

FÉDÉ INFOS

N°41

Bulletin d'information trimestriel



JUILLET 2013


Fédération Européenne De Sophrologie

37 cité le sainfoin 86600 COULOMBIERS

WWW.federation-sophrologie.eu

feds.contact@gmail.com





*« Bienheureux
les fêlés car
ils laissent passer
la lumière »*

Le bonbon de Thérèse en vacances !

Le Sommaire

CÔTÉ FÉDÉ

- 4 **L'édito Souvenirs et avenir**
Françoise SEEMANN
Edith DEWOUTERS
- 12 **L'essentiel**
Souvenirs du module 6 à Bruxelles

CÔTÉ PRATIQUE

- 7 **Surprises**
Martine DUPUY
- 11 **La séance des vacances:**
l'introspection
des petits bonheurs

FORMATION CONTINUE

- 5 **La Sophrologie Dynamique pour prévenir le stress**
Françoise SEEMANN
Stéphane PÉRRÉ

CÔTÉ FORMATION

- 14 **A propos du premier module - Extraits de mémoires**
- 14 **Alina CORNEA**
- 17 **Fabienne DEVECIS**
- 19 **Françoise BIDART**
- 21 **Bénédicte MOLITOR**
- 26 **Testez vos connaissances**
- 27 **Cycle d'approfondissement en France**

SOUVENIRS ET AVENIR

10 ans ! L'AES (association européenne de sophrologie) fêtait son 10^{ème} anniversaire lors du module 6 qui réunissait les élèves des écoles belge et française à Bruxelles.

Nous avons à cette occasion savouré, vécu et observé :

- Un accueil comme toujours très chaleureux de la part de toute l'équipe de la Belgique : grand merci à elle et à Brigitte Julien, présidente de l'AES
- Des sourires et de chaleureuses embrassades : les équipes belge et française d'assistants heureuses de se retrouver et de collaborer.
- De la concentration et du stress du côté des élèves : volonté de réussir leur examen et tissage de liens nouveaux qui ne demandent qu'à vivre et à évoluer
- Des conférences magnifiques, riches de sens et de lien avec notre pratique
- Un clown poète enchanté la soirée du samedi
- Des rires, des fous rires autour de quelques bières belges : Bruxelles n'est ce pas.... !

10 ans ! C'est aussi pour nous une sorte d'anniversaire puisqu'il y a 10 ans maintenant que nous avons repris le flambeau de la FEDS (fédération européenne de sophrologie) créée en mars 1983....30 ans déjà !

10 ans de travail acharné de part et d'autre ; un peu comme deux équipes jumelles qui ont avancé sur le même chemin, celui de la conscience, avec des objectifs communs, partagés : faire progresser notre outil, la SOPHROLOGIE DYNAMIQUE®, le faire connaître.

Le chiffre 10 représente symboliquement l'action de l'Homme et dieu sait qu'il y en a eu de l'action coté belge et coté français durant ces 10 années. Il représente aussi les 10 doigts des deux mains

et à observer les échanges, les discussions, les assistants travaillant joyeusement et fort sérieusement ensemble, cela nous fait penser à l'expression populaire « comme les doigts de la main » autrement dit unis.

Oui en **10 ans** nous avons cultivé, fait fructifier, partagé (parfois laborieusement mais c'est ainsi entre sœurs jumelles), et semé à notre tour : pour preuve la relève est là avec ces nouveaux sophrologues fraîchement diplômés. Félicitations et bon chemin à eux tous et longue vie à la SOPHROLOGIE DYNAMIQUE®.

L'avenir : maintenant que la fête est terminée, nous repartons au boulot. En effet, emplis de ces belles énergies qui nous animent, un conseil d'administration se réunit fin juillet pour plancher deux jours sur la nouvelle organisation de la fédération et lancer de gros chantiers de travail. Vous trouverez dans le fédé info de la rentrée toutes les informations.

Bel été à vous tous, à savourer pleinement.

Edith de Wouters et Françoise SEEMANN



La sophrologie dynamique pour prévenir et gérer son stress

LE **STRESS** : Fléau du siècle, Phénomène de société, Maladie, Tabou, Manifestation inquiétante, dérangeante ?

NON. Tout simplement une réaction physiologique naturelle de l'organisme en prise à de trop nombreuses sollicitations que l'être humain ne comprend pas et à laquelle il ne sait comment répondre.

Il s'agit au travers de ce stage de clarifier les mécanismes physiologiques et émotionnels et d'utiliser les outils sophro pour prévenir et gérer plus efficacement au quotidien.

Objectifs

- ✓ Comprendre les mécanismes du stress afin de pouvoir en gérer les effets au quotidien dans la perspective d'un mieux être personnel et professionnel.
- ✓ Inventorier ses propres symptômes de stress
- ✓ Repérer ses sources de stress
- ✓ Trouver des solutions personnelles
- ✓ Agir pour son bien être
- ✓ Définir un plan d'action personnel

Contenu

- ✓ **Les mécanismes physiologiques du stress « positif et négatif »**
 - ⇒ Élément vital du fonctionnement humain
 - ⇒ Echelle de mesure du stress et des stressés
- ✓ **Identification de ses signaux d'alarme pour réagir**
 - ⇒ Liste des principaux signes avant coureurs
 - ⇒ Positionnement personnel
- ✓ **Modification des habitudes et comportements générateurs de stress**
 - ⇒ Vision positive
 - ⇒ Image de soi
 - ⇒ Convictions réalistes / irréalistes
- ✓ **Agir pour son bien-être**
 - ⇒ La respiration
 - ⇒ Exercices corporels
 - ⇒ La visualisation positive
- ✓ **Elaborer une stratégie personnelle de gestion du stress**
 - ⇒ Contrat personnel de progrès

Méthode pédagogique

La combinaison de concepts et de sophrologie dynamique permet de ne pas rester à un niveau de compréhension intellectuelle mais de s'approprier autant que possible et de vivre de l'intérieur ces différentes thématiques.

Durant ces 2 journées, il y aura alternance d'apports théoriques, et de séances de sophrologie dynamique.

Intervenants

- Françoise SEEMANN et Stéphane PERE

Pré requis : Être diplômé de la formation de base en Sophrologie Dynamique

Dates : Samedi 19 et Dimanche 20 octobre 2013

Lieu :

Maison de la forêt – Chalets du grand Recoin 86360 Montamisé près de Poitiers

Coût

frais pédagogiques : 110 €

frais d'hébergement : 66 €. Possibilité d'arrivée le vendredi soir (+ 29 €)

en chalet double : pension complète (du samedi midi au dimanche midi)

Contact

Laurence THIAUDIERE

Bois Coutant – 86370 VIVONNE

Tél 06 63 12 89 95

email : l.thiomk@orange.fr



Je suis sous le charme de ces 10 ans de l'Association Européenne de Sophrologie fêtés cette année au 6^{ème} module de Bruxelles : poésie, rire, et humanité ont illuminé tant les conférences que cette inoubliable soirée festive. Un chaleureux merci à toutes les belles énergies à l'œuvre ici pour notre plus grand bonheur.

Conférences de haut vol, toutes différentes et toutes intéressantes... Dans votre grande clairvoyance de « presque sophrologue titré », il n'aura certainement pas échappé à votre conscience la multitude de liens possibles avec notre bon vieil outil de Sophrologie Dynamique. Mais comme la soirée festive est passée par là...

Voici quelques uns des « raccords » qui m'ont sauté aux oreilles pendant ces 3 matinées, à transcrire avec bonheur pour améliorer immédiatement ma pratique tant personnelle que de sophrologue animateur.

Je retiens de la première conférence du philosophe Jean Michel LONGNAUX – « Il n'y a pas d'écoute sans deuil » – au moins 3 choses à glisser dès la Mise en disponibilité et l'Introspection.

- Intégrer l'incertitude : entre le désir fondamental de ce qui nous est dû et la réalité que la vie est fondamentalement incertaine, il nous faut avancer. Pourquoi ne pas apprivoiser cette incertitude dès le départ de notre séance ?
- Dès la Mise en disponibilité, dès que je me présente à cette rencontre avec moi-même, j'ai tout intérêt à ouvrir la porte du « je ne sais pas ce que la vie me réserve »... Jouer l'affaire en allumant notre curiosité : Voyons, aujourd'hui, qu'est-ce que je ne connais pas encore de moi ? Qu'est-ce que l'expérience va m'aider à découvrir ?

La mise en disponibilité est le moment le plus inventif de la séance de SD. Plutôt que sautiller – ou respirer – toujours de la même manière, étonnons-nous, osons bouger différemment : ce moment de rendez-vous avec soi gagne à s'ouvrir aussi sur le mystère de ce qui peut arriver dans l'expérience, cette part d'incertitude fondamentale, renouvelée à chaque séance, mais sans grand danger.

- De la même manière, ré introduisons dans notre introspection cette part d'incertitude. Avant même que nos mains se rencontrent, démarrons nos introspections dans la perspective : que vais-je trouver au bout de mon geste ? La première grande erreur du pratiquant c'est de passer en « automatisme » de massage. Je masse mes mains à peu près de la même manière et donc je n'ai rien de nouveau à trouver : c'est à peu près la même sensation qui en émerge toujours. Reconnaissance de soi rassurante certes, mais qui ferme la porte aux autres possibilités de l'être, aux autres « potentialités ». Si je masse mes mains toujours dans la même lenteur ou avec la même tonicité ou encore le même degré d'appui, comment puis-je découvrir en moi ces trésors de vélocité, de douceur voluptueuse ou d'infinies variations de notre intelligence sensible ? Nous sommes neufs, renouvelés, là où est notre mystère, beaucoup moins dans nos habitudes et nos certitudes.
- **Intégrer la finitude** : Il y a le désir de bien faire, d'être toujours à la hauteur les choses, d'être irréprochable. Et la réalité du « je ne suis pas parfait, ni parfaitement bien, ni parfaitement ajusté ».

Quel soulagement dans les objectifs du sophrologue ! Il n'y a donc plus à viser la perfection, il n'est pas obligatoire que tous aillent mieux au partage final, je n'ai pas un devoir de réussite

Sortir de l'illusion que TOUT doit être parfait pour intégrer le « JE NE SUIS PAS QUE PARFAIT » est un grand pas pour tous ceux qui ont le sens du devoir ou de la réussite chevillé au corps.

De plus, voir le sophrologue commencer à assumer tranquillement son « imperfection » permet aux participants de nos groupes à leur tour de s'alléger du devoir d'être bien, bon élève, et de réussir l'objectif assigné.

Pour le sophrologue, apprivoiser cette finitude, c'est cheminer aussi dans la relation d'aide vraie, authentique (rodgérienne) : la ressource est en chacun de nous, je n'ai pas la solution à leur pb.

La pratique peut nous aider une fois encore : il y a toujours bien un lieu dans le corps où je ne suis pas top ; un exercice dans le module 1 que j'ai un peu plus de mal à réaliser ce jour-là ; une stimulation émotionnelle qui ne s'ajuste pas ou une posture intuitive qui n'en finit pas de se trouver ! Accepter de ne pas y arriver aujourd'hui est le premier pas vers cette intégration de l'imperfection... force nouvelle d'indulgence et de bienveillance à notre disposition, pour soi et pour l'autre.

- **Intégrer la solitude** : il y a le désir de fusion et la réalité de notre irréductible solitude. La séance de SD, nous la vivons peut-être ensemble, mais je suis bien seul entre moi (mes mains) et moi (mon corps, mes pensées, mes émotions).

Il est vrai qu'ensemble, l'énergie se potentialisant, il se passe toujours plus de choses dans une séance de sophrologie que tout seul. Et dans cette saveur de « ensemble nous avançons », certains groupes « d'anciens » n'arrivent plus à se quitter, comme dans vos groupes de formation vous avez quelquefois du mal à dé-fusionner.

Devenir sophrologue demande déjà une certaine intégration de la solitude. Cela est bien perceptible au 5^{ème} module : je donne une séance, alors je ne peux pas « entièrement » m'y abandonner moi-même, je ne suis plus au même niveau de conscience que les autres, je dois rester un peu en dehors... apprentissage de la solitude de l'animateur souvent un peu douloureuse mais nécessaire. Car si je vis la séance pleinement, alors ma voix disparaît dans mes propres profondeurs et je laisse les participants en rade : à chacun sa solitude !

Nous avons tout intérêt à intégrer plus naturellement cette solitude et aider les participants à l'apprivoiser aussi, par petites touches :

- Dans le partage pointer à quel point la réalité vécue est différente pour chacun d'entre nous : tel exercice aura relié quelqu'un à sa sensation de densité, et son voisin à sa légèreté ; telle stimulation du sourire aura rendu l'un euphorique et l'autre serein, un troisième agacé.... Au degré de surprise des participants qui écoutent, nous pouvons mesurer l'importance de cet apprentissage à réaliser.
- Mais nous pouvons aussi créer des espaces de liberté petit à petit dans notre séance : laisser l'introspection ou un exercice se faire librement, sans guide, ou donner le choix dans l'évocation émotionnelle.... Certains s'en empareront avec soulagement tandis que d'autres se sentiront un peu perdus...gare alors, à ne pas reprendre les rênes !

Je retiens de la deuxième conférence de l'art- thérapeute jungienne Csilla KEMENCZEI

« Mythe de Thésée et du Labyrinthe » - 2 notions susceptibles d'enrichir ma pratique :

- **La notion de voyage initiatique** : pour moi une séance de SD est un voyage. Au début je pars sans trop savoir où il va me conduire, mais avec la certitude que « les voyages forment la jeunesse ». Et je veille à me présenter à l'introspection comme une « jeunette » - cf incertitude. Voyage dans ma réalité vivante de l'instant avec l'introspection, voyage dans ma présence au monde.

Et ce voyage est toujours - sauf à rester dans mes « je sais » - initiatique : je piste ce que je ne connais pas de moi, comme un découvreur qui ne connaît pas grand-chose au mystère de la Vie. Découvrir une façon de bouger, de ressentir, à chaque fois nuancée, adaptée à mon âge, mon état de forme ou de fatigue, mon enthousiasme ou ma langueur, mon inspiration ou mon manque d'inspiration, mon degré d'ouverture ou de repliement. Découvrir une façon de m'animer, mes atmosphères changeantes, mes envies du jour. Découvrir mes possibles et mes impossibles du moment, découvrir l'inattendu. Découvrir l'impensable, mes paradoxes... et je ne suis pas à un près !

Envisager la séance de SD comme un voyage change complètement la donne : je peux partir à pied, au trot ou au galop ; je peux faire du cabotage, de port en port sans perdre la côte de vue, ou voguer vers le grand large ; je peux rester les pieds sur terre de toute ma hauteur, plonger dans mes profondeurs ou filer vers les étoiles.... Je suis le capitaine à bord – cf solitude – jusqu'à ce que j'ai assez confiance pour m'abandonner à la houle, au vent, au « hasard ».

Dans tous les cas je me mets en mouvement, explorateur de la vie.

- **Labyrinthe, Minotaure et Fil d'Ariane** : à chaque séquence d'une séance, ce voyage peut prendre l'allure d'un labyrinthe où je peux me perdre, voire me faire « bouffer » par mon Minotaure intérieur :
 - Dès l'introspection je peux me perdre dans une zone de mon corps où « ça craint », qu'elle soit douloureuse, insensible, absente, ou trop turbulente...
 - Je peux me perdre dans un labyrinthe de sensations au cours d'un exercice, d'une stimulation émotionnelle ; tourner en rond indéfiniment dans les pièges de mes projets ou de mes souvenirs...
 - Je peux me perdre dès le début ou en cours de route dans un labyrinthe de pensées « parasites »...

Pour sortir de ce labyrinthe – où le Minotaure tue quelquefois la séance, quand il ne me tue pas moi-même à petit feu – nous avons-nous aussi un fil d'Ariane : le fil de la vie, **la conscience de notre vivance**. Comprendre l'importance essentielle de cette injonction sophrologique : « revenir toujours à la sensation de la vie agréable », où qu'elle se passe dans l'instant, à quelque moment qu'il soit de la séance.

Je retiens de la troisième conférence du Maître Zen Nguyen Van Thong

« Le zen vietnamien dans sa dimension relationnelle et thérapeutique »

Outre la bienveillance vis-à-vis de soi, la valeur renouvelée de 2 choses pour diriger une pratique sophrologique :

- **La valeur des pauses** : en plein milieu de notre activité, s'arrêter chaque ¼ d'heure pour respirer 3 fois en conscience.

Et dans cet arrêt, uniquement centré sur la conscience de la sensation (respiratoire), nous raccorder enfin à notre intérieur, notre chez – nous. Quitter l'orateur (le sophrologue) pour la Vie de l'instant, à l'intérieur de soi. Voilà bien un instant où se bouscule le regret – cf dé fusion et solitude – d'abandonner ce « être ensemble » par la parole et l'écoute ... puis l'attente de la reprise du lien...

Mais entre les deux, en le répétant régulièrement, vient le plaisir de ce temps chez soi, cet « entre soi » savoureux où rien n'est autre que la sensation de la vie. Grand moment d'individuation délivré au compte goutte, qui permet à chacun de se connecter à l'essentiel. Prenons soin des pauses et sachons les égrener à intervalles réguliers tout le long de nos séances.

- **La valeur du silence** : manger 5mn en silence au repas de midi remet beaucoup de choses en place !

L'espace intérieur se remplit de pensées, cherchant à savoir quoi faire pour s'occuper en attendant que cela passe, le corps cherche quoi faire – encore heureux qu'il reste les gestes pour manger, l'émotion un peu perdue par cet inattendu se perd dans ce no man's land...

Alors spontanément vient le ralenti, et avec lui la possibilité de commencer à savourer chaque seconde de respiration, d'un regard, d'un sourire, de la couleur de la soupe, de sa saveur, de la chaleur bienfaisante qui vient se loger au creux du ventre avec la goulée avalée...

Le silence instauré dans les pauses facilite, après un temps d'adaptation, la conscience du vivant, dans son détail, dans sa finesse, dans sa simplicité, dans toute sa splendeur !

Je retiens de la quatrième conférence de Catherine Belvaux, ergothérapeute et sophrologue, spécialiste en énergétique

« Ces barrières énergétiques qui bloquent l'évolution en SD »

une chose essentielle pour nous tous : Exerçons dans notre compétence. Travaillons avec l'outil sophrologique à la mesure de ce que nous avons commencé à intégrer de la sophrologie dynamique. Bien que poursuivant l'intégration depuis de longues années, j'adresserai à Catherine les patients qui ne semblent pas « avancer ». Après tout peut-être y a-t-il un blocage énergétique, dans la perspective de santé orientale ? Peut-être y a-t-il un blocage d'autre sorte dans une autre perspective ?

Peut-être suis-je en cause dans ma façon de donner la séance de sophro ? Peut-être la sophrologie n'est pas le seul bon outil pour avancer ? Peut-être n'est-il pas temps d'avancer ?

Tant de questions... Restons humbles mais professionnels : il m'appartient toujours de chercher et m'interroger sur ma compétence et la façon dont j'exerce cette compétence.

La relation humaine est chose si passionnante et si complexe que cela vaut le coup de se remettre en cause de temps en temps, ou de passer la main dès que je me sens dépassé.

La séance des vacances : L'introspection des petits bonheurs

Ceci est une séance pour vous, pour se faire plaisir. Elle s'adresse à ceux qui ont un sérieux entraînement en sophrologie dynamique, sous peine de tomber dans les pièges de labyrinthes personnels.

Elle s'inspire d'une phrase de Maître Van Thong dite pendant sa conférence, dont je ne me souviens pas de l'auteur...

« Le Bonheur est déjà là, il n'y a qu'à s'en souvenir »

Application pratique : une introspection passive basée sur la mémoire sensorielle :

- 1- Evocation : je me souviens que j'ai été heureux dans cette partie de moi pendant ces 3 jours
- 2- Associations : et en ce temps-là aussi... là encore...
- 3- Posture : mon Bonheur de l'instant

Mise en disponibilité libre : prendre rendez-vous sans rien attendre de particulier, s'ouvrant à tous les possibles, dont celui des bonheurs à vivre, seul, là maintenant, même incomplet.

Les Mains : sans bouger se souvenir des petits bonheurs qui ont atterris dans nos mains et nos doigts ces jours-ci (plaisirs de contacts, de chaleur ou fraîcheur, les doigts courant sur le piano, frissonnant dans l'onde, jouant dans un rai de lumière ...)

Les oreilles : plaisirs de sons entendus, bonheurs de chants d'oiseaux, de musiques, de voix, de rires...

Le cuir chevelu : plaisir du vent dans les cheveux, sensation du soleil, de la casquette ou du chapeau...

Le visage : plaisir de l'eau ou de la crème, des parfums respirés, des saveurs en bouches, du soleil ou de la fraîcheur sur la peau...plaisir d'un bisou, d'un baiser...souvenir de sourires...

Le cou : sensation d'un foulard, d'une nuque déposée sur l'oreiller, de la bouchée de glace, la goulée de café, de chocolat chaud ou de bière fraîche...

Le dos : plaisir du corps lové dans les draps sous la couette, du dos qui s'élance dans le footing, de l'eau qui coule sous la douche...

Les membres supérieurs : bonheurs des embrassades, à plein bras, du tenir dans ses bras et d'être dans ses bras... d'une brassée de fleurs, de gourmandises, de lumière...

Les membres inférieurs : bonheur de se lever, de marcher, de s'asseoir enfin, de déambuler, de buller, immobiles dans son hamac ou sur la plage, s'agitant dans l'eau de la piscine ou de la mer...



Aux p'tits bonheurs!



Salut les amis !



L'année prochaine c'est le tandem Vie Énergie - FEDS qui nous accueillera à Poitiers !

Toute
l'équipe des
formateurs vous
félicite !



MERCI à vous pour votre
accompagnement joyeux et
professionnel !

A propos du 1^{er} module

Extraits de mémoires fin de cycle de base – juin 2013

ALINA CORNEA

Ma rencontre avec...

La découverte de mon corps autrement, des sensations ; au travers d'exercices, j'ai pris conscience de mon corps bien vivant et de ses besoins au moment présent, je me suis sentie portée.

Prendre le temps de bien sentir chaque partie du corps lors du massage énergétique, apprendre à écouter ce qui se passe au niveau de son corps après une activation d'une partie alors qu'une autre partie est au repos devient une découverte de son corps très intéressante et originale. Je me rends compte que je peux demeurer dans la détente alors que je me trouve dans une énergie de vie signalée par une chaleur sentie au niveau de la partie activée. Quel paradoxe !

La douce sensation de calme et de lâcher-prise envahit mon corps, et le ressenti d'avoir laissé partir quelque chose est accentuée par une image de calme, celle d'une vaste étendue d'eau et d'une personne qui s'éloigne. Je suis dans une paix profonde après un important dégagement d'énergie.

Etre bien dans mon corps m'aide à vivre dans la gestion émotionnelle et à vivre la vie pleinement en m'impliquant totalement et sans avoir peur de m'affirmer.

L'exercice du moulinet et celui de la tension progressive de tout le corps m'ont le plus interpellée car, à travers la pratique des deux, j'ai compris où se situent mes propres limites que je dois respecter envers moi-même mais que je dois aussi définir vis-à-vis des autres.

M'est apparu tout à fait claire l'importance d'oser dire « non » quand ces limites n'étaient plus respectées ; ne pas respecter mes limites est devenu synonyme de manque de respect envers moi-même. Quelle prise de conscience à travers de simples exercices!

Le « Je » et non plus le « on », je suis, j'existe ; premier pas extraordinaire dans la prise de conscience de soi en tant qu'entité propre et autonome.

Le « ici et maintenant », vaste programme pour une anxieuse comme moi, qui veut tout contrôler donc tout prévoir...

Le « ici » dans la réalité de mon corps, dans le concret, dans ce que j'ai en moi de plus tangible.

Le « maintenant » dans l'instant même, dans l'instant présent, autre défi terrible pour moi qui anticipe toujours le futur et qui souvent je ne le vois pas « rose ».

L'attitude phénoménologique...

C'est-à-dire? La sophrologie nous demande de ne pas juger, de ne pas comparer, de se laisser aller à l'unique observation de ce que nous vivons là dans l'instant. Comment vais-je y arriver ?

D'abord, en me rendant compte, et en cela les échanges après la séance étaient éloquentes, que ma perception des choses m'est propre.

Chacun d'entre nous avait sa propre expérience de la même séance, un ressenti différent parfois diamétralement opposé au mien. Expérience qui peut changer. Ma réalité est ce qu'elle est dans CET instant. Peut-être sera-t-elle différente tout à l'heure ?

Belle leçon et expérience de lâcher prise ! Balayés les aprioris, les « je sais ce que ressent l'autre », et commence le démontage du processus anxigène : si ma réalité est susceptible de changer, pourquoi m'inquiéter de ce qui va se passer ? Ma seule réalité est le présent !

(....)

Arriver à ...

Créer une vraie relation avec son corps, retrouver une identité corporelle. J'ai découvert avec mon corps une relation de complicité, intime, douce, qui m'a ouvert à un espace intérieur de liberté, un lieu presque de ressourcement, une valeur sûre.

Visualiser l'énergie que je vais chercher avec mes mains ou qui circule autour de mon corps...j'expérimente cela d'une façon tout à fait étonnante, sous la forme d'une couleur fluide qui change à chaque fois que je pratique cet exercice; la couleur est différente car mon état d'esprit est différent (elle est mauve-indigo quand je suis en paix, ou elle est rouge quand je me sens en confiance, prête à surmonter tout obstacle).

Par contre l'énergie que je vais chercher avec mes mains pour ensuite la ramener au niveau des trois foyers (ancestral, alimentaire et respiratoire) se matérialise sous formes et couleurs différentes en fonctions de chaque foyer (par exemple, elle peut être rouge et prendre la forme d'une bulle de feu). De même pour son intensité ressentie (au niveau du foyer ancestral elle est plus intense et plus profonde qu'au niveau du foyer alimentaire ou respiratoire où son intensité est plus diaphane).

Cet état d'apaisement dans une évolution permanente me fait concevoir que la vie est composée de hauts et de bas et qu'il faut essayer de garder son calme pendant les moments difficiles, car toute difficulté a une solution. Chaque jour est différent. Donc ce qui peut me paraître un obstacle insurmontable aujourd'hui, le lendemain peut y apporter la solution.

Mais la découverte du vécu de mon corps dans l'instant présent au cours du premier module est loin d'être achevée, elle continue encore. Lors des séances où je pratique la circulation énergétique ou l'allumage des trois foyers, je prends conscience de l'existence d'une énergie de vie subtile qui envahit ou enveloppe mon corps et me plonge dans un état de détente et de mouvance à la fois. Je suis un tout, j'existe et j'assume qui je suis.

Le vécu de ce premier module m'a bien fait prendre conscience de toutes ces manifestations énergétiques dans mon corps. Je me rends compte pas à pas de l'intelligence corporelle que je possède, et j'essaie de deviner tout ce qui me reste encore à découvrir, conquérir et transformer à travers les pratiques des prochains modules.

« Le présent est la seule réalité dont nous pouvons être sûrs. Dans ce cas, pourquoi attendre le futur ? »

J'essaie de garder cette phrase constamment en tête. Pourquoi m'inquiéter maintenant pour des choses qui n'arriveront peut-être pas ?

En effet, me soucier de l'avenir en me demandant comment faire pour respecter les délais fixés pour tel ou tel projet, comment faire pour abattre la « montagne » de travail qui m'attendait dès le lendemain matin sans pouvoir compter sur l'aide d'autres collègues ou sans parfois oser la demander, était devenu une source quotidienne de stress, sans même m'en rendre compte.

Quand j'essaie imaginer quelle solution trouver je m'en agace. Ne plus y penser, cesser de me projeter dans l'avenir est non négligeable une amélioration, qui m'indique que je vais dans la bonne direction.

Etre là, c'est un vrai travail ! Etre totalement présente dans mes gestes, dans l'écoute, dans l'attention aux autres.

Toutes ces techniques corporelles, simples et efficaces associent prise de conscience corporelle et respiration, le tout orienté sur le positif de soi. Elles me conduisent à expérimenter un mieux-vivre corporel ainsi qu'un mieux-être au quotidien.

Dès la première séance, je découvre que je peux utiliser cette méthode à tout moment de la journée, quand le besoin s'en fait sentir. Cela m'est très utile sur mon lieu de travail car les tensions et le stress dû à une charge de travail pas toujours bien répartie, créent parfois des relations difficiles entre collègues et supérieurs hiérarchiques.

Tout au long du premier module, j'ai appris à écouter mon corps et à comprendre ses besoins pendant des moments ou situations différents, j'ai appris à mieux gérer le stress au travail en laissant venir une image de calme ou en me concentrant sur l'expiration; parfois aussi le simple massage des mains, effectué en toute conscience, m'aide à me concentrer sur moi-même, à me focaliser pendant quelques minutes sur autre chose que sur la cause de mon stress. Et cela marche aujourd'hui encore. Porter son attention pendant deux petites minutes sur sa respiration aide à se recentrer sur soi, et la conséquence de l'application de cette astuce simple m'aide à me focaliser sur l'essentiel, me sentir plus apaisée, voire, me trouver dans un mode de lâcher-prise.

Me donner le temps à moi-même, afin d'être à l'écoute de mon corps, de capter ce que je ressens en me focalisant sur le positif, m'a amenée à prendre conscience de ce qui est bon pour moi et de le garder. J'ai aussi appris à ajuster les excès afin de me trouver dans le juste milieu, ni trop, ni trop peu ; comprendre et sentir où est mon équilibre.

Dans ma vie quotidienne cela se traduit par ne plus vouloir tout faire à la perfection en respectant à tout prix des délais irréalistes. Penser que demain est un autre jour et bien souvent « laisser faire » la vie, voilà ma première grande découverte de ce premier module.

FABIENNE DEVECIS

I

Puis vient le temps des premières pratiques, les premières expérimentations dans et par le corps... Je suis arrivée sans vouloir anticiper quoi que se soit, en laissant toute la place à la découverte, comme quand on ouvre un cadeau... mais aussi avec une appréhension sur ma capacité physique à vivre cet enseignement.

La première séance doit être très simple et assez courte, je n'en note pas le détail ; par contre, je note les sensations ressenties car il s'agit pour moi de me « jeter à l'eau ».

Lors de cette première prise de contact avec mon corps, je ne peux pas fermer les yeux, le vertige est trop fort. J'ai beaucoup de mal à trouver mon équilibre dans cette tentative d'ancrage debout puis, je me laisse porter par la voix de Virginie et me concentre sur mes pieds et leurs appuis au sol. La seconde partie de cette séance se déroule en position assise, portée par la conscience de mes pieds au sol et par le « guidage » de Virginie je peux tenter de fermer les yeux. Le vertige est toujours là mais moins fort et surtout, je prends conscience que je n'ai plus de douleurs dans le ventre et la nuque. Je me sens plus appuyée du côté droit sur ma chaise et une certaine douceur, une chaleur m'envahie toute entière.

Je reviens de cette expérience rassurée, en me disant que finalement cela peut ne pas être désagréable de se laisser aller à sentir de nouveau son corps...

Les séances se succèdent ensuite avec leurs lots de constats désagréables (ex : ma tête part en avant etc...) et d'enrichissements des sensations. De la chaleur, je passe à la sensation de circulation.

Rapidement, ces manifestations s'accompagnent de couleurs et un sentiment de confiance et d'apaisement s'installe.

Au cours de la quatrième séance, je vis une expérience que je n'oublierai jamais : je n'entends pas mes acouphènes pendant la séance ! C'est donc possible... et en plus, je sens mon corps dans une grande stabilité, baignant dans une couleur jaune.

(...)

De découvertes en découvertes, tout au long de ces trois jours, je prends peu à peu contact avec mon corps, je découvre des sensations nouvelles ou oubliées et la confiance se renforce.

(...)

Enfin, vient la séance de préparation au sommeil... le sommeil, quel sujet douloureux pour moi ! Depuis le 5 octobre 2005 très précisément, je dors environ 3h par nuit en « discontinu ». Tous les jours, j'ai l'impression de devoir déplacer des montagnes pour réaliser le moindre geste relevant du quotidien. Je suis épuisée, j'ai le sentiment de vieillir « en accéléré » et cet épuisement permanent m'a rendue triste, je lutte souvent contre l'envie de pleurer, pleurer de fatigue !

Dans ce contexte, inutile de dire l'espoir que je mets alors dans cette pratique mais également mon scepticisme.

Encore une fois, je ne reprendrai pas ici la description de toute la séance mais le bilan de celle-ci et les constats qu'elle m'a amenée à poser. Ils ont, par la suite, transformé presque toutes mes nuits et par ricochet, ma façon de vivre mes jours.

En effet, le vécu de la séance met en évidence un certain nombre de rituels désagréables :

- mes pensées au moment de me préparer à me coucher tournent autour de mon emploi du temps du lendemain, de la logistique à mettre en place pour le tenir (avec en filigrane le sentiment que ce sera trop lourd, trop fatigant, encore et encore...).
- ces pensées désagréables sont suivies de l'angoisse de la prise de médicaments, la dépendance, la peur d'en oublier.
- ensuite vient le désagréable contact avec mon corps dans le toilettage et le changement de vêtements (...)
- l'installation dans le lit assorti des difficultés de « calage » de ma tête et de ma nuque avec mes oreillers. Le réglage de la télé pour faire un bruit de fond et me permettre de me focaliser sur autre chose que mes douleurs et mes bruits intérieurs permanents.
- et enfin l'angoisse de réussir enfin à m'endormir et d'être réveillée par le coucher de mon mari, ses ronflements ou mes « générateurs intérieurs » de réveil.

Quelle horreur ! La nuit qui suit cette séance, je suis encore au centre d'hébergement et forte de la prise de conscience de ma programmation négative, je m'applique à sentir tout ce qui peut être agréable dans ce temps de préparation au sommeil, seule dans ma chambre monacale.

A mon grand étonnement, le lendemain matin, je constate avoir beaucoup mieux dormi que d'habitude et l'idée même d'aller prendre mon petit déjeuner au réfectoire me réjouit.

Depuis cette expérience, j'ai changé un grand nombre de choses: je ne consulte plus mon agenda avant d'aller me coucher, j'ai réduit le dosage des médicaments sensés m'aider à dormir jusqu'à parvenir au sevrage total en avril 2013 et prends les autres en pensant à leurs bénéfiques. J'ai également changé tous les oreillers, l'ambiance lumineuse, j'éteins mon portable et me focalise sur le bien être, le sentiment de sécurité que me procure la pièce, la chaleur de la couette et la main de mon mari dans la mienne.

Je me concentre sur un souvenir agréable pour m'endormir, focalise mon attention sur ma respiration et me réfugie dans « ma maison » (découverte au module 3) quand l'angoisse ou la douleur reviennent et je pense à un petit projet positif avant de me lever (souvent le plaisir du petit déjeuner pris seule dans mon salon). Toutefois, il arrive encore que je me laisse gagner par la tension que mon mari amène dans le lit quand il a eu une journée difficile ou par la colère contre ses ronflements qui m'empêchent quelque fois de m'endormir ou qui me réveillent. Pourtant, malgré tout, je dors souvent au moins 5 heures sans anicroches et je me sens beaucoup moins vieille !

En trois petits jours, j'ai eu l'impression de changer « d'espace temps », de renouer avec mon corps et d'avoir ouvert une porte vers une nouvelle réalité.

FRANCOISE BIDART

la corporalité

Lors de ce module consacré à la rencontre avec la corporalité et la sensorialité, j'ai retrouvé le **plaisir** instantané de ces RDV avec moi-même et ce lors de chaque séance. C'est toujours avec le même enthousiasme intact et profond que je me laisse couler dans celles-ci. Ces moments privilégiés se terminent invariablement par un soupir de contentement : « que ça fait du bien ! ». La sophrologie dynamique fait tout simplement partie de mon quotidien et s'intègre dans ma semaine comme tout autre RDV important. Car le laps de temps que je me consacre exclusivement colore bien souvent de nombreux autres moments.

Tout au long de ce WE, j'ai pu apprécier un **excellent ancrage**, ainsi qu'un très bon **centrage**. J'ai senti une grande **vivance** et une belle d'énergie déployée au niveau du plexus solaire. Le nombre important de séances vécues en 3 jours a décuplé cet effet et m'a permis de recharger mes batteries au maximum. Il est intéressant de constater le paradoxe de ce genre de WE : à la fois fatigant par l'intensité des moments vécus et le début d'assimilation de la matière, mais aussi très stimulant exactement pour les mêmes raisons !

La sophro m'a, comme très souvent, permis **l'élimination des petits inconforts physiques** que j'ai pu rencontrer lors de ces 3 jours. Quel bonheur d'avoir cette possibilité en soi !

A plusieurs reprises, lors de l'émergence de la qualité-synthèse, j'ai eu la certitude de la **justesse du projet** de mon engagement dans la voie de la transmission de la sophrologie. Une fois de plus, la conviction intime a confirmé le processus rationnel. Ce qui est rassurant et

réconfortant vu que je m'apprête à effectuer un virage professionnel important.

J'ai abordé ce 1^{er} module en essayant de mettre de côté mon vécu antérieur afin de redécouvrir tous les exercices avec le « regard de la 1^{ère} fois » au sens propre de l'expression. Le principe de **phénoménologie** prenait à mes yeux un sens particulier... Au fil des séances j'ai remarqué que l'habitude s'était parfois installée à mon insu et que de temps en temps je prenais quelques raccourcis dans certains exercices. Cela fut extrêmement bénéfique pour moi de reprendre chacun depuis le tout début. C'est ainsi que, par exemple, le massage des mains a repris toute son importance en début de toilette énergétique. Lors des 2-3 premières séances, l'introspection dynamique me semblait longue et il m'est arrivé de m'impatisser, voir même de « m'ennuyer » un peu. Puis, au fil des jours, j'ai redécouvert le plaisir des sensations émergeant lentement et se répandant doucement dans mon corps.

Lors de ce premier module, la toute grande nouveauté pour moi fut le fait de passer de séances individuelles à des **séances de groupe**. En effet, auparavant je n'avais pratiqué la sophrologie dynamique qu'en séances individuelles. Mes entraînements personnels étaient bien entendu tout aussi solitaires.

Donc, lorsque je me suis retrouvée en situation de séances collectives, l'expérience fut je l'avoue d'abord assez **perturbante**. J'étais gênée par les bruits émis par les autres personnes présentes dans la pièce. N'étant pas habituée aux gémissements, soupirs, bâillements et autres respirations parfois soutenues, ma concentration partait dans tous les sens. Je n'arrivais pas à me focaliser sur mes sensations et me sentais complètement parasitée par ces bruits que je

ressentais parfois comme réellement envahissants.

Puis, au fil des séances, j'ai appris à faire abstraction de ces bruits et suis parvenue le plus souvent à me concentrer. J'ai réussi à m'isoler mentalement et à profiter des avantages du groupe. Cet apprentissage s'est effectué assez rapidement. Ce n'est qu'à certains moments que les difficultés réapparaissent. Était-ce dû à la fatigue, au grand nombre de séances se succédant sur 3 jours ou simplement au fait qu'une séance n'est pas l'autre et que certains jours il m'est facile de rentrer en état d'éveil paradoxal et de m'y tenir et que d'autres jours c'est plus laborieux ?

Voici les **bénéfices** des séances de groupes que j'ai appris à apprécier :

C'est avec beaucoup d'intérêt que j'ai découvert que **l'énergie** du groupe est vraiment **palpable** à certains moments et qu'elle peut être **porteuse**. Lors de certains mini-passages à vide, coups de pompe ou légères déconcentrations, j'ai pu me sentir soutenue par la force du groupe. Grande nouveauté pour moi le fait que le groupe ait sa propre force, et que celle-ci soit particulière à chaque groupe (je l'ai constaté en changeant 2 fois de groupe). Faisant partie d'un groupe, j'arrivais à ressentir ma force propre avec plus d'intensité, comme si elle était miroitée par celle des autres personnes. Il y a donc clairement interaction non seulement au niveau des personnes mais aussi au niveau de leurs forces respectives. (...)

Le **partage** est un autre grand moment **enrichissant** et ce pour différentes raisons. La principale est selon moi le fait que dans l'intimité de ce WE et dans le confort du « secret » et du non-jugement, chaque individu s'ouvre peu à peu selon son propre rythme et laisse entrevoir des facettes très intimes de son être.

C'est d'autant plus touchant lorsque nous assistons à des prises de conscience « en direct ». J'ai trouvé très instructif et parfois émouvant de pouvoir assister à ces partages.

Puis il y a aussi l'éclairage dû aux autres personnes qui vivent des **expériences similaires** aux miennes. De nouveau la confrontation entre le savoir intellectuel et le savoir émotionnel... Lorsque la façon de réagir me semble familière, le sentiment de ne pas être seule face à un souci est réconfortant. Et lorsque la façon de réagir est (très) différente, s'ouvrent alors toutes sortes de pistes de réflexion par rapport à mon propre vécu. Cela peut être bouleversant, irritant ou éclairant. Mais en tout cas, cela fait résonner d'autres fibres en moi. Et cela, je trouve que c'est un cadeau.

Le seul bémol pour moi aura été de parfois décrocher au fil des partages. Car malheureusement, au 15^{ème} récit, parfois détaillé jusqu'à l'extrême, ma concentration s'effiloche et il m'est même arrivé de me sentir irritée par la longueur de certains discours. Piste de réflexion intéressante pour une future sophrologue que de se demander pourquoi je me sens agacée / agressée / fatiguée par l'une ou l'autre personne. Et de me demander comment gérer cela dans une relation empathique et neutre.

Mais le module 5 a apporté des réponses pertinentes à ces interrogations. A suivre...

Je terminerai ce chapitre en parlant d'un exercice qui m'est apparu sous un jour nouveau et qui est celui de la **flexion/extension des membres supérieurs**. Je l'ai trouvé extraordinairement puissant et très intéressant au niveau de la concentration et de la libération d'énergie dans la partie supérieure du corps. Amusant de constater l'évolution de la perception d'un exercice au fil du temps.

BENEDICTE MOLITOR

Intuita : Alors c'est en novembre 2011, tu te pointes au démarrage

du module sur l'intelligence sensorielle... et il se passe quoi ?

Bénédicte : Intuita je trouve que tu vas très vite. En novembre 2011, je me présente au 1^{er} module de la formation de sophrologie qui me plaît.... De là à intégrer que c'était un module sur l'intelligence sensorielle...c'est trop. J'ai été heureuse comme la première fois en 2008 dans les pratiques présentées pendant les 3 jours. En 2 mots je l'ai vécu ce module....En revanche je voyais bien qu'on me disait que le module était sur le corps....mais je n'avais en réalité pas compris ce que ça voulait dire. Bien sûr, j'ai senti une énergie dans différentes parties du corps... oui j'ai aussi senti des parties du corps non touchées par les activations.... J'ai senti aussi la force...pas dans toutes les pratiques.... Mais en dehors de ça, au module 1, je n'ai rien senti de plus pendant la formation.... Guidée sur le module 1 par les sophrologues (les formateurs, les enregistrements ou ma sophrologue référente) j'ai pu sentir parfois une énergie- ressource puis la force....En revanche, quand j'essayais de me jeter à l'eau toute seule je pense qu'à ces moments là je confondais et regroupais en un seul élément l'énergie-ressource et la force....et ce jusqu'à l'été 2012. Les préparations de séance pour ma référente m'ont amenée alors à me rendre compte de cette distinction... dont je n'ai vraiment pris conscience définitivement sans doute « rationnellement » qu'au module 5.

Intuita : Et sur l'architecture d'une séance de module 1, ça t'a parlé ?

Bénédicte : J'ai perçu dès ce module que dans une séance on devait passer par une mise en disponibilité et une introspection avant de faire un exercice.... De là à comprendre que la mise en disponibilité c'est comme une salle d'attente « je me prépare » et que l'introspection c'est « je rentre chez moi ».... Là honnêtement je n'ai pris conscience de cette progression qu'au module 5.

Par ailleurs même si j'ai senti l'énergie de mes ressources corporelles et la force, je n'ai absolument pas intégré dans ce module qu'elles faisaient parties obligatoirement du module 1 voire même que la force d'être était la résultante du module 1...



C'est seulement au module 2 et au TD 1 que j'ai intégré que non seulement on avait une architecture pour chaque module mais aussi qu'on ne passait pas comme ça d'un module à l'autre ; j'ai intégré à ce moment là qu'avant de passer au travail sur le module 2, au moins 10 séances de module 1 étaient indispensables avec 1 apprenant. Ma référente me l'avait dit....mais le fait de l'entendre encore et encore....ça finit par faire tilt.

A vrai dire, je me rends compte maintenant que si j'ai intégré suite à un exercice en groupe dans le module 1 et suite à la relecture de mes cours qu'il avait une architecture de séance cette architecture est restée théorique dans un premier temps.

(...)

Intuita : Dis-moi, tu n'as pas l'impression d'avoir oublié de me parler des ajustements au niveau de l'architecture ?



Bénédicte : Il est possible que je ne t'en ai pas parlé parce qu'au début l'ajustement était pour moi une évidence jusqu'au module 5... Je l'ai vécu jusqu'à ce moment-là, comme un ajustement de mon état global en me concentrant tantôt sur les zones à fortes manifestations sensorielles ou énergétiques par leur amplification à l'inspire, tantôt par la désactivation à l'aide de l'expire sur les zones endormies en manifestations sensorielles ou énergétiques, ou tantôt j'ai savouré tout simplement. A partir du module 5, j'ai perçu autre chose : j'ai senti qu'au lieu de privilégier globalement pour son corps tel ou tel état, il est possible d'activer puis de désactiver puis d'ajuster successivement... Mon vécu avant était plutôt de désactiver...parfois de savourer, mais quasiment jamais d'activer parce que je me sens plutôt en sur-énergie qu'en sous énergie dans la vie courante. Autrement dit avant le module 5 jamais je n'ai activé puis désactivé puis ajusté...non avant ça je désactivais puis savourais point.....

Intuita : Là tu m'as parlé du plan corporel au niveau des ajustements, mais tu ne me dis rien sur le plan mental...

Bénédicte : Ce que je vis dès le début, c'est de voir défiler des images avec bien sûr le bleu et le vert souvent... parce que comme je sens toujours malgré tout un besoin de désactivation et que la mer en premier et la nature en second me calment, je vois toujours ou la mer ou la nature, donc du bleu et du vert... éventuellement des étendues d'eau ou des cascades.... Des mots, que ce soit en ajustement ou ailleurs, je n'en vois pas pour le moment, sauf si un animateur le suggère fortement et que je ne peux pas m'en passer en raison d'une induction forte. Donc dans les descriptions écrites je mentionne souvent des images ou des couleurs parce que c'est ça qui me vient....



Intuita : As-tu autre chose à me dire sur les ajustements ?

Bénédicte : Oui. J'avais senti au TD 2 qu'on pouvait ajuster à tout moment. J'ai pris conscience au module 5 qu'on peut bien sûr ajuster à tout moment en cas de besoin, mais qu'il est quand même

vivement conseillé d'ajuster après la prise de conscience de l'énergie et des sensations (dans une séance de module 1) et avant l'émergence du sentiment d'être en module 2

(...)

Intuita : Tu vois comment ton évolution dans la prise de conscience ?

Bénédicte : Autant dire qu'au stade du module 1, je n'ai pas pris conscience de la prise de conscience J'entendais bien les animateurs dans les enregistrements car pendant le module je crois que je ne m'en suis pas rendue compte ; pour moi, étant guidée, ça semblait naturel et évident de prendre conscience.... Puis quand j'ai commencé grâce à ma sophrologue référente à « prendre conscience » de l'importance du vocabulaire, la prise de conscience a d'abord été pour moi un outil de vocabulaire : « Prenons conscience, prise de conscience...».... Puis j'ai « pris conscience » que cette prise de conscience, je la retrouvais à des endroits précis...après les introspections, après les exercices.... Et puis plus tard, j'ai pris conscience que la « prise de conscience » était très utile dans les pauses...pour les traces bien sûr !

Mais c'est seulement pendant le module 5 que j'ai pris conscience de quelque chose de magique : Sans pause et sans prise de conscience nous serions dans des séances de gym, ...avec de la gym pas de prise de conscience, ...pas de prise de conscience, pas d'énergie, ...et pas d'énergie...pas de force, et pas de force...pas de sophrologie !

Intuita : A propos de sophrologie...est ce que tout le vocabulaire de la sophrologie dynamique te parle ?



Bénédicte : Il est indéniable que quand on a vécu un week-end de sophrologie caycédiennne... le vocabulaire de sophrologie dynamique apparaît comme « simplissime ».... Mais malgré tout je dois avouer que j'ai buté sur quelques éléments. Le « Hara » par exemple, je ne m'en étais pas rendue compte lors du module 1. Après, j'ai bien sûr entendu qu'on parlait de « Hara » dans les enregistrements du module 1 mais c'était presque une torture pour moi à ce moment-là, parce que je ne comprenais pas ce que c'était.... C'est vraiment à partir du TD 2 avec les introspections avant/arrière que j'ai pris conscience que le « Hara » c'étaient nos centres avant et arrière....alors là quand en plus on a la chance lors d'une introspection de sentir l'énergie non seulement dans ses centres mais une énergie allant d'un centre à l'autre, alors là c'est magique et on n'a plus envie de sortir de ces sensations !

Intuita : Et le corps vivant, ça t'a parlé ?

Bénédicte : « Au début » pas du tout ! Et « pendant » pas du tout non plus et ça jusqu'au module 5. A chaque fois je me disais, mais c'est quoi ça ?

Je me suis tout à coup rendue compte au module 5 que le corps vivant c'est le corps qui va bien...et que tant qu'on est en vie il y a toujours de la vitalité car le corps est toujours là.

Et que cette vitalité c'est l'énergie ressource à l'œuvre en nous. Et qu'au niveau du corps cette énergie émane de nos ressources corporelles.... Certes j'ai toujours été émerveillée dans la vie de tous les jours et depuis le début de la formation lors d'une séance de sentir quelque chose qui se passe au niveau de la peau, de la respiration, du cœur.... Pour moi c'est souvent dans ces endroits que ça se manifeste. A chaque fois qu'il m'arrive dans la vie courante de prendre conscience aussi de ce qui se passe dans mon corps, je me dis quelle chance d'être en vie et en bonne santé et j'ai une immense reconnaissance qui se développe. J'ai même dans ces moments-là la plupart du temps des larmes aux yeux incompressibles.... Avoir pris conscience de ces manifestations du corps, il y a longtemps que je le vis.... Mais me rendre compte que ces palpitations dans le corps c'est la vitalité et que c'est cette vitalité du corps qui nous permet d'avancer car c'est cette vitalité qui nous tend notre force d'être....Ça, c'est quand même une découverte magique et je peux te dire qu'il aura fallu que le module 5 passe par là et en plus, qu'il décante pendant 3 semaines environ avant d'arriver à en prendre conscience.

Intuita : Pendant qu'on parle un peu de vocabulaire, le retour au présent au cours des séances, tu l'as vécu comment ?



Bénédicta : C'est seulement aussi quelques semaines après le module 5, que j'ai pris conscience de la signification du retour au présent après les stimulations corporelles ou émotionnelles pour pouvoir savourer les modifications apportées et les ré ajuster en cas de besoin. Je reconnais que même si j'ai pratiqué et re pratiqué, à chaque fois j'avais une interrogation qui se mettait en marche inconsciemment au moment du retour au présent. Et c'est seulement à ce moment-là aussi que je me suis rendue compte pourquoi les sophrologues n'arrêtaient pas de nous dire le corps d'abord ! Le retour à l'instant présent par une prise de conscience des modifications corporelles va permettre leur transformation au cours de la séance en force.

Intuita : Est ce que tu as vu un lien entre la conscience qui se renforce et la force ?

Bénédicta : Bien sûr, j'avais touché du doigt mais plutôt scolairement ces notions



de tonus, clarté champ et complexité de la conscience ...mais au début, j'ai pris ça comme de la culture générale sur la conscience plus qu'un lien direct entre la force d'être et les caractéristiques de la conscience. Je voyais bien que je n'appréhendais pas les évènements de la même manière dans la vie mais je ne comprenais pas pourquoi. Je n'avais pas intégré que plus la force est grande et plus la conscience se renforce.

(...)

Intuita : Est ce que tu peux me parler un peu des exercices ?

Bénédicte : Bien sûr. Celui qui m'a permis de démarrer en confiance c'est la respiration entre les mains. Depuis l'âge de 18 ans (découverte du yoga), je m'aide instinctivement de la respiration à tout moment. (C'est probablement elle qui a sauvé mon bébé dans mon accident d'ascenseur) Mais l'exercice de la respiration entre les mains m'a permis d'aller encore plus loin dans ma respiration. J'avais particulièrement savouré cet exercice en séance car Virginie et Stéphane ont bien sûr insisté sur l'abdomen mais ils m'ont permis de me rendre compte de tout ce qui se passait dans mes côtes... je n'avais jamais vécu la respiration de cette manière.

Par ailleurs j'ai très vite perçu que je pouvais à l'aide de cet exercice aller respirer ou envoyer de l'énergie où je voulais dans mon corps. En plus quand j'ai pris conscience des pédales de frein et d'accélérateur, ça a été pour moi une explication merveilleuse de ce que j'utilisais instinctivement. J'ai choisi d'expérimenter aussi cette respiration entre les mains la nuit. Les animateurs avaient en effet conseillé aux personnes qui avaient des problèmes avec la respiration abdominale de la faire dans leur lit pour sentir.... Alors j'ai voulu essayer ce gonflement de ventre nocturne...en fait ce que j'ai expérimenté c'est l'efficacité de la pédale de frein.... En effet avant mon opération de janvier j'étais obligée de me lever 4 ou 5 fois nuit avec pas toujours l'assurance de me rendormir.... Avec la mise en route de ma respiration abdominale et de ma pédale de frein environ 4 fois par lever...j'ai appris à me rendormir de manière magique.... Cette pédale de frein et cette respiration je les ai utilisées aussi dans la vie courante...avant une réunion stressante...un petit coup de respiration entre les mains, tout ça renforcé par de l'expire à haute dose....le tour est jouéMa voix se pose mieux, je me sens plus calme.... Et cette respiration entre les mains je me suis même autorisée à la partager dans le travail avec d'autres personnes qui me semblaient avoir un besoin.... Cet exercice est tellement fort et efficace pour moi aussi que j'ai eu de la peine à le quitter pour passer à d'autres exercices dans les pratiques. Si je me laissais aller, je pourrais me contenter de cet exercice...il pourrait être pour moi (sauf que ce serait avec des effets positifs) comme une drogue !

Intuita : Comment tu as fait pour aller expérimenter d'autres exercices dans l'après module 1 et pré module 2 ?

Bénédicte : Mes pratiques je les faisais le soir, parce que ce n'était pas possible autrement après une journée de travail et l'accompagnement de 3 petits enfants le soir.... Même le weekend end c'était difficile de s'écarter d'une pratique du soir.... Il y a toujours quelqu'un pour me demander quelque chose....

(...)

Intuita : N'as-tu pas eu l'impression que quelque chose commençait à changer dans ta vie ?

Bénédicte : J'ai parlé tout à l'heure des ré endormissements.... Mais j'ai aussi eu à partir de ce moment-là un meilleur sommeil. Je n'ai en revanche pas constaté de changements dans le cours de ma vie à cette époque.... Bien sûr je peux penser qu'il y avait déjà une mise en route de quelque chose... quand dans certains cas mes enfants me disaient : « Dis maman, tu es sûre que tu as fait ta sophro hier, parce que tu n'as pas l'air bien aujourd'hui ? »

Testez vos connaissances

Questionnaire Module 6 - 2013

- 1 - Donnez la définition de la Conscience adoptée en sophrologie dynamique® :
- 2 - Dessinez le schéma des fonctions de la Conscience du Dr Yves. Davrou.
Quel est l'ordre d'exploration de ces fonctions au fur et à mesure de la progression Sophrologique ?
Quel en est l'intérêt ?
- 3 - Citez 3 principes de base sur lesquels repose le travail Sophrologique
- 4 - L'activation et la désactivation proposée en Sophrologie Dynamique® se fait avec 4 outils principaux. Lesquels ? Comment les utilisent – on pour activer et pour désactiver?
- 5 - Que recherchons-nous en activant et désactivant les manifestations émotionnelles ?
- 6 - Qui a « inventé » le terme de Synchronicité ? Quelle en est la définition ?
- 7 - Qu'est ce que l'intuition ? Quel est son langage?
- 8 - Quels sont les 5 temps de l'entraînement Sophrologique de la mémoire ?
- 9 - S'engager dans l'animation d'une séance de Sophrologie Dynamique® suppose de respecter une éthique, énoncée en 3 thèmes. Quels sont – ils ?
- 10- Une personne vient vous voir pour l'aider à vaincre sa difficulté à prendre la parole en public – décrivez dans le détail la proposition de séance que vous pourriez lui faire à votre 7° ou 8° rendez-vous.
- 11- En quoi l'intelligence corporelle est une aide dans l'accompagnement Sophrologique d'une personne ?

Réponses dans le N° 42 en octobre

CYCLE D'APPROFONDISSEMENT EN FRANCE

Début de la formation : 30 janvier 2014

GROUPE LIMITÉ à 15



OBJECTIFS :

Approfondir les fondamentaux de la Sophrologie Dynamique®:
- La relation d'aide et la communication selon Carl ROGERS
- La psychologie de Carl Gustav JUNG
- L'énergétique Chinoise

Partager des expériences professionnelles nourrissantes
Superviser des mises en pratique
Apprendre de nouveaux exercices dynamiques
S'adapter à son public pour un accompagnement individuel

PUBLIC CONCERNE :

Les professionnels de la Sophrologie Dynamique® diplômés de la Fédération Européenne De Sophrologie

Un entretien avec la directrice est un préalable à toute inscription.

ORGANISATION : Temps présentiel : 245 h - Stage pratique: 70 h - Temps de travail personnel : 600 h

Formation théorique et pratique	Stage pratique	Travail personnel
250 h = 35 jours = 10 modules de 3 jours 1/2 Horaires Jeudi soir : 18h - 21h30 Vendredi et samedi : 8h30-12h30 / 14h-18h Dimanche : 8h30 - 12h / 13h - 15h	70 h auprès d'un professionnel en exercice	évalué à 600 Heures Rédaction de 10 fiches de lecture Rédaction d'un mémoire de recherche Rédaction d'un rapport de stage

La soutenance du mémoire de recherche, la remise du rapport de stage, la conduite d'une séance individuelle en lien avec le sujet du mémoire, permettent l'obtention du diplôme privé de **Sophrologue Maître Praticien** délivré par la Fédération Européenne de Sophrologie. Un certificat de fin de formation est remis par le centre de formation Vie Energie.

Les moyens pédagogiques utilisés s'appuient sur des **cours théoriques**, des **exercices pratiques** et un **stage** de mise en situation.

Lors de chaque module théorique et pratique **une auto évaluation continue** permet d'évaluer la progression de l'approfondissement de l'outil par chaque stagiaire.

Une fiche d'évaluation de fin de module permet d'évaluer la qualité de la formation dispensée.

Un support de cours écrit accompagne tous les modules.

Les enregistrements des exercices pratiqués tout au long du cursus de la formation seront mis à disposition.

LIEU :

BORDEAUX - ARCACHON – (Accessible par le train) - Domaine La DUNE.- 'hébergement sur place.

FORMATEURS :

Martine DUPUY, Docteur en médecine, Thérapeute, Sophrologue Maître praticien.

Eliane LAXAGUE, Analyste Jungienne, Thérapeute, Sophrologue Maître praticien

Stéphane PERE, Psychologue, Thérapeute, Sophrologue Maître praticien.

Françoise SEEMANN, Consultante en ressources humaines, Thérapeute, Sophrologue Maître praticien.

COORDINATRICE :

Geneviève LASSORT, Consultante senior, Travailleur social, Sophrologue Maître praticien.

COUT PEDAGOGIQUE

(TVA non applicable selon l'article 293 b du CGI).
550 € le module pour les particuliers, DIF et CIF

Devis pour la formation professionnelle sur demande



Fédération Européenne
de Sophrologie



Entre ciel et terre