

# FÉDÉ INFOS

N°45

Bulletin d'information trimestriel



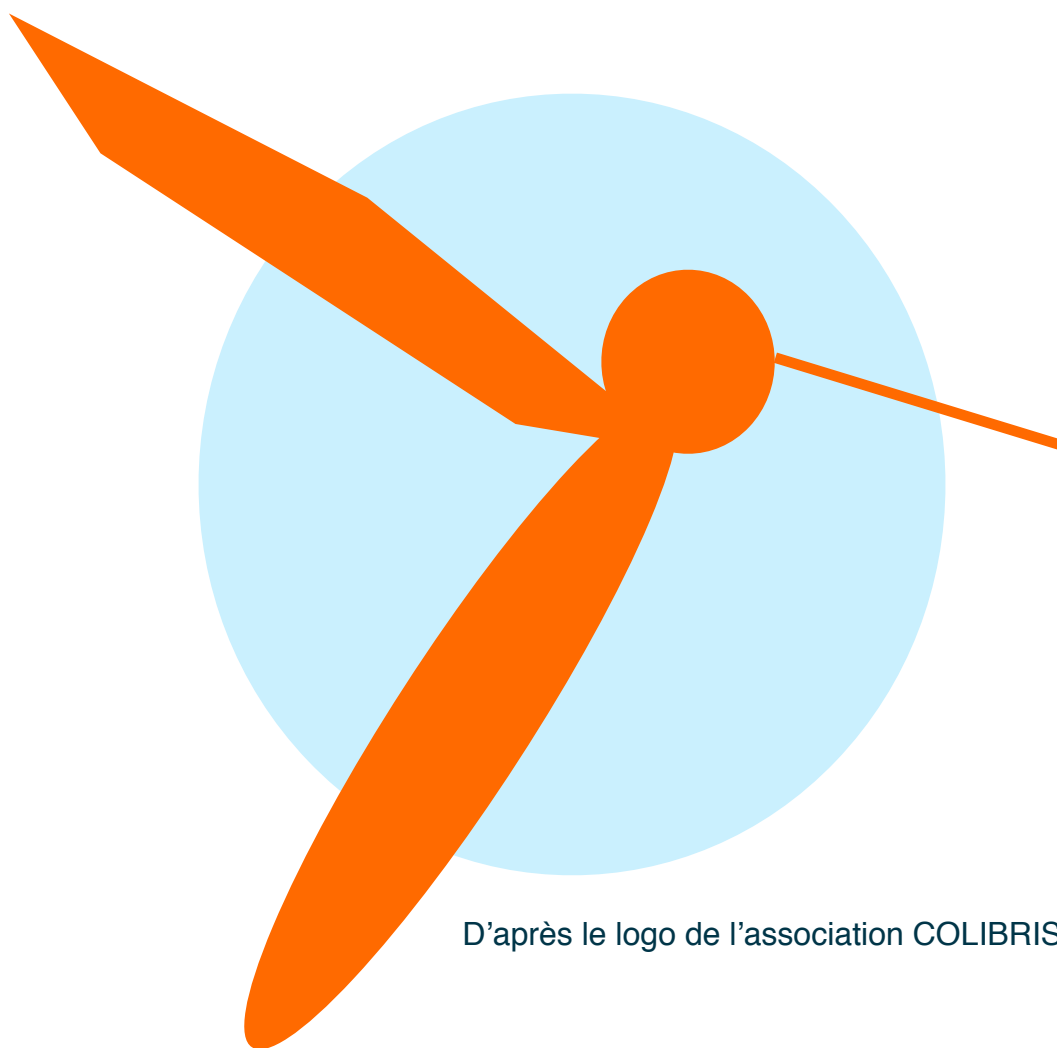
JUILLET 2014

**Fédération Européenne de  
Sophrologie Dynamique®**

37 cité le Sainfoin  
86600 COULOMBIERS

[www.federation-sophrologie.eu](http://www.federation-sophrologie.eu)  
[Contact@federation-sophrologie.eu](mailto:Contact@federation-sophrologie.eu)





D'après le logo de l'association COLIBRIS

«C'est dans les utopies d'aujourd'hui  
que sont les solutions de demain.»

Pierre RABHI

Le bonbon de Thérèse

# Le Sommaire

## CÔTÉ FÉDÉ

### 4 L'édito

Françoise SEEMANN  
Edith de WOUTERS

### 5 L'essentiel

☛ Formation continue octobre 2014

### Evolution de la Sophrologie Dynamique

Edith de Wouters / Cyrille BERGER

### 6 La légende du colibri

### 7 Quand le philosophe éclaire la soignante Sophrologue

Bernadette DEVILLET  
Conférence module 6

### 10 Sophrologie avec les enfants

Galop d'essai / temps libéré

Bernadette BAUDOUIN  
Martine ROBIN GERVAIS  
Martine CARRE  
Sophie BONNET  
Josseline CAEL  
Conférence module 6

### 23 Conférence synthèse

Martine DUPUY

## CÔTÉ ADHÉRENTS

### 26 Infos ☛ Faites le savoir

#### L'Homme debout le savoir de l'occident

Stage à LiÈGE  
Martine DUPUY  
Edith de Wouters

### 27 Spécialisation sommeil et Journées découverte de la SD

SODY formation  
École française  
de Sophrologie Dynamique®

#### Naissance de l'association CSDBA

Centre de Sophrologie Dynamique  
Bordeaux Aquitaine



# L'édito

Edith de WOUTERS Françoise SEEMANN  
Co-présidentes

45

nouveaux Praticiens en Sophrologie Dynamique® Français et Belges, sont venus rejoindre la « grande famille » au terme d'un cycle de base de 2 ans.

Et tout cela lors d'un merveilleux week end où l'énergie d'été était à son apogée.

Nous avons pu observer et vivre en quoi ces belles énergies nourrissaient la Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique® : fluidité dans les échanges de pratiques et les relations, des rires et des pleurs, de la musique, des chants et des danses, complémentarité dans les différences tout en sachant faire la fête,

des initiatives pour poursuivre les liens,...

Les sophrologues suisses étaient présents en pensée.

De telles rencontres apportent de l'enthousiasme au CA. Ainsi ressourcé il peut poursuivre ses missions au service des adhérents. Oui, notre outil est bien celui qui, avec notre conscience, met en mouvement nos énergies-ressources, les connues et les plus insoupçonnées. Et lorsque toutes ces ressources se mobilisent ensemble, au même moment et au même endroit, nous pouvons

être fiers de notre travail de chaque jour. Merci à vous toutes et tous de ce que vous êtes, de ce que vous apportez à la Sophrologie Dynamique® et à la Fédération.

Maintenant est venu le temps de « la pause ». Cette pause si importante dans nos séances l'est aussi dans notre vie. Et justement, profitons de l'été pour vivre quelques excès et utiliser nos ressources pour les désactiver voire expérimenter le « rien faire » pour vivre « l'être ».

Nous nous retrouverons dans l'énergie d'automne, enrichis de nouvelles expériences ■





# L'essentiel

## Formation continue Automne 2014 Evolution de la Sophrologie Dynamique®

La participation à un module de formation continue tous les 5 ans est indispensable pour figurer sur l'annuaire de référence de la Fédération.

Le prochain module  
Animé par Edith de Wouters et Cyrille Berger  
aura lieu Samedi 18 et Dimanche 19 Octobre 2014

Ce stage a pour objectifs d'intégrer les évolutions récentes de la Sophrologie Dynamique dans nos pratiques professionnelles.

Les Intelligences sensorielle et émotionnelle seront revues en tenant compte des évolutions de notre outil. Ces évolutions seront nommées clairement dans chacune des intelligences et ensuite intégrées dans la pratique.

**La Méthode pédagogique**  
essentiellement pratique, prendra appui sur des séances vécues et expérimentées par les participants et apportera des réponses aux différentes questions.

### Pré requis

Être diplômé de la formation de base en Sophrologie Dynamique®  
Le nombre de participants est limité à 17.

Nous prendrons en compte les inscriptions en fonction de leur date d'arrivée (cachet de la poste faisant foi). Le stage n'est ouvert qu'à condition qu'il y ait au moins 8 inscrits.

### Lieu

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

### Coût

Frais pédagogiques : 120 €  
Frais d'hébergement en pension complète (du samedi midi au dimanche midi), en chalet double : 68,50 €. Possibilité d'arrivée le vendredi soir ( + 30 € )

### Contact

Laurence THIAUDIERE  
Bois Coutant  
86370 VIVONNE  
Tél 06 63 12 89 95  
email : [l.thiomk@bbox.fr](mailto:l.thiomk@bbox.fr)

Renvoyez le bulletin d'inscription avant le 18 septembre 2014, accompagné d'un chèque d'acompte de 75 € à l'ordre de F.E.D.S.

Pour nos adhérents Belges et Suisses, l'acompte peut être effectué par virement bancaire (IBAN : FR35 2004 1010 0608 0347 0N02 752 / BIC : PSSTFRPPLIM) ■

# La légende du colibri



Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit :

« Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! »

Et le colibri lui répondit :

« Je le sais, mais je fais ma part. »

Légende Amérindienne

Et si nous étions tous  
les colibris de la  
Sophrologie Dynamique® ?

# Quand le philosophe éclaire la soignante Sophrologue



Bernadette DEVILLET  
Conférence  
Module 6  
Juin 2014

Il était une fois, au Pays d'Arlon, une jeune fille que ses parents avaient prénommée BERNADETTE et que son petit voisin, par facilité, avait surnommée DIDIDETTE.

Elle habitait une jolie maison avec tout autour un jardin que le papa entretenait avec goût. Elle grandit sans trop de tumultes, dans l'amour des siens. Elle avait une sœur beaucoup plus âgée qui lui servait un peu de modèle et qui avait fait le choix de devenir infirmière, de se marier et d'aller vivre en Terre Bruxelloise. Dididette nourrissait une envie secrète : obtenir le remède qui

pourrait rendre tout le monde heureux et en bonne santé.

Une nuit, elle fit un rêve : un ange vêtu de blanc, vint la chercher pour l'emmener dans un lieu mystérieux. C'était merveilleux ! Tout était lumineux, beau, les animaux et les gens vivaient en parfaite harmonie. Chacun faisait ce qu'il aimait, prenait soin de son voisin, l'enthousiasme s'accompagnait d'un dévouement à toute épreuve. Le pur bonheur !

Dididette se réveilla à la fois émerveillée et déçue. Comment atteindre ce bonheur au Pays D'Arlon ??? L'ange apparut à nouveau en songe et lui murmura à l'oreille :  
« Si tu veux participer au bonheur du monde, engage-toi ; apprends à soigner, à panser les blessures, à maintenir et assurer la continuité de la vie ». Mais oui ! Comment n'y avait-elle pas pensé plutôt ! Elle allait devenir infirmière. Elle allait ainsi pouvoir participer au bonheur des autres.

Pendant 4 années, elle s'engagea dans des études qui lui permirent d'obtenir le titre de d'infirmière et même d'infirmière sociale. De retour au Pays d'Arlon, Dididette était fière de son nouveau titre et souhaitait le mettre à profit le plus vite possible.

D'abord, elle se maria avec « Sieur Alain » qui patientait depuis 4 ans !

A nouveau l'ange apparut ; non pour lui annoncer qu'elle allait enfanter (ce sera pour plus tard) mais pour l'informer d'une possibilité de mettre son savoir en pratique. Un nouveau poste s'ouvrait à la clinique du Pays d'Arlon et l'on recherchait des candidats ayant son profil.

C'était formidable pour elle de pouvoir vivre du métier qu'elle avait choisi, de ce qu'elle aimait faire. Elle repensait souvent à son rêve qui aujourd'hui, semblait devenir réalité. Eh oui !!! Elle était engagée !

Idéaliste, enthousiaste, Dididette allait amener du neuf ! elle était sur le point d'accéder au remède pour que chacun soit heureux ; elle allait changer le monde !!! Pour vivre cette nouvelle aventure, elle choisit un compagnon de route ; à deux, ils allaient déplacer les montagnes ! ils seraient suffisamment forts pour rendre les autres heureux, réussir leur vie, soulager la souffrance des patients, ils seraient irréprochables voir même indispensables ! Ce compagnon s'identifie comme étant le désir de toute puissance.

Un autre vint rejoindre l'équipe : le désir d'être reconnu ; ensemble, ils allaient pouvoir vivre en parfaite harmonie ; considérer l'autre comme une personne qui à de l'importance pour eux, qu'ils



intègreraient dans leur vie ; comprendre les autres à partir de soi et se comprendre à partir d'eux ; une réelle connivence allait s'installer, en d'autres mots, le bonheur ! Vu le succès de la troupe, un troisième joyeux luron se joignit à la bande avec « le désir de jouir » de ce bonheur ; ainsi, ils leur seraient dû de s'épanouir dans ce beau métier, de voir leurs efforts aboutir et en être remercié ; ils jouiraient pleinement de ce bonheur car ce serait la juste récompense du travail fourni.

Wouah !!!

Mais la tâche allait se révéler plus éprouvante que prévue. Dididette se heurta au manque de soutien, aux patients difficiles et peu reconnaissants, aux ordres qui heurtent mais auxquels elle n'ose s'opposer, à la mort si douloureuse à accepter... où donc s'était enfui ce remède miracle qui allait rendre tout le monde heureux ?

Tout devint pesant dans la vie de Dididette, son travail, sa famille ; elle ne supporte plus rien ni personne pas même elle. Elle en veut à la terre entière ; elle rend tout le monde responsable de ce qu'elle vit. L'énergie n'est plus là ; la routine s'installe ; la maladie fait son apparition ; sa vie n'a plus de sens.

Vivre comme si tout était possible, vouloir être à la hauteur de ses ambitions, se sentir en connivence avec les personnes qu'elle appréciait, croire que le bonheur lui était dû, surtout qu'elle a tout fait pour l'atteindre ! Tout ça alors c'est du vent ? Pure illusion !

Cette nuit là, ce n'est pas l'ange vêtu de blanc qui vint lui rendre visite mais un personnage hideux à plusieurs têtes : il se présenta comme étant, souffrance, douleur,

colère, culpabilité, déni, révolte, résignation, désenchantement, mort... Il rit, s'amuse de son désarroi, de son mal-être ; il dit d'un ton ironique : j'ai en ma possession le remède que tu cherches tant, tu sais, celui qui rend les gens heureux ! Si tu m'acceptes dans ta vie, je te ferai découvrir ce fabuleux trésor.

Comment pourrait-elle vivre avec cet être immonde ? Désespérée, elle demanda conseil aux sages du pays d'Arlon mais aucun ne semblait s'intéresser à son malheur !

Alors elle erra de ci, de là, s'enfonça dans la forêt et marcha à la recherche de ce qui allait lui permettre de vivre, ou plus exactement de survivre ; elle marcha, marcha, marcha... marcha encore et encore ; fatiguée de marcher, elle s'arrêta ; se posa et s'installa dans le silence des jours et des jours.

Ni l'ange ni le monstre hideux ne se manifestèrent. Elle se retrouva seule face à elle-même.

Puis, un beau matin, alors qu'elle était endormie au pied d'un arbre, celui-ci se mit à bouger comme s'il voulait attirer son attention ; surprise, elle se réveilla. Il était grand, ses racines étaient bien implantées, son tronc était large et puissant, il se déployait haut vers le ciel. Impressionnée et admirative, elle le regarda, le contempla, le caressa et crut l'entendre parler : « C'est au cœur du grand silence que les plus grandes transformations s'opèrent ; ton évolution passe par le temps que tu es prête à t'accorder, à t'offrir, aux moments de retour en toi-même ; un chemin te permettra d'aller vers la sérénité, celui de te confronter au monstre hideux, d'accepter

son existence ; il a peut-être de bonne raison d'exister ? En oubliant qui tu es, tu oublie que tout est en tout ; alors, laisses couler les questions et ne te soucies pas de la réponse ; tu **es** la réponse vivante à toutes tes questions ; tu **es** la connaissance ! »

« Regarde en face tout ce qui te touche, ce qui est insurmontable, ce qui est !!! C'est ce regard lucide et attentif qui va te permettre d'aller plus loin ! Il n'y a rien de plus beau que la lumière de la connaissance de soi ! »

Dididette s'effondra. Est-ce là le chemin de la vie où tout s'éclaire, où tout devient vivant, où tout reprend sa place au cœur de cet éternel présent ?

Elle quitta son arbre et marcha, marcha, marcha encore et encore ; et après des jours et des jours de questionnement, une lumière intense illumina son cœur ; elle avait compris ! Elle se souvint de tous les reproches adressés à sa famille, à ses collègues, à la terre entière ; à partir de cet instant, elle concentra son attention en dedans d'elle, elle apprit à ne plus prendre ses rêves pour des réalités. Elle accepta progressivement d'accueillir puis de vivre cette énergie de l'impuissance et de se libérer ainsi de la responsabilité de rendre à tout prix les autres heureux ; comme dirait un certain philosophe : « Plus on exige de soi d'être tout puissant sous une forme ou une autre, plus on ne peut que souffrir de n'être que ce que l'on est ».

Cette prise de conscience lui donna une sensation de puissance intérieure, de force du vivant en elle et des larmes de joie ruisselèrent sur ses joues.

Elle apprit à se réconcilier avec l'idée que l'autre est seul à être et à vivre ce qu'il vit et qu'elle reste seule à être ce qu'elle est ; que si elle cherche à porter un peu de la douleur de l'autre ou la partager, elle ne réussit qu'à souffrir de le voir souffrir.

Elle prit conscience que rien ne lui était dû et que si elle voulait être heureuse, elle devait agir, devenir responsable de sa vie ; ce qui lui permettrait d'assumer au mieux les échecs, les erreurs ; cela l'amènerait vers une relation plus authentique avec elle et avec l'autre.

En acceptant ses limites, ses faiblesses, elle accepte que la vie n'a pas le pouvoir de tout supporter.

Lors d'une nuit étoilée, l'ange et l'être hideux appaurent ensemble auprès de Dididette. Elle reconnut l'ange mais pas le monstre ; il s'était transformé en un être de lumière et lui apportait dans un écrin doré le trésor qu'elle cherchait inlassablement : le OUI, à la VIE, la fin de la dualité, de la lutte interne, l'abandon, la fin de l'illusion, l'amour. Il n'y a rien à faire, si ce n'est se laisser ETRE, présence vivante au cœur de l'instant qui se perpétue à chaque instant. Et notre philosophe de conclure : « Pour devenir soi-même capable d'initiatives, d'autonomie et de conscience, et heureux de l'être, il nous faut peut-être commencer par

cesser de nous vouloir autres que ce que nous sommes »

Conte inspiré par :

- La lecture de l'article de Jean-Michel Longneaux «La souffrance des soignants et des médecins n'existe pas», in Ethica Clinica N° 36, 2004.
- La conférence au 6<sup>ème</sup> module de Jean-Michel Longneaux en juin 2013 « Il n'y a pas d'écoute sans deuils »
- Le livre de Marie-Christine Lehm : « Au cœur de la Présence»
- Mon propre chemin de Vie ■





# Sophrologie avec les enfants : galop d'essai



Bernadette BAUDOUIN  
Martine ROBIN GERVAIS  
Sophie BONNET  
Martine CARRÉ  
Josseline CAEL

Conférence  
Module 6  
Juin 2014

Présentation de la mise en route de séances de Sophrologie Dynamique® à l'école menée par 2 associations de la Vienne dans 2 communes proches de Poitiers: Béruges et Montamisé.

Nous sommes 6 sophrologues impliquées dans l'aventure, et c'est sans concertation préalable que nous avons muri le projet. Ceci explique beaucoup de différences, du fait de chacun de nos parcours de vie.



## Qui sommes - nous ?

### ASSOCIATION DE SOPHROLOGIE DYNAMIQUE DE BÉRUGES (FEPS)

- **BERNADETTE BAUDOIN** : infirmière de formation, sophrologue depuis 1990 et maître praticien depuis mai 2014, je suis responsable de la section de Béruges créée en 1990 que j'anime depuis cette époque avec maintenant l'aide de 5 autres sophrologues. La section sophrologie s'intègre dans le dispositif d'associations communales FEPS : foyer d'éducation populaire et sportive lui-même relié à la ligue de l'enseignement. Je me sers de l'outil sophro dans ma pratique professionnelle.
- **MARTINE ROBIN GERVAIS** : Enseignante d'anglais à la retraite, j'anime des séances de sophrologie dynamique pour adultes à Ayron, Benassay et Béruges depuis 2009 et pratique la sophrologie dynamique depuis 2000. J'ai obtenu le diplôme de sophrologue en 2009 et de Maître Praticien en 2014. Je me suis beaucoup servi de l'outil sophrologie en tant qu'enseignante en collège et j'ai animé des séances pour des ados sur une année scolaire. Je fais des séances individuelles avec une fillette de 8 ans.

### ASSOCIATION MVPLS (MIEUX VIVRE PAR LA SOPHROLOGIE)

L'association MVPLS organise des séances de sophrologie en groupe sur diverses communes grâce à de nombreux sophrologues. Ils interviennent de façon bénévole avec pour contrepartie un crédit de formation.

- **Sophie Bonnet** : je suis sophrologue depuis 2012 mais je fais de la sophro depuis 2007. Je suis éducatrice de jeunes enfants actuellement responsable d'un relais assistantes maternelles et dans le cadre de mon métier j'ai un rôle d'information des parents et des professionnels de la petite enfance (0 à 3 ans, voire 3 ans et demi.) il m'a semblé naturel et logique de m'intéresser à la sophrologie pour les enfants mais mon emploi du temps me permet uniquement de faire les remplacements sur Montamisé.
- **Martine Carré** : J'anime un groupe de SD pour adultes depuis deux ans. Infirmière de formation, j'ai exercé en milieu hospitalier pendant près de 20 ans. J'ai maintenant une activité professionnelle privée dans l'immobilier. Au cours de ma formation sophro l'approche des enfants s'est imposée à moi, presque comme une évidence. Alors que jusqu'ici, je me contentais de mon rôle assez lointain de tantine, j'ai eu envie de mener une action auprès des enfants. J'ai confirmé cette orientation après le stage sophrologie avec les enfants en avril 2013. Mon histoire par elle-même ne me faisait pas partir gagnante dans cette aventure et j'ai dû trouver en moi des ressources que je ne soupçonnais pas... merci la sophro !
- **JOSSELINE CAËL** : J'habite Montamisé où j'anime, dans le cadre de MVPLS, des séances de sophrologie pour adultes depuis 6 ans. Je suis aussi une grand-mère de 5 petits enfants qui s'échelonnent entre 16 et 4 ans. A ce titre j'avais le désir d'apprendre comment faire découvrir la sophrologie aux enfants avec des pratiques adaptées à leur âge. C'est dans cet objectif que j'ai participé au stage de la Fédé: « Sophro avec les enfants » en avril 2013.

## La démarche

Béruges	Montamisé
Réforme des rythmes scolaires	Motivation des sophrologues
Appel de la mairie de Béruges pour animer des activités périscolaires	Stage de formation « Sophrologie avec les enfants »
Motivation des sophrologues	Soutiens (MVPLS et SODY Formation)
Proposition de 2 séances hebdomadaires sur une période de 7 semaines	Proposition spontanée de notre activité en pause méridienne à l'école
Contrat de travail avec la Mairie	Dépôt d'un dossier auprès de la Mairie (présentation de nos objectifs)

## Béruges

Dans le cadre de l'aménagement du temps scolaire, la mairie de Béruges a proposé aux intéressés d'animer des séquences de  $\frac{3}{4}$  d'heure une ou deux fois par semaine après la classe.

Bernadette Baudouin, Présidente de l'association, a trouvé que c'était une belle opportunité de faire découvrir l'outil sophrologie et a demandé qui, parmi les sophrologues de Béruges, voudrait le faire. J'ai proposé de faire un essai sur une période de 7 semaines entre les vacances de novembre et Noël, à raison de deux séances consécutives de  $\frac{3}{4}$  chacune, le mardi avant la séance pour adultes.

Nous nous sommes mis d'accord pour demander 30€ de l'heure.

J'ai signé un contrat de travail avec la mairie. Bernadette m'a accompagnée lors de 3 séances et Jocelyne 2 séances pour partager cette expérience.

J'ai créé une fiche pour expliquer la sophrologie aux parents et aux enseignants que j'ai remise à la secrétaire de mairie.

## Montamisé

Dans notre association, les sophrologues étaient motivés. Au stage « Sophrologie avec les enfants » nous étions 4 de MVPLS. Cela nous a ouvert le champ des possibles. Nous pouvions compter sur des compétences : les sophrologues prêtes à tenter l'expérience, des référents en la personne de nos formatrices, une présidente prête à nous accompagner et une bibliographie

L'envie d'aller vers les enfants a su profiter des opportunités.

Dès que j'ai eu connaissance que des écoles, dans le cadre de la réforme des rythmes scolaires, allaient y introduire de la sophrologie, forte du soutien dont je vous ai parlé, j'ai écrit au maire de ma commune.

Bien que Montamisé n'ait pas encore appliqué la réforme, je voulais lui proposer nos compétences pour les années à venir. A notre grand étonnement, la réponse favorable a été très rapide, avec une demande de dossier à soumettre au conseil municipal.

Il faut dire que notre présidente est depuis plusieurs années employée à la mairie de Montamisé. Comme référence ça aide !!!.

Le dossier déposé comportait la présentation de chacune, nos compétences, nos objectifs, le financement.

Avant la fin de l'année scolaire nous savions que nous commencerions en novembre les séances de Sophrologie Dynamique® avec les enfants. Une Subvention de 390€ était accordée à l'association MVPLS pour 19h30 d'intervention, Soit 20 € de l'heure.

Nous avons alors ressenti le besoin de faire un test grandeur nature avec un groupe d'enfants de notre entourage.

Heureuses mais surprises par la rapidité de décision de la commune, nous sommes conscientes d'un gros manque : nous n'avons que de la théorie, aucune pratique.

Il nous faut trouver des « cobayes » ! Le réseau amical fonctionne.

En octobre, nous pouvons tester notre projet de première séance avec un groupe d'enfants de 7 à 11 ans (4 garçons, 1 fille) dans le petit local de l'association.

Nous sommes autant d'adultes que d'enfants, entre les 4 sophrologues et notre présidente, qui accompagne ses 2 enfants. Nous sommes satisfaites du résultat.

Nous avons repéré quelques modifications à apporter.

Il ne reste plus qu'à attendre de vivre cela dans la réalité de l'école.

## Le cadre : lieu - durée - horaires

### Béruges

#### Lieu

La première fois : une petite salle parfaite pour la première séance, puis un coin de la grande salle polyvalente, l'autre partie occupée par un grand groupe faisant de la peinture. Pour les 6 autres séances, le dortoir de la maternelle. Le dortoir avait l'avantage d'être tranquille par rapport à la salle polyvalente mais son grand inconvénient ce sont les lits. Les enfants sont fatigués en fin de journée et ont terriblement envie de s'allonger. Nous avons parfois cédé et fait un exercice allongés. Il va de soi qu'il faudra trouver un lieu plus adapté si nous reconduisons le projet.



#### Durée et horaires

45 mn après l'école 16h15 - 17h / 17h - 17h45

C'est court et c'est long. C'était court dans la mesure où les enfants aimaient bien prendre tout leur temps au début pour s'installer, nous raconter leurs expériences et à la fin pour dessiner, moment très attendu.

C'était long lorsqu'ils n'avaient pas envie d'entrer dans la séance ou quand M. perturbait la séance à tel point que nous devions l'arrêter et que l'une de nous devait s'en occuper exclusivement.

Le conseil municipal réfléchit à une organisation un peu différente et pourrait proposer des plages d'une heure pour certaines activités, à la rentrée prochaine.

Bernadette a déjà exprimé notre souhait dans ce sens.

### Montamisé

#### Lieu

La bibliothèque de l'école primaire



#### Durée et horaires

45 mn Pause méridienne 12h45 – 13h30

Nous avons aménagé notre espace sophro au centre de 3 rangées de fauteuil en mousses, et l'avons fermé par des chaises.

Un grand tapis au centre.

Nous avons aussi des tables pour le dessin.



## Le recrutement des enfants

### Béruges

La mairie de Béruges s'est occupée des inscriptions : les parents ont rempli une fiche d'inscription pour une période de 7 semaines. Les groupes sont de 8 enfants maximum du CP au CM2.

C'est parfait dans l'idéal. Ceux qui sont venus aux séances régulièrement en ont vraiment profité et se sont bien approprié l'outil pour s'en servir chez eux ou à l'école quand ils en avaient besoin.

Dans la réalité, certains parents d'enfants inscrits, s'ils étaient disponibles plus tôt, venaient les chercher avant la séance si bien qu'il n'y avait pas de suivi ou bien les animatrices de la garderie en inscrivaient d'autres lorsque l'animateur d'une autre activité était absent.

### Montamisé

Les activités de la pause méridienne, se font sur le volontariat des enfants. Ils s'inscrivent, le jour même, sur un tableau effaçable.

Nous avons prévu avec la mairie : 3 groupes CE1 et CE2, CM, CP sur 18 semaines (6 semaines / groupe)  
8 à 10 enfants de 6 à 12 ans selon les groupes.

L'information des parents a été minimale : seule une petite note est mise au panneau d'affichage de la garderie pour annoncer les séances de sophrologie. Aucune autre information sur cette pratique, ni sur le mode de fonctionnement des séances. Très peu de parents ont eu connaissance de cette nouvelle activité.

La réalité : difficulté d'application de ce programme par manque d'implication du personnel de l'école, faute de moyens pour l'organisation et d'information des parents.  
**8 à 10 enfants de 6 à 12 ans en même temps.**

## Les séances

### Les objectifs

#### Béruges et Montamisé

Objectifs de la Sophrologie Dynamique® adaptés aux enfants : comme pour les adultes , prendre conscience de ses ressources (essentiellement corporelles et émotionnelles), apprendre à les gérer. Nous sommes parties sur la base des valeurs de la Sophrologie Dynamique®, que vous connaissez (le positif, l'authenticité, le non jugement, l'autonomie, le respect, la confidentialité).

### La préparation

#### Montamisé

Préparation individuelle puis collective pour le choix d'un thème : animaux, saisons, événements comme Noël, Carnaval..., actualité comme la Grande Odyssée, intérêts des enfants comme le sport, les animaux, loisirs..., les contes, les 5 sens.

Prévision du déroulement de la séance en respectant si possible la chronologie habituelle, en utilisant des jeux comme 1,2,3 soleil pour les pauses, des rondes et des comptines.

Supports : objets (bâton de parole, bol tibétain), support audio (calme et attentif comme une grenouille), smileys, papier, crayons...

## Béruges

J'ai bâti les 7 séances autour de thèmes allant de la prise de conscience de nos sensations corporelles, de notre capacité à gérer ce que nous sentons ou ressentons jusqu'à la prise de conscience de nos émotions et de notre capacité à décider ce qui est bon pour nous.

- Jean petit qui danse
- Du turbo à l'escargot (ma maison)
- Les animaux : le chat (ou le dauphin), l'éléphant, la girafe, le gorille
- Promenons-nous dans les bois, l'arbre et la grenouille
- Le ballon qui s'envole, l'odeur et le goût
- Les couleurs : de la colère, de la joie..., l'échelle magique
- Récapitulation de tout ce qui nous plaît et comment et quand nous en servir (voir fiche)

Dans chaque séance, j'ai choisi d'aller du plus actif au plus calme, ce qui s'est révélé être une bonne idée vu l'état d'énerverment dans lequel ils arrivaient.

Nos ressources	
<p>Se concentrer</p> <p>S'apaiser ou se tonifier</p> <p>Mieux dormir</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Suivre notre respiration : l'air qui entre, l'air qui sort; prendre conscience des mouvements qui accompagnent notre respiration : le ventre se gonfle et se dégonfle; nous installer dans le ventre: tranquille comme une grenouille.</li> <li>→ Respiration de l'arbre : inspiration en 3 temps (bras le long du corps, puis à l'horizontale, puis au dessus de la tête, expiration longue en ramenant les bras).</li> <li>→ Nous apaiser en soufflant longuement, nous tonifier en inspirant longuement.</li> <li>→ Respiration du chat (ou du dauphin) : à quatre pattes, à l'inspiration creuser le dos et dresser la tête, à l'expiration faire le dos rond et rentrer la tête.</li> <li>→ Masser chaque partie du corps, de la tête aux pieds, en commençant par les mains, en ne pensant qu'à la sensation sous nos mains. Faire une pause après chaque partie pour décrire la sensation : "Jean petit qui danse" et "Promenons-nous dans les bois..."</li> <li>→ Pour nous endormir, suivre notre respiration tranquillement jusque dans notre ventre, laisser venir en pensée un objet, un animal, une personne qui nous rassure...</li> </ul>
<p>Renforcer nos capacités</p> <p>Se sentir plus fort, plus sûr,</p> <p>Prendre confiance</p>	<p>Différents exercices :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ L'arbre</li> <li>→ La girafe</li> <li>→ L'éléphant</li> <li>→ Le gorille</li> <li>→ Le super héros (moulinet)</li> <li>→ La maison</li> <li>→ Notre animal préféré, notre objet préféré ou notre ami</li> <li>→ Tension/détente spaghetti</li> </ul>
<p>Se débarrasser de ce qui encombre, inquiète...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Le paillason</li> <li>→ Taper des pieds, de plus en plus fort puis arrêt total, la même chose avec les mains</li> <li>→ Haussement des épaules</li> <li>→ Le polichinelle</li> <li>→ L'époussetage : se débarrasser de notre manteau d'énerverment</li> <li>→ Le moulinet</li> </ul>

Gérer les émotions	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconnaître dans quelle ambiance émotionnelle nous sommes :             <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ma météo intérieure</li> <li>→ Fiche smiley</li> </ul> </li> <li>- Prendre conscience de ce que cela fait dans notre corps</li> <li>- Choisir             <ul style="list-style-type: none"> <li>→ De garder cette émotion,</li> <li>→ Ou de nous en débarrasser (expirer longuement vers les pieds en nous aidant d'une image ou d'un mot de calme...)</li> <li>→ Ou de la renforcer (en inspirant longuement en m'aidant d'une image ou d'un mot tonique)</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;">Exercice de visualisation : l'échelle magique</p>
--------------------	---

## Le déroulement

Béruges et Montamisé

L'exécution de chaque partie de la séance est imagée  Pauses : (immobilité, observation dirigée)	Temps d'installation dans la séance : smileys, météo intérieure...
	Mise en disponibilité
	Exercice de respiration
	Introspection dynamique
	Exercice de relaxation dynamique
	Exercice de stimulation émotionnelle (éventuellement)
	Partage
	Expression écrite ou par le dessin

Béruges : Nous avons respecté la structure de la séance en nous adaptant aux besoins des enfants. Exemple : nous proposons la respiration du chat (à quatre pattes), un des enfants nous dit que c'est la position qu'il prend lorsqu'il est puni et veut faire le dauphin, alors nous faisons le dauphin avec lui et il intègre très bien la respiration proposée : inspire, je sors la tête de l'eau en gonflant le ventre, expire, je mets la tête sous l'eau en rentrant le ventre. Nous traversons la pièce en rampant ainsi. Autre exemple : nous faisons l'exercice du spaghetti qui se ramollit, allongés.

Montamisé : A chaque séance, nous avons adapté les séances prévues en fonction de l'âge des enfants, de leur nombre et de leur dynamique du jour. Nous tenions compte de l'horaire de la journée, en effet, à la pause de midi, certains sont très "dynamiques" d'autres d'avantage dans l'énergie de la sieste. La présence de coussin en mousse, pouvait inviter au repos mais aussi pour certains au défolement...

L'exécution de chaque partie de la séance est imagée, par exemple, l'élève du cirque qui s'étire, fait sa toilette, se maquille... fait son exercice, éventuellement aller jusqu'à l'émotion de la réussite de l'applaudissement du numéro.

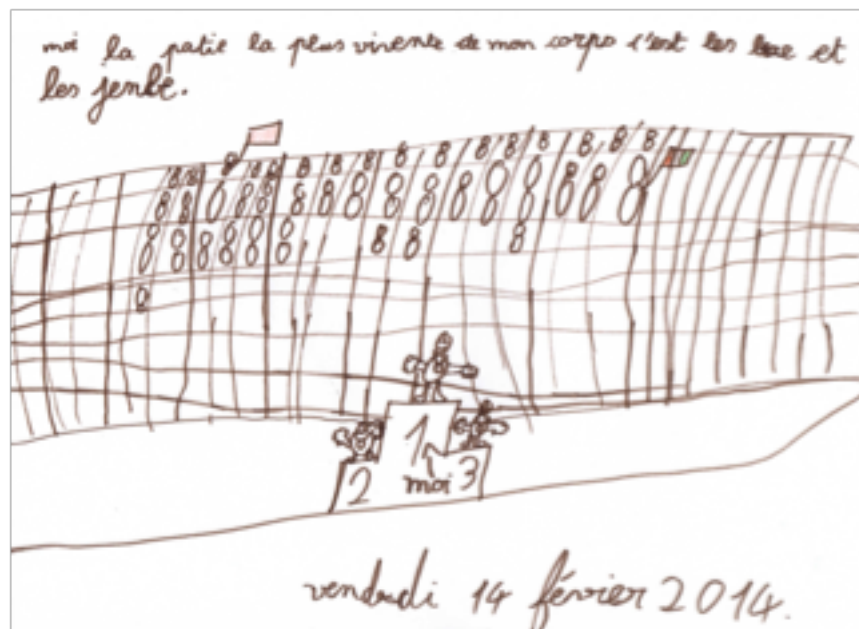
Des constantes :

La ronde de présentation avec pour chacun au premier tour, présentation et expression sur le thème du jour et au tour suivant, la présentation du voisin avec reprise de son message (l'objectif étant, le respect et l'écoute de l'autre). Elle s'effectue soit en début de séance soit après la mise en disponibilité, selon l'état de réceptivité du public.

Le respect de la structure d'une séance de SD (MD, ID, RD, éventuellement SE), avec pour les pauses un jeu : 1, 2, 3, soleil (immobilité, observation dirigée) ex: après avoir sauté «comment je sens mes jambes... »

L'expression finale du ressenti de chacun en cercle, avec bâton de parole toujours dans l'idée du respect, de l'écoute et du non jugement, puis éventuellement par le dessin ou l'écrit.





# Bilan

## L'information

CÔTÉ FÉDÉ

### Béruges

- La mairie a organisé une réunion auprès des parents en début d'année pour présenter les activités. Le souci des parents portait surtout sur la compétence des intervenants.
- J'ai transmis à la mairie la fiche de présentation de la Sophrologie dynamique®.
- Nous pensons qu'il serait souhaitable que NOUS animions une réunion d'information auprès des enseignants et des parents volontaires en début d'année.

### Montamisé

Notre proposition a été acceptée rapidement. En revanche, l'information a été insuffisante, aussi bien auprès des familles, des enseignants que des enfants.

Aussi nous avons essayé de faire cette information en cours d'année. En décembre, l'élue responsable de la vie scolaire nous a demandé s'il était possible d'assister à une séance avec les enfants. Ce à quoi nous avons acquiescé en demandant qu'au préalable ils découvrent ce qu'était la sophro d'une façon générale.

Fin décembre, par l'intermédiaire de la responsable vie scolaire de la mairie, nous avons proposé une séance découverte pour les enseignants, le personnel de l'école et les parents.

Bien qu'il nous ait été dit que beaucoup de gens étaient intéressés, nous n'avons pas eu de proposition.

Le mode de fonctionnement sur la base du volontariat (zapping et turnover) ne nous permettait pas une progression normale de la pratique.

Plusieurs modifications et aménagements ont donc dû être apportés en cours d'année.

Les interrogations:

- Comment assurer l'information des parents ?
- Comment sensibiliser le personnel? Notre proposition est restée sans réponse ?
- Comment faire pour établir un programme par groupe avec respect des âges et sections ?

- Devons-nous partir d'emblée sur un groupe hétérogène ?
- Y a-t-il eu des retours ou des interrogations des parents à l'école ou à la mairie ?

## Le public

### Béruges

- Une seule séance d'une heure serait préférable à 2 de 3/4h avec un groupe de 8 enfants maximum et animée par 2 sophrologues, du CP au CM2, l'âge ne pose pas de problème.
- Les enfants sont fatigués le soir et ne suivent pas une séance dans tout son déroulement. Ils s'approprient les exercices qui leur conviennent et s'en servent, selon leurs besoins, dans leur quotidien.
- La météo intérieure ou les smileys, en début et fin de séance, permettent aux enfants de se rendre compte des changements.
- Les enfants apprécient énormément le temps du dessin à la fin de la séance qui leur permet d'affiner le vécu de la séance en le racontant.
- Gestion des troubles du comportement : Une petite fille de 6 ans hyperactive et agressive, en manque évident de considération, n'a réussi à se poser qu'en la prenant sur les genoux et en la massant. Et bien sûr elle en redemande la séance suivante ! Ou en dessinant avec un adulte pour elle toute seule ! Nous pensons après cette expérience que si le cas se représente, nous refuserons de nous occuper de cette manière-là d'un enfant qui a effectivement besoin d'une attention particulière mais qui ne prend pas sa place dans le groupe. Cela demande à être bien précisé auprès des organisateurs et des parents.

Les enfants s'approprient les exercices qui leur conviennent. Voici quelques expressions relevées :

- « Je lui ai dit : ça c'est mon espace, tu n'y entres pas sans mon autorisation ».
- « J'ai souvent mal aux épaules, et là j'avais très mal mais maintenant, après la toilette, je n'ai plus mal du tout ». Il ne parle plus de douleur après quelques séances.
- « J'aime bien quand on se savonne, je me sens léger, porté par le vent ». (toilette) Il en redemande à chaque fois.

- « Le ciel de ma maison a ouvert mon cœur. »
- « Je me sens protégé avec ma panthère. »
- « J'ai gardé mes mains sur mes yeux, c'était comme un message de couleurs. »
- « Je me sens solide comme l'éléphant et grande comme la girafe, c'est elle qui tient la clé. »
- « Je ne veux pas faire le chat, c'est comme ça que je me mets quand je suis puni, moi je vais faire le dauphin. »
- « Je me mets dans une boule rouge, ça me protège, personne ne peut m'attaquer. »
- « Pour m'endormir, je mets une main sur mon ventre, une main sur ma poitrine et j'écoute ma respiration et je n'entends plus mes petits frères pleurer. »
- « moi je fais le haussement des épaules à chaque fois que quelque chose m'embête. »
- « J'aime bien faire le super héros (moulinets) ça me donne de la force. »

## Montamisé

### Le chemin de l'évolution

Du fait des grandes distorsions que nous vous avons présenté, entre ce qui était prévu et la réalité, nous avons été entraînés vers une autre organisation.

Nous nous trouvions sans cesse avec de nouveaux enfants, d'âges souvent très différents, (6 à 12 ans). Il nous fallait à chaque séance passer du temps pour réexpliquer les règles, au détriment du contenu des séances. Les nouveaux étaient souvent dissipés et pas prêts à se consacrer à l'activité dans le respect des règles comme ceux qui avaient déjà fait des séances. Les enfants assidus ne pouvaient pas progresser avec ce zapping. Certains ont exprimé leur lassitude, d'autres ont pu être démotivés et ne plus revenir.

### Constitution de groupes homogènes

Première Tentative : Un jour où il y avait 16 inscrits, vu le nombre d'élèves de CM qui étaient en fin de liste, nous avons proposé d'accueillir uniquement des CM, pour 6 semaines, entre les vacances de Noël et celles de Pâques. Un seul enfant a répondu à l'appel. Nous avons dû continuer avec la disparité des âges.

Après une réunion sur la réforme des rythmes scolaires organisée par la mairie le 16 janvier 2014, nous avons mis en place, après les vacances de février, un groupe pour 6 semaines, (jusqu'à Pâques), avec 2 séances découvertes. Nous avons l'approbation de Marie-Reine Amossé, référente Projet Éducatif Territorial (PEDT) de la Direction départementale de la cohésion sociale (DDCS).

A partir de ce moment, nous avons fait un dossier par enfant avec leurs dessins et la fiche de smileys, (météo intérieure avant et après séance). Ce dossier leur a été remis à la dernière séance.

Nous y avons inséré, à l'attention des parents, une fiche explicative de l'activité à laquelle avait participé l'enfant et ses règles.

### Assiduité sur l'ensemble des séances :

- Présence à toutes les séances : 1 garçon de CE1
  - Présence à toutes les séances à partir de la 3e séance : 1 garçon de CM2
- Participation aux séances suivies pendant 6 semaines :
- Participation à 6 semaines : 10 au départ, 9 au final sauf maladie, empêchements...
  - 8 garçons, 1 fille (défection d'un enfant par interdiction de la maman)

Nous avons rencontré des comportements d'enfants difficiles. Des situations qui nous ont bousculées et perturbé ont le déroulement des séances

## Le ressenti

### Montamisé

#### Les satisfactions

- Appropriation de l'outil sophro par les enfants : lors d'une séance où, du fait de l'agitation de certains, nous accélérions la toilette, nous nous sommes faites interpeller par Max « Hé j'ai pas fini moi ! »
- Des enfants assidus avec un bon ressenti.
- Des enfants qui sont venus ponctuellement et qui ont eu des ressentis positifs pour eux.
- Des enfants qui ont découvert les bienfaits de différents types de relaxation et activation ; qui ont pris conscience des différents ressentis corporels suivant les activations.
- Des enfants qui ont trouvé des séances trop courtes et ont demandé une rallonge de relaxation.
- Une maman nous a contactées pour une suite éventuelle hors scolarité si le renouvellement ne se faisait pas à l'école.
- Deux frères qui vont sur internet pour suivre des séances de relaxation que nous avons pratiquées.
- Un enfant dont la maman s'est procuré le livre et le CD, dont nous avons donné à tous les références, pour pratiquer à la maison.
- Des enfants qui ont souhaité revenir l'année prochaine.

Le ressenti personnel

Notre première séance : Comme nous l'avons expliqué avant, nous nous attendions à un premier groupe d'enfants de 6 à 8 ans, selon le prévisionnel que nous avons établi.

Par manque d'information, les enfants s'étaient inscrits à cette nouvelle activité sans tenir compte de leur âge. Ils avaient tenu compte du nombre, ils étaient 8, du CE au CM. Nous avons dû nous adapter à cet imprévu.

Dès la première séance, nous avons pris conscience de l'énergie du moment et de chacun. Nous n'étions pas habituées à un tel panel avec les adultes. Les sièges de la bibliothèque, le tapis, quitter les chaussures, que de tentations pour sauter, se rouler, s'allonger, chahuter...

Les enfants s'étaient inscrits à cette activité sans avoir, à l'exception d'un seul, la moindre idée de ce que c'était.

L'expression la plus parlante : « Nous allons faire un film ? »

Nous avons essayé de suivre la chronologie de la séance prévue, nous avons passé le temps qui nous a semblé nécessaire pour expliquer, cadrer, maintenir l'intérêt et la vigilance des enfants.

Le bilan de cette première séance : les enfants sont partis très contents avec leur dessin, nous ont fait la bise en nous disant « A la prochaine fois ».

Quelques enfants avaient exprimé des ressentis authentiques pour certaines parties de leur corps.

Nous étions satisfaites de l'enthousiasme des enfants. C'est à cela que je me suis sentie "à ma place". Nous étions à la fois dans le "yes, nous l'avons fait" mais avec le sentiment d'être ébranlées, dépassées. Pleinement conscientes qu'il nous fallait mettre des règles et une information par rapport à ce qu'était la SD et ce qu'elle pouvait leur apporter.

Nous étions déçues de l'absence d'implication de l'école et avons compris que notre prévisionnel concernant le public ne serait pas respecté.

Pour s'adapter au public, à l'énergie, au manque d'information, nous avons fixé des limites à mettre par rapport à l'espace et aux mouvements, par rapport au respect des autres et du matériel.

C'est après cette première séance que nous avons établi un affichage, avec la participation de notre présidente, cette maman qui nous avait confié ses enfants pour notre test grandeur nature. Ce texte expliquait la SD aux enfants et les règles du jeu.

- Face à une même situation, chacune avons pris conscience de nos ressentis différents et de nos propres ambivalences.
- Selon le binôme que nous constituons, nous n'avions pas le même ressenti par rapport aux enfants et de ce fait le même rôle dans l'animation.
- Une remise en cause permanente est à prévoir. Cette activité auprès des enfants nécessite du temps, de la disponibilité, du recul, de l'énergie.
- Notre organisation en binôme (+ Sophie) nous a permis l'échange nécessaire, avec cependant un manque de temps juste après la séance (nous enchaînions immédiatement avec un groupe d'adulte).

## Béruges

- Les enseignants rencontrés sur Béruges sont ouverts à la sophrologie, pensent que c'est d'autant plus nécessaire qu'ils ont constaté que les enfants accumulent les activités, n'ont plus de temps pour se poser, rêver, voire s'ennuyer et donc se construire. Ils constatent un changement de comportement positif chez les enfants venant aux séances même pour la petite qui perturbait grandement le groupe. C'est ce qui nous a encouragé à continuer de l'accueillir dans le groupe surtout qu'elle était très heureuse de venir.
- La mairie de Béruges nous propose à nouveau de participer aux activités périscolaires sous forme d'une heure une ou deux fois par semaine mais il semblerait que ce soit sous forme de bénévolat.
- Besoin de formation : Jocelyne Boudinot va faire la formation proposée par SODY FORMATION en juillet et octobre prochain.

Martine Robin-Gervais :

1 - Mes questionnements :

- Sur la déontologie : Une petite fille de 6 ans hyperactive et agressive, en manque évident de considération, n'a réussi à se poser qu'en la prenant sur les genoux et en la massant et bien sûr elle en redemande la séance suivante ! Ou en dessinant avec un adulte pour elle toute seule !
- Sur la structure : la sophro sous cette forme ne devient-elle pas une activité de plus dans l'emploi du temps surchargé des enfants ? Ne serait-il pas plus profitable pour les enfants de former les enseignants à l'outil sophro qu'ils



- pourraient utiliser à petites doses à tout moment opportun ? Et proposer des
- séances pour les scolaires en dehors de l'école dans le cadre associatif.

## 2 - Mon ressenti personnel :

- J'ai d'abord été déroutée par la spontanéité des enfants, leur façon de ne faire que ce qui leur plaît, de tout négocier (rien à voir avec des adolescents, public que je connais beaucoup mieux).
- J'ai dû accepter de lâcher certaines choses par exemple mon envie de résultats ...et me mettre dans l'accompagnement de ce qui est...
- J'ai apprécié de me reconnecter avec l'enfant en moi : chants et rondes, symbolisme des animaux, trésors de l'imaginaire pour dépasser les obstacles, transcender, relation authentique.

## Bernadette Baudouin :

- Je pense qu'il est bien d'offrir aux enfants cette possibilité de découvrir la sophrologie car nous avons pu constater qu'un certain nombre d'enfants appréciaient la séance et en ressentaient les bénéfices.
- J'ai été étonnée à quel point les enfants prenaient conscience de leur espace extérieur, intérieur, qu'ils enrichissaient leur imagination et se servaient des symboles des animaux et qu'ils étaient capables de s'en resservir dans la vie courante.

## Le partage d'expérience

Nous nous sommes rencontré 4 fois avec les sophrologues de Béruges, pour des partages d'expérience et la préparation de cette présentation.

### Apports :

- Confortées dans le fait d'avoir des groupes suivis avec un minimum de 6 semaines
- Les smileys que nous avons adoptés
- Les problématiques communes que nous avons avec des enfants difficiles
- Un cheminement par rapport à l'expression de notre vécu

## Projets et nouvelles propositions

### Montamisé

Nous avons présenté un bilan auprès de la Mairie (responsable administrative de la vie scolaire) qui résume ce que nous venons de vous exposer. Nous avons fait des propositions compte tenu de notre vécu et de nos envies. Nous avons été entendu, comme le montre les projets et les actions futures.

### Ce qui est prévu pour l'école :

Reprise des activités après les vacances de Toussaints, même lieu, même horaire.

Public homogène (CE, CM, grande section maternelle).

3 modules de 6 semaines (entre deux vacances)

Information auprès des enseignants, du personnel d'encadrement, des élus et des parents.

Séances découvertes, entre septembre et octobre, (avant la reprise des séances à l'école), pour :

- Le personnel scolaire, (fait parti de leur temps de travail, mis dans leur planning)
- Les enseignants (+ invitation de l'Inspectrice Académique, et du Délégué Départemental à l'Éducation Nationale(DDEN) habitant Montamisé)
- Les élus et les parents.

Mise en place d'un engagement de la part des parents et des enfants pour la participation aux modules.

Chaque module commencera par une séance découverte pour les enfants.

Accompagnement d'une ATSEM dans les séances de SD pour les tous petits

Ce qui est prévu pour l'organisation de nos séances pour adultes :

Déplacement des séances adultes pour se donner du temps après la séance des enfants pour nous poser, pour faire un bilan, échanger. Cette année nous avons pointé notre insatisfaction de ce manque de temps pour nous.

### Béruges

La mairie propose à nouveau d'intervenir dans le cadre périscolaire. Bernadette a fait une proposition d'une heure par semaine. Jocelyne Boudinot va faire la formation sophro et enfants avec SODY FORMATION en juillet et octobre prochain. Martine veut proposer des séances spécifiques pour les adolescents au sein de l'association.

## Bibliographie

- ▣ Calme et attentif comme une grenouille d'Enil Snel
- ▣ Relaxations créatives pour les enfants de Nathalie Peretti
- ▣ L'enfant et la relaxation de Geneviève Manent
- ▣ Mieux être pour mieux apprendre de CNFETP
- ▣ Concentration et relaxation pour les enfants Jacques Choque
- ▣ La Douce, méthode de gymnastique douce et yoga pour enfants Claude Cabrol - Paul Raymond
- ▣ La sophrologie destinée aux enfants Corinne Boulanger
- ▣ Au cœur des émotions de l'enfant Isabelle Filliozat
- ▣ J'ai tout essayé Isabelle Filouta ■





# Conférence synthèse

Martine DUPUY  
Conférence  
Module 6  
Juin 2014

Comme chacun de vous, j'ai assisté et réagi personnellement à chacune des conférences données ces 3 matinées. Cependant, en arrière-plan des sons, des mots, des phrases entendues, en filigrane des émotions et des vibrations ressenties, une question demeurait suspendue là, au bord de votre qualification sophrologique : qu'apprendre de tout cela ? Pas seulement sur le plan des connaissances théoriques avec les types psychologiques jungiens ou la relation soignante ; pas seulement sur le plan pratique devant la douleur, les enfants ou l'institution.... Cette fois en prenant le point de vue d'un « presque » sophrologue. Ou plutôt celui du « tout neuf », du « bleu ». Comme vous juste sorti de sa formation. Celui qui va bientôt se lancer dans l'animation de séances « pour de vrai ». Vibrant encore de son succès et surfant sur ce savoir « calibré ».

Le maître-mot des interventions des « anciens » sophrologues m'apparaît aujourd'hui être **l'adaptabilité**. Probablement l'énergie qui a traversé chacune de ces conférences, chacune de ces expériences partagées cette année-ci.

Stéphane Péré nous a parlé des types psychologiques jungiens. Certes, c'est « fun » de connaître son propre type, c'est-à-dire sa propre manière d'appréhender la réalité. Mieux se connaître permet de mieux se comprendre. Mieux connaître les autres permet de mieux les comprendre. Processus

Jungien de découverte de ses fonctions dominantes et celles plus en retrait ; intérêt de découvrir et d'équilibrer ses propres pôles opposés complémentaires... Tant de choses passionnantes encore à explorer !

Ce que j'en retiens pour le sophrologue qui va commencer à animer des séances pour tous ces types psychologiques, c'est la nécessité d'accompagner chacun dans son type. Faciliter l'entrée dans la pratique autant pour un rationnel dominant, qu'un intuitif dominant, qu'un sensoriel ou qu'un émotionnel, c'est s'adapter.

Adapter son introspection : tantôt globale pour aider l'intuitif, tantôt détaillée pour faciliter le rationnel.

Adapter son langage dans les invitations au mouvement, les stimulations émotionnelles, les rêves éveillés. Dans les moments de pauses, que ce soit pour prendre conscience (détail ? global ? impressionniste ?) ; que ce soit pour exprimer (mots ? sensations ? images ? énergie ?) ; ou encore pour effectuer le bilan de la séance (une énergie ressource = global ? un bilan de chaque séquence = plus détaillé ?)

Comment faire tout cela alors que nous avons – avec notre type psychologique propre – un langage, une pensée pré-calibrée ?

Je reprends le mot d'ordre de Pascaline : ce sont mes patients qui m'ont appris. J'y

souscris pleinement. Ce sont les personnes de typologie différente qui vont nous apprendre à parler différemment, à entrer dans une séance différemment.

Je suis personnellement dans une dominante rationnelle : les mots et le discours logique sont mon langage. Je donne mes séances dans cette « cohérence-là » car « on ne se refait pas » ! J'ai commencé dans cette confiance et sûreté jusqu'à cette patiente qui a conclu sa séance par un

- C'est bleu.
- Bleu ? Que veux-tu dire ?
- Eh bien bleu, un très beau bleu...
- Oui mais encore, cela te fait quoi dans le corps ?
- ...C'est bleu.

Devant mon regard ahuri elle rajouta : « Ce bleu magnifique d'un ciel d'orage, vous voyez ? »

Non je ne voyais pas, pas du tout. Car dans mes séances à moi il n'y avait que des mots sur les sensations, jamais des couleurs ! Alors, grâce à elle, j'ai pu commencer à intégrer dans mes animations de séances la possibilité des couleurs, des images. Donner aux autres la possibilité de s'exprimer dans leur langage, pas de passer obligatoirement par mon langage. Nécessaire adaptation du sophrologue dans la transmission de son outil.

Bernadette Devillet nous a joliment conté sa propre adaptation dans la relation d'aide en tant qu'infirmière. Et nombre d'entre vous – les émotionnels ? – ont pleinement vibré à ce partage d'expérience, plein de poésie et de profondeur.

Et la confrontation aux personnes qui « résistent » à notre talent de guérisseur, à notre désir d'aide va une fois encore nous obliger à revoir notre ambition de départ. Ce sont eux une fois de plus qui vont nous apprendre l'humilité: l'abandon de l'illusion, la toute puissance. Ils vont, parfois durement, nous signifier notre impuissance à les aider, nous privant de cette reconnaissance («Merci, sans vous, sans la sophro, que

serais-je devenue ?») et du bonheur d'aider. Ils vont nous rappeler que les patrons chez eux, ce sont eux. D'abord et avant tout. Pour dire OUI à la Vie, il n'y a qu'eux qui peuvent le faire. S'engager ou non dans le chemin du mieux vivre est un acte libre, unique, autonome, responsable... et respectable dans les deux cas. En Sophrologie Dynamique® c'est notre éthique.

Ils vont nous apprendre à équilibrer notre relation à l'autre. Nécessaire adaptation du sophrologue dans sa posture d'aidant.

J'ai grandement apprécié l'authenticité du partage d'expérience auprès des enfants dans ce nouveau temps périscolaire. 5 sophrologues adaptant l'outil à un public spécifique, dans des conditions spécifiques. Tout à transformer en fonction des capacités d'attention, de concentration, des besoins particuliers à ce moment-là de la journée. Tout un schéma de séance à retravailler pour ces âges-là. Une énergie également différente selon le moment : mi journée, fin de journée.

Adaptation d'une séance selon la possibilité du groupe à l'instant. Ce sera la même chose pour les adultes selon que nous proposons la séance en début ou fin de semaine, en matinée ou soirée. Nécessaire adaptation de la proposition sophrologique à l'énergie disponible là. Tant pis pour ce que nous avons prévu ; ce que nous avons préparé avec grand soin. L'enfant, avec sa spontanéité, son « brut de décoffrage » y oblige, nous l'apprend. Il nous invite à devenir créatifs, à nous renouveler, à prendre appui sur notre capacité à réinventer chaque séance. Leçon à ne pas oublier pour nos groupes d'adultes : en plus masqué, sous des aspects plus « policés », les variations d'énergie sont aussi sensibles selon l'âge des personnes, la saison, ce qui vient de se passer dans la journée....

Des espaces de travail à investir. Des contraintes horaires, administratives, d'environnement.

Des interlocuteurs multiples : en plus des enfants, des parents, des enseignants, des acteurs professionnels, des décideurs administratifs....

L'expérience d'Annette dans le monde du travail nous parle de la même chose : à mi journée ou après le travail, des « anciens pratiquants et des tout jeunes, l'énergie disponible à utiliser est extrêmement variable.

Autant de paramètres qui vont nous obliger à négocier : il ne s'agit pas de « faire rentrer l'outil tel quel » dans toutes les circonstances, mais de l'adapter sans le trahir, à chaque situation.

Ces deux conférences nous parlent de l'importance de l'accueil et de l'entrée en séance. La « sophro » commence déjà là. Donner le ton, rappeler les principes et les règles de jeu, ces deux temps sont essentiels à la suite de la séance. C'est là

qu'on laisse les habitudes de plaintes, de mise en valeur de ce qui ne va pas. C'est là qu'on invite au cadre sophrologique : respect de chacun, bâton de parole, expression libre...

De quoi vous ont-ils tous parlé ces sophrologues ? Chacun dans leur différence, dans leur diversité vous ont parlé à leur manière d'une chose : la FORCE de l'être humain. Sa capacité à changer, évoluer, dépasser sa difficulté.

Comme n'importe quelle autre discipline de santé et de prévention, notre outil n'efface pas les problèmes. Disons plutôt que, quel que soit le problème, elle invite chaque être à prendre conscience de ses possibles, dès l'instant. La possibilité de relever la tête, de ramasser ces forces pour faire face.

Au fond, la Sophrologie Dynamique® que vous venez d'apprendre est simplement un chemin possible pour relever l'être humain







Martine DUPUY  
Edith de WOUTERS

## STAGE: L'HOMME DEBOUT

### Le savoir de l'Occident

Depuis toujours l'être humain, curieux, a cherché à se comprendre...

Ainsi dans chaque culture de l'humanité, des sages ont transmis aux descendants la somme des savoirs accumulés au fil des siècles : ce sont les Grandes Traditions orales ou écrites.

Le récit de ces recherches s'égrène au fil des mythes, contes et autres histoires qui ont bercé notre enfance, chaque passage de témoin nécessitant un « habillage » actualisé pour en faciliter la compréhension.

Car loin de tout enfantillage, ces récits nous renvoient en permanence aux questions fondamentales :

Qu'est-ce qu'être Homme ?

Comment s'accomplir dans son Humanité ?

Un langage symbolique qu'il faut écouter avec une attention particulière impliquant présence corporelle, intelligence du cœur et ouverture intuitive...

Martine DUPUY et Edith de Wouters vous proposent:

**3 rendez-vous successifs** pour (re)découvrir en conscience « éveillée » les résonances de ces textes.

**3 stages suffisamment distants** pour ensuite laisser ces savoirs cheminer en nous.

**3 stages progressifs formant un TOUT** pour explorer l'homme des pieds à la tête dans sa totalité, inspirés du travail d'Annick de Souzenelle. (Réf : «La symbolique du corps»)

#### Lieu

Au Fil des Possibles, Place des Franchises 18 à 4000 Liège Belgique [Le petit bassin](#) :

#### Dates et Contenu

##### ► 22 et 23 novembre 2014

**Les pieds** : les énergies à accomplir, le potentiel de l'homme, l'élan vital

- le talon d'Achille et la pantoufle de vair de Cendrillon

#### Les jambes et les hanches :

équilibre et passage de la « Porte des Hommes » de l'inconscience à la conscience de l'être, naître Homme

- le combat de Jacob avec l'Ange

**Le petit bassin** : passage de la « Porte des Hommes »

- les 10 plaies de l'Egypte
- mythes du Déluge et du Labyrinthe

##### ► 31 janvier et 1er février 2015

**La colonne vertébrale** : le chemin de rencontre avec soi

- les 12 travaux d'Hercule

**L'abdomen et le thorax** : la mobilisation des énergies de la vie : nourriture, échanges, circulation, souffle

- l'intelligence du cœur et la Belle au bois Dormant

#### Les mains et les doigts :

la connaissance en tant qu'expérience de la vie, la conquête de l'unité

- le petit Poucet ou la Jeune Fille sans mains

##### ► 18 et 19 avril 2015

**Le cou** : ouverture à la dimension transcendante ou passage de la « Porte des Dieux »

- les mythes des aigles

**La tête** : l'expérience de l'ouverture à l'Universel

**Les oreilles** : équilibre, verticalisation, écoute intérieure

- les mythes de l'âne

**Les yeux** : la vision transcendante

- les mythes des cyclopes et des aveugles

**Le front et les cheveux** : le couronnement

- naissance d'Athéna et mythes des licornes

**Groupe** : minimum 8 personnes et maximum 12.

**Coût** : 265 Euros par week end (potage et dessert compris) (L'aspect financier ne doit pas être un obstacle, possibilité d'échelonnement le paiement )

**Pré-requis** : avoir pratiqué jusqu'au 3<sup>ème</sup> degré inclus, ouvert aussi aux non-sophrologues qui viennent dans nos groupes et qui ont été jusqu'à ce niveau.

#### Infos complémentaires

auprès de :

Edith de Wouters:

[edithdewouters@yahoo.fr](mailto:edithdewouters@yahoo.fr)

0032(0)4 252 43 88

0032(0)497 19 33 58

Martine Dupuy :

[mcd.dupuy@orange.fr](mailto:mcd.dupuy@orange.fr)

0033(0)6 81 93 77 66

#### Inscriptions :

Date limite d'inscription

**30 septembre 2014**

Edith de Wouters :

[edithdewouters@yahoo.fr](mailto:edithdewouters@yahoo.fr)

0032(0)4 252 43 88

0032(0)497 19 33 58

L'acompte de 100 € à verser sur le compte :

IBAN BE 81 2400 3876 3224

BIC GEBABEBB

au nom de Edith de Wouters  
Réf . we Homme debout + date du week end, fait office d'inscription par ordre d'arrivée.

L'inscription est effective lors du paiement du solde pour le 8 novembre 2014 au plus tard. Au-delà de cette date, pour tout désistement, l'acompte est gardé SAUF si la place peut être prise par une personne sur liste d'attente ■

Organise deux journées découvertes de la Sophrologie Dynamique®

Le 27 septembre 2014 à Arcachon

Le 11 octobre 2014 à Paris

Et

Un module de spécialisation sommeil

De quatre jours : les 11 / 12 octobre et 6 / 7 décembre 2014  
à Paris

Inscriptions ouvertes

[contact@formation-sophrologie.com](mailto:contact@formation-sophrologie.com)

Faites le savoir sur :

<https://www.facebook.com/sodyformation>

<https://twitter.com/sodyformation>

## CENTRE DE SOPHROLOGIE DYNAMIQUE® DE BORDEAUX AQUITAINE Création de l'association CSDBA

(Centre de Sophrologie Dynamique Bordeaux Aquitaine)

Infos

Elle regroupe des Praticiens et Maître Praticiens en Sophrologie Dynamique®  
et toute personne physique ou morale souhaitant participer au mouvement.

Pourquoi faire ?

- Référencer les Praticiens et Maîtres Praticiens en Sophrologie Dynamique® de la région Aquitaine
- Promouvoir la Sophrologie Dynamique® auprès du grand public, des institutions et des entreprises et en devenir un interlocuteur référent
- Développer un lieu d'échanges et de ressources pour les Praticiens
- Organiser des partages de pratiques entre Praticiens
- Proposer des séances de Sophrologie Dynamique® au grand public

Contact

[sophrodynamique.asso@gmail.com](mailto:sophrodynamique.asso@gmail.com)

06.64.80.97.90



Fédération européenne  
De Sophrologie Dynamique®



La rue des étoiles

Énergie du souffle



web