



JUILLET 2011

Fédération Européenne De Sophrologie

800 chemin de Janoy 40160 YCHOUX

www.federation-sophrologie.com

contact@federation-sophrologie.com





**« Il faut porter encore en
soi le chaos pour pouvoir
mettre au monde une
étoile dansante »**

Le philosophe nu
Alexandre JOLLIEN

Le bonbon de Thérèse

LE SOMMAIRE

2 Le bonbon de Thérèse

4 L'édito
Voyage en 4ème

CÔTÉ FÉDÉ

5 L'essentiel
- Qui fait quoi dans le conseil
d'administration?

6 Le symposium de ZAGREB
- Sophrologie et art thérapie

8 Formation continue
- Analyse de pratiques

CÔTÉ ADHÉRENTS Séjours et stages

11 Marcher en pleine conscience
Christian STEVINS

13 Rendez vous méditatif
de pré-rentree
Martine DUPUY
Thérèse RAGONNEAU

14 Temps de fête, temps de nuit,
temps pour soi
Edith DE WOUTERS
Martine DUPUY



CÔTÉ FORMATION

Trois conférences
du 6ème module

15 Contribution de la
communication non violente à
la Sophrologie Dynamique
Françoise SEEMANN

21 Apport de la Sophrologie au profit
des patients oncologiques
Stéphanie DE GOURCY

27 Rayonnement de l'attitude
sophrologique
Edith DE WOUTERS

30 Coordonnées
des centres de formation

Toutes les photos sont prises et offertes par Francis LASSORT

L'EDITO

Par Martine DUPUY

Présidente de la Fédération



Voyage en 4ème

Fin juin

Epanouissement de Dame Nature avec la pleine lumière et la chaleur solaire, pour peu qu'il y ait un peu de Terre et d'Eau. C'est l'occasion de s'essayer au 4^{ème} module, dans ce possible lien intérieur - extérieur.

Tout d'abord bien se planter dans le sol : marcher, courir, arpenter la Terre sur nos deux pieds – et pas seulement en voiture, en bateau, en avion ou en bicyclette – en sentant répondre à notre densité pédestre, la densité du sol. Le mieux encore c'est pieds nus car alors cette sensation peut se déployer en autant de nuances que de sols touchés : sable, eau, galets, herbe, carrelage ou bois, brindilles.... Nos pieds comme deux autres oreilles pour écouter les variétés de l'extérieur, entrant peut-être en résonnance avec les mêmes nuances dans notre intérieur. Que j'aime ou que je n'aime pas, ce dialogue avec l'extérieur peut me révéler qui je suis.

Puis tout le corps comme une immense oreille ouverte, nous promener dans la Vie : toucher de feuillages, d'écorces, fraîcheur d'ombre, soleil chauffant le dos, pluie d'été ; parfum de fleurs et d'aromatiques, de terre de chemin, de sous bois, de pierrier minéral, de bitume ou encore de sable chaud ; chants d'oiseaux, de cigales, bruits furtifs de nuit d'été, bruits d'eau et bruits du vent dans les feuilles ; saveurs multiples des baies et fruits cueillis, des glaces et des barbecues ; mille couleurs des lever ou coucher de ciel, des fleurs,

des habits, des coquettes terrasses de cafés ou d'imaginatives devantures.

Nous promener du regard, savourant et dégustant au hasard des instants, sans penser à rien, simplement.

Et, de temps en temps, s'offrir un voyage intérieur « en écho » : la douceur des brindilles révélant ma propre douceur ; la solidité d'un roc réveillant ma propre solidité ; la fragilité d'une fleur me connectant à ma propre fragilité ; le flamboyant d'un rouge en écho à mon propre feu ; la profondeur d'une eau - d'une nuit - conversant avec ma propre profondeur ; la chaleur d'un rire ou le cri d'une peine répondant à ma propre énergie de rire ou de peine. Ecouter l'Extérieur pour mieux découvrir mon Intérieur.

Si nous sentons la connexion « juste » (si nous sentons l'énergie de la Vie de l'intérieur sur la même longueur d'onde que celle du monde alentour), savoir nous offrir un temps de pause... Alors, peut-être, aurons-nous le privilège de vivre un de ces instants magiques de « Grand Bonheur » : dans une même vibration d'énergie, une « communion » intérieur - extérieur qui nous ressource pleinement. Cà, c'est du 4^{ème} !

Dans ce Fédé Infos, autant d'articles et de personnes pour vous ouvrir aussi des possibles...

Bonne lecture estivale ! ■

L'ESSENTIEL

Qui fait quoi ?



Attributions des membres du conseil d'administration

COMMUNICATION

David GIRARD
Secrétaire adjoint

Chargé du site internet
Lien avec le webmaster
girardda@gmail.com

SECRETARIAT

Béatrice PRIMAULT
Secrétaire

5 allée de la maison rouge
44000 NANTES

Réception des adhésions
Tenue du listing
b.primault@yahoo.fr
06 78 17 09 44

FINANCES

M-Christine MOURIER
Trésorière

43 Rue des cinq croix Ouerray
28300 AMILLY

Réception des chèques
et virement
(Book + Congrès)
mc-mourier@orange.fr
06 27 31 71 28

PRÉSIDENTE

Martine DUPUY
Présidente

mcd.dupuy@orange.fr
06 81 93 77 66

Stéphane PÉRE
Vice Président

stephane.pere@aliceadsl.fr

MEMBRES

sans attribution
spécifique

Suzanna BRUNET
Edith DE WOUTERS
Marie-Anne MARIOL
Françoise SEEMANN

FORMATION CONTINUE

Laurence THIAUDIÈRE
Inscriptions et paiement
Organisation
l.thiomk@orange.fr
06 63 12 89 95

COMMUNICATION

Geneviève LASSORT

Chargée du Fédé infos
Réception des articles
Mise en page
Expédition
genevieve.lassort@orange.fr

Symposium «SOPHROLOGIE ET ART THÉRAPIE» en CROATIE

Par Martine DUPUY

La FEDS a participé au Symposium organisé du 25 au 27 mai 2011 en Croatie par le Professeur Miroslav PRSTACIC – Université de Zagreb.

Tous les 2 ans le Pr M. PRSTACIC réunit en congrès des scientifiques et non scientifiques qui œuvrent auprès de personnes atteintes de cancer ou de handicap grave, afin qu'ils partagent leurs apports et ne restent pas cantonnés dans leur discipline.

Est-ce dû à l'origine et l'affinité croate de l'un de nos adhérents ? Est-ce parce que les communications devaient se faire en anglais ? Parmi toutes les associations de Sophrologie contactées en France par M. Prstacic, la Fédération a été la seule à répondre positivement à cette demande de coopération et partage de savoirs.

Nous sommes donc partis le 24 mai, missionnés par la FEDS pour représenter notre courant sophrologique, 4 personnes pour 4 conférences en langue anglaise :

Martine DUPUY – « La SD : les ressources de la Conscience Humaine »

Ivan CARAPINA – « Hypnose et Sophrologie dans ma pratique médicale »

Virginie LASSORT – « Efficacité de la Sophrothérapie dans la prise en charge des enfants et adolescents douloureux chroniques »

Marie SERIEYS – « Sophrologie dans le soin : un outil pour trouver son équilibre intérieur dans les grands tourments de la vie »

La Croatie est un pays issu de l'éclatement de la Yougoslavie après la dernière guerre, en même temps que la Serbie, la Bosnie-Herzégovine, et la Province autonome du Kosovo. Un pays qui s'apprête à entrer dans la Communauté Européenne mais déjà frappé de plein fouet par la crise économique. Le Symposium avait lieu sur la côte Adriatique, à Pula, une région riche du passage des hommes depuis des siècles, comme en témoignent entre autre les magnifiques arènes romaines.

Entre Grande Histoire et difficultés économiques, ce Congrès eu lieu avec un nombre restreint de participants, compte tenu des congrès précédents. Et pour raison économique nous aussi, nous n'y sommes restés que 2 jours (jeudi et vendredi, les moins « fréquentés »). Cependant, en dépit du peu d'échanges concrets, j'ai quant à moi glané quelques riches enseignements :

- 1- Nous avons fait la preuve que nous pouvions maintenant communiquer à l'international – en anglais – nos convictions, notre expérience et nos pratiques. J'adresse ici un coup de chapeau à tous, car chacun à sa manière a révisé – et amélioré – ces acquisitions parfois fort lointaines ; ainsi qu'un immense merci à Marie qui nous a coachés de manière à la fois rassurante et professionnelle.
- 2- La perspective ouverte par M. Prstacic (mêler art et sciences, sans souci de querelles d'école, de convictions, de pays) est, à plus d'un titre, intéressante :
 - Le symposium a débuté par un mini concert, qui permet d'ouvrir plus grand nos oreilles et nos neurones. C'est une préparation toute simple et pleine de beauté à l'écoute de la diversité : inclure l'art dans le travail est une idée à creuser pour nos propres congrès.
 - Inviter des professionnels de spécialités différentes et abordant des domaines différents (éducation – santé – sport pour ce symposium) casse nos repères pré établis des congrès thématiques: certains peuvent s'y « perdre » ou surfer juste sur ce qui les intéressent ; mais d'autres peuvent saisir l'occasion du « pluridisciplinaire » pour s'enrichir. Si nous optons pour cette philosophie holistique et ouverte dans l'organisation d'un prochain congrès, il sera nécessaire de relier rigoureusement une telle diversité, dans une cohérence claire et visible pour tous.
- 3- Pourquoi nous priver d'expériences non francophones ? Il serait peut-être temps, maintenant que nous avons refondé notre identité, de rendre plus réelle notre appellation de « Fédération Européenne ». Angleterre, Pays Bas, Italie, Croatie, mais aussi Maroc, Tunisie, Liban... autant de pays où des sophrologues essaient et autant de diversités intéressantes à connaître. Cela nous permettra aussi de sortir de nos « petits » territoires, qui sont autant géographiques que cérébraux. Il s'agit simplement de prévoir quelques traducteurs mais je me rends compte que la fédération en compte déjà quelques uns.
- 4- L'exemple de dépassement des frontières et des conflits (bon nombre de conférenciers étaient issus de pays encore marqués par de graves dissensions et crimes de guerre) est une bonne leçon pour nous qui nous empêtrons dans des conflits de courants ou de concurrence : une ouverture à envisager pour des dialogues futurs.

Enfin d'une manière plus proche, ce voyage à 4 personnalités différentes mais mues par un même enthousiasme a permis de faire plus ample connaissance et envisager de nouveaux prolongements d'action, notamment dans l'évaluation de notre outil sur une plus grande échelle, ou la création d'une école en Croatie. A suivre...

Ce fut un beau challenge, à de nombreux égards, et il fut dignement relevé avec une grande volonté, un beau travail, une bonne dose d'audace et une entraide inconditionnelle. Il nous apporte de quoi nourrir de nombreux projets pour notre Fédération et la lancer maintenant dans un réseau plus vaste.

Merci à vous Ivan, Virginie et Marie d'être ces précurseurs du ...plus loin. ■

Analyse de pratiques

Stage résidentiel

22 et 23 octobre 2011

Laurence THIAUDIÈRE - Martine DUPUY

« Malaise dans une séance ? Malaise dans un retour de partage ? Malaise dans le suivi d'une personne ?

La difficulté se mesure au sentiment d'insatisfaction ou de malaise survenant dans l'animation d'une séance, la progression de nos séances ou à partir du(des) résultat(s) observé(s). Dans ce stage, c'est VOUS qui apportez vos difficultés, et ENSEMBLE nous cherchons à mieux comprendre ce qui se joue, ce qui se passe, afin de trouver des

Objectif :

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

Parmi les pistes à explorer

- Retrouver les fondamentaux et l'originalité de la démarche en SD : les ressources de nos intelligences.
- 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 résonances émotionnelles personnelles.

Tarifs :

Frais pédagogiques : 110 €

Pension complète obligée
(du samedi midi au dimanche après midi)

- 53 € en chambre seule
- 48 € en chambre double

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

Méthode pédagogique

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

Pré requis

1. Être détenteur du diplôme de Sophrologie Dynamique délivré par la FEDS

Contact et Inscription

Laurence THIAUDIÈRE

Bois Coutant – 86370 VIVONNE

Tél : 06 63 12 89 95 email : lthiomk@orange.fr

Lieu : CREPS Poitou-Charentes (près de Poitiers)

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, pour les autres les sanitaires sont 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 septembre 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 : PSSTFRPPLIM

Bulletin d'inscription à découper et à adresser à Laurence THIAUDIÈRE

NOM :

PRENOM :

Adresse courrier :

Adresse mail :

Téléphone :

M'inscris au stage de Formation Continue de la FEDS
des 22 et 23 Octobre 2011 intitulé « Analyse de pratique » ;
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 :



VERSO DU BULLETIN D'INSCRIPTION

Marcher en pleine conscience

Conférence du module 6

Par Christian STEVINS

En vivant l'expérience inoubliable du désert libyen en janvier 2008, je pris conscience qu'il était possible de marcher en étant vraiment dans « l'instant présent ». Présent à mon corps en mouvement, à mon être intérieur, dans la contemplation des paysages traversés. Il m'est arrivé d'avoir la sensation de devenir le paysage, d'être le paysage, l'observateur et la chose observée ne faisant plus qu'un. Depuis, j'ai pris goût au désert, à ce retour à l'essentiel...de mon être.



Lors d'une formation en sophrologie que j'ai animée en août 2008 pour les enseignants, une participante me dit : « comment faire pour passer d'une classe à l'autre en étant bien disponible pour les élèves suivants ? ». Je répondis, sans réfléchir : « Fais de la marche consciente » et les mots suivirent : « dans tes pieds, dans ta respiration, ton corps détendu... ».

Le lien était fait... le fil conducteur s'est alors concrétisé... et continue d'évoluer.

Amoureux de la marche et de la nature depuis toujours, j'exerce la profession de professeur d'éducation physique et de sophrologue à Huy en Belgique. Formé à différentes « techniques » de marche et au stretching postural, j'associe maintenant mes connaissances, mon expérimentation personnelle et ma pratique en sophrologie dans un concept de « Marcher en Pleine Conscience ».

Cette synthèse est le résultat d'une réflexion profonde faisant suite à de nombreuses formations, à mon évolution personnelle et à mon cheminement de Vie.

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

Pendant la marche, en silence, dans le calme nous expérimentons notre présence à nous même et au monde ; l'attention est portée sur les pieds, la posture corporelle, la respiration, le corps détendu en mouvement, l'éveil des sens, l'ouverture à l'extérieur dans la bienveillance.

Les exercices de sophrologie, réalisés en pleine nature renforceront cette prise de conscience du vécu corporel de l'instant présent ainsi que de l'énergie vitale qui nous anime.

Marcher consciemment, c'est marcher en profondeur, vers ce que nous sommes vraiment en laissant de côté un certain nombre de bagages, de masques pour retrouver notre être intérieur authentique.

Transposable à chaque instant de la Vie, c'est un moyen simple et efficace de retrouver le calme, le simple plaisir d'exister et de prendre contact avec ses ressources intérieures.

Je propose différentes formules :

- ateliers « découverte » d'une demi-journée en forêt.
- week-end de ressourcement dans les Vosges. (Groupe de 4 à 6 personnes)

J'anime également certaines semaines de développement personnel dans le désert.

Renseignements

Christian STEVINS

330 rue du val Notre Dame
4520 MOHA

(+32)085/21.12.00 (+32)0476/41.16.84

stevinschristian@hotmail.com



Rendez vous méditatif de pré-rentree

Par Martine DUPUY et Thérèse RAGONNEAU

Les 03 et 04 septembre 2011

*Un temps pour soi sans rien faire, sans rien dire, sans rien chercher... un temps qui ne soit pas rempli afin que ce vide soit pour nous, pour **être**, tout simplement.*

Nous vous proposons d'apprivoiser pendant 2 jours l'assise en silence, concentrée et ouverte avec pour fil d'Ariane **LES 4 ELEMENTS**

- TERRE: toutes les Terres sur lesquelles j'ai marché => cette Terre que je suis assis méditant ici-maintenant... MATIERE VIVANTE
- EAU : toutes les Eaux que j'ai goûtées, où je me suis baigné => cette Eau que je suis ici-maintenant ... EAU VIVANTE
- FEU: tous les Feux auxquels je me suis réchauffé/éclairé => ce Feu/Lumière que je suis ici-maintenant ... LUMIERE VIVANTE
- AIR : tous les parfums/Airs que j'ai respirés => le Souffle que je suis ici-maintenant ... SOUFFLE VIVANT

Les pratiques

Elles seront diversifiées et d'une durée progressivement croissante (20 mn et plus) de façon que chacun puisse construire sa propre manière d'habiter ce temps intérieur. Un temps de silence complet sera observé du samedi soir (coucher) au dimanche midi (fin du repas). Si la météo le permet, ceux qui le désirent pourront vivre le lever et/ou coucher du soleil.

Groupe 15 personnes maximum

Ouvert à toute personne désirant méditer, quelle que soit son expérience antérieure de pratique spirituelle et/ou contemplative (pratique sophrologique non indispensable)

Lieu Ancienne Abbaye de Puyperoux (Sud Charentes)

Coût 170 € en pension complète 2 nuitées + 3 repas - paiement possible en plusieurs fois
stage nécessairement résidentiel - arrivée le vendredi soir

Inscription et renseignements

Martine DUPUY : 800 chemin de Janoy – 40160 YCHOUX
mcd.dupuy@orange.fr

Thérèse RAGONNEAU : 37 rue des 2 Communes – 86180 BUXEROLLES
therese.ragonneau@gmail.com

« Une vie qui n'a pas de sens est une vie qui n'a pas de centre ; faire toute chose en demeurant centré, cela change tout – et notre regard, et notre façon d'être. »

Jean Yves Leloup ■

« Temps de fêtes, temps de nuit, temps pour soi »

Par Edith DE WOUTERS et Martine DUPUY

STAGE LES 19 et 20 NOVEMBRE 2011

S'aider de la Sophrologie Dynamique® pour mieux traverser ce temps de fin d'année :

- * Temps de nuit : intériorisation nécessaire et retour à l'essentiel
- * Temps de fêtes : le défi paradoxal / profondeur intime solitaire et lumière artificielle partagée
- * Les Energies Ressources du solstice :
 les cadeaux de la vie, l'inattendu, l'insoupçonné ...

[Accessible à tout le monde](#), aucun pré-requis n'est demandé.

2 journées (samedi et dimanche) de 9h à 17h

Groupe de minimum 6 personnes et maximum 12

Coût : 300 Euros (samedi : potage et dessert compris, dimanche repas compris)

Où ? : Au Fil des Possibles à Liège (Belgique), Place des Franchises
Accès aisé en transport en commun, à 5 minutes de la gare

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 :

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

Acompte de 100 Euros à verser sur le compte IBAN BE 81 2400 3876 3224
BIC GEBABEBB au nom de Edith de Wouters – réf. we 28-29/11/09 ■

Contribution de la Communication non violente à la Sophrologie Dynamique

Conférence Module 6 Par Françoise SEEMANN

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE, SES OBJECTIFS, MON EXPÉRIENCE DE MISE EN PRATIQUE

La C.N.V n'est pas seulement un outil de plus en communication, c'est une autre forme de langage, le langage du cœur, une autre manière de se regarder et de regarder les autres, un art de vivre, une philosophie de vie.

Créée par Marshall Rosenberg, Docteur en psychologie clinique, formé à la psychothérapie psychanalytique, élève de Carl Rogers, juif américain.

Ses objectifs

« Elle repose sur une pratique du langage qui renforce notre aptitude à conserver nos qualités de cœur, même dans des circonstances éprouvantes. Elle n'innove pas, tous ses principes sont connus depuis des siècles. Son objectif est de nous rappeler ce qui fait la valeur profonde des interactions humaines, et de nous aider à les vivre avec cette conscience.

Elle nous engage à reconsidérer la façon dont nous nous exprimons et entendons l'autre. Les mots ne sont plus des réactions routinières et automatiques, mais deviennent des réponses réfléchies, émanant d'une prise de conscience de nos perceptions, de nos émotions et de nos désirs. Nous nous exprimons alors en portant sur l'autre un regard empreint de respect et d'empathie. » Marshall Rosenberg

La C.N.V nous invite à :

- ✓ Nous relier à nous même
- ✓ Prendre conscience de nos sentiments positifs ou négatifs
- ✓ Repérer les besoins qui se trouvent derrière qu'ils soient satisfaits ou non

- ✓ Exprimer cet ensemble de points en arrêtant de penser ou de croire que l'autre à le pouvoir de deviner ce que nous ressentons et n'exprimons pas.

Ma mise en pratique du processus

Dans mon parcours en CNV, jusqu'à ce jour, j'ai personnellement vécu deux étapes :

1. M'approprier le processus et l'utiliser régulièrement dans ma vie quotidienne (professionnelle, personnelle, associative, ...) pour enfin sortir du silence et exprimer mes sentiments, mes besoins et formuler des demandes autant dans des situations difficiles à vivre qui génèrent des émotions désagréables que dans des situations heureuses pour partager mon plaisir, ma satisfaction ou ma joie. Il m'a paru essentiel dans un premier temps, d'intégrer ce processus et de l'utiliser pour moi, afin d'être au mieux avec moi et en contribuant à ma santé tout en maintenant positive ma relation aux autres. On sait en effet maintenant à quel point les émotions refoulées peuvent faire de dégâts sur notre santé physique et psychique. Jacques Salomé l'exprime ainsi : *« la maladie c'est tout ce que j'ai du mal à dire »* et Frédéric Hurteau de cette autre manière : *« tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime »*.

2. Lorsque je me suis sentie plus à l'aise et avec plus de fluidité dans l'expression me concernant, je me suis lancée à l'utiliser davantage dans la relation à l'autre, pour faciliter son expression. Je l'utilise ainsi tout particulièrement dans mon métier de consultante en relations humaines et dans mon activité de sophrologue lors des retours de séances.

PARALLÈLES ET COMPLÉMENTARITÉ ENTRE LES 2 TECHNIQUES

1. La pratique

Le processus CNV en 4 étapes est intellectuellement assez facile à comprendre et peut être aisément mémorisé. Mais, et c'est là le 1^{er} parallèle que je ferai avec la Sophrologie Dynamique, savoir que cela existe et que cela marche ne suffit pas: Il faut **pratiquer, pratiquer, pratiquer** pour parvenir à l'intégrer pleinement.

2. La prise de conscience et l'expression de soi

Le 2^{ème} parallèle faisable se situe au niveau de la progression des deux techniques en 4 temps

Communication Non Violente	Sophrologie Dynamique
<p>1^{ère} étape : Observer les faits, faire un constat, un inventaire sans à priori, sans jugement, en disant « Je » : « <i>quand je vois...</i> » « <i>quand j'entends.....</i> »</p>	<p>1^{er} degré : L'observation du phénomène, observer sans jugement les sensations corporelles et énergétiques et les exprimer en disant « Je » « <i>quand j'active mes mains, je perçois...</i> »</p>
<p>2^{ème} étape : Réagir en exprimant un ou des sentiments : « <i>je me sens...</i> »</p>	<p>2^{ème} degré : Les émotions : « <i>je ressens...</i> »</p>
<p>3^{ème} étape : Cerner les besoins qui ont éveillé ce sentiment. Quel est le besoin satisfait ou insatisfait ? Prendre conscience de nos besoins « <i>parce que j'ai besoin de...</i> »</p>	<p>3^{ème} degré : L'intuition : Quel sens cela a-t-il pour moi ? = prise de conscience</p>
<p>4^{ème} étape : Pour que la situation change, formuler une demande. Je demande à l'autre ou à moi des actions concrètes qui contribueront à mon bien être = dépasser cette situation problème</p>	<p>4^{ème} degré : La transcendance, aller au-delà. La Sophrologie Dynamique n'a aucun intérêt si les prises de conscience ne nous amènent pas à poser des actes concrets, à vivre des changements.</p>

3. Intentionnalité - Besoin

L'essentiel en CNV est d'identifier le besoin. Notre force de vie est l'identification et la satisfaction de nos besoins. Le sentiment représente 10 % et le besoin 90 %. Or, et voici le 3^{ème} parallèle que je poserai, comment débutons-nous une séance de Sophrologie Dynamique ? Par l'intentionnalité posée sur la séance : « *quelle est mon intention pour cette séance ? De quoi ai-je besoin aujourd'hui ? De quoi mon client a besoin dans cette séance ?* ».

4. Le positif dans l'approche globale

L'état d'esprit global de la sophrologie consiste à être « dans le positif d'abord » et Marshall Rosenberg écrit et souligne dans ses interventions l'importance primordiale de « Célébrer, servir la vie ». C'est ici le 4^{ème} point de proximité que je repère entre ces deux approches.

5. Le positif dans la formulation CNV et en séance de sophrologie

La 4^{ème} étape du processus est fondamentale pour que les choses changent, s'améliorent. Qu'est ce qu'une demande : elle doit être formulée de manière positive (ce que je souhaite) et réaliste (pour moi et pour les autres). J'établis ici le 5^{ème} parallèle entre les deux approches puisque lors des exercices de futurisation en Sophrologie Dynamique (préparation d'accouchement, d'opérations, d'examens, de compétitions sportives...) il est indispensable de futuriser en positif. Ce n'est pas « *qu'est ce que je ne veux pas* » (par exemple : *je ne veux pas être stressée lorsque je prendrai la parole en public*) mais au contraire « *qu'est ce que je souhaite* » (*je souhaite rester calme et concentrée lorsque je prendrai la parole en public*).

6. Ici et maintenant

6^{ème} point commun, en séance nous sommes dans l'ici et maintenant « *qu'est ce que je sens dans mes mains, dans mes oreilles maintenant* » et en CNV la demande est dans l'ici et maintenant « *peux-tu t'engager maintenant ?* »

7. La relation à l'autre et l'écoute empathique

Lorsque nous nous sentons bien à l'aise avec cette démarche, l'autre possibilité que nous offre la CNV est d'utiliser ce même processus dans la relation à l'autre, pour faciliter son expression.

Cet outil m'a personnellement apporté beaucoup dans l'échange post séance que ce soit en groupe d'entraînement ou en soutien thérapeutique individuel. La CNV fait appel à l'empathie comme nous l'avons-nous même appris.

La relation sophrologique a pour objectif la facilitation du développement de ses potentialités par le sujet en dysharmonie. (cf. manuel du 2^{ème} degré de la formation de base). La communication sophrologique doit respecter les besoins fondamentaux de l'être humain: besoins physiques et psychologiques dont les trois principaux sont :

1. Le besoin d'aimer et d'être aimé
2. Le besoin de connaître et de comprendre
3. Le besoin de créer et de produire

« *Le premier besoin pourra être satisfait par une relation chaleureuse sans équivoque, dans laquelle le dynamisme de liberté prédomine autrement dit une relation empathique La compréhension empathique est un facteur qui favorise le processus de croissance du sujet en dysharmonie, en lui permettant de dynamiser son énergie vitale, de prendre conscience de ses structures latentes et de devenir plus autonome, grâce à cette attitude non inhibitrice et non conditionnante de la part du thérapeute.* »

Il peut arriver parfois qu'une personne ait du mal à s'exprimer après une séance :

« *J'ai eu une image qui m'a.....* »

« *J'ai ressenti une sensation étrange...* »

Dans ces différentes circonstances, il est intéressant d'utiliser le processus CNV pour aider l'autre à verbaliser :

1. Soit en le questionnant : « *Lorsque tu as eu cette image, qu'est ce que tu as ressenti ?* » Cette question sera suivie d'un silence du sophrologue afin que la personne puisse se reconnecter à elle-même.
2. Soit en émettant des hypothèses : « *Est ce que c'était tellement riche que tu as du mal à t'exprimer ? Est ce que tu te sens confuse et tu aimerais y voir plus clair ?* » Cette proposition, elle aussi, sera suivie d'un silence du sophrologue pour laisser le temps. Qu'importe si nous nous trompons, ce ne sont que des hypothèses. Soit nous tombons juste et la personne va confirmer ; soit ce n'est pas exact mais les mots prononcés vont la faire cheminer pas à pas soit par élimination des hypothèses, soit par association d'idées.

Compte tenu de mon tempérament naturel, la CNV m'a obligée à me freiner, à aller moins vite, à être beaucoup plus observatrice et vigilante au rythme de l'autre: avancer pas à pas, prendre son temps, à écouter différemment, à vérifier étape après étape où en est l'autre et comment il se sent maintenant.

La CNV m'a appris à apprivoiser les silences, à ne pas en avoir peur, à les apprécier, j'irai même jusqu'à dire à les savourer. La connexion empathique se fait sur le silence ; çà, je l'ai vraiment découvert et expérimenté. Le plus beau cadeau parfois que nous puissions faire à une personne en souffrance c'est de l'écouter sans lui apporter une solution.

8. Responsabilité - Authenticité - Autonomie

Le 8^{ème} parallèle que je peux faire à ce jour se situe entre l'éthique de la Sophrologie

Dynamique et les principes fondamentaux de la CNV.

SOPHRO DYNAMIQUE	C N V	
Responsabilité	Prise de responsabilité (<i>je suis responsable de ce que je ressens, l'autre est responsable de ce qu'il ressent</i>)	Idem Dire JE en sophro Dire JE en CNV
Authenticité	de nos ressentis, de nos besoins	dans l'expression de nos ressentis et de nos besoins
Autonomie	qui ne sont pas dépendants de l'autre	Idem

9. La prise de conscience

Vous l'aurez sans doute identifié au fil de cette lecture, la sophrologie comme la CNV nous entraîne vers la prise de conscience : en sophro tout au long des sensations (prise de conscience des manifestations sensorielles, énergétiques, émotionnelles, ...) et en CNV la prise de conscience de nos sentiments et de nos besoins.

10. Moi d'abord

Il est impératif de pratiquer la Sophrologie Dynamique d'abord pour soi avant de proposer des séances aux autres et il me paraît également essentiel en CNV de l'utiliser d'abord pour soi, pour dire ce qui nous habite, avant de vouloir l'expérimenter pour aider l'autre. Le dicton populaire ne dit-il pas « *Charité bien ordonnée commence par soi-même* »....

Annexes

Je vous propose un exemple très concret de formulation en CNV. Je plante le décor :

Je suis chez moi avec des amis et l'ambiance est détendue et joyeuse. Je décide à un moment de la soirée de prendre congé et de me retirer dans ma chambre.

Les amis sont en vacances chez moi. Ils restent à discuter entre eux, à chahuter, à rire. Ils se trouvent à proximité de ma chambre et le bruit qu'ils font me dérange.

Selon mon caractère et mon éducation, plusieurs possibilités de réactions s'offrent à moi :

1. Je suis agacée, dérangée mais je reste dans ma chambre et je ne dis rien. Le lendemain matin, rien ne paraît, je fais bonne figure = **«Je souffre en silence»**
2. Je suis agacée, dérangée, je reste dans ma chambre, je ne dis rien mais le lendemain matin, soupe à la grimace, pas un mot, ambiance pesante = **«j'attire l'attention sans verbaliser»**
3. Cela bout intérieurement, tellement fort que je finis par exploser. J'ouvre la porte de ma chambre violemment, je sors hirsute et hurlant: « Vous ne pouvez pas aller faire votre « bordel » ailleurs »?! = **j'explose**
4. Je choisis d'exprimer ma gêne en utilisant le processus CNV. J'ouvre la porte de ma chambre et je m'adresse à mes amis :

Quand je vous entends dans le couloir rire et chahuter	1 : Observation
Je me sens un peu partagée car à la fois je me réjouis de votre bonne entente et de votre joie de vivre et en même temps je suis vraiment gênée et un peu agacée	2 : Sentiments
Car j'ai vraiment besoin de pouvoir d'abord me concentrer pour préparer ma journée de demain et ensuite me reposer	3 : Besoins
Est-ce que vous seriez d'accord pour aller vous amuser plus loin et que le calme revienne par ici ?	4 : Demande

= je me respecte, je respecte les autres et privilégie la relation.

Bibliographie

Marshall B. ROSENBERG

- *Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs. Introduction à la communication non-violente* - Editions Jouvence, 1999
- *La communication non violente au quotidien* - Editions Jouvence, 2003
- Shari KLEIN et Neil GIBSON, *Nous arriverons à nous entendre, suivi de Qu'est-ce qui vous met en colère ?* - Editions Jouvence, 2005
- *Elever nos enfants avec bienveillance* - Editions Jouvence, 2007
- *Enseigner avec bienveillance* - Editions Jouvence, 2006
- *L'art de la réconciliation* - Editions Jouvence, 2010

Thomas d'ANSEMBOURG

- *Cessez d'être gentil, soyez vrai !* - Les Editions de l'Homme, 2001

Jean-Philippe FAURE

- *Eduquer sans punitions ni récompenses* - Editions Jouvence, 2005
- *L'empathie, le pouvoir de l'accueil* - Editions Jouvence

Inbal KASHTAN

- *Être Parent Avec Son Cœur - L'approche de la Communication Non Violente* - Editions Jouvence, 2006

Anne Von Stappen

- *Petit cahier d'exercices de Communication Non Violente* - Editions Jouvence 2010

Don Miguel Ruiz

- *Les quatre accords toltèques* - Editions Jouvence

Renseignements

Pour se former / commander des ouvrages

Association Communication non violente (ACNV)

En FRANCE

www.cnvf.free.fr - Email:
acnvfrance@wanadoo.fr

En BELGIQUE

www.cnvbelgique.be - Email
info@cnvbelgique.be

Apport de la Sophrologie au profit des patients oncologiques

Conférence Module 6

Par Stéphanie DE COURCY

Je vais vous présenter «l'espace Bien être» créé il y a 2 ans dans un service de cancérologie à Namur.

Je vais vous expliquer dans un premier temps en quoi consiste cet espace et ensuite l'apport de la sophrologie aux patients en Oncologie.

Pour la petite histoire, il y a 3 ans chez des amis, je rencontre le Dr Bernard Willemart, chef de service de l'oncologie, de la radiothérapie et de la médecine nucléaire à la clinique Ste Elisabeth à Namur.

Il est intéressé par la sophrologie et me pose beaucoup de questions.

18 mois plus tard en Avril 2010, je rencontre à nouveau ce médecin qui m'explique qu'il a créé un «espace Bien être» au bénéfice des patients en cancérologie qui suivent des traitements de chimiothérapie et ce jusqu'à 6 mois après leur traitement.

Dans cet espace bien être, il y a 2 personnes spécialisées en massage sensoriel, 2 esthéticiennes pour des soins visage, maquillage et port du foulard.

Une équipe de psychologues qui reçoivent les patients en individuel mais aussi en groupe :

- Un espace tandem : thérapie de groupe pour 6 couples dont les épouses sont atteintes d'un cancer du sein.

- Un espace mikado: espace de parole et d'écoute pour les enfants et adolescents qui vivent la maladie d'un proche.

- Un groupe de parole où les patients en traitements peuvent venir partager leur vécu.

Et il y aura prochainement un projet Aquagym.

Dans cet espace les soins sont gratuits pour le patient en chimiothérapie.

La mobilisation est grande pour trouver des fonds à la fondation contre le cancer et ailleurs.

En juin 2010, le chef de service me contacte et me demande d'introduire la sophrologie dans son service, au sein de cet «Espace Bien Etre».

Il m'invite à rencontrer la directrice de projet de la clinique avec lui.

Nous décidons dans un premier temps de proposer aux patients en chimiothérapie jusqu'à 6 mois après leurs traitements, un module de 5 séances de sophrologie gratuites. Ce travail se ferait en groupe de 6 à 12 personnes. Et un nouveau module recommencerait toutes les 5 à 6 semaines pour des nouveaux patients. Il y aura une suite mais nous commençons par un projet à la fois.

Le patient s'inscrit à un module et si pour des raisons de traitements ou d'hospitalisation, il ne peut se rendre à sa séance, (ce qui arrive souvent), il a la possibilité de la récupérer dans le module suivant.

La clinique accepte le projet.

En octobre je suis invitée à rencontrer l'équipe de psychologues, et en décembre les 12 cancérologues, les infirmières du service et l'infirmière sociale pour leur expliquer l'outil Sophrologique. Il faut trouver un local spacieux et mettre au point un secrétariat pour la prise de rendez vous.

Et le projet démarre :

Le docteur Willemart me demande de donner une approche de la sophrologie théorique et pratique dans la formation d'un an en oncologie pour les infirmiers et

infirmières de Wallonie qui viennent se spécialiser en cancérologie à Ste Elisabeth J'ai donc donné 4 ateliers en janvier et février.

Puis je suis invitée au colloque du cancer du sein, organisé pour 200 femmes.

Le matin il y a un cycle de conférences et l'après midi des ateliers massage, psychothérapie, psychophonie, esthétique et sophrologie. J'ai animé 2 ateliers de 30 personnes qui a consisté en la présentation de l'outil et donner une séance premier degré.

Fin janvier début des ateliers

12 personnes sont inscrites pour ce premier module de 5 séances.

Temps d'accueil, temps d'écoute. Quelles sont leurs attentes ?

Ce sont des patients en plein traitement de chimio ou qui viennent juste de terminer.

Il y a des douleurs, beaucoup de fatigue, de l'angoisse et de l'anxiété.

1^{ère} séance

Je leurs propose une première séance de découverte simple:

- Détente simple suivie d'un massage avec des temps de pause pour écouter les traces, amplification des traces sensorielles, mots et images de force, force de vie intérieure, temps de désactivation debout avec la respiration, ajustement en assis, image et mot de calme et bien sûr un bilan en favorisant le positif.

J'ai permis d'adapter la séance pour les personnes trop fatiguées ou nauséuses (coussin tapis), mais la plupart la font en assis et debout.

Arrive le temps de partage : impressionnant et très touchant !

Leur attente est tellement grande, retrouver un peu de calme et de bien être au milieu du cahot de la maladie.

Sarah commence, elle nous confie : « J'étais septique. » Elle souffre d'un cancer des deux seins, la reconstruction n'a pas fonctionné, elle a des métastases aux os qui la font énormément souffrir. Les médecins lui ont placé un neuro stimulateur pour atténuer les douleurs.

Elle a voulu se faire masser, elle ne supporte plus qu'on la touche, elle n'a plus envie d'aller chez la psychologue. Elle était très septique par rapport à la sophrologie.

Ici elle s'est sentie bien dans son corps : plus du tout focalisée sur la partie malade.

Elle découvre un bien être dans les autres parties du corps, une paix, une sérénité, elle pleure. Je vous lirai son témoignage .

Et puis viennent les autres partages, tous plus touchants les uns que les autres, pleins de profondeur, avec des images de force et de calme : images de nature, les choses simples de la vie, de leur jardin, le saule pleureur, les oiseaux qui viennent manger...

Ce qui découle de ces partages, c'est le retour aux choses simples, à l'essentiel.

Beaucoup de patients de part leur maladie ont lâché prise dans leur quotidien, ont laissé tomber l'inutile et le futile.

Il y a beaucoup de partages entre les participants, échanges de coordonnées, de lectures mais aussi au fil des séances, des téléphones et des adresses.

2^{ème} séance

Massage plus détaillé, prendre le temps d'écouter et d'accueillir le sensoriel, exercice de rotation de tout le Corp., amplification, mots images, désactivation avec toujours une découverte de la respiration, à chaque séance différemment explorée. Ajustement exercice de la tête oui, non, rotation et bilan.

Leurs corps sont souvent si douloureux par les opérations et les réactions à la chimio, que je ne donne aucun exercice de tensions ni de contractions.

3^{ème} séance

Relaxation par morceaux, suivie d'un massage de tout le Corps, exercice du polichinelle, ou de rotation du buste bassin fixe ouhaussements d'épaules (exercice que je choisirais en fonction du groupe). Amplification, désactivation, ajustement, et gestion du sommeil (exercice que je complète un peu, c'est-à-dire au moment où ils s'imaginent s'installer dans leur lit; s'installer tout d'abord assis allongé, et là je leur redonne une détente du corps pour qu'ils puissent le refaire le soir avant d'aller dormir ou avant leur sieste pour s'endormir plus facilement). Puis je continue l'exercice comme vous l'avez appris.

4^{ème} séance

Massage avant / arrière et de tout le corps en entier suivi de l'exercice du poids (exercice fortement apprécié), amplification traces, désactivation, ajustement, ouverture et découverte des 5 sens. Bilan.

5^{ème} séance

Massage à la verticale d'une moitié du Corps, écouter; massage de l'autre moitié et réunification (exercice que j'ai repris des ateliers des anciens ici au 6^{ème} il y a 2 ans) suivi de l'exercice de l'Arbre (repris aussi dans les ateliers). J'ai juste un peu modifié la respiration, amplifier les traces, désactiver, ajuster et je termine par un sourire.

Beaucoup me demandent « Et que faisons nous de nos émotions ? »

Je leur explique que l'on travaille cela en sophrologie mais plus tard, qu'il faut tout d'abord bien prendre conscience de sa fonction sensorielle.

Le vécu et les partages sont si positifs dans chaque séance, que je propose un sourire. Je suis partie du premier exercice du sourire paru dans la revue sophrologique il y a plus ou moins 10 ans et je complète par l'exercice comme il se donne maintenant. Vécu et partage fabuleux aussi bien pour l'arbre (force, énergie) que pour le

sourire, beaucoup ont des sourires d'enfants, de la paix, de la chaleur, de la sérénité dans leur vécu.

Quand leur module est terminé, ils attendent une suite, certains rejoindront les groupes de sophrologie que je donne en ville. Le Dr Willemart m'a dit qu'on réfléchirait pour donner une suite à ces premiers ateliers...

Je demande aux patients d'écrire un résumé de leur vécu à la fin des 5 séances, que je vais déposer chez le chef de service: il s'en servira pour sa recherche de subsides pour «l'espace Bien être».

Depuis la fin janvier

J'ai animé 4 modules. Lors de ces modules, il y a beaucoup de profondeur dans les échanges entre les participants. Pour certains, la maladie est un moment de retour à soi, à l'essentiel, aux choses simples, ils prennent plus le temps, se lèvent le matin quand ils en ont envie. D'autres veulent continuer à tout porter comme si de rien était, pour ne pas faire souffrir leur entourage, leur conjoint, leurs enfants.

La sophrologie les aide au fur et à mesure des séances à lâcher prise et à se déculpabiliser.

Certains se sentent entourés et soutenus et d'autres n'ont personne. Après la dernière séance du premier module, l'ascenseur s'arrête au 2^{ème} étage, au niveau de la cafétéria, plusieurs patients descendent et emmènent prendre un café une personne qui vit sa maladie seule, sans famille.

Je suis touchée par cette solidarité grandissante de semaine en semaine entre les patients.

Une participante dont je vous lirai le témoignage, nous partage son angoisse des chimio. La semaine où elle devrait être bien physiquement, elle s'angoisse à l'approche de la nouvelle chimio.

Depuis qu'elle a commencé la sophrologie (elle enregistre les séances et les refait tous les jours) l'anxiété s'est estompée, elle nous confie « Quand je viens à la clinique que ce soit pour la chimio ou la sophro, je viens le cœur léger ! »

Monique nous partage la sérénité ressentie dans ses séances, le lâcher prise, forte présence à soi et surtout le bonheur d'y être arrivée... parce qu'elle est terriblement sensible physiquement et psychiquement, à fleur de peau depuis le début de sa maladie et ses traitements. Elle nous dit: «Malade ou pas malade, nous sommes tous mortels, alors mettons du sens à la vie, au fait d'être vivant maintenant».

Jacqueline, malade depuis 3 ans, vient de recommencer une chimiothérapie le matin de sa première séance de sophrologie. A la 2^{ème} séance, elle nous raconte la force, la motivation et l'énergie que lui a donné cette 1^{ère} séance. En principe après une matinée de traitement, elle dort. Ici après sa sophro qui suivit le traitement, elle était en forme.

Martine en rechute de sa maladie, rencontre un couple d'amis, à qui elle explique son espérance de vie très courte. Deux jours plus tard, elle apprend qu'ils sont morts dans un incendie. Elle prend conscience que la vie est ici dans tout ce qu'elle vit aujourd'hui même avec sa maladie.

Elle nous explique que la sophro l'aide à dépasser sa culpabilité de s'occuper d'abord d'elle: «Me retrouver moi et être bien ici.»

Elle est très stressée à l'idée de rentrer 4 semaines en chambre stérile pour une greffe. Je lui ai permis de revenir une deuxième fois faire un module.

A la dernière séance, elle nous a tous beaucoup touché, elle nous confie: « Je suis heureuse, maintenant, je vis chaque instant de ma vie intensément, j'ai préparé mes 4 semaines d'isolement, cela va être un temps pour moi».

Elle emmène avec elle les livres renseignés par les autres patients, l'enregistrement de ses séances de sophrologie, le cd 1^{er} degré

de l'AES. Edith m'a permis de lui offrir son mémoire.

En conclusion

Je repars chaque vendredi avec un véritable cadeau.

Ce qui ressort de ce travail en oncologie, c'est que la sophrologie amène à un retour à soi à travers la détente, le relâchement, la respiration...

- Les patients lâchent prise et sont moins focalisés sur les parties malades et retrouvent même du bien être.

- Moins d'anxiété et d'angoisses.

- Beaucoup de présence à soi et à son corps.

Retour au
moment présent
dans la simplicité
et
l'essentiel de la
vie...

le bonheur est là !

Il y a un mois j'ai donné une séance de sophrologie aux cancérologues et aux psychologues, tous n'étaient pas présents, mais ceux qui étaient là, ont apprécié. Cela leur permettra d'expliquer plus facilement aux patients l'outil sophrologique.

Témoignages

Ces cours de sophrologie m'ont donné vraiment un bien être considérable. Cela m'a appris à re-positiver, me recentrer sur moi-même, prendre conscience de la force du mental sur la maladie. J'aimerais vraiment continuer ce cours, j'ai une greffe à subir prochainement et j'aimerais vraiment ne pas arrêter ce cours qui m'apporte tellement au niveau sérénité, calme, apaisement. Bravo pour cette initiative.

J'ai testé la sophrologie, les massages, l'esthétique et la psychologie.

Je suis vraiment enchantée par toutes les choses qui sont mises en place afin de nous aider à surmonter cette étape difficile.

Je suis plus sereine, plus calme, plus confiante et je reviens à la clinique le cœur léger tant pour mes séances de bien-être que pour mes séances de chimiothérapie.

En Sophrologie, nous avons l'autorisation d'enregistrer les séances afin de nous permettre de refaire les exercices à domicile.

C'est vraiment chouette de pouvoir refaire l'exercice quand le besoin s'en fait sentir.

Merci pour le bien être que cela m'apporte.

MARTINE

SYLVIANE

Après la séance de sophrologie, je me sens plus forte, plus conquérante, je suis bien, positive et je me sens saine dans mon Corps. Merci.

CATHERINE

SARAH

Excellente initiative mais qui demande une suite pour parfaire la prise de conscience et le lâcher prise et apprendre à lâcher ses émotions.

NADIA

Je n'y croyais pas en la sophrologie et maintenant je ne peux plus m'en passer.

Je me suis mise à la lecture de Tich Nath Ann, c'est merveilleux !

Vivement d'autres séances.

Parfait, j'attends la suite impatientement.

JANINE

Je ne connaissais pas la sophrologie, c'est génial pour m'aider dans ce que je vis, j'en redemande. SVP pensez-y et merci d'avance.

GERMAINE

Ces cours sont formidables et m'ont beaucoup aidé.

Je souhaiterais continuer.

FRANÇOISE

Cette méthode m'a permis de retrouver en moi les forces que j'avais oubliées.

Je pense que des séances régulières pourraient m'aider à me projeter à nouveau dans l'avenir.

Très bonne initiative de vos services ;

N'oubliez pas les suites et les après.

Merci pour votre message d'espoir.
 Merci pour votre soutien qui est venu au bon moment ;
 Merci pour vos bons conseils de lecture.
 Je souhaiterais pouvoir continuer ces séances de sophrologie.

NICOLE

C'est avec étonnement que je découvre que les séances de sophrologie m'apportent du bien-être, un réel apaisement, relâchement et de la bonne humeur alors que je suis une personne habituellement stressée, nerveuse avec un mental hyper actif ;
 un grand merci d'avoir pu bénéficier de ces séances.
 Un moment bien dans la maladie.

MONIQUE

Sophrologie, découverte d'une autre technique de relaxation :

- importance du mental
- lâcher prise
- trouver du positif dans les choses simples

PASCALE

JACQUELINE

Juste après la chimio: d'habitude, je rentre chez moi et je ne fais rien car je suis fatiguée, en rage, mal dans ma peau. Après cette séance de sophrologie qui suivit la chimio, j'étais en forme, prête à poursuivre une bonne journée. Super !!

Pour moi ces séances de Sophro, c'est une "remise à niveau"; j'en ai déjà fait, je médite, je lis beaucoup de livres sur toutes ces disciplines. Et c'est une bonne chose.

Après la séance de sophro, je suis relax et détendue, je suis plus dans l'instant présent. Je fais ce que j'ai à faire sans remettre à demain tout en me respectant. Je sens une bonne énergie circuler, de la joie, je m'imagine avec un sourire qui va d'une oreille à l'autre et je le sens... ■

La Sophrologie, l'inconnue...à quoi ça sert ? maintenant je sais que ça fait beaucoup de bien.

J'accepte, je comprends, je lâche prise... Je prends conscience de beaucoup de choses, du bien être, du bonheur.

Apprendre à profiter de chaque moment et laisser passer le mauvais.

C'était super, vivement la suite... car cette méthode va vraiment m'aider au quotidien.

CHRISTINE

Rayonnement de l'attitude Sophrologique

Conférence Module 6 Par Edith DE WOUTRES

Il y a 2 ans, je pensais avoir parlé de ce rayonnement lors d'une autre conférence mais dans un tout autre domaine.

Cette année, j'oriente le sujet dans le domaine professionnel uniquement. Cela m'est venu par des observations et constatations dans mon métier de formatrice ces derniers mois.

Je me suis re-connectée avec ce qui m'avait conduit à la sophrologie lorsque j'ai commencé la formation.

A ce moment, je sentais qu'il me manquait quelque chose dans mon métier de formatrice ou plutôt, je l'avais ce quelque chose mais je ne pouvais l'exploiter que lorsque j'exerçais à titre totalement indépendante. Dans un cadre professionnel institutionnel ou avec un commanditaire cela était nettement plus difficile voire impossible.

Ah là là ! De suite cela était perçu comme « Encore voilà Edith qui ne respecte pas les règles .»

Et pourtant si, je les respectais, ces règles, et avec une valeur essentielle pour moi : mettre la personne au cœur de l'action.

Mais là, cela coïncitait pour certains, car si la personne est au cœur de l'action, elle va prendre de l'autonomie !

→ sous-entendu : et nous alors, que devenons-nous ? Le travailleur social se sentait bousculé dans le sens de son travail (relation d'aide de l'assisté); dans le cadre universitaire il fallait des preuves scientifiques; dans l'industrie, le cadre se sentait menacé aussi.

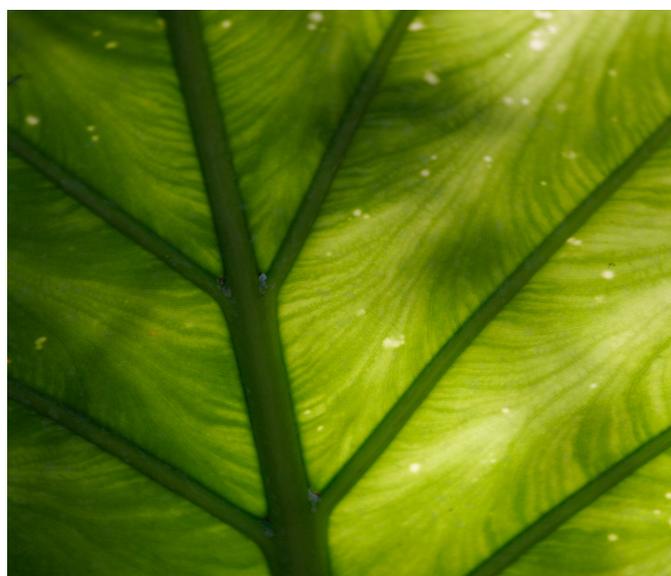
Mon côté quelque peu rebelle et parfois fonceur de l'époque ajoutait une peur et certainement une maladresse pour aborder ce thème.

Aujourd'hui, je n'arrête pas de m'émerveiller de ce rayonnement de «l'attitude sophrologique» qui est devenue mienne et qui continue d'évoluer avec les expériences de vie de toute part, les échanges, les rencontres

Ce que je sentais à l'époque, c'est dans la sophrologie que je l'ai trouvé et j'ai pu l'installer et le faire cohabiter en toute sérénité avec mon boulot de formatrice.

Une valeur essentielle pour moi : mettre la personne au cœur de l'action.

Si la personne est au cœur de l'action, elle va prendre de l'autonomie !



Et j'adhère donc à 100% au fait que le boulot de sophrologue est complémentaire d'un autre travail. L'un enrichit l'autre et vice versa.

Concrètement, comment je peux me rendre compte de ce rayonnement ?

Les objectifs de formation restent bien sûr définis par le commanditaire ou moi-même (dans ce cas, plus facile). Mais je veille toujours à ce que la personne soit au centre, même s'il y a notion de performance.

Je ne parle plus en terme « d'attentes » dans la formation : cela met une tension, une pression y compris sur moi et donc pas très sophro. De plus, cela mène à de l'insatisfaction voire de la frustration.

La formulation « Avec quoi je souhaite repartir, quel cadeau, découvertes, originalité... de ce séjour ensemble ? » est plus douce.

Ces différences de termes installent déjà une autre atmosphère plus propice à l'écoute : il y a déstabilisation par rapport aux formations habituelles et cela casse un peu les a priori ou habitudes.

Très souvent en formation, les participants « se libèrent », « vident leur sac », il y a des émotions fortes... Ou alors ils sont là par obligation donc sans grande motivation! Et nous formateurs, nous prenons tout cela: ce n'est pas toujours facile.

Auparavant j'essayais d'arrêter toutes ces choses en faisant « chuuut » sans arrêt car cela ne déclenchait aucune réaction. Cela n'était pas une réponse « juste » à ce qui se vivait là, dans l'instant.

Maintenant, je souris avec bienveillance, j'accueille sans me sentir mal . Certains me disent que mon calme les calme.

Je propose aux personnes de prendre ces journées comme des moments de recul, un moment pour elles et au cours desquelles elles vont m'apprendre autant voire plus que ce que moi je vais leur apporter. Cela les surprend toujours, et cette attitude permet aussi une écoute plus juste. Cette écoute leur permet de découvrir une palette plus large de possibles

Les syllabus (documents de stage) sont rédigés avec des prises de conscience de «soi au cœur de l'action» et avec la notion « Je suis acteur dans le cadre imposé de l'institution, je ne subis pas. » Autrement dit: Comment je fais avec la contrainte? Qu'est-ce que cela m'apprend sur moi? Installation d'un changement pour s'adapter en se respectant et respectant l'autre.

Bien sûr, je reste attentive au fait que ce ne sont pas des formations de développement personnel la plupart du temps. Parfois, on me dit même très clairement qu'il est hors de question d'aller dans ce sens.... Et justement, c'est là que cette attitude sophrologique est intéressante à observer.

Par exemple, lors d'une formation en conduite de réunion avec des directeurs et chefs de services. L'un d'eux s'exprime: « J'en ai marre des ces personnes qui parlent tout le temps pour rien dire ! »

→ Ah oui, j'entends que ce n'est pas facile pour toi. Et que peux-tu faire ?

- « Rien! C'est eux qui doivent se taire un peu ! »

→ Je le sens pris dans une forte irritation, pas centré sur lui mais sur l'autre. Je lui propose une posture, une respiration. Me mettre dans le mode de fonctionnement de ce public de directeurs c-à-d. être dans du « faire ». Mais moi je sais qu'en lui disant cela, je suis dans l'attitude sophro qu'il ne perçoit pas encore.

Je pourrais aussi le faire en C.N.V. mais ce n'est pas le but lors de cette formation.

Dans des retours de participants, j'entends parfois des partages comme si cela était une séance de sophro.

Trois exemples

Lors d'une formation sur «Le mieux-être au travail» dans le milieu éducateurs, une jeune fille de 27 ans dit: « C'est la 1^{ère} fois que je m'autorise à penser à moi » et elle se met à pleurer.

Lorsqu'elle revient à la 3^{ème} journée, 1 mois après, elle déclare: « Tous les jours maintenant je m'accorde du temps, je ne ramène plus de travail à la maison (avant, même lors d'une journée de formation, elle retournait faire son travail administratif sinon elle se sentait coupable!). Mais mon entourage ne me comprend pas car je dis NON aussi ! »

Lors d'une formation «Travail en équipe», un monsieur de 47 ans lisait beaucoup de livres pour aller mieux, chercher des pistes pour trouver des solutions aux problèmes de l'équipe aussi. Le fait d'avoir invité à voir cette formation comme une pause, une prise de recul, lui a permis en effet de donner un autre sens aux choses et de dire : « En fait j'ai perdu beaucoup d'argent et de temps en lecture: tout est dans mes yeux et mes croyances ! Je peux donc agir ». Dans cette formation la dynamique de groupe est largement abordée par la mise en évidence des phénomènes de groupe → je veille à le faire sans mettre de culpabilité.

Il y a encore
beaucoup d'exemples,
une autre fois peut-être... ■

Une fois par semaine, j'anime un groupe de personnes dites « fragilisées » (nom politique !) alors que je trouve qu'elles ont énormément de forces de par leur vécu parfois inimaginable tellement il est dur. Actuellement, dans ce groupe j'ai en plus la multi culturalité, le multi religieux et ce dernier un peu beaucoup dans l'extrême au point d'être touchée dans mes valeurs. J'accueille tout cela avec bienveillance ce qui n'est pas évident. Il y a une catholique stricte, une musulmane stricte, une témoin de Jéhovah tout aussi stricte, une catholique moins stricte, une orthodoxe, 2 musulmanes mais pas trop pratiquantes et 2 qui ne disent pas leur conviction. Avec tout cela, il faut créer une dynamique de groupe qui respecte les valeurs de chacune. Pas facile. J'utilise donc toutes les forces présentes, en mettant en avant la complémentarité de ces diversités, qui ouvre le chemin de la créativité (similarité avec la sophro).

Avec ces personnes qui n'ont pas confiance en elles et disent qu'elles ne savent rien faire, le point de départ est la mise en avant des ressources: c'est à dire ce qu'elles font «naturellement ou automatiquement».

Ici cela a été la cuisine: chacune à leur tour elles cuisinent pour tout le groupe chaque semaine une recette de leur région. La nourriture et le «donner à manger» qui fédère, c'est très symbolique.

L'année dernière, un groupe similaire avait monté tout un spectacle, depuis les paroles jusqu'à sa réalisation, en osant aller sur scène se montrer devant tout le monde! Toujours par ce travail de mise en avant des ressources.

A chaque fois, avec ce type de public, je pars de ce que sont les personnes le jour de formation. Le temps présent est important, elles ne savent pas se projeter positivement, parfois même pas du tout. En cela, l'attitude sophrologique m'aide beaucoup.

BLOC NOTES

Liste des écoles agréées par la Fédération

FRANCE

Centre de formation Vie Energie

Virginie LASSORT

BORDEAUX +33 (0)6.20.85.34.50

+33 (0)5.56.79.30.34

contact@formation-sophrologie.com

www.formation-sophrologie.com

NOUVEAU

Blog de l'association des anciens élèves:

<http://association-passages.blospot.com/>

BELGIQUE

A . E . S

Brigitte JULIEN

Bruxelles +32 (0)2.537.61.68

Liège +32 (0)4.342.81.19

Namur +32 (0)8.140.20.39

Grandcourt +32 (0)6. 357.61.51

formation.sophrologie@skynet.be

www.sophro.be

SUISSE

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)794.17. 57. 92

michel.monique@netplus.ch

