

Bulletin d'information trimestriel



JANVIER 2014

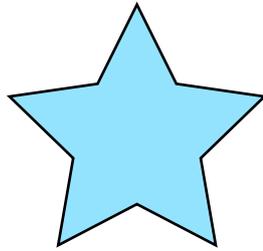
Fédération Européenne De Sophrologie

37 cité le Sainfoin 86600 COULOMBIERS

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

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





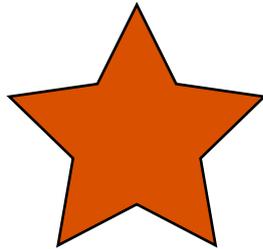
"Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur.

Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toute limite.

C'est notre propre lumière et non pas notre obscurité qui nous effraie le plus.

Nous nous posons la question :  
Qui suis-je, moi, pour être brillant, radieux, talentueux et merveilleux ?

En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être?  
Vous restreindre, vivre petit,  
ne rend pas service au monde.



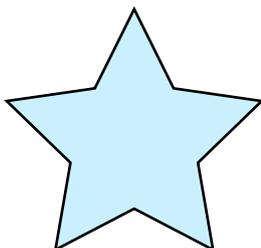
L'illumination  
n'est pas de vous rétrécir  
pour éviter d'insécuriser les autres.



Au fur et à mesure que nous laissons briller  
notre propre lumière, nous donnons inconsciemment  
aux autres la permission de faire de même.

En nous libérant de notre propre peur, notre présence libère automatiquement les autres."

Discours d'inauguration de Nelson Mandela , 1994.



Le bonbon de Thérèse

# Le Sommaire

## CÔTÉ FÉDÉ

- 4 **L'édito**
- 5 **L'AG et les 30 ans de la Fédé**

## FORMATION CONTINUE

- 6 **Stage: Évolution de la SD**
- 7 **compte rendu de stage sur les enfants**
- 10 **Compte rendu du stage sur le stress**

## CÔTÉ PRATIQUE

- 12 **Deux exercices pour l'hiver**

## CÔTÉ ADHÉRENTS

- 15 **La réforme des rythmes scolaires en France**
- 16 **Lu pour vous:»J'ai décidé de vivre» Philippe CROIZON**
- 17 **Lu pour vous «la philosophie du coquelicot» Rosette Poletti et Barbara DOBBS**

## CÔTÉ FORMATION

- 20 **Il n'y a pas d'écoute sans deuils**  
Jean-Michel LONGNEAUX  
Conférence module 6
- 26 **SODY FORMATION**  
Module spécialisé:  
La SD et les enfants

# L'édito

..... Page 2014 .....

Elle vient d'apparaître. Une nouvelle page sur laquelle vont s'inscrire nos découvertes, nos évolutions, nos émotions, nos doutes, nos idées même les plus farfelues !

A la page 2014 va s'inscrire « l'an 2 » de la co-présidence en même temps que le temps festif qui célébrera les 30 ans de la Fédération Européenne de Sophrologie.

Que de pages écrites depuis 30 ans ..... Venez les découvrir nombreux et nombreuses le samedi 12 avril, en famille.

Une Fédération comme la nôtre ne peut vivre et n'a de sens que grâce aux énergies mises en mouvement par l'ensemble de ses membres. C'est en cela que nous sommes aussi « sophrologiques ». Votre présence, votre soutien et votre participation se manifestent de diverses manières. Merci à chacun d'entre vous.

Durant cette période festive de l'année, les lumières illuminent la nuit. A la lueur de ces lumières, nous nous installons plus volontiers dans notre fauteuil, peut-être au coin du feu, enveloppé ou pas dans une couverture, un peu recroquevillé.... à flâner, lire, écouter de la musique, grignoter, savourer l'instant. Et en même temps, notre corps se régénère dans ces soirées et nuits plus longues. L'énergie de fête, de lumière illumine aussi notre espace intérieur.

Profitons encore un peu de cette énergie hivernale, temps de pause, de ressourcement, de lien avec le renouveau, le printemps. Ne nous précipitons pas trop vite dans nos activités diverses pour rester sur l'essentiel pour soi, notre printemps n'en sera que plus beau ■

**Nous vous souhaitons  
le meilleur pour 2014.**

Françoise Seemann  
Edith de Wouters  
Co-présidentes

# Un évènement à ne manquer !

## La FEDS fête ses 30 ans le 12 avril 2014

Venez nombreux en famille  
revivre les moments forts de la Sophrologie Dynamique

### Au programme :

**16 h / 18 h**

#### **Assemblée générale \*** :

- Bilan moral et financier de l'année 2013
- Projets de l'année 2014

\*Une garderie pour enfants sera ouverte samedi 12 de 16h à 18h

**18 h 30**

#### **Apéritif** avec rétrospective : 30 ans d'histoire :

« *Depuis les origines jusque'à la Sophrologie Dynamique* »

**20 h**

#### **Buffet**

Buffet froid avec découverte des saveurs de nos régions : chaque participant à l'assemblée générale amène une boisson alcoolisée ou non et un met salé ou sucré à partager.

**A partir  
de 21 h**

#### **Le groupe DAEL nous enchantera.**

**Concert et danse sur des airs irlandais et écossais.**

Dimanche, pour ceux qui auront logé sur place (hébergement en chalets, voir bulletin d'inscription), au petit matin, quand la nature s'éveille, une marche consciente suivie d'une séance de Sophro en forêt.

**Exceptionnellement cette année, afin d'organiser au mieux le temps festif, nous vous demandons de bien vouloir vous inscrire à l'Assemblée Générale, à l'aide du bulletin d'inscription joint à ce numéro. Merci de votre compréhension ■**

# Module de formation continue 2014

Evolution de la Sophrologie Dynamique®

## Pré requis

Être diplômé de la formation de base en Sophrologie Dynamique®

**Le nombre de participants est limité à 17 personnes**

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.

## Dates

Samedi 18 et  
Dimanche 19  
octobre 2014

## Objectifs

Intégration des évolutions de la SD dans nos pratiques professionnelles

## Intervenants

Edith de Wouters  
Cyrille Berger

## Contenu

L'Intelligence sensorielle et l'intelligence émotionnelle seront revues en tenant compte des évolutions de l'outil sophro dynamique. Ces évolutions seront présentées clairement dans chacune des intelligences et ensuite intégrées dans la pratique.

## Méthode pédagogique

Essentiellement pratique c-à-d. des séances vécues et expérimentées par les participants.

Questions – réponses.

## 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  
[l.thiomk@bbox.fr](mailto:l.thiomk@bbox.fr)

Renvoyez le bulletin d'inscription avant le 18 septembre 2014, accompagné d'un acompte de 75 €, soit par chèque à l'ordre de F.E.D.S., soit par virement bancaire: IBAN : FR35 2004 1010 0608 0347 0N02 752 / BIC : PSSTFRPPLIM

# Compte rendu du stage «la Sophrologie et les enfants»

27 et 28 avril 2013 à Poitiers

Vendredi 26 avril au soir, nous nous retrouvons avec grand plaisir au domaine de la forêt dans la banlieue de Poitiers. Laurence, ronde, belle et douce comme la lune nous accueille en ces lieux boisés.

Samedi 27 avril au matin nous nous retrouvons dans la joie de la naissance d'Héloïse, la fille de Laurence, née dans la nuit! Ce stage en l'honneur des enfants s'annonce bien.

Nous nous rencontrons avec un jeu de balle et un portrait chinois, puis nous plongeons avec délices dans l'atmosphère de l'enfance avec une ronde et une séance de sophrologie à l'écoute d'un souvenir de bien-être dans notre corps d'enfant.

A partir de notre vécu, nous élaborons ensemble un récapitulatif des besoins de l'enfant, corporels, affectifs, et symboliques. Pour compléter ce travail, nous re-visitons la pyramide de Maslow sur les besoins essentiels de l'être humain et la théorie des tempéraments utilisée dans la pédagogie Waldorf (tempéraments dominants à prendre en considération chez les individus).

Nous allons ensuite consacrer notre temps à explorer nos exercices de sophrologie dynamique en ouvrant toutes nos portes sensorielles, émotionnelles, intuitives et symboliques pour les rendre accessibles aux enfants : leur donner une forme ludique, poétique et les renommer. Le nom donné à chaque exercice permet ensuite d'imaginer une petite histoire à donner à vivre à l'enfant en même temps que la pratique.

Nous avons regroupé les exercices de sophrologie dynamique® principaux en 4 groupes.

Voici les propositions retenues :

🌀 les rotations (axe, exploration de l'espace, liberté).

- Dépoussiérage : la poussière magique, (passer de l'invisible au visible), musique de la pluie.
- Rotation du buste : la cage aux oiseaux.
- Rotation de tout le corps : l'envol, la poupée qui danse.
- Balancement du haut du corps : le vent souffle dans les branches.

♥ les barattages (force intérieure, affirmation, énergie, plénitude)

- Frappe du pied : la résonance de la terre, le maître du monde.
- Barattage thoracique : le guerrier, le chevalier, la force à l'intérieur
- Barattage abdominal : le guerrier, le chevalier, la force dans le ventre
- Les 3 foyers : le repos du guerrier, la force tranquille, les couleurs du monde, je me nourris, je me ressource.

☆ les asymétriques (grandeur, élévation, équilibre)

- Chemin de détente : la pluie d'étoiles ou le marchand de sable.
- Paillasson : tapis magique
- Asymétrie extension : je caresse les nuages, je déploie mes ailes de toutes les couleurs.
- Contraction extension : le nain et le géant.
- Asymétrie poids : les cadeaux de la terre, les cailloux magiques.

○ Exercices divers pour lâcher les tensions (centre, globalité)

- Respiration de la paille ou de la bougie
- Tension progressive de tout le corps : le volcan, la tortue

- Polichinelle : la poupée de chiffon, la marionnette
- Respiration entre les mains : le ballon, la vague

Grand merci à toutes celles qui ont participé à ce grand chantier et bon travail auprès des enfants.

Nous avons répertorié une bibliographie où puiser des idées. Nous sommes en cours d'élaboration d'un 2<sup>e</sup> stage plus centré sur la fonction émotionnelle et les enfants.

### Bibliographie

*La sophrologie destinée aux enfants* Corine Boulanger  
*Techniques de bien-être pour enfants* Monique Calecki, Ed Armand colin bourrelier  
*Calme et heureux comme une grenouille* Eline Snel  
*Au cœur des émotions de l'enfant* I. Filliozat  
*J'ai tout essayé* I. Filliozat  
*L'éducation une stratégie pour ré enchanter la vie* Karine Mazeret, Ed Souffle d'or  
*Concentration et relaxation pour petits enfants* I. Choque, Ed Albin Michel  
*La douce, méthode de gym douce et yoga pour enfants*, C. Cabrol, Ed du Midi.  
*Relaxation créatives pour enfants* N. Peretti, Ed Souffle d'or  
*Comment relaxer vos enfants* Y.Davrou, Ed Retz  
*Vivre son corps, pour une pédagogie du mouvement* Yvone Berge, Ed Seuil  
*Les enfants et l'eutonie* Jenny Wendels  
*-Yoga créatif pour les enfants* Rachel Carr

### Témoignages de participantes

J'attendais avec beaucoup d'impatience ce stage car je désirais connaître les diverses techniques d'adaptation de la sophrologie envers les enfants et je dois avouer que ce stage s'est révélé être bien au-delà de mes espérances.

Tout d'abord, j'ai été ravie de retrouver mon âme d'enfant et de la faire vivre durant ces 2 jours grâce aux rondes, jeux et à l'influence des noms adaptés à l'enfance donnés aux divers exercices pratiqués durant les séances.

J'ai apprécié la brève formation sur la théorie des tempéraments avec la recherche d'équilibre entre ces 4 humeurs ainsi que le travail sur les opposés complémentaires.

J'ai pris conscience combien les diverses séances proposées avec les images qui y étaient associées faisant appel à l'imaginaire (*poussière magique, cage aux oiseaux, poupée qui danse, vent soufflant dans les branches, guerrier, tapis et cailloux magiques, nain et géant, culbut, jardin extraordinaire, allumeur du ciel, cadeaux de la terre, ...*) pouvaient influencer sur l'inconscient des enfants et s'y inscrire en profondeur, laissant le temps faire son travail.

J'ai bien noté qu'il fallait toujours faire appel à la notion de plaisir et suivre son intuition et surtout ne jamais accepter la présence des parents lors de la séance avec l'enfant.

J'ai vécu la création de notre mandala personnel en fin de stage comme un véritable cadeau et y ai pris beaucoup de plaisir.

J'ai conservé soigneusement la bibliographie qui nous a été présentée en attendant de me procurer certains de ces ouvrages lorsque le besoin se fera sentir.

Je dirai en conclusion et comme bilan de ce stage que ce week-end m'a apporté beaucoup de joies, qu'il m'a permis de faire appel à mon esprit de créativité et que j'ai vivement apprécié la richesse des partages. Je me sentais comme le Petit Prince de St Exupéry qui a pris soin de son enfant intérieur en le nourrissant durant ces 2 jours de bons et riches apports, et ce, à tous les niveaux. De plus, sur un plan beaucoup plus pratique, je suis reconnaissante d'avoir bénéficié durant ces 2 jours d'un bon hébergement dans un cadre ressourçant et artistique grâce à cette magnifique exposition de peintures, situé en pleine nature forestière, sous un temps plutôt clément eu égard les jours précédents et d'avoir pu savourer d'excellents repas concoctés par un traiteur super compétent . **Chantal Fouillard**

Ce stage m'a permis de me connecter avec mon enfant intérieur.

Lors du bilan, j'étais dans la rondeur, avec une dynamique de mouvement, dans la légèreté.

Depuis ce stage, les sensations auditives sont accrues lors des séances, une nouveauté qui correspond pour moi à un lâcher prise.

Au retour du stage, j'ai eu besoin d'expérience, de "vrai" puisque je n'avais jamais pratiqué avec des enfants.

Dans l'association MVPLS, nous avons constitué un groupe avec les personnes présentes au stage.

Un groupe de 6 enfants s'est porté volontaire (entourage) et nous avons fait notre première séance animée par Josseline Caël.

Expérience riche et positive, elle a permis de nous rendre compte de notre adaptabilité (par exemple, les enfants ne ferment pas les yeux la plupart du temps), de la justesse des mots à employer, de la durée des séquences, de la ressource des enfants qui se sont exprimé et ont fait des dessins en fin de séance.

Avec cette expérience, nous avons proposé des séances dans le cadre des activités périscolaires dans l'école primaire de Montamisé. Notre proposition a été acceptée, nous commençons le 4 octobre avec un groupe de 8 enfants de 7 à 9 ans.

Le début de quelque chose pour notre association, une promesse de richesses à partager. **Martine Carré** ■



# Compte rendu du stage : «La Sophrologie pour prévenir et gérer le stress» 19 et 20 octobre 2013 à Poitiers

Les 19 et 20 octobre dernier, Françoise SEEMANN et Stéphane PERE ont animé un week end de formation continue auquel ont participé 17 sophrologues. Le thème du stage était la sophrologie pour prévenir et gérer le stress.

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

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

Il s'agissait au travers de ce stage de clarifier les mécanismes physiologiques et émotionnels et d'utiliser les outils sophro pour le prévenir et le gérer plus efficacement au quotidien. Nous avons revisité les exercices corporels et respiratoires pour en percevoir les applications en matière de gestion du stress puis avons exploré le champ des émotions.

## Témoignages de quelques participantes

*« Tout d'abord, un grand Merci pour ces deux journées m'ayant permis un nouveau regard sur le stress et sa prévention.*

*Il m'a semblé que la clarté venait d'une plus grande simplicité à aborder avec le client cet état.*

*En premier lieu : dans la gestion du stress reconnaître et ainsi pouvoir s'appuyer sur le point fort de l'intelligence (corporelle émotionnelle rationnelle ...) du client et l'aider à découvrir ce qu'il peut mettre en place en terme de stratégies. Il y a eu aussi pour moi au cours de ce stage, une découverte et un regard neuf sur le sens des mots et leur "connotation". Ainsi, comme j'ai pu l'exprimer devant le groupe, au vu de mon histoire personnelle, le mot "fuite" venait résonner en moi comme une lâcheté ... peu à peu j'y ai vu un sens de repli permettant de pouvoir*

*mobiliser ses forces avant l'action et ensuite lors de la deuxième journée, ce mot s'est précisé comme une "énergie de fuite" et la lâcheté se transformant en lâcher prise !!!!*  
**Catherine Lançon**

*« 2 jours de partage et de bonne humeur extraordinaires, merci Françoise et Stéphane.*

*Bilan, de mémoire, pour être plus synthétique...des apports pratiques lors de séances vécues pendant ces deux jours avec le prisme du stress mais aussi dans le partage d'expériences en tant que sophrologues.*

*Des apports théoriques sur le stress et ses manifestations:*

*Tous touchés mais pas malades!!!!*

*Heureusement que les hommes sont stressés depuis la nuit des temps sinon nous ne pourrions plus en parler... le stress nous donne l'instinct de fuir ou combattre pour survivre. Comme tout c'est la forte dose qui est nocive !!*

*Les signaux d'alerte passent en premier par le corps. La sagesse populaire en a fait de jolis dictons: en avoir plein le dos, avoir la gorge sèche...*

*Des modifications physiologiques internes surviennent liées au stress réel ou aux ruminations, futurisations stressantes car pour le cerveau pas de distinction entre réalité et fiction !!*

*Ces hormones se stockent dans notre corps si aucune mise en action ne survient et deviennent à la longue destructrices, menant parfois jusqu'à la mort du sujet (AVC, maladies graves...)*

*Mais fini la sinistrose, nous avons un moyen formidable pour gérer le stress: la Sophrologie Dynamique® !*

*La Sophrologie Dynamique® nous offre par son ancrage dans l'ici et maintenant, l'usage de la respiration et ses exercices de relaxation dynamiques des outils pour entendre lorsque*

*notre corps frappe à la porte pour nous signaler un trop plein de stress.*

*De plus la sophrologie, que nous pratiquons dans la bienveillance et le non jugement, permet aussi à chacun de trouver ses propres ressources dans la conscience de l'instant présent pour gérer son stress. Youpi !!!*

*Nous pouvons rire!*

*Et c'est ainsi avant de nous quitter qu'une mise en pratique du rire intégré dans une séance de sophrologie nous a permis de raviver en nous la conscience de cet outil antistress merveilleux que l'on dit être "le propre de l'homme" ■*

**Laetitia Hauquin**



# Les exercices de relaxation dynamique

## Deux pratiques pour l'hiver

Geneviève LASSORT

Après la pratique de l'automne, nous poursuivons notre exploration de l'intelligence sensorielle sous son aspect énergétique. Cet hiver, en lien avec **l'énergie de l'eau**, qui circule dans les méridiens Reins et Vessie, redécouvrons deux exercices:

- la rotation sur bassin fixe
- La contraction progressive de tout le corps.

### Explorer l'intelligence sensorielle nous permet de :

1 - Relâcher les tensions corporelles pour Libérer les méridiens Yin et Yang dans lesquels circule l'énergie.

2 - Affiner la perception des manifestations sensorielle de l'énergie de vie, qui circule dans tout le corps, par l'attention posée sur ce que provoque le geste.

3 - Ajuster la circulation du flux énergétique par l'activation et la désactivation (inspire, expire, mots, images, discours intérieur) en fonction du besoin de l'instant présent.

Cette exploration attentive nous permet de laisser émerger nos ressources, d'en prendre conscience et d'en faire une FORCE active.

### Comment faire ?

#### Nous vous en proposons deux exercices

### 1 - Exercice de contraction progressive de tout le corps

Cet exercice va stimuler le méridien de la vessie

- S'installer confortablement debout sur ses deux pieds bien à plat sur le sol.
- Relâcher les tensions du sommet de la tête jusqu'aux bouts des pieds en utilisant un expire long
- Porter son attention sur ses pieds et contracter les orteils

- Porter son attention sur ses jambes
- Contracter ses mollets et relâcher ses orteils
- Porter son attention sur le bassin
- Contracter les fessiers et les abdominaux et relâcher ses mollets
- Porter son attention sur sa cage thoracique
- Contracter les muscles du dos et relâcher les fessiers et les abdominaux
- Porter son attention sur ses bras
- Contracter les poings et les bras et relâcher son dos
- Porter son attention sur sa tête
- Contracter son visage et son cuir chevelu et relâcher ses bras et ses poings
- Relâcher son visage et son cuir chevelu

Prendre conscience de ses sensations corporelles, manifestation de l'énergie de vie, et les ajuster si besoin en les amplifiant ou en les diminuant.

Faire cet exercice en respiration libre.

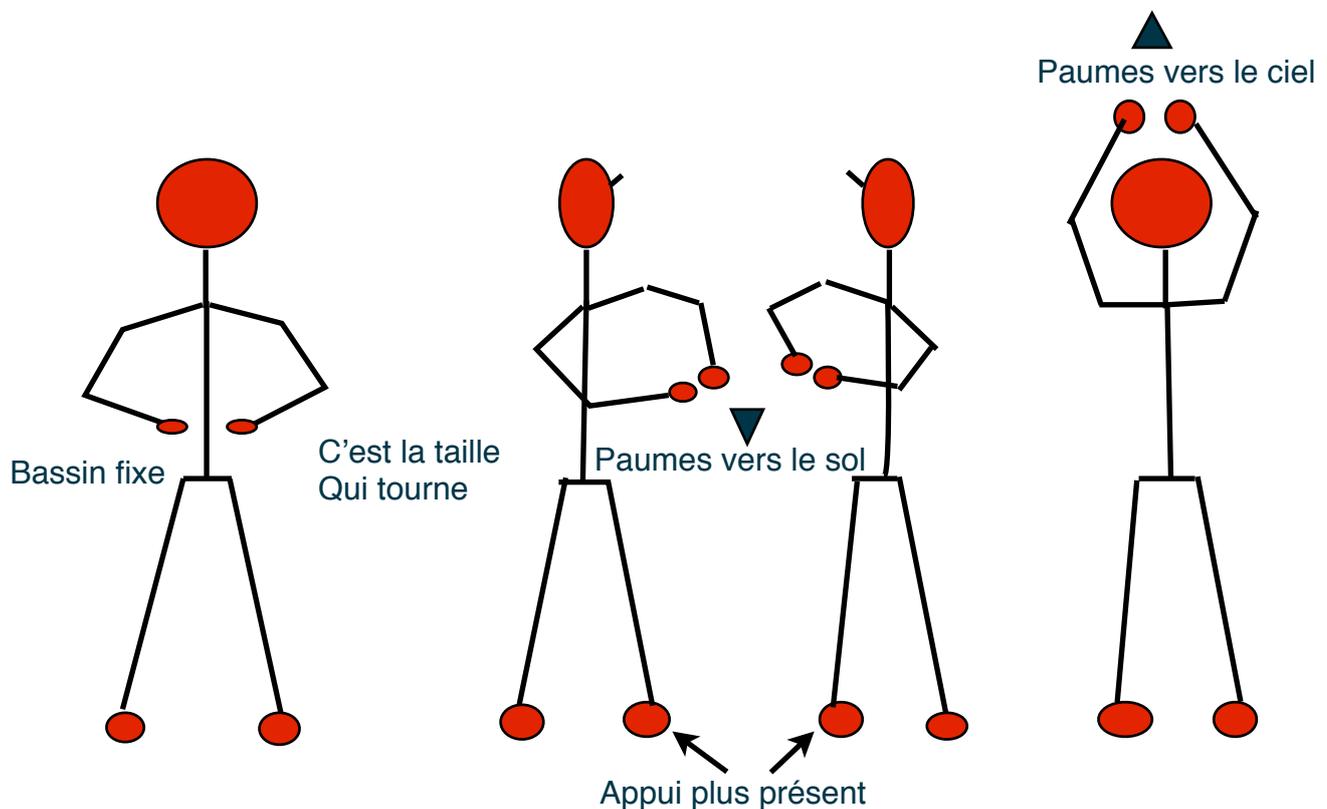
Le répéter au moins trois fois de suite en faisant une pause de prise de conscience entre chacun.

### Pense bête et astuce:

Pour profiter pleinement de cet exercice il est nécessaire de prendre le temps de bien décontracter les muscles sollicités par la tension.

Se rappeler que plus la contraction est grande, plus le relâchement est profond.

ATTENTION à ne pas trop contracter, ne jamais se faire mal .



## 2 - Exercice de rotation du buste sur bassin fixe Il Stimule le méridien Reins

Élever les bras comme pour tenir un gros ballon devant soi  
Tourner les paumes de mains vers le sol comme posées sur un support.

Fixer le bassin en faisant une bascule du bassin vers l'avant  
Appuyer les pieds sur leur bord externe, les talons et les cinq doigts de pied.

A l'inspire tourner la taille d'un côté  
C'est elle qui entraîne les bras, le buste, les épaules et la tête.  
Prendre un appui plus présent sur le pied du côté où la taille tourne.

En fin de rotation porter le regard  
comme pour regarder au dessus de la tête de son voisin.

A l'expire tourner la taille pour ramener les bras devant soi.

A l'inspire suivant tourner la taille du côté opposé.

A chaque rotation remonter les bras d'un cran sans soulever les épaules.

Se rendre compte de l'étirement qui part du dessous de pied  
remonte jusqu'à la clavicule et le coin intérieur de l'oeil.

Arrivé au dessus de la tête, retourner les paumes vers le ciel et s'étirer.

Retourner les mains vers le sol et redescendre en continuant les rotations

Faire une pause de prise de conscience

Refaire trois fois ■



## Comment faire de ce temps « libéré » par les cours un moment différent d'apprentissage ?

En France, à compter de cette rentrée scolaire, les écoles et les municipalités qui l'ont décidé ont pu appliquer la réforme votée par le gouvernement. Il s'agit de réduire le temps scolaire journalier et de compenser par le rétablissement des cours soit le samedi matin soit le mercredi matin. L'objectif est d'alléger la période d'apprentissage classique afin de respecter les possibilités d'attention de l'enfant. Cela libère du temps périscolaire, mais qu'en faire ?

Les critiques concernant ce changement s'argumentent entre autre, sur la non qualification du personnel municipal qui encadre les enfants, et de ce fait du manque d'intérêt des activités proposées. N'entrons pas dans la polémique.

## La sophrologie dynamique aurait-elle sa place dans la réforme ?

Là est l'objet de ces quelques lignes. Nous savons tout l'intérêt de l'outil pour l'enfant (comme pour l'adulte) : développement de la concentration, de l'attention.... de la confiance en soi, de la gestion des émotions... de l'imagination, de la créativité. Des études ont été menées et évaluées : **la sophrologie dynamique facilite l'apprentissage\***. C'est dire si l'outil a sa place dans ce créneau horaire que souvent les municipalités ne savent comment remplir.

## Nous, sophrologues, avons à saisir cette opportunité.

Ces capacités d'attention, de concentration, cette gestion du stress, ne font guère partie des plans de formation du personnel éducatif. Si la didactique est au programme des futurs enseignants (nous devrions dire « remise au programme »), les enseignants sont souvent embarrassés pour ne pas dire plus, face au comportement d'enfants sollicités de toutes parts.

**A Montamisé, petite ville dans la banlieue de Poitiers**, la municipalité a demandé aux sophrologues qui animent des groupes de Sophrologie Dynamique® et à la présidente de MVPLS de mettre en place un atelier hebdomadaire dans le cadre périscolaire. **A quelques kilomètres, à Ayron**, une autre sophrologue de la FEDE pratique avec des enfants dans le cadre d'un module de 6 semaines. Quand on sait combien la sophro peut être formatrice pour ceux et celles qui la pratiquent, nous ne pouvons que nous réjouir de la mise en place d'ateliers reconnus par les municipalités, les parents et les enseignants. S'il est encore trop tôt pour faire un bilan il est important de savoir que « **ça se fait** ». Vous allez dire « oui, mais pratiquer avec des enfants suppose de s'adapter à l'âge et aux besoins », certes ! Mais nous avons la chance d'avoir dans la FEDE des sophrologues-formateurs qui depuis des années travaillent dans ce sens. Marie-Christine, Stéphanie, Virginie, Yolande et d'autres peut-être, ont organisé des stages et sont toujours là pour épauler, encourager....

**Je considère que nous avons là, dans le contexte actuel une place à prendre... nous sommes formés, nous ne sommes pas seuls, et les enfants sont là, ce sont eux qui demain feront la société et seront les adultes aux commandes des changements ... ■**

\*CNFETP DE Lyon « Mieux être pour mieux apprendre » la sophrologie dynamique au service de la pédagogie 1999. Ouvrage collectif coordonné par Thérèse Ragonneau.

A la lecture de ce livre, j'y ai retrouvé tout ce que la SD® nous permet de découvrir : nos ressources dans toutes nos composantes (physique, émotionnelle, sociale, psychique et spirituelle)... en laissant une part au mystère.

1. **5 mars 94 : arrêt sur image.**

Description de l'accident : électrocution

Réactions de différentes personnes :

- capitaine hélicoptère : « tiens bon, sois courageux »
- autres : « il aurait mieux valu qu'il y reste... »

Réactions chez l'auteur : prise de conscience de forces insoupçonnées, de sensations nouvelles pour en sortir. Il est touché dans sa chair et va trouver la FORCE d'action.

2. **La réalité en pleine tronche.**

- Amputation des 4 membres : encore touché dans sa chair.
- Révolte, abatement, solitude.
- Souhait de retrouver « sa place », son autonomie ; récupérer, recouvrer une intégrité physique.

Avec le recul, il voit cette épreuve comme un élément de progression.

Conclusion :

- FORCE INSOUÇONNÉE au plus profond de nous, proche de la survie animale.
- FORCE présente en chacun de nous mais masquée par une vie quotidienne aseptisée.

L'humour : aide soi, mais également les autres (famille, amis, personnel soignant, autres patients...) à alléger la souffrance ; aide à ACCEPTER SA NOUVELLE IMAGE CORPORELLE.

3. **« La reconstruction mécanique » pour la construction d'une vie nouvelle.**

- Adaptation de prothèses aux 4 membres : se sent effrayé par la longue étape qui doit lui permettre de renouer avec le monde extérieur par

rapport à son avenir. Extérieurement, a une attitude déterminée face aux autres ; intérieurement, fragilité (craque), se sent abandonné.

- Phase de réconciliation avec son corps : renaissance, accès à l'autonomie, place importante de l'humour.
- Force du groupe : au centre et en formation
- Acceptation de soi dans le monde : vrai travail de reconstruction ; se refaire une place dans sa famille, maison, partout où la réalité a changé ; se sent confronté à l'inconnu.
- Rencontre avec un ami prêtre et Jean-Paul 2 : redécouverte de la foi qui permet de traverser toutes les épreuves qui se dressent sur la route ; reprise de la quête du SENS DE LA VIE.

4. **Conclusion.**

Prise de conscience : GRACE à son handicap et non A CAUSE DE... il a vécu des moments rares.

Il a appris à profiter de tout ce qui s'offrait à lui : de l'événement le plus anodin aux moments les plus exceptionnels.

LA VIE a un goût particulier quand on a vécu de telles souffrances :

**ELLE A BON GOUT ! ■**



## PRENDRE SOIN DE SOI...

**Comment puis-je vivre la relation avec l'autre de manière à ce que lui et moi puissions avancer vers plus d'humanité ?**

Contrairement aux idées reçues, prendre soins des autres c'est avant tout apprendre « à **prendre** » soin de soi ; à nous accepter avec tout ce que nous sommes. C'est un chemin à parcourir et qui comprend plusieurs étapes :

### 1. Prendre la responsabilité de la qualité de sa vie :

C'est apprendre à ACCUEILLIR et ACCEPTER ses propres limites, c'est RECONNAITRE que l'on a besoin de repos, de ressourcement, du temps pour soi...

Prendre en compte ses propres besoins EVITERA D'UTILISER ceux dont ont veut prendre soin comme «EXCUSES » pour S'OUBLIER.

C'est aussi ACCEPTER son IMPUISSANCE, accepter de laisser l'autre SUIVRE son chemin même si notre avis est différent.

C'est DECIDER et AGIR en se respectant totalement.

### 2. Parvenir à achever les situations qui ne le sont pas :

Pour AVANCER sur notre chemin parsemé de joies, de satisfactions, d'obstacles,... nous devons pouvoir traverser les difficultés, les vivre avec les émotions que l'on ressent au lieu de mettre une carapace autour de notre cœur.

Prendre soin de soi, c'est OSER exprimer ce que l'on vit, ACCEPTER ses regrets, ses ressentiments, c'est DEPOSER « ses bagages », S'ENRACINER dans l'ici et maintenant.

C'est aussi SE RECONCILIER avec son passé, avec ce que l'ON EST, avec SON CORPS, SON APPARENCE, SES COMPETENCES, SES QUALITES et SES DEFAUTS, SES SAVOIRS, SES IGNORANCES, SES VALEURS et SES DOUTES.

### 3. Se libérer des fausses culpabilités.

**Fragilité, vulnérabilité**, font partie de chaque être humain et cependant nous avons difficile à

l'accepter ; nous voulons être PARFAIT, devenir le MEILLEUR, ne S'AUTORISER aucune erreur, être CONFORME à ce que les autres attendent, être FORT !

Pourtant, prendre soin de l'autre, c'est avant tout RECONNAITRE que nous avons DROIT à l'ERREUR ; elle sera transformée en EXPERIENCE d'APPRENTISSAGE ; nous avons le droit d'être NOUS, de nous FAIRE PLAISIR.

Il est important de METTRE EN AVANT CE QUI EST BON en soi, de CROIRE EN SES RESSOURCES, EN SON POTENTIEL

### 4. Identifier puis enrayer les obstacles à sa propre croissance.

Croître, se développer personnellement, requiert une bonne estime de soi ce qui permet de se percevoir content, digne de respect. Une mauvaise estime de soi, nous fait croire que nous sommes sans valeurs, que le bonheur est pour les autres !

Prendre soin de soi, c'est aller à la RECHERCHE et UTILISER toutes les ressources qui sont en nous, c'est DEVELOPPER la capacité de S'AFFIRMER ; lorsque la CONFIANCE augmente, nous allons mieux, le monde va mieux !

### 5. Développer son enracinement dans le sens de la vie.

Ces questions : Pourquoi suis-je né ? Pourquoi le mal ? Comment aimer ? Pourquoi la mort ?... surgissent et disparaissent pour ressurgir lors d'un deuil, d'une maladie grave, de déprime. Nous devons les entendre!

Prendre soin de soi, c'est « S'ECOUTER, écouter ce qui SE VIT au fond de nous, c'est DECOUVRIR cette flamme qui a besoin d'être entretenue pour continuer à illuminer, à briller !

C'est en prenant soin de la « dimension spirituelle » en nous que nous nous préparons à prendre soin des autres SANS ATTENTES et SANS PROJETS sur eux.

## ..POUR PRENDRE SOIN DE L'AUTRE

En prenant soin de nous-mêmes, nous devenons toujours plus prêt et plus apte à s'occuper de l'autre ; cela devient un chemin de vie, la réponse à un appel intérieur.

Prendre soin de soi permet de s'orienter vers la personne de l'autre, sa liberté, son évolution aussi bien que vers notre cohérence, notre évolution.

Prendre soin de l'autre, c'est avant tout L'INVITER à PRENDRE SOIN DE LUI-MEME, c'est CROIRE EN SES PROPRES RESSOURCES et EN CELLES de L'AUTRE. C'EST CONSENTIR à L'HUMILITÉ, AU RESPECT DE LA VOLONTÉ DE L'AUTRE même lorsque l'on ne comprend pas ses choix ; c'est RENONCER à avoir des projets sur lui, à accepter qu'il refuse mon aide, c'est éviter d'avoir des attentes à son égard.

Pour prendre soin de l'autre, nous devons éviter d'instaurer une relation de contrôle, de pouvoir. L'autre est AUTRE, et nous ne pouvons que L'ACCOMPAGNER sur son chemin en l'invitant à REGARDER ce qui est BEAU en lui, ce qui est

SAIN, BON ; c'est l'aider à voir en lui tout le potentiel qui s'y trouve !

Prendre soin de l'autre, c'est DONNER DE L'IMPORTANT à ce qu'il partage et VALORISER ce qu'il apporte à la relation.

Prendre soin de l'autre, c'est être « DANS L'ICI ET MAINTENANT », dans « L'AUJOURD'HUI »

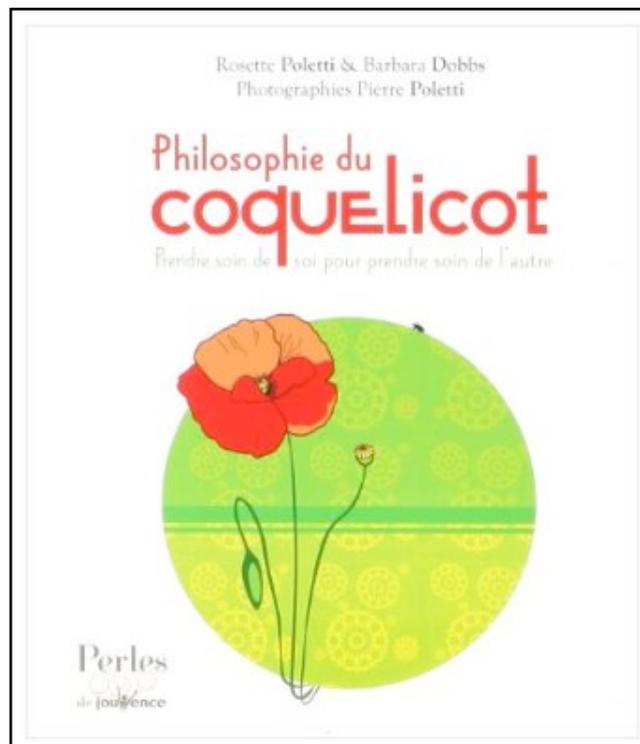
Prendre soin de l'autre et prendre soin de soi, c'est ce souvenir que l'on n'est jamais arrivé, que la vie est un chemin à parcourir.

La vie est un lent et long processus de désencombrement, douloureux parfois.

Lorsque l'on accompagne une personne, l'essentiel est de lui offrir une écoute chaleureuse, une présence « aimante », de « marcher » à ses côtés sans « vouloir pour elle ».

**C'est en marchant que se crée le chemin.**

**PRENDRE SOIN DE SOI ET DE L'AUTRE, C'EST CROIRE EN LA VIE QUI NOUS ANIME, QUI NOUS HABITE ■**



Texte proposé  
par Guy SCHROBILTGEN  
Pour illustrer et partager cette lecture

## DÉPOSER SES BAGAGES.



**NOS BAGAGES** ce sont  
Notre mal-être, nos angoisses et nos peurs.  
Ce sont aussi notre agressivité, nos sentiments violents et négatifs, nos  
haines et nos refus d'autrui.  
Ce sont encore nos jugements et nos désirs non rencontrés, le besoin  
d'avoir raison, le besoin de se faire approuver ou pardonner,  
Le besoin de cacher le passé.

**DÉPOSER SES BAGAGES**, ce n'est pas « vider son sac »,  
Ce n'est pas charger l'autre mais se décharger avec l'autre.  
Ne pas rendre l'autre responsable de mon fardeau.  
C'est possible... Encore faut-il être disposé à le faire soi-même.

**DÉPOSER SES BAGAGES**,  
C'est avant tout s'accepter et s'aimer.  
C'est cesser d'être notre petit individu.  
C'est développer en soi le lâcher-prise, la paix et la compréhension.  
C'est laisser la paix et l'amour couler librement en soi et à travers soi,  
Vers tous ceux que nous côtoyons.

**DÉPOSER SES BAGAGES**,  
C'est vouloir s'arrêter,  
Pour être présent,  
Pour mieux écouter et accueillir  
L'autre et soi-même.  
Pour écouter avec le cœur plutôt qu'avec la tête.

**DÉPOSER SES BAGAGES**,  
C'est apprendre à attendre.  
Les choses font leur chemin, mais à leur rythme.  
Il pleut toujours jusqu'à la dernière goutte,  
Il vente jusqu'au calme,  
Le brouillard traîne sur l'étang jusqu'à la dernière volute,  
L'hiver le plus long a son printemps.

**DÉPOSER SES BAGAGES**, face à soi dans le silence  
Ou avec l'autre dans le partage fraternel,  
Car le temps passé dans la paix et la tranquillité n'est jamais perdu.

Toute âme a besoin de trouver du temps pour être tranquille,  
Pour réfléchir à ce qui est profond en soi,  
Sur les choses qui importent dans la vie,  
Qui font de la vie ce qu'elle est.  
Ces moments sont essentiels. ■

Jean-Michel LONGNEAUX, philosophe, chargé de cours à l'Université de Namur et conseiller en éthique à la FIH-W, Belgique

Lorsque nous sommes « jeunes diplômés », nous rentrons dans la profession avec un enthousiasme certain, ou à tout le moins un certain enthousiasme. C'est le bonheur de pouvoir vivre du métier que l'on a choisi, vivre de ce que l'on aime faire. De nouvelles portes s'ouvrent, on est enfin reconnu pour ses compétences - même si elles restent à prouver -, on s'attend à initier de nouveaux projets pour améliorer les choses. L'enthousiasme s'accompagne d'un dévouement à toute épreuve ; on se montre responsable, courageux, dévoué et en un mot, indispensable.

Quelle que soit l'entrée en matière, tous seront, tôt ou tard, confrontés à un certain essoufflement, plus ou moins durable selon le cas. C'est que la réalité du terrain ne répond jamais aux attentes du début. Certes, il y a des moments heureux, mais la tâche se révèle plus éprouvante que prévu.

Chacun extériorise cette usure à sa façon. Il y a tout d'abord le repli sur soi qui tend au désinvestissement. On essaie de cette manière de se protéger : on revoit ses ambitions à la baisse – par réalisme, dira-t-on.

Une fois que l'on se penche sur son vécu, on peut poser cette question toute simple : **pourquoi les difficultés rencontrées nous touchent-elles à ce point ? Après tout, existe-t-il une institution qui échappe aux enjeux de pouvoir ?** Ne peut-on pas comprendre qu'un patient transi de douleurs ou paniqué passe par des phases d'agressivité ? N'est-il pas inévitable que parmi toutes les personnes que nous fréquentons, il y en ait quelques-unes qui nous insupportent et que parmi toutes les situations que nous vivons, il y en ait qui nous dépassent... ? Toutes ces frustrations sont bien réelles et il ne s'agit pas pour nous d'en minimiser l'impact. Simplement, considérées d'un point de vue strictement objectif, elles sont tellement courantes et inévitables qu'on peut malgré tout s'étonner qu'elles nous usent à ce point. Que touchent-elles en nous qui explique que nous en souffrons tant ? Rien d'autre que l'essentiel qui nous fait vivre, à savoir, pour le dire en un mot, **notre recherche du bonheur.**

Toute notre vie – professionnelle et privée – est en effet animée par ce seul **désir d'être heureux.** Ce désir est à la fois ce qu'il y a de plus intime en nous et de plus universel. Dans la mesure où la conception du bonheur change d'un

individu à l'autre, on se gardera bien d'en proposer une définition qui vaudrait pour tous. Mais dans la mesure où tout être humain est porté par cette force, on peut en préciser les contours formels. Pour tous, la recherche du bonheur vise l'accomplissement de trois désirs entremêlés (que chacun réalisera à sa façon).

**Tout d'abord, il y a le désir de toute-puissance.** Il ne faut pas y voir en priorité le désir d'écraser les autres ou de dominer le monde. Le désir de toute-puissance qui nous porte **doit plutôt se comprendre comme le désir d'être à la hauteur de ce que nous pensons devoir être** : être un bon professionnel, compétent, pouvant de fait soulager la souffrance des patients, pouvant faire le bien autour de lui. Être suffisamment fort ou intelligent ou courageux pour rendre les autres heureux, pour réussir sa vie, pour faire face aux aléas en restant maître de sa destinée. Être capable également de tout supporter dans la vie, avec sang froid ; montrer qu'on peut se contrôler en toute circonstance. Être capable de recommencer sa vie à zéro... **comme si tous les possibles restaient à notre disposition** en permanence et surtout comme s'il ne tenait qu'à nous de les réaliser. **La toute-puissance prend encore la forme de l'innocence** : être et rester irréprochable dans tout ce que l'on fait. Dès que nous sommes pris en défaut, n'avons-nous pas le réflexe, en effet, d'accuser un autre ou de trouver une excuse, pour précisément préserver cette part d'innocence à laquelle nous nous identifions ? Dans tous les cas, il s'agit de se sentir en harmonie avec soi-même. L'enjeu est capital : **si nous ne sommes pas tout-puissants, sommes-nous encore aimable ? Peut-on encore nous faire confiance ? Le patient peut-il encore croire en nous ?**

Deuxième désir à accomplir pour être heureux, **celui qui consiste à être reconnu par les autres, (désir de fusion)** en tout cas par ceux qui nous importent. Se sentir aimé, rejoint, soutenu par ceux qui nous sont proches, ceux en lesquels on croit se reconnaître. Peut-on en effet être heureux si l'on fait tout le bien possible mais que l'on est détesté par l'équipe dans laquelle on travaille ou par la personne avec laquelle nous cheminons ? Par extension, ce désir de reconnaissance est celui de vivre avec d'autres sur un mode évidemment épanouissant. Si l'on essaie de préciser ce que l'on entend par là, on doit distinguer deux modes de relation. C'est, d'une part, faire de l'autre une personne qui

compte pour nous, qu'on intègre dans notre monde, dans notre vie ; on aura ainsi la conviction de le comprendre et de savoir ce qu'est son bien (et de le savoir parfois mieux que lui). C'est, d'autre part, avoir tendance à se comprendre à partir des autres, à partir de leurs attentes supposées, de telle sorte que nous puissions faire le bien qu'ils attendent de nous. Bref, toute notre vie se déploie sur ce fond de relations à double sens : on comprend les autres à partir de soi et on se comprend à partir d'eux. C'est ce qui permet une réelle connivence, et nous persuade de pouvoir réellement rejoindre l'autre dans son vécu, et de partager ainsi sa souffrance ou ses moments de joie. Le bonheur passe par ces moments privilégiés.

Dernier désir qui nous porte : **celui de jouir effectivement du bonheur tant convoité.** Derrière ce désir se cache la **conviction que celui-ci nous est dû.** De fait, si l'on ne peut être heureux en ce bas monde, à quoi bon vivre ? Dans le même ordre d'idée, il nous est dû de nous épanouir dans notre métier, d'être remercié pour nos efforts, ou, plus humblement, de voir nos efforts aboutir, etc. Devant un échec, les expressions « c'est la faute à pas de chance ! », « ce qui arrive est vraiment trop injuste ! », etc. n'ont de sens qu'au regard de cette conviction secrète qu'il nous était dû que les choses se passent autrement. Et à l'inverse, quand le bonheur fond sur nous, nous en jouissons comme si c'était la juste récompense du travail fourni, comme si, en définitive, l'ordre des choses était (enfin) respecté.

### ***Touchés en plein cœur***

Vivre comme si tout était possible, vouloir être à la hauteur de nos ambitions, se sentir de connivence avec les personnes que nous apprécions, croire en définitive que le bonheur nous est dû, surtout si nous faisons tout pour l'atteindre, voilà les désirs fondamentaux qui nous portent à travers toutes nos entreprises. Voilà pourtant ce que la réalité du terrain vient réduire à néant pour en révéler du même coup la véritable nature : des désirs qui relèvent de notre imaginaire, des désirs infantiles qui ne sont rien d'autre que des idéaux – ou de doux rêves – que l'on avait tendance, trop rapidement, à prendre pour la réalité elle-même. L'expérience nous confronte à une vie bien différente. Du coup, deux possibilités s'offrent à nous. Soit on s'accroche à nos rêves, on veut continuer à y croire, on se persuade que la vie n'a de sens qu'aux conditions qu'on lui impose (pouvoir faire le bien qu'on désire, rendre les autres heureux, être soi-même heureux), de telle sorte qu'on se met de plus en plus en décalage par rapport à la vie réelle que pourtant l'on doit bien assumer. C'est cette attitude

qui, en nous imposant de faire le grand écart, entraîne les souffrances, qu'il s'agisse de la dépression, de la fuite ou de la violence. Dans ces trois cas, on tente de préserver envers et contre tout ce qui nous est le plus précieux : nos illusions. Comment ne pas souffrir lorsqu'on cherche ainsi à être ce que l'on n'est pas, et à vivre une vie qui n'existe pas ? Un sentiment de fond nous envahira progressivement, celui de la haine à l'égard de cette vie si mal faite, injuste, absurde, cette vie qui n'est pas ce qu'elle aurait dû être, ou plutôt, qui n'est pas ce que nous aurions voulu qu'elle soit. Certains – les plus dangereux, parce qu'animés par cette haine – partiront en croisade pour changer le monde ou le lieu de travail, de vie, le rendre plus « humain », c'est-à-dire le plier à leurs désirs. Concrètement, telle personne deviendra un excellent chercheur ou soignant, dans l'espoir d'éradiquer les maladies ou d'apaiser les souffrances. Mais malgré tout le bien que cette personne fera, que vaudra sa vie si elle n'a été animée que par la haine de ce monde ? Comment ignorer la profonde souffrance qu'elle cache au fond d'elle-même ? Et le désespoir dans lequel elle sombrera en constatant que, malgré tous ses efforts pourtant couronnés de succès, le nombre des malheureux ne cesse d'augmenter, et que de nouvelles maladies apparaissent. Pour elle, la vie est vraiment trop injuste.

Il est toutefois une autre voie possible. Celui qui voit ses rêves se briser contre la réalité comme une vague contre un rocher peut faire le deuil de son imaginaire, de ses rêves, de ses attentes infantiles. Encore faut-il comprendre ce que l'on entend par là. Il ne s'agit pas de cesser de rêver, car rêver est une fonction vitale pour l'être humain. Accepter ce monde comme il va, parce qu'il n'y en a pas d'autre où nous puissions vivre pour l'instant, c'est plus modestement apprendre dans un premier temps à ne plus prendre nos rêves pour la réalité, savoir que quand on rêve, on rêve. Sans cela, on ne peut s'ouvrir à la réalité, ni se réconcilier avec ce que nous sommes fondamentalement. Mais il est vrai que cette voie n'est guère aisée.

### ***La part maudite de « l'accompagnant »***

Quelle est cette réalité que le plus souvent nous cherchons à fuir, à laquelle la vie ne cesse pourtant de nous reconduire, et qu'il nous faut bien, en définitive, nous réapproprier ? Elle peut être résumée en trois mots qu'affectionnent les philosophes : nous sommes fondamentalement **finitude, solitude et incertitude.** L'important est de comprendre ce que cachent ces concepts.

**La finitude désigne notre non toute-puissance** : l'épuisement, le découragement, la lassitude éprouvés au travail suffisent déjà à révéler comme simple idéal notre désir de toute-puissance. Manifestement, nous n'arrivons pas à

être chaque jour à la hauteur de nos ambitions, nous n'arrivons pas, non plus, à tout supporter, à tout endurer d'une âme égale. Les lâchetés, les petits mensonges, le travail bâclé ou expédié, les mauvaises décisions, les tentations sont autant d'expériences auxquelles nul n'échappe, et qui réduisent à néant notre désir d'innocence. **On n'est pas fort assez pour ne faire que le bien.** Comme le notait d'ailleurs le philosophe J. Nabert, même si nous ne faisons jamais que le bien, à notre grand étonnement nous resterions avec cette impression de n'en avoir pas encore fait assez. Peut-être aurions-nous dû ou pu agir autrement ? La non toute-puissance s'atteste encore dans notre soumission à l'irréversibilité du temps : le décès d'un patient ou l'évolution d'une maladie dégénérative par exemple nous confrontent à notre insupportable impuissance, sans échappatoire possible. Mais on en fait déjà l'expérience, plus banalement, en constatant que le temps passant inexorablement, on perd à tout jamais des possibilités ou des occasions : en devenant soignant ou médecin, on se ferme inévitablement des portes... et il serait illusoire de croire qu'il suffirait d'un peu de courage ou d'audace pour faire marche arrière. On ne fait jamais marche arrière. On pourrait multiplier à l'infini les situations où il nous est donné de nous confronter à notre fondamentale impuissance. Mais l'on comprend que plus on exige de soi d'être tout-puissant sous une forme ou sous une autre, plus on ne peut que souffrir de n'être que ce que ce que l'on est. L'idéal de soi fait sans doute rêver, mais il fait surtout souffrir.

**La réalité nous confronte également à notre solitude.** On ne vise pas ici le fait que nous puissions être isolés, mais, plus fondamentalement, le fait que, **même au milieu d'autres, nous restions seuls à être ce que nous sommes.** Ou pour le dire autrement, que **l'autre est seul à être et à vivre ce qu'il vit** : aucun art de la communication ne nous permettra de le rejoindre dans son vécu. Ainsi, par exemple, nous voudrions bien porter un peu de sa douleur, ou du moins la partager, et nous ne réussissons en vérité qu'à souffrir de le voir souffrir. Nous cherchons à nous rendre proche mais, malgré nos échanges et la complicité qui parfois s'installe, l'essentiel nous échappe, à savoir cette vie intérieure en laquelle l'autre se tient tout entier. C'est encore ce que l'on découvre dans la souffrance au travail. Quand bien même nous serions plusieurs à souffrir de la sorte, et à échanger sur ce thème dans des groupes de parole, il n'en reste pas moins vrai que nous sommes chacun seul à porter notre souffrance. Personne ne peut nous rejoindre là où ça souffre en nous. On ne réussit tout au plus qu'à échanger des mots – et ce n'est déjà pas si mal – tandis que

nous restons seuls à porter notre mal-être. Cette solitude qui nous confronte à un autre qui nous échappe, nous en faisons encore l'épreuve dans toutes ces expériences banales comme la non compliance du patient, les refus de soins, les trahisons ou mensonges des collègues, leur incompréhension, la différence de point de vue, en particulier au niveau des valeurs, ainsi que les heureuses surprises qu'ils nous réservent. Les autres ne se réduisent pas à ce que nous en ressentons, et notre vie ne s'épuise pas dans ce que les autres attendent de nous. Ce fossé abyssal qui sépare tout être humain s'atteste en particulier dans la mort de l'autre. La mort de l'autre ne provoque pas notre solitude. C'est l'inverse qu'il faut dire : **c'est parce que nous sommes chacun seul que l'autre peut mourir sans nous emporter avec lui.** La mort est en effet le signe que l'autre ne nous a jamais appartenu, et que, quelle que soit la relation, nous sommes toujours restés deux êtres distincts, sans confusion possible. Plus on cherche à fuir notre solitude, et plus on souffre.

Enfin, la souffrance de « l'aidant » ne confirme-t-elle pas que rien **ne nous est dû dans la vie** ? On peut bien vouloir s'épanouir au travail, avoir les meilleures intentions du monde, se montrer dévoué et aimer son métier au point d'en faire une vocation et de tout lui sacrifier, jusqu'à sa vie privée, le bonheur n'est pas nécessairement au rendez-vous. Manifestement, la vie ne se plie pas à notre attente selon laquelle tout effort mérite récompense, selon laquelle aussi le juste sera nécessairement récompensé. Dans les institutions de soin, cette réalité apparaît de façon plus criante encore lorsqu'on constate que la souffrance frappe tout le monde aveuglément : cette mère de deux enfants atteinte d'un cancer à 34 ans comme ce travailleur fauché sur son chantier à 45 ans. Et que dire de la mort des enfants ? Devant de tels drames, comment ne pas comprendre qu'il n'y a que dans notre imaginaire (ou dans les statistiques) qu'il nous serait dû de vivre par exemple 80 années. Dans la vraie vie qu'il nous faut vivre, car il n'y en a pas d'autre, la mort est une possibilité qui ne concerne pas les vieux mais tout vivant. Comme le disait M. Heidegger, dès que nous venons au monde, nous sommes déjà assez vieux que pour mourir. Bref, inévitablement, on découvre sur le terrain cette vérité que pourtant nous portons en nous depuis notre naissance, à savoir que **la vie ne veut pas notre bonheur, elle veut la vie.** Et vouloir la vie, cela veut dire : **vouloir la vie telle qu'elle est, comme ce qui inclut la souffrance, la douleur, la mort, ainsi que les moments de bonheur.**  
**Etre un bon professionnel, est-ce savoir souffrir ?**

Qu'il faille acquiescer à la vie telle qu'elle est, sous prétexte qu'il n'y en a pas d'autre, on peut l'entendre. On n'a guère le choix. Mais une telle affirmation n'implique-t-elle pas du même coup qu'on se résigne à la souffrance elle-même, puisqu'elle appartient à cette vie réelle ? Ce point doit être tiré au clair car on le pressent, c'est ici la porte ouverte à toutes les dérives. Certes, vouloir la vie, c'est accepter la souffrance qui en fait partie. Mais nous parlons ici de la souffrance telle qu'elle est vécue, et non telle qu'elle est récupérée par certaines idéo(-théo-)logies. Or, si l'on s'en tient à ce que nous éprouvons réellement lorsque nous souffrons, on peut dire, avec certains philosophes, qu'elle se donne toujours à nous comme « ce-qui-ne-doit-pas-être »<sup>3</sup>. La notion de « devoir » qui figure dans cette expression appelle toutefois quelques éclaircissements. On pourrait croire que nous émettons là un jugement moral. Ce n'est pas le cas. Nous nous limitons à lire à même l'expérience de la souffrance, au moment où elle est vécue. Et dans cette perspective (qu'on appelle phénoménologique), dire que la souffrance se révèle comme « cela-qui-ne-doit-pas-être », c'est dire qu'elle se donne dans notre chair comme cela qui n'en peut plus de se supporter, comme ce qui est prêt à tout pour que « ça cesse ». Ainsi, pour le dire en une formule paradoxale, vouloir la vie, c'est vouloir la souffrance qui en fait partie, mais la vouloir telle qu'elle s'y donne, à savoir comme cela qui ne peut jamais être voulu. Car à la vouloir ou à s'y résigner, on en fait « ce-qui-doit-être », on en fait un bien, ce qu'elle n'est pas. Accepter la souffrance, c'est ne la souhaiter ni pour soi, ni pour les autres, c'est ne rien en attendre : c'est la combattre.

On se demandera sans doute ce que l'on a gagné avec – diront certains – ces « subtilités ». Quelle différence y a-t-il avec l'attitude de celui qui part en croisade contre le mal, au nom de sa conception de la vie ? La différence est invisible, et pourtant elle est radicale. On l'a dit, le médecin ou le soignant qui s'enferme dans le déni, la révolte ou la résignation, celui-là ne parvient plus à accepter la vie telle qu'elle est. Ce qu'il prend pour la réalité, et au nom de quoi il se permet de juger la vie, ce sont ses rêves de toute-puissance et de bonheur dû. Lutter contre la souffrance, la sienne au travail mais aussi celle des patients qu'il soigne, équivaut pour lui à lutter contre la vie elle-même, par haine ou ressentiment. C'est quand on prétend vouloir corriger la vie de la sorte que, croyant bien faire, on en vient à commettre soi-même le mal.

Le médecin ou soignant qui, au contraire, s'abandonne à la vie en lui, l'affirme et en épouse le mouvement à partir d'elle, et non plus à partir d'une idéologie ou d'un jugement : lutter contre la souffrance ne signifie plus qu'il déteste la vie ni

qu'il veut la « redresser » – comme le ferait un redresseur de torts –, mais qu'il joue le jeu auquel elle le convie. **C'est être vivant, tout simplement, dans les limites qui sont les siennes.** Alors, il n'est plus question de vouloir éradiquer les maladies ou la souffrance, ni empêcher qu'on puisse mourir à tout âge. Réconcilié avec l'idée que ces drames font et feront toujours partie de la vie, réconcilié aussi avec le fait que l'on ne peut pas tout, mais que l'on doit tout ce que l'on peut, on les combat parce que c'est ce que la vie nous commande de faire. Bref, objectivement, rien ne sépare les deux attitudes des deux médecins ou soignants, sinon que dans le premier cas, lutter contre les maladies, c'est dire non à la vie et donc à soi, tandis que dans le second cas, c'est leur dire oui. Cette différence change l'existence du tout au tout.

Du coup, c'est l'aberration de ces morales qui prônent les vertus de la souffrance qui se précise. Il faut le dire catégoriquement, souffrir n'a et ne peut avoir aucune vertu : *c'est résister et lutter contre la souffrance qui est une vertu.* En ce sens, l'acquiescement à la vie auquel on assiste ici n'a plus rien à voir avec la résignation du dépressif. La lutte contre la souffrance (et non la souffrance, il faut insister) n'est pas un fardeau dont la vie se passerait bien. Dire que cette lutte est une vertu signifie d'une part qu'elle est, qu'on le veuille ou non, l'essence de la vie, ce par quoi elle s'affirme. De telle sorte, d'autre part, que cette lutte est en soi sa propre fin : elle n'a pas besoin de rêver un monde à venir débarrassé de toute souffrance pour se mettre en mouvement. La vie exposée à la souffrance n'a besoin d'aucune justification extérieure pour lutter contre celle-ci. En d'autres termes, si l'on parvenait à éradiquer la souffrance, si donc on n'avait plus jamais à s'y confronter, la vie s'éteindrait peu à peu dans l'ennui. Comme quoi il est impossible de sortir de la souffrance, puisque cet affaiblissement, qui menacerait la vie, en serait incontestablement une nouvelle forme. Il faut donc vouloir ce que veut la vie en nous : lutter contre la souffrance à laquelle elle est inévitablement exposée, tout en se gardant d'en déduire qu'il faut par conséquent vouloir la souffrance qui permet la lutte. Car nous retomberions dans cette perversion qui consiste à faire de la souffrance un bien.

Ainsi, un bon soignant, un bon médecin ou toute autre personne dans la relation d'aide, n'est pas quelqu'un qui sait souffrir. Celui-là serait plutôt un pervers ou un masochiste. Un bon prestataire de soins, c'est quelqu'un qui lutte contre toutes formes de souffrances. A commencer par les siennes. Car **on ne peut aider l'autre quand on est encombré de soi-même.**

**Devenir un « sage superstar » ?**

Dans la mesure où ce sont nos attentes, nos rêves, nos idéaux pris pour la réalité qui nous

font souffrir, il n'y a pas d'autre voie que de s'en libérer. Il est vrai, cependant, que ce processus ne va pas de soi. Trois difficultés méritent d'être soulevées.

Premièrement, il semble un peu facile d'affirmer qu'il suffit de se déprendre de ses idéaux. Comment s'y prendre concrètement ? Il faut bien en convenir, il n'y a pas de recettes en la matière. Lorsque le réel met en échec nos attentes, nos espoirs les plus chers, nous avons tendance à reculer pour nous réfugier dans le déni, la violence ou la dépression. C'est ce chemin là qu'il nous faut d'abord accepter d'emprunter. Il n'y en a pas d'autres. C'est ainsi que l'on épuise nos idéaux, en y croyant jusqu'au bout, envers et contre tout, jusqu'à ce moment où nous sommes à ce point usés que nous pouvons nous abandonner à ce que nous sommes vraiment. Nous voudrions insister : ces comportements de fuite ou d'obstination peuvent sembler n'être, aux yeux d'une personne extérieure, que des détours épuisants, parfois dangereux, et dans tous les cas, inutiles. Pourquoi ne pas se mettre au clair sur ce que l'on est, sur ce qu'est une institution de soin, sur la difficulté du vivre en commun, et l'accepter tout simplement, au lieu de se faire violence, de tomber malade ou de se perdre dans des dépressions qui n'en finissent pas (autant d'attitudes qui témoignent qu'on ne renonce pas à nos rêves) ? Il faut rappeler ici avec force que ce qui nous apparaît comme un détour est en vérité, pour la personne concernée, sa ligne droite. Tout autre chemin proposé (groupe de parole, débat rationnel en éthique, enseignements, recommandations morales, etc.), qui nous semblerait, à nous, plus direct, et donc plus rapide, écartera la personne de la route qui la reconduit à elle-même. Sans doute, en tant qu'accompagnateur ou thérapeute, voire en tant que collègue, faut-il savoir intervenir, mais ce sera toujours en ayant pris soin, au départ, d'épouser le mouvement adopté par celui que l'on a pris en charge. On pourrait dire, pour filer la métaphore, qu'il faut non pas amener l'autre sur notre autoroute, mais accepter de descendre sur le sentier qu'il emprunte pour l'aider à arriver là où il doit arriver.

Deuxième difficulté. La réalité à laquelle nous avons été reconduits ne nous condamne-t-elle pas à une vision quelque peu pessimiste de la vie : **nous ne serions que finitude, que solitude et qu'incertitude** ? Il est vrai que, ultimement, nous ne sommes que « cela », d'une façon qui reste à tout jamais indépassable, quoi que nous fassions. Le développement de nos compétences, de même que l'amour des autres n'y changeront rien. Il est vrai que ce constat peut en conduire plus d'un au pessimisme. Mais pourquoi en est-il ainsi sinon parce que, malgré nous, nous jugeons encore notre condition humaine au regard de nos

idéaux ? Celui qui, secrètement, voire à son insu, reste bercé par ce désir de toute-puissance, d'humanité réconciliée, et reste persuadé que quelque chose lui est dû dans la vie, celui-là, de fait, ne peut se résoudre à accepter de n'être *que* ce qu'il est. Celui-là, de fait, trouvera la vie qui est la sienne trop étroite, sans saveur, et pour tout dire irrespirable. Mais celui qui, au contraire, a fait jusqu'au bout le deuil de ses idéaux – c'est-à-dire, comme on l'a expliqué, n'a pas renoncé à rêver (ce qui serait mortel), mais a cessé de prendre ses rêves pour la réalité (car prendre ses rêves pour la réalité est tout aussi mortel) –, celui-là se réapproprie ce qu'il est, en étant libéré de tout jugement : le pessimisme ou l'optimisme n'ont plus ici leur place. Il ne reste qu'un acquiescement à la vie. Et du même coup, ce qui semblait si « pessimiste » devient appel à la mobilisation. Nous avons déjà évoqué la lutte contre la souffrance, sans illusions. Mais on pourrait présenter cette mobilisation de la façon suivante : si rien ne nous est dû, à commencer par le bonheur, alors, si nous voulons malgré tout être heureux, **nous voilà appelés à agir**. Il n'y a pas d'autre solution. Et on y aura gagné deux choses. D'une part, on agira sans fausses espérances, avec un certain détachement par conséquent. Et d'autre part, on agira en sachant que si le bonheur survient au terme de nos efforts, ce ne sera plus comme une récompense méritée, mais comme une grâce qui vient par surcroît. Si par ailleurs nous ne sommes pas tout-puissants, alors, si nous agissons, nous voici appelés à la **responsabilité**. Sachant que nous ne pouvons pas tout, ni tout le bien que nous souhaitons, il nous faut assumer les échecs inévitables, les erreurs commises sans plus y voir une objection à nos entreprises. La responsabilité assumée du fait de cette non toute-puissance fait la grandeur de l'homme.

Enfin, si nous sommes solitude, et si nous l'acceptons, il apparaîtra alors que celle-ci n'est pas ce qui nous éloigne des autres mais est au contraire la condition de possibilité de relations authentiques. En effet, tant que nous redoutons notre solitude, toutes nos relations avec les autres sont détournées pour ne servir qu'un seul intérêt : nous rassurer, nous convaincre que nous sommes aimables, etc. Quand donc sommes-nous vraiment avec les autres, quand donc pouvons-nous seulement les entendre, si nous sommes en permanence encombrés par la peur de notre solitude ? Ce n'est qu'une fois celle-ci apprivoisée qu'on est enfin libre et disponible pour autrui, sans d'emblée l'enfermer dans nos attentes invouées.

Dernière difficulté. Y a-t-il moyen de se réconcilier avec soi-même, avec sa finitude, sa solitude, et son incertitude ? Il est indéniable que l'on peut progresser sur ce chemin qui nous reconduit à nous-mêmes. Mais il faut rappeler en même temps qu'il nous est impossible d'arriver au

bout de ce chemin. Il n'y a jamais de réconciliation définitive avec soi-même. Celui qui prétendrait être en accord parfait avec lui-même, ayant réussi à cicatriser toutes les blessures de sa vie, celui-là, en vérité, succomberait une dernière fois à la tentation de la toute-puissance. C'est parce que nous sommes marqués, d'une façon irréversible, par la non toute-puissance, qu'aucun être humain ne parviendra jamais à se réconcilier définitivement avec lui-même. Il nous est donné de vivre une vie qui, de la naissance à la mort, restera en tension entre des idéaux qui ne cessent de nous hanter, et la réalité qui ne cesse de se rappeler à nous. On ne devient donc pas une sorte de sage hors du commun, qui se contenterait de peu et aurait le pouvoir de tout supporter<sup>4</sup>. Affirmer la vie en s'y abandonnant, c'est au contraire commencer par accepter nos limites, nos faiblesses, accepter que la vie en nous ne peut tout et n'a pas la force de tout souffrir. C'est donc non point la sérénité que nous rejoignons, mais notre être en tant qu'il « laisse à désirer ». Cette expression doit s'entendre en deux sens : d'une part, en tant que vie qui reste insatisfaisante (il est des épreuves traversées dont on ne souffre plus vraiment – en cela, il y a progrès – mais qui sont toujours l'occasion d'un petit pincement au cœur, ou d'un remords, lorsqu'on y songe – comme quoi on n'est toujours pas entièrement réconcilié avec soi-même) et d'autre part en tant que vie qui laisse ouvert le désir, qui le relance en permanence, ce qui est précisément le moteur de l'existence.

### **Conclusion**

Pourquoi affirmer que la souffrance des gens qui sont dans la relation d'aide n'existe pas, alors que de toute évidence, nous n'avons parlé que d'elle. Parce qu'en dernier ressort, cette fameuse souffrance des « soignants » est davantage liée à notre condition humaine, plutôt qu'à une profession. Et notre condition humaine n'est pas quelque chose qui puisse se soigner. Du jour de notre naissance à celui de notre mort, nous sommes et nous resterons inévitablement déchirés entre nos idéaux et une réalité qui n'est jamais à leur hauteur. Ce que l'on appelle la souffrance du « soignant » n'est rien d'autre que la mise en scène de notre condition dans un univers particulier, celui des « soins ». Mais le paysan, l'avocat ou le maçon sont chacun confrontés aux mêmes souffrances. Et les « soignants » le sont encore lorsqu'ils ont déposé leur tablier et stéthoscope, et qu'ils retrouvent leurs enfants et/ou leur conjoint. Là aussi, dans la vie privée, les mêmes difficultés surgissent. Quel que soit l'endroit où ils se trouvent, tous rêvent de toute-puissance au sens où on l'a vu, tous cherchent la reconnaissance de leur proche, tous croient que le bonheur leur est dû. Tous découvrent peu à peu, là où ils sont, que tout cela n'est que rêve.

Simplement, chaque milieu de vie étant spécifique, cette souffrance sera mise en scène d'une façon chaque fois particulière. Ainsi, à titre d'exemple, ce ne sera plus le patient qui sera déroutant et qui nous renverra à notre solitude, mais le client ou l'élève ou le conjoint – ou personne.

C'est précisément parce que cette souffrance des « soignants » est en réalité la souffrance de notre condition humaine – dans un milieu certes spécifique – qu'elle ne peut être ni ignorée, ni minimisée, ni malmenée. Elle concerne chaque « soignant » au plus intime de lui-même : non point ce qu'il est en tant que « soignant », mais ce qu'il est en tant qu'être humain. Mais c'est pour cette même raison que l'on doit dénoncer ceux qui parlent de la souffrance des « soignants » comme si elle était une réalité en soi. Car en faisant d'une souffrance liée à la condition humaine la souffrance d'une profession, on la réduit à un problème institutionnel, syndical, médical ou éthique, peu importe. Elle n'est plus qu'un problème technique qui peut et doit trouver une solution. Les escrocs peuvent alors défiler – experts de tout poil, psychologues, superviseurs, éthiciens, spécialistes de la communication, qui tous entretiennent l'illusion selon laquelle le soignant doit rester ou redevenir un être tout-puissant, qui mérite bonheur et reconnaissance. Il y parviendra grâce à une nouvelle organisation, ou un salaire plus élevé, ou une ambiance de travail chaleureuse, ou l'acquisition de techniques de communication non-violente ou de grilles éthiques qui permettent de choisir en toutes circonstances la solution la meilleure, etc. Chacun ira ainsi de désillusion en désespoir, et de désespoir en désillusion. Ce n'est pas parce que la souffrance est un problème à résoudre que du coup il existe des techniciens de la souffrance. C'est l'inverse qu'il faut dire. C'est parce qu'il existe des techniciens de la souffrance que du coup on est persuadé que la souffrance n'est qu'un problème qui attend sa solution. En d'autres termes, il faut l'avouer, ces spécialistes font partie du problème plus qu'ils ne le résolvent. Cependant, on doit aussi admettre que, l'escroquerie une fois dénoncée, la psychologie, l'éthique, et même le syndicalisme restent des discours qui permettent à la souffrance éprouvée de se dire, de s'élaborer, ce qui est déjà beaucoup.

On ne déduira pas de ce qui précède qu'on peut se garder d'améliorer tout ce qui, dans une institution de soin doit l'être : horaire, convivialité, salaire, etc. Car en améliorant ainsi les conditions de travail, en développant ses compétences, on joue concrètement le jeu de la vie : ne jamais se résigner, faire tout ce qui est en notre pouvoir pour lutter contre toutes formes de souffrances. Simplement, on n'attendra plus de telles améliorations qu'elles nous sauvent de nous-mêmes. ■

# Sophrologie Dynamique® et enfants

22-23 Mars 2014

5-6 Juillet 2014

Deux Stages de deux jours indissociables

**Ce stage thématique s'adresse aux sophrologues désirant acquérir un outil sophrologique complémentaire adapté au monde des enfants**

## Objectifs

### Premier stage de deux jours

- Apprendre des techniques de Sophrologie simples et ludiques, statiques et dans le mouvement
- Développer une démarche pédagogique appropriée: 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

## Florence BINAY

Intervenante

**Sophrologue Maître Praticien, Formatrice, Educatrice  
Spécialisée, Professionnelle exerçant en cabinet libéral à Paris**

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

**Coût pour les deux stages: Particulier 520 € TTC  
payable en deux fois 260 € TTC (hors hébergement et repas)**

**Formation professionnelle 920 € TTC**

☎ : 05 56 79 30 34 Email : [contact@formation-sophrologie.com](mailto:contact@formation-sophrologie.com)

Site : [www.formation-sophrologie.com](http://www.formation-sophrologie.com)

Siret 522 669 852 00017 Code NAF 8559 A



**SODY formation**  
centre de formation en sophrologie dynamique®

L'Ecole Française de Sophrologie Dynamique®, Centre de Formation Vie Energie change de nom et devient :

**SODY formation**

Lancement du nouveau site Internet !

Rejoignez-nous le **18/19 janvier 2014** sur  
[www.formation-sophrologie.com](http://www.formation-sophrologie.com)

Et ...

Laissez vos commentaires sur notre profil Twitter et Facebook

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

Si vous avez un site,  
n'hésitez pas à profiter de cette vitrine  
en devenant partenaire

Contactez **SODY formation** par mail

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



Fédération Européenne  
*de Sophrologie*



**La vague bleue**

**Énergie de l'eau**