

# FÉDÉ INFOS

N°47

Bulletin d'information trimestriel



JANVIER 2015



Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique®  
[www.federation-sophrologie.eu](http://www.federation-sophrologie.eu) - [contact@federation-](mailto:contact@federation-)





Expression Libre !

## **Je suis Charlie.**

Les événements du mercredi 7 janvier 2015 en France m'ont profondément interpellé.

Comme individu, que puis-je faire face à ce déferlement de violences, qu'elles soient armées, institutionnelles, verbales, ... ?

Je prends la liberté de m'exprimer par ma plume et je vais tenter d'explorer ce qui me touche, ce qui résonne au plus profond de mon être.

Dans ma vie, je vis encore beaucoup de situations qui m'énervent, me mettent en colère.

Si je n'y prends garde, j'adopte la posture suivante : je ramène mes épaules l'une vers l'autre, je ferme ma cage thoracique, je m'équipe de ma cuirasse, je deviens un chevalier ardent menant une guerre sainte à tous ces mécréants.

Par contre, je peux aussi choisir de retourner ces situations.

Je peux me relier à l'énergie de la colère et imitant la nature l'utiliser comme elle s'exprime au printemps : la

graine qui propulse le fruit de sa germination hors de terre, l'oisillon qui brise sa coquille pour prendre son envol, la feuille qui fait éclater son bourgeon afin de réaliser son cycle en nous faisant voir toutes ses couleurs. Cette colère devient saine. Je peux la transformer d'un objet de destruction massive en une réalisation créative. Physiquement, j'accompagne cet état d'une ouverture de la poitrine. Je lui donne un mouvement d'expansion. Je laisse rayonner mon cœur. Mes faiblesses deviennent forces.

Comment réaliser cette mutation, cette transformation ?

Je m'appuie à la fois sur ma pratique sophrologique en observant entre autre sans jugement les tensions, les fermetures de mon corps, mais aussi de la Communication Non-Violente en écoutant mes besoins et ceux de l'autre.

En réalisant la conjonction de ces deux techniques, ma posture et ma parole deviennent justes. Les tensions diminuent et j'accède au monde que je rêve, celui de l'Amour ■

**Jean-Louis Craenhals**

**Je suis Charlie.**

**Je ne trouve pas les mots pour le dire... Et pourtant**

**Autonomie**

**Responsabilité,**

**Authenticité,**

**Ces valeurs développées par l'outil sophro, ces valeurs qui nous permettent de mieux nous construire, de vivre en homme et femme debout, en marche ! Clamons-les ! Osons les défendre....**

**Assassinat du 7 et 8 janvier : l'émotion est à son comble chacun vit des manifestations différentes :**

**Scotché par la surprise ou l'effroi, pleurs, silence, paroles désordonnées... Manifestations émotionnelles dans le corps.**

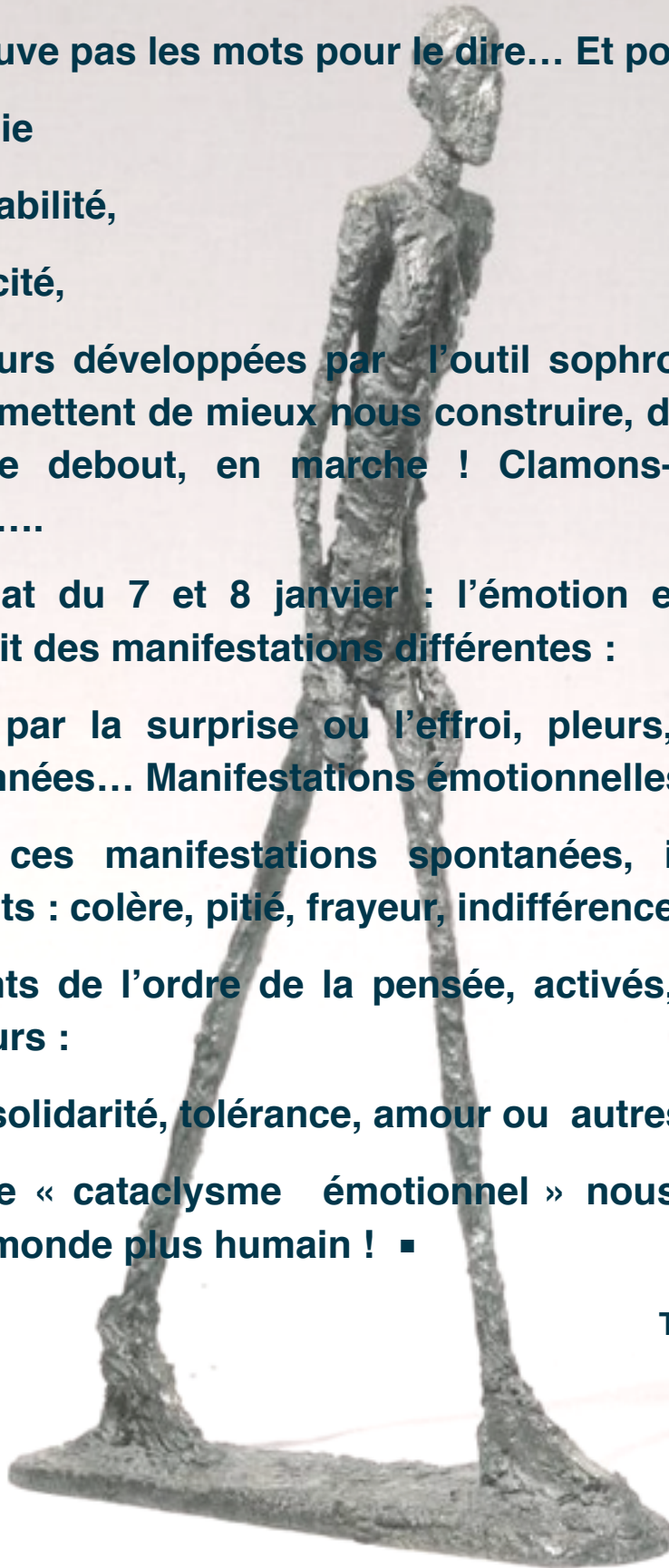
**Derrière ces manifestations spontanées, incontrôlées, des sentiments : colère, pitié, frayeur, indifférence, satisfaction...**

**Sentiments de l'ordre de la pensée, activés, sous-tendus par nos valeurs :**

**Justice, solidarité, tolérance, amour ou autres...**

**Puisse ce « cataclysme émotionnel » nous aider à rebondir pour un monde plus humain ! ■**

**Thérèse RAGONNEAU**



« L'homme qui marche »  
Giacometti

# « Il faut enseigner l'HUMANITÉ à l'humanité »

Rodrigo de ZAYAS



Extrait du site [Douzquinz.be](http://Douzquinz.be)

## Le bonbon de Thérèse

## CÔTÉ FÉDÉ

### 8 L'édito

Françoise SEEMANN  
Edith de WOUTERS

### 9 AG 11 avril 2015

### 10 Nouveauté

☛ La fédé est désormais sur Facebook

## CÔTÉ ADHÉRENTS

### 15 Histoire du petit peuple et du volcan

☛ Hélène BACLE

### 17 Question de dignité

☛ Dr. Martine DUPUY

### 20 Stage

Voyage au centre de l'être

☛ Edith DEWOUTERS

## CÔTÉ FORMATION

### 22 La Sophrologie au centre de traitement de la douleur

☛ Pascaline FRANÇOIS

Conférence Module 6 - juin 2014

### 24 A lire... A découvrir

☛ L'art de la réconciliation

### 26 SODY formation

## CALENDRIER

☛ Cycle de bas

☛ Journées découverte de la SD

☛ Spécialisation:

Les risques psycho sociaux

## CÔTÉ

### 11 Arrêt sur image

☛ Régine FAURE - CHATEAU

### 13 Préparation au DNB Gestion du stress

☛ Laetitia HAUQUIN

## PRATIQUE

Françoise SEEMANN et Edith de WOUTERS  
Co-présidentes

Le solstice d'hiver passé, nous voilà dans un cycle nouveau dans lequel s'inscrit également l'année 2015.

2015...

Année riche en projets et événements pour la Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique®.

L'événement le plus marquant sera sans nul doute le **Congrès** au Creps de Boivre (Poitiers) les **25, 26 et 27 septembre** prochain. Venez nombreux et nombreuses, ensemble, « Jouer avec les énergies ». De nombreux lots personnels à gagner à chaque atelier.... Les traces des conférences, rencontres, échanges, ...qui s'installeront dans vos bagages au retour.

Autre événement, notre **Assemblée Générale du 11 avril** à La Maison de la Forêt où nous vous attendons aussi très nombreux et nombreuses.

En parallèle, des projets continuent à se réfléchir, à prendre forme tout doucement. Ils s'inscriront dans des activités déjà présentes ou à venir. Nous vous les présenterons tout au long de l'année.

Avant cela, profitons encore de l'énergie hivernale, nos envies « de juste pas bouger », « rester au chaud », « boire le chocolat chaud ou le vin chaud », etc.... Elles sont bonnes à vivre dans l'instant. Elles nous préparent pour l'instant suivant, le printemps avant l'été, énergie de feu... les activités intenses ■

# Samedi 11 avril 2015 **Assemblée Générale Ordinaire de la Fédération**

A MONTAMISÉ (86)



# 25, 26, 27 Septembre 2015 **Congrès « JOUER AVEC LES ÉNERGIES »**

Au CREPS POITOU CHARENTES  
Près de POITIERS

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

Nous vous souhaitons une année 2015  
emplie de bonheurs quotidiens.



# 11 avril 2015

## AG ordinaire

Notre assemblée générale ordinaire se déroulera le samedi 11 avril 2015, à La maison de la forêt de Montamisé - Le grand Recoin - 86360 MONTAMISE (15 min du centre de Poitiers).

Adhérents, cette date vous est réservée.

- Le Conseil d'Administration vous informera et commentera les événements qui ont jalonné la vie de la fédération en 2014.
- Les membres actifs voteront les décisions d'orientation de la Fédé
- Tous ensemble nous aurons le plaisir de nous retrouver, d'échanger et de partager un moment gourmand qui se prolongera le dimanche matin.

### Samedi 11 avril 2015

- 16 h à Assemblée générale :
- 18 h30 Bilan moral et financier de l'année 2014  
Projets de l'année 2015  
Renouvellement du Conseil d'Administration
- 19h Apéritif dinatoire et diner  
Buffet froid avec découverte des saveurs de nos régions : venez partager des spécialités sucrées ou salées de France et d'ailleurs

### Dimanche 12 avril

Pour ceux qui logeront sur place (hébergement en chalets, voir bulletin d'inscription joint)

1. Au petit matin, quand la nature s'éveille, une marche consciente en forêt
2. Un atelier de sophrologie dynamique d'environ 2 heures

Afin d'organiser au mieux le temps « gourmand » et l'atelier du dimanche matin, **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 et de votre aide.

Si vous avez besoin de plus de renseignements :

- |                            |                                   |
|----------------------------|-----------------------------------|
| Sur l'assemblée générale : | 06.37.22.18.57                    |
| Françoise SEEMANN          | contact@federation-sophrologie.eu |
| Sur l'hébergement :        | 06.63.12.89.95                    |
| Laurence THIAUDIERE        | l.thiomk@orange.fr ■              |

# La fédération est désormais présente sur Facebook !

Une page facebook Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique existe depuis quelques semaines maintenant. C'est un moyen de nous faire connaître, de faire parler de la Sophrologie Dynamique® en touchant plus vastement le grand public, de faire de la publicité à tous nos sophrologues agréés.

Cette page est là, à votre service. Comment faire ? Vous disposez de plusieurs niveaux d'action :

1. Nous transmettre des informations qui seront relayées par l'administrateur de la page, par exemple :

Vous organisez une manifestation particulière, vous lancez une activité, vous faites des séances de découverte...

- Faites des photos lors de ces manifestations, envoyez les avec un commentaire.
- Vous lisez un livre qui vous paraît pertinent à partager,

donnez les références et un petit résumé

- Vous trouvez sur le net un article qui parle de la sophrologie, faites passer les références
- Vous participez à une conférence, un module d'approfondissement, vous faites une photo de groupe et notez vos impressions
- ...

Vous nous envoyez l'information : [info@federation-sophrologie.eu](mailto:info@federation-sophrologie.eu), elle sera relayée.

2. Aller régulièrement consulter la page facebook, prendre connaissance de ce qui a été publié et cliquer sur « J'aime » ou ajouter votre commentaire. Plus notre page est visitée et commentée, plus elle est visible.

MERCI de nous aider à l'alimenter et à la rendre vivante. C'est l'intérêt de chacun d'entre nous ■



Régine Faure CHATEAU

Sophrologue Maître praticien

LIMOGES

L'instant présent se situe entre les fêtes de fin d'année. Il porte en lui les énergies de l'accompli et celles de la masse des multiples petites et grandes choses à faire.

Dans ma salle à-manger, le brouhaha sonore de la radio fait place au silence habité par les bruits du chauffage et ceux des volets qui frissonnent aux fenêtres. Dehors, le vent glacial se fait entendre et les premières gelées sérieuses semblent figer le temps qui passe. Dedans, le rôti dont je surveille la cuisson me donne des indices olfactifs et sonores sur sa "qualité d'être". Je suis attablée, bien au chaud, dans la lumière calme du soleil vainqueur des nuages de la nuit. Mon stylo s'anime sur le papier qui se recroqueville..un peu chatouillé. Des livres que j'aimerais prendre le temps de lire font escale sur la table près de moi avant de repartir se poser à mes côtés un peu plus loin.

Et une petite voix intérieure me susurre : "Ah, enfin, tu t'y mets! Vas-y, tu as des choses importantes à dire ! Prends le temps de t'arrêter, de te poser. C'est le moment, même si tu es "débordée"!

Me voici, donc, toutes affaires cessantes, en train d'écrire ces quelques lignes en guise de témoignage.

Le titre d'un des livres qui m'accompagne est " Se changer, changer le monde ". Je trouve que l'outil sophrologique nous donne par ses multiples facettes des moyens de "faire notre part", comme le colibri évoqué par Pierre Rabhi dans les premières pages du livre, ( fable racontée dans le Fédé info précédent).

Je m'attarderai sur le temps de PAUSE.

Prendre le temps de la pause, prendre conscience de son importance et lui donner la place qu'elle mérite dans nos séances et dans nos vies. Moment de contact intime avec soi-même, il demande à être apprivoisé. Il permet l'accueil, l'observation, la récupération, l'évaluation, l'ajustement, le recentrage et le ressourcement. Temps de mise au point intérieur dans l'énergie du vivant qui se révèle.

- Moment qui permet de prendre force dans l'appréciation de la diversité sensorielle qui se déploie (intelligence sensorielle)
- Moment dans lequel peut se façonner la conscience de notre motivation à choisir la Vie. Moment où peut s'élaborer notre élan de Vie. (Intelligence émotionnelle).
- Moment possible de positionnement dans l'estime de soi. Ce qui permet de prendre pleinement sa place dans son contexte de Vie. (Double concentration, sentiment de présence).
- Temps de mise en évidence possible des valeurs personnelles qui balisent notre vie.
- Temps favorable à l'écoute et à la reconnaissance de notre petite voix intérieure qui nous interpelle de

## 12

- manière juste et pertinente en donnant sens à nos vies. (Intelligence intuitive)
- Temps de connexion possible avec le mystère de la Vie. Il ouvre nos perspectives au delà des dimensions humaines. (Intelligence transcendante).
- Temps de tri, de synthèse, de bilan, de décision. (Intelligence cérébrale).

Avec l'outil sophrologique, nous avons l'occasion d'entraîner notre conscience en (re)prenant pied dans les temps de pause.

Le temps de pause, comme le temps du sommeil, le temps de l'hiver... permet, dans la détente, le tissage de nos énergies ressources, l'appropriation de nos potentiels.

Le temps de pause amorce le déclic d'un nouveau départ. Ainsi, chacun a l'occasion de "faire sa part" en responsabilité, autonomie et authenticité.

- Posologie: Autant de fois que nécessaire.
- Durée d'application: variable, quelques minutes peuvent suffire.
- Effet: instantané et cumulatif.
- Effets secondaires: accoutumance entraînant une augmentation de la vigilance. ■

Au sortir de ma pause, je reprends le cours de la semaine en vous souhaitant une belle année nouvelle, porteuse d'espoir.

# Préparation au DNB (Diplôme national du brevet)

## Gestion du stress



Par Laetitia  
HAUQUIN

Professeur  
d'éducation  
musicale  
Sophrologue  
praticien  
GUJAN MESTRAS

### Moyens utilisés

1 salle de classe  
1 professeur certifié Éducation Nationale,  
diplômé en sophrologie Dynamique® gestion  
du stress  
1 questionnaire d'évaluation au début et à la  
fin des séances  
(questionnaire identique)  
3 séances, 1 sur chaque journée de révisions,  
élèves de 3° volontaires

### Constat

### Stress chez les élèves

### But

Donner aux élèves des moyens pour mieux  
vivre les révisions et apprendre à gérer leur  
stress avant et pendant l'examen du DNB.

### Bilan

Séance 1 : 7 élèves de 3°

Séance 3 : 10 élèves

( 9 élèves de 3° et 1 élève de 5°)

Les élèves ont appris à :

- Gérer leur stress
- Favoriser leur sommeil et surtout  
l'endormissement qui était  
problématique pour certains
- Reconnaître et activer leur  
concentration
- Être plus efficaces dans la gestion du  
temps de travail

50% des élèves ont pratiqué chez eux entre  
les séances

3 élèves se sont plus facilement endormis

Analyse des questionnaires

Avant

- difficile de s'intérioriser, des rires, des  
regards vers les autres
- 100% des élèves se sentent stressés par  
l'épreuve du DNB
- Les termes employés spontanément sont :  
Stress(5)  
Peur(3)  
Trou de mémoire(2)  
Connaissance (5)  
Ça va être dur (2)  
Soulagement (2)  
Gestion du temps difficile, impatient,  
réussite, punition, jugement des proches,  
doutes, désespéré, mal-être (1)

Après

- Ils sont vite dans la séance,
- Concentration et intériorisation rapide.
- Ils sont rassurés car ils savent identifier leurs  
marques de stress et peuvent plus facilement  
les gérer.
- Les termes employés spontanément sont :  
Réussite (4)  
Confiance (3)  
Détendu (3)  
Rassuré (3)  
Cool (3)  
Vacances (2)  
Challenge, difficile, lycée, espérance, rater,  
serein (1)

# 14

Résultats au brevet blanc du collège (avant les séances) de l'ensemble des élèves.

Notes sur 20 :

14.5	13.9	13.2	11.25	10.71	10
9.6	7.1	6.3			

Tous ont obtenu le brevet en Juillet

Conclusion

- Après les épreuves, les élèves ont dit s'être servi de ce qu'ils ont appris en séances de gestion du stress avant et pendant l'examen.
- Reprendre ces ateliers l'an prochain me semble être une bonne chose pour les élèves de troisième. Il serait souhaitable que cela se déroule sur un nombre de séances plus important.
- Il serait aussi souhaitable que cet atelier soit proposé aux autres niveaux sur des heures d'accompagnement éducatif tout au long de l'année scolaire

Annexes

Questionnaire pour bilan initial et final

1 - Quand vous pensez à votre examen, quels sont les 3 mots qui vous viennent à l'esprit ?

2 - Quelles sont les 3 images qui vous viennent à l'esprit ?

3 - Ces évocations éveillent-elles des sensations corporelles ? si oui lesquelles ?

Pouf- vous les localiser ?

4 - Certaines de ces évocations sont-elles plutôt positives ? Si oui, lesquelles ?

Structure et exercices pratiqués sur les 3 séances

SEANCE 1

Questionnaire sur les besoins, échanges, rapide topo sur le stress

Les 3 étages de la respiration

Introspection dynamic en 3 parties, prise de conscience du vécu corporel,

Activation et désactivation, mise en avant du bon pour soi

Contraction progressive

Sensations, énergie, force qui émerge, qualité aidante pour l'objectif brevet qui émerge peut-être de la séance

Échanges

SEANCE 2

Bilan de la soirée, échanges informels

Respiration d'ancrage

ID Avant Arrière

Asymétrie extension

Activation de quelque chose d'agréable pour soi, observation des sensations, localisation de cette énergie positive, image, sons, couleurs, lieux ... associés

Amplification, désactivation (respiration, mots, images, précisions, zoom arrière...)

Prise de consc/ partages

SEANCE 3

Échanges

Le « na »

ID globale

Asymétrie poids

Activation de quelque chose d'agréable pour soi

Futurisation antérorétrograde : après l'examen, pendant les vacances, le temps du relâchement, du profit, tout va bien, le jour des résultats avec le plaisir, le contentement ; le matin de l'examen, dans 2 jours, rassuré par le travail accompli dans l'année, les révisions, l'entraînement sophrologique qui porte ses fruits, aujourd'hui la force de vie

Partage

Questionnaire bilan ■

# Histoire

## du petit peuple et du volcan

15



Hélène BACLE  
Sophrologue maître praticien  
Poitiers

*Une histoire pour  
les enfants et les parents,  
pour apprendre à respirer et à vivre en Paix.*

Un jour,  
sur des terres reculées

vivait un Petit peuple  
qui apprenait  
à vivre en Paix...

Sur les terres reculées du Petit peuple, vivait un volcan.  
Ce volcan était resplendissant !  
Seulement...  
Il pouvait éclater en fumée  
à tout moment !

Ainsi le Petit peuple,  
apprenait à vivre en Paix  
et à bien respirer,  
sans fumée.

Un jour,  
La Vie rappela au volcan  
qui il était vraiment...

« A quoi bon ?  
Bon sang !

CÔTÉ ADHÉRENTS

Être un volcan ?  
Si tu te prends  
pour un feu de camp! »

Et le volcan en un instant,  
explosa  
et déversa  
toutes ses larmes de feu de sang !

Le petit peuple  
Quant à lui,  
avait sur le champ déguerpi !  
Il avait préféré s'en aller  
plutôt que de se brûler !

D'ailleurs,  
Il avait été,  
par le passé,  
brûlé au 3ème degré...  
Et dès qu'une flamme le ravivait,  
il éclatait en fumée !

A Présent, le Petit peuple est un peu plus en Paix.  
Il a fait de sa Vie, une philosophie !  
Ainsi, il apprend à vivre en Paix  
et à respirer sans fumée ;  
plutôt que de rester tout le temps en activité  
et s'épuiser jusqu'à y perdre sa Vie !  
(question de santé!)

Depuis,  
le Petit peuple,  
soigne ses plaies  
et fait ce qui lui plaît !

Et si un jour,  
La Vie lui dit :  
« Petit peuple,  
Es-tu prêt à écouter,  
et à parler au volcan ? »

Le Petit peuple  
s'il est en Paix,  
lui répondra :  
« Oui »  
Et il l'écouterà de toute son ouïe.

Il accueillera  
toutes les larmes de son sang,  
pour qu'il ne fasse,  
qu'UN seul et même sang !  
Question de bon sang ■





Dr. Martine  
DUPUY

Thérapeute

Sophrologue  
M a i t r e  
praticien

Je n'ai pas souvenir de ce mot dans mes jeunes années autre que l'injonction de rester digne. A mes yeux d'enfants, cela voulait dire en gros : ne pas faire le pitre, rester sage.

Pas de mention spéciale, ni définition non plus, au cours de mes huit années d'études de médecine, en amphitheâtre ou en service à l'hôpital. Jusqu'à cette loi française de 2005 sur les soins palliatifs et les directives d'accompagnement de la fin de vie. Là, à tous les alinéas, répété comme un mantra, l'injonction de soigner jusqu'au bout dans la Dignité.

Cette loi est le fruit de longs débats en commission réunissant des spécialistes du droit, de l'éthique, des religions mais aussi des philosophes et représentants de malades et du corps médical. Ils ont mis la Dignité comme valeur princeps, comme seul guide devant inspirer en toute occasion les décisions de soin ou de suspension de soin. Comme seule garantie de l'Humanisme des soignants. Une vigie en quelque sorte. Un phare.

## La Dignité ?

Je l'avais rencontrée sans m'en être rendue compte. Je l'avais appelée courage, résilience, force d'âme... Je l'avais vue sans savoir lui donner ce nom :

dans un doux sourire, un regard clair, un cœur généreusement ouvert, alors même que la maladie ou l'adversité semble tout engloutir.

Je l'ai lue dans les mémoires existentiels de fin de formation en sophrologie, qui témoignent de cette capacité de l'être humain à se relever, quelle que soit l'épreuve. Continuer à chercher, se connaître, se construire, se dépasser.

Cette année encore, Thérèse, dans une de nos sessions d'écriture du prochain livre, nous l'a lancé à sa manière en pleine plume : « Il faudrait mettre de l'esprit dans ce livre ! »

## De l'esprit ?

## Oui, la Dignité a tout à voir avec la

Cette dignité est là, chez ceux qui viennent à nous à nos portes, de la sophrologie.

## dimension spirituelle, l'Humanisme dans sa grandeur.

98  
 Racons-nous la vivre ensemble dans une séance de sophro ?

Ce pourrait être un beau défi pour cette nouvelle année, commencée de manière si mouvementée.

Commençons dès l'accueil, réfléchissons à notre façon d'établir ce premier contact : rencontrer l'autre uniquement depuis sa vulnérabilité, sa « déglingue » actuelle, est-ce bien digne, de lui, de nous, de notre humanité respectives ?

Et si désormais nous établissions le premier contact systématiquement sur cet élan de vie qui l'a mis debout et l'a fait avancer, dans la force de son espoir, jusqu'à nous ? Appuyer notre action sur cette force déjà présente et non sur une force à découvrir grâce à la sophro. En gros : « Si vous êtes là devant moi, c'est que votre force est devant moi. Partant de là, de cette force, ensemble, avec le travail sophrologique, nous pouvons la consolider, la cultiver ». A garder à la conscience et dans notre attitude d'accueillant.

Clin d'œil à nos classiques : Réintroduire la dignité dans notre rapport à l'autre - au demandeur d'aide - nous ramène à la Psychologie Humaniste de Carl Rogers. Et sa confiance inébranlable dans le fait que chacun a la capacité de trouver en lui des ressources pour faire face.

**La Dignité dans la présentation de la séance, des exercices ?** Choisir les mots, les expressions, montrer avec des gestes qui n'offensent pas, ne rabaisent pas l'être Humain. Pourquoi une *petite* toilette énergétique ? Faut-il vraiment se masser les *fesses* ? L'exercice du « oui » commence-t-il par un *abaissement* de la tête ?

Dans un autre registre, il ne s'agit pas non plus *d'autoriser* à réaliser l'exercice en

fonction de sa capacité du moment – sous entendu, « désolé si vous ne pouvez pas le réaliser comme je vous le montre ». Serait-ce différent, en termes de dignité, d'inviter plutôt chacun à écouter l'intelligence de sa sensation pour réaliser le geste ?

Notre voix et nos mots sont essentiels dans notre outil sophrologique. C'est notre lien à l'autre pendant la séance. Avons-nous vraiment conscience de leur impact chez les personnes qui ont les yeux fermés et nous suivent les yeux fermés ?

La Dignité peut constituer un excellent garde fou pour laisser des espaces de liberté dans ce guidage. Trouver par exemple le bon tempo d'un exercice. La dignité dans nos oreilles pour écouter le bruissement du groupe réalisant le geste proposé. Attendre. Laisser chacun déployer son geste à sa mesure, dans le temps et l'amplitude *justes* pour lui. Et, seulement quand ce bruissement s'apaise reprendre la parole. Pour annoncer la pause de prise de conscience de ce qui a été vécu. Le meilleur, le vivifiant... ce qui est digne d'attention ?

Dans le partage enfin, la Dignité est aussi une bonne compagne pour aider l'autre à identifier ses ressources : qu'est-ce qui pendant la séance lui a fait retrouver une verticalité, une base plus consistante, une force nouvelle ? Qu'est-ce qui a rallumé cette étincelle dans son regard ? Ramené ce sourire sur ses lèvres ? Ce tonus dans sa voix...

Clin d'œil à nos classiques : la *Viventia* d'Alfonso Caycedo est cette sensation-énergie de vitalité. Non pas dans ce qu'elle a de difficile, douloureuse ou problématique. Mais bien dans ce qu'elle a de porteur, de constructeur, d'amélioration, d'harmonisation. Un des principes

fondateurs de la sophrologie, dès sa naissance à Barcelone dans les années 70, est le *principe d'action positive*. L'action sophrologique consiste à mettre en lumière – rendre conscient – ce qui permet à l'individu de se relever. Les fameux *potentiels* encore inconscients dans les structures latentes de la conscience. Nous l'avons dans notre courant traduit dans la consigne donnée d'identifier les *énergies-ressources*. Ce qui me relève ne relève-t-il pas de la Dignité, quel que soit le nom qu'on lui donne ?

En ce mois de janvier 2015, des millions de personnes se sont levées et ont marché dans la rue ou dans leur tête, au lit ou sur leur canapé. Pour la liberté, pour la solidarité, pour la tolérance... Dépassant la peur et les dissensions. Dignité ?

« Il faut enseigner l'Humanité à l'Humanité » - dit Rodrigo de ZAYAS

Nous pouvons poursuivre cette action, chacun, dans nos groupes et nos entraînements sophrologiques.

Et si nos séances de sophrologie dynamique, empruntées de Dignité, pouvaient être l'occasion d'enseigner l'Humanité à l'Humanité ? ■

Edith de Wouters et Régine Joisten, Sophrologues  
proposent

les 13, 14 et 15 mai 2015

Un stage résidentiel « *All Inclusive* » au cœur de Liège  
ouvert à toute personne désireuse  
d'aller à la rencontre de son « *thérapeute intérieur* »

## VOYAGE AU CENTRE DE L'ÊTRE

### CÔTÉ ADHÉRENTS

Déposer nos bagages un moment pour vivre un voyage intérieur avec nos énergies corporelles, émotionnelles et intuitives.

Tout au long de nos visites, prendre avec soi des souvenirs parmi les plus inattendus et les plus précieux que nous découvrons en chemin. Se donner l'occasion de les mettre dans nos valises.

Boucler celles-ci conscients des ressources qu'elles contiennent.

Et, dès cet instant, mettre en mouvement les énergies ressources de notre voyage dans nos activités quotidiennes et projets de vie.

**Du mercredi au vendredi**, nous vous proposons ce cheminement à l'aide d'exercices simples, de séances de Sophrologie Dynamique®, de techniques créatives,... effectués en groupe.

Tout au long du stage, les animatrices sont disponibles pour des entretiens individuels si besoin.

### **Mercredi 13 mai : Les ressources du corps - Incarnation de l'Être**

Etre là pleinement et apprécier l'énergie du vivant qui se déploie dans la découverte de notre diversité sensorielle.

Prendre ou reprendre des forces.

### **Judi 14 mai Les ressources des émotions - Impulsion de l'Être**

Explorer le plaisir de vivre l'instant privilégié dans la découverte de nos paysages intérieurs.

Avancer dans l'élan du vivant.

## Vendredi 15 mai : Les ressources de l'intuition et de l'anticipation - Transformation de l'Être

Ouvrir nos horizons et nos espaces intérieurs pour dégager une ou plusieurs pistes à suivre dans notre quotidien.  
Donner ou redonner du sens à notre Vie.

### Nombre de participants :

Groupe de minimum 6 personnes et maximum 12.

### Lieu :

Abbaye Notre-Dame des Bénédictines, Boulevard d'Avroy 54 à 4000 Liège (Belgique)

### Coût :

Frais pédagogiques : 350 Euros

Frais d'hébergement : 115 Euros

+ environ 15 Euros si besoin de chauffage en fonction de la météo)

Pension complète du mardi soir au vendredi 17h

### Informations complémentaires et inscription :

**Edith de Wouters**, Maître-Praticienne en Sophrologie Dynamique®, Art-Thérapeute AMC2 et Formatrice d'adultes

0032 (0)4 252 43 88 – 0032 (0) 497 19 33 58

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

**Régine Joisten**, kinésithérapeute et Maître-Praticienne en Sophrologie Dynamique®

0032 (0)4 252 16 21 – 0032 (0)473 70 95 35

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

**La date de réception de l'acompte de 150 Euros établit l'ordre des inscriptions.**

Votre inscription sera effective lors de la réception du solde à verser pour le 5 mai 2015 au plus tard.

Au-delà de cette date, l'acompte sera gardé par les organisatrices SAUF si la place peut être reprise par une personne sur liste d'attente.

Les paiements se font sur le compte IBAN BE81 2400 3876 3224 – BIC GEBABEBB de Edith de Wouters avec mention « stage résidentiel mai 2015 »

Merci de communiquer aussi par mail vos coordonnées complètes (nom et prénom, adresse, mail, téléphone)

... Un voyage au cœur de soi pour se laisser surprendre  
par nos énergies-ressources...

# La Sophrologie au centre du traitement de la douleur

Conférence Module 6 - 2014



Pascaline FRANÇOIS  
Infirmière et Sophrologue  
Centre du traitement de la  
douleur au Centre hospitalier  
du LUXEMBOURG

CÔTÉ FORMATION

En sophrologie, au terme de maladie nous préférons le terme de dysharmonie.

La sophrologie considère l'être humain comme un tout indivisible, corps et esprit sont liés et c'est en cela qu'elle a toute sa place dans un Centre du Traitement de la douleur.

## Qu'est-ce que la douleur ?

« La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associé à une lésion tissulaire ou potentielle ou décrite en de tels termes ». L'expérience signifie qu'elle est individuelle ce qui la rend subjective et difficile à communiquer ; elle est **sensorielle**, c'est-à-dire décrite par des caractéristiques souvent très précis ; elle est **émotionnelle**, elle s'exprime en terme

de désagréable, de pénible, d'angoissant, d'insupportable, de déprimant, elle génère de la colère, de l'incompréhension,...

## Deux types de douleur

- la douleur *aigüe* : elle est utile car elle provoque des attitudes protectrices (ex. retirer sa main du feu)
- la douleur *chronique* : elle est inutile. Est dite chronique la douleur qui persiste et est rebelle aux traitements usuels au-delà de 3 à 6 mois. Elle a un impact sur la totalité de l'être avec des répercussions sur le sommeil, l'activité professionnelle, l'activité du quotidien, l'activité physique et la qualité de vie. Elle conduit à l'isolement.

## La douleur rend « le corps et l'âme malade ».

Les personnes arrivant au Centre du traitement de la Douleur ont, pour la plupart, déjà consulté de nombreux médecins et thérapeutes divers, reçu de multiples traitements et ce sans satisfaction. Elles se sentent perdues, souvent incomprises, désabusées. Elles ont perdu toute confiance en elle, en l'estime d'elle-même. Elles se sont isolées, ont perdu leur identité (je suis fibromyalgique, je suis lombalgique, je suis migraineux (se),...).

Pour conduire à bien un traitement, la douleur doit être considérée comme multidimensionnelle et doit tenir compte des facteurs environnementaux, familiaux,

culturel, professionnel ainsi que des expériences antérieures de la personne. Pour optimiser la réussite du traitement mis en place, il est important que la personne participe, soit acteur de la prise en charge de son traitement.

Nous traitons des personnes qui souffrent, nous ne traitons pas uniquement la douleur.

### La place de la Sophrologie

La sophrologie est proposée comme traitement non - médicamenteux de par son action sur les contrôles inhibiteurs descendants. Elle est proposée par le médecin algologue, par la psychiatre et la psychologue clinicienne douleur ou par moi-même.

### témoignage

Voici le témoignage d'une personne ayant suivi les séances de sophrologie au Centre de la douleur pendant 2 ans. Au travers ce retour vous découvrirez l'impact de la sophrologie sur les douleurs et la personne qui en souffre :

*« J'ai mal à l'intérieur de mon corps et à l'extérieur. La douleur gère mes nuits et mes jours. Je suis enfermée dans une cuirasse sans contact extérieur. Personne ne comprend, ma tête est vide, je ne sais plus penser. Je subis ma vie, je suis fatiguée de tout, irritée par tout. J'ai envie qu'on me laisse tranquille, qu'on m'oublie.*

*[...] La 1<sup>ère</sup> étape a été de me réconcilier avec mon corps, d'admettre la douleur et que malgré cela je peux encore faire des choses. La confiance en moi est revenue, j'étais de nouveau capable de prendre soin de mon corps et de là, j'ai été de plus en plus à l'écoute de ses besoins (enfin).*

*Ensuite j'ai pris conscience de l'énergie qui est à l'intérieure de moi, du potentiel immense que je ne soupçonnais même pas. Ainsi que de la douceur dont j'avais besoin. L'énergie était là ! J'ai appris à la faire bouger en douceur dans mon corps.*

*1an après la première séance de sophrologie, je suis allée en vacance en montagne. Je revois les promenades. Ouf, cela n'a pas été facile, mais auparavant je n'aurais même pas essayé de les faire. De cela a découlé le sentiment de fierté. C'est fou ce que je peux faire.*

*J'accepte mon corps comme il est avec tout ce qu'il a subit. Il est fantastique.*

*En même temps est venu le sentiment de « lâcher prise ». Beaucoup plus à la recherche de mon bien-être, de ce qui me fait plaisir à moi. La personne la plus importante, c'est moi. Je ne peux faire plaisir autour de moi que si je suis bien. Un jour, l'idée m'est venue que c'était bien ce qui m'étais arrivée, que ce que je faisais avant n'étais pas bon pour moi, pas juste.*

*Mon futur : avant, je n'en n'avais pas, je n'avais même pas de lendemain. Maintenant, j'essaie d'avoir une idée qui tienne la route pour le printemps prochain. Chouette non ? ■*

# A lire, à découvrir...

CYCLE D'APPROFONDISSEMENT  
FICHE DE LECTURE de Terry FOCANT

**L'ŒUVRE : L'art de la réconciliation**

Respecter ses besoins et ceux des autres

Editions Jouvence - 2010

**L'AUTEUR : Marshall B. Rosenberg**

M. Rosenberg est le fondateur du Centre pour la Communication Non Violente (CNV). Au travers de ses nombreux livres, de ses formations à la CNV, de ses ateliers et stages, il transmet à tout un

chacun cet outil puissant pour résoudre les différends de tous ordres et, tout simplement, communiquer pacifiquement avec les autres en respectant ses propres besoins et les leurs.

**BIBLIOGRAPHIE (Extrait)**

« Parler de paix dans un monde de conflits »,  
« Elever nos enfants avec bienveillance »,  
« Enseigner avec bienveillance »,

« Dénouer les conflits par la Communication Non Violente »,  
« La Communication Non Violente au quotidien »... (éditions Jouvence)

**RESUME DU LIVRE en 20 lignes**

Ce livre est le compte-rendu d'extraits d'un atelier de M. Rosenberg sur la réconciliation. Nous y découvrons comment la CNV peut nous aider à comprendre, résoudre et « guérir » des conflits interpersonnels. Cette découverte se fait au travers de jeux de rôles auxquels se prête l'un des participants (X) et où M. Rosenberg « joue » l'interlocuteur (Y) du participant en question.

Les clés principales de l'art de la réconciliation et de la guérison sont :

**A. - L'identification chez X de ce qui est vivant maintenant par rapport à un événement passé**

**B. - La connexion empathique établie par Y, dont le premier élément est :**

1. La vérification de ce lien se fait par le silence. Sauf dans le cas où il est nécessaire de vérifier auprès de

l'interlocuteur que nous l'avons bien compris.

2. Rester avec la personne, jusqu'à ce que nous percevions un soulagement chez elle marquant qu'elle a terminé son récit.

3. Entrer en empathie avec sa demande post-empathique (ex : la personne pourrait vouloir savoir comment nous nous sentons après ce qu'elle a dit, ou recevoir des conseils pour mieux satisfaire ses besoins.)

**C. - Le deuil de l'interlocuteur (Y) :** attention à la différence entre les excuses, qui se fondent sur un jugement moral, et le deuil, qui lui s'appuie sur des jugements au service de la vie : «Ai-je comblé mes besoins ? Non. Alors, quel besoin n'ai-je pas comblé » ?

**D. - La relation empathique change de sens :** c'est X qui entre en empathie avec Y, ses sentiments et besoins.



## CE QUI M'EN RESTE = Les traces

Si je m'efforce depuis notre 2ème stage d'exposer les faits, exprimer mes sentiments puis mes besoins, et formuler des demandes en CNV, je me rends compte à la lecture de ce livre que, si je veux que mes demandes aboutissent réellement, si je veux que mes relations s'améliorent, si je veux me réconcilier avec les personnes qui ne se comportent pas toujours comme je le souhaiterais, je dois appliquer la 4ème étape de la réconciliation : changer le sens de l'empathie.

## MON AVIS

La présentation du livre sous la forme de compte-rendu de jeux de rôles est très vivante et efficace. C'est une sorte de « preuve par l'exemple », qui permet de mieux comprendre la technique parce qu'elle « s'incarne ». De plus, les questions des participants à l'atelier (qui sont souvent celles que j'aurais aimé poser moi-même) et les réponses de M.

Après avoir fait part des faits, de mes sentiments, mes besoins et demandes, il est nécessaire de renverser la vapeur et de demander à l'autre comment il se sent après ce que je lui ai dit, comment il s'est senti quand il a fait ce qu'il a fait (et dont j'ai parlé), l'aider à identifier le besoin (le sien) qu'il n'a pas satisfait en agissant de la sorte. Aider l'autre à faire son deuil, comme dit M. Rosenberg.

Cela me fera faire un pas de plus vers l'apaisement de la colère ou de la tristesse qui naît souvent avec les conflits interpersonnels.

Rosenberg nous font bénéficier d'un « plus », comme si nous avions nous-mêmes participé à l'atelier.

Enfin, les nombreux récapitulatifs et résumés satisfont pleinement le besoin de clarté et de limpidité (le mien, en tout cas !) ■

**Pensez -y !  
Faites le savoir !**



**Tous les renseignements complémentaires  
sont sur le site de SODY  
Formation-sophrologie.com**

- **Un nouveau cycle de base à Arcachon**  
Module 1 : 20, 21, 22 mars 2015

- **Deux Journées découverte de la  
Sophrologie Dynamique®**

**Arcachon** Le 14 Février 2015

**Bayonne** Le 11 avril 2015

- **Modules de spécialisation à Arcachon**  
**« Le sommeil »**

**Session 1** ➔ 11 et 12 avril 2015

**Session 2** ➔ 13 et 14 juin 2015

**« Les risques psycho sociaux »**  
**Les 7 et 8 mars 2015**

( Programme ci après )

## Programme

Les risques psychosociaux ne sont plus un phénomène ignoré. Dans nos cabinets de sophrologie, un nombre croissant de clients en surstress, en arrêt de travail pour burn out ou au bord de l'épuisement.

Depuis une vingtaine d'années, le stress et les risques psychosociaux (RPS) sont progressivement apparus comme des sujets majeurs de la vie au travail.

A l'origine de ce phénomène, les transformations importantes des entreprises, des organisations, et, par voie de conséquence, du travail : les salariés ont aujourd'hui davantage d'autonomie et de responsabilités ; mais ils rencontrent aussi plus de contraintes liées à l'urgence, la multiplication des consignes, à des organisations complexes, à la pression du client ; ils sont ainsi davantage confrontés au poids de la charge mentale, cognitive et psychique. L'ambivalence du rapport au travail, source de plaisir et de souffrance, n'a donc fait que s'accroître.

## Objectifs

- Clarifier ce que sont les RPS
- Pouvoir les repérer - signaux d'alerte
- Trouver dans la sophrologie dynamique les moyens pour y répondre

## Participants

Ce stage s'adresse à des praticiens sophrologues désirant acquérir des connaissances complémentaires afin de pouvoir offrir à leurs clients concernés par les RPS l'accompagnement le plus adapté.

## Contenu

### AXE 1 : POSER LE CADRE

- **La prévention des RPS**
  - De quoi parle-t-on ?
  - Références à la loi - obligations des entreprises
- **Les différents niveaux d'enjeux**

### → Les éléments constitutifs des RPS

- Le stress
- Le burn out
- Les violences au travail :
- Les harcèlements
- Les conduites addictives

### AXE 2 : LA SOPHROLOGIE DYNAMIQUE : 1 ELEMENT DE REPONSE PERTINENT

- **La place de la sophrologie dynamique dans les RPS**
- **Les différentes formes d'intervention possibles**
  - Collectives
  - individuelles
- **Les exercices adaptés**
- **La progression dans l'accompagnement d'un client**
- **La posture du sophrologue**

## Organisation

- **Intervenante :**  
**Françoise SEEMANN**  
Consultante Senior en entreprise (prévention RPS / prévention et gestion du stress / prévention gestion des conflits / Communication Non Violente)  
Sophrologue Maître Praticien – Cabinet de Sophrologie à Poitiers 86

- **Durée 2 jours : Samedi 7 et Dimanche 8 mars 2015**

- **Méthode pédagogique**

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

Durant ces 2 journées, il y aura alternance :

- D'apports théoriques
- De séances de sophrologie dynamique
- D'exercices revisités au regard de la thématique RPS
- D'études de cas concrets apportés par les participants et l'intervenante

Un support de cours sera remis à chaque participant ■



Fédération européenne  
*De Sophrologie Dynamique®*



Le chemin enneigé

Énergie de l'hiver



web