

# FÉDÉ INFOS N°53

## Bulletin d'Information FESD



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

# Le Sommaire

## LES NOUVELLES DE LA FÉDÉ

- 3 L'édito  
Françoise SEEMANN  
Edith de WOUTERS
- LE MODULE 6**
- 6 La méditation  
Geneviève LASSORT
- 8 Un exemple d'installation réussie  
Laurent TRISKEL/ROBIC
- 11 La sophrologie dans la classe  
Yolande MARCHAL
- 16 La parole à 2 nouveaux diplômés  
M.Christine MOURIER
- 18 Impressions module 6  
Béatrice LAMBERT POUMEYRAU  
Fanny DATTEE
- 19 Dates fédé
- 20 Stages fédé

## L'ACTU DE NOS ASSOCIATIONS STAGE JUNGHIEN

- 28 Rêvons nos vies en Conscience
- 29 Rendez-vous avec Eros

## LES STAGES DE NOS ADHERENTS

- 21 Compte rendu et Stage : La couleur expression créative de soi
- 24 Au coeur des mille et une nuits
- 25 Les lundis de la Sophrologie Dynamique à Paris
- 26 Symbolique de la Naissance
- 27 A la rencontre de notre enfant intérieur

## LES STAGES DE NOS ECOLES

- 30 Le nouveau cycle d'approfondissement
- 31 Les modules de Spécialisation :  
- les enfants  
- le sommeil

Comité éditorial : Edith de WOUTERS Martine DUPUY  
Mise en page: Laetitia HAUQUIN  
Relecture : Martine DUPUY Marie Christine MOURIER  
Reprographie: [arc-secretariat@wanadoo.fr](mailto:arc-secretariat@wanadoo.fr)

# L'édito

Françoise SEEMANN et Edith de WOUTERS

En juin 2016, 20 sophrologues en devenir ont vécu le « passage » d'un cycle à l'autre à Arcachon.

Sentir vivre en soi la fin d'un cycle, « élève en SD », et entrer dans un nouveau cycle, « praticien en SD », par le passage d'un rituel : épreuves écrite et pratique, a été un moment fort pour ce groupe que nous accueillons dans notre grande famille et les accompagnants.

La palette émotionnelle de chacun s'est déployée en intensité et couleurs diverses, ce qui a animé ce week-end du début à la fin. Retrouvailles, nouvelles rencontres, découvertes, relier le JE et le NOUS.

La F.E.S.D. est heureuse de soutenir toutes ces énergies nouvelles.

Le moment est venu maintenant de poser tout cela. Observons l'automne : la nature se pare de couleurs multiples, chaudes, chatoyantes, douces... les senteurs, les saveurs typiques de cette période et que nous nous réjouissons de retrouver...

Les bruits que nous retrouvons au gré de nos promenades : les feuilles qui recouvrent tout doucement le sol, la terre qui change dans sa texture, la pluie, le vent ... Moment pour faire le tri dans ce que nous gardons d'essentiel pour soi pour faire place à de nouveaux projets. Et bien sûr la F.E.S.D. en a ! Vous allez les découvrir en page 20.

D'ici à vous revoir, vous entendre... nous vous souhaitons de savourer ces énergies d'automne et d'hiver qui s'installent.

Edith et Françoise, co-présidentes.



## La « méditation »

Par Geneviève LASSORT, module 6



### L'histoire nous raconte...

« Il y a environ 2.600 ans, dans un petit royaume du nord de l'Inde, au pied de l'Himalaya, naquit un jeune prince, pré-nommé Siddhârta Gautama. Il grandit à l'abri du monde, éduqué et instruit par le clan des Shakya dont son père était le monarque. Comme c'était la coutume dans son pays, il fut marié très jeune et eut un enfant.

Mais voilà... la curiosité le poussa à sortir de son royaume pour aller voir au delà des murs protecteurs. Patatras...il découvrit la pauvreté, la maladie, la vieillesse et la mort !

Très tourmenté par ses découvertes, il se dit : « *Est-ce cela la vie ? À quoi bon ?* »

Pour retrouver la paix, il décide de consacrer sa vie à résoudre la souffrance de la condition humaine.

Il quitte sa famille, son palais et tous ses atours, pour rejoindre les ascètes dans la forêt.

Il se frotte à tous les courants philosophiques de son époque, mais aucun ne répond à ses attentes.

Après un grand nombre de péripéties, dépit, il s'assoie en tailleur sous un arbre et décide de n'en bouger que lorsqu'il aura trouvé la solution à sa problématique :

Comment apparaît la douleur, comment se développe-t-elle et comment s'en libérer.

Après être allé jusqu'au bout de ses illusions, il finit par trouver la paix du cœur. Il établit les fondements de son enseignement, les sutras, qu'il transmettra à ses disciples.

C'est à partir de ce moment qu'il est appelé BOUDDHA, l'éveillé, le « sage silencieux. »

C'est une belle histoire transmise de bouche à oreille, BOUDDHA n'ayant jamais rien écrit.

Nous remarquons que c'est :

Décidé

Assis

Concentré sur sa problématique

Dans un lieu choisi

Que BOUDDHA est allé au bout de sa quête.

Ses disciples ont diffusé son enseignement de part le monde, en Inde, en Chine, au Japon et jusqu'à nous en Occident où il fut introduit aux USA, par un Tibétain, Chögyam TRUMGPA.

Alfonso Caycedo, fondateur de la sophrologie, y a puisé le contenu de son quatrième degré lors de son séjour en Inde et au Japon, où il a pratiqué, pendant 2 ans, le yoga et la méditation Zen.

### Et aujourd'hui...

Vous l'avez sans doute remarqué, la méditation a le vent en poupe ! Portée par des philosophes, des religieux, des médecins, elle est mise à toutes les sauces et pourvues de tous les bienfaits ! Sur-tout depuis que le moine bouddhiste Matthieu RICARD, médecin biologiste, s'est prêté au jeu de l'exploration de son cerveau par les méthodes encéphalographiques et imagerie par résonance magnétique (IRM).

Ça marche ! La preuve est là !

Le cerveau « s'allume » dans sa globalité quand il est en état de méditation.

Mieux irrigué, ses connexions neuronales se font plus rapidement et plus largement.

Est-ce à dire que dans ces moments-là notre cerveau s'ouvre à tous ses potentiels ? À suivre...

Est-il besoin de porter le Késa orange safran des moines bouddhistes, la coule noire des moines bénédictins ou blanche des moines cisterciens, ou même la robe blanche des moines Soufis, les deriches tourneurs, pour méditer ?  
L'habit ne fait pas le moine !

Tout un chacun peut méditer et le fait, bien souvent sans le savoir, comme Monsieur Jourdain avec la prose !

La méditation est un moyen de revenir vers le centre de soi.

C'est décider d'aller à sa propre rencontre pour se découvrir avec bienveillance, et sans jugement, trouver sa vraie nature, expurgée de tout ce qui nous a été inculqué, donné pour vérité, par notre famille, nos enseignants, la société dans laquelle nous évoluons...

### **Méditer est à la portée de chacun de nous.**

Les Tibétains s'amuse à dire qu'il existe 84 000 sortes de méditation !

Il y a probablement autant de formes de méditation que de méditant !

Qu'elle soit Bouddhiste, Zen, Chrétienne, Musulmane, Indienne, de pleine conscience, transcendante, dynamique, sophrologique... vivre l'instant présent, dans sa verticalité,

sans rien faire,

en silence,

avec son attention concentrée,

comme témoin de ce qui se vit en soi et autour de soi,

dans la bienveillance vis à vis de soi même,

sans jugement ni interprétation,

est la clé commune à toutes les pratiques.

La méditation que je pratique et que j'appelle « méditation sophrologique », combine les exercices de relaxation dynamique, l'assise de la méditation zen, adaptée, et la concentration de l'attention sur un objet de méditation.

J'entends par assise une posture favorisant la verticalité du corps, assis ou debout, sans le contraindre dans une attitude d'immobilité rigide. Il s'agit d'une verticalité souple et détendue.

J'entends par objet le choix d'un thème, par exemple aujourd'hui nous allons méditer comme la graine.

La méditation sophrologique est une méthode qui consiste à :

### **S'enraciner dans l'instant présent.**

Focaliser son attention sur ses sensations corporelles. Les accueillir sans réserve ni jugement. Observer leurs mouvements à l'intérieur de son corps. Sélectionner ce qui est ressources dans l'instant et en savourer la vivance.

### **Être présent à la vie en soi.**

Prendre conscience de l'énergie qui nous anime en la stimulant par des exercices corporels dynamiques. Observer ses manifestations et ses mouvements à l'intérieur de son corps. Tout accueillir sans réserve. Faire le choix de sélectionner ce qui est porteur pour soi dans l'instant. Amplifier le timide, désactiver le robuste, équilibrer.

### **Unir l'intérieur et l'extérieur.**

S'installer dans son assise du moment :

#### **Poser son attention sur sa verticalité.**

Que nous soyons debout, assis sur une chaise, sur un petit banc ou un zafu, toute l'attention se porte sur la verticalité de sa colonne. Le bassin ouvert, installer ses vertèbres depuis le coccyx jusqu'aux cervicales, en gardant les courbures naturelles de la colonne. Cette verticalité force le menton à rentrer un peu, la nuque à s'étirer, les épaules à descendre et à s'ouvrir. Le diaphragme libéré peut ainsi remplir sa fonction sans contrainte, respirer !

*C'est l'étape de la verticalisation.*

**Outil facilitateur : sentir son sternum pointer vers le haut et un objet précieux posé sur le sommet de sa tête, une couronne royale.**

Exemple :

Longtemps je me suis obligée à faire disparaître ma courbure lombaire. Ceci avait pour effet de contracter mes abdominaux et de diminuer l'amplitude de mouvement de mon diaphragme. Ma respiration était contrainte. En gardant ma courbure lombaire, mon thorax et mon bassin s'ouvrent.

**Faire silence par la concentration de l'attention**

Faire taire la pensée discursive, cette petite ritournelle de notre mental qui, en permanence, fait des commentaires, émet des avis, crée des suppositions, invente des comparaisons, évalue le bien et le mal, saute du coq à l'âne, comme les singes jacassant bondissant de branche en branche !

*C'est l'étape de la focalisation de l'attention.*

**Outil facilitateur : Sentir les mouvements de sa respiration**

Exemple :

Dernièrement lors d'une méditation de groupe, une des participantes arrive en plein désarroi. Elle venait d'entendre des informations catastrophiques à la radio et se met en devoir de me les communiquer. Le temps que je fasse barrage à cette avalanche, j'avais déjà des images et des mots plein la tête. Toute ma séance a été de concentrer mon attention sur ma respiration et d'y revenir les mille fois où mes idées affluaient.

**Être dans la bienveillance vis à vis de soi.**

Accepter d'accueillir tout ce qui se présente à sa conscience. Les sensations corporelles, les émotions et sentiments associés, les images, les mots, qu'ils soient considérés comme valorisants ou dévalorisants.

Devenir capable de se dire : « cela fait partie de moi, je l'accepte » sans trouble ni regrets.

*C'est l'étape de l'acceptation.*

**Outil facilitateur : Sentir un sourire s'installer sur ses lèvres**

Exemple :

Lors d'une dernière méditation, alors que j'observais avec plaisir ma respiration spontanée, une violente impatience s'est manifestée. Ce n'est pas une surprise pour moi de contacter l'impatience ! Par contre ce qui en a été une, c'est d'observer la gentillesse dont j'ai fait preuve à mon égard ! Plutôt que de regimber en constatant une fois de plus ce trait de mon caractère, je lui ai accordé toute mon attention souriante et le calme est revenu, accompagné d'un sentiment profond de plénitude.

**Dépasser l'expérience.**

C'est ce moment particulier où vivre l'instant, c'est être là comme tout ce qui est autour de soi. Depuis le brin d'herbe, le rayon de soleil, les immeubles, les êtres humains, l'océan, les étoiles, l'infini... Microcosme et macrocosme unis dans sa terre intérieure, pour ne faire qu'un, semblable à soi, sans rien attendre.

*C'est l'étape de la transcendance.*

**Outil facilitateur : Sentir le petit moment de pause de sa respiration à la fin de chaque expire. Moment mystérieux où tout est là.**

Exemple :

Il me semble avoir vécu récemment cette expérience. Alors que j'étais là à batailler avec quelques pensées « saugrenues » et que je choisisais d'être attentive aux sons qui m'environnaient, un tout petit oiseau s'est mis à chanter. J'entendais « vé-ni, vé-ni, vé-ni ... » sur deux notes joyeuses. Et « veni creator spiritus » (viens esprit créateur) s'est imposé, accompagné d'une immense paix intérieure.

Chacune de ces étapes peut se vivre séparément l'une de l'autre.

Interrompre une activité quelques secondes et faire silence en étant juste attentif à la température de l'air, au son de la

cloche du village, au fumet d'un met qui mijote... Observer ses mouvements intérieurs comme un explorateur qui observe attentivement son terrain d'exploration inscrit dans un tout qui le dépasse. Une sensation ? Un sentiment ? Un sens ? Un lien ?

### Une expérience

#### **Semer des graines de joie de vivre**

##### **S'enraciner dans l'instant présent**

Avant d'être ensemencée, la terre a besoin d'être préparée avec attention et soin.

Préparons notre terre intérieure par un **baratage abdominal**. (3 fois)

Observer les mouvements intérieurs de notre corps. (**sensations, sentiments, sens, dépassement**)

Sélectionner ce qui est ressources dans l'instant et en savourer la vivance.

##### **Être présent à la vie en soi**

###### **La respiration de la graine :**

Sur une expire, se pencher vers le sol en pliant les genoux, dans la conscience du repliement du corps. Avec nos mains semer soigneusement nos graines de joie devant nos pieds.

**Prise de conscience de la posture du corps penché vers la terre et de la présence de nos semis. (sensations, sentiments, sens, dépassement)**

Sur une inspire, remonter les mains à hauteur des genoux paumes vers le sol.

En soufflant appuyer sur l'air avec nos mains, (comme dans l'exercice du bonhomme chinois) en envoyant l'air dans nos graines qui commencent à s'enraciner et à germer.

**Prendre conscience de la transformation de la posture du corps qui commence à se redresser. Qu'en est-il des graines que nous avons semées ? À l'intérieur de soi mais aussi à l'extérieur de soi. (sensations, sentiments, sens, dépassement)**

Dans une inspire remonter les mains jusqu'aux hanches.

Dans une expire souffler en appuyant sur l'air et en envoyant l'air nourrir les racines et les germes de nos graines.

**Prendre conscience de la transformation de la position de son corps. Qu'en est-il des graines que nous avons semées ? À l'intérieur de soi mais aussi à l'extérieur de soi. (sensations, sentiments, sens, dépassement)**

Dans une inspire remonter les mains jusqu'au niveau des épaules, à hauteur du cœur, paumes vers le sol et doigts face à face.

Dans une expire souffler en appuyant sur l'air, en l'envoyant nourrir nos graines de joie de

vivre.

**Prendre conscience de la transformation de la position de son corps. Qu'en est-il des graines que nous avons semées ? À l'intérieur de soi mais aussi à l'extérieur de soi. (sensations, sentiments, sens, dépassement)**

Dans une inspire, ouvrir les bras en coupe au dessus de la tête paumes et regard tournés vers le ciel.

**Prendre conscience de la transformation de la position de son corps. Qu'en est-il des graines que nous avons semées ? À l'intérieur de soi mais aussi à l'extérieur de soi. (sensations, sentiments, sens, dépassement)**

Dans une expire ramener les mains sur notre centre, sur la terre intérieure.

Observer la vie de nos graines de joie de vivre.

Savourer la vivance et la qualité de la vie qui est en soi dans l'instant présent.

##### **Méditer comme la graine**

**S'installer dans son assise, être là, dans l'instant présent. Focaliser son attention sur l'objet de sa méditation, la graine.**

La graine semée dans la terre est dans un environnement plus ou moins propice à sa croissance. Elle est là, porteuse de tous ses potentiels. Pourtant, sans rien faire, des transformations se produisent. Petit à petit, de graine elle devient plantule, puis se développe à son rythme pour croître et se déployer dans toutes ses dimensions.

**Observer. Accueillir. Être juste le creuset où intérieur et extérieur fusionnent, Laisser se faire la transformation, Conscientiser la globalité de son expérience.**

Garder la trace, la vivance, comme une nouvelle richesse.

**SOYONS DES SEMEURS DE GRAINES DE JOIE DE VIVRE !**



## Un exemple d'installation réussie

### Pourquoi un cabinet de sophrologie ?

La sophrologie Dynamique  
Un vrai métier



Laurent Triskel



Sophrologue praticien

Être sophrologue c'est un vrai métier, pas simplement un passe temps ni une activité secondaire.

C'est un métier où il faut s'investir, un métier où il faut donner, un métier où il faut être solide.

Le public qui viendra nous voir sera en demande et nous allons avoir la belle tâche de l'accompagner dans sa recherche, son chemin de vie.

Créer un cabinet de Sophrologie Dynamique® c'est aussi se montrer à l'autre, dans son univers... (En espérant qu'il soit partagé ?).

Rester neutre et pourtant apporter une note personnelle, qui nous ressemble : être vrai et authentique.

Dans un cadre professionnel, nous nous devons de fournir toutes les commodités nécessaires pour que chacun s'y sente à son aise ; ceci restant aussi un lieu de travail.

Il en va de la reconnaissance de nos tiers, associés, partenaires, personnalités publics, élus et autres...

Il est vrai que c'est un parcours sinueux, long, mais rempli de plaisirs et de réalisations. Le réseau va compter, les compétences que nous mobilisons, le temps que nous passons à organiser, mettre en place. Et, bien sûr, nos moyens financiers disponibles pour cette réalisation.

Les clefs du succès sont là, il suffit d'ouvrir la porte et d'accomplir notre envie de...

Pour ma part l'aventure a réellement commencé par le Réseau en frappant à

la porte d'une couveuse d'entreprise : voici des professionnels de l'accompagnement qui viennent aider à créer ; compétents et à l'écoute du porteur de projet que j'ai été.

L'entrée dans la place nécessite de mettre en évidence ses forces et ses faiblesses, ses compétences professionnelles et ses besoins.

Tout cela aura été validé au préalable avec un accompagnateur dédié, puis une commission d'entrée en couveuse. Le projet sera entériné en fonction de sa capacité à exister, des compétences qu'il requiert et, bien évidemment, des compétences acquises du porteur de projet.

Pour ce faire, j'ai fait appel à mon réseau pour mettre en avant et valider mes compétences.

Après signature d'un contrat d'un an renouvelable 1 fois, où chacun s'engage à la hauteur de ses compétences :

Le sophrologue en herbe par sa volonté, son expertise.

La couveuse, par ses propositions de formations gratuites (commercial, comptabilité, installation etc.) et son accompagnement quasi quotidien.

J'ai consacré une pièce, chez moi, à la pratique de la sophrologie puisque je me suis inscrit dans cette démarche professionnelle.

Sans gros investissements j'ai exercé, sous sa tutelle : pas de déclaration à la Chambre de commerce, pas de N° d'immatriculation référent (SIRET) ; une simple assurance « responsabilité civile » à été obligatoire et à mes frais.

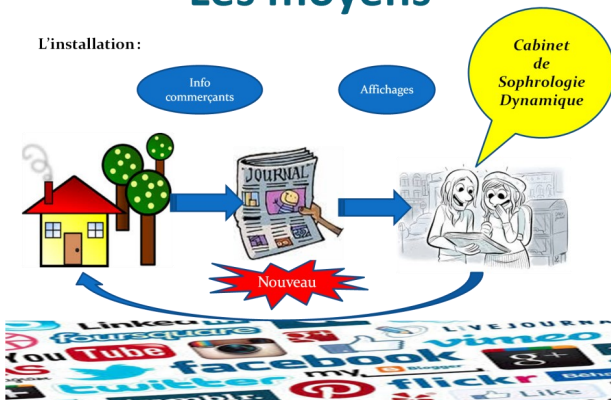
Avec l'aide de la couveuse j'ai demandé une « Aide au Chômeur Créant ou Reprenant une Entreprise » auprès des ASSEDIC : l'ACCRES.

Aide bien plus facilement acquise que si j'avais fait cette demande seul : dès le début de l'activité et pendant 1 an j'en ai bénéficié. Préférez le mois de janvier : l'aide est versée sur une année civile seulement...



## Faites parler et parler de votre installation

### Les moyens



Ne renoncez pas. Ne vivez pas les portes fermées comme des échecs mais comme des apprentissages. Soyez prêts à tout moment.

Utilisez un téléphone dédié à vos rendez-vous, tout comme un agenda « grand modèle ». Il vous aidera à organiser votre travail.

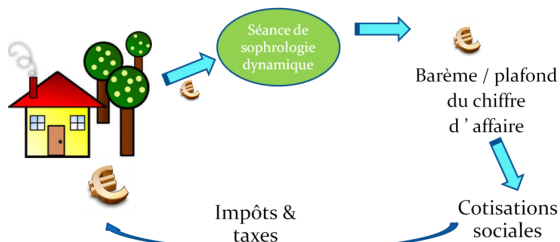
Un crayon de papier vous sauvera des ratures et des entretiens différés... Notez N° de tel, nom et heure du RV...

Ce ne sont pas les réseaux sociaux qui apportent des clients, c'est **vous**, et toute la Force que vous mobilisez à aller à la rencontre des vos prescripteurs comme les pharmacies, le personnel de santé, médical ou paramédical. N'oubliez pas votre boulanger, vos voisins, votre médecin référent. Chacun vous connaît bien et sera votre relais.

Allez au contact, à la rencontre des gens, faites-vous connaître, ayez toujours quelques cartes de visite sur vous.

## La question des charges...

### Les revenus / Les charges



On vous en prend toujours un peu plus : La couveuse se suffira de 10% de votre chiffre d'affaire. Puis viendra le moment où vous allez voler de vos propres ailes où, enfin, vous devenez « auto-entrepreneur ».

Ça y est, c'est maintenant que ça commence. L'indépendance, la liberté, le corps exulte et vous vous sentez inspiré, porté par la force de création qui vous a mené jusque là !

Et là il faut aussi envisager quelques ponctions monétaires qui s'élèveront à... Tout est fonction de votre chiffre d'affaire ? Nous parlerons alors « exigibilité ». Sur le site de l'auto-entrepreneur (<https://www.net-entreprises.fr>) vous pourrez effectuer vos simulations respectives.

Vient plus tard le passage au statut juridique « BNC » (Bénéfices Non Commerciaux) associé à ce que nous appelons communément le statut social « libéral ».

Il sera temps de le mettre en place lorsque votre activité dépassera les 32 900€ de chiffre d'affaire. Les charges seront calculées en fonction de ce chiffre d'affaire et de votre revenu. Certains dispositifs, comme la « loi Madelin », vous permettront de défiscaliser une partie de vos gains. Pour simplifier : plutôt que de payer des impôts, offrez-vous un capital retraite déductible de vos charges !

Entre-temps, vous aurez mandaté un expert comptable qui se chargera des questions financières. Mais n'attendez pas de lui plus que ce que vous lui demandez (payez) ; c'est-à-dire, des écritures comptables établies en bonne et due forme.

Ayez confiance en vous ! Faites toujours de votre mieux, fixez-vous des objectifs, soyez à l'écoute de vos partenaires et / ou concurrents. D'ailleurs, mieux vaut travailler ensemble que seul : l'échange, dans notre profession est primordial : fédérer plutôt que de cacher ! Être bienveillant dans la dynamique, le partage et la connaissance.



## La question des supports :

J'ai utilisé toutes sortes de supports... jusqu'à passer à la télévision !

Ne vous chargez pas, cela coûte cher en temps passé et en investissement. Les retours ne sont pas tout le temps au rendez-vous. Vous serez sollicité de tous bords : agendas, PLV, site internet...

On vous proposera, à grand renfort de rendez-vous et appels téléphoniques, des solutions pour développer votre clientèle via internet. Mais les réponses, vous les avez déjà : c'est tout ce que vous partagez avec ceux qui vous entourent.

Pourquoi payer, des sommes parfois importantes et qui ne vous apporteront qu'un maigre bénéfice quant au développement de votre clientèle ?

Utilisez les flyers de la Fédération et faites-vous faire des cartes de visite en papier pelliculé double face, d'un grain suffisamment important, pour les conserver dans son porte monnaie plusieurs mois sans être abîmées.

N'oubliez pas : « la sophrologie, c'est quand c'est le moment ». Alors il n'est pas rare d'accueillir quelqu'un qui a votre carte depuis plusieurs mois, voire (eh oui) plus d'un an !

L'important est « d'occuper le terrain ». De la façon la plus régulière possible (et bienveillante), allez rencontrer vos prescripteurs, et amis devenus ! Pendant l'entretien, laissez quelques cartes ou flyers. Rayonnez dans un secteur suffisamment grand, mais pas trop, car vous serez sujet à vous déplacer et cela coûte cher.

Une « Bonne carte de visite » est celle qui vous ressemble. Utilisez un code couleur (de l'intuition !)

Posez des affiches, de façon régulière, pour traiter d'un événement. Une visibilité sur les moteurs de recherche, à condition qu'ils soient gratuits. Renseignez-vous : que font les autres sophrologues de votre secteur ; et oui, il y en a...

**Le RESEAU** (amis, professionnels, lieux de passage : boulangeries, pharmacies, coiffeurs...)



Soyez force d'idées, de projets innovants, attrayants, suscitez le parfum de la rencontre comme si c'était la première fois... Ne perdez pas votre énergie, vous en avez besoin pour animer vos rendez-vous, vos partages. Ouvrez à l'autre le plaisir de partager une séance de sophrologie dynamique®. D'ailleurs, gratuite ou pas ? Je pars personnellement de l'adage : « ce qui n'a pas de prix n'a pas de valeur ». Pensez que vous devez vivre de votre activité !

Comme beaucoup, ce qui m'a fait démarrer a été le réseau. Un partenariat avec « La ligue contre le cancer », les médecins et autres kinésithérapeutes qui ont cru en moi, et je les en remercie.

Depuis tout juste un an, j'ai la chance d'avoir intégré un cabinet médical. Je pensais, par défaut, augmenter le nombre de rendez-vous. Après 12 mois, pas tant que cela ! Cependant la reconnaissance des professionnels de santé du secteur est bien là. L'un d'eux m'a dit : « maintenant nous travaillons en tandem, pour le service de nos patients »...

Où, comment cultiver l'art de la patience et forger soi-même son chemin de vie.

Bonnes chances & travaillons Ensemble.

Laurent TRISKEL / ROBIC

33640 Castres-Gironde

Tél.0033 (0)6 51 429 829

Email :

[ltriskel@yahoo.com](mailto:ltriskel@yahoo.com)

Site :

<http://sophrologie-gironde.com>



# La sophrologie dans la classe

Conférence de Yolande Marchal, module 6 à Arcachon le 11 juin 2016



Enseignante SVT, les exercices et la méthodologie de la sophrologie sont d'une grande aide pour moi, personnellement, mais aussi pour mes élèves.

**En début d'année et tous les 15 jours pendant l'heure de vie de classe nous nous entraînons à des exercices d'intériorité dans le but de mieux se connaître, de s'écouter, de mettre des mots sur les vécus intérieurs ...**

Je m'inspire des exercices de sophrologie pour :

**Élaborer la charte de vie de classe** : les valeurs importantes à vivre dans la classe pour chacun. La clarification des droits et des devoirs des enseignants et des élèves... et le partage sur les sentis et ressentis de chacun face à cette charte.

Et tout au long de l'année, je reviens à cette charte (*ce cadre*) et je ne manque pas de saisir l'occasion qui se présente pour montrer comment un élève incarne une valeur.

**Créer et enrichir le groupe classe** : vivre des sentiments d'appartenance, de reconnaissance ...

Équilibrer les 4 positions relationnelles possibles : donner/ recevoir/ demander/ refuser.

Définir les besoins dans la classe et faire le lien avec la motivation. Nourrir et renforcer l'estime de soi pour gagner en confiance.

**Préparer les conseils de classe** avec les élèves : le positif d'abord, ce qui marche, les atouts, les comportements aidants, ce qui peut être amélioré ...

**Réguler et optimiser les énergies** dans la classe.

Connaître et explorer les différentes énergies sur lesquelles il est possible d'agir pour vivre mieux dans les apprentissages.

**Réduire son niveau de stress ou mieux l'utiliser pendant les apprentissages et les devoirs.**

**Développer l'intelligence émotionnelle :**

*Au niveau individuel* : reconnaître, comprendre, accompagner l'énergie de l'émotion pour agir.

*Au niveau interpersonnel* : reconnaître, comprendre, influencer l'énergie de l'autre. Ex : pour l'émotion *colère*, le rôle de l'enseignant est de guider le jeune afin de maîtriser l'intensité de l'émotion et de l'exprimer au mieux pour réussir ses apprentissages.

Les émotions agréables ou désagréables, comment s'en servir ? Ex : Le bon usage de la peur dans la classe.

Installer des émotions énergisantes et apaisantes.

## **Et puis un constat fort : la nécessité de REVENIR À LA RÉALITÉ pour retrouver le mode conscient nécessaire aux apprentissages.**

Les jeunes fonctionnent de plus en plus à l'intuition et il y a un grand besoin de les aider à structurer le mental et à entraîner la réflexion.

***La méthodologie de la sophrologie éducative permet de construire le chemin des perceptions c'est-à-dire le chemin de l'information jusqu'au SENS.***

**Percevoir consciemment** ce qui nous entoure avec nos 5 sens, se percevoir soi-même (ce que je suis, mon corps, mes sentiments, mes pensées), se percevoir dans le temps, dans l'espace, se parler dans sa tête, évoquer, reformuler avec ses propres mots, mémoriser consciemment ... ce n'est pas inné.

L'humain doit tout apprendre que ce soit le geste (la marche), ce qu'il est, le langage, la réflexion... et grâce à la parole, au discours intérieur, aux mots posés sur le monde qui nous entoure, sur nos sensations, sur nos sentiments, nous trouvons du **SENS** à la vie.

**La parole** est l'outil indispensable à la conscience de tout apprentissage pour tout être humain :

Soit pour entrer l'information (l'auditif), soit pour sortir de l'intuition et avoir une pleine compréhension (le kinesthésique), soit pour pouvoir adapter la théorie apprise aux situations rencontrées (le visuel).

→ **Le rapport au réel permet de connecter le mental et de le structurer.**

## **Un deuxième constat : nécessité de RÉACTUALISER LE PLAISIR dans la classe en manipulant LES OUTILS DE LA CONNAISSANCE : du plaisir d'état ... au plaisir d'acte ... au plaisir d'ÊTRE**

**Le savoir et la connaissance :**

Le savoir est un avoir, la connaissance est une expression personnelle.

Le savoir se place, la connaissance se **vit** et cette distinction est essentielle.

Le plaisir qu'à terme donne le savoir est un **plaisir d'état** : des honneurs, du confort ; celui de la connaissance appartient à **l'acte** lui-même : accueillir, découvrir, laisser venir des associations, faire des liens, comprendre, inventer, créer... **le plaisir d'acte** peut s'étendre, il y a un **accroissement d'ÊTRE** ainsi il motive à apprendre.

***Plaisirs et outils de la connaissance (selon Antoine de la Garanderie)***

*Le plaisir de l'acte **d'attention** : plaisir de se donner la présence de l'information captée en l'exprimant par des images, par des mots ...*

*Le plaisir de la **mémorisation** : plaisir de se donner la présence dans l'avenir de cette information dont on vient de se donner la présence par l'acte d'attention.*

*Le plaisir de **compréhension** : plaisir de se donner l'intuition des êtres et des choses en les confrontant pour les comparer de telle sorte qu'apparaissent leur identité, leurs similitudes, leurs différences, leurs effets, leurs moyens, leurs fins.*

*Le plaisir de la **réflexion** : plaisir de se donner la présence d'acquis pour les confronter et les comparer dans le but d'obtenir des intuitions d'identité, de similitudes...*

*Le plaisir de **l'imagination créatrice** : plaisir de se donner la présence de choses inédites, découvertes ou inventées.*

« Supprimer la pédagogie du connaître et ne proposer que celle du savoir a pour effet de supprimer de l'école la dimension du plaisir intrinsèquement lié à la connaissance, pour y mettre celle qui est intrinsèquement dépendante de la peine » (Antoine de la Garanderie).

**Exercice de l'écoute consciente** : observer comment je m'éveille au **SENS** de ce que je regarde, de ce que j'entends, de ce que je touche et utiliser les gestes mentaux de la connaissance pour les faire exister, leur donner du **SENS**.

→ **Et bénéfique ?** La mémorisation est facilitée et le système de récompense activé.

## Quelques exercices utilisés :

### PARLER DE SOI DANS LA CLASSE D'UN POINT DE VUE ÉMOTIONNEL

#### Le professeur :

J'ai un « *GRAND PLAISIR* » quand les élèves disent du fond du couloir « Bonjour Madame ! »

J'ai une « *GRANDE JOIE* » quand la sonnerie retentit et que j'entends « *déjà !* »

J'ai un « *GRAND PLAISIR* » quand les élèves échangent, débattent sur la situation/ problème du jour.

Je suis « *MÉCONTENTE* » quand un élève n'a pas fait ou mal fait son travail.

Je suis « *TRISTE* » devant l'indifférence de certains jeunes.

Je suis « *FRUSTRÉE* » quand les élèves n'adhèrent pas à un cours dans lequel j'ai mis beaucoup de créativité.

#### L'élève :

*Encourager les élèves à exprimer leurs émotions et leurs besoins*

**Ressentis agréables après un travail oral** : Je me suis senti écouté, respecté, apprécié, en confiance, compétent, à l'aise, à la hauteur, sûr de moi, valorisé, fier, intégré ...

**Ressentis désagréables après un travail oral** : Je me suis senti ridicule, bête, nul, inintéressant, humilié, déçu, mécontent, honteux, intimidé, coupable de, rabaissé, rejeté, mis à l'écart, seul, triste, déprimé ...

**Utiliser la réglette d'humeur avant, pendant et après les apprentissages pour analyser la qualité de son travail au regard de l'état émotionnel qui l'accompagne.**

#### REFORMULER LES ÉMOTIONS DES ÉLÈVES :

Quand l'émotion est visible et pas exprimée.

Quand elle devient le moteur de comportements trop forts

« Il me semble que tu es « *FÂCHÉ* » ... et en fonction de la réponse de l'élève faire une proposition ...

« Je vois que ça te rend « *TRISTE* »... »

« J'entends bien que tu es « *CONTENT* »... peut être pourrais-tu... »

« Je crois que tu es « *INQUIET* »... , comment je peux t'aider ? »

→ *La reformulation nécessite de laisser une vraie place à la réaction possible de l'élève.*

### EXERCICE PROPOSÉ AVANT UN ORAL OU BIEN POUR CRÉER UN ESPRIT DE GROUPE EN PERMETTANT DE LEVER LES INHIBITIONS DE CHACUN

Commençons par un temps d'observation et d'écoute de soi (sensations, pensées, sentiments...) avant de démarrer l'exercice (état des lieux n°1).

Et ensuite :

*Nous allons bâiller tous ensemble en ouvrant bien la bouche et en inspirant profondément.*

*Nous expirons par le nez ou par la bouche... lentement... rapidement... par saccade... expérimentons et captions les résultats.*

*Nous fermons la bouche et nous passons la langue sur le palais, à l'intérieur des joues, tout autour de la mâchoire du haut, du bas, à l'extérieur des dents, à l'intérieur... explorons et goûtons !*

*Nous gonflons les joues et nous les tapotons avec les doigts afin de les dégonfler petit à petit, plusieurs fois et en faisant un maximum de bruit.*

*Nous ouvrons la bouche et nous faisons pivoter les 2 mâchoires latéralement en sens inverse, plusieurs fois.*

*Nous faisons semblant de mâcher un gros chewing-gum et nous le goûtons.*

*Nous nous amusons à faire toutes sortes de grimaces en bougeant la bouche au maximum et en regardant le groupe.*

*Et pour terminer nous faisons pleins de bisous lèvres tendues au maximum vers l'avant et en direction du groupe.*

Et enfin :

Un temps de pause pour écouter nos sensations, nos sentiments, nos pensées, après cet exercice. Enrichissons notre dictionnaire de mots pour décrire... (état des lieux n°2)... et partage !



### **PRÉPARATION AUX DEVOIRS**

Exercice : Technique de dissociation et d'anticipation positive

À faire après une sophronisation et activation du positif.

**1** : *Assis à son bureau en train de lire un livre, s'arrêter et s'observer ...*

**Déposer son attention** sur sa posture, son ancrage, sa verticalité, son visage, sa respiration...

**Cueillir et accueillir** toutes les sensations corporelles et énergétiques du moment et **s'ouvrir** à tous les mots, les images et les sensations qui viennent.

**2** : *Se lever, se mettre un peu plus loin et se regarder tel que nous étions il y a quelques instants.* Laisser le temps à l'image de se construire et de se clarifier.

De nouveau, **accueillir** toutes les sensations corporelles et énergétiques, là, maintenant, en train de regarder notre passé immédiat. Le poids du corps sur le sol, le contact des pieds...

**3** : *À nouveau, assis à son bureau, se voir debout, tel que nous étions il y a quelques minutes en train de nous regarder.* Laisser venir l'image, se construire et se clarifier. Elle peut être encore un peu floue... elle va se préciser peu à peu en répétant l'exercice.

→→→→→→→→→→→→→→→

**4** : Construire de la même façon une image de nous, telle que nous aimerions être le jour de notre devoir : calme, détendu, tranquille, présent, distancié... s'aider du signe/signal et du discours intérieur.

À l'inspiration, **accueillir** !

En haut de l'inspiration, bloquer et **inventer, créer, se raconter cet être que nous aimerions être.**

**S'imaginer** : entrer dans la salle... assis, attendre le texte du devoir... et puis la première lecture en écrivant tous les mots qui nous viennent...

**Vivre par anticipation** ce que nous aimerions ressentir dans tout notre être !

**Faire comme si** !

À l'expiration, continuer d'imaginer, d'inventer et **imprimer** dans sa mémoire cellulaire en activant le signe/signal.

**5** : Enfin, prendre conscience de ses capacités à imaginer et à futuriser positivement ...

Renouveler l'exercice le plus souvent possible ! et la confiance en soi se construit !

### LA REGLETTE D'HUMEUR.

À UTILISER AVANT, PENDANT ET APRÈS LES APPRENTISSAGES  
POUR ANALYSER LA QUALITÉ DE SON TRAVAIL RÉALISÉ AU REGARD DE L'ÉTAT ÉMOTIONNEL QUI L'ACCOMPAGNE.

#### SENTIMENTS AIDANTS

Curieux/ Intéressé

-3

+3

Détendu

Calme/Tranquille

→→→→→→→→→→→→→→→→

Confiant

Décidé

Actif

Plaisir d'apprendre

Attentif

Persévérant

Satisfaction

Plaisir d'avoir réussi

Plaisir d'être allé au bout

Soulagement

Fierté

Sympathie

#### SENTIMENTS LIMITANTS

Pas intéressé

Anxieux/Sur la réserve

Craintif

Indécis

Inactif

Ennui

Dispersé

Impatient

Déception

Découragement

Tristesse

Contrariété/en colère.

Honte/culpabilité

Mépris



**Pierre et Patrice, vous êtes nouvellement diplômés de Sody Formation :  
Qu'auriez-vous envie de dire par rapport à la formation et à ce module 6 ?**

Témoignages recueillis par Marie-Christine Mourier

**PAR RAPPORT AU MODULE 6**

Pierre	Patrice
<p>Déjà une grande joie d'accueillir et de voir les résultats !!! Parce que depuis 2 jours, on vivait dans le stress au niveau de l'écrit, « est-ce qu'on va pouvoir répondre à toutes les questions ? », même si c'est quelque chose qu'on a appris tout au long de la formation.</p> <p>Puis la préparation de la séance : on y était habitué mais la présenter devant 2 examinateurs, c'est toujours difficile de penser qu'on est jugé. C'est une évaluation comme dans tout, en sport par exemple et la sophro aide à gérer ce stress.</p> <p>Il y a besoin de toute façon d'une évaluation, ça permet de se caler pour savoir ce qui reste à faire.</p> <p>Après, il y a la cohésion du groupe, regroupement de 2 groupes, rencontrer d'autres personnes, des nouvelles têtes. Nous, on se connaissait dans le petit groupe de 6 personnes et ce 2<sup>ème</sup> groupe rattaché, c'était très bien.</p> <p>Tout au long de cette formation pendant 2 ans on apprend, on développe, on est dans l'apprentissage. Ce n'est pas parce qu'aujourd'hui on a le titre dit de sophrologue qu'il ne faut pas continuer à apprendre.</p> <p>C'est le début de l'apprentissage. C'est le passage, on a passé un cap. Maintenant ça y est, on est lancé avec les bases.</p>	<p>C'est un passage, une évaluation qui n'est jamais très agréable !!!</p> <p>D'abord, j'ai trouvé dans le groupe qu'il y avait des gens que je ne connaissais pas, un formateur que je ne connaissais pas, le monsieur à côté de moi que je ne connaissais pas et j'ai trouvé cette ambiance charmante !!!</p> <p>Il y avait quelque chose de palpable, de bienveillant, une ambiance dans cette salle que j'ai appréciée pendant ces 2 jours. J'en ai d'ailleurs été très ému.</p> <p>Je me suis préparé comme j'ai pu, j'ai donné le meilleur de moi-même !!!</p> 



## SUR L'ENSEMBLE DE LA FORMATION

**Pierre** : Je n'avais jamais fait de sophrologie mais en avais entendu parler. Il y avait des burn out dans l'entreprise où je travaillais. Ce qui m'a donné l'idée d'en faire pour apporter du bien-être en entreprise ainsi que d'apporter un complément dans l'encadrement sportif.

J'ai débuté la formation avec l'idée de « découvrir la sophrologie, ce que cela va m'apporter de plus, peut-être me redynamiser dans une autre activité, ayant l'envie d'arrêter de travailler. » Tout au long de la formation j'ai senti une évolution continue. C'était de plus en plus intéressant et attendais le module suivant ou les TD (travaux dirigés). Je me rendais compte « qu'il y avait bien besoin d'approfondir ».

Les pauses sont longues entre certains modules et si on ne pratique pas, le corps n'oublie pas les mouvements mais il y a plein de choses qui s'oublient !

L'enchaînement de week-end de formation et de TD se sent dans le final d'aujourd'hui.

**Patrice** : En débutant la formation, au départ c'était de l'incrédulité, une curiosité et peut-être quand même un hasard, ensuite une découverte et puis un approfondissement, un travail personnel, des doutes évidemment avec des avancées et des reculs. Cela continue avec le titre de sophrologue. Je ne le suis pas encore tout à fait, c'est un parcours, ça continue.

Je suis graphiste illustrateur. Peut-être que je ferai de la sophrologie avec de l'illustration, je ferai des choses artistiques.

J'ai mis des illustrations dans mon mémoire. Ce que je veux dire par celle des cavaliers sur leurs chevaux : pendant que le monde va vite, pendant que les chevaux vont vite, la posture juste permet de prendre le temps de ralentir.

Ce genre d'illustration par rapport au principe de la sophrologie, de la phénoménologie, ça m'inspire.

Les 2 ans de formations ont été long et nécessaires. Je n'aurais pas été prêt en une année. La créativité est venue en 2<sup>ème</sup> année. J'ai fait aussi beaucoup de travail sur moi, j'ai bossé, je suis parti de rien.



Merci à Patrice pour ses illustrations extraites de son mémoire et qu'il nous permet de vous faire découvrir en pages de couverture et 4<sup>ème</sup> de couverture ainsi qu'ici, les cavaliers.

## 12 JUIN 2016, ARCACHON, Françoise SEEMANN recueille les impressions en fin de weekend ....

Ce module 6, synonyme d'examen et d'épreuve finale certifiante était loin d'être une formalité. Il m'a permis de prendre conscience de l'ampleur du chemin parcouru afin d'en arriver là.

Mais cela dit, ponctué de conférences, ce module était aussi synonyme d'enseignement de fin de cycle. J'ai pu y puiser, encore des ressources, capter et intégrer des informations essentielles et ainsi passer un cap supérieur dans le développement de mes connaissances. Je peux maintenant transmettre avec justesse ce bel outil du "bien-être" grâce à des examinateurs soucieux de communiquer jusqu'à la dernière minute les clés d'une SD réussie et épanouissante.

Le module 6, c'est aussi 7 séances de SD en 2 jours. Une séance de méditation et de multiples mises en disponibilité. Et ça, c'est une ressource extraordinaire.

Depuis de nombreuses semaines, avec l'approche de l'examen, je vivais des séances que je qualifierais de "séances autocritiques". Donc, après avoir donné à vivre au groupe ma propre séance d'examen, ce fut un véritable bonheur de pouvoir enfin lâcher prise de nouveau et plonger avec sérénité à l'intérieur de mon corps afin de vivre en pleine conscience toutes ces séances qui, aux dires de nos examinateurs, furent de belles séances authentiques et de qualité.

Nous sommes, paraît-il, une promo prometteuse. Nos examinateurs sont fiers de leurs apprenants. Mais ne dit-on pas que l'on a les élèves que l'on mérite ? 😊

Alors j'ai envie de les remercier pour leur implication, leur dynamisme et leur souci de transmettre avec bienveillance les outils de cette SD si enrichissante, source d'équilibre et d'épanouissement personnel incontestable.

Lors de ces trois derniers jours de formation, j'ai partagé beaucoup de rires, de fous rires, d'authenticité et de complicité.

Belle fin de formation.

**Béatrice LAMBERT POUMEYRAU**

Quand je pense à la formation de manière globale, les mots qui me viennent sont cheminement intérieur et progression sur les différents apprentissages. La sophrologie a été une rencontre approfondie avec moi-même. Concernant le module 6, c'est un moment particulier puisqu'il s'agit en même temps d'évaluation et d'ateliers, ce qui sollicite des énergies différentes. Sur Arcachon, on était vraiment bien, en comité intime et convivial. C'était chouette !

**Fanny DATTEE**

## A VOS AGENDAS



### **Assemblée Générale de la F.E.S.D.**

Samedi 11 mars 2017 à Quinçay (Poitiers)

### **Formation continue**

« Le savoir-faire du sophrologue » : 25 et 26 mars 2017

« Le savoir-être du sophrologue » : 14 et 15 octobre 2017

Pour rappel, ces 2 stages sont à vivre sur une période de 5 ans si vous souhaitez être repris dans l'annuaire de la F.E.S.D.

Et bien sûr, vous pouvez aussi les revivre plus souvent !

### **Le congrès en 2018**

Du 28 au 30 septembre 2018 (lieu à définir)



## Pour communiquer entre nous.....

### Le Fédé info :

Pour y mettre les expériences sophrologiques de nos membres, la vie de la F.E.S.D., les annonces des stages de nos membres, les formations de nos écoles, les informations importantes concernant la SD.

Merci d'envoyer vos articles à [edithdewouters@gmail.com](mailto:edithdewouters@gmail.com) en écriture « Arial 12 pour le texte, 20 pour le titre principal et 16 pour les sous-titres ». Ceci facilite le travail de Laetitia Hauquin pour sa mise en page.



### Facebook : Fédération européenne de sophrologie dynamique

Pour partager vos ateliers, idées, informer, vos lieux d'activités, .....

Envoyer toutes ces informations à [f.seemann86@laposte.net](mailto:f.seemann86@laposte.net) . Françoise s'occupe de relayer sur notre page facebook.

Allez la visiter aussi régulièrement pour la faire vivre !



### Le mailing :

La F.E.S.D. fait circuler à l'ensemble de ses membres les événements de la F.E.S.D. et annonces spécifiques.

Anne Rebourg est notre webmaster : [fesd.contact@gmail.com](mailto:fesd.contact@gmail.com)



Et bien sûr le Site internet : [ww.federation-sophrologie.eu](http://ww.federation-sophrologie.eu)



## « La couleur, expression créative de soi »

animé par Éliane et Bruno Laxague les 8, 9, 10 juillet 2016 à Oloron Sainte Marie

Vous souvenez -vous de cette chanson de Maxime le Forestier ?

« C'est une maison bleue  
Adossée à la colline  
On y vient à pied, on ne frappe pas  
Ceux qui vivent là, ont jeté la clé  
On se retrouve ensemble  
Après des années de route  
Et l'on vient s'asseoir autour du repas... »

Elle parle du stage...

Éliane et Bruno ont ouvert en grand la porte de leur maison jaune aux volets bleus, adossée à la colline pour nous accueillir à l'occasion du stage et nous nous sommes immergés avec plaisir dans l'atmosphère chaleureuse et sereine de cette maison.

### « Nous nous retrouvons ensemble pour créer »

Le stage débute par une séance de sophrologie dans le jardin afin de nous poser et de nous centrer. Ensuite, nous pénétrons peu à peu dans le monde des couleurs. Nous sommes installés dans l'atelier de Bruno et nous évoluons parmi les tableaux multicolores et les objets d'art créés par l'artiste.

Bruno nous montre une large palette de couleurs et nous invite à choisir une couleur pour la déposer avec le pinceau sur une feuille blanche afin de prendre conscience du toucher et de la vibration de la couleur.

Les expériences de création se succèdent, entrecoupées de temps de pause et de méditation.

Nous peignons seuls ou à deux, sur des grandes feuilles sèches ou mouillées pour vivre plusieurs possibles. Peu à peu, en douceur, nous entrons dans l'expression créatrice et dans le mouvement.

Chacun va et vient entre la table palette et sa feuille, il choisit une couleur et la pose sur la feuille en laissant vivre le geste du bras et de la main qui guide le pinceau puis il choisit une autre couleur et peint à nouveau.

Nous sommes ensemble dans l'énergie du groupe, accompagnés par la présence discrète de Bruno qui veille à ce que nous ayons suffisamment de gouache, d'eau, de pinceaux, etc...

Nous sommes concentrés, dans le silence, occupés par la relation qui s'installe entre notre intériorité et le tableau qui naît.

Il n'y a pas de modèle, pas d'objectif à atteindre. Nous œuvrons à exprimer dans l'instant les formes et les couleurs qui se présentent à nous et se complètent. La matinée passe très vite...

### « Et nous prenons place autour du repas... »

Ce dernier est pris sur la terrasse sous le ciel bleu, à l'ombre ou au soleil, près du perroquet rouge, vert et bleu.

Le repas est végétarien, simple, vivifiant et plein de couleurs des légumes et des fleurs du jardin.

C'est un moment de partage, de récits, de convivialité et de rires avant d'entreprendre l'activité de l'après-midi.

### On entre dans un lieu clos

L'activité de l'après-midi se déroule dans un lieu clos à l'abri de tout regard et de tout jugement.

C'est le lieu où nous pouvons laisser s'exprimer nos images intérieures, en toute liberté, sur une grande feuille blanche scotchée sur le mur.

Les tableaux réalisés dans le lieu clos sont conservés à l'abri de tout regard par Bruno.

Arno Stern explique que « *L'acte de tracer... accompli dans un groupe est différent du dessin occasionnel. Il permet de s'affirmer parmi les autres sans se comparer à eux. Et lorsque le feuille, qui reçoit la trace, n'est pas considérée comme un objet que d'autres regardent et jugent, alors l'émission est libérée de toute spéculation...* »\*

Nous sommes libres, entourés par les autres personnes du groupe, nous disposons de temps, nous avons à notre disposition la palette de couleurs et plusieurs feuilles si nous le souhaitons. Bruno est avec nous à la fois très présent et « absent » tant sa discrétion est grande.

Éliane est dans une pièce proche du lieu clos.

Néanmoins la feuille sur le mur paraît bien blanche et grande...

Oser, choisir une couleur qui nous attire puis laisser venir le premier trait, la première trace.

Une forme en appelle une autre, une couleur se dépose à côté d'une autre.

Une image apparaît peu à peu et nous interpelle. Le corps réagit par des émotions : surprise, plaisir, colère, tristesse.

Tout est possible au cours de cette aventure qui ne laisse pas indifférent. Nous sommes dans le monde des symboles et dans l'énergie des couleurs. Le tableau est un reflet de nous-mêmes.

Un temps de recul, s'éloigner du tableau pour continuer à peindre ensuite.

Vive la gouache qui offre plein de possibilités pour compléter le tableau ou pour le transformer en superposant les couches de peinture.

Dans ce lieu, tout est possible pendant le temps imparti à l'atelier. Ensuite...

### Nous méditons dans la galerie du jardin intérieur parmi les tableaux

Lorsque le temps de peindre est terminé, nous prenons le temps de méditer pour nous centrer et trouver le sens de cette expérience d'expression de soi.

Les partages ont été riches, certains ont pris conscience de leur liberté, d'autres de la nécessité d'accepter la vie comme elle est et de s'adapter...

Tous ont apprécié ce stage chaleureux, joyeux et nourrissant. Tous ont exprimé leur gratitude à Éliane et Bruno.

Le trait (la trace) et la couleur sont de puissants supports de l'expression de soi.

Arno Stern indique :

« *Par le jeu du tracer, l'enfant construit un monde -son monde- reflète de ses préoccupations, de ses expériences, de ses rêves. La trace est le flux de la vie.* »

Cette phrase concerne aussi notre enfant intérieur.

Ouvrage d'Arno Stern et de Peter Lindbergh  
« *Heureux comme un enfant qui peint* »  
Éditions du Rocher, 2005.

Marie-Andrée

quay



Bis-

## Éliane et Bruno Laxague ouvrent à nouveau la porte de leur maison en 2017 !

Si l'expérience vous tente, prenez vos agendas et réservez dès à présent une date pour vivre

### « La couleur expression créative de soi »

En effet, l'effectif est volontairement peu important. Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée et fixes avec un chèque ou virement d'acompte qui réservera votre place.

#### Dates proposées :

**3, 4 et 5 février 2017**  
**31 mars, 1<sup>er</sup> et 2 avril 2017**  
**7, 8 et 9 juillet 2017**



**Pour toute réservation**, matériel de peinture et repas de midi compris :

- au moins *2 mois avant la date* choisie le tarif est de **350€**,
- *moins de 2 mois avant* **390€**.

Un acompte de 90€ vous est demandé pour valider votre inscription, remboursable en cas de force majeure ou si vous trouvez un remplaçant ou prévenez un mois avant.

Pour tout renseignement complémentaire :

Éliane Laxague  
 0033 (0)6 82 78 41 66  
 eliane.laxague@yahoo.fr

## Au cœur des mille et une nuits, la lumière



Aladin passe par Liège (Belgique)  
du 25 au 27 novembre 2016.

Envie de le connaître et comme lui,  
apprendre à utiliser l'énergie de la  
lampe magique pour éclairer notre  
chemin ?

Faites-le nous savoir  
en vous inscrivant  
avant le 10 octobre 2016....

Seules 12 personnes pourront  
le rencontrer ....

Eliane Laxague et Edith de Wouters  
organisent cette visite exception-  
nelle.

Inscriptions :  
edithdewouters@yahoo.fr

Renseignements :  
eliane.laxague@yahoo.fr  
0033 68 278 41 66 ou  
edithdewouters@yahoo.fr  
0032 497 19 33 58

Coût (matériel, collations, potages et desserts compris) :  
350 Euros avant le 1er octobre. Au delà, 390 Euros.  
IBAN BE81 2400 3876 3224 - BIC GEBABEBB

Lieu : Au Fil des Possibles, Place des Franchises 18  
à 4000 Liège (Belgique)(accès aisé par train, bus)



Stages proposés par Florence BINAY :

Séjour d'exception & table zen !



Sophrologie & Pleine Conscience

du 11 au 13 novembre au Domaine du Taillé

*Que vous soyez d'ici ou d'ailleurs, peu importe, ici vous êtes ailleurs !*

*Plus d'infos ici*

<http://www.domainedutaille.com/les-stages/sophrologie-pleine-conscience-du-11-au-13-novembre-2016/>

Lundis de sophrologie dynamique & Pleine conscience au Garden Atelier

*Un jardin au coeur de Paris pour pratiquer l'écologie intérieure*

A partir d'octobre, venez participer aux lundis pour soi  
de 10h à 12h30 et de 14h à 16h30

17 octobre / 21 novembre / 27 mars / 19 juin et le samedi 29 avril

64 Avenue d'Italie

75013 Paris

Metro Place d'Italie ou Tolbiac

Infos & inscriptions 06 88 96 70 35 / [flo.b.binay@free.fr](mailto:flo.b.binay@free.fr)

Entreprises : possibilité de privatiser les journées

Florence Binay

06 88 96 70 35 / [flo.b.binay@free.fr](mailto:flo.b.binay@free.fr)

[www.detenteetsophrologie.com](http://www.detenteetsophrologie.com)

Auteure de 121 Astuces de sophrologie

& autres petits bonheurs

Abonnez vous à la Newsletter Be Happy !

en envoyant votre demande

<http://www.detenteetsophrologie.com/index.php?static19/contact&nl=1>

Agréée par la fédération européenne de sophrologie dynamique

## Stage « symbolique de la naissance »

A Chartres - A 50m de la cathédrale



A l'hôtellerie Saint Yves

Les 21, 22 et 23 avril 2017

Du vendredi 21 à 10h jusqu'au dimanche 23 à 12h

De la conception à la section du cordon ombilical, puis la délivrance, la naissance d'un point de vue symbolique contient les éléments et les événements qui se reproduiront tout au long de notre vie.  
Comment appliquer à soi, les étapes du développement du fœtus puis du Bébé pour nous défaire de nos liens et devenir autonomes. Ainsi le cycle sera complet.



### CONTENU

- ∞ Marche sur le labyrinthe de la cathédrale de Chartres, un prétexte pour se mettre dans la dynamique du symbole, du centre et aussi du lâcher prise. Chacun y puisera ce dont il aura besoin.
- ∞ Aspects physiologiques et symboliques de la conception jusqu'à la délivrance avec des séances de sophrologie dynamiques spécifiques à ce thème
- ∞ L'histoire de Thésée et du minotaure
- ∞ Comme nous sommes à 50 m de la cathédrale chacun pourra découvrir les merveilles de cet endroit, s'y ressourcer, méditer.
- ∞ Et pourquoi pas prendre de la hauteur en montant tout en haut de la tour nord, longer le bord extérieur du toit vert et découvrir la charpente de la cathédrale ???

Tarif au choix avec ou sans hébergement  
180€ avec 2 repas du midi et hébergement (chez moi)  
Repas du soir tiré du sac  
Ou  
160€ sans l'hébergement

**Marie Christine Mourier – 06.27.31.71.28 – [mc-mourier@orange.fr](mailto:mc-mourier@orange.fr)**



## A la rencontre de notre Enfant intérieur

2<sup>ème</sup> édition

Samedi 1<sup>er</sup> et dimanche  
2 avril 2017



### Stage de Sophrologie Dynamique® & Créativité

« À la rencontre de notre enfant intérieur »

Le 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.

**Imaginer, créer, apprendre et jouer** : les 4 piliers d'un 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. Groupe limité à 8 participants.



Co-Animé par M-C. Mourier et S. Regout Sophrologues  
MP



La maison de la forêt Montamisé 86360 Poitiers

**La Sophrologie Dynamique®**  
**au service du processus d'individuation**

**2 stages organisés par**  
**l'Association Européenne de Sophrologie**

**Animés par Eliane LAXAGUE, Sophrologue et Thérapeute**  
**Jungienne**

**27, 28 et 29 Janvier 2017**

**RÊVONS NOS VIES EN CONSCIENCE**

Offrons-nous un voyage conscient au pays de nos rêves !

Certains adorent les raconter, les écrire, les illustrer.

Pour d'autres tout juste s'ils se rendent compte qu'ils rêvent plusieurs fois par nuit

D'autres encore avouent rêver tout éveillés.

Mais que nous racontent-ils, ces rêves ?

Stimuler l'expérience ? Un petit coup de pouce sophrologique histoire de mieux profiter le jour de l'énergie onirique régulatrice ?

Nous apprendrons à mieux profiter de l'énergie véhiculée par nos symboles, si souvent au rendez-vous de nos partages de fin de séance.

.....

**21, 22 et 23 Avril 2017**  
**RENDEZ-VOUS AVEC EROS**

Tiens voilà le printemps ! La lumière est au rendez-vous, la nature se pare et enivre nos sens en éveil.

Profitons-en pour retrouver Eros, prendre le temps de le rencontrer en nous pour mieux l'apprécier quand il se présente dans nos vies.

Désopilant de simplicité et pourtant, observons la nature, écoutons ses histoires, contes, légendes. Elles ont tant à nous transmettre.

Elles savent comment accueillir Eros et surtout l'épanouir en nous.

Pour notre plus grand plaisir et celui de ceux qui viennent à nous !

Pensez aux crayons de couleurs, feutres, papier, ciseaux, colle et quelques magazines...

**Vous pouvez vivre l'un ou l'autre de ces stages ou les deux !**

---

**PRATIQUEMENT :**

**Lieu** : 27 rue du Zodiaque, 1190 Forest, Belgique (au 4ième étage)

**Horaire** : Les **vendredi et samedi**, nous travaillerons de 9h à 18h et **le dimanche** de 9h à 15h avec une pause déjeuner d'une heure.

Comme d'habitude, Brigitte Julien vous prépare le potage et le dessert.

**Logement** : Si vous souhaitez loger, pas de soucis, c'est gratuit, informer Brigitte.

**Coût** : le prix est de **380 euros par séminaire** à verser sur le compte « formation sophrologie » : IBAN : BE51 0012 7262 6862.

---

## **CYCLE D'APPROFONDISSEMENT**

Poursuivre plus en profondeur le chemin  
vers l'Être en devenir

**Un nouveau cycle débutera en 2017  
Au début du printemps prochain**

**Les 3, 4 et 5 Mars 2017**

Se former à mieux accompagner l'autre,  
Découvrir encore d'autres facettes de son Etre  
Approfondir le concept de l'énergétique orientale  
Affiner son savoir-faire,  
Démultiplier sa créativité,  
**Pour être un Sophrologue catalyseur de  
ressources.**

INSCRIPTIONS POUR LE PROCHAIN CYCLE D'APPROFONDISSEMENT  
OUVERTES

Pour plus d'infos :

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

[sodyformation@gmail.com](mailto:sodyformation@gmail.com)

## MODULES DE SPECIALISATION

### ENFANTS

Les 1er et 2 Octobre 2016

Utilisée comme moyen pour prendre conscience de son corps, de son autonomie, de ses cinq sens ou encore pour accéder à la détente, le calme, la concentration... La Sophrologie Dynamique® devient aussi, un outil pour les enfants...

Des exercices simples et ludiques basés sur l'intelligence corporelle et émotionnelle. Des exercices adaptés au développement et aux besoins de l'enfant favorisant son épanouissement à travers l'expression de ses potentialités positives.

### LE SOMMEIL

Les 9, 10 et 11 Décembre 2016

- Connaître l'architecture du sommeil normal à tous les âges
- Acquérir quelques notions sur les différents troubles du sommeil et leurs thérapeutiques médicamenteuses
- Savoir utiliser des stratégies cognitivo-comportementales
- Savoir orienter une pratique sophrologique particulièrement axée sur l'insomnie



## Fédération Européenne *de Sophrologie*



... et puis quels qu'ils soient,  
la nuit, les quatre invités et moi  
nous dormons ensemble... forcément.



web