

FÉDÉ INFOS

N°46

Bulletin d'information trimestriel



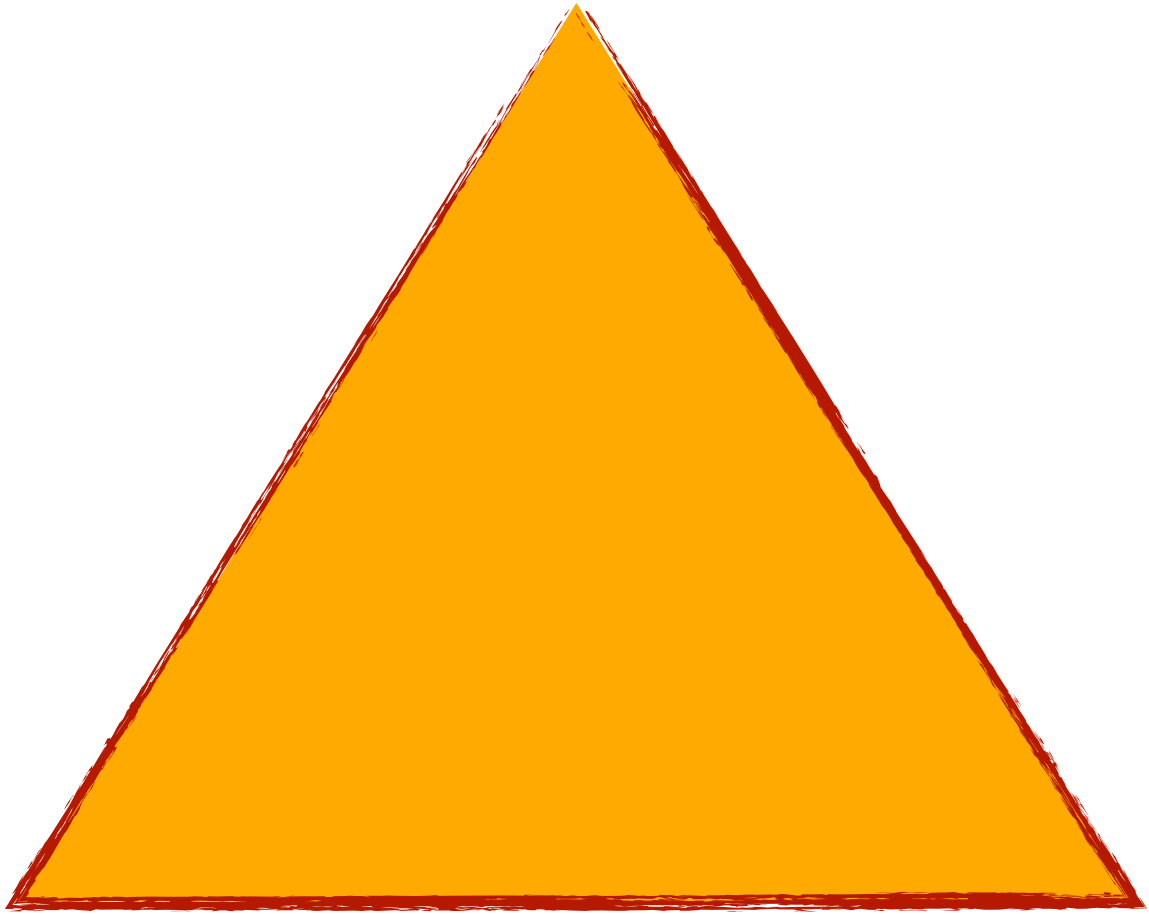
OCTOBRE 2014

**Fédération Européenne de
Sophrologie Dynamique®**

37 cité le Sainfoin
86600 COULOMBIERS

www.federation-sophrologie.eu
Contact@federation-sophrologie.eu





« Tout ce qui est dans la création
existe en vous et tout ce qui existe
en vous est dans la création »

Khalil Gibran

Le bonbon de Thérèse

Le Sommaire

CÔTÉ FÉDÉ

- 4 **L'édito**
Françoise SEEMANN
Edith de WOUTERS
- 5 **L'essentiel**
2 dates à réserver
☛ Congrès 2015
«Jouer avec les énergies»
☛ AG 2015
- 6 **Formation continue**
☛ Retour du stage «Évolution de la Sophrologie Dynamique»
Edith de WOUTERS
Cyrille BERGER

CÔTÉ FORMATION

- 16 **Les types psychologiques**
Stéphane PÉRÉ
Conférence Module 6 - juin 2014
- 23 **Atelier de SD proposé sur le lieu de travail**
Annette GOUJON
Conférence Module 6 - juin 2014
- 27 **SODY formation**
Le sommeil comment et autrement
☛ Modules de spécialisation

CÔTÉ PRATIQUE

- 8 **Adaptation d'une séance de SD à un public handicapé mental**
☛ Régine FAURE - CHATEAU
- 9 **Tissage de la SD et du Yoga**
☛ Sylvie PHILIP

CÔTÉ ADHÉRENTS

- 25 **A lire, à découvrir, à mettre en pratique**
☛ « Le brun-out des Quinquas »
Ouvrage collectif avec la participation de Tina DONADIEU
☛ « 121 Astuces de sophrologie & autres petits bonheurs »
Forence BINAY
- 26 ☛ Séjour Ressource & dynamisation
Florence BINAY

L'édito

Françoise SEEMANN et Edith de WOUTERS
Co-présidentes

CÔTÉ FÉDÉ

« Il est beau, parfois, de ne plus chercher à savoir où l'on va ni à comprendre ce que l'on fait.

C'est en cessant ainsi de toujours vouloir savoir que l'on commence à voir et à entendre.

De même, il est bon parfois de ne plus être libre.

C'est en se laissant prendre par la vie que l'on commence à sentir vivre une vie à l'intérieur de soi. »

Bertrand VERGELY
Professeur de philosophie à Orléans

Posons-nous, arrêtons tout... observons le monde qui nous entoure...

Le lointain, le proche, le tout proche... Cohabitation de brouhaha, d'activités en tous sens et rythme effréné avec du calme, des couleurs diverses, des senteurs d'automne, etc....

Oui l'automne est là, savourons ce qu'il nous offre dans l'instant, ce qu'il nous dit...

Les arbres laissent partir les feuilles, les plantes changent leur rythme de vie. Écoutons en nous la résonance, la vie en nous.

Temps d'épure pour faire place à du nouveau, de l'inhabituel.

La Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique® est dans cette écoute de l'environnement pour aller vers l'essentiel.

Fédérer tout en étant au service des écoles, des sophrologues et faire évoluer la Sophrologie Dynamique® ensemble.

Tout cela, avec l'objectif d'être encore plus présent dans l'espace extérieur.

Se positionner, prendre une place avec notre spécificité.

Le congrès « jouer avec les énergies » de septembre 2015 sera un temps plus particulier qui mettra en lumière un de ses objectifs que la FESD s'est donné. Toutes nos énergies ajustées et rassemblées, mises en mouvement, rayonneront dans l'environnement extérieur.

D'ici là, nous vous souhaitons un bel automne ■

L'essentiel
2 dates à réserver sur vos
agendas 2015 !

Samedi 11 avril 2015

Assemblée Générale Ordinaire de la
Fédération **E**uropéenne de
Sophrologie **D**ynamique



25, 26, 27
Septembre 2015

Congrès
« JOUER AVEC LES ÉNERGIES »

CREPS POITOU CHARENTES

www.federation-sophrologie.com

FORMATION CONTINUE

Evolution de la Sophrologie Dynamique® (Retour de stage)



Edith de WOUTERS
Cyrille BERGER

Sophrologues
Maître praticien

Partage du stage de
formation continue
de la Fédération

18 ET 19 OCTOBRE 2014

Renforcer la confiance en soi dans nos pratiques professionnelles.

La formation était essentiellement pratique et axée sur l'intelligence corporelle et émotionnelle, jusqu'à la double concentration ainsi que la mise en évidence des notions d'énergie ressource. Durant 2 jours, nous avons expérimenté grâce aux séances les apports intéressants de l'évolution de l'outil, les plus que cela

apporte dans la pratique en tant que professionnel et donc par rayonnement aux personnes qui viennent faire de la sophrologie avec nous.

A l'issue du week end, les participants s'expriment :

« J'ai vraiment apprécié de revenir à l'état d'élève, de pouvoir vivre pleinement les séances en étant guidée. Je repars enrichie, j'ai hâte de partager avec mes groupes. Energie de la force tranquille » Anne

« Cela m'a permis de bien cultiver au quotidien les ressources présentes au fond de moi. Vous nous avez proposé un beau programme. Energie de la confiance. » Marie

« J'ai beaucoup apprécié ce stage. J'ai découvert des vides et des pleins et aussi des espaces de liberté. Force de simplicité. » Annette

« J'ai redécouvert le besoin d'identité, la spécificité de la sophrologie dynamique. Je ressens de la fluidité, de la tranquillité. Merci à vous 2 les animateurs et merci à la fédé. » Jean Pierre

« Découverte de la finesse, être guidée m'a permis d'aller plus loin dans l'écoute. » Christiane

« Il faut toujours arriver avec un sac vide pour repartir avec un sac plein, dit le proverbe chinois. Je repars avec une besace pleine. Ce stage me conforte dans ma légitimité. Beaucoup de gratitude. » Catherine

« J'étais venue pour de la technique et sur ce plan je suis pleinement satisfaite. Je suis arrivée également avec des besoins au niveau des émotions et là ce fut la surprise et

je suis dans l'énergie de l'acceptation. Ce stage me conforte dans ma pratique »
Josseline

« Ce stage m'a permis de mettre des mots, de mettre le doigt sur ce qui existait déjà. Cela m'a permis de clarifier et d'expliquer avec des mots justes. Je suis comblée. »
Jacqueline

« Importance pour moi de me retrouver en groupe, avec d'autres énergies et d'avoir des échanges verbaux riches. C'est une reconnexion, un gain de confiance, je repars en ayant rechargé mes batteries. C'était important pour moi de pouvoir partager. »
Nathalie

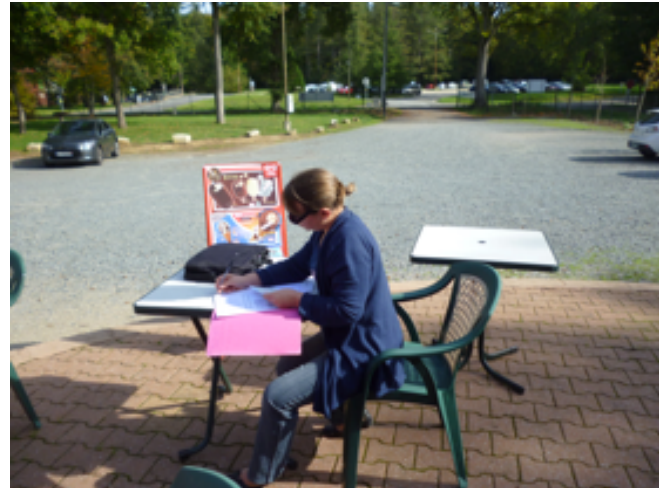
Edith De Wouters et Cyrille Berger ont animé ce stage, ils expriment leur ressenti :
« Une animation très agréable et une vraie partie de plaisir. Des échanges qui enrichissent aussi bien les participants que les animateurs. Une dynamique de groupe qui donnait envie de vivre les séances dans leur subtilité. »

Recueil des besoins en formation :

- Une suite à ce stage
- Un travail sur les émotions = énergie émotionnelle
- Explorer RD3 / RD4

Nous remercions Edith et Cyrille du temps consacré, de leur énergie et de leur qualité de présence à chacun.

Un grand merci aussi à Laurence Thiaudière responsable de la formation continue pour tout le travail fourni (logistique, qualité des dossiers,...), pour sa disponibilité, sa gentillesse, son sourire et sa rigueur ■



Laurence THIAUDIÈRE



Adaptation d'une séance à un public handicapé mental

Extrait du mémoire de recherche de Régine



Régine FAURE CHATEAU

Sophrologue
Maître praticien en
Sophrologie Dynamique®
Limoges (87)

Mise en disponibilité

- Bâillements / Etirements

PAUSE

Ancrage

- balancements avant/arrière/côtés

PAUSE

Respiration

- Cocotte minute : Souffler entre les dents de moins en moins fort, comme le fait la cocotte minute
 - Inspirer et se redresser, étirer la colonne vertébrale, ouvrir les épaules
 - Expirer et se pencher lentement

PAUSE

« Dépoussiérage »

- se savonner et se rincer !
- commencer par savonner les mains puis la tête et continuer comme si nous étions sous notre douche .
- ensuite nous recommençons par les mains, la tête et tout le corps pour nous rincer.

PAUSE

Exercice dynamique

- Commencer bras croisés sur la poitrine et souffler puis inspirer en écartant les bras lentement et accueillir X 3.
- Ramener très lentement les bras le long du corps en expirant.

PAUSE

- observer et équilibrer nos plateaux énergétiques
- énergie dans laquelle nous trouvons de la FORCE

BILAN : faire revenir tout ce qui a été agréable pour nous durant la séance

Reprise et Partage

Nous écrivons sur notre carnet pour raconter ce qui a été agréable. Chaque phrase, chaque mot est comme une photo de voyage, un souvenir de bons moments que nous pourrons feuilleter plus tard ■

Tissage de la Sophrologie Dynamique et du Yoga



Sylvie PHILIP

Sophrologue

Maître praticien en
Sophrologie
Dynamique®

Limoges (87)

Comme chaque fin d'année, j'organise une journée de marche dans la campagne limousine avec les personnes venant faire de la sophrologie régulièrement, qui acceptent de faire entre 18 et 20 km. Le principe étant de s'arrêter plusieurs fois pendant la randonnée là où l'endroit nous convient pour faire des séances de sophrologie. Mais cette année il y a eu un changement.

Depuis plusieurs années les séances de yoga (je suis formée au yoga de l'Énergie de Roger Clerc) alternent avec les séances de sophrologie mais je ne les programmait pas le même jour. De ce fait les personnes ne se rencontraient pas, mais ce n'était pas volontaire, simplement une facilité dans l'organisation de ma salle. Cette année la demande en cours de yoga étant plus importante que les autres années, j'ai dû intercaler

une séance de yoga avant un cours de sophrologie, ce qui fait qu'avec une demi-heure de battement entre les 2 cours les gens se sont croisés et ont échangé sur leur vécu réciproque (yoga/sophrologie).

Lorsque j'ai affiché l'organisation de la randonnée sophrologie, fin juin, les personnes qui pratiquent le yoga m'ont demandé s'il était possible de s'inscrire afin de découvrir ce qu'est la SD.

En même temps les personnes qui pratiquent la SD m'ont demandé s'il était possible d'alterner des postures de yoga avec la SD pendant la marche. En fait il y avait à la fois une envie de se retrouver tous ensemble et aussi celle de goûter la pratique de l'autre !

Le hasard (mais existe-il ?) est malin ! Cette proposition est arrivée au bon moment ? Synchronicité disent les Sophrologues. En effet, quand j'ai commencé ma formation de Sophrologue en 2005 avec Geneviève et Francis j'étais déjà formée au yoga de l'Énergie depuis de nombreuses années. Lors de la première année de mon apprentissage. Je faisais toujours référence à mes connaissances en Yoga, je comparais... et un jour Francis m'a judicieusement demandé de mettre mes connaissances en Yoga en sourdine (pour l'instant) afin d'être plus ouverte à la Sophrologie. Après avoir obtenu mon diplôme, pendant 5 ans je n'ai donné que des séances de Sophrologie volontairement

afin de bien maîtriser l'outil sans mélanger les 2 pratiques.

Et puis il y a eu des demandes répétées pour le yoga, j'ai enfin décidé d'organiser des séances pour les 2 pratiques, me sentant bien à l'aise avec la SD. Ma passion pour le Yoga pouvait s'exprimer.

Donc cette proposition de faire une randonnée en proposant à la fois des moments de Yoga et de Sophrologie... pourquoi pas ? J'étais prête.

Nous voici donc partis un samedi matin début juillet faire notre randonnée, chacun avec cette envie de vivre les 2 pratiques : un joli maillage d'Énergie positive.

J'avais choisi une randonnée au pays des *Feuillardiers* : cette partie du Limousin se trouve au sud (à 40 km) de Limoges. Les *Feuillardiers* sont des artisans qui travaillent le châtaignier. Ils transforment ce bel arbre symbolique du Limousin en jolis paniers très solides après avoir tressé la fibre (comme les belles tresses du Yoga et de la Sophrologie ?); ils fabriquent également des meubles, font des clôtures, etc. Leur imagination est sans fin. Le résultat de ce travail est simplement beau.

À l'arrivée, nous sommes émerveillés par la beauté de Dame Nature : un panorama sur les monts alentours nous accueille entre brume au loin et clarté autour de nous. Nous décidons de faire une pause f

Poser nos pieds sur la terre. Comme un cadeau que nous recevons.

Nous commençons par la posture de yoga : *la montagne*



Nous nous plaçons debout, pieds parallèles de la largeur des hanches. Plantes de pieds ancrées fermement dans le sol, jambes tonifiées. Imaginons que nous sommes suspendus par un fil depuis le sommet du crâne. Épaules relâchées, nuque longue et détendue, doigts allongés vers le bas, regard calme. Prendre conscience de notre respiration et sentons le sol sous nos pieds, comme si des racines en partaient. Le haut du corps va devenir de plus en plus léger et détendu en laissant se faire cet ancrage.

Puis nous pratiquons la respiration régulière :

Prenons conscience de l'allongement de la colonne vertébrale en ajoutant un mouvement de bras.

Commençons par inspirer et expirer par le nez sur 4 temps à chaque fois et à plusieurs reprises.

Puis relâcher les bras sur les côtés, tournez les paumes des mains vers l'extérieur et inspirez sur quatre temps en levant les bras au-dessus de la tête. Tournez les paumes des mains en direction du sol, et, en expirant sur 4 temps, abaissez les bras sur les côtés. Répétez ce mouvement 3 fois. Veillez à ne pas contracter les épaules. Nous allons continuer ce même mouvement de bras en y ajoutant des sons :

Sur l'expire entrouvrez la bouche et sans vous inquiéter de leur timbre, laissez les sons suivants résonner : premier « a », deuxième « ou », troisième « m » et dernier « om ».

Om (ou « aum ») contient tous les autres sons et est pour cela considéré comme Universel. En le chantant vous ressentirez son effet calmant.

Nous continuerons ensuite en chantant le « Om » plusieurs fois, le temps nécessaire pour nous sentir là dans cette présence d'ancrage entre les 2 Énergies du haut et du bas. Puis nous ouvrirons lentement les yeux sur tout ce que notre regard découvre à nouveau... modifications ?

En reprenant notre marche, en silence afin de faire vivre en soi nos ressentis. La respiration consciente sur une certaine distance va tendre vers la consigne de respirer lentement, longuement, doucement, finement. (Chacun expérimentant, à sa façon, cette intention donnée au souffle)

La fonction chimique de la respiration, agit sur le corps de chair. Et l'effet Énergétique se traduit par des vibrations modulées sur le plan de l'Énergie.

Une légère petite pluie fine sous les bois nous accompagne nous permettant d'être plus présents avec nos sens : odeurs, sons, contact des pas... la globalité de notre corps en lien avec nos pensées s'éveille.

Puis vient le temps de libérer la parole pour se poser et échanger sur notre présent, là et maintenant, assis dans un petit endroit abrité.

Dans ce partage circule le positif de ce moment privilégié où chacun peut lâcher prise dans l'écoute de soi et des autres : Découverte précieuse de la présence de la voix avec le son « Om » pour ceux qui pratique la SD. Force de ce moment de sentir les vibrations dans tout le corps. Et pour les autres qui font du Yoga, l'étonnement d'écouter et de chanter le « Om » à l'extérieur.

Nous voilà repartis en laissant libre cours au papotage dans la connaissance de chacun.

La petite pluie fine laisse place à une douce température. Nouvelles odeurs après la pluie. La nature prend un autre habit, plus léger, et nous aussi. Un autre endroit attire notre attention : une petite trouée au milieu de la forêt laisse le ciel bleu s'épanouir.

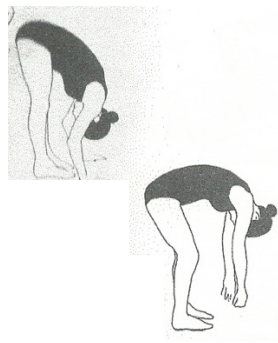
Nous allons donc à nouveau nous arrêter pour dynamiser le corps d'une autre façon avec un mouvement de SD. Explications, présentation de la Toilette d'Introspection qui va nous permettre grâce au toucher du corps d'être dans une autre approche. Puis le mouvement du moulinet des bras, Force et puissance de la volonté dans ce mouvement, aide pour ceux qui sont en train de réaliser l'exploit de marcher sur une longue distance et qui n'en ont pas l'habitude.

Pause, échanges, chacun ayant trouvé une pierre adéquate pour s'asseoir un petit moment. C'est au tour de ceux qui découvrent la SD de faire l'éloge de cet instant de différentes façons personnelles.

Sensations du corps étonnantes pendant l'auto-massage, présence forte de Soi, des mains sur chaque partie du corps qui paraissent parfois bizarres mais si agréables pour la pensée. Quant à l'exercice, il a bien joué son rôle, Force, envie d'avancer là et maintenant sur le chemin ; Émerveillement de ces découvertes sur Soi si riches même si ce n'est pas toujours facile à exprimer.

Nous continuons à marcher accompagnés par Dame Nature qui nous offre toute sa gamme de couleurs, d'odeurs... et de toucher car nous allons, une fois le lieu choisi, nous poser afin de saluer la terre et le soleil. Le soleil et la terre sont bien présents au milieu de cette petite clairière idéale pour la demi-salutation au soleil.

Nous allons commencer par la posture de la montagne puis la posture intense :



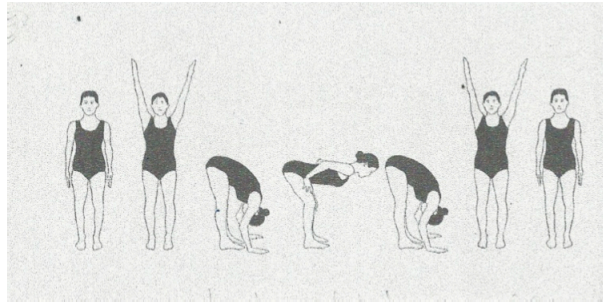
Avant, nous plaçons devant nos pieds une pierre ou notre sac à dos à la place des briques de yoga.

Commençons donc dans la posture de la montagne, les pieds bien parallèles, séparés de la largeur des hanches. Penchons nous en avant à partir des hanches. Plaçons les mains sur le support devant nous ou pour ceux qui pratiquent déjà le yoga, les mains se posent au sol, touchent la terre.

D'abord les jambes sont légèrement fléchies. Nous pouvons progressivement tendre les jambes, à condition de ne pas arrondir le bas du dos. Si c'est le cas, gardons les genoux pliés. Le dos et la nuque sont entièrement relâchés. Respirez dans la posture. Puis fléchissez à nouveau les jambes et redressez-vous lentement en déroulant la colonne vertèbre par vertèbre. La nuque reste relâchée jusqu'à ce que la tête vienne se placer avec aisance sur la dernière vertèbre.

Nous pouvons maintenir la posture intense en respirant calmement par le nez 10 fois, puis remontez lentement en déroulant la colonne vertébrale. Il faut préciser que toutes les postures de yoga (comme les exercices de sophrologie) doivent se faire en respectant les limites de son corps. La pratique de la non-violence commence par le respect de Soi.

Nous pouvons faire la demi - salutation au soleil :



Debout, les pieds bien parallèles

Inspirez : tournez les paumes des mains vers l'extérieur et levez les bras au-dessus de la tête.

Expirez : penchez-vous vers l'avant pour la posture intense.

Inspirez : fléchissez légèrement les jambes (en veillant à pointer les genoux en direction du deuxième orteil). Placez les mains sur les cuisses, les coudes en direction du plafond et allongez le dos à l'horizontale. Le sommet du crâne pointe vers l'avant et les ischions vers l'arrière. Gardez la nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Expirez : tendez les jambes et relâchez le buste et les bras vers l'avant.

Inspirez : en passant par un dos plat, revenez à la verticale en levant les bras de manière circulaire au-dessus de la tête.

Expirez : les bras redescendent sur les côtés. Après avoir répété cette séquence maintenez la posture de la montagne. Fermez les yeux et sentez votre corps éveillé, ses battements de cœur et le flux d'Énergie qui le traverse.

Après avoir plusieurs fois, répété et ressenti l'enchaînement de la demi - salutation au soleil, nous prendrons soin de nous assoir avec lenteur et en conscience (corps, pensées, souffle).

Ce temps d'assise est nécessaire pour le partage : il y a la nouveauté dans la pratique différente, le lieu... beaucoup d'expérience nouvelle pour chacun et l'Énergie de la parole est belle à faire circuler. Et ce qui est agréable à constater c'est que, à aucun moment, la comparaison entre les deux pratiques est sur une échelle du mieux ou du moins bien. Pour certains le Yoga est une autre façon de se recentrer, de respirer, de s'éprouver. Pour d'autres la SD est un outil qui fait ressentir la perception du corps autrement...

Nous commençons tous à ressentir l'Énergie de la faim et nous repartons à la recherche de cet endroit où nous allons déguster le pique-nique soigneusement préparé par chacun. Certains pratiquants de la SD parlent de « l'intuition » qu'ils ressentent à la recherche de ce lieu important du partage du repas. Persuadés qu'un endroit nous attend et que la rencontre va avoir lieu.

Après plusieurs kilomètres après de nombreux chemins escarpés, l'endroit idéal s'offre à nos yeux : c'est assez étonnant, ce lieu à l'air d'avoir vu le jour rien que pour nous. En effet c'est un endroit plat, recouvert de sable, ombragé (le soleil est chaud maintenant) sur une hauteur, avec vue sur les lointaines vallées.

À côté se trouve un espace où les arbres ont été coupés, il reste une quinzaine de troncs toujours enracinés et disposés en rond : des sièges fabriqués afin que chacun puisse s'installer confortablement pour prendre le temps de partager le repas. Certains trouvent une Synchronicité avec Dame Nature dans ce lieu.

Mais avant de passer à table nous allons préparer nos sens, chacun trouvant sa place, nous déballons lentement ce que nous voulons donner à notre corps :

Nous prendrons le temps de sentir les aliments, ouvrir nos yeux à leur couleur, leur forme, à leur toucher... la salive va commencer à s'activer.

Nous allons prendre conscience de notre respiration et nous pourrions la rendre plus régulière (activation, désactivation, ajustement). Puis fermer les yeux et laisser venir les images, les sensations, les pensées agréables : être en Soi avant d'absorber la nourriture. Le silence de la Nature autour de nous, le vent léger et doux que nous ressentons sur notre visage, le chant des oiseaux qui se répercute au loin dans la vallée et près de nous, tout est propice à créer une harmonie, celle à laquelle nous appartenons en ce moment présent (l'Univers), dont nous faisons partie :

« Hier est derrière,
demain est un mystère,
aujourd'hui est un
cadeau, c'est pour cela
qu'on l'appelle Présent »

(Dicton chinois)

Le moment du repas est là. Nous échangeons sur nos impressions, en échangeant aussi les différents mets que nous avons préparés pour Soi et les autres. Tout le groupe, chacun à sa façon, exprime ce ressenti d'harmonie dans ce partage du repas et aussi le partage du Yoga et de la Sophrologie dynamique. Quelqu'un parle d'un bel ouvrage de tricot ou chaque maille différente par sa couleur, blanc/noir ou son nom (maille endroit/maille envers) va donner un résultat de finitude, d'œuvre complète.

Après le repas un autre temps de pause à l'écoute de la respiration qui, elle aussi, nous nourrit : Prendre conscience du Souffle, sans le modifier, en spectateur. La régularisation du Souffle, du flux et du reflux, caractérise la respiration naturelle consciente. Mais afin que la

respiration remplisse au maximum sa fonction chimique, il faut qu'elle soit lente et surtout que le temps d'apnée inspiratoire soit suffisamment marqué. C'est pendant cette rétention du souffle qu'il y a qualité et efficacité de la respiration. Respirer donc lentement, longuement, doucement, finement, va permettre une meilleure harmonisation du Souffle.

Debout, après la mise en place de l'ancrage dans le sable, pieds nus, nous allons faire cet exercice de SD :

Le balancement latéral de tout le corps. Comme un bercement après ce repas, tout en douceur selon le besoin de chacun, là, maintenant (Force ?) Puis après ce mouvement répété 3 fois, nous ferons la pause, assis sur le sable et laisserons venir en nous un lieu (ressource) en animant nos 5 sens. Bilan de ce moment, retour aux autres. Les pratiquant en SD apprécient de vivre le Lieu Ressource dans la Nature, la Force du ressenti des sens activés ici, un autre vécu, dense, étonnant même, disent-ils. Certains de ceux qui pratiquent le Yoga, nous font part de la dimension de l'Univers qui nous entoure et de la communion avec la Nature.

Les paroles échangées sont variées et toutes riches d'émotion. Nous sommes prêts à continuer notre route tout en tricotant, entremêlant notre précieux ouvrage.

Après avoir parcouru à nouveau plusieurs kilomètres, nous arrivons près d'une « Bonne Fontaine ».

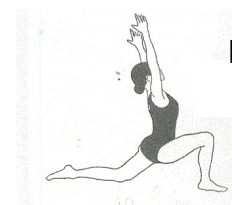
Lieu de pèlerinage le long de ce circuit pittoresque des *Feuillardiers* : Ces Bonnes Fontaines sont entourées d'ex-

voto ce qui leur donnent un pouvoir Energétique encore plus important. Elles ont la réputation d'avoir une eau de source magique qui peut soigner différents maux. C'est pour cette raison que les personnes donnent en échange de la réalisation de leur vœu, soit un morceau de vêtement, une photo appartenant à la personne qui a besoin des bienfaits de cette eau miraculeuse, etc. A côté se trouve une boîte aux lettres, dans laquelle sont écrits les souhaits des personnes qui mettent leur espoir là, près des Bonnes Fontaines. Maintenant elles sont abandonnées au milieu des bois mais le lieu est toujours agréable et l'eau qui coule est claire et fraîche. Nous nous posons un instant pour prendre des photos de ces petits sanctuaires de pierre autour de la source et nous décidons de faire une séance de Yoga. Nous pouvons agréablement nous poser sur la mousse qui entoure le lieu pour faire la préparation de la salutation au soleil.

Nous commençons par la posture de la fente agenouillée :



Expire



Inspire

Commencez agenouillé et placez le pied droit en fente entre les mains. Posez les mains sur la cuisse droite et ramenez le buste à la verticale. Inspirez, puis en expirant descendez le bassin vers l'avant en cambrant légèrement le haut du dos.

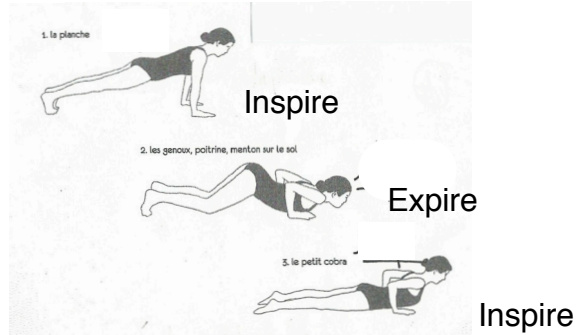
Gardez fermes vos abdominaux afin de protéger les lombaires.

Inspirez : remonter le bassin. Répétez 5 fois. Le bassin monte à chaque inspiration et descend lors de l'expiration. Si vous le souhaitez levez les bras au-dessus de la tête. Refaire avec l'autre jambe.

Puis reposez-vous dans la posture de l'enfant :

Placez les genoux sur le sol, posez les fesses sur les talons et le front sur le sol (ou sur un support si votre front n'arrive pas jusqu'au sol).

Nous profitons de la mousse naturelle du sol pour continuer avec une autre posture : La planche



Placez-vous à 4 pattes, inspirez : avancez le corps de façon à placer les épaules à l'aplomb des poignets les jambes sont étirées vers l'arrière, pieds en extension sur les orteils. La nuque et la tête sont dans le prolongement du corps. Les abdominaux fermes, le corps forme une ligne droite avec le bassin, ni trop haut ni trop bas.

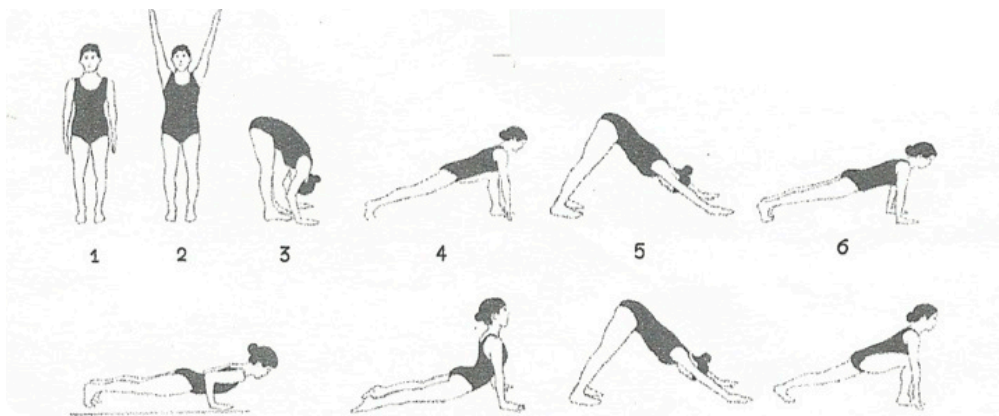
Ensuite posez les genoux sur le sol, levez les ischiens vers le ciel et en expirant, posez la poitrine entre les mains et le menton sur le sol, les coudes pointent vers l'arrière.

L'après-midi est bien là, le soleil avec sa chaleur nous fait sentir les nouvelles odeurs de la terre, les couleurs changent, les oiseaux chantent différemment et le rythme de nos pas se modifie aussi. Tout change au fil de la journée. Les échanges sont encore plus intenses entre ceux qui pratiquent le Yoga et la Sophrologie Dynamique, leur appréciation est positive, ces 2 pratiques, qui au départ semblaient si différentes, ont maintenant de nombreuses similitudes dans le ressenti.

L'ouvrage prend forme en respectant chaque maille. Debout au milieu d'un pré couvert de fleurs sauvages, nous pratiquerons le dernier exercice de SD avec la contraction et relâchement de tout le corps, après les postures de Yoga le corps va expérimenter le ressenti de la contraction volontaire des muscles, des os et de sa détente. Sans oublier le mental, prise de conscience du « comment je suis dans ces 2 Energies », quel vécu ?...

La pause pendant l'assise se fera naturellement dans le silence. Les paroles deviennent moins utiles. Il est bon de vivre ces derniers moments chacun en Soi avec ces 2 rencontres harmonieuses et remplies d'Energie.

La fatigue de certains se fait sentir en approchant de la fin, un beau soleil nous accompagne et c'est d'un commun accord que nous décidons de faire la salutation au soleil en enchaînant ce que nous avons intégré.



Faites la Salutation 2 fois avec chaque jambe.

Nous ferons la relaxation finale après ce cycle de postures qui demande de la concentration, être présent dans le corps tout en restant en lien avec ses pensées et le Souffle.

Allongez-vous sur le sol, bras et jambes légèrement écartées et paumes des mains vers le haut. Fermez les yeux. Relâchez votre corps. Laissez vos pensées vagabonder librement sans leur accorder d'importance. Vous pouvez ensuite observer votre respiration, et, peu à peu, détacher votre attention de votre respiration pour laisser votre esprit se reposer. Au bout d'un moment, pliez les genoux et roulez sur votre côté droit. Reposez-vous dans cette position fœtale quelques instants. Puis revenez lentement en position assise en vous aidant de vos mains appuyées sur le sol. Prenez votre temps, et les yeux ouverts prenez conscience de ce qui vous entoure, de votre Souffle et de toutes les modifications.

Nous prenons le temps de nous remettre sur le chemin pour terminer notre randonnée, les échanges continuent à circuler dans le groupe. Comparaisons, similitudes, différences, à chaque parole la richesse de la découverte de la pratique de l'autre. L'ouvrage se termine plein de promesse dans sa diffusion, sa pratique quotidienne. Les anciennes qui pratiquent la SD depuis 4 ans parlent de transcendance, les autres de la méditation en yoga...

Nous retrouvons notre panorama du départ. Les remarques sont unanimes, tout a changé : la lumière, la température en cette fin d'après-midi, un autre paysage se dessine sous nos yeux.

Mais chacun prend conscience que nous-mêmes sommes différents, modifiés.

« Il n'existe rien de constant si ce n'est le changement. »

(Bouddha)

Nous ressentons le besoin de tresser, lier une dernière fois, dans ce lieu vivant, la SD et le Yoga, comme en signe de remerciement à Dame Nature. Avant de reprendre les voitures et la vie quotidienne, nous allons pratiquer la méditation d'attention. Chacun trouve une place assise face à cette si belle vue qui permet au regard de se perdre au loin.

Cette technique consiste à observer la respiration. Respirez par le nez et imaginez que le cycle de la respiration commence par l'expiration. Comptez 20 exp. Puis continuer à observer l'exp. en cessant de compter. Avec chaque exp, sentez votre Souffle quitter votre corps et se dissoudre dans l'air autour de vous. Laissez l'inspiration se faire naturellement. Chaque fois qu'une pensée émerge, qu'elle vous paraisse géniale ou anodine, étiquetez-la « pensée » et ramenez votre attention sur la respiration. Chaque expiration, tout comme l'été, est un nouveau départ.

Par cette technique, nous apprenons à observer le fonctionnement de notre esprit et à ne pas nous laisser assaillir par nos pensées, qui ne sont que passagères. Nous pouvons nous apercevoir qu'en 5 minutes il y a eu prolifération de nos pensées ! Il ne s'agit pas de les arrêter mais simplement de les regarder se manifester et disparaître sans les laisser nous emporter ailleurs.

Bien sûr c'est la pratique régulière qui va nous aider à vivre 5 minutes puis 6... en harmonie dans le moment présent de cette méditation de l'attention.

Reprise, synthèse, bilan de cette journée de rencontre entre des personnes qui ont eu l'envie de faire vivre la Sophrologie Dynamique et le Yoga dans la Nature, en tissant une fois l'un, une fois l'autre ces 2 outils si riches d'Energie. La Synchronicité de cette rencontre entre le Yoga et la SD s'est exprimée d'une jolie façon lors de cette randonnée.

Paroles de Bouddha dans le Kalama Sutra :

« Ne croyez rien sur la seule autorité de vos maîtres ou de prêtres. Après examen, croyez-en ce que vous aurez expérimenté vous-même et reconnu raisonnable, et conformez-y votre conduite. »

Je tiens à préciser que volontairement je n'ai pas décrit dans le détail les exercices de SD. Sachant que ce texte sera lu par des sophrologues confirmés ou qui vont le devenir ■

Les types psychologiques

Conférence Module 6 - 2014



Stéphane PÉRE
Psychologue
Sophrologue
Maître praticien
en Sophrologie Dynamique®
Châtelleraut (86)

Comprendre le fonctionnement de la conscience à travers la dynamique de ses intelligences

Le but de mon intervention est de vous sensibiliser aux travaux de Jung sur les types psychologiques en orientant mon exposé plus précisément sur le fonctionnement de la conscience à travers la dynamique de ses intelligences : comment peut-elle se développer, s'enrichir, se ressourcer ? Nous verrons également en quoi la Sophrologie Dynamique contribue fortement au développement des types et en retour en quoi la démarche typologique permet au praticien en sophrologie d'ajuster sa posture afin d'améliorer sa relation d'aide. En revanche cette intervention n'a pas pour objectif de vous aider à découvrir votre type psychologique. La démarche repose sur un protocole rigoureux qui nécessite plus de temps.

Ma rencontre avec les types psychologiques

J'ai découvert les travaux de Jung sur les types psychologiques en même temps que mon début de formation en sophrologie en 2004. J'utilise cet outil au quotidien aussi bien dans ma vie professionnelle (en tant que sophrologue et consultant formateur) que dans ma vie privée.

La démarche typologique est un formidable outil de connaissance de soi comme la Sophrologie Dynamique avec laquelle elle partage des fondements théoriques identiques. La finalité est la même :

Prendre conscience de nos ressources à travers leurs vivances « incarnées »...

Pour devenir, comme disait Jung, non pas parfait mais complet, en s'acceptant tel que l'on est avec ses qualités et ses défauts, et ainsi mieux accepter l'autre dans ses différences.

Un peu d'histoire

Jung a collecté pendant plus de 20 ans des descriptions précises des patients qu'il recevait mais aussi de ses amis, parents, enfants, collègues de travail. C'est un travail empirique fondé sur une démarche phénoménologique d'observation sans jugement. Jung s'est toujours battu contre la psychologie expérimentale ; pour lui la seule démarche « scientifique » est celle fondée sur des observations de terrain prenant en compte la globalité et la complexité de l'être humain. Il élabore ainsi dès 1910 sa théorie sur les types psychologiques et publie en 1921 son ouvrage « les types psychologiques ». La première partie résume les différentes approches de ses prédécesseurs. Il souhaite s'en distinguer

en affirmant que sa théorie se veut, avant tout, une psychologie unifiante, totale, dans le sens où l'être humain est considéré sous son aspect évolutif, dynamique. Rien n'est jamais figé dans le développement de la conscience. Ce n'est donc pas une nouvelle caractérologie qui classe les personnes comme le font certains tests de recrutement professionnel, mais un modèle de compréhension de la psyché qui est, à la fois descriptif (comme lorsque l'on décrit ce que l'on voit sur une carte) et indicatif (il oriente comme une boussole indique le nord, la direction à prendre pour évoluer, se développer). Ce modèle ne permet pas de prédire le comportement individuel mais de le comprendre. Son livre se termine avec la définition précise des principaux concepts jungiens ce qui en fait un ouvrage de référence dans son parcours.

Pendant 40 ans, Isabelle Myers et Katherine Briggs, psychologues jungiennes, ont travaillé d'arrache pieds pour opérationnaliser la théorie des types en créant un questionnaire MBTI (Myers Briggs Type Indicator). Ce questionnaire a permis de faciliter la découverte de son type psychologique en rendant la démarche plus objective. Environ 3 millions de personnes identifient leur type par an. De nombreuses applications sont apparues au fil du temps : l'orientation professionnelle, le développement personnel, le coaching, mais aussi la cohésion des équipes, la gestion des conflits, en permettant à chacun de mieux comprendre comment il fonctionne et d'accepter des manières de faire et d'être différents.

Définition d'un type psychologique

Un type psychologique décrit des attitudes, des comportements, qui mettent en évidence les préférences d'un individu par rapport à quatre dimensions, réparties en deux groupes :

- Les attitudes : « l'environnement psychique » - *Extraversion-Introversion / Structuré-Flexible*

- Les Fonctions (Intelligences) : « le cœur de la psyché » - *Sensation-Intuition / Pensée-Sentiment*

Ces préférences sont indépendantes du pays, de la culture, du sexe, de la race, de l'âge. Elles ont un caractère inné qui peut être renforcé ou inhibé par l'environnement.

Identifier son type, c'est en quelque sorte repérer les invariants, la trame de fond de notre vie psychique, ce que DILTHEY a nommé sous le terme de *structure*. La pratique des exercices de Sophrologie Dynamique sur les structures nous permet de mieux connaître les permanences, les similitudes qui régissent nos attitudes, nos comportements. Myers et Briggs ont eu la même idée en créant à la fois une méthode et un outil (MBTI).

Présentation des quatre dimensions

Extraversion (E)

Introversion (I)

La première dimension est facilement repérable chez les personnes, elle les distingue par l'orientation énergétique. Où puisons-nous notre énergie ? A l'extérieur de soi, on parlera de préférence pour l'Extraversion ; à l'intérieur de soi, la préférence sera alors pour l'Introversion.

Pour les extravertis, les ressources se situent dans l'environnement extérieur, en interagissant avec les gens, les situations, dans une attitude d'ouverture. Les extravertis communiquent facilement, on dit souvent qu'ils sont de bons briseurs de glace dans un groupe. Ils initient les contacts et sont souvent perçus comme dynamiques, aimant agir et impulser des activités. Lorsque cette tendance s'accroît ils peuvent devenir de véritables moulins à paroles. Inversement le souffle de vie pour l'introverti se situe à l'intérieur de lui. Il préfère passer du temps seul pour réfléchir et se concentrer sur des sujets qui l'intéressent. En groupe, il peut se montrer discret répondant de manière laconique.

Sa communication est optimale en utilisant l'écriture. Il privilégie l'écoute et peut parfois penser si fort qu'il croit avoir exprimé son opinion. En accentuant sa tendance il deviendra inhibé, ne laissant rien paraître à l'extérieur.

La pratique de la sophrologie dynamique oriente l'énergie vers l'intérieur, en se coupant pendant quelque temps des turbulences extérieures pour se concentrer sur la vivance intéroceptive. On parle d'introspection dynamique. Pour faciliter cette ouverture à soi, le sophrologue aura conscience du rythme et de son débit de paroles lorsqu'il donne sa séance. Ni trop pour l'introverti qu'il gênera dans l'approfondissement du niveau de conscience, ni trop peu pour l'extraverti qui attendra une expression rassurante extérieure et redoutera (au début de l'apprentissage) les temps de pauses en silence.

Sensation (S)

Intelligence sensorielle

Intuition (N)

Intelligence Intuitive

La deuxième dimension concerne la perception avec d'un côté, les individus qui privilégient l'intelligence sensorielle et de l'autre, ceux qui utilisent naturellement l'intelligence intuitive. Ces deux intelligences focalisent leur perception sur deux aspects bien distincts: la précision pour l'une et la globalité pour l'autre. L'intelligence sensorielle discrimine, précise les faits ; la réalité est perçue telle qu'elle. Alors qu'avec l'intuition, les relations entre les éléments sont captées plus vite; les associations d'idées émergent rapidement. Ce processus de perception repose sur un principe de divergence : d'un fait, d'une idée, l'intelligence Intuitive, extrapole en créant des contours plus flous. L'association des informations est maintenue par la signification, le sens que ces liens peuvent avoir entre eux.

Adeptes de l'alliance symbolique, les personnes préférant ce mode de perception utilisent leur inconscient pour saisir les informations extérieures. On retrouve souvent des individus créatifs faisant preuve d'imagination. Ils évoquent, suggèrent, plus qu'ils ne précisent. Le sensoriel, au contraire, n'aura de cesse de définir concrètement ce qu'il perçoit en nommant les choses par leur nom.

Le sophrologue sera donc vigilant à accompagner patiemment les personnes en dominance intuitive, afin qu'ils prennent le temps de découvrir leur vivance corporelle, en allant progressivement vers une perception de plus en plus fine. La tendance naturelle de cette intelligence est de s'évader, de se dégager des contraintes corporelles, trop lentes pour saisir dans l'ensemble, les significations d'une image symbolique jaillissante. L'intuitif aime balayer rapidement une somme importante d'informations pour en faire la synthèse. Les toilettes énergétiques globales, le dépoussiérage, sont souvent très appréciés des intuitifs. Un rythme soutenu en séance leur convient également. Ramener l'intuitif progressivement dans la lenteur du geste, l'aider à s'attarder sur les différentes parties de son corps en allant progressivement dans le détail sera une étape fondamentale pour lui permettre de s'ancrer dans « l'ici et maintenant » et de canaliser ainsi le flux incessant d'images et de pensées.

Pour le sensoriel, le sophrologue devra l'aider, non à percevoir ce qu'il capte par ses sens car il excelle souvent dans ce registre, mais à percevoir la globalité de son schéma corporel. Par ailleurs, le « S » pourra se sentir en difficulté dès lors qu'il devra mettre du sens sur des perceptions intuitives moins concrètes et parlantes pour lui. L'interprétation, la synthèse symbolique est un exercice plus difficile alors que la description des sensations dans une partie précise du corps lui est beaucoup plus facile. Le sophrologue praticien devra ainsi éviter de tomber dans le piège que peut lui tendre cette Intelligence en lui demandant d'interpréter

les messages des rêves éveillés. Il pourra également l'accompagner à synthétiser ses retours de séances pour en saisir l'essence.

L'ajustement entre un vocabulaire précis, varié permettant une adaptation aux différents canaux sensoriels et une attention portée sur la globalité (avec des prises de conscience de type doublé énergétique) est nécessaire pour que le sophrologue puisse répondre aux besoins de ces deux intelligences.

Pensée rationnelle (T-Thinking)

Intelligence rationnelle

Sentiment (F-Feeling)

Intelligence Emotionnelle

La troisième dimension s'attache à différencier l'intelligence rationnelle (Pensée) du sentiment en posant la question suivante : « comment prenons-nous nos décisions ? »

L'intelligence rationnelle privilégie la logique, la raison et les démonstrations claires et précises. Les prises de décisions répondent à des critères objectifs. Le raisonnable prime sur la subjectivité. Les principes généraux sont établis à partir d'une démarche scientifique. Analyser les relations de *cause à effet* permet ainsi au rationnel de définir des règles, des formules, des équations qu'il suffit d'appliquer pour obtenir des résultats tangibles et reproductibles. Lorsque l'intelligence rationnelle est aux commandes dans la psyché, elle peut donner une impression de froideur. Le rationnel peut se montrer très critique en pointant tous les aspects qui ne vont pas. La manière d'exprimer un point de vue peut être directe sans prendre de gant car ce qui compte pour cette intelligence c'est avant tout, la clarté du raisonnement et les arguments qui sont développés.

Le sentiment (intelligence émotionnelle) aime au contraire prendre des décisions à partir de valeurs subjectives. L'empathie, l'harmonie,

l'intimité, les relations fondées sur le respect caractérisent les personnes privilégiant cette intelligence. Les conflits sont souvent mal vécus, comme la critique d'ailleurs qui engendre bien souvent une remise en cause personnelle. Si cette tendance s'accroît, la sensibilité augmente jusqu'aux manques de confiance en soi et d'affirmation de soi. Défendre son point de vue en se détachant de ce que les autres peuvent éprouver devient de plus en plus difficile. Nous trouvons souvent dans cette catégorie les personnes ayant une forte vocation pour l'aide à la personne. Comprendre les autres, être à leur service, valorisent cette intelligence qui aime contribuer au bonheur de son prochain. Un monde où tout le monde s'aime et s'apprécie pourrait correspondre à l'idéal de cette intelligence.

Pour le sophrologue il conviendra d'aider dans un premier temps l'intelligence rationnelle à comprendre l'objectif, la finalité de la sophrologie Dynamique en précisant les règles, les principes qui régissent la pratique et en donnant des explications claires et étayées d'expériences. Le principe du positif d'abord doit être régulièrement rappelé. Car tout naturellement c'est l'inverse qui sera exprimé par le rationnel : d'abord ce qui ne va pas. Permettre à cette intelligence d'être suffisamment comblée, pour laisser progressivement le sentiment prendre une place au cours de la séance, est un véritable défi auquel sera confronté le sophrologue dont la compétence et l'efficacité seront très vite mises à rude épreuve. Quant aux personnes en dominante émotionnelle (une grande majorité de personnes qui viennent nous consulter), l'activation d'ambiances émotionnelles agréables, l'identification de valeurs personnelles, l'expression du sentiment de soi, à travers la double concentration sont des étapes incontournables pour qu'émerge la confiance en soi. C'est à partir de ce ressenti intérieur que la personne pourra se fixer des objectifs de changement. Le sophrologue sera vigilant à ce que ces objectifs se concrétisent par des comportements, des attitudes dans la vie quotidienne, en osant par exemple s'affirmer

plus souvent, dire non, faire valoir ses propres intérêts, penser d'abord à soi avant de penser aux autres.

Jugement (J)

Perception (P)

La quatrième dimension a été mise en évidence par le travail de Myers et Briggs. Elle correspond au style de vie, à la relation que nous avons avec l'espace et le temps. D'un côté, nous avons les personnes qui privilégient la dimension « prise de décision » lorsqu'ils interagissent avec leur environnement. Ils sont désignés par la lettre J (Jugement en anglais). Sur l'autre versant, les personnes dont la préférence est la dimension perception les « P » (Perception).

Les J se caractérisent par un style de vie bien organisé, avec des activités structurées. Ce qui est prévu doit se réaliser. C'est dans un cadre défini que les J se sentent libres. Laisser les choses se faire sans avoir la main dessus est source de stress pour eux. Les imprévus sont souvent mal vécus. Un J préférera terminer son travail comme il l'avait prévu, plutôt que laisser tout en plan avant de partir en week-end même si son meilleur ami vient de lui proposer à la dernière minute une sortie très intéressante. « Ne jamais remettre au lendemain ce qui peut être fait aujourd'hui » est sa devise. Si cette énergie s'amplifie, on va rapidement observer une rigidité dans le comportement : l'heure, c'est l'heure, pas une minute de retard ! L'excès aboutit à un style de vie routinier avec de moins en moins de place laissée à la surprise, à la spontanéité.

Inversement le « P », refusera le cadre, les règles, en se laissant porter par un style de vie plus décontracté où le plaisir compte avant tout. Si le devoir passe avant la détente chez le J, le P profitera de l'instant présent en l'étirant comme un élastique. Il accompagne les mouvements de la vie et peut se laisser porter par les

événements sans planifier. Pourquoi prévoir aujourd'hui des choses qui ne seront plus d'actualité dans les prochains jours? Nul ne peut savoir de quoi demain sera fait. L'imprévu n'est pas un problème, bien au contraire, c'est l'occasion pour eux d'utiliser leur don d'improvisation en retombant sur leurs pieds avec une aisance déconcertante. Leur capacité d'adaptation est également remarquable. Ils savent utiliser les ressources de leur environnement en captant les informations pertinentes dont ils ont besoin. En revanche, la planification n'est pas leur fort : « il faut attendre et voir, ça dépend » dira le P, ce qui stress le J. Recueillir un maximum d'informations, se laisser le temps du choix, ne pas précipiter la décision afin d'avoir toutes les cartes en mains pour enfin se lancer, peut à la longue se transformer en procrastination. Les « P » déploieront alors dans les derniers instants une énergie incroyable pour tenter de respecter les délais.

Le praticien en sophrologie doit lui aussi être capable de jongler avec ces deux attitudes à la fois dans sa technique d'animation et dans sa capacité d'improvisation. Préparer sa séance en définissant un objectif et en choisissant des exercices qui faciliteront son atteinte sera certainement l'option que prendra un Sophrologue J et qui plaira sans aucun doute à un client J qui n'hésitera pas à demander le programme des prochaines séances. Alors que pour le P, il faudra faire preuve de plus d'ouverture, de flexibilité en s'adaptant à « l'humeur du moment » et en laissant « l'ici et maintenant » choisir l'exercice pertinent.

Varié les exercices proposés (attitude P) pour éviter la routine (attitude J) ou encore être ferme sur la forme (l'architecture structurelle d'une séance) en restant souple et non directif sur le fond telle pourrait être la posture juste du praticien.

Cette posture permettra ainsi au client P de se structurer progressivement en ordonnant de manière responsable ses vivances avec un top départ et un top arrivée ! De même pour le client J le sophrologue pourra l'aider à s'autonomiser

en se détachant du cadre s'il en éprouve le besoin afin d'accueillir quand elles se présentent les ressources énergétiques de l'instant présent.

Les 16 types

Le croisement de nos préférences par rapport aux quatre dimensions présentées donne naissance à 16 types de personnalité. A chaque type de structure correspond, comme nous l'avons dit, des invariants qui permettent de décrire le comportement des individus en fonction de leur appartenance à tel ou tel type. Cependant, la démarche typologique ne peut tout expliquer. Chaque personne est unique et possède une histoire de vie qui sollicite des stratégies d'adaptation qui lui sont propre. Pour un même type, nous trouverons ainsi des différences parfois importantes entre deux personnes et c'est tant mieux ! Elles conserveront cependant des points communs.

ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
ISTP	ISFP	INFP	INTP
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ

La dynamique des intelligences (fonction) de la conscience

Lorsqu'un type de personnalité est identifié, il est intéressant de comprendre comment les quatre intelligences (Sensorielle, Émotionnelle, Intuitive, et Rationnelle) se répartissent l'énergie. On pourrait même dire se répartissent le pouvoir. Le schéma présenté ci-dessous nous rappellera l'exercice très intéressant des quatre invités en Sophrologie Dynamique. Prendre conscience de

la manière dont se présentent à nous nos quatre intelligences, ce qu'elles ont à nous dire, à se dire entre elles, permet de comprendre la dynamique relationnelle qui opère au sein de nos consciences.

Prenons l'exemple de l'ISFP, traduction : Introverti avec des dominantes Intelligence Emotionnelle et Sensorielle, flexible dans sa relation au temps et à l'espace.

Son intelligence dominante est l'émotion, qui s'est progressivement différenciée de l'inconscient en prenant au fil des années une place de plus en plus importante dans la conscience. Dès 3-4 ans cette intelligence dirige les faits et gestes du petit enfant, qui en grandissant, va s'enrichir d'une autre intelligence, la sensorialité, qui est orientée énergétiquement vers l'extérieur. Ce qui explique qu'un introverti peut tout à fait s'extérioriser. Au fur et à mesure du développement psychique de l'ISFP deux possibilités d'évolution se dessinent :

- L'une repose sur un principe entropique : A force de prendre toute la place, l'intelligence émotionnelle se croit seule maîtresse à bord (ce que l'on appelle la polarisation). Les prises de décision seront envisagées uniquement sous le spectre des valeurs personnelles, sans faire appel à l'intelligence rationnelle qui sera ignorée, rejetée, refoulée dans l'inconscient (inflation). Très vite, apparaîtront des jugements de valeurs concernant les personnes qui ont en dominance l'intelligence rationnelle (projections). Le comportement de l'individu se rigidifie et pour le cas de notre ISFP, seule ses valeurs seront jugées comme bonnes en rejetant catégoriquement celles des autres. La vie psychique se sclérose peu à peu avec une perte d'énergie.

- Le principe négentropique, en revanche, va permettre à l'individu dans un premier temps de prendre conscience de son fonctionnement. La Sophrologie Dynamique est un formidable outil

de prise de conscience et contribue fortement à la découverte de toutes nos ressources intérieures en nommant précisément (différenciation) la vivance de chaque intelligence. Le passage à la désidentification, c'est-à-dire la prise de conscience que l'intelligence qui croyait être propriétaire de tout le territoire psychique n'en détient en fait qu'une partie, est une phase déterminante dans le développement personnel. Derrière les frontières édifiées comme la ligne Maginot, se dessinent des étendues plus vastes de terres fertiles. La réappropriation des ressources de l'inconscient (les intelligences intuitive et rationnelle pour l'ISFP) réinjecte un souffle vivifiant. Le rééquilibrage énergétique s'opère, laissant plus de place aux intelligences ignorées jusqu'alors. L'ISFP deviendra un peu moins ISFP et un peu plus ENTJ, son opposé complémentaire. Si la paix s'instaure entre eux deux à l'intérieur de la psyché, un retrait progressif des projections apparaîtra à l'extérieur. L'acceptation et l'ouverture seront alors possibles. Chaque personne sera perçue comme une source

d'évolution. Pour ce faire, il suffit de se mettre en marche sur le chemin d'individuation qui serpente d'intelligence en intelligence. En puisant à chaque étape, les ressources nécessaires à notre développement. Accueillir les aspects positifs de notre inconscient (l'ombre, l'anima-animus) permet à la conscience de s'enrichir en évitant qu'elle ne s'étirole derrière le masque de la persona.

L'apport considérable de la Sophrologie Dynamique est, sans conteste, sa puissance à capter et percevoir les ressources intérieures (RD1, RD2, RD3) et extérieures (RD4) à travers la vivance des énergies. Ajuster en conscience la dynamique énergétique entre nos intelligences, à la manière d'un capitaine de vaisseau, permettra ainsi au sophrologue de s'adapter au mieux aux besoins de ses clients ■



Atelier De Sophrologie Dynamique® Proposé sur le lieu de travail

Conférence Module 6 - 2014



Annette Goujon
Infirmière
Sophrologue
Praticienne en Sophrologie Dynamique®
Poitiers (86)

Depuis presque 10 ans j'anime des séances de sophrologie, proposées au personnel du CHU de Poitiers dans le cadre de l'Espace Médico-Social.

L'espace médico-social depuis 21 ans, est un lieu ouvert aux salariés et retraités de l'hôpital : il offre des actions d'information, de prévention, de conseils (accueils des nouveaux recrutés). Dans le cadre de la prévention sont proposés des consultations d'aide au sevrage tabagique, de diététique, atelier de gestion du stress : séances de sophrologie dynamique® et atelier d'éveil corporel.

Les séances sont gratuites, sur le temps personnel, 2 heures possibles par semaine soit environ 30 séances par an sur chaque horaire, dans une salle dédiée. Il n'y a pas de groupe par ancienneté de pratique. Les groupes sont de 20 personnes environ en début de saison puis autour de 6 à 7 personnes.

Les objectifs des participants sont : découvrir la sophrologie dynamique®, se détendre, diminuer le stress, prendre du temps pour soi, améliorer son sommeil, mieux gérer ses douleurs. La population est essentiellement féminine, soignante et administrative.

La progression des séances est classique mais j'insiste particulièrement sur le travail autour de l'intelligence sensorielle.

Une particularité : ces personnes partagent le même lieu de travail et viennent de quitter leur poste, ce qui nourrit la conversation avant le début de la séance. Et ce que je dois parfois interrompre pour permettre à chacun de se mettre en disponibilité pour la séance. Cette mise en disponibilité est importante : je propose bien sûr la respiration, l'ancrage, mais souvent j'introduis la notion de changement de rythme, la lenteur, de récupération.

Le fait que les groupes ne soient pas des groupes d'ancienneté oblige à expliquer des exercices identiques avec des propositions différentes et à surprendre. Certaines personnes assistent depuis 5, 7, et même plus de 10 ans, donc nécessité de provoquer des changements (changement de place dans la pièce).

Le moment du partage est également particulier : les débutantes sont parfois déroutées par le partage des plus anciennes (moi je ne vois pas tout ça !!!) et je dois veiller à éviter les conseils de plus anciennes pour la sophrologie et parfois pour le travail.

Pour préparer cette intervention, j'ai proposé un questionnaire aux participantes sur les apports de la sophrologie dynamique® sur le plan personnel et professionnel. Voici les résultats :

1. L'apport de la sophrologie dynamique dans leur vie personnelle :
 - Maîtrise de soi
 - Ressentir ses émotions
 - Dépasser des obstacles
 - Mieux vivre la retraite
 - Améliorer sa mémoire
 - Diminuer ses douleurs
 - Porter une plus grande attention à soi

2. L'apport sur le plan professionnel :
 - Meilleure prise en charge du patient inquiet
 - Mieux gérer des situations inhabituelles
 - Proposer des exercices de respirations (favoriser la miction dans un exemple)
 - Faire visualiser des endroits agréables (pendant un examen invasif sous radio)
 - Augmentation de la capacité d'écoute et d'attention.

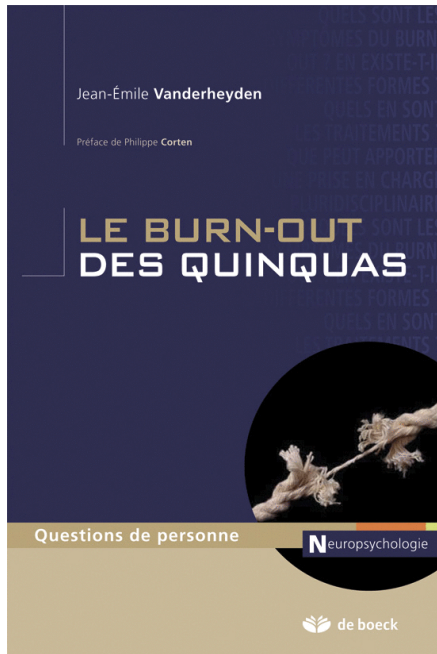
La puissance de la sophrologie dynamique® se tient dans le vécu, l'expérience personnelle, la pratique, ce qui rend possible l'appropriation, la réutilisation autour de soi et semble nourrir des compétences professionnelles.

La sophrologie dynamique pourrait être un bon outil pour la prévention et la gestion des troubles musculo squelettiques ainsi que pour la préparation à la retraite.

Toutes ces séances se déroulent dans la convivialité et se terminent par un repas de fin d'année. La sophrologie dynamique a toute sa place dans les propositions faites aux salariés du CHU. Il faudrait pouvoir ouvrir plus de créneaux horaires pour favoriser la venue du personnel qui travaille en horaire variable ■

A lire, à découvrir, à mettre en pratique...

Infos



Livre collectif sous la direction de JE Vanderheyden aux éditions De Boeck

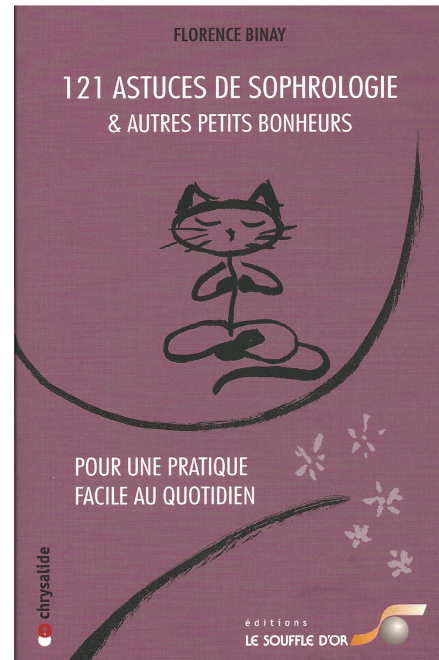
Le burn out est devenu une véritable maladie de société. De trop nombreuses personnes en souffrent. Les quinquas, toutes professions confondues, forment une entité à part, surreprésentée.

Pratique et accessible, cet ouvrage rassemble l'expertise de spécialistes provenant d'horizons variés: médecin, psychiatre, sophrologue, psychologue, coach, responsable de ressources humaines, sociologue, avocat... Ils y offrent une analyse particulièrement poussée du burn-out, depuis l'identification des facteurs de risque spécifiques jusqu'au diagnostic et à la prise en charge du trouble, sans en oublier les conséquences professionnelles et privées.

Tina Donadieu, sophrologue formée à l'AES de Bruxelles, y relate un cas clinique de traitement du burn-out par la sophrologie où elle démontre comment la sophrologie est une méthode précieuse dans le cadre d'un coaching de burn-out.

30€ l'exemplaire hors frais d'envoi au lieu de 35€ si commandé directement à Tina

www.tinadonadieucoaching.com



Retrouver de la vitalité, de la sérénité et améliorer son quotidien, c'est possible !

Florence Binay propose 121 exercices à pratiquer à tout moment de la journée pour s'équilibrer, se détresser, mieux respirer ou encore porter un regard différent sur son corps. ...

Vous prendrez conscience de votre potentiel corporel, de votre énergie de vie et de la multitude de ressources que vous avez à votre disposition, pour cesser de fonctionner comme une machine....

Florence Binay est spécialisée dans le conseil en techniques de relaxation, Sophrologie, méditation de pleine conscience, gestion du stress, coaching. et mouvements oculaires.

9,80€ en librairie
flo.b.binay@free.fr

**Vous pouvez envoyer vos ressentis
aux Auteurs
et à Martine DUPUY
Chargée des écrits pour la fédé
mcd.dupuy@orange.fr**

CÔTÉ ADHÉRENTS



S é j o u r

Ressource & Dynamisation

Ou comment cultiver l'art d'être
Heureux et Positif

S o p h r o l o g i e

M é d i t a t i o n A c t i v e

Techniques de respiration
& Astuces pour le quotidien

M é d i t a t i o n e n s i l e n c e

Le Domaine du Taillé

Du 20 au 24 avril 2015

Villa ALTO

CÔTÉ ADHÉRENTS

Contact et informations:

Florence BINAY

06 88 96 70 35

Fol.b.binay@free.fr



06 20 85 34 50

SPÉCIALISATION SOMMEIL

En deux modules

Module 1 ➡ 11 et 12 avril 2015

Module 2 ➡ 13 et 14 juin 2015

Animé par Francis LASSORT

Résidence « La dune »

ARCACHON

Le sommeil comment et autrement !

Approche physiologique et pathologique

Exercices spécifiques de Sophrologie

Trucs et outils précieux

Toutes les infos sur

WWW.formation-sophrologie.com



Fédération européenne
De Sophrologie Dynamique®



Le chemin forestier

Énergie de l'automne



web