

FÉDÉ INFOS

N°56

CANDELA

Quadrimestriel - Novembre 2017



**Fédération Européenne
de Sophrologie Dynamique®**

« La dernière démarche de la raison est de reconnaître qu'il y a une infinité de choses qui la dépassent. »

PASCAL (Pensées, fragment 267)

SOMMAIRE

n°56 novembre 2017

Fédé...

- p4 L'édito
Edith DE WOUTERS et Stéphane PÉRÉ
- p5 L'agenda 2018 de la Fédé

Ecoles...

- p6 Module 6 Arcachon 2017
Stéphane PÉRÉ
- p9 Module 6... les conférences
Lucie FRAPSAUCE
Helena GASPAR

Un peu d'Histoire...

- p14 Alphonso CAYCEDO
Yves DAVROU
- p 15 Les origines de la Sophrologie
Yves DAVROU
- p 16 La conscience
Docteur Jordi RUBIO (extrait de conférence 1979)

Partages...

- p18 Nos cinq Intelligences à l'épreuve
des neurosciences
Stéphane PÉRÉ
- p21 Partition à deux voix (suite)
Régine JOISTEN

Bloc-notes...

- p24 Rubrique Littérature
Amélie MARTIN-LE BOZEC

... et la Bédé... p26

© Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique®

Mise en page et illustrations: Patrice LACAZE

Relecture: Martine DUPUY et Edith DE WOUTERS

Couverture: Delphine GROUX

Reprographie: arc-secrétariat@wanadoo.fr



L'édito



par Edith DE WOUTERS et Stéphane PÉRÉ
(co-présidents)

En novembre, l'intensité lumineuse diminue de jour en jour pour atteindre progressivement son plus faible niveau. Pour la plupart d'entre nous, la perte de candela signifie l'arrivée prochaine de l'hiver et de l'obscurité froide. Souvent associée à la fin d'un cycle, cette période de l'année est entachée d'un imaginaire négatif où corps, émotions, et pensées semblent vaciller lorsque la lumière extérieure s'enfuit. La candela n'est pas perdue ! Elle nous invite un moment, un temps, à aller à sa rencontre dans notre espace intérieur. L'éclairage que nous apporte la Sophrologie Dynamique® nous laisse entrevoir un espace temps à l'intérieur duquel peuvent croître des champs de conscience scintillants, diaprés, toniques et chaleureux. Le travail révolutionnaire d'Alfonso CAYCEDO disparu le 11 septembre dernier et à qui nous rendons hommage, a permis de mettre en lumière le pouvoir extraordinaire de la conscience lorsque nous nous employons à la stimuler au quotidien. Cyrille BERGER nous a transmis récemment le n° 1 de « LA VIE SOPHROLOGIQUE » dont le coordinateur n'était autre qu'Yves DAVROU. C'est l'ancêtre de notre bulletin de liaison actuel. Parce que les thèmes abordés y sont tant essentiels qu'intemporels, nous avons choisi de reprendre dans notre nouvelle rubrique « un peu d'Histoire » un article éclairant sur la conscience, puis celui du portrait de Alfonso CAYCEDO fait par Yves DAVROU, et enfin nous vous présentons la première partie de l'article sur les origines de la Sophrologie (la suite au prochain numéro !).

Dans le prolongement des découvertes en neurosciences, un voyage au cœur du cerveau nous invite à dénicher nos cinq Intelligences dans le dédale des circuits neuronaux !

Neurones qui ont été mis à rude épreuve pour les nouveaux lauréats 2017 de chez SODY FORMATION. Quatorze jeunes Sophrologues viennent de rejoindre la famille des professionnels qui ne cesse de s'agrandir. Nous remercions Virginie LASSORT et toute son équipe de formateurs pour la qualité de leur enseignement et leur innovation pédagogique.

Nous sommes fiers de vous annoncer également la diffusion ces jours-ci d'une Newsletter. Laurent TRISKEL et Patrice LACAZE travaillent d'arrache pied pour son lancement. Et ne manquez surtout pas les grands événements de 2018 : l'Assemblée Générale, les Formations Continues, ainsi qu'une Table Ronde sur le thème « devenir praticien en Sophrologie Dynamique®, comment faire sa place dans le monde d'aujourd'hui », sans oublier le point culminant, le Congrès, préparé par la commission événementielle du conseil d'administration de la FESD (Amélie MARTIN-LE BOZEC, Jacqueline MOREL et Françoise SEEMANN).



Bonne lecture à toutes et tous et que 2018 soit riche en Retrouvailles !!!



AGENDA 2018 de la Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique®

Plusieurs événements proposés par la FESD..... A chaque fois des moments de rencontres, d'échanges, d'apprentissages,...

17 avril 2018 : Assemblée Générale

Moment de retrouvailles, faire connaissance différemment, participer à la vie de la Fédération, donner votre avis voire vous engager activement dans l'un ou l'autre projet...

Du 27 avril au 29 avril 2018 inclus :

Formation continue « Le Savoir-Faire du Sophrologue »

Revisiter l'outil dans sa base pour oser la créativité, suivre l'évolution de l'outil SD et intégrer celle-ci dans notre transmission. Un temps de partage et d'échange sur nos pratiques.

Du 28 septembre au 30 septembre 2018 : Le Congrès de la FESD à Rennes

A réserver et inscrire impérativement dans votre agenda 2018 !

Nous nous réjouissons de cette fête des retrouvailles et de l'exploration du thème :

« CONNEXION-RECONNEXION : dans ce monde hyperconnecté, se connecter à soi-même »

... au travers des ateliers...

... dans les interventions « conférence et pratique » de deux passionnants hommes de terrain

... lors de la soirée festive assurée par un artiste rempli d'humanité

... dans les rencontres informelles

... et plus encore !!!....

Début d'année le programme complet dans votre boîte aux lettres !

BREF, UN RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLE !!

Du 16 novembre au 18 novembre 2018 :

Formation continue « Le Savoir-être du Sophrologue »

Temps de réflexion et d'ajustement de notre posture de praticien Sophrologue dans notre relation d'aide Sophrologique. Ce qui s'y joue : projection, les ombres, ... Accueil de la personne, présenter la SD...

!! NOUVEAUTÉ A LA FESD !! : Une journée table ronde : « Pratiquer la SD en tant que professionnel dans notre monde actuel » (date à déterminer) :

- Réussir son installation
- Développer notre clientèle
- Fidéliser notre clientèle
- Evaluer sa pratique

2018, une belle année SOPHROLOGIQUE en perspective !

C'est sous un soleil radieux que 14 stagiaires étaient au rendez-vous pour en découdre lors du module 6 à Arcachon les 16, 17 et 18 juin. Après quelques mots d'introduction du président de la FESD, les évaluations théoriques et didactiques purent débuter. Les conférences de Lucie FRAPSAUCE sur la mindfulness et d'Helena GASPARD sur la prise en charge des personnes atteintes du cancer ont agrémenté ce module 6. Nous vous proposons un résumé de ces conférences et les témoignages de quelques stagiaires sur leurs ressentis pendant leur formation. La FESD tient à féliciter les nouveaux Sophrologues qui ont brillamment obtenu leur diplôme. Soulignons que SODY FORMATION s'est inscrit depuis ces dernières années dans une démarche qualité en proposant une formation professionnalisante qui assure aux stagiaires toutes les compétences pour exercer le métier de Sophrologue dans les meilleures conditions. Nous espérons que leurs efforts seront récompensés par une inscription au RNCP (répertoire national des certifications professionnelles).

Nous tenons également à remercier Geneviève LASSORT pour sa séance méditative « autour de l'énergie de l'arbre » ainsi que les musiciens qui ont assuré la soirée festive jusque tard dans la nuit. Bonne route aux nouveaux diplômés !

Stéphane PÉRÉ (co-président)



Témoignages recueillis par Helena GASPARD à Arcachon lors du module 6, promotion juin 2017.

Charlotte (sage-femme), Claire (assistante sociale), Isabelle (comptable en reconversion) et Véronique (secteur de l'enfance) se sont confiées à Helena sur leur parcours Sophrologique du cycle de base.

En voici la synthèse :

Les attentes et les motivations avant la formation

« Je l'ai fait pour moi avant tout, je savais que cela allait me donner des clés pour mon être à moi. »

« Je me sentais très frustrée dans mon métier, la relation d'aide telle que je la vivais ne me satisfaisait pas du tout. J'avais pour projet de me reconvertir. »

« Depuis quelques années, je ne me sentais pas à ma juste place. Je voulais rebondir au niveau personnel et professionnel. Je voulais mieux gérer mon stress, mes moments de colère. »

Les bénéfices à l'issue de la formation

« Des montagnes russes après chaque module, comme un château de sable... une véritable reconstruction de soi.

Je n'arrive pas à dire je suis Sophrologue, en fait je suis sage-femme avec cet outil en plus. J'ai commencé, en cours de formation, à animer des séances pour mes patientes. Je suis confrontée à des situations de souffrance au travail, des situations sociales sensibles... J'ai développé une étrange force. Aujourd'hui, j'arrive à détecter ce qui se passe en moi au niveau émotionnel, je me sens plus juste, à l'écoute de mes besoins et par conséquent plus aidante. La relation aux autres est facilitée y compris avec les patientes, je suis plus posée, plus présente et moins dans le jugement. Mon conjoint a senti la différence et mes enfants aussi. »

« J'ai pris conscience de mon Rubik's cube intérieur que je peux bouger pour être en cohérence. J'ai découvert des ressources nouvelles. L'authenticité du groupe composé de personnes d'horizons différents qui se sont découvertes dans ce parcours, m'a fait comprendre à quel point le fait de s'accepter soi-même permet d'accepter les autres sans jugement. »

« J'ai trouvé un nouveau poste d'assistante sociale en entreprise et j'utilise la Sophrologie. Je m'épanouis à présent dans mon travail. Il y a une réelle volonté des dirigeants de l'entreprise et des représentants du personnel de travailler sur les risques psycho-sociaux. La Sophrologie est un outil extraordinaire qui s'intègre à présent spontanément. Dans les situations de stress, par exemple, le réflexe est l'ancrage. Je l'ai intégré au fur et à mesure avec des changements au quotidien ; la prise de conscience des émotions bloquées, une autre posture envers moi-même, un regard bienveillant. L'observation de soi permet de se remettre dans ce qui est bon pour soi et c'est ce qui m'a donné plus de confiance.

J'arrive à rester empathique tout en rééquilibrant mes émotions, et je suis donc plus aidante. J'assiste moins les personnes qui viennent me voir, je favorise leur autonomie et leur responsabilité en leur faisant prendre conscience de leurs ressources.

Et puis ce groupe de formation est magique ! De vraies rencontres, c'est une ressource formidable, à chaque module, l'énergie du groupe m'a regonflée à bloc ».

« Je me sens recentrée, réajustée, ancrée, j'ai le sentiment d'avoir plus de recul et d'avoir pu lâcher prise y compris dans la relation aux autres. Avec mon mari, mes ados, dans la vie en général, je suis plus à l'écoute, plus dans la bienveillance et moins dans le jugement. En écoutant mes besoins, j'ai pu mettre de l'ordre dans mes relations, quitte à mettre une personne à distance si besoin. Je me sens mieux qu'avant, plus stable, dans l'essentiel ».



« La formation fut synonyme de qualité pour moi. Apprendre en si petit nombre fut un luxe et un plaisir. Le contenu était complet et les formateurs pertinents, compétents et bienveillants. Ils ont tous un long vécu pratique des possibilités bienfaisantes de la Sophrologie.

Les échanges au sein du groupe ont représenté un apport essentiel. Je l'ai vérifié surtout du point de vue de la confiance en moi. J'avais un long travail de développement personnel à mon actif, des prises de consciences importantes et pourtant passer à l'action était bien souvent encore difficile, voire impossible.

La Sophrologie m'a donc permis de passer à l'action. Cela a été rendu possible par la découverte de mon intuition très vive et dont je n'avais que très peu conscience. »

Et demain ?

« J'ai quitté le module six avec beaucoup de sérénité et c'est dans cet état d'esprit que j'ai entamé les démarches de mon installation en tant que Sophrologue. Cela se met en place de façon harmonieuse. En effet je me sens à ma place lorsque je parle de la pratique douce qu'est la Sophrologie et le retour que j'ai est intéressant. »

« Nous avons semé une graine qui va continuer de pousser parmi les autres. Nous n'avancons pas tout seul ».

« J'ai envie d'animer des groupes pour les femmes enceintes, les ados, les personnes en souffrance au travail (assistantes maternelles), les personnes en situation sociale sensible. »

« J'ai fait cette formation pour moi, et aujourd'hui, j'ai envie de transmettre. Peut-être comme bénévole à la Ligue contre le Cancer comme vous, Helena. J'ai envie d'enclencher sur le cycle d'approfondissement. »

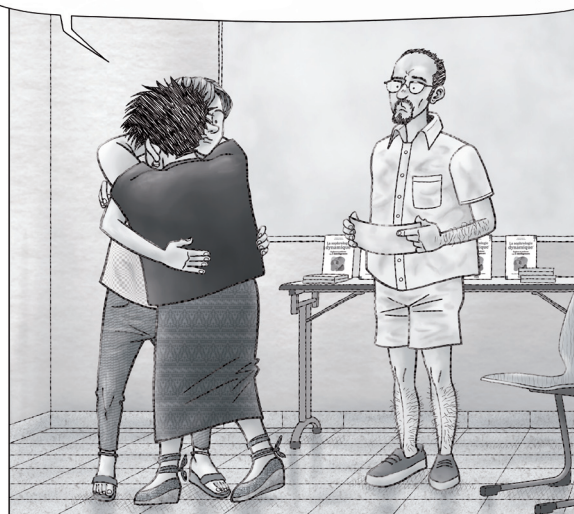
Récréation:

A propos de ce module 6, voici trois « photos » de la remise du fameux diplôme.



MERCI MERCI MERCI !... OH-LA-LA VIRGINIE JE SUIS TELLEMENT CONTENTE... FIGURE-TOI QUE J'AI L'OREILLE DROITE QUI ME CHATOUILLE UN PEU, AJOUTÉ À LA FAUVETTE PITCHOU QUI CHANTE AU LOIN, ET AUX NOTES SUBTILES DE BERGAMOTE ET PATCHOULI QUI ÉMANENT DE TOI, JE FAIS LE PLEIN DE SENSATIONS BONNES POUR MOI!

ET QUE D'ÉMOTIONS... J'EN AI LE COEUR QUI CHAHUTE À TOUT VA. MON RYTHME RESPIRATOIRE VIENT D'AUGMENTER DE 28,89%, SANS PARLER D'UNE LÉGÈRE MAIS TENACE COMPRESSION INTESTINALE !... ÉVIDEMMENT, TELLE QUE TU ME VOIS, JE DÉSEMPLOIE À L'EXPIR... J'AJOUTERAI QUE JE SUIS LITTÉRALEMENT TRAVERSÉE PAR UN GRAND SENTIMENT DE CONFIANCE, CE QUI ENTRAÎNE LÀ ET MAINTENANT UNE SUBITE ET IRRÉPRESSIBLE HAUTE ESTIME DE MOI-MÊME QUI POURRAIT SIGNIFIER, SI JE NE M'ABSTENAIS DE TOUT JUGEMENT, QUE JE SUIS À PRÉSENT POURVUE D'UNE LÉGÈRE ET TOUTE NOUVELLE TENDANCE À L'AUTO-SATISFACTION...



Que voilà une transmission réussie !



Conférences du 17 juin 2017

Module 6 – SODY FORMATION, Arcachon

Sophrologie et Mindfulness

Lucie FRAPSAUCE

Sophrologue, Instructrice Mindfulness,
Fondatrice de Mindful Attitude, première start-up
spécialiste de la mindfulness en entreprise



Qu'est-ce que la mindfulness ?

La mindfulness, ou « minfulawareness », que l'on traduit en français par « pleine conscience » est une aptitude naturelle qui consiste à se poser dans l'instant présent pour accueillir, avec curiosité et bienveillance, tout ce qui se présente : pensées, sensations ou émotions. Cette aptitude se cultive notamment grâce à la méditation.

La méditation n'a rien de nouveau puisqu'il s'agit d'une pratique ancestrale issue du bouddhisme, mais que l'on voit émerger depuis quelques années seulement en occident. À savoir qu'il existe différentes formes de méditation, mais que c'est la méditation de pleine conscience (en anglais, *mindfulness*) qui récolte l'engouement des occidentaux de par son caractère laïque et grâce aux recherches scientifiques menées sur ses effets.

Comme évoqué précédemment, la pleine conscience est une aptitude naturelle, et la bonne nouvelle c'est que nous l'avons tous expérimenté lorsque nous étions enfant. Les enfants vivent dans l'instant présent, au contact de leurs sens et avec une curiosité bienveillante

de tous les instants. « Demain » et « hier » sont des notions très relatives que l'on nous enseigne et qui nous amènent, à l'âge adulte, à passer plus de temps à nous projeter dans le futur ou à ruminer le passé, plutôt qu'à vivre le moment présent. Alors que finalement, le seul moment et endroit où nous pouvons véritablement agir sur notre vie... c'est dans l'ici et maintenant !

En pratiquant la méditation de pleine conscience nous apprenons à nous reconnecter à cet instant présent.

Quelles différences entre Sophrologie et mindfulness ?

La Sophrologie est une approche « récente » inspirée d'un certain nombre de pratiques, dont la méditation de pleine conscience.

La principale différence c'est qu'en Sophrologie nous accueillons la force de vie et nous la transformons, nous activons/désactivons les émotions qui émergent et nous faisons des visualisations/projections. Alors que dans le cadre de la méditation de pleine conscience

nous nous arrêtons au constat de ce qui est, sans chercher à le transformer, et sans projections.

En résumé, la Sophrologie va « plus loin » que la méditation de pleine conscience. Dans un cas, nous constatons; dans l'autre nous poussons jusqu'à la transformation.

Autre différence majeure, et qui fait que la *mindfulness* se développe aujourd'hui en occident: le nombre croissant de recherches scientifiques. Les neurosciences s'intéressent aux effets de la méditation sur le cerveau et les esprits cartésiens que nous sommes adorent ça! Les sciences prouvent que la méditation modifie notre activité cérébrale, allant même jusqu'à modifier certaines zones du cerveau.

C'est ainsi que dans les années 80, le Pr Jon KABAT-ZINN a initié des travaux de recherche sur les effets de la méditation de pleine conscience sur la régulation du stress, au sein du *Center for Mindfulness in Medicine* (Université médicale du Massachusetts aux Etats-Unis), et développé un protocole clinique de réduction du stress basé sur la pleine conscience appelé MBSR : MindfulnessBased Stress Reduction.

Il s'agit d'un protocole de pratique établi sur 8 semaines à raison de 2h30 hebdomadaires + 1 journée complète en silence. Les résultats des recherches ont prouvé que ce protocole permettait de réduire le stress. Ce protocole a donné lieu à des publications scientifiques, des livres, des conversations croisées entre bouddhisme et science (*Mind& Life*)...

Mais il est important de rappeler que le protocole MBSR, et les autres protocoles cliniques dérivés (MBCT et autres MBis) ne sont « que » des protocoles basés sur la pleine conscience. Il y a souvent un amalgame entre la *mindfulness* et ces protocoles. La pratique de la méditation de pleine conscience ne se cantonne pas à ces protocoles, elle est bien plus vaste.

Depuis quelques années, et grâce aux travaux du Pr Jon KABAT-ZINN, la *mindfulness* fait donc son entrée dans le milieu médical (MBSR, MBCT), mais également dans le milieu éducatif avec des approches telles que celle d'Eline SNEL : « Calme et attentif comme une grenouille ». Et depuis peu dans les entreprises : par exemple le programme Search Inside Yourself chez Google ... comme en France le protocole Adoptez la Mindful Attitude™ conçu pour les dirigeants et managers!

Depuis 2012, la France dispose de la 1ère Chaire « Mindfulness, Bien-être au travail et Paix

économique » développée au sein de Grenoble École de Management. Mindful Attitude collabore avec cette Chaire dans le cadre de travaux de recherche sur les effets de la pleine conscience en entreprise.

A l'heure où la *mindfulness* se développe à vitesse grand V, les protocoles MBSR et MBCT permettent d'assurer une « norme de référence » afin de garantir, notamment, la certification des instructeurs, et ainsi permettre de s'y retrouver parmi toutes les prestations qui émergent.

Conviction

Les médias parlent de plus en plus de méditation, de *mindfulness*, de pleine conscience, mais il ne s'agit pas d'une tendance. Encore une fois, nous savons aujourd'hui que cette pratique modifie notre cerveau... et certaines recherches vont même jusqu'à avancer que la méditation pourrait aller jusqu'à modifier notre ADN.

Selon moi, la *mindfulness* va être au 21ème siècle ce que le fitness était au 20ème siècle.

Au début du 20ème siècle, nous nous sommes sédentarisés et assis derrière des bureaux ou postés dans des usines. Notre corps, habitué à bouger, s'est retrouvé statique. Conséquence inévitable: nous avons grossi, allant jusqu'à faire de l'obésité un fléau du 20ème siècle. Nous sommes fait pour bouger! Et comme nous sommes une espèce intelligente, nous avons tout naturellement pallié à cela en adoptant la remise en forme. A partir des années 70, nous avons créé le terme fitness, ouvert des salles à tous les coins de rue pour pédaler sur place et bouger notre corps. Nous avons même commencé à courir en rond dans des parcs, chose inenvisageable avant!

Aujourd'hui, c'est un peu pareil. Les nouvelles technologies nous amènent à toujours plus de sur-connexion les uns aux autres, à une sur-information... et à de moins en moins de connexion avec nous-même. Nous faisons plus confiance, aujourd'hui, à notre montre connectée pour nous dire si nous avons bien dormi qu'à notre corps lui-même! Le stress va être le fléau du 21ème siècle mais en tant qu'espèce intelligente, nous avons trouvé le moyen de palier à cela en ayant recours à une pratique ancestrale : la méditation, que nous nommons *mindfulness*.

La bonne nouvelle c'est que 10 min par jour suffisent et que la *mindfulness* peut se pratiquer n'importe où et à n'importe quel moment. Il s'agit d'un véritable art de vivre et d'une aptitude

naturelle qui nécessite cependant, et dans un premier temps, un apprentissage et un entraînement, comme pour le sport, l'art, l'écriture ou les langues.

Je veux croire que la pleine conscience peut changer le monde, en commençant par chacun de nous: *« Sois le changement que tu veux voir dans le monde »* GANDHI.

Mindful Attitude

Entrepreneurs, chefs d'entreprise, artisans, commerçants, professions libérales, managers... Mindful Attitude propose aux dirigeant(e)s d'entreprise de découvrir et pratiquer la méditation en apportant des solutions adaptées à leur rythme de vie. Une approche «garanti

sans chakras, sans encens et sans ommmm».

Parce que les entrepreneurs et dirigeants d'entreprise sont comme des sportifs de haut niveau, Mindful Attitude leur propose de prendre soin de leur santé avec la méditation pour apprendre à se ressourcer et «athlétiser» son esprit : programme d'entraînement et ateliers-découverte en entreprise, séjours d'exception en France et à l'étranger, application mobile et web entièrement gratuite pour méditer à tout moment de la journée et où que l'on se trouve.

Téléchargez gratuitement l'application Mindful Attitude sur AppStore ou Google Play, et profitez en illimité de + de 40 séances de méditation guidées. En partenariat avec la Fondation MMA des Entrepreneurs du Futur.

Partage d'une expérience d'accompagnement de personnes malades du cancer

**Helena GASPAR, 56 ans,
Maître praticienne en Sophrologie Dynamique,
diplômée en janvier 2017**



Mon parcours personnel

Responsable Qualité et Sécurité dans le secteur aéroportuaire depuis 21 ans, entre 2010 et 2012, à plusieurs reprises j'ai frôlé le « burn out » lié au stress professionnel.

Au-delà de la charge de travail elle-même, ce sont les dérives managériales qui provoquaient chez moi mal être et indignation. Des méthodes source de souffrance au travail pour nombre de mes collègues, avec des arrêts, des dépressions... J'étais en colère, en conflit avec les « valeurs » de

l'équipe dirigeante qui heurtaient les miennes.

Consciente que je ne pouvais pas changer mon environnement de travail mais qu'il était sans doute possible d'en réduire l'impact négatif sur mon état intérieur, je me suis formée à la Sophrologie Dynamique®.

Le cycle de base terminé en 2013, j'ai enchaîné en 2014 avec l'approfondissement.

Aujourd'hui, mes enfants ont terminé leurs études et je m'autorise à quitter le monde de l'entreprise pour ouvrir prochainement mon

cabinet. Moins de revenus certes... pour plus de sens. C'est mon choix pour une vie plus alignée sur mes valeurs personnelles.

Le contexte de cette expérience

D'octobre 2015 à décembre 2016, j'ai été Sophrologue bénévole à la Ligue contre le Cancer. J'ai accompagné sept personnes : un homme et six femmes, âgés de 43 à 68 ans, tous en traitement et, pour certains, avant et après une intervention chirurgicale.

La Ligue contre le Cancer Gironde a ouvert ce lieu très particulier en 2010, le centre APESEO (acronyme pour Activités Physiques et Soins Esthétiques en Oncologie).

Le lieu d'accueil est situé dans le quartier Nansouty. Il propose gratuitement un panel d'activités après un entretien personnalisé réalisé par une équipe composée de trois personnes dont un psychologue. La personne en traitement ou post-traitement, bénéficie de consultations individuelles et d'activités en groupe, selon les besoins identifiés. Le nombre de séances est prédéterminé de manière à pouvoir en retirer un bénéfice suffisant. En Sophrologie, ce nombre a été fixé à huit séances individuelles auxquelles peuvent s'ajouter six séances à domicile (programme Dom APESEO).

Ce programme a pour objectif l'amélioration du bien-être physique et psychique. Les activités sont dispensées par des professionnels bénévoles (environ 70 dont 18 Sophrologues). La Sophrologie est la plus plébiscitée.

La Sophrologie a pour finalité de favoriser la prise de conscience et le déploiement d'autres intelligences / d'autres ressources que le rationnel, et en cela elle est un outil efficace dans le renforcement de l'énergie de vie de la personne malade. Nous savons à quel point l'état psychique influe sur l'efficacité d'un traitement et sur l'évolution de la maladie. Il est pertinent de donner aux malades les moyens de relâcher régulièrement les tensions psychologiques auxquelles cette période dramatique de leur vie les soumet. D'où la demande très forte pour la sophrologie dans ce contexte.

Pour en savoir plus sur l'APESEO, <http://www.ligue-cancer33.fr/accompagner/apese>

Comment ai-je travaillé?

Accompagner des personnes qui affrontent cette maladie, en étais-je seulement capable? Était-ce bien ma place?

J'allais éprouver ma capacité à être « aidante » avec cet outil qui m'avait, à moi, tant apporté.

J'avais en tête les fondamentaux de la relation d'aide et je m'y suis solidement ancrée (C. ROGERS, C. SAUNDERS, M. ROSENBERG, et C.G.JUNG bien sûr) : Comprendre le besoin de la personne dans ses différentes dimensions, maintenir une confiance indéfectible dans ses ressources à elle et l'accompagner par une écoute bienveillante, sans jugement et congruente, vers ses solutions à elle. L'aider à percevoir sa capacité à mobiliser ses multiples intelligences pour s'adapter et devenir plus autonome et responsable de sa vie. Veiller à rester humble et consciente de mes limites.

Bien sûr, cela ne m'a pas évité quelques tâtonnements et... de nombreux questionnements.

Mes séances se déroulent classiquement en trois temps :

- ✓ un temps pour écouter la personne, prendre connaissance de son « énergie » du moment (son état physique et moral, ce qui me permet d'adapter ma séance). Cela peut durer jusqu'à 30 mn car les malades ont besoin de parler de ce qu'ils vivent ; besoin d'écoute car ils disent peu de choses à leurs proches de leur souffrance, pour les épargner ou parce qu'ils ne se sentent pas compris, ou que les enjeux affectifs - et donc émotionnels - sont trop intenses.

- ✓ un temps pour la séance elle-même présentation incluse, 25 à 35 mn.

- ✓ un temps de partage, dans lequel il arrive que la personne revienne sur le premier temps... 10 à 15 mn.

La durée moyenne d'une séance est d'1h15 mn, et avec certains patients, ne pas déborder m'a été impossible. Je veille à ne jamais faire attendre plus de 5mn la personne suivante en prévoyant large mon temps de séance. Je ne note jamais rien en présence de la personne, je reste centrée sur l'écoute et je prends des notes une fois seule. Cela me semble plus juste vis à vis de la personne que je reçois.

Au delà des principes théoriques que j'intègre sans doute imparfaitement, mais de mon mieux, qu'ai-je mis en œuvre concrètement dans ma pratique pour être « aidante » ?

- ✓ J'observe les pensées, les émotions et les sentiments qui circulent en moi pour prendre conscience de ce qui me perturbe, et peut donc perturber la séance si je m'y lance tête baissée sans avoir fait place nette chez moi

pour pouvoir accueillir l'autre dans sa singularité.

✓ **J'apprends ainsi à me situer dans la relation à l'autre**, en évitant de projeter sur lui ce qui m'appartient (ma part d'ombre).

✓ **Je veille à identifier les limites de mon rôle en tant que Sophrologue et mes propres limites**. Si la relation prend une tournure non aidante pour la personne et négative pour moi, par exemple en cas de « surinvestissement » dans la relation et de « dépendance », je n'hésite pas à dire à la personne que c'est elle-même qui se fait du bien grâce à sa propre capacité à prendre soin d'elle et à évoluer.

✓ **Je reste vigilante sur mon propre besoin de reconnaissance**, qui pourrait me faire pencher dans la complaisance ou un certain sentiment de puissance.

L'humilité est une qualité essentielle à la relation d'aide, en Sophrologie comme ailleurs, c'est la relation à l'autre, authentique et respectueuse, qui nous fait progresser.

Une humilité soutenue par la confiance dans la capacité de l'autre à évoluer, elle-même étayée par la confiance dans mes capacités à adapter mon outil Sophrologique et à me recentrer pour être aidante.

Le Sophrologue, comme tous les aidants, a une grande responsabilité face à la personne fragilisée qu'il accompagne, celle-ci peut lui attribuer des pouvoirs, des capacités qu'il n'a pas.

Si ce dernier n'a pas intégré sa part d'ombre, l'ego peut prendre le dessus et le mener à des dérives (cf gourous et autres dérives sectaires).

Ce qu'ils m'ont appris

J'ai noté en gras dans mon carnet cette phrase de Martine DUPUY :

«Ce qui fait la différence entre un bon Sophrologue et un Sophrologue, c'est la qualité de la présence, liée à la dimension transcendante.»

Ce que je sais, c'est que ma « qualité de présence » ce sont ces personnes que j'ai accompagnées qui m'ont aidée à la développer, lentement mais sûrement.

Pourquoi ?

Et bien, simplement parce que, traversant une épreuve qui les ébranle dans toutes leurs composantes: physique, psychique, sociale et spirituelle, c'est dans cette dernière dimension de l'Être qui englobe toutes les autres que la personne peut trouver les ressources pour accepter, dépasser sa douleur, se transcender et se transformer. Et après cela, plus rien n'est pareil.

Traverser une maladie telle que le cancer, c'est affronter une tempête émotionnelle, éprouver des sentiments extrêmes de perte, de rupture, de violence, de colère, de peur et de profonde solitude. La souffrance est un chemin qui peut mener l'homme à sa dimension spirituelle.

À partir simplement des exercices corporels, à l'écoute de ses sensations, la personne malade peut « toucher » sans doute plus facilement (en raison de l'extrémité de sa situation) sa dimension transcendante.

Parfois elle est déjà très présente, il lui suffit de s'arrêter, de respirer pour en prendre conscience et la déployer. Dans d'autres cas, c'est plus compliqué, l'estime de soi est un atout ; lorsqu'elle elle est trop faible, la peur peut rester la plus forte et les freins sont nombreux.

Je dirais que ce travail avec eux a été une rencontre d'homme à homme, d'âme à âme.

« Si nous avons affaire à l'âme humaine, nous ne pouvons la rencontrer que sur son propre terrain ; et c'est pour nous une obligation lorsque nous nous trouvons en face des vrais problèmes de la vie, réels et bouleversants. »

(JUNG, L'âme et la vie)

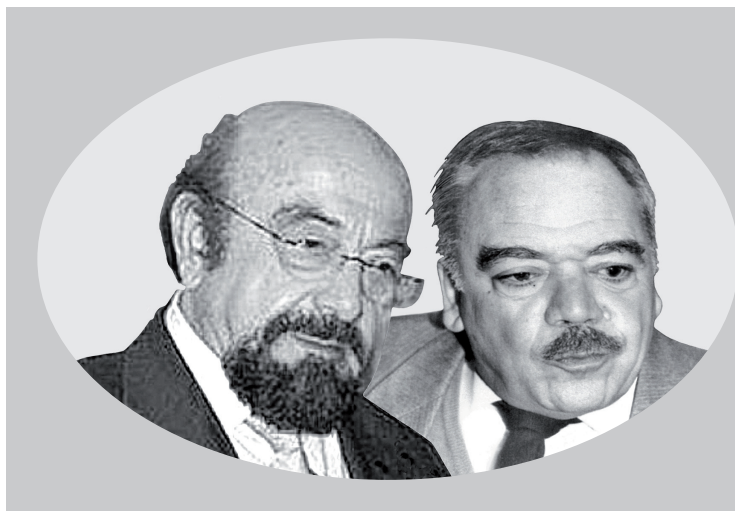
Ils m'ont appris que la **confiance et l'humilité font bien partie des clés qui ouvrent à la rencontre avec l'autre**.

Ils m'ont montré que leur courage est incommensurable et **que chacun de nous porte en lui cette force de vie supérieure** même s'il ne la voit plus au quotidien.

Ils m'ont dit que je les avais aidés et, certains d'entre eux, que je devais m'installer car je suis « faite pour cela ».

Ils m'ont bien rendue toute la confiance que je leur ai accordée.

« La réalité vers laquelle on conduit quelqu'un est liée à celle dans laquelle on se trouve soi-même ».
(K.G. D'URCKHEIM, L'expérience de la transcendance)



Le 1^{er} avril 1981 paraissait « LA VIE SOPHROLOGIQUE » premier numéro du bulletin de liaison du monde Sophrologique, ancêtre de notre actuel FÉDÉ INFOS, avec Yves DAVROU comme directeur de la publication. Nous débiterons cette chronique par deux extraits de ce journal (écrits par Yves DAVROU lui-même!), en hommage au créateur de la Sophrologie, Alphonso CAYCEDO, récemment décédé.

Ainsi le premier article est une description à la fois sincère et admirative de ce dernier par l'auteur. Il s'en suit la première partie des origines de la Sophrologie.

1 - « Alfonso CAYCEDO » :

« Alfonso CAYCEDO a quarante-huit ans, il n'est pas très grand, trapu, la tête dans les épaules. Ses yeux cachés derrière des lunettes très teintées (il souffre de conjonctivite chronique) et sa bouche très fermée donnent à son visage un aspect hermétique. Sa force est sa capacité d'écoute. Lorsque vous lui parlez, c'est à cette bouche fermée que vous vous adressez puisque vous ne pouvez voir son regard. Il esquisse un sourire, il hoche la tête, et, très souvent, c'est tout ! Aucun commentaire ne vient sanctionner ce que vous lui avez dit ! Parfois un « Très Intéressant », laconique, vous encourage à en dire plus. S'il répond, c'est toujours après un temps de latence, de réflexion. Il prend souvent un chemin détourné avant d'en arriver au fait. Et alors, il n'est pas question de l'interrompre, il faut attendre : une autorité se dégage de son ton, autorité qui se transforme vite en agacement si vous manifestez l'intention de lui couper la parole. De plus, il vaut mieux ne pas essayer de le faire changer d'avis. Il suit son idée jusqu'au bout.

Comme je suis son traducteur lors des cours qu'il donne en espagnol, il m'est arrivé, une fois, de le « censurer » et de ne pas traduire un passage « anti-avortement » qui me semblait hors de propos et surtout susceptible de déclencher des oppositions parmi les Français. Il fit alors lui-même la traduction en français du-dit passage et mes prévisions s'avérèrent justes : une

interminable polémique s'est déclenchée. C'est seulement au cours du repas qui suivit qu'il reconnu avoir eu tort !

-- « Je vous autorise dorénavant à me censurer. Vous connaissez mieux que moi le caractère français ! ».

Il ne faut pas croire qu'il soit dénué d'humour. Au contraire, il aime rire. Mais seulement en petit comité, lorsqu'il est « en confiance ». Mais il est, par nature, méfiant, qui d'ailleurs, pourrait le lui reprocher ?...

Comme LABRUYERE, dans son portrait de l'amateur de prunes, « Parlez-lui de figues ou de raisins ! ». Non ! Seule la SOPHROLOGIE l'intéresse, sa SOPHROLOGIE dont il est le CREATEUR, le SEUL. Et sur ce sujet, il est intarissable !

Il est difficile de travailler avec lui car il est convaincu d'avoir raison (ce qui est souvent vrai... mais pas toujours !) et qu'il admet difficilement l'opinion des autres, même celle de ses collaborateurs. S'il change brusquement d'avis nous devons nous plier à ses nouvelles exigences... Ce qui est parfois très difficile.

En fin de compte, cet homme, exceptionnel, tant dans ses qualités que dans ses défauts, mérite le respect. Je ne l'ai vu vraiment s'attendrir que pour un seul être : sa Fille ! Il a donc aussi un cœur... mais il s'en défend bien ! »

Y. DAVROU.

2 - « Origines de la SOPHROLOGIE » part. 1.

« A la fois occidentales, grecques, orientales.

Les origines OCCIDENTALES de la SOPHROLOGIE sont marquées par trois faits essentiels :

- une rencontre du Professeur A. CAYCEDO avec la maladie mentale ;
- une expérience avec l'hypnose médicale ;
- la naissance enfin de la SOPHROLOGIE.

La rencontre d'A. CAYCEDO avec la maladie mentale s'est passée de façon assez dramatique. En effet, à peine diplômé de la Faculté il s'est trouvé confronté, d'une part, à l'espérance qui l'animait dans sa spécialité psychiatrique, mais, d'autre part, à une impuissance de cette même spécialité.

Le destin a voulu que cette rencontre du jeune psychiatre avec la maladie mentale se fasse à Madrid, dans le service du Pr LOPEZ IBOR, où CAYCEDO avait été chargé de la tâche ingrate des électrochocs et des comas insuliniques. Ce travail était attribué aux derniers arrivants.

Cette expérience journalière comprenait un travail harassant : lever à 3 h du matin pour mettre en route les comas insuliniques, assister ensuite au réveil grâce à des cafés sucrés administrés par sonde nasale, puis pose des électrochocs, etc... Cette expérience montra à A. CAYCEDO que l'on pouvait agir sur la conscience et que celle-ci était en fin de compte, facilement manipulable. Mais aussi que les bases scientifiques de telles manipulations laissent à désirer, en effet, on utilisait, par exemple, l'électrochoc sans même en connaître le mécanisme intime (on croyait qu'il y avait un antagonisme entre Schyzophrénie et Epilepsie, d'où l'action bénéfique de la convulsothérapie... On sait aujourd'hui que cette théorie est fausse !... On continue néanmoins à utiliser l'électrochoc).

La responsabilité de la conscience dans l'essence de la vie elle-même apparut de manière évidente à CAYCEDO qui se rendit compte à quel point cette conscience était délicate. Quelques unités d'insuline étaient suffisantes pour faire entrer un individu en profond coma. Certains de ces comas étaient même irréversibles... alors que quelques morceaux de sucre suffisaient à réveiller la conscience.

De même avec les électrochocs, CAYCEDO notait la perte fulgurante de conscience de la

part du malade, avec des décharges myocloniques aiguës, puis, ensuite, un recouvrement de la conscience, avec émergence à la réalité, un peu comme si cette conscience malade se réorganisait et « se guérissait ». En effet, il y a parfois des améliorations et même des compensations grâce à ce procédé.

Mais la question se compliquait (et elle se complique toujours, car certains psychiatres utilisent encore ces méthodes de coma insulinique et d'électrochocs) à partir du moment où l'on prescrivait les deux méthodes en même temps, avec une double agression vis-à-vis des malades. Toutes ces méthodes étant en fin de compte purement empiriques et sans fondement rationnel et scientifique. L'utilisation de ces armes n'étant justifiée que par l'inefficacité totale des moyens psychopharmacologiques habituels !

A. CAYCEDO se trouva alors confronté à cette double rencontre de la maladie mentale et de la thérapie d'alors, dans sa propre spécialité.

Ensuite va se produire une nouvelle expérience, celle de l'hypnose médicale, l'hypnose clinique.

Face, donc, à cette situation difficile qu'il vivait au point de vue thérapeutique, A. CAYCEDO chercha des moyens moins violents et commença par l'hypnose clinique. Cette nouvelle expérience lui prouva que si l'hypnose était, d'un certain point de vue, un moyen important, elle nourrissait aussi les mythes de la magie. L'hypnose avait récolté toute la pensée magique du siècle dernier et, aussi, de ce siècle. C'est pour cette raison qu'elle avait été rejetée par une partie importante de la classe médicale. Aussi, dans sa pratique, étaient décrits des phénomènes qui n'étaient, en fait, que de purs mythes, invérifiables malgré tout le temps consacré par l'équipe de CAYCEDO.

Pendant cette période de pratique de l'hypnose, allait se produire la troisième condition qui allait donner origine à la SOPHROLOGIE et ce fut une intuition que les phénomènes réels, non les mythiques mais ceux qui étaient expérimentés par A. CAYCEDO dans l'hypnose, n'étaient pas des phénomènes extraordinaires ou rares de la conscience humaine. L'hypnose permettait, beaucoup plus simplement, de révéler des îlots d'un continent immergé, d'une nouvelle conscience, et que c'était ces phénomènes obtenus qu'il fallait vérifier...

(à suivre)

Nous vous présentons ici l'extrait d'une conférence sur la conscience du professeur Jordi RUBIO encore une fois paru dans ce premier numéro de «LA VIE SOPHROLOGIQUE». Dans son édito Yves DAVROU attirait l'attention sur l'éparpillement des courants Sophrologiques et sa volonté d'en assurer l'unification autour d'une méthode et d'une pratique cohérente. IL cite d'ailleurs CAYCEDO : «FREUD a eu beaucoup d'élèves dissidents, hélas en ce qui me concerne je n'ai pas encore de Carl Gustave JUNG parmi ceux qui m'ont quitté». Remercions Yves DAVROU d'avoir osé suivre les pas de JUNG en introduisant la théorie jungienne de la conscience et l'énergétique orientale aux fondements caycédiens. Notre conscience ne s'en trouve que plus tonifiée !

LA CONSCIENCE

« Le Dr RUBIO nous a révélé que l'on pouvait réaliser une analyse fonctionnelle de la Conscience en étudiant ses paramètres.

- 1) Le premier paramètre important de la conscience est sa clarté ou sa LUMIERE. La lumière est l'élément ordonnateur de l'espace (l'aube = le réveil). La lumière est intégratrice mais sa capacité est limitée. Dépendant de cette lumière : la complexité de la conscience, sa brillance et son amplitude.

La complexité est définie par le degré de subjectivité (quand je regarde le monde au travers de lunettes teintées, je vois tout de manière plus sombre).

La brillance dépend aussi de la clarté de la conscience, ainsi, par exemple, la prise d'amphétamines permet une brillance plus grande de la conscience avec une désynchronisation à l'E.F.G.

Enfin, l'amplitude de la conscience est inversement proportionnelle à sa brillance : plus on veut augmenter l'amplitude et moins brillante est la conscience.

- 2) Le deuxième paramètre de la conscience, certainement le plus important, est le TONUS. Le tonus est la capacité d'ordonner la conscience : grâce au tonus, les vécus se délimitent. Lorsque ce tonus diminue, on peut alors considérer quatre degrés de déstructuration de la conscience :
 - le premier degré est celui de la perplexité ;
 - le deuxième est celui de la confusion (on confond alors les mondes internes et externes) ;
 - le troisième degré voit des fonctions différentes fusionner (par exemple, pensée et perception fusionnent, entraînant des pseudo-perceptions délirantes) ;
 - le quatrième degré est la rupture de la conscience et nous tombons alors dans la schizophrénie.

- 3) Le troisième paramètre de la conscience est son CHAMP qui est particulièrement important pour la SOPHROLOGIE.

Le champ est orientatif : il y a le fond et la périphérie. Le champ de la conscience est balayé par l'attention qui peut être spontanée, réactive, externe (homme occidental), interne (pendant la sophronisation), momentanée ou punctiforme, maintenue ou linéaire, attention du passé (chez l'hyperlogique) fixée sur le présent, dirigée sur le futur, attention concentrée ou, au contraire, diffuse.

ETUDE DE LA CONSCIENCE

La conscience peut être étudiée de différentes manières mais deux points de vue intéressent la SOPHROLOGIE : biologiquement et phénoménologiquement.

Biologiquement, on peut, par exemple, faire une étude de la conscience par psycholyse. Des travaux récents très poussés ont été faits, notamment à Barcelone, par MONTSERRAT ESTEVE : ils permettent de retrouver les différents degrés de destruction de la Conscience.

La conscience, toujours biologiquement, peut-être aussi étudiée à l'électroencéphalographie. Malheureusement, l'analyse visuelle conventionnelle des tracés ne nous dit que peu de choses concernant la Conscience, sauf sur ses niveaux de vigilance, c'est-à-dire que ces tracés se désynchronisent quand le niveau de Conscience augmente dans la veille (mise à part quelques exceptions) et, qu'au contraire, les traces se synchronisent quand le niveau de Conscience s'abaisse dans le sommeil.

Si l'E.F.G. classique mesure les NIVEAUX de la Conscience, il est possible, maintenant, de mesurer les ETATS de Conscience grâce à la nouvelle technique électroencéphalographique mise au point par

le professeur ROJOS SIERRA: c'est la technique de l'ANALYSE TOPROGRAMME ELECTROENCEPHALOGRAPHIQUE STATISTIQUE (ATES). Quel est son principe ? Si l'E.E.G classique s'obtient en récoltant l'activité électrique au niveau du scalp, en différents points (frontaux, pariétaux, occipitaux et temporaux, à droite et à gauche) et enregistrant ces informations sur papier, on peut aussi faire un enregistrement sur bande magnétique et recueillir ainsi les fréquences. Grâce à un ordinateur, on peut connaître alors le nombre de fréquence dans chaque zone et dans chaque bande. On sait qu'il y a quatre bandes dans le spectre électroencéphalographique : Delta, Alpha et la bande des rythmes rapides.

Par l'ATES, on peut recueillir l'abondance des fréquences de chacune des bandes pour chaque zone. Si sur un diagramme, on place en ordonnées l'abondance des activités électriques de chaque localisation du scalp et en abscisses, les bandes elles-mêmes, on obtiendra un HISTOGRAMME de fréquence. On peut établir ces histogrammes de manière punctiforme, selon la quantité de fréquences recueillies et en joignant ces points, on obtient une ligne brisée ou courbe. En superposant quinze courbes de quinze sujets normaux distincts, on obtient une photographie, qui est le spectre d'un ATES normal, dans un niveau de vigilance, chez un sujet qui « habite » l'ETAT DE CONSCIENCE ORDINAIRE. L'ATES d'un sujet normal a des caractéristiques bien définies : un petit pic en Delta, une dépression en Teta, un grand pic en Alpha et un autre pic en Bêta. Cette « courbe » est toujours identique pour tous les sujets normaux.

Le schizophrène a un ATES qui n'a rien à voir avec celui de l'homme normal. Ceci permet d'établir une première hypothèse. La schizophrénie est un trouble de la conscience. Tous les grands psychiatres affirment que la schizophrénie est une hypotonie de la conscience, or cette hypotonie peut être parfaitement constatée à l'ATES par le désordre qui y règne : il n'y a pas de pic ni les dépressions existant chez l'homme normal. La prise de LSD produit la même hypotonie de la conscience.

LA SOPHRONISATION

Pendant la Sophronisation, on remarque, à l'EEG, une tendance à l'augmentation à la fois de la fréquence et de l'amplitude, ce qui est tout à fait paradoxal car c'est comme si nous allions en même temps vers le réveil et vers le sommeil. C'est, en fait, être tout à fait dispos dans le repos. C'est pour cette raison que la Sophrologie a baptisé la caractéristique qui génère du niveau SOPHROLIMINAL, d'un point de vue électroencéphalographique, comme étant une réaction, paradoxale vigile, par analogie avec la phase paradoxale de sommeil. L'analyse de fréquence de la Sophronisation n'a rien à voir avec l'analyse de fréquence de la phase V du sommeil (R.E.M)

On pourrait donc conclure que les niveaux de vigilance de la conscience comportent une première vigilance quand nous sommes éveillés, une deuxième quand nous rêvons et une troisième quand nous sommes au niveau Sophroliminal. Le professeur BARRAQUER dit de la Sophronisation qu'elle est la troisième forme de vigilance.

À l'ATES, on constate que la Sophronisation produit exactement le contraire de la schizophrénie ou des effets du LSD : elle produit une augmentation du tonus de la conscience et une diminution de la lumière. D'ailleurs en général, quand le tonus de la conscience augmente, la lumière diminue et vice versa. Chez le schizophrène le tonus diminue, et la lumière augmente. Aussi ne distingue-t-il plus si la personne devant lui est un ami ou un ennemi, il a des perceptions délirantes car il doit réaccommoder son tonus qui est abaissé.

Dans les névroses obsessionnelles, le tonus est également diminué, mais il n'y a pas de perceptions délirantes, car la lumière n'est pas encore augmentée : le névrosé obsessionnel sait qu'il est malade, il se culpabilise et s'angoisse. Le schizophrène pas. L'entraînement Sophrologique permet, toujours, l'augmentation du tonus de la Conscience. Parallèlement, il y a diminution de la lumière et de la conscience et nous perdons par exemple la notion du temps et de l'espace pendant la Sophronisation.

En conclusion, on peut affirmer que neurophysiologiquement, la Sophronisation et notamment la RELAXATION DYNAMIQUE, augmente le tonus de la conscience, d'où son intérêt essentiel pour la compensation des maladies mentales et peut-être de la maladie.

Il y a quelques années, on a découvert, dans le cerveau, le circuit responsable du tonus : c'est le circuit limbique, qui n'a pas une fonction déterminée mais ordonne et agit à tous les niveaux du cerveau. Il est le potentialisateur de toutes les fonctions cérébrales.

(Extrait de la conférence donnée par le Dr RUBIO en décembre 1979, à Barcelone) »

Nos cinq Intelligences à l'épreuve des neurosciences

**Stéphane PÉRÉ , Psychologue, Sophrologue,
Coach certifié en Types de Personnalités Jungienne**

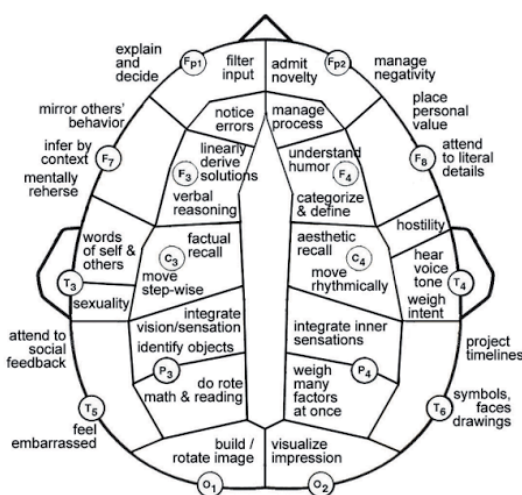
Je me suis souvent posé la question de la réalité scientifique des fondements de la théorie jungienne de la conscience. Les recherches en neurosciences ont-elles permis de mettre en lumière l'existence des 5 Intelligences de la conscience qui sont le socle de notre pratique Sophrologique ? Récemment j'ai découvert des articles très intéressants, notamment ceux du professeur Dario NARDI. Je vous en propose ci-après une synthèse.

Le professeur NARDI est auteur, conférencier et expert de renommée mondiale dans les domaines des neurosciences et de la personnalité. Il est titulaire d'un poste de conférencier à l'Université de Californie (Los Angeles). Depuis 2007, NARDI a consacré son temps à mener des recherches pratiques sur le cerveau en utilisant l'électroencéphalogramme en temps réel. En 2011, il publie « Neuroscience of Personality ».

Bon connaisseur des travaux de JUNG, il a mis en place un protocole expérimental visant à vérifier l'hypothèse d'un lien entre nos préférences typologiques et l'activité du cerveau. En d'autres termes, certaines régions corticales montrent-elles une activité électrique plus importante si nous utilisons plutôt notre Intelligence Sensorielle, Emotionnelle, Intuitive ou Rationnelle ?

Ce protocole d'expérimentation est le suivant : il propose à des sujets de réaliser des tâches diversifiées : résolutions de problème, jeu d'adresse, exercice de communication, de mémorisation, reconnaissance visuelle, exercice de créativité, d'écriture, en observant simultanément l'activité électrique du cerveau.

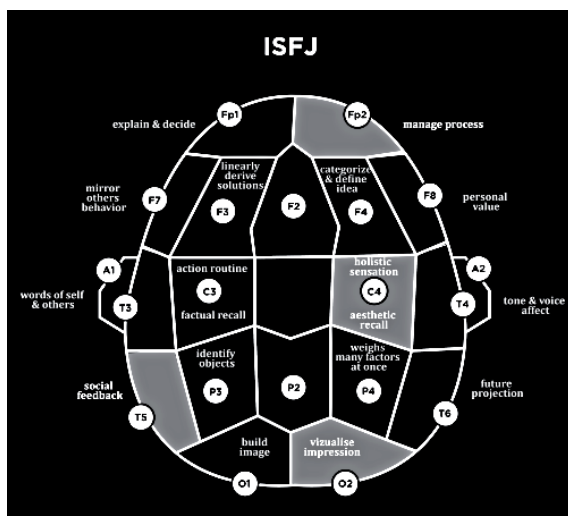
Ainsi, le Pr. NARDI a mis en évidence 16 régions corticales dont l'activité varie non seulement en fonction des tâches proposées mais aussi en fonction de nos préférences dans l'utilisation de nos Intelligences.



Les résultats mettent en évidence de fortes corrélations électroencéphalographiques entre des individus possédant les mêmes intelligences dominantes. Les personnes d'un même type partagent le même schéma de fonctionnement de façon plus importante que des individus de différents types. La moitié des sujets observés partagent de 70 à 90 % de leur activité cérébrale. 20% des sujets ont une activité cérébrale différente, pour des raisons diverses (contexte, sexe, éducation etc.). Il faut entendre par schéma de fonctionnement le trajet qu'emprunte l'information pour activer les différentes zones du cerveau. Retenons que toutes les zones peuvent être sollicitées par n'importe quelle intelligence. En revanche, nos intelligences vont naturellement utiliser des circuits dominants. C'est donc le schéma d'utilisation des zones qui varient d'un profil typologique à l'autre.

Les schémas ci-dessous illustrent par exemple les zones du cortex dont l'activité est la plus importante pour des personnes qui ont :

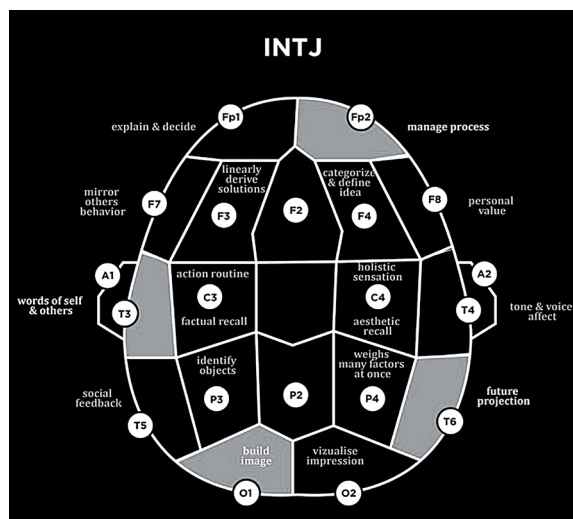
L'Intelligence Sensorielle en dominante



L'Intelligence Sensorielle émet plus d'ondes alpha (8-12 hertz) que « l'Intelligence Intuitive ». Ce qui conforte notre protocole d'exercices en Sophrologie Dynamique®. Le fait d'activer l'Intelligence Sensorielle en début de séance facilite l'émergence des ondes alpha qui sont associées aux sensations de détente et de relaxation.

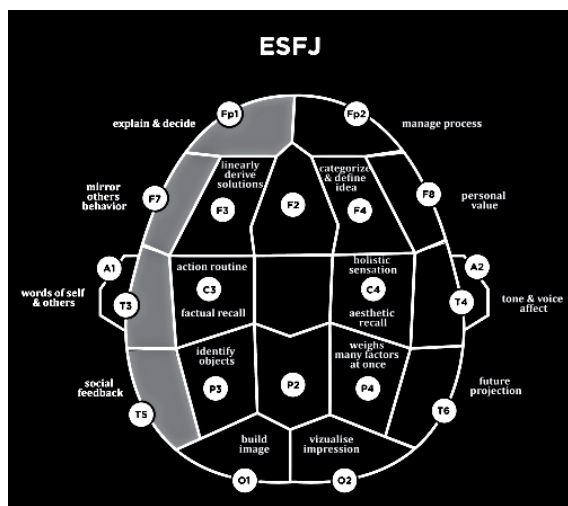
Par ailleurs, l'Intelligence Sensorielle émet plus d'activité en particulier dans les zones C4 (holistique sensation, move rhythmically aesthetic recall) et O2 (Visualise impression).

L'Intelligence Intuitive en dominante



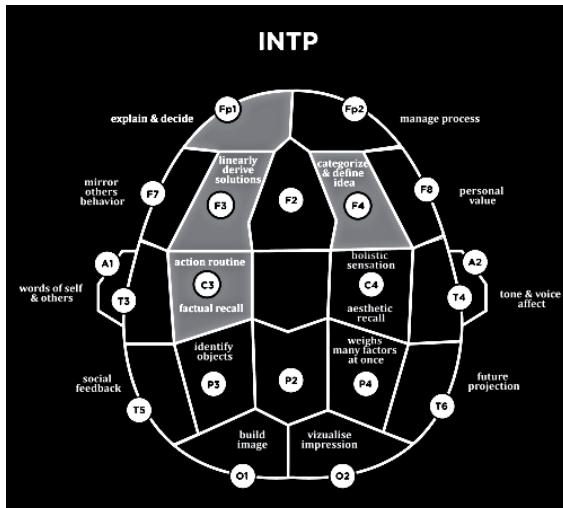
L'Intelligence Intuitive a plus d'activité dans l'hémisphère droit, en particulier dans les zones T6 (symbole face drawing, future projection) Fp2 (manage processes et admit novelty) et aussi O1 (built rotate image).

L'Intelligence Emotionnelle en dominante



L'Intelligence Emotionnelle mobilise principalement les circuits F7 (mirror other beavior), T3 (words of self et others) et T5 (social feed-back).

L'Intelligence Rationnelle en dominante



L'activité de l'Intelligence Rationnelle montre que les zones les plus actives sont F3 (verbal resolution, linearly derive solution), F4 (categorize and define solution) et C3 (factual recall). Par ailleurs, les EEG « noir-activité » sont en dessous de 5 Hertz (sommeil profond).

Il existe donc bien un lien significatif entre les Intelligences de la conscience telles que JUNG les a décrites et le fonctionnement du cerveau.

L'utilisation de telle ou telle intelligence active automatiquement des circuits neuronaux spécifiques. L'apport du professeur NARDI est d'avoir concrètement établi des preuves scientifiques à partir de données de l'EEG du cerveau. La plupart des recherches jusqu'alors portaient sur des modèles métaphoriques plus que sur une réalité physiologique.

Ces travaux nous confortent dans l'intérêt que nous avons à pratiquer régulièrement les différents exercices de Sophrologie Dynamique®. L'augmentation du champ de conscience passe forcément par la stimulation de l'ensemble des zones cérébrales et notre protocole est particulièrement pertinent pour booster toutes les ressources de notre cerveau.

Et l'Intelligence Transcendante me diriez-vous ?

Les recherches attribuent à la glande pinéale (ou épiphyse) cette fonction qui est restée longtemps mystérieuse. Située au centre géométrique du cerveau (toit du diencephale), elle ressemble à un œil. Elle est creuse et remplie d'un fluide contenant des cristaux d'apatite. Elle joue un rôle dans la régulation de notre activité (cycle veille sommeil, saisonnier, thermique).

Depuis l'Egypte ancienne la glande pinéale était considérée comme une porte unissant des dimensions différentes et permettait de transcender la réalité matérielle pour pouvoir accéder à des niveaux de conscience supérieurs. Symbolisée par l'œil d'Orus ou la pomme de pin, son activité est particulièrement stimulée par la méditation. Au Brésil, le docteur Sergio FELIPE DE OLIVEIRA, neuropsychiatre a pu mettre en évidence les cristaux d'apatite de l'épiphyse. Ces cristaux sont très sensibles aux champs électromagnétiques. Véritables récepteurs sensoriels, ils synthétisent les informations électromagnétiques internes provenant du corps, des émotions et de nos pensées (conscientes et inconscientes), mais aussi les informations externes émises par l'environnement physique proche et lointain ainsi que les personnes de notre entourage. Ces cristaux ont également la capacité d'émettre de la lumière.

De là à faire le lien avec les caractéristiques de l'Intelligence Transcendante en Sophrologie Dynamique® il n'y a qu'un pas.

Je vous laisse méditer en posture... c'est bon pour l'épiphyse !

Bibliographie

« Neuroscience of Personality » de Dario NARDI

(les cartographies du cerveau sont tirées de Dario NARDI EEG brain patterns accessibles en libre accès sur internet)

« Médecine et spiritualité » de Sergio FÉLIPÉ DE OLIVIERA.



Partition à deux voix (suite)



par **Régine JOISTEN**, Liège (Belgique)
Maître-praticienne en Sophrologie Dynamique,
Kinésithérapeute
reginejoisten@yahoo.fr

***La Beauté de la Vie exprime sa mélodie à travers chacun d'entre-nous.
À nous de créer notre partition.***



Dans le FÉDÉ INFOS n°55 un aperçu global du stage « Sophrologie Dynamique® et Voix » organisé par Muriel BRUNO et Régine JOISTEN vous a été présenté. Dans ce nouveau numéro, Régine vous précise quelques exercices à la source des diverses mélodies exprimées par chacun des participants. Les témoignages qui suivent prolongent les vibrations de l'être au-delà du temps de l'expérience.

Un exemple de notre duo sophro-voix :

Première séance de Sophrologie Dynamique® (Régine) :

Travail du corps, matière vivante : notre espace intérieur de travail.

En travail de la voix, (Muriel) :

- **préliminaires**- quelques explications anatomo-physiologiques : vibrations, souffle, cordes vocales, mécanique respiratoire, caisses de résonance...
- Avec le diapason, perception de la propagation de la vibration sur l'os, transformation de la vibration sur l'os, transformation de la vibration en son : le « La ». Le son nous touche et nous l'entendons. Si nous nous crispions, la vibration du son passe moins bien ou pas du tout.
- Souffler avec une paille dans une bouteille remplie au 1/4. D'abord sans son : sentir le soutien du souffle au niveau abdominal. Idem avec le son (faire monter, descendre le son).
- Couché ventral au sol, émettre un son de façon aléatoire et continue. Emission individuelle et mélangée à l'ensemble. Sentir les vibrations émises et reçues. Varier les sons.

Après la pause-collation, nous poursuivons la journée avec une séance de Sophrologie Dynamique® :

- Mise en disponibilité : ancrage classique et ancrage dynamique en marchant dans la pièce en conscience des appuis et sensations. Au son du Gong, s'arrêter, s'ancrer et suivre la vibration de l'extérieur vers l'intérieur. Quand on ne perçoit plus les sensations vibratoires, reprendre la marche (3x).
- S'asseoir en conscience, pour l'introspection dynamique en 3 parties avec des percussions guidées plus spécifiques sur les caisses et espaces de résonance (oreilles, cuir chevelu, front, sinus, joues, mâchoires, sternum, clavicules, cage thoracique) mais aussi sur le mou, le dur, le plein, le creux, le plein, le fin, l'épais... en périphérie et au centre.
- Exercice de tension progressive de tout le corps (proposé en écho aux remarques de Muriel sur la détente).
- Une autre fois, exercice du petit bassin que nous mettons dans la toilette énergétique : souffler avec un "ssss" et quand on sent l'appel d'air, relâcher les muscles du petit bassin en se laissant inspirer. Ceci fait écho à la mobilisation de l'énergie à partir du petit bassin, l'allumage du souffle, dont parle Muriel.
- La dernière fois : placer ses mains sur les endroits de résonance tout en émettant un son proposé : masque "miom"; dessus de tête "brouououm" en montée, descente; cage thoracique "hahaha" qui tourne en rire; sentir l'impulsion abdominale "hein hé ho!" puis, jouer avec les sons en promenant ses mains pour capter la vibration (en lien avec les explications de Muriel sur les caisses de résonance, les vibrations perçues dans le corps et les différents étages vibratoires).

Quel que soit l'exercice, l'énergie est perçue, ajustée et une force de vie se précise dans l'espace intérieur. Nous poursuivons selon le processus connu, bilan du vécu de séance, reprise du tonus d'activité, un temps pour écrire et pour partager au groupe.

Ainsi, au fil des séances, se nourrissant d'une technique puis de l'autre, l'énergie individuelle et collective est à l'oeuvre à l'intérieur de nous et à l'extérieur. Que de surprises vivifiantes !

Témoignages donnés par nos participants :

« Une belle aventure que cette traversée intuitive des sens et des sons ; moi qui ignorais tout de la Sophrologie, j'ai découvert un rapport au corps, une écoute de soi au plus près, au plus juste, pour apprendre à sentir l'énergie et à la gérer, en conscience. Les vibrations de la voix éclairent le chemin vers un ressenti de l'être intime, dans la joie. Le groupe partage et enrichit ces moments précieux : tout cela est bon et beau... MERCI. »

« Le stage Sophrologie-Voix vécu récemment m'a apporté cette certitude de faire partie d'un Tout. La dimension subtile, sacrée, voire transcendante qui s'en est dégagée pour moi est indéniable. Cet inter-être puissant y était omniprésent.

En écrivant ces quelques lignes, je me rends compte que la Musique des Anges résonne toujours dans ma tête en ce moment, simplement, et ne m'a plus quittée depuis. Juste une infinie gratitude pour tous ces moments partagés et cette connexion qui s'est produite depuis ! Je pense qu'une transformation profonde de mon être s'y est opérée, sans douleur et dans la plus grande Joie ! Je ne suis plus la même qu'avant, aujourd'hui, car je me suis sentie simplement accueillie inconditionnellement, dans toutes les cellules de mon être, et cela continue son bonhomme de chemin. Une brèche s'est enfin ouverte, qui donne du Sens à mes actions, ici et maintenant. Merci pour ça ! Les mots qui me viennent, s'il faut en mettre, sont : Émerveillement, Équilibre, Justesse, Pétillance de la Vie en moi, Sens, Plénitude, Calme, Sérénité ».

« Sophro-Voix ou Voix-Sophro ?

Des interactions entre les deux, chaque technique est enrichie par l'autre, apportant un plus à l'ensemble.

Les mises en disponibilités, les ancrages, les exercices éveillent, titillent mon corps, préparent, ouvrent mes espaces intérieurs, stimulent mes sensations, permettent à une énergie de circuler. Des vibrations naissent en moi !

Les exercices de respiration, de souffle, de son, de voix, ... et la harpe amplifient ces vibrations naissantes.

Elles profitent de mon corps éveillé, disponible, en marche et ajoutent de la profondeur à mes sensations, de la subtilité à mes sentiments.

Vibrations en moi, vibrations autour de moi !

Je suis dedans, je suis dehors avec les autres !

Je suis dans un état "second"...

Bien-être ? Sérénité ? Méditation ? Transcendance ???

Et oui... et c'est bon !

Merci encore à toi et à Muriel d'avoir uni vos compétences pour me permettre de capter, de prendre, de ressentir et d'accepter tout cela. »

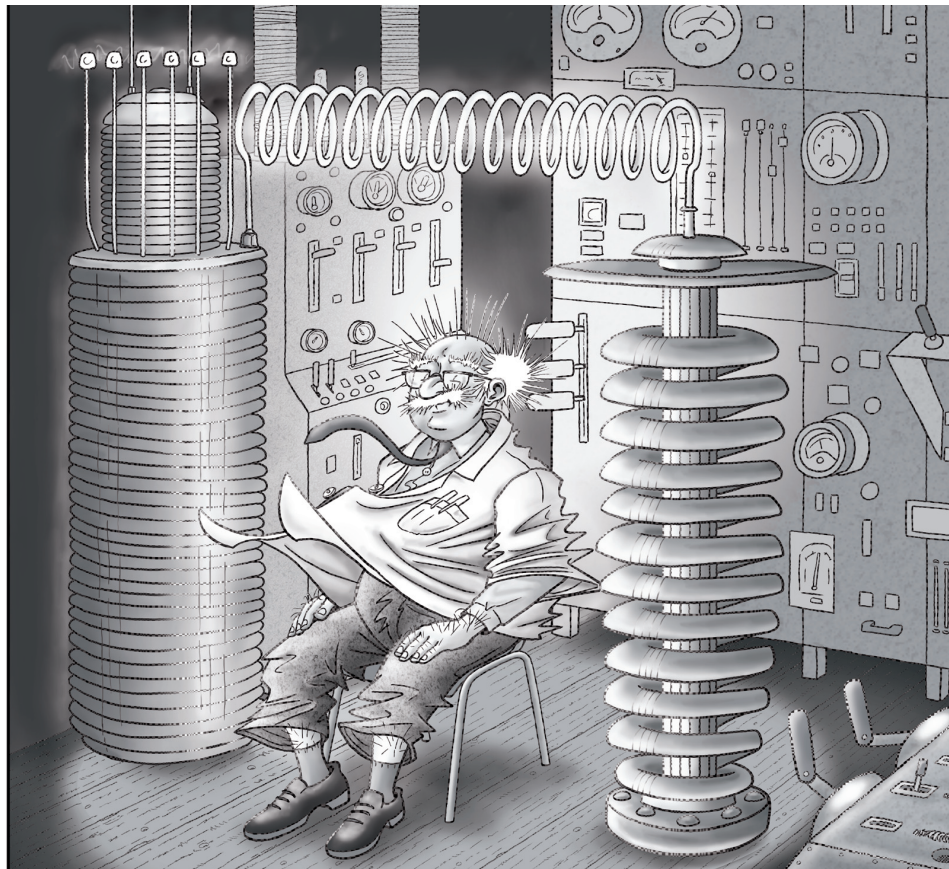
« Dans VIBRATIONS il y a VIE, il y a SONS. Le monde est vibration... »

« Durant la formation j'ai rencontré l'énergie de la terre à son summum. C'est comme la sève des arbres qui remonte au printemps pour répandre le pollen dans l'univers, juste à hauteur d'homme. J'ai aussi appris à bien placer ma voix, d'une façon plus naturelle, sans résistance ni tension. »

Récréation:

Les inventions « Sophrologiques » du professeur Athanase CHEVRETTE...

Aujourd'hui: « L'amplificateur de circulation énergétique. »



Le professeur travaille déjà sur un modèle portable !

Littérature

Amélie MARTIN-LE BOZEC, maître Sophrologue est une lectrice «omnivore», elle nous présente trois livres qu'elle a envie de partager avec nous aujourd'hui.

Un roman ressorti du placard:



Maxence FERMINE, «*Neige*» (1999) Ed. POINTS.

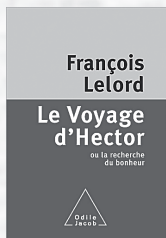
«C'était une nuit de pleine lune, on y voyait comme en plein jour. Une armée de nuages aussi cotonneux que des flocons vint masquer le ciel. Ils étaient des milliers de guerriers blancs à prendre possession du ciel. C'était l'armée de la neige.»

Au Japon, à la fin du XIX^{ème} siècle, le jeune Yuko, s'adonne à l'art délicat et difficile du Haïku. Désireux de se perfectionner, il traverse les Alpes nippones pour trouver un maître. Les deux hommes nouent alors une relation étrange où flotte l'image obsédante d'une femme disparue dans les neiges.

Dans une langue concise et immaculée, l'auteur cisèle une histoire dans laquelle la beauté et l'amour ont la fulgurance du haïku.

Il dresse le portrait d'un Japon raffiné où, entre violence et douceur, la tradition affronte la modernité.

Un conte intemporel:



François LELORD : «*le voyage d'Hector, ou la recherche du bonheur*»

(2002) Ed. ODILE JACOB.

«Il était une fois, un jeune psychiatre qui s'appelait Hector et qui n'était pas très content de lui.»

C'est ainsi que commence l'histoire d'Hector qui, interpellé par la difficulté de ses patients à être heureux malgré leurs vies apparemment confortables, et s'interrogeant sur sa propre existence, décide un jour de partir à l'aventure. Il entreprend alors un long voyage à la recherche de la fameuse «recette du bonheur».

Au fil de ses pérégrinations et de ses rencontres aussi saugrenues qu'enrichissantes, il note sur son petit carnet les ingrédients qui la composent.

Véritable quête initiatique, conte de fée moderne, cette jolie histoire au style enfantin ouvre néanmoins une réflexion profonde. Elle est parsemée de quelques passages satiriques amusants qui en pimentent le récit.

Un livre de développement personnel:



Frédéric LENOIR : «*Philosopher et méditer avec les enfants*»

(2016) Ed. ALBIN MICHEL.

«Ce livre est l'aventure extraordinaire que j'ai vécue avec des dizaines d'enfants à travers le monde francophone de Paris à Montréal, en passant par Bruxelles, Abidjan la Guadeloupe etc...»

Pourquoi en effet attendre la classe de terminale pour aborder le questionnement des thèmes existentiels: l'amour, le respect, le bonheur, le sens de la vie, les émotions etc ? »

Ces ateliers philosophiques montrent l'étonnante facilité avec laquelle les enfants développent leur discernement et leur réflexion personnelle. Frédéric LENOIR leur propose des débats d'idées précédés de courtes séances de méditation ou exercices pratiques qui permet à chacun de retrouver sa réceptivité sensorielle et de se relier au présent.

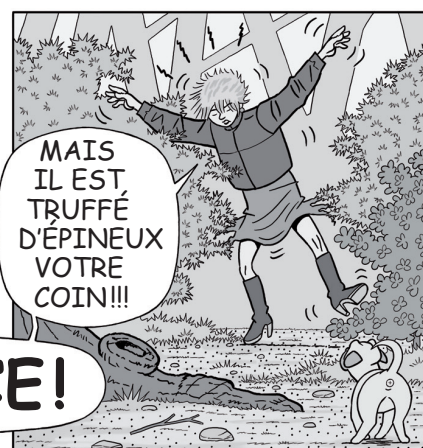
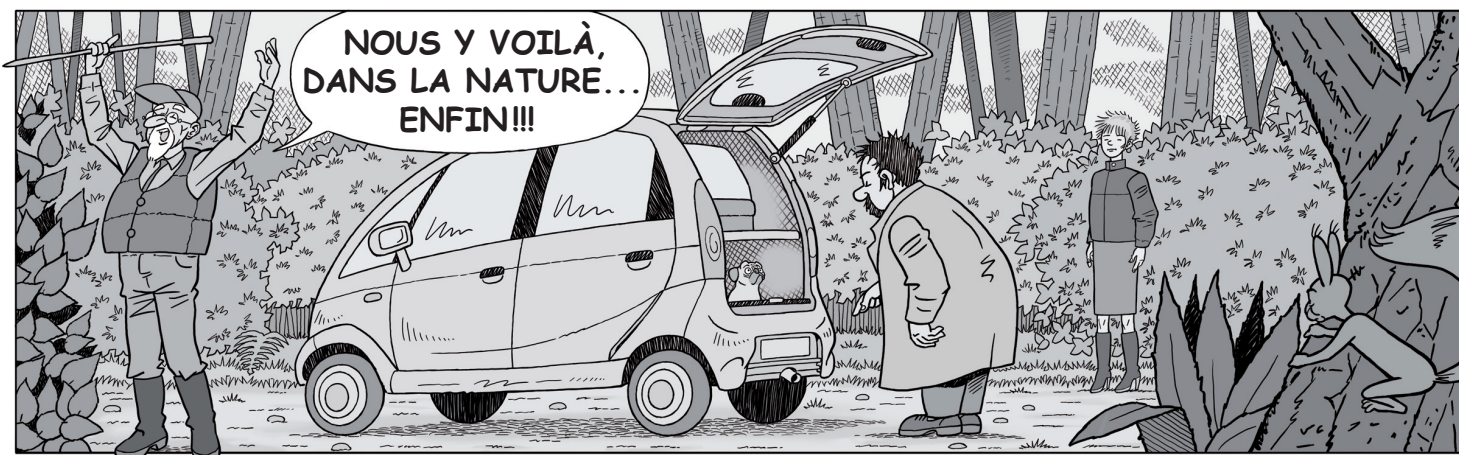
En tant que Sophrologues, nous pouvons trouver dans cet ouvrage quelques pistes d'exploration et des idées pratiques à utiliser lors de nos séances avec ce public.

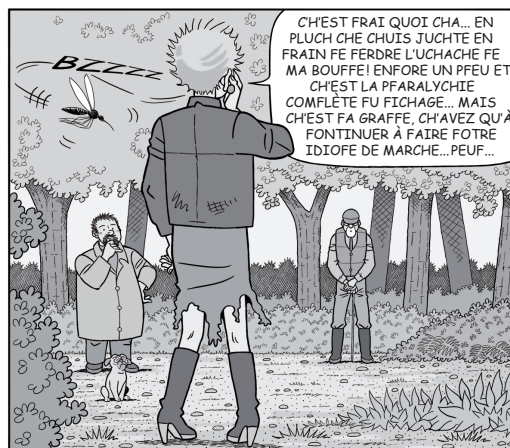
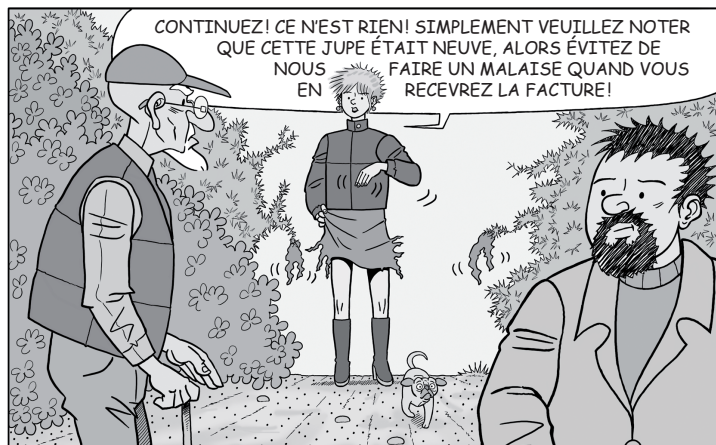
Il nous permet également de nous reconnecter à l'univers des enfants qui nous étonnent par leur créativité et leur spontanéité parfois déroutantes de simplicité et de bon sens.

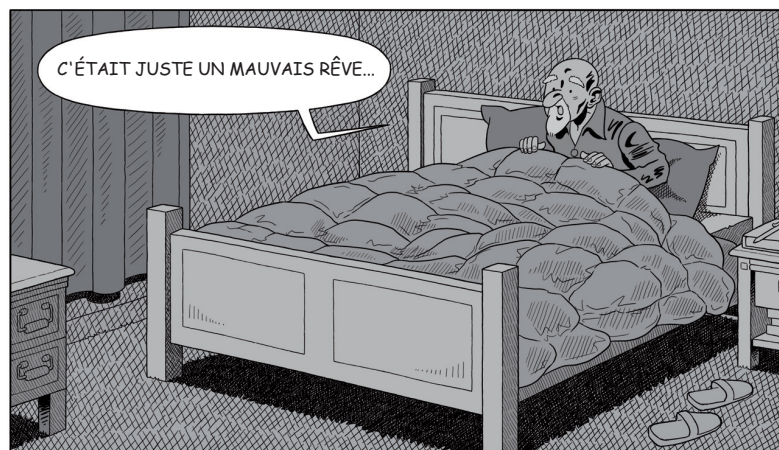
Nota: Si comme Amélie une oeuvre picturale, cinématographique... vous a marqué, dans un esprit «sophrologique», donnez-nous envie de la découvrir en envoyant un petit article à: «edithdewouters@gmail.com».



Gronk!









Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique®

24 Place Etienne DHÉRADE de MONTBRON

86140 SCORBE CLAIRVAUX - FRANCE

☎ 0033 (0)6.37.22.74.97

💻 www.federation-sophrologie.eu

✉ contact@federation-sophrologie.eu



Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique