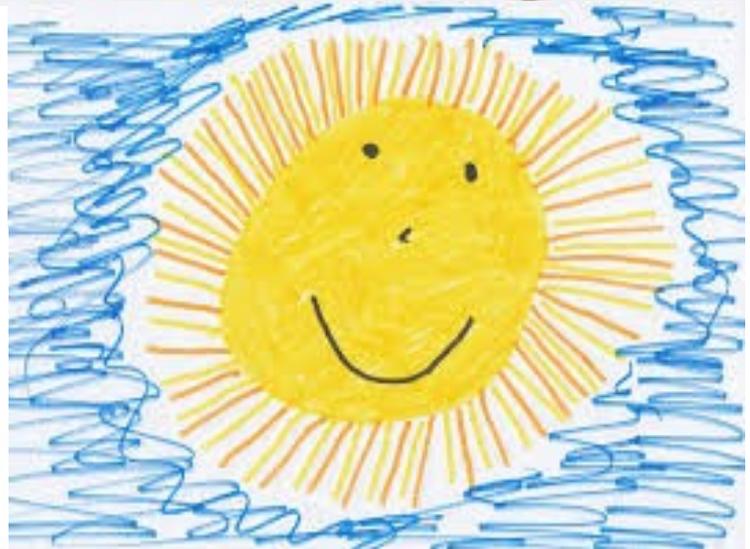


# FÉDÉ INFOS N°52

Bulletin d'Information FESD



*La Sophrologie  
Dynamique®*



MAI 2016



*et les enfants*



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

# Le Sommaire

## LES NOUVELLES DE LA FÉDÉ

- 3 L'édito  
Françoise SEEMANN  
Edith de WOUTERS
- 4 Compte rendu de la formation continue  
« le savoir faire du sophrologue »  
M A Biscay, F Hémart-Ronveaux
- 7 Formation continue  
« le savoir être du sophrologue »

## LA SOPHRO EN PARTAGES

- 8 Sophrologie Dynamique® en enfance F. Binay
- 13 Pratique proposée aux professionnels de la petite enfance F Binet
- 14 Sophrologie à l'école I Dalloz
- 16 La Sophro en vacances S Boquet

## L'ACTU DE NOS ECOLES

- 17 Programme module 6

## LA VIE DE NOS ASSOCIATIONS

- 18 Les 20 ans de l'ASLD
- 19 La créativité à MVPLS

## LES STAGES DE NOS ADHERENTS

- 21 Prendre soin de son enfant intérieur
- 23 La Couleur. Expression Créative de Soi
- 24 Sophrologie Dynamique® et voix

Mise en page: Laetitia HAUQUIN -  
Relecture : Martine DUPUY, Edith DE WOUTERS  
Mise sous plis : Stéphanie REGOUT  
Reprographie: [arc-secretariat@wanadoo.fr](mailto:arc-secretariat@wanadoo.fr)

# LA FÉDÉ L'édito

Françoise SEEMANN et Edith de WOUTERS

Mais... Que se passe-t-il ?

Un monde en questionnement, en variations diverses, de l'indignation dans différentes parties de la planète, planète qui, elle-même, exprime sa colère par endroit...

Nous pourrions ainsi aller plus loin dans la description...

Restons-en à l'observation des phénomènes... prenons conscience de ce que cela éveille et stimule en nous : des énergies corporelles, émotionnelles, ressources,... Accueillons pour les investir dans ce qui est juste pour nous, pour soi. Se recentrer pour s'ouvrir au monde extérieur dans la bienveillance...

Mais aussi, avez-vous remarqué toutes les belles choses qui nous entourent, proches, plus lointaines. La nature se colore, nous offre ses senteurs printaniers avant de laisser place à celles d'été. Les fêtes qui s'organisent, l'envie de se retrouver, partager un bon moment ensemble, l'échange de savoirs et/ou savoirs faire, les oiseaux qui enchantent nos oreilles et toutes ces saveurs saisonnières qui mettent en émoi nos papilles gustatives.....

C'est cela et encore bien d'autres « nuances » qui nous met en mouvement, nourrit notre Être. La FESD s'imprègne de la multitude d'énergies porteuses et a comme projet

de les investir dans plusieurs temps forts :

- le prochain congrès en 2018 dont nous vous révélerons très bientôt le thème
- l'Assemblée Générale de mars 2017
- les formations continues, temps riches de rencontres, d'échanges, de partages et d'enrichissement
- l'accueil de nos nouveaux collègues sophrologues
- des rencontres et d'autres surprises !

Ensemble, dans la vivance de la Sophrologie Dynamique®, continuons à faire rayonner notre bel et puissant outil autour de nous. Ainsi, mieux le faire connaître, oser le changement source de créativité.

Nous vous souhaitons le meilleur pour tout cet été.

Françoise et Edith,  
Co-présidentes

En 2017 le seul, l'unique, le premier livre sur la Sophrologie Dynamique® sort en librairie ...



# « Je me sens mise à jour... »

Compte rendu de la formation continue « Le SAVOIR-FAIRE DU SOPHROLOGUE »  
animé les 9 et 10 Avril 2016 par Edith de WOUTERS et Martine DUPUY

Douze sophrologues de différentes régions participent à ce stage de pratique. La première matinée sert à faire connaissance et à recueillir les questions posées, questions qui seront regroupées en quatre thèmes sur lesquels nous allons pouvoir, en sous-groupes, nous pencher durant une petite heure.

Afin de nous guider dans notre réflexion, les animatrices nous donneront trois points à éclaircir, qui seront par la suite exprimés aux autres groupes. Il nous sera également demandé d'animer une courte séance en rapport avec la thématique traitée.

Voici donc notre fil directeur :

- 1) A quoi ce thème nous renvoie-t-il personnellement?
- 2) Que cherchons-nous à transmettre par la sophrologie?
- 3) Comment le transmettre ?

Les conclusions de notre réflexion et la séance préparée seront enrichies des retours des autres groupes et des partages d'Edith et Martine. Voici, une synthèse de nos deux journées.

## **Thématique 1 : Précisions relatives aux exercices de barattage abdominal et de double concentration.**

Le **barattage abdominal** correspond à un massage des profondeurs du corps. Cet exercice ne doit pas être proposé trop tôt parce qu'il nécessite de connaître les notions de tension et de relâchement. Le sophrologue doit préciser que le participant s'installe dans la position bonne pour lui, qu'il réalise l'exercice dans l'agréable à vivre et dans l'écoute de ses sensations.

Les **exercices de double concentration** ont comme objectif d'affiner la perception de soi (moi ici, à l'intérieur de moi ; et moi, ici, dans cette pièce, parmi les autres). Durant tout l'exercice, nous restons reliés à nous et nous faisons le lien entre notre intérieur et l'extérieur proche. Lors de la transmission, il est important d'indiquer que chaque geste commence à l'intérieur du corps et se poursuit dans l'espace proche (nous par rapport à notre chaise, à notre voisin, voisine ...) puis de l'élargir à la pièce. L'idée est de se déplacer dans l'espace extérieur en évitant de perdre le contact avec – la conscience de – soi, ses sensations intimes.

Edith propose l'image de la voiture pour expliquer l'exercice : « Je conduis depuis l'intérieur de la voiture avec toutes mes sensations et en même temps je perçois les dimensions de la voiture pour circuler, m'orienter, ne pas toucher une autre voiture ... »

Cet exercice pourra être proposé après 13 à 14 semaines de pratique. Il fera naître le sentiment de présence à soi-même c'est à dire l'acceptation de soi dans l'espace proche.

Les exercices de DC peuvent être intéressants à proposer lors d'un travail avec des parinsoniens, des femmes enceintes, des sportifs, des musiciens, des étudiants, ....

Thématique 2 :

**Comment adapter la sophrologie à un public particulier, notamment celui des personnes âgées ou des personnes avec un handicap cérébral ou des adolescents ou des enfants.**

Être confronté à un public qui ne nous est pas habituel peut susciter un doute et nous renvoyer à nos propres peurs (Vais-je y arriver ? Suis-je suffisamment compétent(e) ? Je n'ai pas la connaissance ou l'expérience suffisante face à ce public particulier ...).

Ici, il est important de différencier compétence du sophrologue et compétence de l'outil sophrologie car : « L'outil marche, il fonctionne bien dans tous les cas » rappelle Martine, il est notre pilier.

Encore faut-il que le sophrologue fasse preuve de rigueur et adapte cet outil aux possibilités de la personne, au niveau de sa mobilité, de sa résistance physique, de ses capacités auditives, visuelles, de sa culture... Qu'il mette la personne à l'écoute de son corps (revenir aux sensations corporelles), qu'il utilise des mots et des phrases simples, qu'il aille à l'essentiel et qu'il respecte la dignité et l'autonomie de la personne.

Pour les personnes âgées ou handicapées, il faut être conscient qu'il y a encore des ressources à explorer et de la vie en elle. Les objectifs seront donc qu'elles redécouvrent le vivant et qu'elles prennent conscience de tout ce qu'il est encore possible de faire, voire de récupérer dans leurs capacités. Pour cela, il est nécessaire d'établir une collaboration avec elles afin d'utiliser ce qu'elles savent faire, leurs plaisirs et de les rassurer dans leurs capacités.

Le sophrologue glanera des informations auprès de ces personnes et éventuellement de ses proches, des soignants. Il restera aussi très attentif aux indices transmis par tout le langage non verbal (gestes, postures...) et à ce qui sera dit lors des partages.

Thématique 3 : Comment accompagner le partage ?

Cette question nécessite de comprendre à quoi sert le partage :

- Il correspond à l'expression du vécu de la personne pendant la séance et au partage du moi vrai avec les autres. La personne exprime ce qu'elle a envie de partager en restant sur l'expérience qu'elle vient de vivre (cela peut être juste un mot..., un moment qu'elle a aimé). Le moment de partage est proposé, jamais obligatoire. Il permet au participant de s'affirmer et de poser son authenticité devant les autres.
- De plus le partage peut aider le sophrologue à la préparation des séances suivantes et participe à l'enrichissement du groupe.

Encadrer ce moment nécessite de la part du sophrologue une posture :

- d'**accueil**, en restant dans le non jugement ;
- d'**aide à l'expression**, en adoptant la juste distance : ne jamais être dans l'intrusion.

Pour aider la personne à mettre des mots sur son vécu, le sophrologue pourra reformuler ce qu'il vient d'entendre : accompagner au besoin en tirant une "sorte de fil conducteur"; l'idée étant de ne jamais mettre en échec la personne.

Il veillera également à assumer pleinement et seul la conduite de ce moment : il en est le chef d'orchestre, le régulateur, le référent de ce moment de vérité personnelle. Il préserve ainsi le temps de parole et la liberté d'expression de chacun, permettant le partage en toute confiance et autonomie de ce moment de vérité.

Enfin, son attitude sera garante de la confiance, de la bienveillance et du respect de tous.

Les émotions et difficultés d'un participant pourront être évoquées en tête à tête après la séance.

### Thématique 4 : Créativité et monotonie en sophrologie

La créativité en sophrologie incite les participants à aller plus loin que ce qu'ils savent déjà et à découvrir d'autres sensations, à changer leur regard.

Mettons d'abord en valeur le fait que le vécu d'une séance se rapporte à l'instant présent et que la même séance vécue à deux instants différents, ne produira pas les mêmes sensations. Posons-nous donc d'emblée cette question : « Qui ressent la monotonie ? Le groupe ou le sophrologue, animateur ? » Si en tant que sophrologue, nous avons l'impression de nous installer dans une certaine routine, c'est que nous ne sommes plus dans l'ici et maintenant. Le travail sera donc de retrouver nous-mêmes cet instant. De partir de ce que nous sommes là maintenant et de l'utiliser, pour allumer à nouveau toute la richesse de l'instant présent.

La créativité peut s'exprimer ainsi simplement en modifiant le rythme d'un exercice, en proposant de le vivre depuis un lieu du corps (le bras, le genou ...) ou encore d'être juste dans l'écoute du corps par exemple : « s'étirer comme notre corps le sent juste ».

Il est possible également d'évoquer « une imagerie de l'exercice » par exemple une rotation du corps comme une girouette ou comme une farandole. Cette image sera proposée lors de la présentation de la séance pour susciter la créativité des participants et ouvrir des possibles mais elle ne sera plus mentionnée au cours de la séance afin de laisser opérer les ressources propres (la poésie) de chacun ce jour-là.

**En conclusion**, l'objectif d'une séance est de découvrir les ressources personnelles et la vie en soi, les sensations et manifestations de l'énergie vitale.

Le premier module aide à trouver les ressources sensorielles et énergétiques, la force du vivant en soi qui est aussi force d'action. Il faut ajuster ces sensations afin de ne pas les emmener dans l'émotionnel. Ce module fait émerger la responsabilité de la personne.

Avec la force de vie, la personne peut explorer l'intelligence émotionnelle, vivre l'émotion puis en récupérer l'énergie et la mettre en mouvement dans un projet. A ce niveau, il faut également ajuster les sensations. Il est intéressant d'aider à trouver différentes nuances dans les émotions (énergie de la joie, de la confiance, de la fierté, comparaison des énergies de deux émotions différentes).

Le deuxième module renforce la connaissance de soi, l'authenticité et l'autonomie : la personne se relie à elle-même et se place dans la relation juste avec les autres.

Le troisième module concerne l'intelligence intuitive, la quête du sens. Il nécessite d'observer ce qui vient en séance sans jugement, de quitter le concret vers le mystérieux et d'apprendre à lâcher-prise, à ne rien attendre.

Le sophrologue doit s'appuyer sur les partages pour savoir quand aborder l'intelligence émotionnelle puis l'intelligence intuitive. Il doit abandonner tout jugement, positif, négatif.

Il est intéressant de rappeler que tous les modules travaillent l'intelligence rationnelle. Ainsi, lorsque, lors du temps de pause, le sophrologue propose de poser sur un ressenti un mot, une image, un son etc. ... pour décrire ou encore en fin de séance, lors du bilan/synthèse, c'est à la rationalité que le participant devra faire appel. Pour beaucoup d'entre nous, ce n'était pas complètement intégré.

Ce sera l'occasion pour nos formatrices d'insister également sur la spécificité de l'outil sophrologie : un outil qui permet d'aller à la rencontre de soi au travers **de nos différentes intelligences**. Un outil fondé sur le « **oui à la vie** », un outil qui met en avant le vivifiant et qui propose de prendre sa vie en main.

Le stage fut chaleureux, dense et intéressant.

L'une des stagiaires précisa : « Je me sens mise à jour »...

Marie Andrée BISCAY, Florence HEMART-RONVEAUX



## « Le savoir-ETRE du sophrologue »

**15 et 16 octobre 2016**

### **Objectifs du stage :**

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

### **Contenu :**

La dynamique de disponibilité du sophrologue  
L'écoute de soi, de l'autre : la « posture juste » dans la relation d'aide  
Comment jongler avec ses énergies opposées et complémentaires dans une perspective d'ajustement  
Saisir l'essentiel, à l'instant, dans le partage et comment mettre en lumière les ressources aidantes

### **Méthodologie :**

Essentiellement pratique à partir de l'apport de stagiaires  
Mises en situations  
Études de cas  
Apport théorique (Jung, Rogers, Saunders, Rosenberg)

### **Intervenants :**

Eliane LAXAGUE et Stéphane PÉRÉ

### **Public :**

Praticien ou Maître-Praticien en Sophrologie Dynamique® (\*)  
Minimum 8 et maximum 15 participants

### **Lieu :**

Domaine du Luth: 15 rue des Hautes Roches à 86190 QUINCAY (près de Poitiers)

### **Coût :**

Cette formation se vit en résidentiel.  
Pension complète (du samedi midi au dimanche midi) :  
75€ (chambre double) / +10€ (chambre simple)  
Si arrivée le vendredi soir: + 31€ (chambre double) / + 10€ (chambre simple)

### **Contact et inscription : 😊 au plus tard 1 mois avant le stage....**

Stéphane PÉRÉ  
24 Place Etienne Chérade de Montbron  
86140 Scorbé Clairvaux (France)

email : stephane.pere21@orange.fr

Rappel : les praticiens adhérents à la FESD souhaitant paraître sur l'annuaire de référence doivent participer à un stage sur le « savoir-faire » et à un stage sur le « savoir-être » du sophrologue dans un intervalle de 5 ans.

# Sophrologie Dynamique<sup>®</sup> en enfance

*Florence Binay est sophrologue à Paris. Elle intervient auprès de familles et d'enfants et, pour les trois quarts de son activité, dans la formation continue des professionnels de la petite enfance. Certains d'entre vous l'ont rencontré dans le cadre de stages de spécialisation professionnelle Sophrologie chez l'enfant proposés par Sody Formation à Arcachon.*

Fédé Info :

D'où te vient cette approche sophrologique des enfants ?

Florence Binay :

En fait j'accueille les enfants et leurs parents depuis 27 ans ! Mon premier métier est *éducatrice de jeunes enfants, un métier* ou ces questions sont essentielles :

- Comment favoriser leur développement et les considérer comme des êtres uniques ?
- Comment les aider à être bien dans leurs baskets et à être plus autonomes ?

Je travaillais essentiellement à partir du corps et de l'imaginaire. L'important pour leur construction étant de ressentir et de faire des expériences.

J'en suis venue à creuser la qualité de la relation, à moi-même autant qu'aux autres, et j'ai suivi une formation de sophrologie intermédiaire entre A. Caycedo et Y. Davrou, chez Jean Godard, puis chez Jean Pierre Hubert et enfin chez Y. Davrou. Le développement de l'enfant suit à mon avis entièrement la chronologie que nous abordons en SD : bébé, il se construit à partir de son corps, de ses sens...et le ressenti donne une coloration émotionnelle qui va déterminer la façon de réagir et d'agir, et la façon dont l'enfant va regarder le monde ; puis, à partir de 2 ans, vient l'imaginaire.

Avec les professionnels de la petite enfance, je propose une sophrologie ludique mais aussi de développer ses propres compétences émotionnelles et une qualité relationnelle à soi-même. Cette façon d'aborder l'outil les interpelle car dans leur tête, la sophrologie, *c'est de la re-*

*laxation, utile pour calmer les enfants... et obtenir plus de calme et de tranquillité*

Dans les 30 premières minutes, je reviens sur cette façon de penser et je repars sur l'idée d'aider l'enfant à se développer à partir du schéma corporel construit, ressenti et **cons-cientisé**. En précisant bien que le moteur de l'enfant est le plaisir.

Fédé info :

Les parents ont-ils ces mêmes attentes et confusion par rapport à la sophrologie ?

Florence Binay :

L'éducation des enfants est encore imprégnée depuis Freud par l'idée que l'enfant est un « pervers polymorphe narcissique » donc un être à remettre dans le droit chemin ! Entendons une bonne fois pour toute qu'un enfant qui pleure la nuit ou qui veut dormir avec ses parents n'a pas l'intention de « les séparer ». Il a surtout besoin d'être rassuré ! D'autre part, Françoise Dolto a beaucoup fait évoluer les notions éducatives et la vision de l'enfance, mais cette vision est encore déformée par l'idée que l'enfant est une personne. Il y a là une confusion qui amène à croire que l'enfant fonctionne comme un adulte. Or les besoins de l'enfant et sa manière de voir le monde sont différents.

De 0 à 2 ans le bébé développe une énergie incroyable pour grandir et a déjà sa propre conscience, sa façon propre d'être au monde. A partir de son corps il capte la vie, commence à se déployer dans l'espace et à avoir confiance en lui ; il entre et s'affirme dans sa vie, dans sa vivance, comme chacun peut le ressentir à la fin d'une introspection dynamique.

A partir de 6 mois il découvre ses pieds et ses mains et à environ 9 mois, il se reconnaît comme une entité séparée de sa mère : c'est à cette période qu'il pleure quand la personne de référence disparaît, signe qu'il devient conscient de son individualité, de la séparation et de la permanence des choses.

Les mouvements de son corps dès le berceau créent de la sensation : la conscience s'éveille et c'est à travers ces mouvements, le ressenti qu'il en a et la réponse des adultes que cette conscience se construit l'amenant à construire sa représentation du monde qui l'entoure.

La première chose à faire si l'on veut s'occuper d'enfants – également en sophrologie – est de favoriser l'environnement et l'espace autour de lui pour qu'il puisse bouger, évoluer dans l'espace avec un sentiment de sécurité et ainsi vivre des expériences sensorielles qui l'aideront à grandir.

Le propre de l'enfant est d'être en mouvement ; il a du mal à se poser : il ne faut donc pas vouloir qu'ils soient statiques ! Au contraire, avec le mouvement ils font le plein dans leur réservoir sensoriel et quand le cerveau est rempli de nouvelles infos, de nouvelles connexions neuronales se font et il souffle un peu. Par exemple, la voie pour se calmer chez l'enfant n'est pas l'immobilité mais la *décharge* (bouger tous azimuts ; s'activer à fond).

Le travail sophrologique que je propose ne passe donc pas par le chemin que les adultes avaient imaginé (assis tranquille et calme). Les parents sont à la fois déçus et étonnés, mais les enfants sont ravis. Il faut donner énormément d'informations aux parents sur le développement et le fonctionnement de leur enfant et leur laisser un peu de temps pour entendre que leurs comportements sont liés à leur vécu interne ou émotionnel. Il faut du temps aussi pour alléger les croyances que les enfants font des caprices ou font exprès !

Fédé info :

Outre le fait de proposer de la sophro corporelle qui bouge, dans un espace ad hoc, travailler avec un enfant a-t-il d'autres particularités ?

Florence Binay :

Un autre a priori à combattre est que l'enfant, centré sur lui, ne pense qu'à lui. *Ce moi d'abord* n'est pas égoïste, il est **normal**. C'est un processus obligatoire. Pour se sentir bien dans le monde, puis ensuite se développer, il faut une construction stable. Pour être bien avec les autres, il faut d'abord être bien avec soi et se

connaître. Le corps d'un adulte est relativement stable mais de 0 à 18 ans, la transformation est spectaculaire ! Le schéma corporel de l'enfant change en une semaine, parfois en 1 ou 2 jours. L'enfant est en permanence obligé de changer de repères et de s'adapter. Donc, oui, lui d'abord !

La SD a l'avantage d'aider à la prise des nouveaux repères : chaque introspection adaptée, chaque exercice sert à se structurer dans un schéma sans cesse renouvelé ; je mesure et remeasure mon espace intérieur pour m'adapter.

Fédé info :

En tant que sophrologue, il faudrait donc les inciter à s'entraîner tous les jours ?

Florence Binay :

L'enfant a une rapidité de compréhension et d'intégration supérieure à l'adulte. S'il accroche grâce à cette manière corporelle et ludique de pratiquer la sophro, il a sa manière à lui de pratiquer. L'un va pratiquer tous les jours, un autre n'en aura pas besoin. Tout est une question d'individu !

Quand l'un ne s'entraîne pas, je lui raconte ce qui a marché pour un autre ou je raconte les exercices comme on peut lire une histoire. Car l'enfant s'approprie ce qui présente un intérêt concret, ce qui peut lui être utile dans la vie. Pour la même raison, je relie toujours l'exercice sophro à ce qui lui fait plaisir dans la vie, ses centres d'intérêt, ce qui l'anime déjà : quelles sont ses saisons préférées, ses dessins animés préférés, ses jeux vidéos, son sport, etc ? D'où l'importance de l'échange avec le sophrologue sur ce qu'aime l'enfant.

Par exemple, P. 12 ans, est passionné de surf mais il est plus dans le plaisir que compétiteur, ce qui engendre un problème de stress pour lui. Nous avons imaginé un chemin de détente comme s'il était sur une planche de surf dans son corps, l'aidant ainsi à prendre de la distance avec le fait de gagner et mettant avant tout son plaisir de pratiquer ce sport.

D'autres différences dans la construction de séance avec l'adulte :

- la durée de l'exercice et sa rapidité : l'enfant est une énergie fabuleuse en constant mouvement. Plus l'enfant est petit, plus les séances doivent être courtes. La sophro relève plus de l'outil pour faire face aux choses concrètes de la vie (j'ai du mal à m'endormir... que faire ? Les techniques de respiration ou le matelas magiques sont alors utiles. Par exemple, le polichinelle pour décharger toute la pression externe et interne est très apprécié.
- la répétition : il vaut mieux répéter les outils plusieurs fois que faire une longue séance. C'est en répétant qu'ils intègrent. Souvenez-vous de la même histoire, la même chanson qu'ils redemandent pendant des soirs... Pareil en sophro : on peut faire 3 fois le même exercice et une quatrième fois s'ils en demandent encore !

Cela devient de la sophro **à partir du moment où l'on aide l'enfant à mettre des mots sur la sensation** : c'est comment dans ton corps maintenant ? Si ce n'est pas facile, c'est au sophrologue de proposer des mots, à partir de son propre vécu : *Ha, ça m'a fait du bien, là ça picote... ou là j'ai chaud...* Cela demande au sophrologue une observation très fine, une dynamique d'adaptation rapide : si la météo émotionnelle n'est pas celle imaginée par le sophrologue, la séance part vite en cacahuète ou ne présente aucun intérêt pour l'enfant et il faut changer illico l'exercice pour une proposition plus adaptée aux besoins du présent.

Fédé info :

Tout cela est ajustable en individuel, mais comment t'y prends-tu avec un groupe ?

Florence Binay :

Avec un groupe il faut être encore plus vigilant sur la météo collective !

Je fais des propositions ; certains vont se l'approprier tout de suite et d'autres, pas du tout. C'est normal. Si l'enfant ne veut ni parler, ni participer, il va rester à l'écart ou observer. Il est important de respecter cela car certains ont besoin d'un temps d'observation avant de se lancer. De toute façon, quel que soit le temps qu'il leur faut, cela va leur apporter quelque

chose. Il est primordial d'être sûr que l'enfant va s'approprier quelque chose.

Je pose pour tous les règles de fonctionnement dès le départ ; je leur demande quelles règles ils aimeraient pour se sentir bien et je les répète souvent (répéter aide à intégrer). Par exemple :

- On a le droit de ne pas avoir envie de participer ; on a le droit de regarder
- On n'a pas le droit de déranger ni perturber les autres.
- On laisse s'exprimer chacun sans couper la parole.

La durée du temps sophro est entre 20 et 45 mn maximum. Comme c'est compliqué de rester sans bouger quand on est un enfant, surtout quand les autres s'amuse, et comme les exercices sont répétés, leur état d'âme (non envie) ayant été reconnu et respecté... alors ça lâche, l'envie et le plaisir prennent le dessus et ils y viennent en fin de séance ou à la suivante. Il est donc aussi important de ne pas attendre de résultats immédiats.

Fédé info :

L'enfant vient-il avec des problèmes spécifiques ?

Florence Binay :

Essentiellement liés :

- aux étiquettes qu'on lui colle, ce qui produit chez lui très vite un manque de confiance en lui et des croyances négatives le concernant.
- au fait qu'ils soient « coupés » de leur corps – dans le système scolaire, on s'adresse plus à la capacité de réflexion, d'analyse, de mémorisation qu'à l'intelligence du corps.
- Des problèmes d'endormissement ou de réveil nocturnes.
- Les problèmes de changement (de famille, d'environnement,...). Chaque fois qu'un repère disparaît, son sentiment d'insécurité réapparaît : l'enfant doit de nouveau s'adapter. Déjà en adaptation permanente dans son grandissement, donc avec des repères qui évoluent, l'enfant a besoin, outre les repères familiaux et sociaux, de trouver des repères sécurisants en lui.

Les enfants ont beaucoup d'éléments à intégrer en permanence. Certains sont très inquiets sur pleins de choses : avant l'adulte disait et c'était dit ; maintenant la discussion possible crée des ouvertures mais aussi de l'incertitude. Le monde est vaste, avec beaucoup d'infos. C'est une génération d'enfants actifs, sachant mieux ce qu'ils veulent mais aussi plus sensibles et d'autant plus anxieux.

Personnellement, je fais fi de toutes les étiquettes collées à l'école ou par les parents. J'entends la demande et je m'assure que l'enfant sait pourquoi il est là. Et toi, qu'est-ce que tu aimerais mieux faire ? En passant par le chemin intéressant pour l'enfant, on arrive souvent à avancer sur le problème initial. Partir de l'enfant, de son énergie, là, et de ce qui le motive, c'est progresser en partant de ce qui anime l'enfant pour arriver à son objectif.

Fédé info :

Qu'est-ce qui les aide le plus, parmi les intelligences explorées en SD ?

Florence Binay :

J'ai la conviction que tout part du corps. Par exemple, les jeux avec le corps – je bouge dans tous les sens, puis stop ! Je fais la statue ou encore le polichinelle – ont beaucoup de succès. Ce qui m'anime, c'est qu'ils retrouvent le contact avec des choses structurantes. Le corps est le lieu de sécurité et d'ancrage de l'enfant, donc on saute, on bouge... et on respire ! C'est le lieu où ils peuvent revenir en permanence.

La respiration est une dimension importante pour l'enfant : à quoi cela sert ? Créer des exercices amusants pour percevoir sa respiration et comment cela m'est utile. L'image de la pédale de frein et d'accélérateur leur plait bien.

Quand ils ressentent bien la respiration dans leur corps et qu'ils ont vérifié combien cela leur était utile, alors j'aborde les émotions : tu vois quand tu es énervé, tu peux faire soit un exercice de décharge, soit un exercice de respiration.

Renommer un exercice de manière ludique aide à son appropriation mais il vaut mieux le faire avec l'enfant : c'est TON exercice, je l'ai appelé comme cela mais toi tu l'appelleras comment ? Cela suscite la créativité de l'enfant. Attention ! Il ne faut pas attendre une réponse immédiate. Comme chacun sait, l'intelli-

gence intuitive survient toujours de manière inattendue... et souvent décalée. Ce qui n'est pas nommé dans l'instant, le sera plus tard !

Pour l'intelligence émotionnelle, l'important est de s'appuyer sur la créativité de l'enfant (s'imaginer en arbre pour l'énergie de la croissance et se sentir plus fort)... et sur son rapport au concret : je me vois réussir le truc que j'ai envie de faire ; je me rappelle un moment avec mon chien, un moment de vacances ou un moment où je me suis senti libre...

J'aime travailler en pensant que le maître, c'est l'enfant. C'est lui qui sait ce qui est bon pour lui, c'est lui qui donne les éléments et le fil des séances. Cela demande aux sophrologues et aux adultes de revoir parfois leur positionnement. Nous avons à leur faire confiance, alors les séances avec le sophrologue sont un espace privilégié où l'enfant est entendu.

Il m'arrive de travailler des émotions en particulier. Par exemple avec un enfant très instable en classe. Avec la sophrologie je travaille la question : qu'est-ce que je peux faire quand la rage m'anime ? Je propose plusieurs exercices ; il expérimente. Je le laisse en choisir 2 ou 3. Puis nous les répétons pour créer des réflexes.

Pour la question : qu'est-ce qui me met en rage ? Une fois qu'ils ont pris conscience qu'ils ont une certaine autonomie/maîtrise sur le phénomène, qu'ils n'ont plus l'impression de subir, ils peuvent commencer à parler du ou des déclencheurs. Si on les autorise à décharger la colère, la tristesse, il peut émerger autre chose derrière.

Je renvoie à un thérapeute professionnel au bout de quelques séances si la situation ne se débloque pas.

Je donne place à l'intelligence intuitive en reliant l'enfant à sa fonction imaginaire, dans sa créativité personnelle, par exemple pour utiliser ou baptiser un exercice ou encore pour créer des images rassurantes qu'il pourra utiliser seul. Là encore, leur faire confiance dans les exercices et rester dans le non jugement et la non interprétation car ils sont très créatifs au niveau des images !

Bien sûr cette part imaginaire chez l'enfant est nourrie de dessins animés, de contes, d'histoires mais je ne les utilise pas directement en tant que tels comme support de séances. J'encoura-

-ge plutôt l'enfant à développer son propre imaginaire. Il lui servira à dépasser le concret, à se voir réussir, à se rassurer ou se sécuriser et mieux vivre les choses. C'est très créatif pour eux et cela favorise leur créativité de vie. Ce sont des choses qui leur serviront tout au long de leur existence... Le début de la fonction transcendante, qui leur permettra de donner plus facilement du sens dans les expériences de vie.

Fédé info :

Le sophrologue a les yeux ouverts ou fermés avec les enfants ?

Florence Binay :

Ouh là ! Plus ils sont petits et plus les yeux du sophrologue doivent rester grands ouverts. Et si c'est un groupe, ouverts à 360 degrés !

Eux-mêmes ne ferment pas les yeux : c'est très compliqué pour un enfant avant 7-8 ans.

Parfois je suis seule à faire les exercices et ils me regardent. Je continue 2 ou 3 fois en commentant et si cela ne marche pas je change d'exercice. C'est important de garder à l'esprit que ce n'est pas parce qu'ils nous regardent avec des yeux ronds qu'ils n'en feront rien ensuite. Et quand ils sont bien habitués je leur demandent de choisir leurs exercices préférés ou de les animer eux mêmes. C'est moi qui devient « l'élève ».

Le secret du sophrologue avec l'enfant :  
surtout ne pas se démonter !

De la persévérance, de l'adaptabilité, des astuces, de l'espièglerie... et beaucoup de pêche !



## Bibliographie

1. Isabelle Filliozat reste ma référence favorite – *Au cœur des émotions de l'enfant* – éd JC Lattès ou Poche Marabout : ouvrage parlant, concret et pratique sur l'intelligence émotionnelle. Et tout ces autres livres très éclairants, autant pour les enfants que pour les adultes.
2. Myriam David et Geneviève Appell – *Loczy ou le maternage insolite* – éd Erès : expérience pédagogique respectueuse de l'enfant à Budapest en 1947 à la pouponnière des orphelins de guerre, qui montre l'importance de l'Être quand on veut interagir avec l'autre.
3. Alice Miller – *C'est pour ton bien* – éd Flammarion : psychologue Suisse étudiant le retentissement à l'âge adulte des *douces violences* subies dans la petite enfance
4. Claude Halmos – *Grandir : les étapes de la construction de l'enfant* – éd Fayard
5. Et bien sûr, les étapes majeures du développement de l'enfant de Françoise Dolto.

Ouvrages pour aller plus loin dans les techniques avec les enfants :

1. Geneviève Manent – *La relaxation et l'enfant* – éd du Souffle d'Or et Poche J'ai Lu
2. Nathalie Peretti – *Relaxations créatives pour les enfants* – éd du Souffle d'Or
3. Yves Davrou – *Comment relaxer vos enfants* – éd Retz
4. Florence Binay des astuces pour les enfants, les parents et les professionnels que vous trouverez dans *121 astuces de sophrologie et autres petits bonheurs* – éd du Souffle d'Or et dans un autre ouvrage qui sortira au premier trimestre 2017 pour favoriser la sophrologie chez les enfants et leurs parents !

Florence Binay  
flo.b.binay@free.fr  
www.detenteetsophrologie.com

## Pratique proposée aux professionnels de la petite enfance

### Objectifs :

- Se rendre compte que les enfants ont besoin de passer par le corps pour se détendre et s'apaiser, décharger les trop pleins avant tout autre exercice.
- Se rendre compte qu'en portant l'attention sur quelque chose, les enfants peuvent être plus tranquilles, qu'ils peuvent utiliser leur respiration de différentes manières et qu'elle est utile dans le quotidien.

Afin de favoriser rapidement la prise de conscience du ressenti, en revenant au corps je peux me détendre, me canaliser, être moins éparpillé, être moins dans la tête...

Commencer par :

- un étirement du corps très soigneux, jusqu'aux doigts et doigts de pieds, comme un chat, avec de grandes respirations pour bien aérer sa maison,
- puis des tapotements pour éveiller la sensation dans le corps

Ensuite, allongé ou assis au choix, observer les sensations et le mouvement dans les différents endroits du corps qui respirent, en donnant l'information que je peux allonger l'expiration (comme imaginer souffler dans une paille) pour apaiser, équilibrer, ajuster si besoin.

Florence Binay



# La Sophrologie à l'école

**Au départ ils étaient 24, et à l'arrivée, ils l'étaient encore !**

C'est en septembre 2015, au cours d'une réunion de rentrée, devant le désarroi des parents dans la perspective de la rentrée en 6<sup>ème</sup> de leur enfant que j'ai proposé à la maitresse de la classe de CM2 (ma fille y est élève) de mettre en place quelques interventions sophro.

Elle pouvait travailler avec un sous-groupe et j'animais, de mon côté, 12 enfants de 10 à 11 ans. Nous sommes donc parties sur ce format : 3 interventions et 6 séances de 30 mn.

## 1<sup>ère</sup> séance

Le 1<sup>er</sup> groupe arrive. Certains studieux s'asseyent et d'autres se mettent à courir dans la salle...arghhh micro-moment de panique et hop tout le monde debout et nous faisons tous l'avion dans la salle puis STOP, accueil des sensations :

« *Moi ça me tend les bras* », « *moi je suis fatiguée* », « *j'ai chaud* »....

OK, maintenant chacun se pose où il est. Ils sont en mesure de m'écouter. Assis, je leur expose les règles du jeu de ces 30mn :

- Je ne coupe pas la parole
- Si je ne veux pas faire l'exercice, je n'empêche pas les autres de le faire
- Je ne juge pas, je ne me moque pas
- Je respecte le silence

Et j'explique la respiration, le frein et l'accélérateur. Un par un, ils expérimentent, je checke, ils s'appliquent, finalement c'est facile...

S'ensuit un dépoussiérage puis l'arbre puis, les points de contact, allongés au sol.

A chaque étape, je les questionne et ils jouent tous le jeu d'exprimer. Quand l'une dit « *ça fait bizarre* », alors je l'invite à décrire le bizarre. Certains ont besoin d'être remarqué : « *moi, ça me fait penser à la mort....* », d'autres éclatent de rire, lui le premier.

Lorsqu'ils sont tous allongés sur le sol, à découvrir leurs points d'appui dans la position qu'ils ont choisi (fœtale, à plat ventre, à plat dos, une jambe contre le mur...), je m'amuse à passer :

*Dimitri, comment c'est pour toi ?*

*C'est comme si j'étais dans le ciel, je me sens*

*tout léger.*

*Et toi Amir ?*

*J'ai perdu une jambe mais mon dos est comme aimanté dans le sol. (Il s'est posé dans une position abracadabrantique)*

Alors, je les invite à poser une image détente ; je passe au milieu et chacun trouve « *une plage de sable fin* », « *un calin de mon chien* », « *mon doudou* », « *une promenade en forêt* »....

Quelques minutes avant l'échéance des



30 mn, contrôle « *Qui peut me rappeler ce que nous avons fait ?* »

A chaque réponse, quelle qu'elle soit, je leur demande de me donner un moment où ils pourraient l'utiliser.

« *L'image de la plage, pour m'endormir* »

« *Le frein avec l'expiration, quand je stresse avec le contrôle de maths* »,....

Et hop, échange de groupe....et c'est reparti avec adaptation à mon nouveau public pour proposer l'équivalent.

## 2<sup>ème</sup> séance

1 semaine plus tard, ils sont ravis de se retrouver pour « faire de la sophrologie ». Ils connaissent les règles du jeu, ils me rappellent les exercices, 2/3 d'entre eux ont utilisé la détente pour s'endormir avec le contact sur le matelas, d'autres l'expire avant les devoirs.

Un petit check du fonctionnement de l'expire et nous commençons par un dépoussiérage

Rapidement les réactions fusent, sans que je pose de questions : « *C'est comme si j'enlevais ce qui m'embête* », « *j'ai plein de fourmis dans le bras gauche* »....

Sur une bonne idée de Muriel, consœur de sophro à qui j'avais lancé un SOS, je transforme le célèbre 1,2,3 soleil en exercice dynamique. Celui qui perd n'est pas celui qui bouge mais celui qui n'a pas les 2 pieds ancrés au sol. Et ça marche du tonnerre, ils réclament l'exercice encore et encore....

Pour la détente, relaxation de la grenouille : une grenouille bouge quand elle doit bouger mais s'arrête quand elle doit être attentive. Pour rester tranquille, il te faut du calme et de l'attention comme la grenouille.

« *Oh je sens bouger mes doigts* » ; « *moi c'est mes pieds* » ; « *je sens que ça bouge dans mes jambes mais je ne bouge pas* »,...

### 3<sup>ème</sup> séance

Moment de retour d'expérience...

« *Ah ouais, on était chez Ayoub et son père avait perdu une télécommande de la PS4 et Ayoub il était super en colère, alors il s'est mis debout et il a soufflé super fort plusieurs fois et il était plus calme après, hein Ayoub ?* » et Ayoub confirme en me disant tout bas qu'il s'en sert souvent et que ça lui fait du bien.

Alors, continuons à garnir leur boîte à outils pratique : exercice de Jacobson mais,

Alors, on va faire l'étoile de mer !

Réaction immédiate, ils s'installent bras et jambes tendus. Il suffit alors juste d'ajouter : à l'inspire je m'étire, je garde l'air... et à l'expirer je lâche tout.

« *Oh ça réveille* » ; « *je me sens toute détendue mais j'ai pas sommeil* » ; « *oh j'ai la patate !* »

Alors au réveil dans mon lit, je peux le faire et puis aussi avant de faire mes devoirs... Les idées d'application ne manquent pas !

### Bilan

En complément j'ai écrit un mémo pour la maitresse en l'invitant à leur proposer, entre autre :

Le dépoussiérage après la récré avant d'entrer en classe.

Une minute de respiration tranquille à chaque entrée en classe.

L'expiration lorsqu'elle perçoit un enfant en stress.

Par ma fille, je sais que la maitresse leur dit qu'ils sont tout le temps en retard, qu'ils n'ont pas le temps alors non, pas de pratique.

Bien dommage car c'est bien la répétition qui fait l'intégration.

Alors, je savoure le simple fait que plusieurs enfants se sont appropriés l'expiration, l'image détente et qu'ils ont pris conscience qu'ils avaient des clefs à l'intérieur pour se sentir mieux.

Certains viennent me voir à la sortie de l'école pour me demander quand ils pourront rejouer à 1,2,3 soleil... Tiens la prochaine fois, je leur dirai qu'ils peuvent jouer entre eux dans la cour, **autonomie** !

Isabelle DALLOZ  
[www.sophrologie-et-serenite.com](http://www.sophrologie-et-serenite.com)

isadaloz.sophro@gmail.com

# La Sophro en vacances

Dans le travail que je propose à l'école, je garde le même groupe d'enfants toute l'année. Nous avançons au rythme des séances, ils se connaissent bien et il existe un lien fort entre eux. Le cadre n'est plus à rappeler.

Pour les vacances, j'ai créé un atelier spécifique sur une après-midi appelé **Sophro-ludique, autour des 5 sens**. Le groupe est de maximum 5 enfants. Je choisis une fourchette d'âge de 2 ans, 8/10, 10/12, ...  
J'ai un jardin donc dès que le besoin se fait sentir, nous sortons.

Nous commençons par nous présenter en utilisant **notre vue**, et en choisissant une ou plusieurs qualités, impression positive sur chaque personne du groupe. Je propose l'idée de choisir un animal ou héros associé.

Ensuite je leur demande : « *qu'est-ce qui est important pour que nous passions une bonne journée ensemble?* » Et je pose le cadre : plaisir, partage, respect et RIRES



## La 1ère séance :

Paillasson – douche du corps – hélicoptère (rotation du corps) – partage en dessinant, écrit ou oral. Pour cette première séance, je ne mets pas d'activation de sens.

## Séance « Activation de l'ouïe » :

Autour d'une table, ils ont chacun une feuille divisée en 3 parties. Je propose rotation tête, chewing-gum (exercice de Florence Binay : imaginer un chewing-gum dans notre bouche et le mâcher avec l'intensité bonne pour nous) et haussement des épaules.

Je leur demande de fermer les yeux et d'écouter une musique, reprise et dessin

sur une partie de la feuille. Je recommence 2 autres fois. Partage. Exposition de leur œuvre si ils le souhaitent !

## Séance « Activation du goût, toucher, odorat » :

Je leur bande les yeux : cacahuète (*imaginer des cacahuètes sous nos pieds et selon notre besoin, taper, écraser, pousser...*), réveil du corps (*stimuler chaque partie du corps avec l'intention de le mettre en éveil*). Je dépose un bol de céréales dans leurs mains : activation du toucher, les sentir et les goûter. Description par un dessin et partage.

## Séance « activation des 5 sens » :

Nous faisons un gâteau ou rose des sables en pleine conscience, fou rires assurés.

En fonction des groupes, du temps de partage, nous enchaînons sur une marche consciente ou activation émotionnelle.

## La dernière heure :

Nous revoyons les exercices, ceux qu'ils peuvent utiliser, quand ? Comment ? Ce qu'ils ont préférés. Parfois détection de leurs canaux sensoriels préférentiels. Ces moments privilégiés avec les enfants sont d'une richesse extraordinaire !

Voici quelques retours :

- « *Au début j'ai vu un cocon qui s'est transformé en un magnifique papillon de mille couleurs, je crois que c'est moi ?* »
- « *J'ai senti mes os multicolores.* »
- « *J'étais un super héros, trooop fort !* »
- « *J'ai senti que j'étais spéciale, un peu miraculeuse.* »
- « *J'ai enlevé mon manteau de fatigue.* »
- « *J'étais dans une soucoupe et j'allais très haut, je me sentais fière.* »

Sandrine Boquet  
sandrineboquet@free.fr  
www.sophro33.fr  
sophrologue praticienne – Bordeaux

# Actualité de l'école Française de Sophrologie Dynamique



Fédération Européenne  
de Sophrologie Dynamique®

## Programme du module 6 à Arcachon

10, 11 et 12 juin 2016

### VENDREDI 10 JUIN 2016

08h30	Accueil
09h00	Ouverture du 6 <sup>ème</sup> module Françoise SEEMANN et Edith de WOUTERS Co-Présidentes de la FESD Virginie LASSORT Directrice de l'école française de Sophrologie Dynamique®
09h30	Mise en disponibilité
09h45	Pour les stagiaires Evaluation écrite et sa correction par petits groupes didactiques
11h00	Pause
11h15	Atelier Conférence Méditation Dynamique - Geneviève LASSORT
12h30	Repas
13h30	Pour les stagiaires Evaluation pratique par petits groupes didactiques - 1h par stagiaire
14h00 à 17h30	Pour les non stagiaires Atelier – pratiques sophrologiques : Séances – Travail en créativité – Rappels des pratiques Françoise SEEMANN / Edith de WOUTERS
18h00	Réunion de synthèse Assistants / formateurs

### SAMEDI 11 JUIN 2016

9h	Mise en disponibilité
09h15	Pour les stagiaires Evaluation pratique par petits groupes didactiques - 1h par stagiaire
9h15 à 12h15	Pour les non stagiaires Atelier – pratiques sophrologiques : Séances – Travail en créativité – Rappels des pratiques Françoise SEEMANN / Edith de WOUTERS
12h30	Repas
14h00 à 15h30	Atelier conférence La sophrologie en milieu scolaire Yolande MARCHAL
	Réunion de synthèse Assistants / formateurs
15h30	Pause
16h00 à 17h00	Atelier conférence Sophrologie, un exemple d'installation réussie - Laurent ROBIC
17h00	Affichage des résultats
18h30	Soirée festive offerte par la FESD

### DIMANCHE 12 JUIN 2016

09h30	Pour les stagiaires : rendez-vous mémoire avec les formateurs / assistants
11h30	Bilan stagiaires /SODY
12h00	Repas
13h30	 Remise des certificats
15h00	Clôture du week-end

ACTU DE NOS ECOLES

## Chère Amies, chers Amis, membres actuels et anciens membres,

Voilà déjà 20 ans que l'**ALSD = Association Lémanique de Sophrologie Dynamique**, a été créée ! Cette association regroupe des sophrologues de Suisse Romande et de l'Est de la France.

Nous vous convions à venir fêter cet anniversaire,

**les 23-24-25 septembre 2016,**  
au Clos de Capucins à Yenne, France

*(Yenne se situe à 1h30 de Genève par l'autoroute A41 puis A42, sortie 12 « Lac d'Aiguebelette » et à environ 30 km d'Aix-les-Bains et 40 km de Chambéry)*

La manifestation commencera avec l'assemblée générale de l'association, le vendredi à 16h. Les festivités proprement dites, se dérouleront du samedi 24 à 10h au dimanche 25 après le repas de midi, sur le thème

**« Les cinq sens en fête ! »**

Nous aurions beaucoup de plaisir à partager ces moments festifs avec vous !!

Finances :

Participation aux activités : 30 euros par personne

Hébergement, pension complète :

Du vendredi 23.9 à 15h au dimanche 25.9 après le repas de midi  
171 euros par personne pour le séjour en chambre à 2 lits  
211 euros par personne pour le séjour en chambre à 1 lit

Du samedi 24.9 à 9h30 au dimanche 25.9 après le repas de midi  
105,50 euros par personne pour le séjour en chambre à 2 lits  
125,50 euros par personne pour le séjour en chambre à 1 lit

(Pour les organisateurs qui arriveront vendredi matin

181 euros chambre à 2 lits et 221 euros chambre à 1 lit)

Pour nous aider dans notre organisation, prière de remplir et nous renvoyer dès que possible par courriel ou lettre, le bulletin de pré-inscription (joint dans le Fédé info) ... et si malheureusement vous ne pouvez pas être des nôtres, merci de nous le signaler aussi !!

Au début ou dans le courant de l'été, vous recevrez le programme détaillé ... et nous espérons que vous confirmerez votre inscription !

Nous espérons que cette manifestation sera l'occasion de renouer avec beaucoup d'entre vous, les anciens membres de l'ALSD et même de la Section Suisse de la Fédération Européenne tout en contribuant à renforcer les liens entre les membres actuels.

Nous nous réjouissons de vous revoir dans le cadre charmant du Clos de Capucins à Yenne

Meilleures salutations

Les G.O : Albane, Sylvie, Maggy, Christiane, Mireille, Fabienne, Michel et Jacqueline  
...une équipe de sophrologues enthousiastes.

## « La créativité à MVPLS » - 19 et 20 mars 2016

**Mieux vivre par la sophrologie** est une association créée il y a 24 ans.

Elle compte cette année 90 adhérents dont 11 sophrologues (cette année, deux d'entre eux ont pris un « congé sabbatique » pour raisons personnelles).

Parmi nos diverses activités nous organisons des stages de formation adaptés à l'ancienneté des adhérents.

Ces 19 et 20 mars 2016, l'association MVPLS organisait, pour la première fois, un stage créativité animé par Fabienne Denayer. Venue de Belgique, Fabienne a diverses compétences dont la sophrologie\* et la créativité\*\*. Cette formation nécessite une pratique de la Sophrologie Dynamique®, l'intuition est bien sûr largement sollicitée; par contre aucun talent spécifique n'est demandé pour la créativité. Contrairement à ce que nous imaginons parfois, la créativité n'est pas limitée à des compétences en dessin ou écriture, elle est en chacun de nous et revêt diverses formes souvent très inattendues. Chaque participant est reparti avec un cahier rempli au cours du stage à partir d'activités préparées par l'animatrice.

LA VIE DE NOS ASSOCIATIONS

Les témoignages des divers participants permettent de mieux se rendre compte de l'intérêt de cette formation :

« L'idée du carnet créatif est un outil pour s'ouvrir à d'autres formes d'expression (couleurs, formes, découpages, collages...) Tout est bon à prendre, à reconnaître pour exprimer ce qui sort de nous (même la page blanche est permise !) Quelle surprise à la fin du stage ce carnet... c'est comme la jeune pousse qui jaillit de la terre... » **Viviane**

« Guidée par Fabienne, j'ai pu avancer entre un démarrage brouillon de coloriage et une création construite et réfléchie de ma symbolique. Impressionnant de découvertes personnelles et de centrage avec mes mains et une libération de mes inventions psychiques concrétisées par les collages, les dessins, l'écriture. Mon cahier est le concentré visuel de mon évolution pendant ces 2 jours et sa création me permet de revivre ce changement précieux. » **Élisabeth**

« Nous commençons par une belle séance de SD jusqu'à l'intuition, puis en restant centrée, je vis un prolongement de l'intime qui se déploie jusqu'au bout de mes doigts dans quelque chose de concret, vivant, évolutif.

Mes mots en couleur hésitent sur le papier, puis dansent naturellement avec une grande liberté. Mon énergie, et mes différentes ressources, jouent les prolongations : elles sont là, au bout des crayons et pastels ; elles se mélangent, s'étirent, m'éclairent et me stimulent. Mon regard intuitif peut aussi voyager dans de vieilles revues, les images et symboles me choisissent et se laissent choisir, et puis soudain le collage de mon enfance reprend de l'intérêt. Dans ce temps créatif tout évolue, chemine, s'entremêle, se déforme, se révèle et me révèle !

Je suis sous le charme.....OSER une autre voie d'accès à mes possibles ! » **Janou**

« La sophrologie et la créativité sont véritablement au service l'une de l'autre, il ne s'agit surtout pas d'illustrer l'un ou l'autre par des exercices... Il s'agit d'un véritable travail sur soi, de façon ludique. L'intuition met à jour des éléments de notre personnalité insoupçonnés ou non reconnus ...Cet outil nous permet de mieux nous connaître et se révèle par moments véritablement thérapeutique. » **Thérèse**

« Que pourrai-je ajouter ?

Essentiellement la joie, présente tout au long de ce stage.

Par des exercices très variés (peinture, collages, dessins...) et la sophrologie, quel plaisir de découvrir, d'éveiller des parties de soi, tout en s'amusant. Deux jours plein de couleurs, pour se retrouver au fond de soi et d'avancer. » **Colette**

« Le groupe est très stimulant, il aide à découvrir d'autres facettes de nous-même et renforce l'estime de soi. » **Annette**

« D'abord réservée car très peu douée pour le dessin, j'ai participé à ce stage dans l'attente de surprises et de découvertes... Et je n'ai pas été déçue ! SD et créativité se marient à merveille pour aller à la rencontre de nos richesses intérieures. Et nul besoin de savoir dessiner puisque la créativité est partout en nous par des techniques multiples et différentes ! Un nouvel outil à mettre à profit ! » **Valérie**

Ces témoignages dégagent tout l'intérêt de ces moments de formation continue offerts aux adhérents comme aux sophrologues. MVPLS reste à la disposition des adhérents de la FÉDÉ qui auraient besoin de compléments d'information.

Et un p'tit bonbon offert par Fabienne l'animatrice :

**Que n'ai-je un pinceau  
qui puisse peindre les fleurs de prunier avec leur parfum.**

\* Maître-praticienne en Sophrologie Dynamique® certifiée par l'Association Européenne de Sophrologie (AES)

\*\* Journal Créatif® Animatrice d'ateliers du journal créatif certifiée par Anne-Marie Jobin, fondatrice de l'école québécoise.



**LA VIE DE NOS ASSOCIATIONS**

# PRENDRE SOIN DE SON ENFANT INTERIEUR

## « A la rencontre de son enfant intérieur »

ce premier stage a vu le jour au cœur de la forêt de Moulière, dans la Vienne, près de Poitiers, dans un écrin de nature frémissant du renouveau printanier 2016.

Fruit d'une rencontre joyeuse et de 9 longues années de gestation, il est co-animé par Marie-Christine Mourier et Stéphanie Regout, maîtres praticiennes en Sophrologie Dynamique®.

**Imaginer, créer, apprendre et jouer** : voici les 4 piliers de ce stage qui s'adresse à l'adulte que nous sommes aujourd'hui, à l'enfant que nous étions et que nous sommes toujours. Reprendre contact avec cet enfant qui erre dans notre royaume intérieur, bien souvent seul et abandonné, pour le rassurer, l'apaiser, lui donner le réconfort dont il a besoin. Laisser l'énergie circuler de l'adulte vers l'enfant, mais aussi de l'enfant vers l'adulte, dans un mouvement de reconnaissance réciproque.

Un jour et demi pour goûter la vie avec la simplicité et la richesse de l'énergie de l'enfance ; ainsi mobiliser et libérer la créativité de l'être entier.

Nous vous proposons de vivre le temps de cette rencontre dans le cocon du groupe aux premiers jours du printemps, puis cheminer dans cette nouvelle conscience de soi pendant toute la belle saison, et de se retrouver dans le plaisir du partage à l'automne quand la forêt sera vêtue d'or et de lumière flamboyante pour approfondir l'écoute, et consolider la relation avec son enfant intérieur.

Un stage d'approfondissement est prévu après l'équinoxe d'automne, les 15 & 16 octobre 2016. Nous entamerons ensuite un nouveau cycle de 2 stages au printemps suivant.

## TEMOIGNAGES « A la rencontre de son enfant intérieur »

« Je repars apaisée en profondeur, connectée à toutes mes dimensions, réunie... » Isabelle

« Comme si j'avais ouvert un livre de poèmes de Jacques Prévert, tout mon être a été transporté vers la petite que j'étais il y a longtemps. D'un coup de baguette magique, tout a fait son apparition : les rêves, la poésie, l'enfance, le printemps... » Sylvie

« Aujourd'hui, mon passé de petite fille m'encombre moins, je suis bien et je sens la présence de cette petite fille, je me sens plus forte... » Muriel

« Je me souviens que j'aimais cacher du chocolat dans mes poches, que j'aimais la pâte à modeler, sa matière souple et ses couleurs, que j'aimais faire des longs colliers avec des petites perles, et je me souviens que j'ai été une enfant, je le revis ; comme un cadeau qui était en moi et que je ne voyais plus, cette enfant m'offre la spontanéité, la légèreté et l'insouciance joyeuse dont j'ai besoin aujourd'hui, l'envie de sauter à pieds joints dans la flaque sans craindre de mouiller mes vêtements, l'envie de foncer à vélo et tant pis pour le genou écorché qui aura du mercurochrome, l'envie de lécher les bassines de confiture plus que de raison. Comment vous raconter la paix légère, l'équilibre juste, la douce réconciliation, le réconfort de la rencontre, la lumière dansante, le clapotis de la vie, l'énergie nouvelle... » Corinne

« Les expériences vécues pendant le week-end ont mis en mouvement beaucoup de choses... » Carole

« Un magnifique chemin jusqu'à mon enfant intérieur... » Catherine

Au plaisir de se rencontrer forêt de Moulière.

Marie-Christine & Stéphanie

Prendre soin de  
**SON ENFANT INTERIEUR**

Stage de printemps I

**19 & 20 mars 2016**

**A LA RENCONTRE**

Stage d'automne II

**15 & 16 octobre 2016**

**A L'ECOUTE**

**CREER IMAGINER**  
**APPRENDRE JOUER**

Intervenantes

**M-Christine Mourier**

Sophrologue Maître Praticien

En Sophrologie Dynamique®

Sté

**Stéphanie Regout**

Sophrologue Maître Praticien

En Sophrologie Dynamique®

Samedi 9h/17h30

Dimanche 9h/12hR

D

**Hébergement**

**Formule Gîte**

**Forêt de Moulière**

**Près de Poitiers**

**Coût du Stage**

**160€**

Inscriptions

& renseignements :

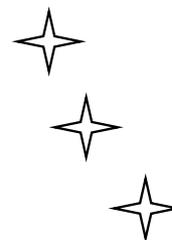
mc-mourier@orange.fr

06.27.31.71.28

regout.stephanie@sfr.fr

06.78.50.56.28

Stages  
Sophrologie  
Dynamique®  
&  
Créativité



**STAGES DE NOS ADHERENTS**

Temps fort estival

Oloron Ste Marie

Les 8, 9 et 10 juillet 2016

# la Couleur.

## Expression Créative de Soi

Animé par Eliane LAXAGUE, praticienne en sophrologie et psychologie des profondeurs et Bruno LAXAGUE, artiste plasticien

Notre médium = la couleur, lumineuse en été. Nous utiliserons un matériel de qualité, fourni.

Un cocktail composé de sophrologie autant que de peinture en atelier ouvert ou clos, de méditation dans une belle nature au pied des Pyrénées nous offrira la possibilité de l'expression créative. Un moment haut en couleur en soi-même et partagé

Renseignements complémentaires =  
Eliane Laxague  
+33(0)6 82 78 41 66

Date limite d'inscription le 15 juin 2016  
Prix = 390€ (IBAN FR76 3000 3015 8100 0372 6312 229)  
Comprend le repas de midi = repas végétalien, volontairement simple mais agréable, naturel et sans privation.

Atelier-Galerie du jardin Intérieur  
1, rue du Biscondau  
64400 Oloron Ste Marie (gare SNCF ou aéroport Pau-Pyrénées)



## **SOPHROLOGIE DYNAMIQUE<sup>®</sup>**

**et**

**VOIX**

**Régine JOISTEN:** Kinésithérapeute  
Sophrologue, maître praticien (AES)

**Muriel BRUNO:** Chanteuse  
Professeur de chant

### **UNISSENT LEURS VOIES POUR VOUS PROPOSER :**

- 2 chemins à explorer dans leurs résonances intérieures et extérieures.
- 2 chemins dont les directions s'entrecroisent et permettent à la créativité de s'exprimer.
- 2 chemins à partir desquels nous laisserons vibrer nos empreintes d'êtres vivants.

***LE WEEK-END DU 8 et 9 octobre 2016***

**Lieu:** Rue de la Faille, 20. 4000 Liège. Belgique.  
Hébergement possible en chambres d'hôtes dans la rue.

**Coût:** 160€ pour les deux jours (non résidentiel).  
(potage, pauses, boissons offerts)

**Groupe:** minimum 6 personnes, maximum 10 personnes.  
Aucun pré requis n'est demandé.

**Inscription:** effective dès réception du paiement.  
Date limite : 26 / 9 / 2016

**Contact:** Régine Joisten: +32(0) 4252 1621 ou +32(0)473 70 95 35  
reginejoisten@yahoo.fr

## LA FORMATION CONTINUE.....

### ... des changements

En mars 2016, Laurence Thiaudière a passé le relais à Stéphane PÉRE pour la gestion des Formations Continues proposées par la F.E.S.D.

Nous tenons à remercier Laurence pour le formidable travail réalisé durant de nombreuses années. Son professionnalisme, sa patience et générosité se sont retrouvés dans les différentes organisations des formations. Tous les participants et animateurs en ont bénéficiés.

Stéphane prend la relève. Dorénavant, pour toutes inscriptions, questions ou autres, vous pouvez le contacter aux adresses ci-après :

→ postale : **24 Place Etienne Chérade de Montbron**

**86140 Scorbé Clairvaux (France)**

→ mail : **stephane.pere21@orange.fr**

Stéphane vous contactera pour le suivi.

***Mais ceci n'est pas le seul changement !***

Nous posons nos valises Au Domaine du Luth – 15 rue des Hautes Roches à 86190 QUNICAY (près de Poitiers).

Certains d'entre nous ont déjà eu l'occasion de découvrir et d'apprécier ce lieu lors de l'A.G. en mars dernier.

Autre cadre, autres énergies, .... La F.E.S.D. en mouvement !



[www.domaineduluth.fr](http://www.domaineduluth.fr)

## **20 ans de l'ALSD.....**

### **Bulletin de pré-inscription à renvoyer jusqu'au 1<sup>er</sup> juin 2016**

à Michel Vogel, Pinsec 14, 3961 Vissoie / [michel.vogel@hotmail.ch](mailto:michel.vogel@hotmail.ch) ou

à Annie Perraud, 8, Rue de la Providence, 0100 Bourg-en-Bresse / [annie.perraud@orange.fr](mailto:annie.perraud@orange.fr)

Prénom, Nom

.....

.....

Rue.....

.....

No postal, ville.....

Courriel..... Téléphone

fixe..... Mobile .....

Je souhaite participer à la Fête des 20 ans de l'ALSD, les 23-24-25 septembre 2016 à Yenne

J'arriverai \*le vendredi 23 .09 à .....

\*Le samedi 24.09 à 9h30

Je réserve \*une chambre à 1 lit \*1 chambre à 2 lits à partager avec

.....

\*Je viens de ..... en voiture et je peux emmener .....personnes

\*Je souhaite voyager dans l'une des voitures qui viendront à Yenne

\*Je viens avec les transports publics et aurais besoin qu'on vienne me chercher à la gare de

.....

Date et signature.....

\*souligner ce qui convient



**Fédération Européenne**  
*de Sophrologie Dynamique®*

**Stage de Formation continue**  
**« Le savoir-être du sophrologue »**  
**15 et 16 octobre 2016**

**INSCRIPTION**

A adresser  
accompagné d'un chèque d'arrhes de 45 €  
à l'ordre de FESD\*

**à Monsieur Stéphane PÉRÉ**  
**24 Place Etienne Chérade de Montbron**  
**86140 SCORBÉ CLAIRVAUX (France)**

*Date limite d'envoi le 15 septembre 2016*

Nom .....Prénom .....

Adresse .....

.....

Adresse mail .....

Téléphones .....

**Ce stage sera en résidentiel, l'hébergement et la restauration se feront donc sur place.**

Date :

Signature :

*\*Désistement possible jusqu'à 15 jours avant le stage après quoi le chèque d'arrhes sera gardé.*



**Fédération Européenne**  
*de Sophrologie Dynamique®*

"Sans émotions,  
il est impossible de transformer les ténèbres  
en lumière et l'apathie en mouvement."

C.G. JUNG

Pause méditative...

