soutenir l'estime de soi et donc stimuler nos relations proches ou nous réconcilier avec notre entourage.

Quand nous sommes en présence de quelqu'un qui a de la vivance en lui, nous sommes touchés, comme irradiés par des vibrations subtiles venant de son être. Cela donne le sentiment, que nous sommes dans une vraie rencontre, d'être plus vivants, plus présents à l'instant, plus denses et parfois plus créatifs.

Je peux imaginer que la vivance se révèle ou se manifeste aux uns et aux autres à travers diverses expériences vitales. Des rencontres ou des séparations par exemple qui ne seront pas nécessairement positives dans un premier temps, mais qui vont se révéler par la suite comme apaisantes ou plus structurantes.

Ainsi le sentiment de réunification ou de réconciliation avec nous-mêmes, qui peut naître après avoir saisi et compris le sens d'un échec, le message contenu dans un événement apparemment traumatisant et qui va se révéler porteur d'une renaissance.

La vivance peut surgir à la fin d'un deuil qui suit

la perte d'un être proche, avec le sentiment d'une résurrection de notre corps ou l'apparition d'une vitalité nouvelle qui nous habite après un accident ou une maladie grave.

La vivance subit des hauts et des bas tout au long de notre existence ou encore des variations qui obéissent à des impacts subtils venant des personnes significatives de notre vie et aussi de celles qui vont réveiller nos vulnérabilités et nos blessures cachées.

Son ancrage le plus fort semble être dans le sentiment de sécurité intime inscrit en nous au premier temps de notre vie extra utérine. Quand nous étions enveloppés de regards et d'attentions bienveillantes, quand nous avions des réponses complantes à nos besoins de survie, quand nous entendions des messages d'amour qui nous confirmaient bien que nous avions une place dans cette famille, dans cette vie qui nous attendait.

La vivance d'un être ne disparaît pas complètement avec la fin de sa vie, elle subsiste parfois longtemps dans des objets, dans des lieux qu'il a habité, dans le souvenir de ceux qui l'ont fréquenté.

Prendre soin de sa propre vivance peut devenir une priorité pour certains, pour vous peut-être !»

Les petits exercices

Yolande MARCHAL

Des petits exercices permettant l'apprentissage de la réceptivité favorable à l'ouverture, au calme mental et à l'intériorité.

1 Etre présent

- Exercice de réceptivité à la posture
- Exercice de réceptivité à la respiration, aux mouvements de la poitrine, découvrir ou redécouvrir qu'il est possible d'alterner les différents étages, claviculaire, thoracique, abdominal ... en apnée, de suspendre la respiration, de ralentir l'expir pour se calmer ... et accueillir les sensations associées.

- Devenir maître de son souffle
- Exercice de réceptivité à la pièce ex : les objets : les nommer au fur et à mesure qu'ils sont perçus (il est possible de faire l'exercice à plusieurs)

Ou bien, quitter un objet de concentration pour un autre, les choisir dans différentes orientations de la pièce pour mobiliser le cou et les yeux et compter jusqu'à 3 entre chaque objet.

- Exercice de la découverte d'un stylo : l'observer avec ses yeux et accueillir les sensations visuelles. Le prendre dans sa main pour le découvrir ... sans le regarder, ce qui favorise l'évocation. Le garder dans sa main et rester un moment avec la sensation créée.
- Sentir pour mieux penser
- Après un exercice de relaxation dynamique, s'entraîner à se concentrer sur un point du corps puis sur un autre de façon de plus en plus agile.

Le but de ces exercices est de faciliter un premier ancrage dans le ici et maintenant et dans le vécu corporel et de dynamiser la concentration

2 Etre conscient de soi

- Exercice de l'arbre : Etre là !

1. Se mettre debout et installer un triangle inférieur, pointe dirigée vers le haut, depuis la plante des pieds jusqu'au bassin, qui repose sur ce triangle : les jambes écartées à la largeur des hanches, souplesse des genoux, sentir le sol sous les pieds ...

2. Installer un deuxième triangle sur le premier, pointe vers le bas : laisser le ventre libre, les bras détendus de chaque côté du corps, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale ... prendre conscience de sa verticalité et sentir son corps en juste équilibre sur les deux pieds

3. Faire passer tout son poids dans une seule jambe en gardant l'axe vertical du corps et l'autre pied au sol. Sentir ce

qui se passe

Etre là, en équilibre, présent dans ses racines c'est à dire dans son triangle inférieur

4. Doucement revenir à la position d'équilibre stable et accueillir les sensations

5. Même chose de l'autre côté, le regard rivé au sol ou les yeux fermés pour que chacun trouve la bonne réponse pour lui.

Etre présent dans son corps, Accepter de ne pas bouger pour garder l'équilibre, de ne pas penser à autre chose.

L'équilibre, c'est le contrôle, c'est l'état de conscience.

La conscience est alors cette « coupe » qui accueille.



«

Langage et harmonie des couleurs
Equilibre des vides et des pleins
Complémentarité de l'ombre et de la lumière.

Liberté du geste et confiance en soi.

Du 5 au 9 septembre 2011

Au Hameau des coquelicots (47) www.lehameau-descoquelicots.com

Inscriptions : Lélie ABADIE lelieabadie@orange.fr
- 05 58 82 80 03

Attention : Lélie est très connue et ses stages sont souvent complets un an avant !
Celui ci paraîtra à son programme très bientôt

«VOYAGES INTÉRIEURS»
Stage d'aquarelle et sophrologie

Animé par :

Lélie ABADIE
Aquarelliste
de renommée internationale

et

Geneviève LASSORT
Sophrologue

Voyager dans son monde intérieur.

Rencontrer ses ressources corporelles, émotionnelles, intuitives et transcendantes.

Se mettre en page.



Edith de Wouters et Martine Dupuy proposent

Les 1, 2 et 3 JUIN 2011

Stage résidentiel à orientation thérapeutique ouvert à tous

UN TEMPS POUR SOI, POUR CHOISIR D'ALLER MIEUX

3 jours d'exploration des Ressources de notre Conscience, avec la Sophrologie Dynamique®, pour répondre à votre besoin, votre désir, votre question... ou votre difficulté. Car il est toujours possible, à tout âge et à tout moment, d'ouvrir d'autres possibles, de nous transformer, transformer notre quotidien et faire évoluer notre histoire.

Du mercredi 1er au vendredi 3 juin : une progression d'exercices simples et des séances de Sophrologie Dynamique®, partant du présent vers l'avenir, effectués en groupe.
Possibilité d'entretien individuel.

Mercredi _____

Les ressources du corps:

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

Jeudi _____

Les ressources des émotions :

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

Vendredi _____

Les ressources de l'intuition et de l'anticipation : Retrouver les choix « qui ont du sens » ; ouvrir d'autres perspectives ; construire un devenir possible dès maintenant.

Accessible à tout le monde : ayant pratiqué ou pas la Sophrologie Dynamique®

Groupe de minimum 6 personnes et maximum 12.

Stage résidentiel : au cœur de Liège - Belgique

Coût : Frais pédagogiques = 400 €

Frais d'hébergement = 114 € en pension complète du mardi soir au vendredi midi

Infos complémentaires auprès de :

Edith de Wouters: info@aufildespossibles.be
0032 (0)4 252 43 88 ou 0032 (0)497 19 33 58

Martine Dupuy : mcd.dupuy@orange.fr
0033 (0)6 81 93 77 66

Inscriptions :

date limite d'inscription 21 avril 2011

Edith de Wouters : info@aufildespossibles.be 0032 (0)4 252 43 88 ou 0032 (0)497 19 33 58

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

au nom de Edith de Wouters – réf. we 1,2,3 juin 2011

L'aspect financier ne doit pas être un obstacle, possibilité d'échelonner le paiement. Nous sommes à votre écoute.



LE DEUXIEME DEGRE DE LA SOPHROLOGIE UN LIEU PLEIN DE RICHESSE SACHONS BIEN LE CONDUIRE

Francis LASSORT
FRANCE

Qu'avons-nous à notre disposition comme exercices ?

Exercices proposés par Yves Davrou:

- **Gestion de notre énergie émotionnelle**, apprentissage à la désactivation.

- **Stimulation de cette énergie**

* Un souvenir dont nous projetons l'énergie émotionnelle, dans une situation à venir

* **A partir de nos cinq sens**, laissons revenir des souvenirs heureux qui leur sont liés.

- Renforcement de nos valeurs

Trace restante à consolider au fur et à mesure : Un nouveau sentiment d'être, une coloration particulière de notre espace psychique à partir de cette énergie liée à la joie et au plaisir.

- Gestion du stress (séance très particulière, à isoler dans un principe très pédagogique)

Séance qui doit impérativement intervenir lorsque tous les paramètres ci dessus cités auront été acquis.

Exercices issus de la pratique Caycédienne :

- Relaxation dynamique du deuxième degré, 1° partie :

Relaxation Dynamique contemplative .

Nous avons l'habitude de nommer ces exercices : double concentration.

Méditation sur l'objet neutre, et changement de l'objet par le sujet que nous sommes. Dans l'espace et dans le temps, le rapport sujet-objet est animé d'une vivance particulière (le vivant).

Un déplacement de la représentation que nous nous faisons de nous en rapport avec la représentation que nous faisons de l'objet. Regarder notre corps au lieu de l'objet (Docteur J.P Hubert, in: la relaxation dynamique). Cependant les écoles (notamment en France) ont abandonné l'exercice sur l'objet neutre (y a t'il vraiment un objet neutre?).

L'entraînement va ici consister à un exercice certes un peu difficile mais combien réparateur au plan du schéma corporel dans sa dimension psychique.

A savoir : Sentir, être en lien avec la sensation corporelle

Nous percevoir, être en lien avec notre image corporelle. En fait le terme « percevoir » nous amène à considérer plus que le senti corporel, un chemin également vers notre image. Un autre terme me semble aussi bien ajusté : « conscience enveloppante » issu du discours des autres écoles françaises.

Je reprends les termes de J.P Hubert : « Ainsi le deuxième degré nous fait il pénétrer dans un certain mystère : la place que nous occupons nous mêmes, à l'intérieur du monde de notre représentation »

En double concentration

Position statique assis ou debout

- Exercices de la tête
- Exercices des bras
- Exercices des jambes
- Exercice de l'arc

Segment par segment, il est proposé une restructuration de notre schéma corporel en lien avec l'image de notre corps, espace psychique subtile. Notons que l'exercice de l'arc ne doit pas être oublié, dans sa dimension particulière de globalité, d'unité.

Trace restante à faire grandir graduellement : sentiment de présence, d'avoir sa place dans la dimension temps/ espace.

Je ne redonnerais pas ici les détails techniques de ces exercices qui sont répertoriés en formation (si oublié : revoir les supports de cours donnés aux stagiaires lors des modules).

-La relaxation Dynamique du deuxième degré 2° partie :

-A partir des cinq sens (ici très 1° degré) Caycedo nous invite à une méditation qui à mon sens est un prélude à un entraînement très quatrième degré puisqu'il aborde ici la relation à soi, au groupe, aux êtres chers qui nous entourent, et enfin tous les êtres dans une dimension de paix universelle.

Notons bien que dans notre pratique de la sophrologie dynamique, cette deuxième partie de la sophrologie Caycédienne sera développée après l'activation de notre fonction intuition et plus instruite dans le quatrième degré,



ce qui nous semble plus juste dans l'abord successif de l'évolution de notre conscience à partir de ses fonctions proposées par C.G Jung : Corps, émotion, intuition, transcendance.

Enfin notre deuxième degré sera complété par des exercices de futurisation :

- ☒ Anticipations simples des mouvements
- ☒ Futurisation positive
- ☒ Dépassement de l'obstacle
- ☒ Consolidation d'un projet

IMPORTANT :

Nous n'aborderons ces exercices sur le futur qu'après un sérieux entraînement avec les séances précédemment citées, aussi bien la gestion de l'émotion, la stimulation de l'émotion que la double concentration.

Rappelons une loi : l'action est la résultante d'un processus émotionnel et cognitif.

La programmation d'une action doit se faire impérativement avec toute la coloration émotionnelle adéquate. Ce serait donc une erreur que d'aborder le futur tout de suite après la fonction corporelle.

Ceci nous amène à examiner le déroulé le plus cohérent possible du deuxième degré :

Nous pensons que cet entraînement du deuxième, en groupe, doit au moins s'étaler sur 3 mois minimum, à raison d'une séance par semaine.

Dans un but très pédagogique, les premières séances seront articulées autour de la gestion de l'émotion. Il nous semble en effet important que les apprenants acquièrent les outils déjà abordés dans le premier degré (activation, désactivation de la sensation) en les adaptant à la gestion de l'énergie émotionnelle (désactivation, défocalisation)

L'animateur devra donc vérifier que les participants sont à l'aise avec ces outils.

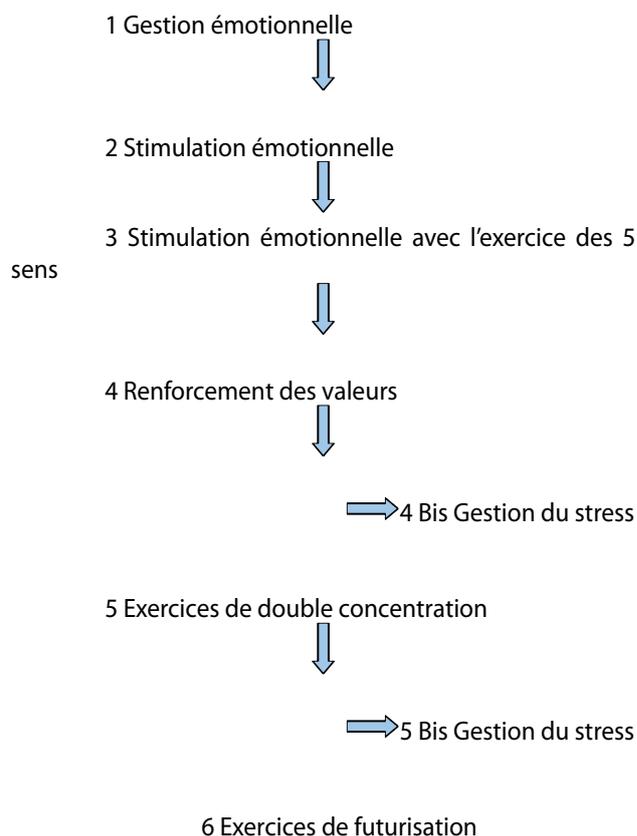
Pourra donc suivre les séances sur la stimulation de l'émotion, avec en fin de séance la mise en valeur des valeurs.

Enfin, puisque les possibilités de désactivation sont acquises, et que la capacité à colorer notre espace intérieur avec l'énergie de joie/plaisir, l'exercice sur la gestion du stress

peut s'articuler à ce niveau.

Le moteur de la fonction émotionnelle étant « allumé » nous pouvons alors nous tourner vers ce travail spécifique de la double concentration, lieu subtil de notre propre représentation, dans le monde de notre représentation, pour reprendre les propos de J.P Hubert.

Tableau synoptique :



...



CYCLE DE BASE

FORMATION DE SOPHROLOGUE PRATICIEN

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées des écoles agréées par la Fédération Européenne de Sophrologie et les dates de démarrages des différentes promotions. N'hésitez pas à contacter les responsables des écoles pour tout renseignement sur ce parcours de formation.

EN FRANCE

**Centre de formation Vie Energie
Virginie LASSORT**

CONTACT :

06 20 85 34 50 / 05.56.79.30.34
www.formation-sophrologie.com
Mail : contact@formation-sophrologie.com

Région Aquitaine : 11/12/13 Février 2011

Maison d'accueil polyvalente « La dune »
156 boulevard de la côte d'argent
33120 ARCACHON
Accessible en train

19/20/21 Novembre 2010

Centre nautique UDAQUIOLA
1414 avenue Latécoère
40600 BISCARROSSE
Accueil possible en gare de FACTURE.

Région Parisienne 03/04/05 Décembre 2010

Espace des sept arpents
42 rue des sept arpents
93500 PANTIN Métro hoche

EN BELGIQUE

Association Européenne de Sophrologie

Bruxelles (+32)(0) 25.37.61.68

Liège (+32)(0) 43.42.8119

Namur (+32)(0) 81.40.20.39
Grandcourt (+32)(0) 63.57.61.51

www.sophro.be
mail : formation.sophrologie@skynet.be

Bruxelles

(2 promotions)

22/23/24 Octobre 2010 et 03/04/05 Décembre 2010

Liège 12/13/14 Novembre 2010

Namur 22/23/24 Octobre 2010

Mons 26/27/28 Novembre 2010

EN SUISSE ET DANS L'EST DE LA FRANCE

Association Lémanique de Sophrologie Dynamique

En France : Annie Perraud (+33) / (0)4.74.23.16.26
annie.perraud@orange.fr

En Suisse : Michel Vogel (+41) / (0)79 417 57 92
michel.monique@netplus.ch

Promotion 2010 / 2012 : Module 1 : 12/13/14 Novembre
2010

Les modules se déroulent :

Le Clos des Capucins

80 rue de la Curiaz – BP 24

73170 YENNE

04.79.36.85.70 www.clos-des-capucins.com



DESCRIPTIF DE LA FORMATION

Formation enregistrée comme formation professionnelle continue à la préfecture de la région Aquitaine

OBJECTIFS:

Acquérir des connaissances théoriques et pratiques en Sophrologie Dynamique, en vue :

- D'enrichir sa pratique professionnelle d'un outil directement réutilisable auprès de son public.
- De développer des potentialités personnelles.
- D'être en capacité de conduire des séances de sophrologie.

PUBLIC CONCERNE :

Toute personne désireuse d'utiliser la sophrologie pour une activité professionnelle ou associative.

Toute personne (Soignant, enseignant, travailleur social, thérapeute, manager, sportif, coach...) souhaitant intégrer cet outil dans sa pratique professionnelle.

De nature initiale ou complémentaire, cette formation ne nécessite pas de pré requis spécifique. Cependant une réelle motivation à l'apprentissage de cette discipline est indispensable, ainsi que la capacité à intégrer des concepts théoriques et pratiques. Le niveau fin d'études secondaires ou son équivalent en expérience professionnelle est indispensable.

Un entretien téléphonique avec la directrice est un préalable à toute inscription. ☎ 05 56 79 30 34

ORGANISATION :

Formation théorique et pratique
136 h = 19 jours = 6 modules
Modules 1, 2, 3, 4, 6 de trois jours
Modules 5 de 4 jours

Stage pratique

100 h = 50 séances d'entraînement
auprès d'un sophrologue
Agréé par l'école

Travaux dirigés

29 h = 4 jours = 2 modules
Optionnel pour les particuliers
ne souhaitant pas passer le diplôme

Travail personnel évalué à 220h

Rédaction du mémoire, entraînement personnel, auto évaluation, préparation de séances pour le stage

La rédaction d'un mémoire portant sur les acquisitions faites en formation, la conduite d'une séance de groupe et les réponses à un questionnaire écrit satisfaisant, permettent l'obtention du diplôme privé de Sophrologue praticien délivré par la Fédération Européenne de Sophrologie.

Un certificat de fin de formation est remis par le centre de formation Vie Energie.

Les moyens pédagogiques utilisés s'appuient sur des cours théoriques, des exercices pratiques, des travaux dirigés, et un stage de mise en situation du stagiaire. Lors de chaque module théorique et pratique un questionnaire permet d'évaluer la progression de l'acquisition de l'outil par chaque stagiaire, ainsi que la qualité de la formation dispensée.

Un support de cours écrit accompagne les modules 1, 2, 3, 4, 5 et deux CD d'exercices pratiques complètent les modules 1, 2 et 3.

LIEUX :

1°, 2°, 3°, 4°, 5° module

Région Aquitaine : BORDEAUX - ARCACHON - (Accessible par le train) - Etablissement La DUNE.

Région Parisienne : PARIS - Espace des 7 arpents - Métro Hoche

6° module : CREPS Poitou - Charentes - Château de Boivre 86580 VOUNEUIL SOUS BIARD

Travaux Dirigés : BORDEAUX et PARIS.

FORMATEURS :

Virginie LASSORT, Psychologue clinicienne, Thérapeute, Sophrologue en cabinet libéral, directrice de la formation.

Eliane LAXAGUE, Analyste Jungienne, Thérapeute, Sophrologue, cabinet libéral

Marie Christine MOURIER, Pédagogue, Sophrologue, Association et cabinet libéral

Stéphanie DUPONT, Animatrice jeunesse et sport, Sophrologue, spécialité enfants et ados. Association.

Stéphane PERE, Psychologue, milieu carcéral et social, spécialité recherche d'emploi, Sophrologue libéral.

Martine DUPUY, Docteur en médecine, Thérapeute, Sophrologue.



COÛT PÉDAGOGIQUE (TVA non applicable selon l'article 293 b du CGI).

Particulier: Le module 380 € x 6 = 2280 € - Travaux dirigés 125 € x 2 = 250 €

Paiement par module avec possibilités d'étalement.

Formation professionnelle : Les 6 modules + les 2 TD = 4580 €

TRAVAUX DIRIGES

Première année

- Construction et animation de séances

Deuxième année

- Préparation de la pratique de l'examen
- Supervision du mémoire
- Modalités d'exercice de la discipline.

STAGE PRATIQUE

50 séances de 2 h avec un sophrologue, collaborateur du centre de formation

- proche du domicile du stagiaire si possible.
- réparties sur toute la durée de la formation.

Une fiche de présence est remise au centre de formation à chaque module pour attester de la présence du stagiaire.

INFOS PRATIQUES

MODULES	PARIS	BORDEAUX ARCACHON	BORDEAUX ARCACHON	Travaux dirigés
Module 1	03, 04, 05 décembre 2010	19, 20, 21 novembre 2010	11, 12, 13 février 2011	24, 25 juin 2011
Module 2	01, 02, 03 avril 2011	25, 26, 27 février 2011	06, 07, 08 mai 2011	06, 07 avril 2012
Module 3	03, 04, 05 juin 2011	20, 21, 22 mai 2011	23, 24, 25 septembre 2011	à BORDEAUX et PARIS
Module 4	04, 05, 06 novembre 2011	07, 08, 09 octobre 2011	09, 10, 11 décembre 2011	
Module 5	12, 13, 14, 15 Janvier 2012	08, 09, 10, 11 Mars 2012	08, 09, 10, 11 Mars 2012	
Module 6	22, 23, 24 juin 2012 à Poitiers			

Groupe d'Arcachon :

Maison d'accueil polyvalente « La dune » ARC ACHON - Les repas de midi sont pris ensemble sur place au prix de 12 €. Hébergement sur place en ½ pension : 35 € jour

Groupe de Paris :

Espace des sept arpents Métro HOCHÉ Les repas de midi sont pris ensemble dans un petit restaurant proche du lieu des stages pour + ou - 11 Euros



CYCLE D'APPROFONDISSEMENT SOPHROLOGIQUE

Un nouveau cycle démarre

- En février 2011 en France
- En octobre 2011 en Belgique.

En France, l'Espace Vie Energie, Ecole Française de sophrologie dynamique, continue d'assurer la responsabilité de l'organisation de ce nouveau cycle sous la houlette de Geneviève LASSORT.
Espace Vie Energie - 120 rue Paul GAUGUIN - 40600 BISCARROSSE

Espace Vie Energie - 120 rue Paul GAUGUIN - 40600 BISCARROSSE

î (+33) (0)5.58 82 06 68 ou (+33) (0)6.84 07 22 37 Mail : genevieve.lassort@orange.fr

La formation de base permet d'acquérir les fondamentaux théoriques et pratiques nécessaires à une compétence de transmission de la sophrologie dynamique.

La formation d'approfondissement permet de mieux comprendre la complexité de nos fonctionnements et d'acquérir une compétence d'accompagnement et d'aide avec la sophrologie dynamique.

En BELGIQUE, contacter Brigitte JULIEN

La formation de base permet d'acquérir les fondamentaux théoriques et pratiques nécessaires à une compétence de transmission de la sophrologie dynamique.

La formation d'approfondissement permet de mieux comprendre la complexité de nos fonctionnements et d'acquérir une compétence d'accompagnement et d'aide avec la sophrologie dynamique.

Trois objectifs :

î Mieux connaître la sophrologie dynamique î Savoir

î Mieux se connaître î Savoir être

î Mieux transmettre la sophrologie dynamique î Savoir faire

Organisation :

D'une durée de trois ans, la formation comprend 10 modules de 3 jours ½ auxquels s'ajoutent entre chacun un travail de documentation et de rédaction d'une fiche de lecture.

Chaque année comprend trois stages :

î 2 stages de découvertes thématiques en lien avec la sophrologie dynamique.

î 1 stage consacré à la pratique de la sophrologie dynamique où chaque stagiaire est invité à animer une séance type. Une fiche d'auto évaluation permettra à chaque stagiaire de faire le point de son évolution d'un stage à l'autre.

Un mémoire de recherche est à produire à la fin de la formation pour obtenir le diplôme délivré par la fédération et l'AES.

Le groupe est constitué de 15 stagiaires engagés pour les trois ans sauf cas de force majeure. (Il y a déjà beaucoup de personnes intéressées. Nous prendrons les inscriptions par ordre de confirmation.)



1ère année : Relation d'aide

Module 1	☒ Nos ressources dans nos 4 dimensions : corporelle, émotionnelle, intuitive et transcendante à partir du concept de C. SAUNDERS	Dr Martine DUPUY	France :	3, 4, 5, 6
			Geneviève LASSORT	Février 2011
	☒ Le concept de psychologie humaniste de C. ROGERS		Belgique :	6, 7, 8, 9
			Brigitte JULIEN	octobre 2011
Module 2	☒ Le concept de communication non verbale de M.ROSENBERG	Françoise SEEMANN	France :	2, 3, 4, 5
			Geneviève LASSORT	juin 2011
			Belgique :	8, 9, 10, 11
			Brigitte JULIEN	décembre 2011
Module 3	☒ PRATIQUES	Dr Martine DUPUY	France :	29, 30 septembre
			Geneviève LASSORT	1, 2 octobre 2011
	La temporalité en sophrologie dynamique :		Belgique :	
	Présent – futur - passé		Brigitte JULIEN	
				Avril 2012

1 ANNEE

2ème année : Processus d'individualisation

Module 4	Energétique Jungienne 1	Eliane LAXAGUE	France :	2, 3, 4, 5
			Geneviève LASSORT	février 2012
			Belgique :	27, 28, 29, 30
			Brigitte JULIEN	septembre 2012
Module 5	Energétique Jungienne 2	Eliane LAXAGUE	France :	4, 5, 6, 7
			Geneviève LASSORT	juin 2012
			Belgique :	6, 7, 8, 9
			Brigitte JULIEN	décembre 2012

2 ANNEE



ANNEE 2

2ème année : Processus d'individualisation (suite)

Module 6	☒ PRATIQUES	Dr Martine DUPUY	
	Usage des énergies complémentaires	France : Geneviève LASSORT	4, 5, 6, 7 octobre 2012
		Belgique : Brigitte JULIEN	Avril 2013

ANNEE 3

3ème année : Complexité et transcendance

Module 7	Energétique Jungienne 1	Eliane LAXAGUE	
		France : Geneviève LASSORT	2, 3, 4, 5 février 2012
		Belgique : Brigitte JULIEN	27, 28, 29, 30 septembre 2012
Module 8	☒ Dimension symbolique ☒ Paradoxe et méditation	Dr Martine DUPUY	
		France : Geneviève LASSORT	6, 7, 8, 9 juin 2013
		Belgique : Brigitte JULIEN	5, 6, 7, 8 décembre 2013
Module 9	☒ PRATIQUES Relation d'accompagnement	Dr Martine DUPUY	
		France : Geneviève LASSORT	3, 4, 5, 6 octobre 2013
		Belgique : Brigitte JULIEN	Avril 2014
Module 10	Présentation des mémoires	Dr Martine DUPUY	
		France : Geneviève LASSORT	février 2014
		Belgique : Brigitte JULIEN	septembre 2014



ORGANISATION DE CHAQUE STAGE

Jeudi soir : Présentation des fiches de lecture et fiche d'autoévaluation

Vendredi, samedi, dimanche matin : Découvertes théoriques et pratiques du thème, en pédagogie active

Dimanche après midi : Synthèse des liens entre le thème abordé et la sophrologie dynamique, évaluation pédagogique et existentielle de fin de stage.

Lieux :

France

BISCARROSSE - Centre UDAQUIOLA – Bord du lac Latécoère Hébergement et restauration sur place dans la mesure du possible.

Belgique

BRUXELLES

Coût : 450 € le module hors hébergement et restauration.

CYCLE D'APPROFONDISSEMENT SOPHROLOGIQUE

Infos diverses

En France

Au même titre que le cycle de base, ce cycle de formation peut être pris en charge dans le cadre de la formation professionnelle.

Pour le prochain groupe commençant en février 2011, il y a 14 stagiaires d'inscrits et nous fermerons le groupe à 18.

Le lieu de formation sera « La dune » à Arcachon et non à Biscarrosse.

Lors de la réunion des écoles au 6ème module à Poitiers, le choix du titre de :

Sophrologue Maître Praticien

Félicitations aux 7 sophrologues Français qui ont obtenu brillamment le diplôme de Sophrologue Maître Praticien.

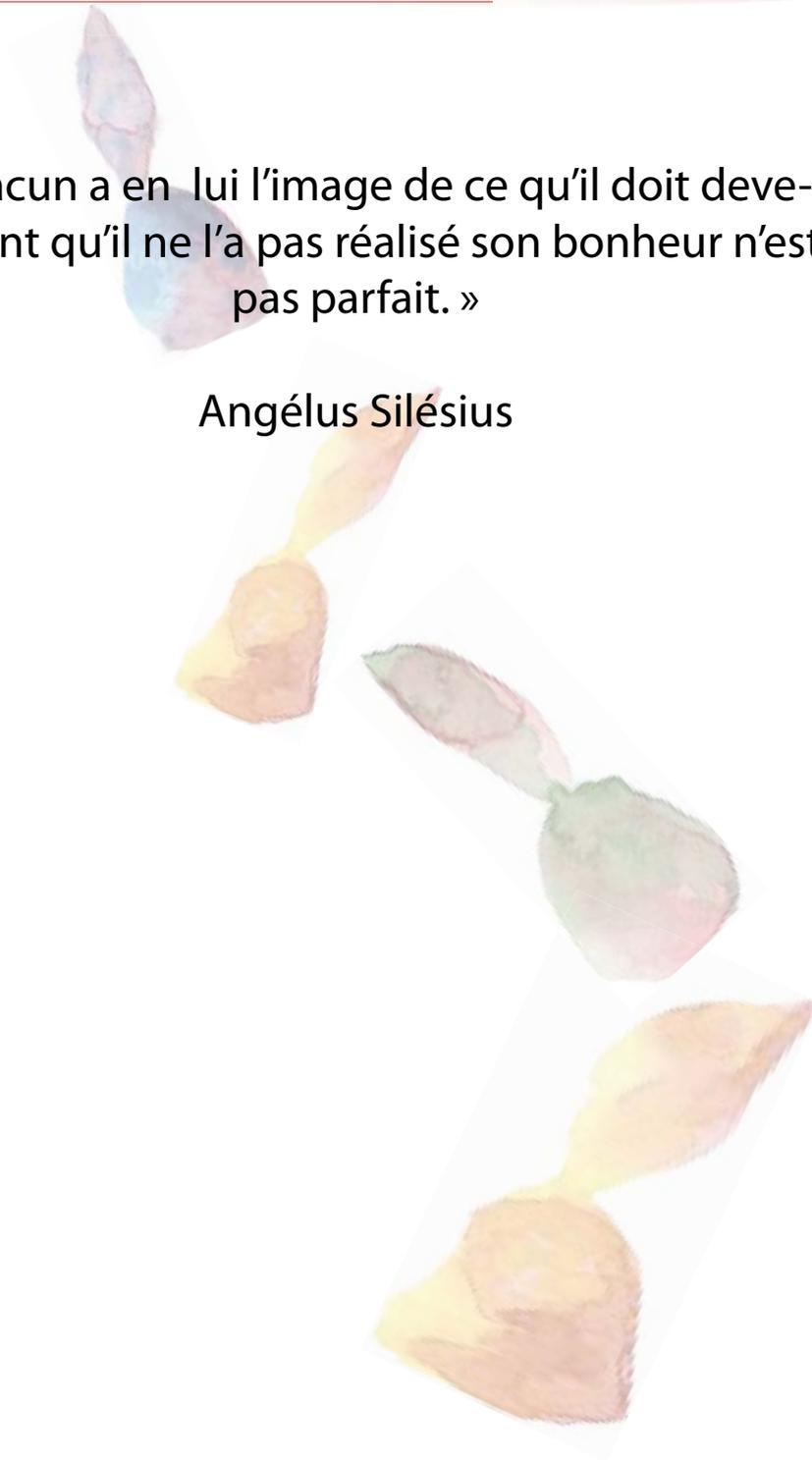


A dans trois ans pour les 16 inscrits au prochain cycle en France!



« Chacun a en lui l'image de ce qu'il doit devenir, tant qu'il ne l'a pas réalisé son bonheur n'est pas parfait. »

Angélus Silésius





ANNEE 2011

BULLETIN D'ADHESION A LA F.E.D.S

Nom et prénom :

Adresse :

Téléphone + Téléphone Portable :

Email :

Profession :

Exercez vous la sophrologie dans le cadre de votre profession ? OUI • NON •

Explicitez si besoin :

Année d'obtention de votre diplôme de sophrologue :

Fin du cycle d'approfondissement ou anciennement de « l'école de thérapie » :

Date de naissance (facultatif) :

Vous adhérez à la fédération en tant que :

Membre actif ci-joint un chèque de 65 €

Membre associé ci-joint un chèque de 45 €

Ecole ci-joint un chèque de 105 €

Vous souhaitez que vos coordonnées apparaissent dans l'annuaire des sophrologues sur le site Internet de la fédération OUI • NON •

Informations que vous souhaitez voir paraître sur le site en plus de vos coordonnées :

Le règlement de l'adhésion peut s'effectuer par :

Virement bancaire : IBAN : FR35 2004 1010 0608 0347 0N02 752 / BIC : PSSTFRPPLIM

Chèque : à libeller à l'ordre de la FEDS

A retourner, accompagné du présent bulletin à :

Françoise SEEMANN - Secrétariat de la Fédération Européenne de Sophrologie
37 Le Sainfoin 86600 COULOMBIERS - FRANCE