

Bulletin d'information trimestriel



OCTOBRE 2013

Fédération Européenne De Sophrologie

37 cité le sainfoin 86600 COULOMBIERS

[WWW.federation-sophrologie.eu](http://WWW.federation-sophrologie.eu)

[feds.contact@gmail.com](mailto:feds.contact@gmail.com)





« La réponse vient  
quand l'esprit bavard  
se tait »

Nikos Kazantzakis

Le bonbon de Thérèse

# Le Sommaire

## CÔTÉ FÉDÉ

- 4 L'Édito
- 5 L'essentiel  
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE  
«Fêtons les 30 ans de la Fédération»
- 6 Programme d'action pour les 5 ans
- 8 Dans les coulisses du book

## CÔTÉ PRATIQUE

- 12 Les exercices de relaxation dynamique : une pratique pour l'automne

## CÔTÉ FORMATION CONTINUE

- 10 La Sophrologie Dynamique® pour prévenir et gérer son stress

## CÔTÉ ADHÉRENTS PUB

- 15 Florence BINAY  
Espace détente et Sophrologie  
Programme 2013 - 2014
- 16 Eliane LAXAGUE / M.C MOURIER  
Stage «contes de Noël»
- 17 Martine DUPUY  
Programme des stages 2013 - 2014  
- Corps-émotion: le ticket gagnant  
- L'imaginaire, un bon partenaire thérapeutique  
- l'environnement et soi: le lien thérapeutique
- 18 Eliane LAXAGUE  
Edith de WOUTERS  
Stage à Liège : Le mythe d'Hercule

## CÔTÉ FORMATION

- 20 Conférence module 6 juin 2013  
Un chemin qui ressemble à la vie  
Scilla KEMENCZEI  
Art thérapeute Jungienne
- 27 Centre de formation vie énergie  
Module spécialisé  
Sophrologie et enfants

Mise en page: G. LASSORT - Relecture: M. DUPUY - Photos: F. LASSORT  
Reprographie: [arc-secretariat@wanadoo.fr](mailto:arc-secretariat@wanadoo.fr)

# L'édito

Françoise SEEMAN - Edith de WOUTERS

*« La paresse  
est une économie d'énergie,  
c'est utiliser son énergie différemment »  
disait Georges Moustaki.*

Oh, rassurez-vous. Nous n'avons pas l'intention de vous demander de vous installer dans la paresse même si l'envie d'en faire l'éloge est parfois bien présente !

Moustaki était-il sophrologue ? Peu importe la réponse, ce qui est intéressant c'est cette notion « d'utiliser son énergie différemment ».

L'été qui a fait place à l'automne nous donne l'occasion de nous (re)mettre dans cette capacité d'être dans le mouvement différemment, dans l'économie d'énergie, nous (ré)ajuster. Observer la nature, les ambiances intérieures et extérieures dans leurs rythmes nouveaux qui nous offrent couleurs, senteurs, saveurs, textures, bruits de la saison. Soit, la Vie présente en dedans et en dehors, dans l'instant et qui met en lumière les subtilités de notre Etre. C'est aussi explorer et accueillir ce que nous vivons peut-être « mal » à l'automne – il fait gris, il pleut, fait froid, tout fane ..... – et pourtant il y a plein de vie en automne. Le recul qu'il nous permet de vivre nous fait découvrir ses ressources, forces les plus insoupçonnées.

La Fédération s'est installée également dans cette « économie d'énergie » telle que définie par Moustaki....Vous pouvez en découvrir les prémisses dans les pages qui suivent.

En été, il y a eu foison d'idées, de cogitations, ... lors du CA présentiel. Nous profitons de l'automne pour regarder cela avec le recul et l'apaisement pour peaufiner les 5 ans à venir de la Fédération. Au printemps prochain, à l'Assemblée Générale, vous pourrez découvrir les fruits de ce travail.

Nous mettons ainsi en avant nos ressources, nos richesses individuelles au service du collectif.  
Et cela rayonne à l'extérieur....

**Bel automne à tous !**



# « FETONS LES 30 ANS DE LA FEDERATION »

L'assemblée générale aura lieu  
le **Samedi 12 avril 2014**  
de **16 heures à 18 heures**

**30** à la maison de la forêt à Montamisé  
(86 – proximité de Poitiers)



Puisque nous y ferons le bilan de l'année 2013, nous en profiterons pour fêter les 30 ans de la fédération qui est née le 15 mars 1983. Que de chemin parcouru !!!

Venez passer une soirée sympathique en famille, vos conjoints et enfants y sont les bienvenus.

Le lieu se prête à des balades en forêt pour vos accompagnants, le temps des débats. Et pour que vous soyez disponibles pour participer à l'assemblée générale, nous mettons aussi en place un service de babysitting.

Un temps convivial suivra auquel vous êtes conviés avec vos proches. Si vous voulez prolonger le plaisir, il existe une possibilité d'hébergement sur place.

Bloquez cette date dès à présent dans votre agenda. Les détails de l'organisation de cette journée suivront dans le prochain fédé infos ■

# Programme d'action pour les 5 ans

FRANÇOISE SEEMANN

Comme nous vous l'annoncions dans le fédé infos du mois d'avril, le conseil d'administration s'est réuni un week end fin juillet (oui, oui, pendant les vacances d'été...Merci à chacun d'entre eux de s'être rendu disponibles) pour élaborer notre programme d'action pour les 5 ans à venir. Avant de vous en dévoiler les grandes lignes et les nouveautés, quelques éclairages nous paraissent nécessaires



Vous lirez, un peu plus loin, le texte de la magnifique conférence que Csilla KEMENCZEI nous a offert lors du module 6 à Bruxelles en juin dernier. Elle y évoque, entre autre, la symbolique du labyrinthe.

Je me permets de reprendre quelques lignes de son intervention: « *Le labyrinthe c'est l'endroit de l'égarement.... Se perdre n'est jamais un échec.... C'est une occasion de prendre du recul, d'aller là où l'on n'est pas attendu, de se trouver.* »

Au travers des échanges que nous avons avec vous, lors des stages, des congrès, des modules 6, nous avons l'impression que parfois vous êtes un peu perdu dans notre organisation, comme on pourrait s'égarer dans un labyrinthe. Ecole de sophro / Fédération de sophro, qui fait quoi ? Comment ça marche ?

Afin que vous n'eriez pas trop longtemps, perdus dans un labyrinthe nébuleux, et dans un souci permanent de transparence, il nous paraît pertinent de re préciser et de clarifier les missions et les projets de chacun.

## La fédération

Elle a pour but de

- **Fédérer** dans tous les pays d'Europe, et de langue Française les associations, les écoles, les thérapeutes, les pédagogues, et tous les sympathisants, pratiquant ou enseignant la Sophrologie Dynamique®.
- **Faire respecter l'éthique** de la Sophrologie Dynamique® telle qu'elle a été adoptée par l'assemblée générale de juin 1983 : Responsabilité, Autonomie, Authenticité.
- **Organiser et délivrer les diplômes privés** de Sophrologue praticien et maître praticien
- **Agréer les écoles pour garantir un même programme de formation et un même contenu dans chaque module.**
- **Promouvoir la Sophrologie Dynamique®** en diffusant, au public le plus large l'information la concernant, par tous les moyens de communication mis à sa disposition.
- **Créer des liens** entre les professionnels de la Sophrologie.
- **Mettre en place toutes les actions** qui permettront le développement ou l'évolution de la Sophrologie.

## Les écoles

sont autonomes

Elles ne dépendent pas de la FEDS

Elles préparent leurs élèves aux diplômes privés de la FEDS

en deux cycles:

**Le cycle de base**, en 8 modules répartis sur 18 mois. Il aboutit, pour les élèves reçus, à la certification de l'école et au diplôme privé de Sophrologue Praticien délivré par la Fédération.

**Le cycle d'approfondissement**, en 10 modules répartis sur 36 mois. Il aboutit, pour les élèves reçus, à la certification de l'école et au diplôme privé de Sophrologue Maître Praticien délivré par la Fédération.

La Fédération Européenne De Sophrologie agréée à l'heure actuelle 3 écoles situées en France, en Belgique et en Suisse.

Elles organisent la supervision et la spécialisation de leurs élèves.

## En interne

- Développer une plus grande synergie entre la fédération et les écoles agréées
- Développer la communication interne
- Développer la recherche, optimiser nos ressources

## A l'externe

- S'inscrire dans le courant actuel du développement de la sophrologie avec les grandes instances existantes
- Communiquer davantage, nous faire connaître – présence sur des salons, des congrès, les réseaux sociaux..

### Quelques nouveautés qui seront opérationnelles d'ici quelques semaines

Sur le **site Internet** de la fédération, grâce à votre identifiant, vous pourrez accéder à :

#### Une Bourse de compétences

##### Le principe:

Quelque part dans le monde, un Sophrologue s'interroge ou a besoin d'aide.

Quelque part dans le monde, des Sophrologues peuvent lui répondre. Il s'agit d'un partage d'expériences.

##### Comment ça marche?

➤ **Pour créer la Bourse:** Envoyez à David GIRARD - [feds.contact@gmail.com](mailto:feds.contact@gmail.com) - les sphères dans lesquelles vous exercez la Sophrologie Dynamique® en précisant si c'est en individuel ou en groupe (EX: Enfants, Ados, Seniors, santé, école, sport, entreprise, préparation accouchement, stress, sommeil,...) ainsi que les coordonnées auxquelles on peut vous joindre

➤ **Pour utiliser la Bourse :** vous consultez les informations publiées et contactez directement les sophrologues qui peuvent vous aider

#### Les mémoires de recherche

Réalisés par les sophrologues qui ont participé au cycle d'approfondissement et qui nous donnent l'autorisation de les communiquer

#### Des bibliographies

Classées par thématiques comme par exemple : sophro et enfant / sophro et stress

#### Des informations pratiques et / ou réglementaires

Exemples : les assurances, les syndicats de sophrologues, l'association des anciens

#### Lien entre votre site Internet et celui de la fédération

Tous ceux qui ont un site internet et souhaitent faire un lien entre leur site et celui de la fédération, envoient leur adresse à David GIRARD qui fera le nécessaire

[feds.contact@gmail.com](mailto:feds.contact@gmail.com)

Nous sommes à l'écoute de vos demandes, de vos besoins, n'hésitez pas à nous solliciter. Une partie des nouveautés ont été suggérées par des participantes au stage de formation continue qui a eu lieu au printemps. Merci à elles ! ■

# Dans les coulisses du book

Jean-Louis Craenhals

Fin août 2013, après cinq journées de travail sur ce deuxième livre, j'ai envie depuis un petit temps de laisser une trace de cette fameuse expérience que j'ai la possibilité de vivre : participer à l'équipe d'écrivains du book2.

Nous sommes à notre huitième séance de travail depuis maintenant plus de deux années. Personnellement, j'ai pris le train en marche.

Lors de ma première participation en décembre 2011, j'ai été surpris par la puissance de l'outil sophrologique comme déclencheur de notre intuition. Nous commençons toujours notre rencontre par une séance de sophrologie en suivant notre protocole bien rôdé afin d'allumer cette intelligence intuitive. Ensuite, nous nous mettons au travail. Lors de ces deux jours, suite à la séquence du rêve éveillé sur la maison est arrivée spontanément le fil conducteur du livre : Habitons notre maison. La mise en disponibilité nous permet de passer le seuil de celle-ci, l'intelligence sensorielle nous met en contact avec ses différents matériaux, l'émotionnelle est l'ambiance, la décoration, l'intuitive nous aide à nous connecter à ses surprises que ce soit dans les caves, greniers ou ... et avec la transcendance nous touchons à ce qui la relie à l'extérieur comme les fenêtres, tuyaux, réseaux, etc... Lors de mon voyage de retour, je reviens avec cette énergie du travail collectif et cela me porte pendant quelque temps dans mon métier d'enseignant.

Au début, nous avons chacun un chapitre à gérer, la structure est donnée mais mes activités et aussi la distance sont des freins dans mon écriture.

Le groupe d'écrivain cherche ses modalités de travail. Nous devons arriver à dégager du temps, trier dans nos activités, nos engagements. Les sophrologues du Poitou nous accueillent à nouveau en juin 2012, nous affinons le timing. Arrivée le vendredi soir, ce qui nous permet de partir après une journée professionnelle, travail en groupe le samedi et le dimanche jusqu'au début d'après-midi afin d'être de retour chez nous et être opérationnel le lundi matin.

En mars 2013, les choses se précipitent. Le trop plein du début de mon année scolaire m'enseigne la sagesse de laisser passer une rencontre.

Martine a rendez-vous avec un éditeur à Paris lors du salon du livre. Cette rencontre permet de nous repositionner et d'avoir notamment la question suivante : Pour quel public écrivons-nous ? Nous pouvons aussi nous poser d'autres questions du style : Pourquoi écrivons-nous ? Comment écrire sur la Sophrologie Dynamique® alors que c'est d'abord une expérience vécue ?... Cela va tout d'un coup trop vite pour moi. Je me pose la question suivante : Qu'est-ce que je fais dans ce groupe Book2 ? Au début, j'ai été attiré par mon envie d'écrire, mon désir de rencontrer d'autres sophrologues, ma passion des voyages en train, ... Autour de cette troisième rencontre, un doute profond s'installe en moi. Sans doute nécessaire dans tout processus.

Maintenant, j'ai décidé de faire confiance à notre première de cordée et faire émerger en moi ce que je peux apporter dans cette épopée.

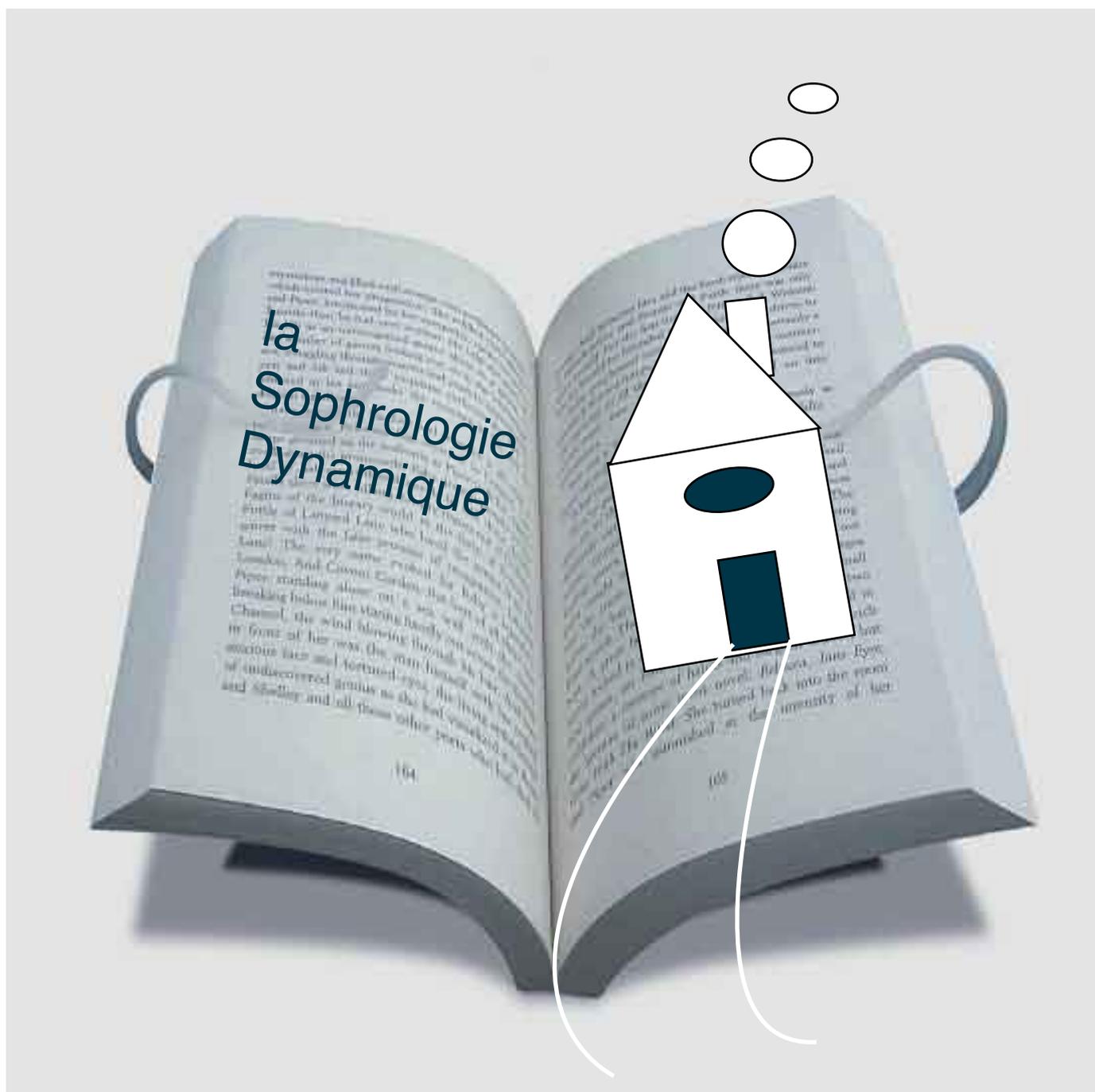
D'une écriture individuelle d'un chapitre, vient la nécessité d'un geste collectif. Comment réaliser cette alchimie ? Suite à ce week-end de travail, apparaît le besoin de prendre un temps plus long. Les week-ends sont trop courts, la distance entre eux trop longue. Pourquoi pas nous dégager pendant cinq jours de travail ? Les calendriers sont ajustés, le lieu est trouvé, le groupe se constitue.

Et nous voilà à la fin de ces cinq jours, ma tâche est précisée. Mon goût des livres m'a porté naturellement vers la bibliographie, lecture de livre, mais aussi sollicitation de conseils chez les autres sophrologues ou non.

Le synopsis est réalisé, le titre est trouvé et suite à la réunion de juin où le public fut cerné, il n'y aura pas qu'un seul Book2 mais une trilogie avec comme nom de code Book2.1, Book2.2 et Book2.3.

C'est assis face à la forêt landaise que je couche ses quelques lignes. Je suis étonné d'être entouré de chênes. Je pensais qu'elle n'était peuplée que de pins. Je ramène tout de même chez moi une superbe pomme de pin pour décorer mon nouvel intérieur bruxellois.

Pour finir, j'ai une pensée pour toutes les personnes rencontrées au cours de ces voyages mais aussi à tous les membres de la FEDS qui nous permettent de vivre cette formidable aventure



# Formation continue Octobre 2013

La sophrologie dynamique pour prévenir et gérer son stress

**Dates** : Samedi 19 et Dimanche 20 octobre 2013

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

## 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'appropriier 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 Sophrologue praticien en Sophrologie Dynamique®

## 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](mailto:l.thiomk@orange).



# Les exercices de relaxation dynamique

## Une pratique pour l'automne

Martine DUPUY et Geneviève LASSORT

CÔTÉ PRATIQUE

Après la pratique du printemps et de l'été, nous poursuivons notre exploration de l'intelligence sensorielle sous son aspect énergétique. Cet automne, en lien avec **l'énergie du métal**, gros intestin - poumons, redécouvrons deux exercices:

- la rotation de tout le corps
- Le moulinet du bras.

Pour ceux qui le connaissent, l'exercice des griffes - en Qi gong «le tigre repousse la montagne» est aussi un excellent moyen de stimulation.

### Explorer l'intelligence sensorielle

#### A quoi ça sert ? RAPPEL

- 1 - Établir et enrichir la cartographie sensorielle qui permet de construire et/ou d'actualiser le schéma corporel.
- 2 - Stimuler et réguler toutes les flux, sanguins, lymphatiques, fascias, nerveux Viscéraux et énergétiques.
- 3 - Libérer l'énergie de vie en agissant sur les méridiens Yin et Yang dans lesquels elle circule.

Cette triple action met en évidence les ressources corporelles présentes dans l'instant qui aident à prendre conscience de la FORCE de vie.

#### Comment faire ?

#### Nous vous en proposons des variantes inspirées du Qi Gong

#### 1 - L'exercice de Rotation de tout le corps qui stimule le méridien du Gros Intestin:

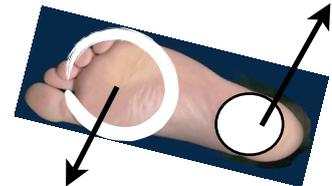
Bien s'installer dans sa verticalité et ses appuis au sol.

Le moteur de la rotation est la **taille** qui entraîne le buste, les bras, la tête et le bassin. Les bras doucement détendus s'élèvent avec la force de la rotation jusqu'à hauteur d'épaule...

Pour donner de l'ampleur au mouvement, tourner sur l'avant du pied opposé à la direction des bras. Chaque main tour à tour, vient alors frapper du plat l'omoplate opposée, stimulant le méridien du gros intestin.



Bras à gauche  
Talon droit levé



Appuis en rotation

Bras à droite  
Talon gauche levé



Garder son axe vertical



A faire au moins 15 fois.

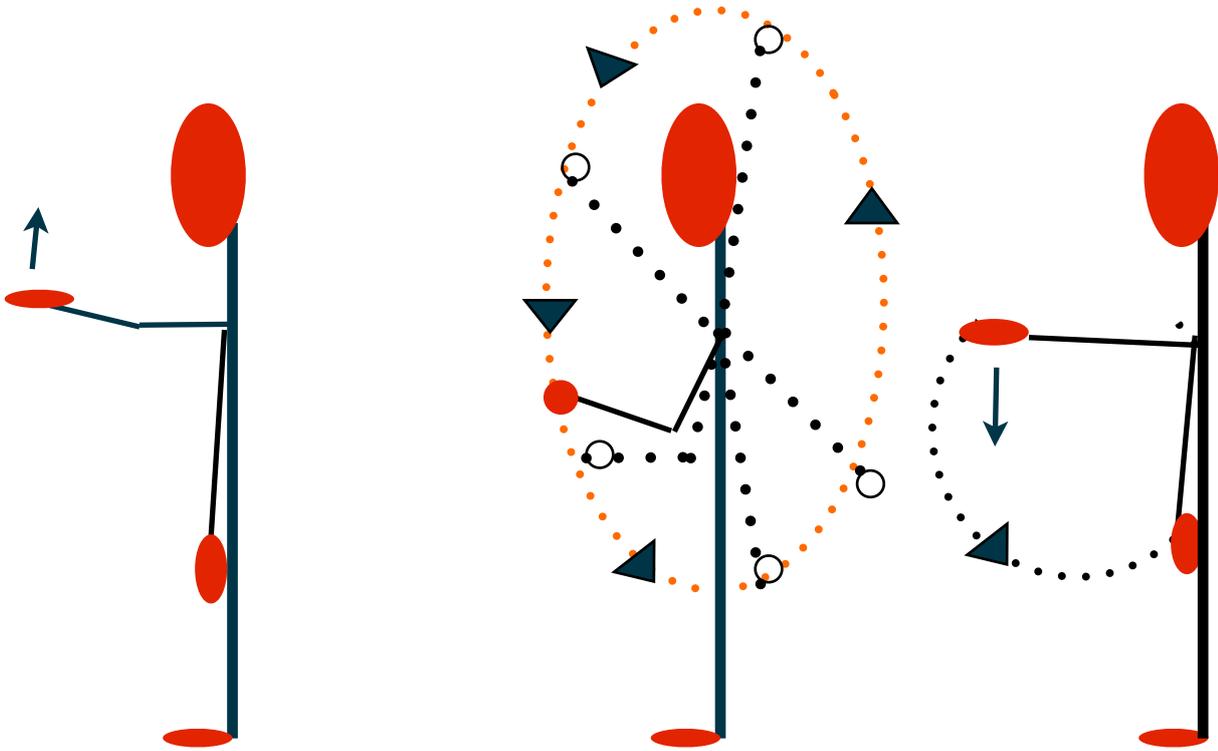
Laisser la rotation des bras se terminer d'elle-même et se mettre à l'écoute de ce qui se passe maintenant dans le corps.

S'imprégner de la force ressource qui se manifeste ou... Pas !

#### Pense bête et astuce:

Pour renforcer la stimulation des méridiens gros intestin et poumon, proposer, au moment de l'introspection une percussion douce des bras :

- départ du bout de l'index côté dos de la main...
- remonter par l'extérieur le long du poignet, de l'avant bras, du coude, du bras...
- tourner sur l'épaule pour redescendre par l'intérieur du bras jusqu'au bout du pouce.



## 2 - L'exercice du moulinet du bras qui stimule le méridien Poumon

A l'inspire  
 Capturer l'énergie du ciel dans sa main ouverte paume vers le haut

En rétention d'air  
 Fermer le poing et faire des rotations plus ou moins rapides du bras autour de l'épaule, à l'écoute de ses capacités et de son bien être.

A l'expire  
 Restituer l'énergie du ciel à la terre.  
 Ouvrir le poing, paume vers le sol.  
 Garder le bras, la main et le pouce étirés, le reste du corps détendu.  
 Ramener le bras le long du corps quand le temps est venu de le faire.

Faire une pause pour capter toutes les sensations énergétiques et les observer **sans jugement**.  
 Les intégrer en se les décrivant à son gré avec des mots, des images, des sons, des couleurs. **Sans interprétation**.

Prendre conscience des changements éventuels en comparant avec l'autre côté

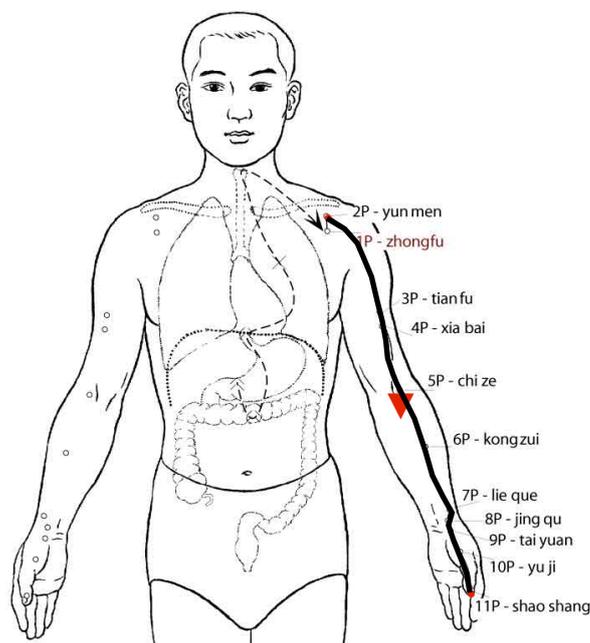
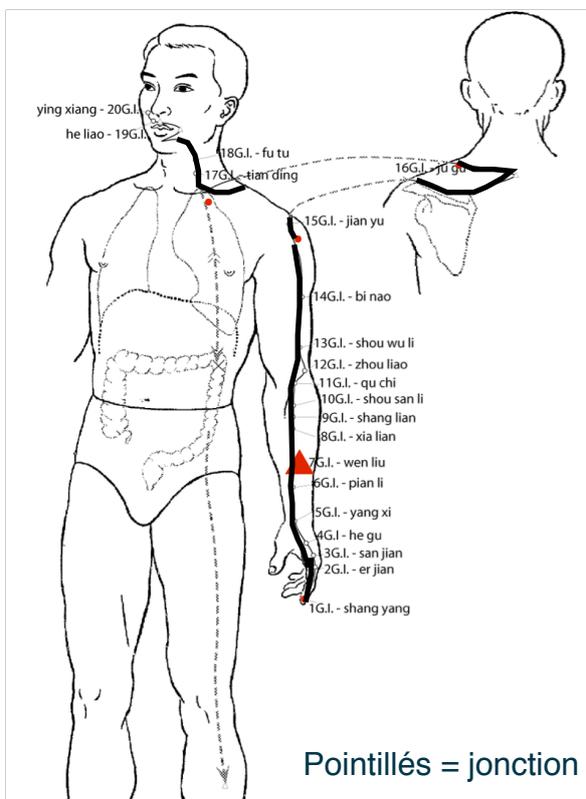
Renouveler l'exercice avec l'autre bras  
 Faire de nouveau une pause d'observation / intégration

Renouveler l'exercice avec les deux bras  
 Faire de nouveau une pause d'observation / intégration

Prendre conscience de l'énergie ressource de l'instant, la Force.

L'intégrer en la nommant mentalement.

Du point de vue de l'énergétique chinoise,  
pour stimuler l'énergie «**métal**» qui caractérise l'**automne**,  
il suffit d'agir sur le **gros intestin**, méridien YANG  
et sur les **poumons**, méridien YIN



Pointillés = jonction avec d'autres méridiens

### Méridien du Gros intestin Yang

Ministre chargé des transmissions et des acheminements

Il empêche la stagnation de l'énergie.

Il influence de ce fait toutes les excréations

Il a pour fonction de transporter et d'éliminer les déchets organiques de notre corps par la peau et les intestins.

Il joue ce rôle pour les aliments mais aussi pour tout ce qui touche à nos expériences psychologiques.

Il contrôle les troubles intestinaux, la gorge et les dents.

### Méridien des Poumons Yin

Ministre chargé des affaires étrangères, des communications et des relations.

Son rôle est de donner la force et la capacité de résistance face aux agressions du monde extérieur

Il gère l'équilibre entre l'extérieur et l'intérieur

Il participe activement à la combinaison de l'énergie de la terre avec l'énergie du ciel

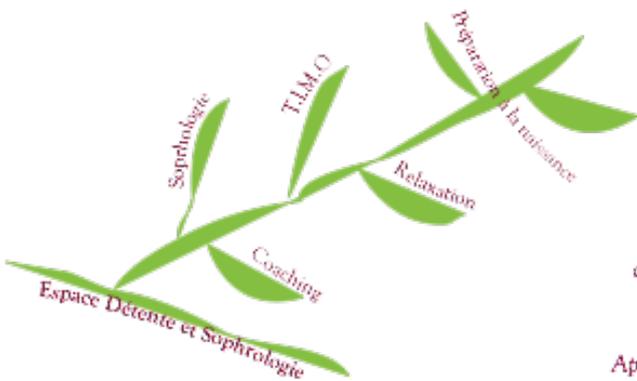
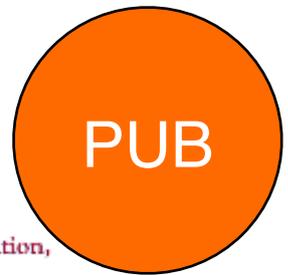
Il a la charge, psychologiquement, de nous protéger des impressions qui nous assaillent.

Le métal est associé, entre autre, à la couleur blanche,  
à l'ouverture sensorielle du nez,  
au goût piquant, au son « e » et à la direction ouest.

Florence Binay 06 88 96 70 35

[flo.b.binay@free.fr](mailto:flo.b.binay@free.fr) [www.detenteetsophrologie.com](http://www.detenteetsophrologie.com)

Espace Détente et Sophrologie



Prestations autour de la Sophrologie, de la Relaxation,  
de Techniques de respiration,  
des Mouvements oculaires

Points d'appuis,  
permettant de prendre soin de soi,  
d'améliorer sa vitalité physique et psychique,  
de mieux gérer son stress ainsi que les nuisances du quotidien.  
De se libérer des traumatismes et comportements limitants

Apporter plus d'équilibre dans les domaines importants de sa vie  
Parce que nous avons tous au fond de nous le désir commun  
d'être heureux.

**Accompagnement  
en SEANCES INDIVIDUELLES**  
Sophrologie – Relaxation  
Technique d'Intégration par les  
Mouvements Oculaires  
75007 – 75013 Paris  
**Accompagnement personnalisé**  
**sur rendez-vous** : 80€/90€  
A domicile et  
en Entreprise sur demande

**SEANCES DE GROUPE**  
Sophrologie – Relaxation  
**Tous les vendredis**  
**de 12h30 à 13h30**  
Centre Accueil Naissance – 2 bis rue de la  
Providence 75013 Paris 16€ la séance ou  
140€ les 10 séances

CÔTÉ ADHÉRENTS

### PREPARATION A LA MATERNITE et PARENTALITE

**Séances de groupe à Accueil Naissance  
et Accompagnement personnalisé en Séances Individuelles ou à domicile**  
**sur rendez-vous**  
Groupe : 16€ la séance, ou forfait. Individuel : 80€ la séance Domicile : 90€ la séance

**ATELIERS Sophrologie et Dynamisation**  
**Dimanches 6 octobre et 1er décembre 2013 de 14h à 17h**  
**Samedis 8 février, 5 avril et 31 mai 2014 de 10h à 13h**  
**Les Temps du Corps – Paris 10ème**  
75 € l'atelier / 330 € les 5

**Quelques partenaires et références** : Caisse des dépôts et consignation de Paris ; Estée Lauder ; Suez ; Alstom ; Ville de Paris ; Physic\_All ; CréaMensa WellNess ; La Banque Postale ; Fédération Européenne de Sophrologie ; Evolution Formation Conseil ; Hewlett Packard ; Wonderbox ; CNFPT! ■

Eliane Laxague et Marie Christine Mourier  
vous proposent 2 jours de stage  
« Contes de Noël »

PUB

Jours courts, nuits longues...;  
La traversée commence.  
Offrons-nous du merveilleux!  
Un lieu confortable,  
Deux veillées  
pour nourrir en nous le magicien qui transforme.  
Deux journées  
Pour vivre la joie de la nouvelle naissance à soi imminente....  
Se laisser guider par l'instant  
Dans sa proposition de fin de cycle ;  
Toute fin permettant un renouveau.

**DATE**

Du vendredi 29 novembre 19h au dimanche 01 décembre 16h

**LIEU**

Dans un lieu magique, le gîte de l'Artige Vieille situé à 5Kms  
de St-Léonard-de-Noblat, à 20 kms environ de Limoges



[www.gite-lartigevieille.fr](http://www.gite-lartigevieille.fr)

**PRE REQUIS :**

**Niveau 1, 2 et 3 de la sophrologie dynamique**

**COÛT**

**Coût pédagogique : 200 €**

**Hébergement 2 nuits : 30 €**

4 repas « tirés du sac » à partager

Le petit déjeuner et les collations sont pris en charge

**INSCRIPTION**

**Avant le 26 Octobre 2013**

12 personnes maximum - 6 personnes minimum

S'inscrire auprès de :

Eliane Laxague au 06.82.78.41.66 ou Marie Christine Mourier au 06.27.31.71.28

**Acompte de 50 € qui validera votre inscription.**

A verser à Marie Christine Mourier - 43, rue des 5 croix - 28300 Amilly

Ou Eliane Laxague - 29, place St Pierre - 64400 Oloron Ste Marie

Martine DUPUY

## OUVERTURE DE L'ATELIER THÉRAPEUTIQUE

Sous les pins et les chênes centenaires du Sud Ouest de la France s'ouvrent des ateliers thématiques de 2 jours, pour découvrir et expérimenter la Sophrologie Dynamique® dans son versant thérapeutique.

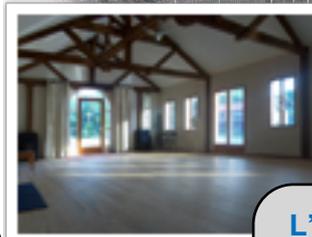
Je vous propose des exercices et des séances « sur mesure » pour aider à traverser des temps difficiles, déroutants ou incertains.

Ouvert à toute personne désireuse d'aller mieux, de prendre sa vie en main ou de découvrir les ressources de l'être humain face à la difficulté. Groupe de 12 personnes maximum : inscription par ordre de réception des bulletins

23-24 novembre 2013  
Corps-émotion : le ticket gagnant

15-16 février 2014  
L'imaginaire, un bon partenaire thérapeutique

17-18 mai 2014  
L'environnement et Soi : le lien thérapeutique



**L'Atelier des résiniers**

40200 Pontenx Les Forges  
FRANCE  
[www.latelierdesresiniers.fr](http://www.latelierdesresiniers.fr)

**200 € + 110 €** frais d'hébergement *en gîte*  
*du vendredi soir au dimanche midi*  
*Possibilités de paiement échelonné 1/2 tarif pour*  
*étudiants et personnes en recherche d'emploi.*

### **23-24 novembre 2013 Corps-émotion : le ticket gagnant**

*Le corps au secours du cœur, c'est l'atout maître en gestion du stress;  
le cœur aidant le corps, c'est la motivation, « l'espoir » soutenant la perspective d'amélioration.  
La sophrologie dynamique permet d'aller bien au-delà de ces seuls outils : ce stage vous propose  
de découvrir plus largement les possibilités de ce couple d'intelligences, l'une concrétisant,  
l'autre donnant l'élan nécessaire à la réalisation.*

#### **PROGRAMME**

##### **L'entraide Tonus / Palette émotionnelle :**

Jouer sur les nuances émotionnelles pour ajuster son tonus aux nécessités de l'instant.  
Changer de tonus pour apprivoiser et diversifier sa palette émotionnelle.

##### **Partenaires dans l'action :**

Vivre pleinement et simplement, l'émotion née dans un mouvement.  
Ajouter la poésie de l'émotion pour améliorer la qualité du geste ou la tenue d'une posture.

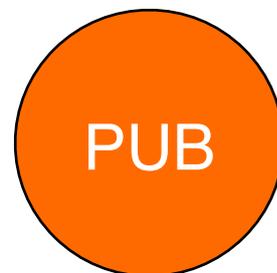
##### **L'instant magique d'accord parfait :**

La vitalité différente quand corps et cœur sont en phase : la cohérence intérieure revivifiante.  
L'accès à une nouvelle perception de soi dans le monde environnant : la cohérence intérieur/extérieur

**INSCRIPTIONS ➡ Date limite 03 Novembre 2013**

**Martine DUPUY** 800 chemin de Janoy 40160 YCHOUX [mcd.dupuy@orange.fr](mailto:mcd.dupuy@orange.fr)

CÔTÉ ADHÉRENTS



Eliane LAXAGUE et Edith de WOUTERS  
vous invitent à venir vivre le Mythe d'Hercule  
à Liège (Belgique)

Nous nous appuyons sur Hercule et sa force légendaire, suivrons son périple au travers de ses douze travaux.

A l'instar d'Hercule, l'enjeu est de trouver les solutions de nos difficultés et appréhender celles-ci à l'avenir plus sereinement.

Un **cycle de deux fois trois jours** pour développer sa créativité; oser la vivre libérée au quotidien par la Sophrologie Dynamique® et l'énergétique jungienne; l'esthétisation.

***Osons nous enrichir,  
explorer notre palette émotionnelle,  
accueillir notre intuition et booster notre créativité !***

**Samedi 9, dimanche 10 et lundi 11 novembre 2013**

Vivre nos six premiers travaux, et se laisser aller à la découverte de Soi

**Vendredi 14, samedi 15 et dimanche 16 mars 2014**

Poursuivre notre chantier intérieur, nous découvrir encore plus de ressources

---

LES DEUX WEEK END FORMENT UN TOUT

---



***Et nous nous réjouissons déjà de vivre cette belle expérience avec vous !***



Et si tout cela vous tente déjà... Voici encore quelques précisions...

***Symbole de force et d'invincibilité, Hercule nous est connu pour ses douze travaux.***

12 travaux ou étapes essentielles, nécessaires à la constitution de l'être.

- 12 ans d'enfance
- 12 ans encore pour arriver à la majorité
- 12 ans de plus pour se réaliser socialement, fonder une famille
- 12 ans pour développer notre compréhension, mûrir

- 12 ans de plus pour prendre du recul, prendre le chemin de la sagesse
- il faut bien encore 12 ans pour se libérer de l'emprise du mental
- 12 autres années pour enfin advenir, se réaliser en tant qu'être
- et en profiter et faire profiter !

12 ans aussi pour une révolution de Jupiter autour du soleil...

Nous explorerons la dynamique de ce cycle long de 12 ans qui se répète dans nos vies, témoin de notre développement et porteur de l'image que nous nous construisons de nous-mêmes.

Chaque cycle est une belle occasion de revenir sur ce que le précédent n'aura eu la possibilité de réaliser.

Ainsi nous éclairerons différemment nos difficultés récurrentes et nous donnerons la possibilité de nous faire du bien ; de libérer l'énergie nécessaire pour créer !



**Lieu :** Au Fil des Possibles, Place de Franchises 18 à 4000 Liège (Belgique)  
(à 5 min. à pied de la gare des Guillemins et des arrêts de bus)

**Pré-requis :** pour toute personne ayant une pratique régulière de la Sophrologie  
(minimum niveau émotionnel)

**Nombre de personnes :** minimum 6 et maximum 12

**Renseignements :**

Eliane Laxague : 0033 (5) 59.36.11.80 ou 0033(6) 82.78.41.66 ou  
[eliane.laxague@yahoo.fr](mailto:eliane.laxague@yahoo.fr)

Edith de Wouters : 0032 (0)4 252. 43.88 ou 0032 (0)497/19.33.58 ou  
[edithdewouters@yahoo.fr](mailto:edithdewouters@yahoo.fr)

**Inscription :** au plus tard le 15 octobre 2013 chez Edith de Wouters :  
0032 (0)497/19.33.58 ou [edithdewouters@yahoo.fr](mailto:edithdewouters@yahoo.fr)

**Coût :** 370 Euros/week end (collation, potage, dessert et matériel compris)

Un **acompte** de 120 Euros est à verser sur le compte d'Edith de Wouters avec référence  
« stage Hercule module 1 » :

IBAN : BE81240038763224 - BIC : GEBABEBB

Cet acompte confirme par ordre d'arrivée votre inscription. Le solde de la participation au stage (250 Euros) sera à verser pour le 3 novembre 2013 au plus tard. Passé cette date, pour tout désistement, l'acompte est perdu SAUF si la place peut être reprise par une personne en attente.

Eliane est thérapeute jungienne, Maître-Praticienne en Sophrologie Dynamique® et formatrice  
Edith est Maître Praticienne en Sophrologie Dynamique®, Formatrice d'adultes et en formation Art-Thérapie AMC1 ■

# Un chemin complexe qui ressemble à la vie

Conférence module 6 - juin 2013

Scilla KEMENCZEI Psychologue, Psychanalyste et Art thérapeute Jungienne

L'homme est un être migrateur,  
nomade dans le plus profond de son âme.  
Son histoire repose sur une errance permanente,  
souvent cachée par de longues transhumances.

De quelle errance s'agit-il ?  
une aventure humaine, unique et incomparable,  
insondablement profonde et impénétrable,  
un mystère qui nous échappe et pourtant nous contient.

C'est comme s'approcher tout près d'un secret,  
sentir son parfum,  
mais ne jamais, jamais le connaître.

Parce que chaque vécu personnel  
ouvre sur une création étonnante,  
parce que derrière chaque énigme,  
c'est le Monde qui se cache,  
parce que chaque vérité est une expérience tangible du Soi...

Et si c'était finalement ça la Vie ?  
n'être qu'une noisette dans sa coquille,  
parfois palpée, doucement,  
dans le fond de la poche intime d'une âme candide ?

*(texte personnel après le cas clinique  
d'« Ophélie, la Dame morte dans l'épine d'Or »)*

*Nous sommes quelque part des voyageurs éternels.*

Parmi les divers types de voyageurs, il y a ceux que l'on peut appeler « **les nomades dans la chair** ».

Ce sont ceux qui ont besoin de traverser des montagnes et des déserts, qui sont poussés à franchir des océans et des forêts, à escalader des roches et descendre dans les cavités de la terre, à pénétrer les mystères du lieu, voir toutes les couleurs de la Nature pour se nourrir, pour se nourrir de la Vie.

Derrière la nécessité imminente de voyager, il y a la pulsion violente d'un sentiment d'exil intérieur.

Voyager, c'est chercher la sortie, l'illusion ou le souvenir au plus profond de nous, de l'existence d'une porte, comme une porte de sortie. Ou comme Jean-Pierre Laurant le suggère « *notre point de chute en quelque sorte, au milieu et en signe de nos contradictions* ».

Mais voyager, c'est aussi donner une forme à nos songes. Rêver à travers nos errances d'un autre monde, plus juste, plus vrai et plus aimant que celui dans lequel nous vivons.

En effet, de tout temps, les hommes ont gardé l'espérance d'un « lieu épargné du Mal », une sorte de « paradis terrestre », une « montagne de Salut » où les guerres et les souffrances seraient bannies, où la joie régnerait sans cesse.

J'aimerais évoquer l'aspect initiatique du voyage, cette initiation dont parle Rainer Maria Rilke quand il dit : « *Les initiations, j'en suis sûr, ne transmettaient rien d'autre qu'une clé permettant de lire le mot « mort » sans préfixe négatif* ».

Dans les transhumances d'une vie, il est souvent nécessaire de suivre un guide symbolique ou réel, sous forme d'animal, d'humain en tant que maître, d'un songe. Un « fil d'Ariane » qui nous permet de retrouver la porte de sortie du labyrinthe humain, après avoir été confronté au pire en nous sous la forme du "Minotaure".

Il existe un deuxième type de voyageurs, ce sont : « **les nomades dans l'âme** ». Ce sont ces « voyageurs immobiles », les « voyageurs du dedans ».

Voici les mots d'Henry Corbin qui font écho aux voyages initiatiques : « *Un tel itinéraire mystique aboutit à la métamorphose de l'homme et celle de l'univers.* »

Toute initiation vise – selon la pensée de C.G.Jung – l'accomplissement du processus d'Individuation (ne pas confondre avec l'individualisation qui concerne l'évolution de l'Ego !!!)

L'individuation c'est une péripétie pour réaliser une sorte de « **totalité individuelle** ». Elle est unique, incomparable et passe par des transformations. Transformations par l'intégration

progressive de multiples facteurs qui la constituent, mais dont nous n'avons pas conscience.

On peut définir, donc, le « processus d'individuation » comme une série de transformations de la personnalité.

Transformation, mais en terme d'un mouvement cyclique qui ramène vers nous, tout ce que nous avons abandonné de bon cœur, tout ce que nous avons oublié ou refoulé.

Une sorte de ré-appropriation de nos morceaux éparpillés.

Très souvent on peut voir les mythes et les contes comme des bribes, des fractions que notre conscience ne sait pas voir sous la lumière du jour.

Ils contribuent à la réalisation de soi, ce stade ultime de l'homme.

**La réalisation du Soi**, que Jung a définie comme « **notre identité intime dans sa totalité divine** » ou encore « **deviens ce que tu es** ».

De la même façon que le corps a besoin de nourriture, la psyché a besoin de sens pour exister. Or, c'est bien l'absence de sens qui caractérise notre monde moderne face à la souffrance. Il existe un sens particulier pour chacun d'entre nous qu'il nous appartient de trouver.

Jung a défini fermement l'absence de sens comme une névrose : "la souffrance d'une âme qui n'a pas trouvé son sens". Dans le chemin de la "quête du sens", les rêves jouent un rôle primordial pour compléter et rendre entière notre expérience de vie.

Compléter d'une façon bien particulière, **par les symboles, par des images archétypiques**, par un langage obscur pour la rationalité d'un être mental.



**Je vous invite à réfléchir un peu sur les mots de Maître Eckhart qui dit**  
**« Lorsque l'âme souhaite connaître quelque chose, elle projette devant elle une image et la pénètre. »**

## A propos de la symbolique du labyrinthe

Dans chaque récit sur le mythe de Labyrinthe, on retrouve, invariants, **des thèmes fondamentaux de l'histoire humaine** :

- la faute comme source d'exil,
- la prison comme protection,
- l'errance comme initiation,
- les ténèbres comme menace,
- la vanité comme perte,
- l'homme comme force animale,

...et, au bout du chemin, la Terre promise comme réponse aux angoisses.

Ces récits contiennent aussi certains des archétypes essentiels de la destinée humaine : l'être fragile et maudit pour avoir transgressé des règles.

Voici la psychanalyse qui discrédite les valeurs de rectitude et de transparence pour révéler l'inconscient comme un monstre (ou un génie ?) tapi au fond d'un labyrinthe, et scruter les chemins des rêves dans les dédales d'interdits.

### **Persévérer – pouvoir vivre les déceptions dans la vie...**

Comme pour les nomades, à qui rien n'est jamais perdu...toute erreur peut se racheter et rattraper. Chacun doit se nourrir d'espoir, tant qu'il est vivant. Il se pourrait que l'espoir n'existe que dans le voyage.

### **Savoir se perdre :**

Dans certains voyages, c'est quand les voyageurs ont perdu leur chemin et qu'ils ramènent leurs rames à bord, quand ils ne vont plus nulle part, qu'ils atteignent les îles merveilleuses.

Le labyrinthe c'est l'endroit de l'égarément.

Se perdre n'est jamais un échec.

C'est une occasion de prendre du recul, d'aller là où l'on n'est pas attendu, de se trouver.

C'est en se perdant en soi-même qu'on peut un jour s'accepter.

Michel FOUCAULT :

**« Le labyrinthe n'est pas le lieu où l'on se perd, mais le lieu d'où l'on sort toujours perdu. »**

- Que ressent-on à la sortie d'un labyrinthe ? (Thésée)
- Une délivrance ? Une impression de plénitude ?
- Ou au contraire, un sentiment de perte, un manque, un vertige ?

Quoi qu'il en soit, traverser – ne serait-ce qu'une fois – un labyrinthe, transforme la conscience pour toujours.

Après s'être perdu, on a ouvert toutes les portes de soi-même, on s'est exploré dans cette errance.

On n'a pas trouvé LA VERITE, mais un chemin vers une question plus difficile.

**Ainsi, l'homme labyrinthique ne cherche jamais la vérité, mais toujours seulement son Ariane.**

Les plus anciennes sagesses enseignent **qu'on peut sortir GUERI de la traversée d'un labyrinthe.**

- en Grèce, près du sanctuaire d'Asclépios, dans le temple de Thalos, à Epidaure, les malades suivaient le tracé d'un labyrinthe pour être libérés de leurs maux.
- Encore aujourd'hui chez les Navajos, des dessins labyrinthiques visent à ramener le malade à l'origine du monde et le « medecine-man » identifie alors une maladie et le déséquilibre qui en est la cause.
- Les Zoulous se tatouent des labyrinthes et des spirales pour protéger leur âme d'une déesse qui aveugle quiconque n'est pas revêtu de tels tatouages.
- Chez les Nazcas, on parcourait un labyrinthe représentant un animal pour s'approprier sa force.
- Les Chinois exécutent des « danses du labyrinthe » pour guérir de diverses affections, et dessinent des labyrinthes à l'entrée de leurs maisons comme protection contre les influences maléfiques.
- Les femmes du sud de l'Inde peignent des labyrinthes sur le sol de leur habitation, à l'aube, pendant le mois dangereux, et les hommes doivent les parcourir.

Tout labyrinthe raconte une histoire, récite un voyage initiatique, mais jamais la même.

Plus généralement, le labyrinthe représente :

- A la fois le souvenir du **premier voyage** d'un nomade
- Et l'universelle angoisse de l'homme devant le **dernier voyage**, celui de la mort

Au total, tous les mythes du labyrinthe racontent d'une façon ou d'une autre cette quadruple, multiple histoire :

1. Un voyage,
2. Une épreuve,
3. Une initiation
4. Une résurrection

## *A propos du mythe de Thésée*

En effet, au 15<sup>ème</sup> siècle, Thésée est partout clairement remplacé par le Christ qui, grâce au fil de la divinité et à la pelote de l'humanité, vient à bout de l'esprit du Diable, le Minotaure.

Toute mythologie un langage, un mode d'appréhension et d'expression symbolique de la réalité. La mythologie est le langage du Cosmos lui-même qui se définit par son mode d'être.

*« Le mythe révèle que quelque chose s'est pleinement manifesté et cette manifestation est à la fois créatrice et exemplaire, puisqu'elle fonde aussi bien une structure du réel qu'un comportement humain. »*

(Mircea Eliade)

### L'enfance et l'origine de Thésée :

Dans l'évolution que Jung appelle « processus d'individuation », la tâche première est une « initiation à la réalité extérieure » avec le développement d'une **PERSONA** appropriée et de l'affermissement du **MOI**.

La « Persona » est un « faux moi », sa fonction est l'adaptation de l'homme à son environnement.

**Comment trouver l'« épaisseur juste » de ce masque social, de cette protection adéquate, sans être enfermé dans une « armure de métal » qui coupe l'accès à des couches plus profondes de notre réalité intérieure ?**

Avec l'apparition d'une « sensibilité singulière » assumée, l'archétype de HEROS/HEROÏNE se trouve constellée et peut faire naître un premier visage du MOI et cela est le visage originel de Thésée. **Il deviendra concerné par son destin personnel et collectif en mesure qu'il réalise où se trouve le moment quand la fatalité se transforme en destinée.**

### Le Minotaure, l'Ombre de Thésée :

La deuxième étape est la « rencontre avec une personnalité seconde » que Jung appelle l'Ombre. Il dit sur la reconnaissance de l'ombre : *«...on ne parvient pas à la lumière en imaginant des personnages lumineux, mais en rendant les Ténèbres conscients... »*

Une ombre qui grandit dans l'ignorance (dans l'oubliette de notre labyrinthe souterrain) vers laquelle un jour il faut faire face – voici la tâche de Thésée.

**Nous sommes responsable de notre inconscient. Responsable, car non seulement nos actions, amis aussi nos ignorances deviennent notre destinée.**

Comment renoncer aux valeurs du « BIEN » et du « MAL » et les remplacer par « JUSTE » et « PAS

JUSTE » pour soi ? L'intégration de l'Ombre implique que chacun de nous entreprenne la gestion de sa propre ombre et ainsi le problème « **moral** » se transforme alors en une question « **éthique** ».

### Ariane et Phèdre, deux visages de l'Anima de Thésée :

Un moment donné dans notre vie, on part à la recherche d'un « semblable » avec qui on formera un couple, un partenaire qui est le même que nous (illusion d'un être identique). On cherche désespérément à se connaître soi-même à travers l'autre et surtout à travers l'amour de cet Autre.

Jung nomme le complexe féminin de l'homme « **Anima** » et le complexe masculin de la femme « **Animus** ».

Apprendre à se connaître, c'est apprendre à aimer, mais apprendre à aimer c'est aussi apprendre à perdre. Il faut savoir perdre ce à quoi nous tenons le plus, car c'est dans cette liberté que l'on aime vraiment.

Perdre cette illusion « **d'avoir un semblable parfait** », c'est bien en lâchant cela qu'on aime d'avantage.

Et parce que tout être humain naît de deux personnes de sexe opposés, il a besoin d'avoir une relation avec l'un et l'autre pour pouvoir structurer et développer les deux pôles opposés de sa psyché : « **Logos** », le principe masculin et « **Eros** », le principe féminin.

Pour attendre une « **maturité affective** », la femme et l'homme se trouvent sur un plan d'égalité, car la personnalité féminine est compensée par un inconscient de signe masculin et vice versa.

### Dionysos, le Soi et l'ombre du soi de Thésée :

Après la « conjonction des opposées » qui s'effectue entre les sexes opposés, apparaît la dernière étapes du processus d'individuation : le soi.

En effet, **le stade ultime de l'Homme c'est la « réalisation de Soi », la réalisation de son identité intime dans sa totalité divine** et cela s'accomplit par l'intégration progressive des multiples facteurs qui la constituent. Une sorte de réappropriation de nos morceaux éparpillés.

**Le soi réalisé**, c'est l'homme qui a accompli sa destinée, l'homme qui n'est plus un « inachevé ». Puisque l'homme renferme en lui la « totalité », ou plutôt, il « épouse la totalité » et cette totalité révèle au travers de chacun tel ou tel de ses aspects. C'est ce qui donne à chaque être réalisé sa place, sa différence et sa nature spécifique ainsi que sa liberté, voici la dernière tâche de Thésée.

**En conséquence, l'individuation n'est pas une uniformisation, mais au contraire ; c'est la capacité donnée à chacun de traduire l'aspect du TOUT qu'il est dans son destin de révéler, une idée divine qu'il est seul à pouvoir réaliser.**

*A propos du jeu de l'oie en rapport avec le mythe de Thésée*

« Le jeu est un phénomène total. »  
 « ...On peut en savoir plus sur quelqu'un en une heure de jeu qu'en une année de conversation... » (Platon)

Tout est jeu et à la fois, rien n'est jeu.

**Le jeu de Oie est un jeu initiatique** où l'enjeu, c'est d'abord soi-même. Un dynamisme intérieur, une partie initiatique, dont nous sommes l'unique support.

Le jeu de l'Oie est un jeu initiatique **en dessinant « l'image du monde »** (jeu cosmogonique).

« L'image du monde » (Imago Mundi) comme jeu se trouve partout : aux marelles moyenâgeux, aux labyrinthes des cathédrales gothiques, au jeu d'échecs, aux tarots, jeu de serpent Mehen en Egypte, etc.

Ces jeux synthétisent tous les efforts de l'humanité pour vaincre les forces du chaos. Ils sont tous des tentatives singulières pour clarifier l'énigme obscure de l'homme et du monde.

Le Jeu de l'Oie est un **jeu cosmogonique** très ancien. Les premiers Jeux de l'Oie ont été retrouvés **en Egypte**, datant de **3000 ans avant J.-C.**

Dans sa **spirale** on voit une reproduction imagée de la vie humaine, semée de dangers, hasard, événements heureux, progrès, chutes, sans oublier la mort.

Depuis des temps très reculés, **la spirale** passe pour être **l'image du temps et de son éternité**, et c'est pourquoi elle est également considérée comme un **symbole d'immortalité** dans beaucoup de civilisations.

Comme le mode d'enroulement du code biologique de l'A.D.N.

Le Jeu de l'Oie est une adaptation de la **Marelle au Pied**.

*La Marelle est un jeu immémorial dont il est aujourd'hui impossible de repérer l'origine. Les Marelles Hindoues sont attestées dès le Ve siècle avant J.-C. Les textes chinois mentionnent ce divertissement dès 2357 avant J.-C. Selon Platon, la Marelle Grecque (appelée "KUBEIA") vient d'Egypte. On y effectivement retrouvé un diagramme géométrique constitué de trois*

*rangées de dix cages, les cinq dernières étaient frappées de signes hiéroglyphiques (dont celui de l'eau - semblable au puits de Jeu de l'Oie) reproduit sur le mur des hypogées. Le défunt était censé jouer son destin sur ce tableau complexe.*

*Deux versions connues : partie qui déroule assise, où le joueur est tenu de faire avancer un ou deux pions sur un plan géométrique & la Marelle Cloche-Pied.*

Il est bien possible que le **Jeu de l'Oie** ait donné lieu, lors d'un premier usage, à des **consultations du sort** et l'apparition de l'Oie est contemporaine du **Tarot**.

**L'OIE =**

- Il est un animal **oraculaire, avertisseuse** qui annonce le danger (« l'Oie du Capitole » - à Rome en 390 avant J.-C. les oies sacrées poussant des cris lorsque les Gaulois tentèrent de prendre le Capitole)
- Puis, les oies deviennent les gardiennes du « Temple de Junon » au Capitole. Attribut de Junon, l'épouse de Jupiter, les oies symbolisent à la fois la fidélité conjugale et la vigilance.
- Dans la tradition celtique l'oie est un équivalent du **cygne** et considérée comme une **messagère de l'autre Monde**.
- L'Âme des Pharaons fut représentée sous la forme d'une oie, car : « l'oie est le soleil sorti de l'œuf primordial. »

Symbole ésotérique du Jeu de l'Oie :

**Les Contes de ma mère l'Oie (Perrault)** ont été aussi interprétés comme des récits herméneutiques. Sous ce titre se dissimule une signification ésotérique car étymologiquement le mot "**OIE**" - "D'OYE" - "L'OREILLE" - "**OYER**" c.à.d. "**ENTENDRE**" : ce jeu serait alors celui de l'entendement, de la compréhension des symboles.

Dans le jeu il s'agit :

- **d'une spirale,**
- **divisée en soixante-trois cases - partagée en sept séquences** (= selon la croyance que l'individu se métamorphose tous les sept ans) où la case d'arrivée correspond donc à la neuvième année climatique : **c'est le jardin de l'oie.**
- **des oies sont figurées toutes les neuf cases mais il y a souvent des obstacles à proximité** : le pont, le puits, l'hostellerie, le labyrinthe, la prison, la mort.

**La case 31, le puits est au centre de la spirale et selon les spécialistes de la Kabbale, ce nombre indique une conception cosmique de l'homme.**

Selon la **théorie alchimique de Maurice BASQUINE** les cases se divisent en deux groupes :

- les **treize** oies qui comprennent les quatre éléments, les six métaux et les trois principes
- les **cinquante** autres cases seraient les "portes cabalistiques de la connaissance".

Selon **FULCANELLI** le Jeu de l'Oie est un **labyrinthe et un recueil des principaux hiéroglyphes du Grand Œuvre**.

"... Notre **Mercure Philosophique est l'oiseau d'Hermès**, à qui l'on donne aussi le nom d'**Oie** ou de **Cygne**", ce sont les sublimes que décrit **CALLIMAQUE** dans "l'Hymne à Délos" :

*"...Les Cygnes / les Oie tournèrent sept fois autour de Délos... et ils n'avaient pas encore chanté la huitième fois, lorsque Apollon naquit..."*

Dans le labyrinthe du « Jeu de l'Oie », les oies sont les gardiennes de la progression régulière du joueur, mais aussi le « *fil d'Ariane* » balisant son chemin, selon un rythme parfaitement défini et invariable. Elles sont « les cailloux blancs » déposés par le Petit Poucet au cœur de la forêt.

Dans le jeu, les 14 oies doublent les points que l'on vient d'obtenir par les dès, comme si elles ajoutaient un surcroît de vie aux décisions de la destinée.

Les 14 oies sont les étapes nécessaires pour parvenir au Château.

Le rythme et la disposition de ces oies enseignent la maîtrise de soi par le respect des règles du monde, sur les plans physique, intellectuel et spirituel.

On peut considérer le dé lancé par les joueurs comme la manifestation de la volonté des dieux, ou comme l'effet du hasard, mais on doit comprendre que les 14 oies, tout au contraire, sont l'ossature variable et intangible du labyrinthe où le jeu nous entraîne si nous acceptons son parcours.

**Le nombre de 14 cases occupées par une oie correspond** avec le nombre des jeunes gens (7 filles et 7 garçons) que l'on devait offrir en pâture au Minotaure de Cnossos.

Dans les sociétés antiques, 14 ans était l'âge de la puberté. Comme toute initiation, cette découverte

de soi-même équivalait à une mort et justifiait le mythe crétois et les jeunes gens sacrifiés dans le labyrinthe.

Les anciennes traditions considéraient le 14 comme un nombre magique et initiatique parce qu'il évoquait la moitié d'une lunaison de 28 jours.

Le 14 représente soit le nombre de jours compris entre la Nouvelle Lune et la Pleine Lune (phase croissante), soit ceux compris entre la Pleine Lune et la Nouvelle Lune (phase décroissante).

**Les 14 oies qui tracent le chemin d'initiation montrent que rien n'est définitif, que tout peut toujours se transformer, exactement comme la Lune.**

Les oies rythment ce chemin et marquent chacune des séquences, délimitent et structurent les « **Sept âges d'apprentissage** » qui le composent, de telle manière que :

- chacun de ces stades débute toujours par 4 cases
- et se termine par 3 cases.

Cette alternance manifeste les deux phases principales de l'expérience terrestre humaine : l'apprentissage, c'est-à-dire la mise en pratique de l'enseignement reçu, puis l'accroissement de la conscience par l'intégration (la digestion) de cet enseignement.

En autre terme, **il s'agit d'associer la matière (4) et l'esprit (3).**

Ces deux phases d'activité associent 7 expériences différentes, auxquelles s'ajoutent les deux oies composant toute séquence (la 5<sup>ème</sup> et la 9<sup>ème</sup> cases).

L'ensemble totalise ainsi 9 cases, correspondant à la maîtrise parfaitement réalisée, selon les traditions initiatiques.

Le nombre total des cases (63 + 1) correspond au nombre des cases des autres jeux cosmogoniques, comme le jeu d'échec ou le jeu de go, ainsi que les 64 hexagrammes de Yi-King ■



- ATTALI Jacques, Chemin de sagesse ou le traité du labyrinthe, Paris, 1996, Ed. Fayard
- BALANDIER Georges, Le Dédale. Pour en finir avec le XX<sup>ème</sup> siècle, Paris, 1994, Ed. Fayard
- BAYARD Jean-Pierre, Le monde souterrain, Paris, 1961, Ed. Flammarion
- BORD Janet & LAMBERT J.-C., Labyrinthes et dédales du monde, Paris, 1977, Ed. Presses de la Connaissance
- BRIGHT Greg, Les Labyrinthes, Paris, Ed. Presses de la Connaissance
- CONTI Patrick, La géométrie du labyrinthe, Paris, 1996. Ed. Albin Michel
- ELIADE Mircea, L'épreuve du labyrinthe, 1985. Ed. Belfond
- FERAUD Jacqueline, Jeu de l'Oie, le fil d'Ariane ou jouer le jeu pour vivre le mythe, Bibliothèque Nationale
- FINK Eugen, Le Jeu comme symbole du monde, Paris, Ed. : de Minuit, 1966.
- GIDE André, Thésée, Paris, 1981. Ed. Gallimard Folio
- GUENON Robert, Les symboles fondamentaux de la science sacrée, Paris, 1962. Ed. Gallimard
- HOCKE G. R., Labyrinthe de l'art fantastique, 1977. Ed. Gonthier/Denoël
- LAURANT Jean-Pierre, Le Voyages – Les symboles, Ed. du Félin, Paris, 1995.
- LONEGREN Sig, Les Labyrinthes, mythes traditionnels et applications modernes, Paris, 1991. Ed. Dangles
- PARIS Ginette, Le réveil des dieux, la découverte de soi et des autres à travers les mythes, Québec, 1981. Ed. De Mortagne
- PASQUIER Gilles, L'entrée du labyrinthe, Paris, 1992. Ed. Dervy
- PLUTARQUE, Vie de Thésée, Paris, 1957. Ed. Les Belles Lettres
- RANCHIN de France, Labyrinthe, Paris, 1983. Ed. Hatier
- RANCHIN de France, Les Nouveaux Labyrinthes, 1989. Ed. Hoëbeke
- REED DOBB Penelope, L'idée du labyrinthe de l'Antiquité au Moyen Âge, New York, 1990. Ed. Cornell University Press
- ROBBE-GRILLET Alain, Dans le labyrinthe, Paris, 1959. Ed. Minuit
- ROSSEL André, Labyrinthe. 18 jeux du temps passé, Paris, 1968.
- SAINT-HILAIRE Paul, L'Univers secret du labyrinthe, Paris, 1992. Ed. Robert Laffont
- SANTARCANGELI Paolo, Le Livre des Labyrinthes, Paris, 1974. Ed. Gallimard
- SIGANOS André, Le Minotaure et son mythe, Paris, 1993. Ed. PUF
- STERN Thomas, Thésée ou la puissance de spectre, Paris, 1981. Ed. Seghers
- THIBAUD Robert-Jacques, Le jeu de l'Oie, Paris, Dervy, 1995.
- VIVET-REMY Anna-Cathrine, Thésée le Minotaure, Paris, 2000, Ed. Retz

**Référence de la version du mythe écouté lors de la conférence :**

HINDENOCH Mic ■

## Modules Spécialisés - 2 Stages de 2 fois 2 jours

Ces stages thématique s'adressent essentiellement aux Sophrologues praticiens désirant acquérir un outil Sophrologique complémentaire, pour répondre encore mieux aux besoins de leur clientèle

### Stage

Nombre de participants : 14

### Stage

## Sophrologie Dynamique et enfants 22-23 mars 14 et 5-6 juillet 14

## Sophrologie Dynamique et types de personnalités de C.G.Jung

23-24 novembre 13 et 18-19 janvier 14

### Objectifs

### Objectifs

#### Premier stage de deux jours

Apprendre des techniques de Sophrologie simples et ludiques,  
statiques et dans le mouvement  
Développer une démarche pédagogique appropriée dans le cadre d'une proposition collective ou individuelle : écoute et pertinence de l'outil  
Expérimenter pour transmettre

#### Deuxième stage de deux

#### jours

Renforcer les connaissances acquises lors du premier stage et les compléter  
Elaborer de nouvelles techniques statiques et dans le mouvement  
Réfléchir sur son propre positionnement, le cadre de l'accompagnement de l'enfant  
Analyser les pratiques mises en œuvre sur le terrain avec les enfants.

#### Premier stage de deux jours

Mieux comprendre les caractéristiques de notre personnalité  
Identifier nos intelligences « dominantes »  
Repérer notre potentiel de développement : les intelligences « ressources »  
Utiliser des exercices de sophrologie dynamique facilitant le développement de nos ressources en fonction de notre personnalité

#### Deuxième stage de deux jours

Approfondir la dynamique de nos « Intelligences » : loi des opposés complémentaires  
Percevoir les relations entre nos intelligences conscientes et inconscientes (ressources de notre inconscient)  
Comprendre notre processus d'individuation  
Améliorer ses relations avec autrui : les phénomènes de projection

### Intervenante

**Florence BINAY**

### Intervenant

**Stéphane PÉRÉ**

Sophrologue Maître Praticien , Formatrice,  
Educatrice Spécialisée

Professionnelle exerçant en cabinet libéral à Paris

Sophrologue Maître Praticien, Formateur  
Psychologue, praticien qualifié en Types de  
Personnalités (MBTI) et Dialogue Intérieur

Professionnel exerçant en institution à  
Poitiers

**Lieu : Arcachon** Domaine de la Dune 156 boulevard de la côte d'argent 33120

**Coût par stage** Particulier 520 € TTC payable en deux fois 260 € hors coût d'hébergement et repas

Formation professionnelle 920 € TTC hors coût d'hébergement et repas

### ERATUM COÛT DU CYCLE D'APPROFONDISSEMENT EN FRANCE

Pendant les vacances

Geneviève a réappris à faire les multiplications !

450 X 10 = **4500 €** et non 5500 ! Comme annoncé dans le N° 41.

Il reste 5 places !



Fédération Européenne  
*de Sophrologie*



**La charrue**

**Énergie du métal**