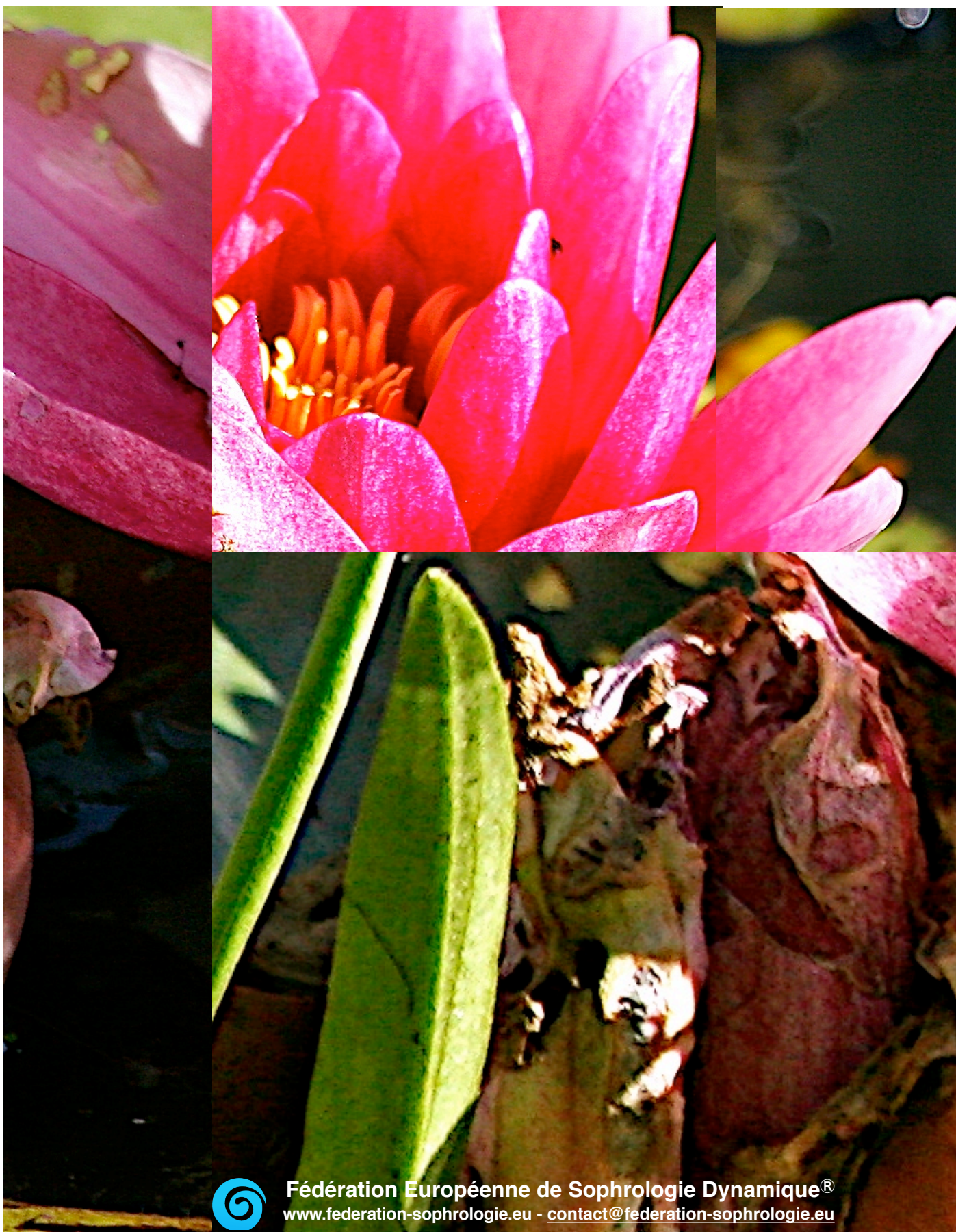


# FÉDÉ INFOS

N°48

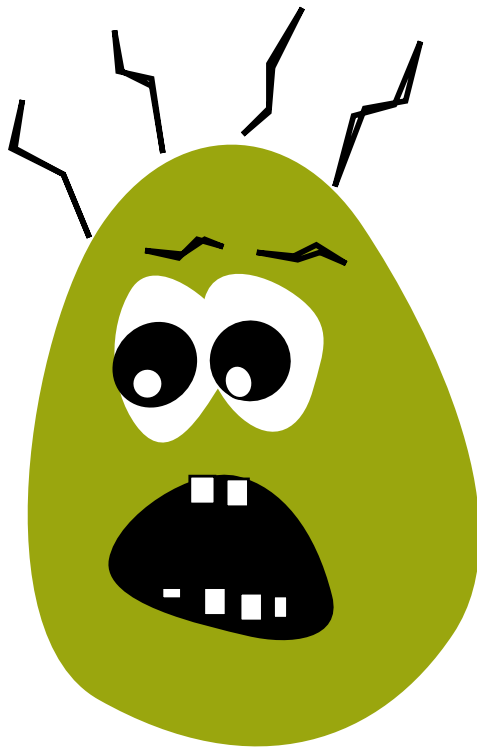
Bulletin d'information trimestriel



MAI 2015

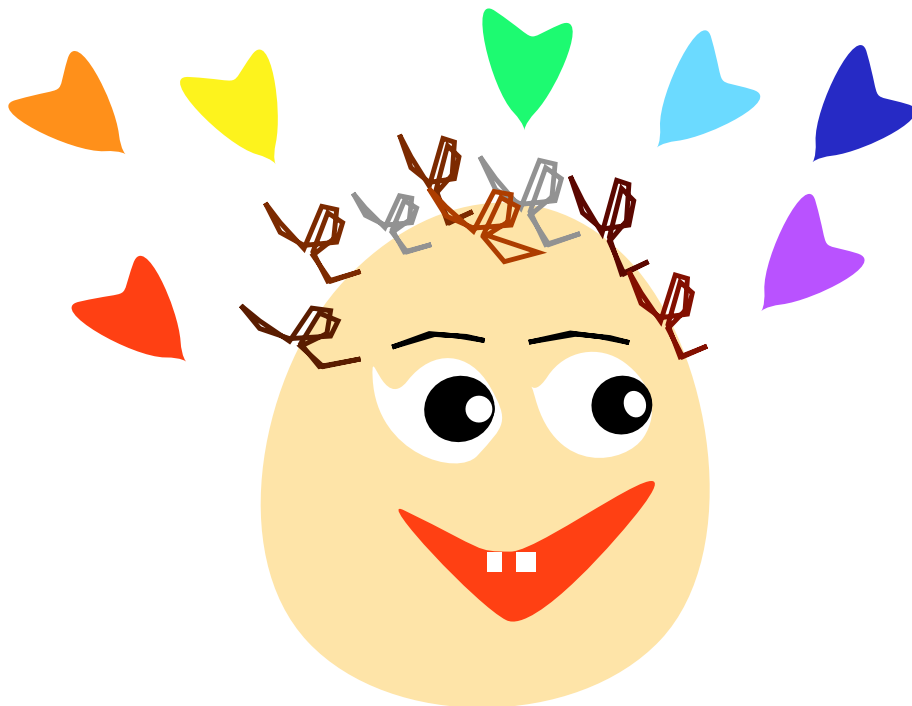


Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique®  
[www.federation-sophrologie.eu](http://www.federation-sophrologie.eu) - [contact@federation-sophrologie.eu](mailto:contact@federation-sophrologie.eu)



« Tout le chemin de la vie  
c'est de passer de la peur à l'amour »

Frédéric LENOIR



Le bonbon de Thérèse

# Le Sommaire

## CÔTÉ FÉDÉ

### 4 L'édito

Françoise SEEMANN  
Edith de WOUTERS

### 5 L'essentiel

☛ Congrès 2015

### 6 La formation continue

### 7 Compte rendu AG 11 avril 2015

## CÔTÉ ADHÉRENTS

### 12 Vous avez dit «briller»

☛ Eliane LAXAGUE

### 14 La Sophrologie du Ma et du Mi

☛ Dr. Martine DUPUY

### 17 De la peur à l'amour

☛ Marie-Christine MOURIER

### Pub - Stages

### 19 Apprendre de nos émotions

☛ Eliane LAXAGUE

### 20 Aller à la rencontre de son thérapeute intérieur

☛ Edith de WOUTERS et  
Régine JOISTEN

## CÔTÉ FORMATION

### 22 A lire... A découvrir

☛ Regards croisés  
Hélène GASPARD et  
Stéphanie REGOUT  
«N'oublie pas les chevaux  
écumants du passé»  
De Christiane SINGER

### 23 SODY formation

☛ Nouvelles rentrées  
☛ Spécialisation sommeil  
☛ Journée Infos SD à Bayonne

# L'édito

Françoise SEEMANN et Edith de WOUTERS  
Co-présidentes

CÔTÉ FÉDÉ

La palette de couleurs hivernales a laissé place à celle du printemps. La variété de verts, de nouvelles tonalités exprimées par les fleurs... Toute la nature se lève, se met debout après une pause.

L'animation de la nature nous nourrit aussi. Nous sentons l'élan en nous, l'envie de bouger, ranger, nettoyer, lancer de nouveaux projets... Par notre observation fine, nos 5 sens s'éveillent à chaque instant. Des découvertes nous surprennent...



Pour la Fédération, les retrouvailles printanières se sont faites lors de l'Assemblée Générale le 11 avril dernier, dans une nature nous offrant ses plus beaux atouts du moment.

Une pause « bilan », comme dans nos séances, pour investir nos énergies dans nos projets futurs et tout particulièrement cette année : le congrès en septembre prochain. Retrouvailles plus larges, au cours desquelles nos **énergies** vont **jouer ensemble**. Et c'est bien cela que la Fédération souhaite

« Ensemble, promouvoir largement  
la Sophrologie Dynamique® »

Chacun et chacune où nous sommes, et ensemble quand nous nous retrouvons. Vivre ensemble ce qui nous relie, où que nous soyons sur la planète avec toutes nos ressources, ce que nous sommes, nos complétudes.

La Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique a d'autres projets animés et portés par une équipe motivée qui souhaite les partager avec vous. Et là, à nouveau, c'est ensemble que c'est possible. **La Fédération n'a de sens que si vous êtes là, avec nous**. N'hésitez pas aussi à faire vivre tout cela. Et merci à vous toutes et tous de vos partages et engagements divers.

N'est-ce pas cela, aussi, le bonheur dont il est tant question actuellement ?

Nous vous souhaitons le meilleur dans chaque instant •

## J - 150 !

Ne tardez pas à vous inscrire pour le congrès à Poitiers.

De belles surprises vous y attendent.

### DÉPÊCHEZ-VOUS !

Vous trouverez ci-joint un dépliant destiné aux Sophrologues adhérents à la fédération.

S'il vous convient, profitez-en, la fédération a négocié pour vous un tarif exceptionnel d'impression :

10 euros les 125 dépliant +  
10 euros de frais de port

20 euros les 250 dépliant +  
10 euros de frais de port

Adressez vos commandes à:  
[feds.contact@gmail.com](mailto:feds.contact@gmail.com)

Offre valable jusqu'au 30 Mai  
2015

Sous condition que la fédé commande 2 500 dépliant au minimum, ce qui représente la demande de 25 sophrologues.

### ERRATUM

Une erreur a été commise dans le dépliant du congrès. Bien évidemment, le tarif adhérent concerne les adhérents de la FESD (Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique), de l'AES (Association Européenne de Sophrologie, les amis belges) et de l'ALSD (Association Lémanique de Sophrologie Dynamique, les amis suisses).

Nous prions les adhérents de l'ALSD de bien vouloir nous excuser de cet oubli. Merci de l'avoir signalé.

Au plaisir de vous retrouver tous, très nombreux en septembre à Poitiers (France).

# Formation continue

## Nouveauté dès 2016: l'intervision

A partir de 2016 la Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique propose à ses adhérents praticiens deux nouvelles formations par année. L'une intitulée « *Ma pratique transmises aux autres* » et l'autre « *Le savoir-être du praticien en Sophrologie dynamique®* ». Ces deux ateliers de 2 jours, présentés sous forme d'inter-vision, permettront aux débutants mais aussi aux plus expérimentés d'affiner leur technique d'animation de séance, se tenir au courant de l'évolution des pratiques et échanger autour de cas concrets. La volonté de la FESD est d'offrir un espace où le sophrologue professionnel pourra s'enrichir d'expériences en adaptant sa technique et sa posture en fonction des clients accueillis et de leurs demandes.

Cette nouvelle proposition de formation continue de la FESD s'inscrit dans le respect des statuts de celle-ci, à savoir :

### Extrait des statuts de la fédération

#### Buts

Faire respecter l'éthique de la Sophrologie Dynamique® telle qu'elle a été adoptée par l'assemblée générale de juin 1983 :  
**Responsabilité, Autonomie, Authenticité.**

Créer des liens entre les professionnels de la Sophrologie Dynamique®

#### Moyens

Des groupes de réflexion et d'échange

Un soutien technique

Une possibilité d'analyse des pratiques et une supervision

Une réunion des centres de formation, en vue d'harmoniser le contenu et l'organisation de la formation, pour une unité d'enseignement

L'organisation de la délivrance du titre,  
Une formation continue

Un bulletin d'information

Des conférences à thèmes

La formation continue permet aux sophrologues

- De se rencontrer
- D'échanger
- De bénéficier des dernières évolutions de l'outil
- De se situer sur leur chemin de transmission, de relation d'aide sophrologique au départ de leur pratique quotidienne, de leurs questionnements

La participation aux deux stages sur une période de 5 ans valide la présence du sophrologue sur l'annuaire de la FESD.

### Premier stage

« **Le savoir-faire du sophrologue** »

aura lieu les **9-10 avril 2016** et sera animé par Martine Dupuy et Edith de Wouters.

#### Objectifs

Perfectionner sa technique

Adapter les exercices de Sophrologie Dynamique® aux besoins des clients

Partager son expérience

Réajuster sa pratique en fonction de l'évolution de la Sophrologie Dynamique®

### Deuxième stage

« **Le savoir-être du sophrologue** »

Aura lieu les **8-9 octobre 2016** et sera animé par Eliane Laxague et Stéphane PERE.

#### Objectifs

Prendre conscience de son évolution personnelle et professionnelle

Développer ses compétences dans la relation d'aide sophrologique

S'approprier des exercices SD® facilitant la découverte de nouvelles ressources pour soi

Développer des axes de travail personnel et professionnel

Les informations pratiques concernant ces 2 stages vous seront communiquées dans les prochains Fédé infos.

# Compte rendu de l'AG

Le samedi 11 avril 2015 à 16h, les membres de la Fédération Européenne de Sophrologie dynamique® se sont réunis à Poitiers (86) en assemblée générale sur convocation de la Présidente.

Des feuilles d'émargement ont été établies. Elles sont annexées au présent procès-verbal et signées par les membres présents en leur nom propre ou en tant que mandataire.

L'assemblée est présidée par Madame Françoise Seemann, en qualité de Présidente de la Fédération et Madame Edith de Wouters, co-présidente.

Plus de 1/3 des membres sont présents ou représentés, aussi l'assemblée peut-elle valablement délibérer, tel que prévu à l'article 10 des statuts et à l'article 4 du règlement intérieur.

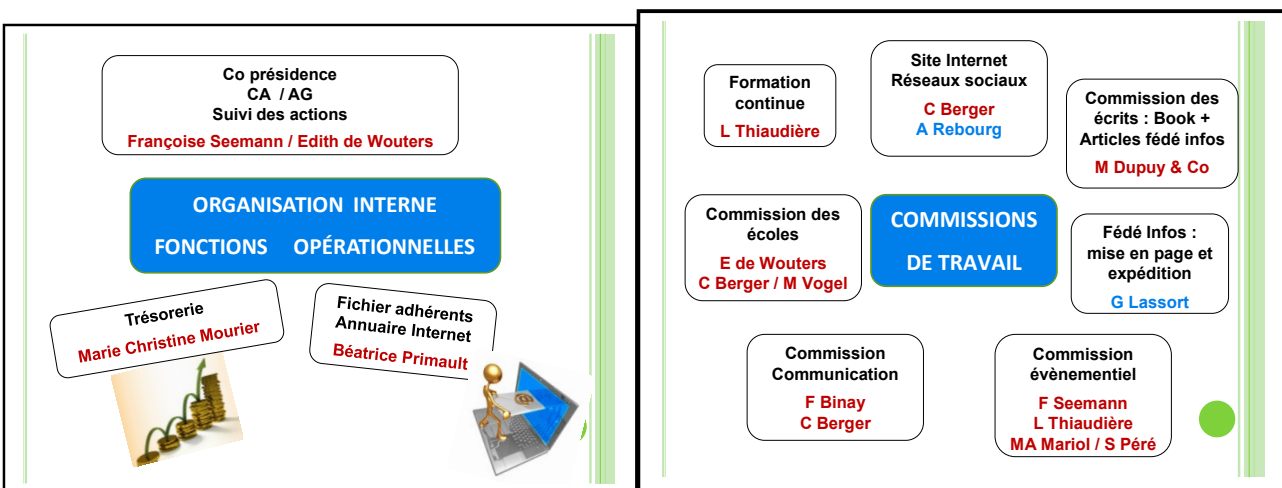
Madame Corine YVON et Madame Martine ROBIN GERVAIS sont désignées comme scrutatrices avec leur accord.

## 1. Rapport moral et d'activités

### Le Conseil d'Administration s'est réuni 5 fois durant l'année 2014

4 Février	Fin organisation de l'AG / Validation changement de nom de la fédé/ Point sur l'avancée des commissions de travail
12 et 13 avril CA présentiel	Bilan de l'année écoulée : avril 2014/avril 2015 / Lancement de l'organisation du congrès
17 juin	Point congrès / Point des démarches suite au changement de nom / Flyer à destination des élèves
23 septembre	Point sur le congrès / Entretien du site internet / Point formation continue
9 Décembre	Avancée du congrès / Flyer communication externe / Point book / Point gestion INPI – INSEE....

### Présentation de la nouvelle organisation en vigueur depuis 2 ans

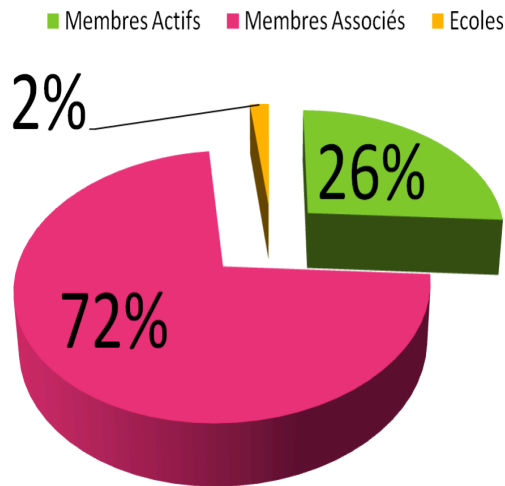


Anne Rebourg et Geneviève Lassort sont des adhérentes de la fédération, non membres du conseil d'administration qui nous donnent de leur temps bénévolement. Merci à elles.

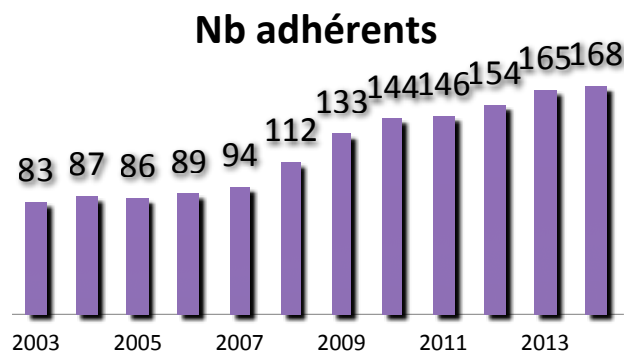
## Adhésions 2014 : 168 adhérents

119 membres associés / 46 membres actifs / 3 Ecoles

CÔTÉ FÉDÉ



## Evolution du nombre d'adhérents sur les 10 dernières années



Notons que le nombre d'adhérents a doublé en 10 ans.

## Présentation du travail de chaque commission

### **Internet et réseaux sociaux : Cyrille BERGER et Anne REBOURG**

- ✓ Site internet
  - Maintenance régulière du site
  - Livre «L'essentiel de la Sophrologie Dynamique»: version anglaise téléchargeable
  - Mises à jour du site
- ✓ Twitter
- ✓ Facebook
  - Création d'une page facebook que les adhérents sont invités à visiter et à nourrir d'informations :

<https://www.facebook.com/pages/Fédération-Européenne-de-Sophrologie-Dynamiqu>



## **Commission des écrits : Martine DUPUY**

- ✓ “L’essentiel de la SD”
  - 2000 exemplaires édités et 1252 vendus
  - Traduction anglaise mise en ligne sur le site internet
- ✓ 2ème livre: “Bonheur en stock”
  - 4 séminaires d’écriture représentant 15 jours pleins de travail
  - Ecriture et relecture terminées
  - Synopsis et manuscrit adressés aux éditeurs
- ✓ Fourniture d’articles pour le fédé infos

## **Fédé infos : Geneviève LASSORT**

- ✓ Mise en page de 4 bulletins pour l’année 2014
- ✓ Choix et insertion des photos
- ✓ Mise sous pli et expédition aux adhérents

## **Formation Continue : Laurence THIAUDIERE**

- ✓ Le stage «L’évolution de la Sophrologie Dynamique®» s’est déroulé les 18 et 19 octobre 2014 pour 9 participants. Il était animé par Edith de Wouters et Cyrille Berger.

## **Commission des Ecoles : Edith de WOUTERS / Cyrille BERGER / Michel VOGEL**

- ✓ Réunion des écoles à Poitiers 19 juin 2014
  - Mise en commun des observations lors des formations
  - Evolution des supports de cours et ajustement de ceux-ci
  - Maintien des liens entre écoles et formateurs

## **Commission Evènementiel : Françoise SEEMANN Marie Anne MARIOL / Laurence THIAUDIERE / Stéphane PERE**

- ✓ Organisation de l’Assemblée Générale du 12 avril 2014
  - Célébration des 30 ans de la Fédération
  - Modification du nom : Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique
- ✓ Organisation du module 6 à Poitiers les 20, 21 et 22 juin 2014 : 49 élèves évalués
- ✓ Préparation du congrès 2015

## **Commission Communication : Florence BINAY / Cyrille BERGER**

- ✓ Flyer 1 à destination des élèves en formation pour parler de la FESD et les inciter à rester adhérents à la fin de leur parcours de formation
- ✓ Flyer 2 à destination du grand public pour faire connaître la Sophrologie Dynamique®
- ✓ Etude de projets pour être présent sur un salon parisien

La Présidente de séance soumet au vote le rapport moral, conformément à l'ordre du jour. L'Assemblée Générale adopte la délibération à l'unanimité des voix, soit 26 votes pour, 0 contre et 0 abstention.

## 2. Rapport Financier et budget prévisionnel (Seront fournis sur demande)

## 3. Difficultés rencontrées

- ✓ Publication d'articles : nous avons du mal à récolter des écrits auprès des adhérents
  - Pour le Fédé infos
  - Dans la revue Sophrologie (revue grand public, vendue en kiosque et sur abonnement) : ce qui permettrait de faire connaître davantage la Sophrologie Dynamique®
- ✓ Non réponse aux appels à l'aide :
  - Exemple : Appel à la dernière AG pour constituer un groupe « Sophrologie et pédagogie »

## 4. Projets 2015

<b>FEDE INFOS</b>	3 numéros dans l'année 2015 (Geneviève passe la main)
<b>SITE Web</b>	Publication des mémoires de recherche sur la partie réservée aux adhérents
<b>LIVRE</b>	Publication du 2 <sup>ème</sup> ouvrage : phase d'édition Appel à don
<b>CONGRES 2015</b>	25/26 et 27 septembre 2015

La Présidente de séance soumet au vote les projets 2015, conformément à l'ordre du jour. L'Assemblée Générale adopte la délibération à l'unanimité des voix, soit 26 votes pour, 0 contre et 0 abstention.

## 5. Renouvellement des mandats du tiers sortant du Conseil d'Administration

Eliane LAXAGUE a intégré le Conseil d'Administration lors du CA du mois d'avril 2014, reprenant le poste laissé vacant par David GIRARD, démissionnaire à l'assemblée générale de 2014.

Validation par le vote des adhérents : 26 votes pour, 0 contre et 0 abstention.

Tiers sortant : les personnes concernées sont :

Collège des sophrologues	Marie Anne Mariol Françoise Seemann Béatrice Primault
Collège des écoles	Cyrille Berger
Collège des associations	Marie-Christine Mourier

Marie Anne Mariol (Collège des sophrologues), est démissionnaire. Un appel à candidature est fait. Anne Rebourg présente sa candidature lors de l'AG. Il est procédé à un vote à bulletin secret.

Résultats du vote

Françoise SEEMANN	26 bulletins
Cyrille BERGER	26 bulletins
Marie-Christine MOURIER	26 bulletins
Anne REBOURG	26 bulletins

Composition du nouveau Conseil d'Administration :

<b>Collège des sophrologues</b>	Martine DUPUY Stéphane PERE Béatrice PRIMAULT Françoise SEEMANN Laurence THIAUDIERE Anne REBOURG
<b>Collège des associations</b>	Florence BINAY Marie-Christine MOURIER Eliane LAXAGUE
<b>Collège des écoles</b>	Edith de WOUTERS (Ecole Belge) Cyrille BERGER (Ecole Française) Michel VOGEL (Ecole Suisse)

## 6. Questions diverses / informations diverses

### Informations

- ✓ Un appel à don est lancé pour aider au financement de l'écriture du second tome «Bonheurs en stock». Le premier tome, en cours d'édition, est dédié au présent; le second présentera l'exploration sophrologique du futur et du passé.
- ✓ Articles pour la revue Sophrologie : les écrivains doivent être du métier en rapport du contenu de l'article.

L'ordre du jour étant épuisé, la séance est levée à 18h.

Il est dressé le présent procès-verbal de la réunion, signé par la Présidente de séance et la co-présidente.

Fait à Poitiers, le 11 avril 2015 •

# Vous avez dit briller...

Partage d'expérience de Sophrologue

**Eliane LAXAGUE**

CÔTÉ ADHÉRENTS

Tina,  
Jeune 15 ans  
Belle, mais tendue, hypermusclée

Epaules douloureuses, traces de fractures mal guéries  
Lunettes scotchées, cheveu en bataille  
Ici « on » manie le cutter...  
Difficultés à s'endormir  
Rien de grave... mais de l'agacement, de l'agitation  
Parfois la colère ou l'abattement l'anime

« Rien à cirer de la vie, ça sert à rien !  
Enfin... je ne sais pas, je ne sais plus.. »

«Je veux être heureuse, je veux qu'on m'aime.  
Mais moi, personne ne m'aime, déjà pas ma mère  
Je veux leur montrer, moi aux éduc's...  
Ils comprennent rien  
Je veux qu'on parle de moi, des fois ça marche..  
Mais c'est le juge qui parle de moi. Il me regarde même pas !  
Je veux travailler, je veux vivre, je veux mon appart'.  
Je veux voir mon copain, ils ont dit non !  
Je veux, je veux, je veux  
Des sous, de l'amour  
Etre libre, rire, jouer  
Je veux encore et encore  
Mais  
Tout le monde s'en fout ! »

« Alors voilà la trouvaille : ça vient de sortir !  
Non pas encore un psy, pas l'éduc, pas mon frère  
Pas le prof, ni le directeur... il a peur de moi celui-là !  
La sophrologue !  
Jamais entendu un truc pareil mais, bon, je loupe les cours.  
Ça me va ».

« Pas obligée de parler  
Si je parle, elle écoute.  
Je m'amuse à lui raconter n'importe quoi  
Enfin pas tout à fait, c'est bizarre des fois.  
Et elle fait des exercices avec moi  
Ça fait presque du bien mais je lui dis pas ;  
Je lui ai montré le hip hop, elle y arrive pas !

Je sais, je veux qu'elle me regarde  
Elle me regarde  
J'en rajoute, je gueule, je chante  
Elle reste, elle me punit pas  
Les exercices qui changent.  
Elle ferme les yeux, elle vérifie pas ce que je fais  
Mais elle sait, trop bizarre !  
Les éduc's m'ont acheté un sac de frappe !  
trop bien !

Maintenant, ça fait 3 mois  
Tout casser, faire mal, à moi, aux autres  
Petits, grands...  
Je veux qu'on me voie, je veux briller comme une étoile.  
Mais moi, d'où je viens j'en serai jamais une  
Ma mère schizo, mon père alcool  
Mes frères délinquants  
En taule ou à l'hosto  
Je m'écoute en sophro.

Je sais pas,  
Briller c'est mon truc à moi aussi, comme les autres  
De mon âge, à ma façon et ça plaît pas.

Maintenant je m'arrête de frapper avant les gros dégâts.  
Pas de garde à vue, pas de juge  
Je veux une famille d'accueil, sortir du foyer  
j'en peux plus.

Je vais au collège, je tiens  
Pas toujours  
Et puis l'après-midi je suis en stage  
Mécanique dans les garages  
Trouver un apprentissage

Je répare les voitures.

Ils sont contents de moi  
Mais je suis une fille,  
donc ils me gardent pas  
Marre

J'ai pas le droit de voir mon copain.  
Je suis embrouillée avec ma mère  
J'en ai marre quand même ;  
Je veux faire ma vie

Je vais à la sophro, je sais pas pourquoi  
Mais si ils me trouvent une famille  
Je vais faire comment ?

15 ans, quelques progrès et 9 mois de pratique hebdomadaire ; un peu plus de conscience qui permet à cette jeune fille de dire qu'elle a besoin de briller ! Pourtant briller nécessite d'être bien « polie » et cela est difficile...c'est tellement plus simple de faire parler de soi, de semer la terreur de peur d'être touchée ; vivre et incarner les valeurs du clan. Solidarité, droiture, même si cela oblige à faire justice soi-même, voire à se mettre en danger... tester la solidité, les capacités du clan à contenir, protéger envers et contre tout.

Et tout au fond se soi, la petite lumière qui espère en des jours meilleurs ; la quête d'amour... les promesses, briller dans les yeux de l'autre. Pour le moment c'est cela qui est important : briller ! A sa façon, parfois dans l'erreur de l'errance mais plus la lumière est forte et moins la lampe est visible. D'ailleurs elle trouve parfois que ce n'est pas juste ; elle est si jolie !

Peu à peu, au fil des entraînements, parions qu'elle se contentera d'éclairer.  
Alors elle aura gagné son autonomie, et n'aura plus besoin de « sa sophrologue » pour suivre son chemin ! ●



# La Sophrologie du Ma et du Mi

Sophrologie pragmatique et Sophrologie existentielle

**Dr. Martine DUPUY**

CÔTÉ ADHÉRENTS

Il y a parfois dans la vie, des événements en apparence distincts, qui s'additionnent jusqu'à s'amalgamer les uns aux autres. Ils s'imbriquent finalement de telle manière que se dégage un schéma d'ensemble. Au centre de ce remue-ménage, l'être humain. Sans lui rien n'émerge de ce chaos apparent, rien ne prend sens, rien de neuf n'est mis à jour.

Pourtant, même avec lui au centre, ces événements peuvent juste représenter une succession un peu plus compliquée que d'habitude à gérer. Périodes volontiers qualifiées de *faste* ou au contraire *noire* dans son existence.

A quoi tient la différence ? Dans les milieux bouddhiques et adeptes de la pleine conscience, on dirait au *degré de vigilance* de l'individu. En sophrologie dynamique®, nous dirions à la *Force de conscience* de ce même quidam. Dans les deux cas, il s'agit de notre capacité à se saisir de toutes les données – les événements vécus et leurs conséquences – de manière plus lucide, plus large, plus fine et plus complexe. De passer du zoom – un événement après l'autre – au grand angle : l'ensemble des événements. Une affaire de conscience... capter et intégrer les données... cela ne vous rappelle rien ? La question est : cette différence change-t-elle la donne ? Je n'ai qu'un élément de réponse à vous soumettre : un témoignage de vie.

En ce mois d'avril 2015, événements personnels, professionnels et d'engagement bénévole interfèrent, un peu plus et un peu plus vite que d'habitude. Cela commence par un pancréas récalcitrant, qui met en berne toute énergie printanière et maintient le reste du corps dans une léthargie hivernale. En même temps se termine l'écriture du second livre sur la sophrologie dynamique® : corrections des relectures, choix des illustrations... L'enthousiasme se confronte aux doutes ultimes dans cet aboutissement, ce

moment si particulier d'avant naissance : terminer l'oeuvre...et montrer, mettre à jour. Arrive l'assemblée générale de notre Fédération, cette mise au point annuelle de nos actions passées et projets futurs devant nos pairs adhérents, moment indispensable de renouvellement du contrat de confiance entre nous. S'ensuit le seul conseil d'administration où nous sommes physiquement présents ensemble, déroulant le menu habituel d'une démocratie associative : concertation, confrontation de points de vue et recherche de consensus, dans l'intérêt de la Fédération et de l'ensemble des adhérents.

Enfin dernier stage du cycle sur l'Homme Debout à Liège. Retour à la pratique sophrologique, où se dévoile dans l'anatomie même de l'être humain, la présence – la possibilité ? – de sa dimension spirituelle. Grands moments de vécus, grands moments de partages.

Le tout vécu dans un ralentissement énergétique indubitable, sorte d'engourdissement du corps, de l'âme et de l'esprit, fameuse apathie pancréatique.

Une simple suite d'événements dans un mois un peu trop « chargé » ? Juste tenir le coup, le cap, jusqu'à ce que cela se calme ? Peut-être...

Ou bien jusqu'à ce qu'émerge de ces différents événements en apparence distincts, un tableau plus général. Un schéma qui se rejoue à chaque fois, à chaque niveau. Comme à la fin de certain puzzle, la perspective ne se dégage qu'avec la mise en place de la dernière pièce.

Le stage de l'homme debout est bâti sur la recherche d'Annick de Souzenelle. Le cœur de son travail : l'homme porte en lui, inscrit jusque dans son corps, la dimension spirituelle. Selon les écrits de la Kabbale, l'existence peut se percevoir sous deux perspectives complémentaires :

- Le monde du MA, la matérialité, le concret de l'existence. Relève du Ma tout ce qui est apparent, distinct, comme notre corps et ce que nous percevons de l'extérieur avec nos sens. Tout ce qui est de l'ordre de l'avoir : avoir un corps, une maison, des amis, un enfant, un travail... ce qui se fabrique avec la main (produit manufacturé) et ce qui se fabrique avec la tête (avoir des pensées et des émotions, avoir des connaissances ou des passions). Plus largement, ce qui est de l'ordre de la possession.
- Le monde du MI, le mystère de l'existence. Relève du Mi tout ce qui est indistinct, indicible, insaisissable... l'aspect divin, spirituel de la vie. Il éclaire et anime le Ma.

L'enjeu pour l'être humain est de reconnaître son mi, sa propre lumière. Et le faire vivre dans sa Matière. Incarner le mi dans sa chair, ses pensées, ses émotions, ses actes. Cela peut paraître ésotérique à première vue ; pourtant vous avez déjà certainement vu, vécu et connu cette union du Ma et du Mi, à l'œuvre en vous ou autour de vous. C'est toute la différence entre un regard atone et un regard brillant de vie, entre étaler ses connaissances et les partager, avoir de l'amour pour et être en amour avec, s'empêtrer dans une attitude indigne et se relever dans sa dignité.

Le concept le plus éclairant pour moi en ce mois d'avril est le fait que toute sa vie, l'homme doit *tenir la tension* qui existe naturellement entre ses deux parts de lui-même, ma et mi, opposées et complémentaires.

Notre courant de sophrologie dynamique n'échappe pas à cette tension. Elle court dans son histoire, du moins depuis que je l'ai rencontrée au Moustiers, chez Yves Davrou. Elle la travaille constamment, que ce soit à l'échelon individuel que collectivement. Elle est perceptible dans tout débat, toute action menée. Elle donne lieu à empoignades célèbres, prises de tête carabinées et autres ruptures houleuses.

Petite (re)lecture des événements précédents, distincts.

Pancréatite ? Je revisite les techniques avec des séances personnalisées : accueillir et se ressourcer dans l'énergie du repos ; introspection pour reprendre pied chaque jour dans ma corporalité qui, autrement, s'estompe dans l'apathie ; maintenir le moral à coup d'évocations émotionnelles agréables ; futurisations à court terme, puis à moyen terme pour être présente au mieux à chacun des rendez-vous d'avril. Je prends soin du ma : mon corps, mes émotions, mes pensées.

Mais je suis également sensible à la manifestation du mi : intuition d'une transformation intérieure, hors champ de la pensée et de la volonté ; la chimie est à l'œuvre ; l'espoir éclaire l'angoisse ou le doute du ma.

Réunion du second livre ? L'équilibre mi/ma s'est longtemps cherché pendant l'écriture, dans les tensions des essais et ré écritures successives. Nous l'avons probablement trouvé puisque les relecteurs n'ont tiqué que sur les erreurs de ma : fautes d'orthographe, de grammaire, mal dits, construction de phrases et restructuration de paragraphes. L'esprit du texte n'est pas remis en cause, le souffle de l'écriture fonctionne bien. Rétrospectivement, je me rends compte à quel point chaque participant a tiré l'écriture

- tantôt vers le ma : sous-titres et parties pratiques répondant aux besoins du lecteur potentiel (l'objectif est de vendre, faire lire) ; certains témoignages pragmatiques (le ma du faire) ; une seconde partie plus explicative de l'histoire et des concepts d'origine (ma de la pensée).
- Tantôt vers le mi : chapitre après chapitre, se révèle également le potentiel de chaque personne, encore inexploité et qui n'attend que d'être mis à jour. Les illustrations et les passages plus poétiques de témoignages contribuent à l'esprit de ce livre...

La tension entre écrivains revient quand nous nous attelons aux dernières tâches : écriture

de l'introduction et choix des illustrations. Même le titre tire à hue et à dia : le mi a été trouvé il y a déjà 2 ans (Bonheur en stock)... mais l'articulation avec le ma (la méthode Sophrologie Dynamique) se cherche encore !

L'assemblée générale et les conseils d'administration ? Ne seraient-ils pas en définitive un exercice délicat entre les exigences du ma (les actions, la présence sur les réseaux, l'équilibre des finances, les limites du bénévolat) et celles du mi (faire connaître une discipline pour aider l'homme à s'accomplir). La tension entre le ma et le mi alimente tous les échanges :

- réfléchir et décider à partir de critères, repères et valeurs personnels, tout en considérant l'intérêt de l'ensemble du mouvement fédératif, voire du genre humain ;
- mettre en avant, défendre notre courant de sophrologie dynamique – flyers, articles à rédiger pour la revue « Sophrologie », présence dans les réseaux – et en même temps l'inscrire dans les courants de recherche convergents, sophrologique ou non, depuis l'aube de l'humanité ;
- s'engager dans l'actualité immédiate de la fédération (travail et production des commissions, organisation du congrès, gestion administrative et financière) en gardant en tête la perspective du devenir lointain
- mesurer et garantir la qualité des sophrologues praticiens, éviter les dérives (formation continue, inter vision, cycle d'approfondissement) en laissant le temps et l'expérience bonifier le cru issu chaque année du 6<sup>ème</sup> module.

Comme pour le travail collectif du livre, ce collectif-là n'échappe pas non plus à la tension de la discussion, chacun tour à tour plaidant pour le ma ou le mi. Tant mieux ! Le vélo n'avance qu'en poussant successivement sur les 2 pédales.

Au fond notre outil sophrologique a deux facettes :

- L'une, mise au service du ma. La facette pratique. Essentielle comme réponse à court terme. Recettes pour aller mieux dans la vie quotidienne, affronter tel ou tel obstacle. Le corps pour faire face à la douleur, à un handicap, pour bouger sur un terrain de basket ou une piste de danse. L'émotion pour parler en public, se motiver, réguler sa déprime. L'intuition pour retrouver sa créativité. La transcendance pour s'inscrire dans le fil de son histoire. Les propositions de stages, comme de livres, ne manquent pas sur le sujet : gestion de stress, apprendre à lâcher prise et booster sa créativité, sophrologie et douleur, trouver sa motivation... La séance a un objectif. Elle vise un but. Le résultat est attendu en termes d'efficacité. Appliquée ainsi en thérapeutique, nous pourrions considérer cette sophrologie comme une thérapie courte.
- La seconde, consacrée au déploiement de l'être, au réveil du mi. Le long cours. Le corps comme une maison à habiter, source et témoin concret du vivant. L'émotion comme sel de la vie ; multiples épices pour reprendre goût à l'existence. L'intuition comme boussole vers la liberté et la dignité. La transcendance comme chemin, découverte, élargissement, connexion à la vie dans le monde extérieur. La sophrologie prend alors des allures plus poétiques, s'égare dans la mythologie, les grands textes... voire, s'engage dans la méditation. Pas d'objectif à atteindre, juste une attente ouverte. L'expérience vécue en séance emprunte des chemins inconnus, ouvre des perspectives inattendues, nous fait vibrer d'une nouvelle présence. Et nous laisse aussi un peu pantois.

Certains sophrologues sont plus à l'aise avec la première facette, d'autres avec la seconde. Le véritable défi est de tenir les deux. Sous n'importe quelle thématique « ma » peut être éveillé le mi de l'un ou l'autre des participants. A condition d'incarner soi-même les deux facettes. Affaire de mots, de rythme, de présence. Affaire de conscience !



# De la peur à l'amour...

**Marie-Christine MOURIER**

La peur est une énergie indispensable pour sauver notre peau et le cerveau sait super bien faire pour instinctivement appuyer sur la pédale de frein ou d'accélérateur par exemple et se sortir « vivant » d'une situation particulière.

Ça, c'est une peur ajustée et adaptée à une situation où notre vie est en danger et où notre instinct nous a permis de rester en vie, donc belle énergie que la peur !!!

Et puis il y a aussi les peurs inadaptées comme les phobies des araignées, par exemple, qui ont une intensité exubérante et qui ne servent à rien, sinon à nous pourrir la vie à chaque fois que notre araignée viendra inopinément nous rendre une petite visite. Et pourtant cette peur sera aussi forte, aussi intense. Nous n'avons hélas pas appris à voir la différence entre ces peurs adaptées et celles qui ne le sont pas !

Et puis il y a aussi les peurs de dire simplement les choses qui nous paralysent et nous empêchent d'exprimer l'essentiel de ce qui nous agite.

Soit nous les diront de façon très maladroite et blessante, ce qui ne servira la plupart du temps à rien sinon à nous soulager sur le moment et puis ça recommencera autant de fois que nous serons insatisfaits !

Soit nous nous taisons et rentrerons notre insatisfaction à l'intérieur ce qui aura le même résultat que l'expression maladroite ci-dessus.

Nous restons prisonniers de nos peurs de dire et de faire, si bien que nous passons l'essentiel de notre vie à « survivre » juste pour ne pas mourir !

**nous  
n'avons pas  
appris l'essentiel,  
dans notre occident,  
qui est d'accepter  
d'être et de vivre  
notre vraie vie ici  
sur terre !**

**CÔTÉ ADHÉRENTS**

Parce que nous n'avons pas appris l'essentiel, dans notre occident, qui est d'accepter d'être et de vivre notre vraie vie ici sur terre !

J'ai vécu la réalité du pardon dans mon cœur et dans mes tripes le jour où j'ai compris que je ressassais encore et encore la même rancune vis-à-vis de mon père qui était mort !! J'avais pardonné mille et une fois depuis sa disparition.....seulement dans ma tête. Ce n'était qu'une idée et même si c'était une belle intention de ma part.....elle n'était pas incarnée. Donc elle était vaine, vide de sens. Un jour pas fait comme un autre, je me suis imprégnée de ce mot « pardon », de la même façon dont nous nous imprégnons d'une force qui émerge de notre énergie corporelle réveillée. Et là, mon cœur s'est emballé immédiatement, j'ai pleuré et, comme une évidence... mon devoir était accompli !! Je venais de vivre le pardon incarné, où toutes mes intelligences se sont ralliées pour s'unir et me faire vivre ce pardon pleinement et pour toujours !

Pardoner ne veut pas dire oublier, mais revenir à la source de ses blessures et faire la paix avec ce bout d'histoire qui permet de vivre pleinement l'amour de la vie.

Faire ce passage de la peur à l'amour est jubilatoire à vivre car maintenant j'en suis complètement guérie ! Plus de rancœur, rien...

Nous ne pouvons pas changer certaines choses, le temps, la personnalité de certains, les traumatismes de la vie. Cependant nous pouvons changer notre regard sur ce même temps ou cette même personne avec le langage du cœur. Nous savons bien que l'essentiel est invisible à nos yeux et qu'on ne voit bien qu'avec le cœur, comme dit le Petit Prince !

Donc soyons confiants dans nos peurs, nos colères, car ce sont des énergies fabuleuses. Elles ont le don de se transformer si nous le voulons bien, si nous savons lâcher notre pensée et écouter notre cœur. Le reste n'est qu'une évidence à vivre pleinement. Nous pouvons alors dépasser les difficultés qui nous encombraient depuis longtemps.

Boris Cyrulnik l'appelle aussi la résilience •

**Ce n'était  
qu'une idée et  
même si c'était une  
belle intention de ma  
part...elle n'était pas  
incarnée**

# APPRENDRE DE NOS EMOTIONS

## La sophrologie dynamique au service du processus d'individuation

Accepter de vivre l'ombre au quotidien pour mieux nous incarner grâce à l'intelligence du corps.

Forts de cette confiance mieux établie, stimuler et prendre conscience de notre fonction sentiment.

Apprendre à oser toutes nos émotions, sans en laisser aucune de côté ; à en distiller le vitalisant.

**Accueillir en nous l'enfant intérieur et communiquer avec lui.**

Reconnaître nos habitudes de fonctionnement et capter en quoi elles peuvent empêcher notre énergie de vie de circuler librement.

Sortir de nos limitations ; nous relier en toute bienveillance à nombre de nos petites et grandes somatisations.

Découvrir quelques trésors cachés, stimuler notre bonheur de vivre ; laisser s'écouler l'énergie libérée dans le sens de la vie.

### Programme

Beaucoup de pratique !

Des séances et de petits exercices, 3 jours de mise en scène et mise en mouvement des facettes de nous-mêmes encore mal connues qui prennent les commandes à notre insu et nous jouent des tours !

Petites histoires et contes car d'autres avant nous ont parcouru le chemin de l'éveil, nous laissant quelques modes d'emploi qui traversent le temps !

Nous aurons besoin de papier et crayons, feutres....

#### Animatrice

**Eliane LAXAGUE**

#### Coût

150€ repas du midi pris en commun et sorti des sacs

#### Lieu

Salle Claudette à Béruges 86190

#### Dates

15, 16 et 17 mai 2015 de 9h à 17h

#### Pré-requis

avoir pratiqué la sophrologie au moins 6 mois  
Groupe de 15 à 18 personnes maximum :  
inscription par ordre de réception des arrhes.

#### Arrhes

60€ à envoyer avec l'inscription à Martine Robin-Gervais,  
Le mélier  
86470 MONTREUIL BONNIN •

stage

# ALLER À LA RENCONTRE DE SON THÉRAPEUTE INTÉRIEUR

CÔTÉ ADHÉRENTS

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

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

Tout au long de nos visites, prendre avec soi les 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.

## Programme

### **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.

## Animatrices

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

**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  
[réginejoisten@yahoo.fr](mailto:réginejoisten@yahoo.fr)

## 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)

## Dates

13,14 et 15 Mai

## 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

## Inscriptions

**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... •

# A lire, à découvrir...

Regards croisés sur un ouvrage.

Hélène GASPARD et Stéphanie REGOUT

## « N'oublie pas les chevaux écumants du passé »

Christiane Singer

Ce livre est une bouffée d'oxygène, une bulle de savon aux mille reflets ou bien une bulle de champagne pétillante et savoureuse. Il est rond, coloré, léger, riche, nourrissant, vaste et profond à la fois. Un hymne à la Vie tout en poésie. Christiane Singer nous invite dès la première page à prendre contact avec le frémissement du vivant de la nuit des temps jusqu'en chacun de nous. « Souviens - toi des chevaux écumants du passé... Du fond des temps, ils ont galopé jusqu'à toi ! » Elle nous invite ensuite entre chaque mot à goûter l'essentiel de nos vies, l'invisible, l'indicible, qui se tisse entre les êtres. « Et si l'essentiel d'une vie consistait à accueillir l'ébranlement, la secousse et le dérangement causé par l'autre? » Je n'oublierai pas l'émotion et la joie ressenties à la lecture de ce livre. Je n'oublierai pas le nom de Christiane SINGER, son écriture fouguese, profonde et intense. Chaque existence s'inscrit dans la suite des milliers qui l'ont précédée et chacune a un caractère sacré. N'oublions pas ceux qui sont passés avant nous et ce qu'ils nous ont laissé, qu'avons-nous que nous n'ayons reçu en don ? La terre et sa diversité, la langue que je parle...

C.SINGER nous invite à cultiver la « gratitude » car « Rendre hommage met en mouvement la machinerie secrète qui ouvre les prisons ». « L'oubli est la fin de toute culture et l'invitation à oublier, le signal de mise en servitude... à l'origine de tous les totalitarismes... ». Elle nous parle d'acceptation et de pardon pour se défaire de l'emprise de la souffrance. « Il n'y a qu'une délivrance à la dépendance maléfique : c'est l'hommage rendu.

Et la conscience d'une reliance universelle ». Son livre nous parle du bonheur, du fait d'habiter son corps et de respirer, de la présence, de l'ordre économique mondial, de spiritualité, de l'amour de soi et des autres, de la richesse de la différence, de la vieillesse, des joies de la transmission, et même de la physique quantique qui nous apprend que « tout est relié, que rien n'existe » il n'y a pas de matière. La seule chose existante, c'est la relation, « le tissu vibratoire de la relation. » Tu as toute notre gratitude Christiane et nous rendons hommage à ton regard vivifiant, ta conscience lumineuse.



« Rendre hommage met en mouvement la machinerie secrète qui ouvre les prisons » •

Pensez -y !  
Faites le savoir !



**SODY formation**

centre de formation en sophrologie dynamique®

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

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

06 20 85 34 50 / 05 56 79 30 34

**BAYONNE**

**Samedi 30 mai**

**Journée découverte  
de la Sophrologie  
Dynamique®**

**Il reste 2  
places pour le  
stage de  
spécialisation  
sur le Sommeil  
les 13 et 14 juin  
à Arcachon**

**Prochaines  
Rentrées:  
à Bayonne  
en septembre 2015  
à Arcachon  
en novembre 2015  
et mars 2016**

**CÔTÉ FORMATION**



Fédération européenne  
*De Sophrologie Dynamique*



## L'ouverture

Passer de la peur à l'amour



web