

# SOMMAIRE

## 2 - Côté FEDE

- 2 L'essentiel de la Sophrologie Dynamique
- 3 Compte rendu de l'assemblée générale du 4 mars 2011

## 8 - Côté TEMOIGNAGES

- 8 Une expérience de Sophrologie en bloc opératoire
- 12 La relaxation dans la pratique soignante à l'hôpital de la TOUR
- 13 Un jour la parole dit au silence
- 14 Si tu n'es pas la meilleure, tu n'es rien.
- 15 Sophrologie et maladie de Parkinson

## 16 - Côté PRATIQUE

- 16 Les petits exercices de Yolande MARCHAL

## 17 - Côté ADHERENTS

- 17 Un temps pour soi, pour choisir d'aller mieux
- 18 Stage de Sophrologie - E.LAXAGUE - S.REGOUT
- 19 Association des anciens élèves Vie Energie - Statuts
- 23 Association des anciens élèves Vie Energie «Première rencontre»
- 24 Gérard PEROLS

## 25 - Côté FORMATION

- 25 Comptre-rendu du stage «S'ouvrir à notre intuition»
- 27 Formations continues 2011: -Stage Intervision: Analyse de pratique
- 28 Cycle d'approfondissement Rappel du programme.

Crédit photo:  
Couverture / Patrick VERT-PRE - LGE  
2° de couverture: illustration Patrick VERT-PRE  
Photosketchers  
Page 22 : Irina EGEEA / To Web  
Page 23: Marion Weishard

# L'EDITO de Martine DUPUY

## DE L'IMPORTANT DES VALEURS

Cela faisait longtemps que nous vous l'annoncions et enfin, LE voilà !

L'aventure d'écriture est arrivée à son terme : LE LIVRE sur notre Sophrologie Dynamique est édité et disponible ! Ce fut un beau travail d'équipe, de ceux qui à la fois vous construisent et construisent un collectif.

En Premier lieu vint l'**idée**, folle, téméraire mais nécessaire : il fallait le faire ! Elle prit corps au Congrès de 2008 avec la constitution d'une équipe de volontaires. AUDACE – EVIDENCE – ENTHOUSIASME

S'ensuivit un long travail de **mise à plat des savoirs** : chacun puisant dans ses bouquins, son expérience, sa pensée, sa philosophie de la vie et sa conviction pour élaborer SON texte, écrire SON chapitre avec son style, sa propre manière de s'exprimer.

## HONNETETE – AUTHENTICITE – TRAVAIL

Puis vint le moment de la première **transformation** : exposition de Soi au sein d'un groupe aux identités affirmées, de sensibilités différentes. Chacun vit son travail impitoyablement élagué, retoqué, entièrement décousu puis recousu autrement : de la richesse particulière, il fallut grimper jusqu'à la richesse du collectif, de « qu'est-ce qui nous différencie ? » à « qu'est-ce qui nous rassemble ? »

## RENONCEMENT – HUMILITE – DEPASSEMENT

Il fallut encore le temps de 2 ré écritures pour **façonner** un texte et un ton : parler enfin d'une *seule* voix, enrichie de *toutes* les sensibilités, afin de rendre accessible au plus grand nombre un sujet aussi complexe que l'exploration possible de la Conscience Humaine.

## SUEUR PARTAGEE – HUMOUR – CLARTE

Enfin arriva la **finition** : la mise en page, que nous devons au magnifique travail de « Haute Couture » de Marlène Balineau. Donner à voir et donner envie de lire, assurer *l'ultime cohérence* entre l'intérieur et l'extérieur, entre le contenu et l'apparence.

## AIDE – BEAUTE - DONNER A VOIR

Si cet ouvrage est d'aussi belle qualité, c'est parce nous l'avons nourri, enrichi de toutes ces VALEURS, partagées, choisies et données à vivre tout le long de sa création. Quel que soit notre talent personnel, ces valeurs partagées du collectif montrent qu'ENSEMBLE, nous pouvons aller ENCORE PLUS loin.

A méditer pour chaque adhérent, car que ce soit dans votre région ou au sein de la Fédération, je vous invite et vous encourage vivement à vous engager dans cette expérience. Le collectif ne se crée pas tout seul : il se travaille, grandit, s'épuise et se réinvente chaque jour, à la FORCE des valeurs que nous y engageons... n'hésitez pas car au bout, je vous assure, quelle JOIE de Grandir ensemble !

Ca y est, notre premier ouvrage  
« L'Essentiel de la Sophrologie dynamique »  
a vu le jour le le 28 février 2011!



Pour se procurer le livre,  
contactez

Marie-France PERIGORD au:  
0685 650 859 qui envoie par  
courrier.

Si vous êtes à POITIERS ET SA REGION  
Contactez Laurence THIAUDIERE au:  
0663 128 995  
ou par email: lthiomk@orange.fr  
ou  
contact@federation-sophrologie.com

**ANTICIPER l'Automne 2012**

Réservez trois jours de formation  
au CREPS Poitou Charentes pour  
« LES JOURNÉES DE RENCONTRES  
SOPHROLOGIQUES »

**ATTENTION :**

La Fédération a changé de secrétaire.  
C'est désormais Béatrice PRIMAULT qui assure ce poste.  
Son adresse est :

5 allée de la maison rouge 44 000 Nantes  
N° de téléphone : 06 78 17 09 44  
mail : b.primault@yahoo.fr

Le vendredi 4 Mars 2011 à 19h, les membres de la Fédération Européenne de Sophrologie se sont réunis à Béruges (86) en assemblée générale sur convocation de la Présidente.

L'assemblée est présidée par Madame Martine DUPUY, en qualité de Présidente de la Fédération. Elle est assistée par une secrétaire de séance, Madame Françoise Seemann, en tant que Secrétaire de la Fédération.

Plus de 1/3 des membres sont présents ou représentés, aussi l'assemblée peut-elle valablement délibérer, tel que prévu à l'article 10 des statuts et à l'article 4 du règlement intérieur.

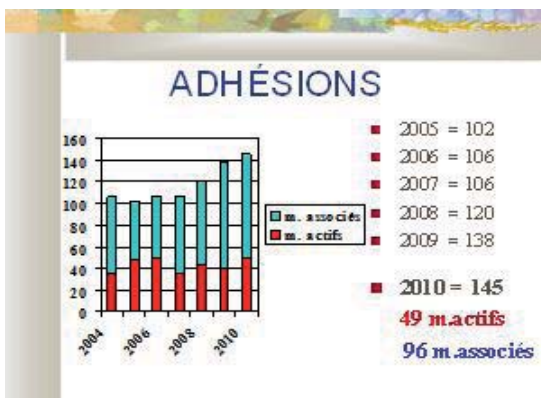
Monsieur David GIRARD et Monsieur Jean-Pierre CABANNES sont désignés comme scrutateurs avec leur accord.

## La Présidente rappelle l'ordre du jour :

1. Bilan de l'exercice 2010
  - Rapport moral et d'activité
  - Bilan financier
2. Prévisionnel 2011
  - Projets
  - Budget prévisionnel
3. Renouvellement des mandats du tiers sortant du conseil d'administration
4. Questions diverses

## 1. Rapport moral et d'activités

### Adhésions



On note une progression douce mais constante des adhésions

## Conseil d'administration

3 conseils d'administration se sont déroulés : l'un suite à l'assemblée générale et les deux autres sous forme de conférence téléphonique.

### 12 mars 2010

Election du bureau suite à l'assemblée générale, le conseil d'administration ayant été renouvelé pour moitié

- \* Présidente : Martine Dupuy
- \* Vice Présidente : Geneviève LASSORT
- \* Trésorière : Marie Christine Mourier
- \* Secrétaire : Françoise Seemann
- \* Secrétaire Adjoint : David GIRARD

### 18 mai 2010 : conférence téléphonique

- \* Accueil et intégration des nouveaux membres du Conseil d'Administration en demandant à chacun ce qu'il peut apporter à la Fédération et sur quoi il peut s'engager.
- \* Révision du Livret d'accueil des nouveaux adhérents ainsi que du Règlement Intérieur et du Code de Déontologie. Il est indispensable de lancer la Fédération dans un engagement de qualité.

*Les documents modifiés sont joints en annexe et les modifications soumises au vote de l'assemblée.*

### 7 décembre 2010 : Conférence téléphonique

- \* Point sur les adhésions, le bilan financier et la formation continue
- \* Réflexion sur une nouvelle maquette du Fédé infos. Un « livre blanc » est mis à disposition des adhérents présents pour donner leur avis et proposer des axes d'amélioration sur le nouveau format du bulletin d'informations

- Projets :  
Point sur le livre à paraître

Présence au Symposium de Croatie en 2011 (probablement la dernière semaine de mai 2011).

Recherche de sophrologues parlant anglais pour présenter la Sophrologie Dynamique. C'est le début d'une communication extérieure et diffusion de nos travaux au-delà de la zone francophone européenne.

## Formations 2010 :

- \* 23 élèves en formation de base
- \* 9 élèves sur le parcours d'approfondissement
- \* 33 sophrologues en formation continue
- \* 19 sur un module à orientation technique :  
émotion / sentiment
- \* 14 sur un module à orientation pédagogique :  
relation / communication

### Double Constat :

- Ce sont souvent les mêmes personnes qui s'inscrivent aux modules de formation continue.

- La Fédération affiche et s'engage dans des objectifs de Qualité de formation de ses adhérents sophrologues ; Une meilleure visibilité des propositions et de cet engagement pourrait favoriser un renouvellement et l'élargissement des inscrits, permettant également un plus grand brassage de nos talents et idées.

### Ecriture du livre :

Il s'agit de l'écriture collective d'un ouvrage présentant la sophrologie dynamique. Cela représente 3 ans de travail, 12 écrivains, 7 rencontres de co-écriture à Poitiers. La première rencontre ayant eu lieu lors du congrès de 2008. Il s'agit d'un outil de communication qui montre qui nous sommes.

#### Communication :

- \* Publication de 4 fédé infos en 2010 assurée par Françoise SEEMANN
- \* Suivi du site Internet de la fédération : [www.federation-sophrologie.com](http://www.federation-sophrologie.com) assuré par Geneviève LASSORT
- \* Mise à jour des actualités, des adhérents
- \* Réponse aux courriels

Modification du règlement intérieur et du code de déontologie :

Plusieurs objectifs ont poussé le conseil d'administration à revoir ces deux documents :

- \* Assurer notre identité a été le premier facteur qui nous a amené à réaliser ces modifications : dans tous les documents, le terme « Sophrologie Dynamique » apparait maintenant référencé (SD®). Nous rappelons que depuis octobre 2006, le terme Sophrologie Dynamique est déposé et protégé à l'INPI (Institut National de la Propriété Intellectuelle).

Par souci de clarté et de précision, nous avons en outre modifié quelques mots, notamment remplacé les

mots :

- \* Elèves par « Stagiaires »
- \* Manuels par « Documents »
- \* Titulaires par « Détenteurs »
- \* Association par « Fédération »
- \* Renforcer l'engagement Ethique a été notre seconde préoccupation
- \* Respect de l'intégrité des personnes qui pratiquent la SD®
- \* Dans cet objectif, nous demandons aux sophrologues adhérents de s'engager à suivre l'éthique défendue par la Fédération en signant 1 exemplaire du Règlement Intérieur et du Code de Déontologie avant de le retourner au Secrétariat la Fédération.
- \* Renforcer l'engagement Qualité a été la troisième motivation
- \* Respect de la progression recommandée dans la pratique de la SD®
- \* Ni confusion ni amalgame de pratiques diverses

C'est aussi dans cet objectif que nous demandons aux adhérents de signer et de retourner à la Fédération ces documents comme signe de leur engagement.

La Présidente de séance soumet au vote le rapport moral, conformément à l'ordre du jour. L'Assemblée Générale adopte la délibération à l'unanimité des voix, soit 30 votes pour, 0 contre et 0 abstention.

## 2. Rapport Financier

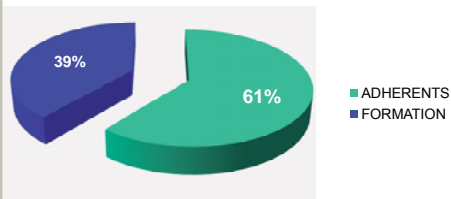
### BILAN FINANCIER

RECETTES		DEPENSES	
Adhésions	7 625	Bureau	163
F <sup>□</sup> Continue	4 889	Formation C.	3 572
Produit Exception.	9 627	Frais Déplacement	2 884
		Fédé Infos	2 674
		Frais gestion	923
		Presta service	305
		Dépenses Except.	9 838
<b>Total Recettes</b>	<b>22142</b>	<b>Total Dépenses</b>	<b>20 359</b>

Solde 31/12/2010 : + 1783 €

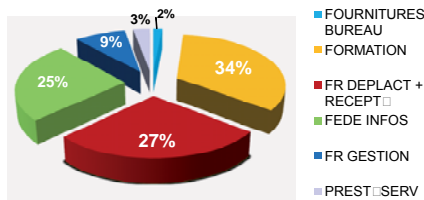
## RECETTES 2010 : 12 514 €

HORS PRODUIT EXCEPTIONNEL



## DEPENSES 2010 = 10 521 €

HORS DEPENSES EXCEPTIONNELLES



Comme pour 2009, l'exercice 2010 montre que les activités et le fonctionnement de la Fédération correspondent à un budget de 10 000 €.

Pour 2010, le surplus de budget concerne les 2 postes de recette et dépenses exceptionnelles correspondant au financement du Module 6 de la Formation de base organisé en France. Notre statut associatif permet d'accéder aux prestations du Creps, et nous sommes de ce fait intermédiaire financier entre cette structure et l'Ecole organisatrice.

Nous pouvons constater que la formation continue s'autofinance et est bénéficiaire, ce qui permet de financer de plus gros projets.

Dans la rubrique « Frais de déplacement », sont pris en compte :

- \* Les frais de déplacement des formateurs qui animent les modules de formation continue
- \* Les déplacements lors des réunions de bureau
- \* Le déplacement de la présidente pour assister au Module 6
- \* Les déplacements des écrivains du livre « L'Essentiel de la SD® »

La rubrique « Frais de gestion » englobe :

- \* Le coût des réunions téléphoniques pour les conseils d'administration
- \* L'assurance

La rubrique « Prestation de service » correspond à la maintenance du site Internet

Le Solde, en fin d'exercice, sur le compte courant est de 1 783 €.

Le solde sur le livret A est de 6 000 €.

La Présidente de séance soumet au vote le rapport financier, conformément à l'ordre du jour. L'Assemblée Générale adopte la délibération à l'unanimité des voix, soit 30 votes pour, 0 contre et 0 abstention.

## BUDGET PREVISIONNEL 2011

<b>RECETTES</b>	
ADHERENTS	7 500
FORMATION CONTINUE	5 000
BOOK 1	3 600
	<b>16 200</b>
<b>DEPENSES</b>	
FOURNITURES	180
FORMATION CONTINUE	3 600
FRAIS DEPLACEMENTS	3 000
FEDE INFOS	4 500
GESTION	1 300
PRESTATIONS SERVICES	320
BOOK 1	3 300
	<b>16 200</b>

En 2011, la nouvelle formule du fédé infos coûtera plus cher puisqu'il est dorénavant sous traité à un prestataire extérieur. Nous avons estimé les recettes et dépenses concernant le livre paru et distribué par la Fédération.

La Présidente de séance soumet au vote le budget prévisionnel, conformément à l'ordre du jour. L'Assemblée Générale adopte la délibération à l'unanimité des voix, soit 30 votes pour, 0 contre et 0 abstention.



### 3. Projets 2011

#### Communication

- \* Distribution du livre : 3 dépôts d'ouvrages sont prévus
- \* Chez Laurence THIAUDIERE – Poitiers – France
- \* Chez Marie France PERIGORD – Limousin – France
- \* En Belgique

A réception du chèque correspondant à la commande (prix du livre + frais d'envoi), les distributeurs expédieront par la poste les ouvrages demandés. Pour les personnes habitant à proximité, les ouvrages peuvent être achetés directement chez les distributeurs. Une facture sera établie uniquement sur demande. C'est le secrétariat de la fédération qui édite la facture sur demande des distributeurs.

- \* Relookage Site web (textes, fédé info, book)
- \* Réécriture d'un certain nombre de textes
- \* Projet de mettre le fédé infos accessible en ligne, seulement pour les adhérents
- \* David GIRARD – Secrétaire adjoint prend en charge l'interface avec Odenti (société qui gère le site Internet)

Communication externe: Symposium en Croatie en mai prochain.

#### Formation continue

- \* 2 stages de formation continue en 2011
- \* Mars : L'intelligence intuitive
- \* Octobre : Analyse de pratique
- \* Préparation des rencontres sophrologiques de 2012 – la date est à voir avec le CREPS à Poitiers. Forme envisagée: Tables rondes et Ateliers thématiques (suivant le modèle du Congrès de la Fédération en 2008), avec une part d'explicatif et une part de pratique. Le thème général proposé « De la naissance à la mort : la sophrologie tout au long de la vie ».

La Présidente de séance soumet au vote les projets 2011, conformément à l'ordre du jour. L'Assemblée Générale adopte la délibération à l'unanimité des voix, soit 30 votes pour, 0 contre et 0 abstention.

### 4. Renouvellement des mandats du tiers sortant du Conseil d'Administration

Les personnes concernées sont :

Collège des sophrologues	Martine DUPUY Stéphane PÉRE
Collège des associations	Bernadette BAUDOUIN
Collège des écoles	Michel VOGEL

Bernadette BAUDOUIN ne souhaite pas se représenter, Martine DUPUY, Stéphane PÉRE et Michel VOGEL se représentent.

D'autre part, Brigitte JULIEN, non sortante cette année, ne souhaite pas poursuivre au sein du conseil d'administration et présente sa démission. Par conséquent, 2 postes sont à pourvoir.

Edith DE WOUTERS, membre du conseil d'administration dans le collège des sophrologues, non sortante, remplace Brigitte JULIEN dans le collège des écoles.

#### Un appel à candidature est fait, se présentent :

- \* Hélène BACLE (collège des sophrologues)
- \* Suzanne BRUNET (collège des associations)
- \* Martine LAUDE (collège des associations)
- \* Béatrice PRIMAULT (collège des sophrologues)

#### Il est procédé à un vote à bulletin secret.

##### Résultats du vote

Martine DUPUY	30 bulletins
Michel VOGEL	29 bulletins
Stéphane PÉRE	28 bulletins
Béatrice PRIMAULT	27 bulletins
Martine LAUDE	15 bulletins
Suzanne BRUNET	14 bulletins
Hélène BACLE	6 bulletins - non élue

Ayant fait mention d'un autre engagement personnel important, et après discussion avec la Présidente, Martine LAUDE accepte de se retirer au profit de Suzanne BRUNET.

#### Composition du nouveau Conseil d'Administration :

##### Collège des sophrologues

Martine DUPUY  
Marie Anne MARIOL  
Stéphane PÉRE  
Béatrice PRIMAULT  
Françoise SEEMANN  
Laurence THIAUDIERE

##### Collège des associations

Suzanne BRUNET  
David GIRARD  
Marie Christine MOURIER

##### Collège des écoles

Edith DE WOUTERS (Ecole Belge)  
Geneviève LASSORT (Ecole Française)  
Michel VOGEL (Ecole Suisse)

## 5. Questions diverses / informations diverses

### Question :

« Je trouve que la fédération ne communique pas assez avec les adhérents »

### Réponse de Martine Dupuy :

C'est le projet pour 2011. Notre énergie avait d'abord été consacrée au Congrès puis ensuite sur la rédaction du Livre. Maintenant nous investissons notre énergie vers davantage de Communication en interne et en externe.

Suggestion faite dans l'assistance : une news letter 2 fois par an + des petits rappels du livre

### Réflexion et débat à poursuivre:

« Jusqu'où faut-il aller en Communication sur le Net? Face book ? Réseau social ? »

« Peut-on faire l'impasse d'une évolution pour les nouvelles générations ? Peut-on passer à côté ? Comment utilise-t-on le site ? »

### Réponse de Martine Dupuy:

Il ne faut pas oublier que nous sommes tous des bénévoles et que communiquer davantage nécessite encore plus de temps et d'énergie. La question doit cheminer entre l'intérêt et les risques de ce type de communication, en fonction de nos objectifs bien sûr, mais sans oublier non plus les Valeurs que nous défendons.

Il faut que nous réfléchissions à ces différents points et que nous définissions ce que nous allons faire, comment, sans déroger à notre éthique. Ces points seront mis à l'ordre du jour des prochains conseils d'administration.

### Question :

« Pourquoi la Fédération n'est-elle pas présente sur des salons du bien être ? »

### Réponse de Edith De Wouters (qui a l'expérience de salons à Liège en Belgique)

Est-ce vraiment encore du bien être ? Faut-il y être ? La présence sur un salon représente un gros travail, de nombreuses heures de présence à assurer. On a du mal à trouver des volontaires et on ne sait pas évaluer les retours. Il y a un travail de préparation avant (le matériel, l'installation), le temps de présence, le démontage. Il faut aussi prendre en compte le coût du stand.

### Réponse de Martine Dupuy

Nous ne sommes pas suffisamment nombreux pour aller sur les nombreux salons de France et de Navarre, qui plus est bénévolement. Nous n'avons pas non plus la marge financière nécessaire (être dans un salon a un coût !) Mais peut-être pouvons-nous discuter de l'achat d'un « kit » de présentation disponible pour les adhérents qui souhaiteraient se signaler dans un salon régional ?

L'ordre du jour étant épuisé, la séance est levée à 22h 30

## Une expérience de sophrologie en bloc opératoire...

**Muriel BARTHELEMY**

Infirmière Sophrologue à Avignon  
France

Cela faisait 5 ans que je travaillais dans ce bloc opératoire, en tant qu'infirmière anesthésiste (IADE) naviguant d'un secteur à l'autre au gré des programmations.

Un bloc de 10 salles d'opérations, plus les extérieurs où je me proposais souvent : maternité, salle de réveil, radiologie, cardiologie et gastro-entérologie.

Mon secteur préféré était la maternité : là, on prenait le temps d'être en relation avec les futures mamans et futurs papas, d'assister à ce qu'il y a pour moi de plus beau dans le métier d'infirmière, de plus créatif chez l'être humain : la naissance d'un enfant.

Là, je n'étais pas « enfermée » dans un bloc froid, je pouvais parler, avec des êtres réveillés, qui exprimaient leur anxiété, leurs peurs, parfois leurs angoisses de futurs parents.

J'étais l'IADE de l'équipe la plus disponible pour les extérieurs. Je m'ennuyais dans le bloc, où les échanges relationnels sont réduits au para-verbal, empreints de stress, d'anxiété, chez les patients et le personnel.

Pendant les interventions, l'IADE est seule à la tête du patient, en compagnie des machines qui n'expriment que bip et alarmes, où l'on supporte bon gré, mal gré les tensions ambiantes, le mauvais caractère fréquent des opérateurs.

J'avais envie d'apprendre autre chose, la relation au patient me manquait, il me fallait la liberté...je me tournais vers la Sophrologie, ignorant ce qu'était au juste cette discipline, je savais seulement qu'on utilisait la relaxation, j'en avais aussi besoin...

Je me formais à la sophrologie médicale, avec la ferme intention de changer de métier grâce à cela. Comme sujet de mémoire de fin d'étude, j'avais choisi SOPHROLOGIE ET DOULEUR POST OPERATOIRE.

Je devais alimenter mon mémoire de cas cliniques, je sollicitais un médecin anesthésiste (Dr S.) récemment arrivé dans le service. Il avait travaillé à Paris dans une consultation 'douleur' et avait assisté à des séances d'hypnose pratiquées par un médecin de son équipe. Il était donc favorable à d'autres techniques.

Il était attaché au service de chirurgie digestive

et me donna son accord pour proposer aux patients qui le souhaitaient, une séance de sophrologie.

Je m'assurais de l'accord de mon cadre IADE au bloc, du cadre supérieur du bloc, de l'infirmière générale de l'hôpital, ainsi que du médecin chef de service de chirurgie digestive, la cadre de son service, prévenant également les infirmières, il ne manquait que le Président de la république....

Le Dr.S sélectionnait des patients vus en consultation de pré anesthésie, puis je rencontrais ceux qui lui avaient donné leur accord pour une séance de sophrologie pré opératoire.

Je leur faisais pratiquer une séance la veille de leur intervention, le jour de l'opération juste avant l'induction de l'anesthésie, puis en post-opératoire 24h ou 48h après.

### Premier cas en péri opératoire : Madame E

Hospitalisée pour une intervention programmée : une DPC (duodéno pancréatectomie céphalique) âgée de 59 ans

La veille de l'intervention elle m'est adressée par le Docteur S, pour une séance, qu'elle a acceptée.

Lors de l'entretien, après m'être présentée, elle refuse ma proposition.

« C'est votre droit, je vais quand même vous expliquer ce qui va se passer au bloc, puisque c'est moi qui vous accueillerai demain, lorsque vous arriverez dans le service.»

Je vous poserai une voie veineuse, avec une perfusion, ce qui nous permettra d'utiliser ce système ensuite, pour vous endormir.

Je vous installerai sur la table d'intervention, vous équiperai d'un scope, avec des électrodes, afin de surveiller votre cœur quand vous dormirez, j'ajouterai également un saturomètre au bout d'un de vos doigts, pour surveiller votre taux d'oxygène, ainsi qu'un appareil à tension.

Lorsque le moment sera venu de vous endormir, je serai derrière votre tête et vous poserai un masque à oxygène sur le visage, en vous demandant de respirer profondément, à plusieurs reprises, avant que le médecin vous endorme.

Si vous aviez été d'accord pour expérimenter une séance de relaxation, c'est à ce moment là, que je vous aurai guidée et accompagnée pour une respiration abdominale



et un exercice de détente.

Je vais tout de même vous montrer la respiration abdominale...maintenant... cela pourrait vous être ... utile...vous aider à vous détendre ce soir ou demain.

On inspire en décidant de gonfler le ventre, ce qui permet de remplir d'air les poumons, jusqu'à leur base, on expire en abaissant le ventre, ce qui chasse le plus d'air possible et permet de mieux renouveler l'air.

Vous avez peut-être remarqué, lorsque quelqu'un dort d'un sommeil profond...on ne voit que son ventre se soulever, c'est ce qu'on appelle la respiration abdominale, on le voit très bien chez le nouveau né et le jeune enfant. Dans cette situation relaxée, notre respiration est ample et son rythme est lent, le corps est détendu.

Au contraire, lorsque nous sommes stressés, que nous avons peur, notre respiration est limitée sur le haut du thorax, elle est rapide et peu ample.

- Avez- vous déjà été opérée ?  
 Oui, plusieurs fois
- Comment s'est passé le réveil ?  
 J'ai pleuré à chaque fois !
- Avez-vous des craintes concernant l'intervention ou l'anesthésie ?  
 Non, je n'ai pas peur, juste ces pleurs quand je me réveille, qui me dérangent !
- Savez-vous pourquoi on vous opère ?  
 Oui, pour enlever un cancer du pancréas, au niveau de la tête.
- Que faites-vous comme métier ?  
 Commerçante
- Dans quel domaine ?  
 L'alimentaire
- Un magasin ? Un supermarché ? Ou autre chose ?  
 Je tiens une alimentation avec mon mari, c'est dur de gagner sa vie, comme ça ; on s'est retrouvé longtemps sans travail et on a pris ça, mais ça ne marche pas, maintenant je suis fatiguée de tout ça...
- Quel âge avez-vous ?  
 59 ans
- Avez-vous des enfants ?  
 Oui, une fille

- Elle a des enfants ?  
 Non, elle attend son premier qui doit naître en décembre !

- Etes-vous contente de cette prochaine naissance ?  
 Oui, mais moi je suis malade et j'ai peur de ne plus être là quand il naîtra !

- A cause de votre maladie, vous pensez cela ?  
 Oui et aussi quand j'avais 25 ans, chez une amie, j'avais vu une cartomancienne, qui m'avait tiré les cartes et m'avait dit que vers l'âge de 60ans, je mourrai et j'ai bientôt cet âge !

- Vous savez que dans tous les métiers, il existe des personnes qui sont plus compétentes que d'autres ; une cartomancienne, comme un médecin, une infirmière ou d'autres corps de métier peuvent se tromper...Cet enfant qui va naître au mois de décembre prochain, vous avez des choses à lui apprendre en tant que future grand-mère et il a peut être des choses à vous apprendre...Cela pourrait vous aider de penser à cet enfant... aujourd'hui...à ce que vous pourriez lui communiquer dans un futur proche. Pensez -y ! »

#### Commentaire et analyse :

La résurgence d'un souvenir du passé chez cette personne, concernant une croyance, qu'elle craint d'actualiser au présent et futur, peut majorer une angoisse de mort dans ce contexte de pathologie cancéreuse et d'anesthésie générale.

Cancer dans l'esprit collectif, fait penser à la mort qui se voit confirmée par cette prévision annoncée dans le passé de la patiente par la cartomancienne.

L'aide apportée ici est une invitation pour la personne de « modifier » (ou atténuer) sa pensée désagréable en la remplaçant par une autre plus agréable pour elle.

Introduire un doute vis-à-vis de la prévision des cartes : « tout le monde se trompe », suggère également que c'est peut-être faux ce qu'on lui a dit et peut ouvrir une porte sur une issue différente que celle d'une mort proche.

Rajouter à cela un projet futur agréable pour elle (la naissance d'un petit fils) peut donner une orientation motivante à la personne. Lui offrir une proposition ressource : respiration, relaxation, qu'elle peut choisir d'utiliser au présent Et créer une relation de confiance entre elle et moi...

Le lendemain, au bloc opératoire, je l'accueille et la conditionne, pour l'intervention avec tous les appareillages dont je lui ai parlé la veille.

Tout le personnel nécessaire à cette intervention, n'est pas encore au complet, nous attendons le chirurgien ; pendant cette attente, je parle avec la patiente et lui soumet une proposition :

- « Si vous le souhaitez, pendant que nous attendons, je peux vous proposer quelques exercices respiratoires, cela peut vous aider à vous détendre, seriez vous d'accord pour tenter cela ?

Oui, je suis d'accord

Après lui avoir montré comment faire, je l'accompagne dans les mouvements respiratoires qu'elle exécute, sans problème.

- Comment vous sentez-vous après ces exercices ?

Un peu mieux, un peu moins stressée. Nous avons encore du temps, avant que l'équipe soit au complet, je peux vous guider, pour un exercice de relaxation, cela peut vous aider à diminuer votre stress et vous permettre de vous endormir dans le calme et la détente du corps.

- Si vous vous endormez dans le calme, votre réveil se fera dans le calme ; si vous vous endormez en étant anxieuse ou angoissée, vous vous réveillerez avec la même chose, souhaitez vous faire cette expérience ?

Oui, je veux bien essayer

- Que préférez-vous comme paysage : la montagne, la campagne, la mer ou autre chose ?

- Un endroit que vous connaissez, où vous aimez aller, où vous vous sentez bien...

Je préfère la mer, du côté de Nice

- D'accord, plutôt une plage, des rochers ?

Des rochers

- A quelle saison

Au printemps

Je signale aux infirmiers présents dans la salle, que je vais commencer une séance de relaxation avec la patiente et leur demande de parler moins fort et d'éviter des ouvertures de portes trop brusques de la salle.

C'est la première fois que je pratique cela au bloc, dans la salle ce jour-là, il y a plusieurs internes, l'assistant du chirurgien, un instrumentiste, une infirmière panseuse, une aide soignante.

La patiente, suit mes propositions, retrouve cet endroit qu'elle aime et commente ce qu'elle ressent, les

personnes alentour, continuent leur brouhaha, certains écoutent ce que je raconte à la patiente, tout en riant de me voir faire cela.

Il n'y a aucun calme, dans cette salle, ma crainte, c'est que cela perturbe la patiente et l'empêche de faire son exercice tranquillement ; cependant, elle n'écoute que ma voix et suit mes indications, comme si nous étions seules.

Sa respiration se fait plus ample, se ralentit, ses traits du visage sont plus détendus ; lorsqu'elle sort de la relaxation, je la questionne :

- « Est ce que cela vous a plu ?

Oui, je me sens mieux, plus calme

- Souhaiteriez-vous refaire une séance et vous endormir de cette façon ? Nous avons encore du temps pour ça.

Oui, je veux bien recommencer

Nous recommençons une séance, cette fois, le Dr.S est près de moi, nous sommes convenus qu'il poussera les drogues, lorsqu'elle sera relaxée.

La patiente s'endort en étant détendue, le réveil se passe dans le calme sans pleurs et sans douleurs, un traitement antalgique a été débuté en per opératoire, on lui installe une pompe à morphine (PCA) pour l'antalgie post opératoire. Nous l'accompagnons en salle de réveil, elle nous remercie.

Je la revois dans sa chambre 48 heures après, elle est contente de s'être réveillée sans pleurer, elle n'a pas utilisé sa PCA morphine.

### Analyse de la démarche :

Les attentes de l'équipe chirurgicale, en salle d'opération, majore le stress du patient avant qu'il s'endorme.

L'IADE qui accompagne, selon sa personnalité converse avec la patiente, ou avec sa collègue dans la salle, en racontant ses derniers déboires, en ignorant la personne couchée.

Dans ce cas précis, une relation d'échanges d'informations, s'était mis en place la veille entre la patiente et moi ; connaître des techniques de gestion du stress permet de faire une proposition au patient et l'accompagner dans une pratique plus aidante.

Cette activité novatrice ne rentrait pas dans le cadre

des habitudes de travail du service, les choses nouvelles sont souvent mal reçues, critiquées, ouvertement par des réactions moqueuses ou des paroles désobligeantes directement ou indirectement.

Un des infirmiers de la salle était allé voir le chef du bloc en demandant que soit reculé les heures d'intervention car je prenais du temps pour mes séances et ça mettait en retard le programme !...

L'autre infirmière de la salle avait répondu à une de ses collègues qui la questionnait sur ce qu'elle avait fait le matin, « des merdes »...

Avoir une neutralité bienveillante n'est pas à la portée de tout un chacun, si le but que je poursuivais était d'améliorer le confort du patient, pour un meilleur réveil, une douleur mieux gérée et de moindres complications post opératoires, grâce à un stress, anxiété ou angoisse diminués, ce n'était pas le cas pour tous les membres du personnel.

Le personnel qui parle fort, fait du bruit, rentre et sort d'une salle, me paraissait être gênant pour un patient à qui je proposais cette technique, c'était une erreur d'interprétation puisque la patiente suivait ma voix et s'était focalisée sur ce que je disais, j'étais débutante à ce moment là, cette expérience m'a montré la relation privilégiée qui existe dans ces circonstances.

Cette expérience de sophrologie en bloc opératoire a débuté en juin 98 et s'est poursuivie jusqu'en mai 99, réalisée au centre hospitalier d'Avignon.

J'ai souhaité poursuivre cette démarche de façon régulière en demandant à être détachée du bloc 1 heure par jour, ce qui m'a été refusé.

Par la suite, en septembre 2000, le Docteur S et moi, avons ouvert une consultation douleur chronique à mi-temps, avec l'accord de toutes les instances supérieures de l'hôpital.

Sous réserve qu'il ne manque pas certains jours une IADE au bloc, auquel cas je devais annuler ma journée de consultations.

J'entamais également un diplôme universitaire en douleur chronique à la faculté de médecine de Montpellier, afin de mieux connaître ces problématiques. Le Dr S. venait de terminer une « Capacité douleur », diplôme réservé aux médecins.

Durant cette nouvelle expérience, j'ai pu continuer à pratiquer la sophrologie deux jours par semaine auprès de patients douloureux chroniques.

Fin 2001 j'ai commencé une formation d'hypnose, que j'ai progressivement appliquée lors de ces consultations douleur. De la sophrologie à l'hypnose, il n'y a qu'un pas...

J'ai quitté le secteur hospitalier fin 2007, j'exerce aujourd'hui mes compétences en douleur dans des évaluations de patients à domicile à mi-temps, ainsi qu'une activité libérale.

Marie SERIEYS

France

L'association lémanique de Sophrologie et son école nous ont permis de sensibiliser quelques soignants à la sophrologie.

Suite à un projet qualité ayant reçu le prix « coup de cœur » de la direction de l'hôpital, nous avons organisé des groupes de patients aux pathologies chroniques variées : céphalées, migraines, stress, hypertension artérielle, douleurs chroniques, sclérose en plaques, etc.... et nous les suivons pendant 6 sessions hebdomadaires.

Une maintenance est possible une fois par mois. Nous en sommes au dixième groupe.

A l'hôpital, l'intervention de l'infirmière sophrologue est adaptée à des situations diverses : soins intensifs, dialyse, fin de vie, réadaptation, phase préopératoire,...

Nous espérons former les soignants qui le souhaitent en collaboration avec notre école et avec le soutien de plusieurs médecins.

J'ai assisté au congrès « médecine et bouddhisme » près de Montpellier et j'ai été très étonnée et attristée que l'on n'ait pas mentionné le travail visionnaire du Docteur Caycédó. Nous nous devons de reconnaître son avant-gardisme et son génie. La « pleine conscience » ne nous est elle pas enseignée avec sagesse, grâce à une prise de conscience progressive du corps, puis des émotions et de l'intuition, sous la lumière douce du « positif d'abord » ?

Les docteurs Caycédó et Davrou ont marqué leur empreinte sur notre pratique de soignants.

### Une pratique au quotidien

#### Exemple aux soins intensifs :

La sophrologie est une méthode de relaxation que je considère à part entière comme une intervention infirmière. Sa définition est la suivante :

*« L'utilisation de techniques utilisant et induisant la relaxation afin d'atténuer des signes et symptômes indésirables tels que la douleur, la tension musculaire ou l'anxiété. »*

Les sessions individualisées que je propose aux patients durent en moyenne 20 minutes, mais il m'arrive de les raccourcir en urgence à 5 minutes. Je propose parfois la session au proche en même temps.

#### Méthode :

1. Je me prépare en prenant connaissance de l'anamnèse médicale et infirmière du malade. J'établis un rapport de confiance et demande des précisions sur l'environnement de sa vie quotidienne, ses activités, ses goûts, ses difficultés actuelles d'ordre physique, émotionnel, professionnel...selon ce qu'il choisit de me confier.
2. Je propose l'exercice en l'expliquant au patient et en insistant sur sa participation active
3. J'obtiens son accord
4. Je guide le malade qui a les yeux fermés pour se concentrer, dans une relaxation physique de la tête aux pieds, au rythme de son souffle, aboutissant à une détente mentale et physique. A ce moment de réceptivité, je propose une anticipation positive, le développement d'un ressenti agréable, une visualisation renforçant ses ressources internes pour gérer les situations.

Pendant l'exercice, je surveille les paramètres et j'observe le patient, au sens médical. Après l'exercice, j'écoute ses réactions, ses commentaires, puis je planifie une autre session avec ou sans accompagnement.

Cet outil permet une relation d'aide plus ciblée, diminue l'angoisse, redonne confiance à la personne, révèle une nouvelle manière de vivre les événements, prépare aux interventions diverses..... Les médecins et les patients en témoignent.

Texte transmis par  
**Fabienne DENAYER**  
Belgique

Toi, tu n'es rien  
Rien qu'un vide  
Rien qu'une absence.

Moi, je dessine des sons,  
Je sculpte des idées,  
Je bâtis des raisonnements,  
Je tisse des amitiés,  
Moi, je suis Parole de Vie,  
Toi, tu n'es que Silence de Mort.

Alors, le Silence ne répondit pas, bien sûr,  
Ce n'était pas son habitude !

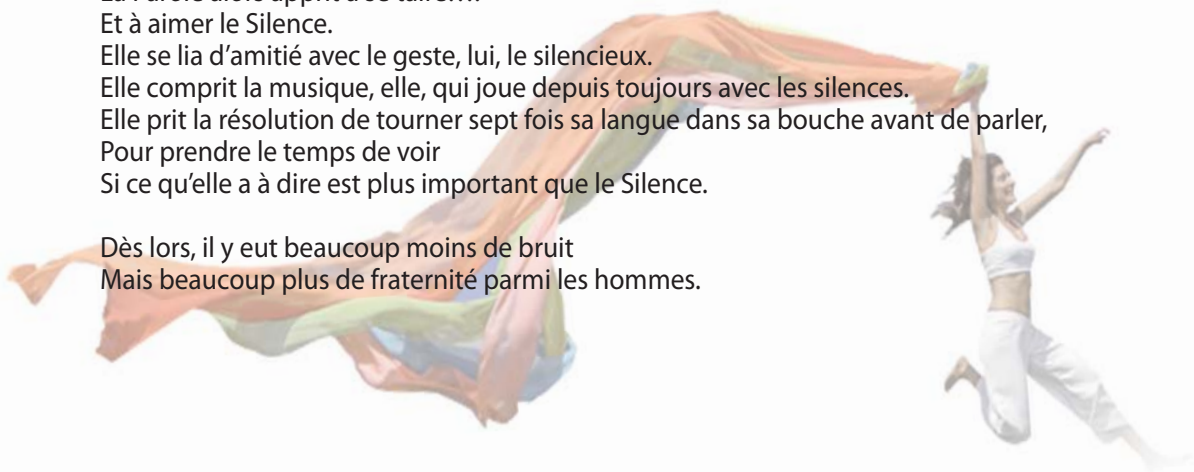
Mais quand la Parole eut fini son discours,  
Elle voulut reprendre son souffle,  
Et, tout à coup...elle tomba dans le Silence.

Elle eut peur, elle trembla,  
Elle voulut se boucher les oreilles, tant était horrible ce qu'elle éprouvait,  
Elle se débattait comme un homme à la mer,  
Elle tentait des « oh », des « hein ? », des « je m'explique ! »  
Mais le Silence eut le dernier mot.

La Parole alors se mit à comprendre qu'elle avait besoin du Silence  
Comme le nageur a besoin de l'eau,  
Que les mots qu'elle découpe sont taillés dans le Silence,  
Qu'il faut le Silence de l'écoute pour que deux êtres se rencontrent  
Que la vraie Parole mûrit dans le Silence comme le blé au soleil,  
Et qu'elle se charge ainsi d'idées et d'émotions.

La Parole alors apprit à se taire...  
Et à aimer le Silence.  
Elle se lia d'amitié avec le geste, lui, le silencieux.  
Elle comprit la musique, elle, qui joue depuis toujours avec les silences.  
Elle prit la résolution de tourner sept fois sa langue dans sa bouche avant de parler,  
Pour prendre le temps de voir  
Si ce qu'elle a à dire est plus important que le Silence.

Dès lors, il y eut beaucoup moins de bruit  
Mais beaucoup plus de fraternité parmi les hommes.





«Si tu n'es pas la meilleure, tu n'es rien !»

**Stéphanie DUPONT**

France

Injonction qui s'est forgée il y a fort longtemps au plus profond de moi et qui s'est gravée comme une incantation au seuil de toutes mes portes.

Elle agit comme par magie, sans que je m'en rende compte, et imprime cette énergie du tout ou rien dans chaque acte, rencontre, et projets.

Enfant, j'ai suivi la consigne. J'étais la meilleure, là où ce genre de proposition peut se calculer, à l'école bien sûr, à la plus grande joie de mes éducateurs.

En ce qui concerne les domaines un peu plus risqués comme les pratiques artistiques, j'ai vite abandonné la compétition, prudence!

Mais cela ne suffisait pas, exister dans le regard de l'autre avec cette injonction en toile de fond est une course sans fin, un puits sans fond. Impossible d'exister car je ne serai jamais la meilleure en tout.

Exister pour moi se révélait finalement dans les grands moments de joie insouciant suspendue au trapèze, aux cordes des anneaux, dans le rythme de la balançoire, me roulant dans les tas de feuilles mortes de l'automne. Seule et ivre de sensations. La compétition avec les autres était épuisante, même à la marelle ! (Résultats des courses : amitiés rares et difficiles, relations toujours entachées de ce frein, au final, pas de relation, c'est plus simple !)

D'autres moments me reviennent avec un sentiment d'être là : dans le travail manuel que j'aimais faire à ma guise dans la solitude, dans le calme, de mon corps posé, coordonné et centré sur la transformation de la matière possible, avec cet outil formidable aux extrémités de mes bras : mes mains, pourvu de 10 doigts, lieu de tout les possibles. Cela n'intéressait personne, et cela m'allait très bien, la tension pouvait se relâcher un peu. Vacances ! Avec du fil, des tissus, des papiers, des crayons, je pouvais créer un monde et devenir enfin acteur de ma création.

Pas de résultat, pas d'exigence, je pouvais me laisser vivre dans le flux de la transformation et de ma fantaisie. Enfin, un échange possible entre le monde extérieur et moi. Une respiration, un va et vient, un mouvement ...

Autres temps intéressants seule dans la nature, tapie au creux des arbres, silence, pause...

Adolescente, cela bagarre, cela bataille. Difficile de tenir la barre : à la faculté, il y a meilleur que moi. Mes études sont mouvementées, je change d'université, même topo.

Je me réfugie dans l'originalité, sur la ligne de départ, je serai seule, cela sera plus facile. Cela se tend à l'intérieur, il y a mille découvertes que j'aimerais faire, mais ma règle intérieure me l'interdit. C'est l'incohérence et toujours la solitude...

Adulte, que de batailles ! Que de batailles ! Que de pleurs retenus ! Que de pas retenus ! Que de perceptions des autres faussées !

Arriver à lâcher cette exigence extrême (que personne ne m'a jamais imposée!)...

Lâcher ce désir de perfection, de pouvoir absolu, être la meilleure !

A chaque séance de sophrologie, je peux me replonger dans l'unicité de mon être, unique, mais pas seul, nous sommes faits de la même terre. La prise de conscience de l'unique est une révélation quand à l'acceptation de mon imperfection.

Oui, je peux exister telle que je suis aujourd'hui. Oui, j'existe dans ce temps présent. Je suis pleine et riche de tout mon être. Et les autres aussi existent ! Fabuleuse et merveilleuse aventure : la rencontre de l'autre possible...

Dans cette richesse là, je peux laisser l'eau vive de l'instant me traverser, avec ses pulsions, ses envies, sa créativité, et autres fantaisies. Disponible à mon être, disponible à ce qui m'entoure, en relâchant l'exigence et les tensions excessives, je peux recueillir enfin la fraîcheur, le bonheur de la vie et de l'instant.

« Chaque être est unique, chaque instant est unique. »

Que de possibles à découvrir, explorer, et savourer !

## Paule Marthre-Rollet

Je pratique la SOPHROLOGIE depuis 1992.  
Je suis SOPHROLOGUE depuis 1997.

En 2006 mon médecin neurologue a diagnostiqué un début de maladie de PARKINSON, J'avais 70 Ans.

L'annonce de cette maladie a effondré ma personnalité : je me suis enfermée dans la dépression pendant plusieurs mois.

Cette longue période m'a été nécessaire pour que je recommence à relever la tête et à me battre pour accepter cette épreuve.

La Sophrologie a été pour moi un atout maître ! Je pratique la Sophrologie comme un art de vivre, j'en fais tous les jours malgré un lourd traitement médical.

Ce qui me permet de garder ma conscience tonique par l'entraînement de trois paramètres importants:

Vivre au présent  
La concentration  
L'attention

Depuis 1992, j'avais appris à écouter mes sensations corporelles : je sais les entendre, les prendre en considération ; le langage du corps m'est familier. Le Parkinson intensifie leur présence jour et nuit.

Le corps et l'esprit sont liés.

Comment mon esprit accepte-t-il d'être sans cesse parasité par mes douleurs ?

Pendant un certain temps j'ai laissé mes sensations corporelles me dominer, je ne faisais que me lamenter. Mon état de santé déclinait j'étais de plus en plus handicapée.

J'ai enfin compris que mon état d'esprit (panique, peur et attente de la mort) amplifiait mes douleurs et mes malaises.

Après de nombreuses séances de SOPHRO qui ont remis en selle la tonicité de ma conscience, j'ai changé de tactique: j'ai choisi de penser à la vie et de dire tous les matins en me réveillant « STOP à l'handicap ».

Ce handicap est bien présent : mes gestes sont

plus lents mes mains tremblent. Je le subis avec simplicité en étant « phénoménologiste » : sans jugement, j'accepte désormais cette nouvelle donne.

Regarder en face mon handicap me fait diminuer l'intensité de la sensation désagréable.

« Stop au handicap » paraît être une utopie, mais je persiste à prononcer cette affirmation positive car cela change mon état d'esprit.

Le matin dès mon réveil je la prononce puis je me lève : je suis donc rentrée dès l'aube dans une énergie positive.

L'annonce de cette maladie avait été pour moi un arrêt de mort, en renversant la vapeur par un élan de nouvelle vie cela m'a redonné la pêche!

Je décide de vivre ma journée au présent.

Quand je marche je marche en pleine conscience je ne joue plus contre mon camp, toute ma conscience est dans l'action que j'accomplis.

### SEANCE DE SOPHRO:

Toilette énergétique  
Enracinement  
Émotion positive (Joie d'être Vivante)  
Silence intérieur qui induit un arrêt du tremblement.  
Posture d'intuition, délivrance d'un message d'action pour la journée qui débute.

## Les petits exercices de Yolande MARCHAL

Voici un exercice de respiration proposé par un moine vietnamien, THICH NHAT HANH et que j'aime beaucoup pratiquer.

Le voici, sous la forme d'un poème :

Inspirant , je sais que j'inspire ,  
 Expirant , je sais que j'expire ;  
 Expirant , je remarque que ma respiration se ralentit ;  
 Inspirant , je deviens calme ,  
 Expirant , je me sens bien ;  
 Inspirant , je souris ,  
 Expirant , je lâche prise ;  
 Inspirant , je demeure dans l'instant présent ,  
 Expirant , j'en ressens tout l'aspect merveilleux.

Pratiquons !

- \* Installons-nous confortablement, les pieds bien ancrés et fermons les yeux
- \* Écoutons les bruits et les sons extérieurs
- \* Prenons une respiration profonde et, à l'expiration, laissons descendre nos épaules et décollons la langue du palais
- \* Pratiquons « le tour du propriétaire » en nommant et en essayant de sentir chaque partie de notre corps.

• Petit à petit le mental « décroche », la concentration se dynamise et la conscience de soi s'élargit

- Commençons l'exercice de respiration :
  1. Inspirant, prononçons : « inspir » , en sorte d'avoir une conscience plus vive de l'air qui pénètre dans notre corps. Expirant, prononçons : « expir », tout en étant conscient de l'air expulsé hors du corps. Répétons plusieurs fois : « inspir, expir ».
  2. Inspirant, disons : « profondeur », expirant, disons : « lenteur »  
« profondeur, lenteur ; profondeur, lenteur » , jusqu'à ce que nous ayons envie de passer à la phase suivante :
  3. « Calme, bien-être ». Inspirant, disons : « calme », je calme mes émotions par exemple, expirant, disons : « bien-être » et prenons le temps de ressentir ...
  4. Puis la phase suivante : « Sourire, apaisement » ; « apaisement », jusqu'à ce que nous lâchions prise par rapport à une idée ou de la colère par exemple.
  5. Puis la dernière phase de l'exercice, « Instant présent, instant merveilleux ».  
Inspirant, nous sommes dans l'instant présent ; expirant, nous en ressentons tout le côté merveilleux.

Puis nous nous préparons au retour ...

**Edith de Wouters, Régine Joisten 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 ...*

**Judi - 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  
0032 (0)497 19 33 58

**Régine Joisten:** reginejoisten@yahoo.fr  
0032(0)4 252 16 21  
0032(0)473 70 95 35

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

Inscriptions : date limite d'inscription 27 avril 2011 auprès de Edith de Wouters :

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.

# STAGE DE SOPHROLOGIE

8 - 9 - 10 juillet 2011 à BISCARROSSE



## Et si notre quotidien devenait merveilleux?

### 3 jours pour revisiter les choses simples de notre vie quotidienne

En gouter la simplicité et la profondeur

Laisser émerger la créativité qui nous habite et l'oser

Repartir conscients de ce germe en nous pour le laisser se déployer

Ouvrir d'autres portes à notre quotidien

### Stage ouvert à tous

Techniques simples, pas de pré-requis, juste l'envie de poursuivre son chemin et d'ouvrir de nouvelles portes tant vers l'intérieur que vers l'extérieur.

### Hébergement sur place



Chambres à partager dans une grange landaise située en bord de forêt de pins, à proximité du lac d'eau douce. Possibilité de camping dans la nature. Repas sur place. Fruits

et légumes du jardin.

**S'inscrire** avant le 15 juin 2011

### Intervenantes

Eliane Laxague

Sophrologue,  
Analyste Junguienne

Stéphanie Regout  
Sophrologue

Animées par le même  
amour du quotidien, du



merveilleux et de la transmission.

Coût pédagogique 300 euros

Participation aux frais de nourriture et  
d'hébergement 75 euros

**Contact : Stéphanie Regout**  
**06 78 50 56 28**

Nature Calme Créativité Simplicité



[www.sophro-des-lacs.com](http://www.sophro-des-lacs.com)



## STATUTS

### I - FORMATION ET OBJET

#### ARTICLE 1

Il est fondé entre les adhérents aux présents statuts une association régie par la loi du 1er juillet 1901 et le décret du 16 août 1901, ayant pour titre : « Association des Anciens Elèves du centre de formation Vie et Energie, anciennement Espace Vie Energie » et pour nom usuel : « Passages.... »

#### ARTICLE 2

L'Association a pour objet :

- D'entretenir des liens de solidarité entre les anciens élèves du Centre de Formation en Sophrologie Dynamique® ;
- D'être un lieu de partage et de discussion entre ses membres ;
- De soutenir les débutants et de venir en aide aux stagiaires qui auraient besoin d'assistance ;
- De faciliter l'apprentissage et l'expérimentation ;
- De faire connaître la Sophrologie Dynamique® ;
- De favoriser la notoriété, en France et à l'étranger, du centre de formation.

L'Association pourra se livrer à toute activité de quelque nature que ce soit, en lien direct ou indirect avec son objet principal dans le respect de l'éthique de la Fédération Européenne de Sophrologie.

Elle pourra passer convention avec l'Etat, les collectivités territoriales ainsi qu'avec tout organisme concourant même partiellement à son objet.

#### ARTICLE 3

Le siège de l'Association est fixé à l'adresse de la Trésorière de l'Association :

Chez Madame Brigitte DELLIERE, 38 allée Canterane  
33450 SAINT SULPICE CAMEYRAC

#### ARTICLE 4

La durée de l'Association est illimitée.

### II COMPOSITION

#### ARTICLE 5

L'Association se compose des membres suivants :

#### I - Membres adhérents

Pourra être membre adhérent toute personne formée par le centre de formation Vie et Energie et diplômée par la Fédération Européenne de Sophrologie ainsi que les formateurs du centre.

Les membres adhérents doivent verser une cotisation annuelle dont le montant est fixé par simple décision du Conseil d'Administration de l'Association.

Le règlement intérieur précise les règles d'adhésion.

#### II - Membres d'honneur

Les fondateurs de L'ESPACE VIE ENERGIE, Geneviève et Francis LASSORT, sont membres d'honneur à vie.

Les membres d'honneur font partie de l'Association sans être tenus de payer une cotisation annuelle.

#### ARTICLE 6

La qualité de membre de l'Association se perd :

- 1- par le décès,
- 2- par la démission,
- 3- pour défaut de paiement de la cotisation annuelle ;
- 4- par radiation prononcée par le Conseil d'Administration pour motif grave, l'intéressé ayant été invité par lettre recommandée à se présenter devant le Bureau pour fournir toutes explications.

### III - ADMINISTRATION

#### ARTICLE 7

L'Association est dirigée par un Conseil d'Administration, élu pour quatre ans par l'Assemblée Générale.

Les membres du Conseil d'Administration sont rééligibles par moitié tous les deux ans.

Le règlement intérieur précise les modalités d'élections.

#### ARTICLE 8

Le Conseil d'Administration choisit parmi ses membres un Bureau composé de :

- un ou une Président(e),
- un ou une Secrétaire,
- un ou une Trésorier(e).

Les membres du Bureau sont élus pour deux ans à la majorité absolue des membres du Conseil d'Administration ; ils sont rééligibles.

**ARTICLE 9**

Le Conseil d'Administration se réunit au moins une fois par an et chaque fois qu'il est convoqué par son/sa Président(e) ou sur la demande de ses membres.

Le Conseil d'Administration peut inviter des personnes qualifiées pour leurs compétences. Elles assistent avec voix consultative aux délibérations du Conseil.

Les décisions du Conseil sont prises à la majorité des voix des membres présents ou représentés ; en cas de partage des voix, celle du/de la Président(e) est prépondérante. Pour la validité des délibérations, au moins 3 membres du Conseil doivent être présents.

En cas de vacance, le Conseil d'Administration pourvoit provisoirement au remplacement de ses membres. Il est procédé à leur remplacement définitif par la plus prochaine Assemblée Générale. Les pouvoirs des membres ainsi élus prennent fin à l'époque où devrait normalement expirer le mandat des membres remplacés.

**ARTICLE 10**

La fonction de membre du Conseil d'Administration est gratuite.

**ARTICLE 11**

Le/la Président(e) convoque les Assemblées Générales. Il/elle fixe les réunions du Conseil d'Administration. Il/elle représente l'Association dans tous les actes de la vie civile. Il/elle a notamment qualité pour ester en justice comme défendeur au nom de l'Association et comme demandeur avec l'autorisation du Conseil d'Administration. Il/elle peut former, dans les mêmes conditions, tous appels ou pourvois et consentir toutes transactions.

Il/elle préside toutes les réunions statutaires.

En cas d'absence ou de maladie, il/elle est remplacé(e) par un membre du Bureau ou à défaut par le membre le plus ancien du Conseil d'Administration.

**ARTICLE 12**

Le/la secrétaire est chargé(e) de tout ce qui concerne la correspondance et les archives.

Il/elle rédige les procès-verbaux des réunions ou Assemblées et, en général, toutes les écritures concernant le fonctionnement de l'Association.

Il/elle tient le registre spécial prévu par l'article 5 de la loi du 1er juillet 1901 et les articles 6 et 31 du décret du 19 août 1901. Il/elle assure l'exécution des formalités prescrites par les présents articles.

En cas d'absence ou de maladie, il/elle est remplacé(e) par un membre du Conseil.

**ARTICLE 13**

Le/la trésorier(e) est chargé(e) de tout ce qui concerne la gestion du patrimoine de l'Association ; il/elle effectue tous paiements et reçoit, sous la surveillance du/de la Président(e), toutes sommes dues à l'Association. Il/elle ne peut aliéner les valeurs constituant le fonds de réserve qu'avec l'autorisation du Conseil d'Administration.

Il/elle tient une comptabilité régulière de toutes les opérations par lui/elle effectuées et rend compte à l'Assemblée Générale annuelle qui approuve, s'il y a lieu, sa gestion.

**ARTICLE 14**

Le Conseil d'Administration assure l'exécution des décisions de l'Assemblée Générale et est investi des pouvoirs les plus étendus pour faire ou autoriser tous actes qui ne sont pas réservés à l'Assemblée Générale.

Il surveille la gestion des membres du Bureau et a toujours le droit de se faire rendre compte de leurs actes. Il peut interdire au/à la Président(e) ou au/à la Trésorier(e) d'accomplir un acte qui rentre dans leurs attributions d'après les statuts, et dont il contesterait l'opportunité.

Il peut, à la majorité, en cas de fautes graves, suspendre provisoirement les membres du Bureau en attendant la décision de l'Assemblée Générale qui doit, dans ce cas, être convoquée et réunie dans la quinzaine.

Il fixe les sommes qui peuvent être dues aux membres du Bureau pour les frais engagés au profit de l'Association, sans que ces allocations éventuelles puissent avoir le caractère d'être un traitement, les activités des dits membres relevant du bénévolat.

Il se prononce souverainement sur toutes les radiations des membres de l'Association.

Il établit chaque année les comptes de l'exercice clos et le projet du budget à soumettre à l'Assemblée Générale ordinaire.

Il fixe le mode et le montant des cotisations annuelles.

## IV - ASSEMBLÉES GÉNÉRALES

**ARTICLE 15**

L'Assemblée Générale représente l'Association et ses décisions, prises régulièrement, obligent les dissidents et les absents non représentés. Elle se compose de tous les membres de l'Association, tels qu'ils sont définis à l'article 5 des présents statuts.

**ARTICLE 16**

Les Assemblées sont ordinaires ou extraordinaires. Elles sont présidées ainsi qu'il est dit à l'article 11.

L'Assemblée ordinaire a lieu une fois par an sur convocation individuelle du/de la Président(e), du Conseil d'Administration, au moins quinze jours à l'avance, par voie informatique, postale ou de presse.

L'Assemblée extraordinaire peut être convoquée, en cas de circonstances exceptionnelles, par le/la Président(e), sur avis conforme du Conseil d'Administration, ou sur demande écrite d'un cinquième au moins des membres inscrits déposée au secrétariat ; en ce dernier cas, la réunion doit avoir lieu dans les trente jours qui suivent le dépôt de la demande au secrétariat. Pour toutes les Assemblées, les convocations doivent indiquer l'ordre du jour.

Outre les matières portées à l'ordre du jour par le Conseil d'Administration, toute proposition déposée au secrétariat au moins huit jours avant la réunion, pourra être soumise à l'Assemblée.

Les membres de l'Association ne pouvant assister aux l'Assemblées Générales, et de ce fait prendre part aux votes, peuvent déléguer leurs pouvoirs à tout membre de leur choix en lui adressant un pouvoir régulièrement établi.

**ARTICLE 17**

L'Assemblée Générale Ordinaire entend les rapports sur la gestion du Conseil d'Administration, sur la situation morale et financière de l'Association.

Elle approuve les comptes de l'exercice clos, vote le budget de l'exercice suivant, délibère sur les questions mises à l'ordre du jour et pourvoit, s'il y a lieu, au renouvellement des membres du Conseil d'Administration ; le vote par correspondance est admis.

Elle statue souverainement sur toutes les questions relatives au fonctionnement de l'Association, donne toutes autorisations au Conseil d'Administration, au/à la Président(e) et au/à la Trésorier(e), pour effectuer toutes opérations rentrant dans l'objet de l'Association et qui ne sont pas contraires aux dispositions de la loi du 1er juillet 1901, pour lesquelles les pouvoirs qui leur

sont conférés par les statuts ne seraient pas suffisants. Toutes les délibérations de l'Assemblée Générale ordinaire sont prises à la majorité des membres présents ou représentés.

**ARTICLE 18**

L'Assemblée Générale Extraordinaire statue sur toutes les questions urgentes qui lui sont soumises.

Elle peut apporter toutes modifications aux statuts, ordonner la prorogation ou la dissolution de l'Association, ou sa fusion avec toutes autres associations poursuivant un but analogue, ou son affiliation à toute union d'associations, mais, dans ces divers cas, elle doit être composée de la majorité des membres ayant le droit de prendre part aux Assemblées et la majorité requise pour statuer est des deux tiers des membres présents ou représentés.

Au cas où le quorum ne serait pas atteint une deuxième Assemblée sera convoquée dans un délai de deux mois maximum, et dans ce cas la majorité des membres présents ou représentés sera suffisante.

**ARTICLE 19**

Le compte rendu de l'Assemblée Générale ordinaire, comprenant les rapports du/de la Président(e) et du/de la Trésorier(e), est envoyé chaque année à tous les membres de l'Association.

Tous les membres de l'Association reçoivent également le compte rendu de chaque l'Assemblée Générale.

**ARTICLE 20**

En cas de dissolution volontaire ou forcée, l'Assemblée Générale extraordinaire statue sur la dévolution du patrimoine de l'Association. Elle désigne les établissements publics ou privés reconnus d'utilité publique ou toute association poursuivant des buts analogues, qui recevront le reliquat de l'actif après le paiement de toutes dettes et charges de l'Association et de tous frais de liquidation. Elle nomme, pour assurer les opérations de liquidation, un ou plusieurs membres de l'Association qui seront investis à cet effet de tous pouvoirs nécessaires.

## V - RESSOURCES

**ARTICLE 21**

Les ressources de l'Association comprennent :

- 1/ les cotisations versées par ses membres .
- 2/ les subventions qui pourront lui être accordées .

- 3/ les dons et legs et toutes autres ressources autorisées par les textes législatifs et réglementaires .
- 4/ les sommes perçues en contrepartie des prestations fournies par l'Association .
- 5/ les intérêts et revenus des biens et valeurs lui appartenant.
- 6/ de tous autres moyens non prévus par les présents statuts, mais de nature à favoriser les buts de l'Association, à condition qu'ils aient été préalablement approuvés par le Conseil d'Administration.

Le fonds de réserve se compose de :

- des capitaux provenant des économies faites sur le budget annuel.
- Ces capitaux sont employés, suivant décisions du Conseil d'Administration, à la réalisation de l'objet de l'Association.

## ARTICLE 22

Il est tenu au jour le jour une comptabilité deniers par recettes et dépenses.

### VI - MOYENS D'ACTION

## ARTICLE 23

Pour atteindre ses buts, l'association pourra mettre en œuvre tous moyens autorisés par les dispositions légales et réglementaires.

Elle pourra créer tous supports de communication pouvant faire connaître l'Association.

Elle pourra organiser, seule ou associée, des colloques, tables rondes, conférences, journées à thème, enfin toutes manifestations entrant dans le cadre de l'objet de l'Association.

Elle pourra participer, es qualités, à des manifestations du même type, mais dans ce cas la personne intervenant au nom de l'Association devra recevoir préalablement l'accord du Bureau.

### VII - REGLEMENT INTERIEUR

## ARTICLE 24

Un règlement intérieur sera établi, s'il y a lieu, par le Conseil d'Administration et pourra toujours être modifié par lui. Seul ce règlement déterminera les conditions de détail propres à assurer l'exécution des présents statuts ou les modalités d'accomplissement des opérations constituant l'objet de l'Association.

## ARTICLE 25

Le/la Président(e), au nom du Conseil d'Administration, est chargé(e) de remplir toutes les formalités de déclaration, publication et récépissé prescrites par la loi du 1er juillet 1901 et le décret du 16 août 1901 et relatives tant à la création de l'Association qu'aux modifications qui y seraient régulièrement apportées par lui.

## ARTICLE 26

Le tribunal compétent pour toutes actions concernant l'Association est celui du domicile du siège de cette dernière.

Fait à Poitiers, le 27 septembre 2010

Rémi NICERON

## Une première rencontre

A tous les adhérents et futurs adhérents de l'Association Passages...

### L'Association vous propose une première rencontre, WE sophro :

les 21 et 22 mai 2011 à ARCACHON

Etablissement « La dune »

Le coût sera de 36€ en demi pension et chambre individuelle

Programme :

- Arrivée samedi midi avec un pique-nique partagé
- Après midi sophro sous la supervision de Geneviève et Francis
- diner sur place, petite soirée entre nous et discussion autour de « comment faire vivre l'association ? »
- dimanche matin ballade et pique-nique partagé à midi
- puis retour dimanche après midi

Si vous êtes disponibles et intéressés merci de réserver votre place le plus vite possible en me faisant un retour par mail à : [association.passages@live.fr](mailto:association.passages@live.fr)





## Gérard PEROLS

Membre du CA pendant deux ans, nous a quitté le 4 février 2011

*En amoureux de la terre qu'il était, il avait choisi pour sa cérémonie d'adieu, l'Evangile où Jésus disait entre autre à ses disciples:*

« ....Si le grain tombé en terre ne meurt pas, il reste seul;  
Mais s'il meurt, il donne beaucoup de fruits. »

Ultime message à méditer.



## Compte-rendu du stage «S'ouvrir à notre intuition»

**Eliane LAXAGUE**  
**Stéphane PERE**  
 FRANCE

### Le point de vue des animateurs

11 participants dont 2 venus de Belgique et 2 animateurs ont partagé un week-end de formation continue dédié à l'intuition au CREPS de Boivre (Poitiers) les 5 et 6 mars dernier.

Une salle agréable, une belle luminosité et toute la motivation du groupe ; une séance pour se mettre en route, entrer dans le vif du sujet. Et tout de suite émerge la question du choix : est ce que je choisis ? Qu'est ce qui choisit en moi ? Comment ça se passe en moi quand j'ai un choix à faire? La place de l'intuition, sa dynamique, son rôle?

Et nous voilà partis...

2 sous-groupes pour réfléchir, utiliser notre outil sophro pour proposer des séances, les donner à vivre en grand groupe et nourrir à la fois notre vie intérieure et le sophrologue que nous sommes de ces expériences.

Temps cyclique, présence à soi et au groupe, reliés au monde extérieur, nous prenons mieux conscience de cette intelligence intuitive. Elle est, se manifeste, agit, imprègne, enrichit, transforme, équilibre...

Et de laisser faire, se la laisser vivre dans l'instant présent... Une soirée cinéma s'organise en un clin d'œil : le discours du roi... magnifique!

Partage autour d'un verre dans un lieu fort animé avant de nous laisser aller à nos rêves.

Souriants et paisibles nous nous retrouvons dimanche matin, dynamisons ensemble notre sentiment de présence. Emerge un deuxième maître mot : oser.

Quelques rappels théoriques, évocation du processus d'individuation, partages.

Dernière séance concoctée en petit groupe et donnée par une stagiaire et nous profitons tous de cette intelligence qui sait en nous, nous relier à la fois à nous-mêmes et au monde extérieur, trouver la justesse de cet équilibre d'instant en instant.

Nouveau temps d'échanges et déjà le temps linéaire revient sur le devant de la scène. Les trains... Tant à dire et explorer encore... Et chacun de repartir enrichi de nouvelles perspectives, pour nous-mêmes et dans notre transmission de l'outil sophro.

Animer un stage sur le thème de l'intuition est une véritable aventure humaine. En tant que formateurs nous avons l'habitude de définir des objectifs opérationnels qui fondent le séquençage de l'apprentissage. Nous nous sommes longuement interrogés sur la manière d'aborder l'intuition et nous avons finalement décidé de nous laisser guider par notre propre intuition en lâchant prise sur notre questionnement pédagogique.

C'est avec le groupe que nous avons co-construit le déroulement de ces deux jours en partant de ce qui émerge dans l'ici et maintenant. Nous avons lancé quelques intentions de départ pour enclencher le processus puis laisser libre cours aux

énergies intuitives du groupe. Nous avons pu ainsi goûter aux saveurs des rencontres intuitives ou comment s'ouvrir à l'autre par le regard du cœur ; nous interroger sur notre libre arbitre et les mystères du choix. Choix de sa place, du sens donné à sa vie, mais aussi choix des exercices de sophro.

Les questionnements qui n'ont pas manqué sont restés, en posture, suspendus aux réponses de l'inconscient. Jouant avec ses multiples facettes, l'intuition de chacun s'est alors dévoilée, sortant de nulle part, comme lorsque la brume des profondeurs se dissipe pour laisser place à la clairvoyance. Mais aussi prise de conscience des paradoxes de l'intuition qui aime embrasser les contrastes, les oppositions, en opérant des connexions analogiques et symboliques en toute liberté. Car l'intuition aime la liberté. En revanche pour qu'elle s'exprime de manière authentique, il semble qu'elle ait besoin d'un cadre, d'une structure. Nous remercions les deux Françaises pour nous avoir permis de saisir l'importance de l'architecture d'une séance sur l'intuition tant sur le fond que sur la forme. Un discours précis et inducteur, mais aussi une absence de structure corporelle éloigne l'intuition de son essence, la désincarne. « L'animateur doit tenir la tension entre le rituel de la chaire émotionnelle et l'infinitude de l'esprit ».

Ainsi baigné dans un temps cyclique, quelques sursauts de la pensée rationnelle sont venus nous rappeler les limites de l'intelligence intuitive. Renouer avec le logos, le contenu, la précision des mots pour garder la trace, quitter les vivances poétiques pour s'interroger sur ce qui se passe. Prendre conscience que processus et contenu sont indissociables et qu'en séance ces deux aspects s'interpénètrent comme le cadre et la spirale du logo de la Fédération Européenne de sophrologie.

Avec le temps et la pratique des ouvertures de plus en plus grandes peuvent apparaître au niveau du cadre, sans néanmoins laisser le vide s'installer, car c'est de l'incarné que la vivance intuitive naît et non l'inverse.

### Le point de vue de quelques participants

#### Bernadette DEVILLET

Deux jours pour accueillir ! Accueillir ce qui émerge de mon intériorité sans me « prendre la tête ». Choix, liberté, mystère. Trois mots qui m'ont interpellé. Prise de conscience qu'un choix puisse aboutir à ce que je n'attendais pas ! Cela m'amène à accepter, à m'ouvrir à « tous les possibles ». Que de richesses dans « ces possibles » !  
 « Ma liberté, longtemps je t'ai cherché comme une perle rare... » Et pourtant ! Etre à l'écoute de mes besoins, n'est-ce pas une forme de liberté !

Mystère ! Mystère de ce que je suis, de ce monde intérieur qui ne cherche qu'à être exploré, exploité ! Je redécouvre l'audace de l'aventurière à la recherche du trésor caché avec cependant un brin de prudence ? De doute ?  
 Accueil de ce qui est sans trop vouloir comprendre!  
 Accueil de la vie en mouvement !  
 J'ai vécu ce week end dans l'ouverture de ce que j'allais découvrir. Déroutant parfois et au combien gratifiant.  
 Merci.

### Ginette DEFORGE

Quel plaisir que j'ai eu à vivre ces deux jours tous ensemble dans le partage, C'est une marche de plus franchie et vécue dans dans notre VIVANCE et notre QUETE personnelle

### Françoise BON

Quelques jours se sont écoulés depuis ma participation au stage sur l'intuition. Et voici ce que j'ai envie de partager aujourd'hui avec vous.

Je précise auparavant que la confiance que je m'accorde, les situations de plus en plus nombreuses de lâcher prise dans mon quotidien et l'accompagnement d'une patiente qui est arrivée à l'intelligence intuitive m'ont permis de vivre à fond et dans une légèreté d'esprit ces 2 jours de partage.

Le premier élément, je l'ai retenu grâce à mon expérience durant ce stage.

Il était demandé à chacun des deux groupes de construire une séance incluant l'intelligence intuitive. Devant la difficulté de nous mettre d'accord (chacun(e) « intuitionnant » une façon différente de construire la séance), malgré toute notre bonne volonté, et l'écoute respectueuse de chaque membre, il fut décidé que je propose comme séance, celle que j'avais déjà expérimentée en séance individuelle avec une patiente. En entrant dans la salle, je sentais que ça ne collait pas avec mon état d'esprit du moment (qui était celui de faire la fête) ; l'idée m'a même traversé de changer de construction de séance et de faire autre chose. Et puis, je me suis laissée aller à l'expérience. Alors, j'ai tenté de me souvenir du fil conducteur de ma séance passée avec ma patiente... je n'étais plus dans le moment présent et j'en ai même oublié de faire faire correctement la toilette énergétique au groupe. Même les mots que j'ai utilisés n'étaient pas les mêmes. Le compte rendu de séance m'a beaucoup apporté dans le sens où j'ai pu prendre conscience que l'intuition ne vaut que pour un temps et un espace déterminés, autrement dit un exercice ou un événement vécu dans l'intuition est difficilement « transposable »...

De plus, entrer en contact avec notre intuition nécessite la conscience de l'instant présent et un lâcher prise ; ce jour-là, au moment où j'animais la séance, je n'étais pas dans le lâcher prise, j'étais dans la recherche du souvenir d'une séance qui avait fonctionné... à un autre moment, dans un autre cadre.

Le deuxième élément que j'ai retenu et expérimenté aussi en stage, est la notion de paradoxe.

Pour moi, ce jour-là, ce fut celui de l'enveloppe : elle est contenant et protection mais aussi vulnérable, en contact avec l'extérieur, en relation avec, limite entre l'extérieur et moi. Ce qui m'enveloppe, ma peau, est ce que je donne à voir à mon entourage, qui me permet de sentir en moi ce qui vient de l'extérieur : des caresses, la température, les coups aussi ; et c'est aussi ce qui englobe mon espace intérieur, mon intimité, ce que je souhaite garder pour moi.

Lorsque plus tard dans la séance j'ai atteint un état de lâcher prise total, m'est apparu alors, un deuxième paradoxe : mon Etre intérieur, stable et calme en contact avec la mouvance

extérieure, l'instabilité et l'impermanence. Puis, un sentiment d'extrême liberté m'a envahie : celui de me déplacer dans un mouvement de va et vient d'un côté puis de l'autre.

Ce stage m'a permis de renforcer davantage mon sentiment de liberté intérieure et m'a rassurée aussi sur la conduite d'une séance de niveau 3.

J'ai bien conscience que mes mots ne sont que des mots et qu'ils ne traduisent que très partiellement l'énergie qui m'a animée pendant ces 2 jours. Aussi, j'encourage vivement ceux et celles qui hésitent encore, à venir profiter de ces expériences. Un grand MERCI à nos animateurs intuitifs, Eliane et Stéphane... Ce qui symbolise l'intuition pour moi, c'est le papillon



### Françoise SEEMANN

Mon objectif en m'inscrivant à ce stage et en y arrivant le samedi matin était de me laisser guider pendant deux jours, de me laisser porter par la vague pour ne pas dire m'abandonner... De merveilleuses rencontres, des échanges chaleureux, sincères, porteurs de sens, des propositions de collaboration future,... Tout cela en seulement deux journées !!!

Lors du travail en sous groupe du samedi après midi, je fis (nous fîmes dans le groupe dans lequel je me trouvais) une découverte. En fait, il s'agit à la fois d'une découverte et en même temps il se manifestait à nous comme une évidence absolue. Deux facteurs sont venus se télescoper et se présenter :

1. Lorsque nous nous trouvons dans l'ici et maintenant, les choses se construisent toutes seules, comme des évidences, c'est simple et apaisant !
2. L'énergie de liberté (nécessaire pour faire des choix : nous sommes libres de choisir ce qui est bon pour nous) fédère et permet la créativité. Elle amène une sorte de danse des énergies, une forme de circulation, de mouvement.

Objectif atteint au-delà de mes espérances : une multitude de rencontres, de découvertes et d'enrichissements intérieurs (durant les séances) et extérieurs (grâce aux échanges et aux partages).

Merci à Eliane et Stéphane et aussi à chacun / chacune des participants.

## A vos agendas

### FORMATIONS CONTINUES 2011

**Bernadette BAUDOUIN**  
**Laurence THIAUDIERE**  
 FRANCE

#### Intervision : analyses de pratiques

Les 22 et 23 octobre 2011

« Malaise dans une séance ? Malaise dans un retour de partage ? Malaise dans le suivi d'une personne ? La difficulté, c'est tout ce qui vous procure un sentiment d'insatisfaction et/ou créé un malaise dans l'animation d'une séance, la progression de vos séances ou le(s) résultat(s) observés. Dans ce stage, c'est vous qui apportez les difficultés, et ENSEMBLE nous cherchons à comprendre, nous explorons des pistes de réponses. »

#### Objectif :

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

#### Méthode pédagogique :

*« Discussion et commentaires d'animations de séance à partir de cas concrets issus de votre pratique professionnelle. »*

#### Pré requis :

Etre détenteur du diplôme de Sophrologie dynamique délivré par la FEDS

#### Contenu:

Parmi les pistes à explorer :

Mieux distinguer dans la relation d'aide, ce qui nous appartient et ce qui ne nous appartient pas.

Mieux comprendre et mieux se débrouiller avec les

résonnances émotionnelles, personnelles.

Retrouver les fondamentaux et l'originalité de la démarche d'aide en SD : les ressources de nos intelligences.

**Intervenants :** Martine DUPUY et Laurence THIAUDIERE

**Lieu :** CREPS Poitou-Charentes (près de Poitiers)

Château de Boivre – 86580 VOUNEUIL SOUS BIARD

**Tarifs :** Stage obligatoirement résidentiel

**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 :

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

Le formulaire d'adhésion à ce stage est disponible en insert libre, à la dernière page du bulletin

## Cycle d'approfondissement Sophrologique

Rappel du programme

**1ère année : Relation d'aide**

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

**2ème année : Processus d'individuation**

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



**2ème année : Processus d'individuation (suite)**

Module 6	K PRATIQUES	Dr Martine DUPUY France : Geneviève LASSORT	4, 5, 6, 7 o c t o b r e 2012
	Usage des énergies complémentaires	Belgique : Brigitte JULIEN	Avril 2013

2

**3ème année : Complexité et transcendance**

Module 7	Energétique Orientale	Stéphane PÉRÉ France : Geneviève LASSORT	2, 3, 4, 5 février 2012
		Belgique : Brigitte JULIEN	27, 28, 29, 30 s e p t e m b r e 2012
Module 8	Dimension symbo- lique	Dr Martine DUPUY France : Geneviève LASSORT	6, 7, 8, 9 juin 2013
	Paradoxe et médi- tation	Belgique : Brigitte JULIEN	5, 6, 7, 8 d é c e m b r e 2013
Module 9	PRATIQUES	Dr Martine DUPUY France : Geneviève LASSORT	3, 4, 5, 6 o c t o b r e 2013
	Relation d'accom- pagnement	Belgique : Brigitte JULIEN	Avril 2014
Module 10	Présentation des mémoires	Dr Martine DUPUY France : Geneviève LASSORT	février 2014
		Belgique : Brigitte JULIEN	s e p t e m b r e 2014

3

## Cycle d'approfondissement Sophrologique...

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 :

**Belgique**

BRUXELLES - Rue du Zodiaque

**Coût : 450 € le module hors hébergement et restauration.**

**Cycle de base Virginie LASSORT**

**ATTENTION : Nouveau lieu à PARIS**

**MAFEC**

**19 rue de l'assomption**

**Paris 16ème**