

FÉDÉ INFOS

N°55



Quadrimestriel - Mai 2017



Fédération Européenne
de Sophrologie Dynamique®

«Le chemin se fait en marchant.»

Antonio Machado

SOMMAIRE n°55 mai 2017

Fédé...

- p4 L'édito
Edith de Wouters, Stéphane Père
- p5 Annonce du Congrès FESD
- p6 Une belle histoire
Martine Dupuy



Partages...

- p12 Le savoir-être du Sophrologue
Florence Hémar-Ronveaux
- p15 Faire connaître la Sophrologie Dynamique
Marie-Andrée Bisquay
- p17 Partition à deux voix
Régine Joisten
- p19 Les 7 péchés capitaux
Robert Juaneda



Formations continues...

- p23 Annonce: Le «savoir-être» du Sophrologue

Ecoles...

- p24 Aperçus de mémoires (suite)
- p26 Annonce: module 6

... et la bédé: p27

© 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

Couverture: Delphine GROUX



L'édito

par **Edith de Wouters** et **Stéphane Père**
co-présidents

Pégase symbole de sagesse et créateur de sources inspiratrices, vient nous enseigner en ce printemps 2017 la loi immuable des cycles. Avec la sève qui jaillit aux rythmes entraînant des pulsations solaires, l'énergie improvise une nouvelle mélodie pour accomplir son dessein : créer de la vie et conserver la force du vivant dans la vie. Quels que soient les niveaux de perception, de la constellation de pégase à notre existence quotidienne, fort est de constater qu'aucune manifestation du vivant n'y échappe, pas même la vie de la Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique.

Avec le départ de **Martine Dupuy**, de **Françoise Seemann**, de **Marie Christine Mourier** et de **Béatrice Primault**, de nouvelles ressources sont venues alimenter la dynamique initiée par **Yves Davrou** en 1983. L'AG du 11 mars a permis de prendre conscience du travail accompli depuis l'origine et de reconnaître l'implication, l'investissement de celles qui ont beaucoup donné pour impulser et concrétiser de nombreux projets mais aussi gérer au quotidien le fonctionnement d'une fédération avec ses presque 200 membres. Un grand merci à vous toutes!

Le FÉDÉ INFOS continue à être le lien entre les adhérents avec ses rubriques: la vie de la FÉDÉ, les partages d'expériences, la vie des écoles... Dès le prochain numéro, des épisodes, des anecdotes qui ont marqué la vie de la FÉDÉ, des différents temps de son histoire, prendront place dans une nouvelle rubrique qui permettra à nos adhérents, des plus jeunes aux plus anciens, de (re)découvrir l'esprit qui anime la FÉDÉ depuis 25 ans.



Une nouvelle équipe a donc vu le jour le 12 mars. Motivés par l'esprit de la FÉDÉ et les missions qui les attendent, **Helena Gaspar** s'est portée volontaire pour occuper le poste de secrétaire, **Marie Andrée Bisquay** celui de trésorière. **Edith de Wouters** et **Stéphane Père** assurent la coprésidence. **Laurent Robic**, **Laetitia Hauquin** et **Patice Lacaze**, nouveaux membres du CA sont parties prenantes pour promouvoir la Sophrologie Dynamique® sous toutes ses formes !

Et l'une des belles réussites de ce début d'année c'est bien évidemment la sortie en librairie du livre « **La sophrologie dynamique explorez et renforcer vos 5 intelligences** ». Co-écrit par **Martine Dupuy**, **Fabienne Denayer**, **Felipe de la Serna**, **Eliane Laxague**, **Bernadette Baudouin**, **Bernadette Devillet**, **Edith de Wouters**, **Thérèse Ragonneau**, cet ouvrage indispensable illustre de manière créative tous les bienfaits de notre pratique ! Les ventes explosent, nous venons d'apprendre qu'une première réédition est en cours !



Nous remercions également Patrice Lacaze qui œuvre désormais d'arrache pieds pour la sortie du FÉDÉ INFO. Un nouveau look et une BD qui nous accompagnera au fil des publications.

Bonne lecture !



Congrès de la FESD

Les 28, 29 et 30 septembre 2018

Entre été et automne,
de belles journées encore pour préparer la rentrée de votre activité.

Où?

Le centre de La Hublais accueillera nos retrouvailles

À deux pas de Rennes, un hébergement et une restauration de meilleure qualité, dans la quiétude d'un parc arboré.

Avenue de la Hublais à 35510 Cesson Sevigné (France)

www.hublais.fr

Autour de quel thème ?

Connexion-Reconnexion

Avec soi... avec les autres... d'actualité et un brin mystérieux, un thème riche à développer en conférences et ateliers.

Quelle joie de partager ces moments ensemble, sans oublier artistes exposants, spectacle... et bien sûr d'autres belles surprises !

Alléchant, non ? Alors à vos agendas : réservez dès aujourd'hui ces dates !

Programme et précisions pratiques à venir.



Une belle histoire

par Martine DUPUY



De mars 2011 à janvier 2017, une aventure de presque 6 ans a transformé une idée, une envie de partager en un objet concret de 21cm*15cm*1cm, en vente dans votre librairie ou sur le net, à un prix fort raisonnable !

Six ans qui ont pu vous sembler longs à attendre ; six ans qui nous ont paru tour à tour longs, courts, insensément raccourcis ou interminables.

Démarrage... Premiers écueils... Améliorations stratégiques... Écrire et ré écrire... Finitions... Trouver un éditeur... Autant de phases qui ont nécessité des heures d'ouverture d'esprit, d'invention, de négociation, de prise de décision, d'organisation, de cœur à l'ouvrage et de second souffle.

2011 – 3,2,1, Partez !

L'essentiel de la SD vient de sortir de l'imprimerie. Portée par l'euphorie de l'aboutissement, l'équipe d'écrivains s'engage dans un projet plus ambitieux encore : **écrire un ouvrage de référence grand public, diffusé par un éditeur.** Le projet est soutenu de nouveau par la Fédération dans le cadre de ses missions : promouvoir la sophrologie dynamique et donner aux sophrologues un soutien écrit pour le développement de leur activité.

We1- Mars 2011 : Béruges, Coup d'envoi

Les acteurs : une quinzaine d'aventuriers au départ, français et belges.

De vieux routards de la sophrologie et de plus jeunes diplômés, motivés. Des caractères et des talents divers, associés pour porter un message à la pluralité du public : notre premier défi est de faire de notre diversité une force. Tous bénévoles, donnant de notre temps, notre énergie et notre compétence au service du projet.

Le contrat moral : abandonner ses droits d'auteur au profit de la Fédération qui finance le projet.

Au fil du temps et des aléas de la vie, certains quittent et d'autres rejoignent le groupe ; la dynamique collective évolue avec ces changements, influençant de fait la progression de la réalisation.

Le contenu : approfondir chaque chapitre à partir du canevas du premier livre ; nous décidons de travailler selon 3 axes :

De quoi parle-t-on ? (résumé synthétique de l'outil sophro)

À quoi cela sert ? (témoignages et illustration pratique)

Pour en savoir plus... (les sources, références et bibliographie)

Nous nous répartissons l'écriture par chapitre, en fonction de nos affinités.

We2- Août 2011 : Arcachon, La séance revigorante

Fiasco de l'intelligence rationnelle, qui avait manifestement dominé la réunion de mars : le territoire de recherche est trop immense, quel que soit le chapitre. Impasse rédactionnelle. Perte d'élan : la tâche semble irréalisable.

La solution : faire entrer dans le jeu nos autres intelligences.

Nous sommes tous sophrologue, à Arcachon et il fait beau : direction la plage pour une séance d'écriture virtuelle et futurisation : le livre est

déjà là !

Prépa classique et créative : conscience de notre présence individuelle... + élargie à la présence du groupe (collectif d'écrivains)...

+ élargie à la présence du groupe dans le monde (réalité actuelle plus vaste et plus globale)...

Futurisation : nous percevoir livre en mains (la dynamique qui nous anime)...

Comment l'avons-nous réalisé avec l'aide de toutes nos intelligences (nous, en train d'écrire)?*

La séance relance l'énergie collective et renouvelle notre manière d'écrire : sensorielle, voire sensuelle ; écrire avec notre cœur ; écrire avec notre intuition (y mettre une part de soi) ; écriture transcendante (se dépasser et garder en tête la Beauté)

Elle permet de dégager de grandes orientations.

Ne jamais quitter la perspective globale :

au sein de chaque chapitre, réintégrer la globalité... de la conscience, de l'être, de l'outil sophro. en pratique, se nourrir des autres chapitres, créer du lien pour le lecteur.

Commencer les chapitres par l'EXPERIENCE (vécus, témoignages) plutôt que par les SAVOIRS !

Écrire en restant SIMPLE, viser toujours l'ESSENTIEL.

Interpeller le lecteur (acteur de sa lecture)

Inclure de belles illustrations.

We3- Décembre 2011 : Poitiers, Le fil conducteur

Nous voici près de Poitiers, dans un gîte rural... Entre discussions et séances de sophro, émerge enfin l'architecture du livre : une grande séance de sophrologie incitant le lecteur à visiter sa propre maison.

L'introspection invite à entrer chez soi ; l'exercice corporel à s'appuyer sur ses propres matériaux (sensation) ; l'évocation émotionnelle à installer sa déco personnelle ; la séquence intuitive à découvrir les trésors cachés ; la transcendance à pousser les fenêtres ; le bilan et les mots pour choisir et partager ;

Chaque chapitre comprend 4 blocs d'écriture :

Bloc 1 - ouvrir sur une expérience de vie / grand témoignage + image (maisons ?)

Bloc 2 - dérouler le menu sophrologique : comment la SD explore cette partie en vue de

trouver des ressources ? Texte de lecture aisée pour les sensoriels, intuitifs, émotionnels... et vivante + illustration du contenu par des témoignages diversifiés.

Bloc 3 - indiquer les sources / pour aller plus loin. Lecture + ardue, nourrir la pensée.

Bloc 4 - terminer par une pratique / petits exercices pour goûter + La séance type qui a aidé le témoin du bloc1.

Chacun repart écrire un bout de son chapitre et produit un grand témoignage à partir de son expérience personnelle de l'outil sophro.

2012 – Ça roule !

We4- juillet 2012 : Gîte de Quinçay, Les contenus s'organisent

Chaque chapitre se voit attribué : son grand Témoin, un menu complet parfois laborieusement négocié, des sources précises soigneusement énumérées et une pratique ad hoc...

We5- novembre 2012 : Béruges, Écrire ensemble

Comment écrire collectivement ?

L'expérience du premier livre nous ayant réussi, nous reprenons la même stratégie d'écriture : texte de base rédigé par un ou deux écrivains que nous reprendrons collectivement dans un second temps.

Oui, mais là, tout de suite se fait sentir le besoin d'un ancrage commun, tant pour lancer l'ouvrage sur les bons rails, que pour nous réunir dans notre diversité. Le chapitre 1 doit poser les bases de notre pratique pour le lecteur... autant en profiter.

Historiques et fondamentaux servent de mise en bouche, en lien avec ce rendez-vous avec soi qu'est la mise en disponibilité et l'introspection pour entrer dans sa maison. Sur le principe, ça colle. On est trop forts !

En détaillant le menu, les choses se compliquent : l'avant Caycédo, l'époque Caycédo, l'époque Davrou puis maintenant...ouf le bloc !

Et quand on en vient au bloc 3 sur les sources (médecine grecque, hypnose, Biswanger, Yoga, Jacobson, Schultz, Jung, Husserl, psychologie humaniste Rogers) ...digne d'une encyclopédie !

L'intelligence rationnelle ne doutant de rien, notre élan et notre esprit positif faisant le reste, nous nous répartissons la tâche de recherche et synthèse sur les sources.

Année 2013 – Le tournant

Mars 2013 : Paris, PATATRAS !

Salon du livre. Merci à Florence Binay de nous avoir concocté ce rv avec Yves Michel, éditeur du Souffle d'Or. Écoute attentive, feuilletage du premier livre...

oui il est intéressé pour nous publier (chic !) mais avec des réserves (oups !) :

- cibler précisément un public (femmes, âge, domaine...),

- partir des motivations du public dans l'achat d'un livre : Qu'est-ce qui m'attire là-dedans ? Que vais-je faire de cela dans ma vie ? Comment vais-je aller mieux avec cela ?

- Et surtout, dans l'écriture, **TOUJOURS privilégier les préoccupations du lecteur**, qui lui, n'a jamais pratiqué la SD : « comment puis-je faire pour aller mieux ? »... plutôt que l'explication pratique.

- Penser à écrire ce qui pour un sophrologue est tellement évident qu'il ne pense plus à le dire.

- Trouver un titre accrocheur : « Des intelligences pour aller mieux » ?

We juin 2013 : Poitiers, Correction du tir

L'équipe stabilisée, enrichie de Fabienne et de son expérience professionnelle de porteuse de projet, va donner au livre sa véritable forme.



La cible est déterminée : connaissance de soi et prévention santé.

Nous voilà embarqués dans la rédaction préalable d'un synopsis - Quel titre ? Quelle cible ? Quels objectifs ? Apport par

rapport aux livres sur le même thème ? Table des matières commentée ; Résumé du livre et au moins un chapitre entier rédigé.

Outil préalable qui nous guidera tout le long de l'écriture et document de synthèse à soumettre aux éditeurs.

Nous nous répartissons les tâches en fonction de nos compétences/expériences :

Felipe : continue recherche des photos.

Objectif : 1 seule photo par chapitre.

Jean Louis : lecture et tri de la bibliographie en suivant les critères pris en commun.

Eliane : se charge de la rubrique « Essayer » : petits exercices illustrés (dessins façon BD)

Edith : relève les titres accrocheurs des revues psy + recueil de témoignages tous chapitres issus de ses ateliers dans le monde du travail – et de la formation.

Les 2 Bernadette : recueillent des témoignages tous chapitres à partir des mémoires existentiels de la formation sophrologique + leurs ateliers sophro dans le monde de la santé.

Thérèse : recueille des témoignages tous chapitres dans les domaines de l'enseignement et la quête de soi.

Martine : 1ère écrit des chapitres, aussi loin que possible.

Fabienne : Petit à petit elle nous aidera à « mieux fonctionner », entre autre retrouver de l'inspiration, élaborer des mind maps pour définir les contenus, mettre de la légèreté dans l'écriture...

Dernière question pratique : trouvant les we de travail insuffisamment productifs pour un coût important en frais de déplacements, nous tentons la semaine d'immersion collective. Ce sera chez Geneviève et Francis Lassort, qui nous prêtent gracieusement leur grande maison.

Août 2013 : Biscarrosse, Bonheur en stock

C'est le titre que nous avons trouvé en fin de semaine, heureux comme tout du travail accompli : nous tenons le bon bout !

En 4 jours d'intenses prises de tête, roboratives séances de sophro et alternance de tâches, nous avons réussi à :

- trouver les titres et sous titres de chapitres.

Le livre se structure en reliant nos objectifs

(visiter notre maison ; utiliser nos 5 intelligences) et les besoins du public, identifiés dans la presse et l'actualité,

- rédiger et relire collectivement une bonne partie du premier chapitre, identifier et classer une grande partie des témoignages en fonction des chapitres et sous chapitres. La bibliographie s'étoffe.

La semaine a porté ses fruits. Nous fonctionnerons ainsi 2 fois/an jusqu'à la fin de l'écriture. Entre les séminaires, le travail s'organise :

Protocole de circulation du travail produit :

Martine adresse à tous les chapitres (préconstruits ensemble par mind maps) au fur et à mesure, dès qu'un bloc est rédigé. Chacun apporte ses corrections et son écot à chaque chapitre (maisons, exercices d'essai, témoignages, pour en savoir + bibliographie) et les renvoie à tous.

Fabienne et Eliane s'attellent aux blocs pratiques, à illustrer.

Continuation des collectes de témoignage, bibliographie et maisons.

Objectif :

Relecture collective de tous les chapitres en janvier, afin d'avoir le produit fini à présenter à l'éditeur.

Sur la lancée tout nous semble possible.

2014 – Écriture et ré écriture



Janvier 2014- Poitiers, Maison diocésaine : Dans le dur !

Nous ne sommes pas allés plus loin que le chapitre 2 !

Un véritable travail d'accouchement, aidé par nos séances matinales, l'énergie et les talents particuliers des uns et des autres au service du collectif.

Au vu du résultat, l'exercice peut paraître très laborieux et d'un rendement minime par rapport à l'ambition annoncée au départ, mais : nous avons su identifier et dépasser nos grands travers (expliquer la SD – affirmer nos convictions), et rédiger un texte qui aide déjà à se sentir mieux, qui encourage, ouvre l'espoir et donne envie.

Stratégie d'écriture préparatoire jusqu'en juillet : rédaction d'un chapitre / mois :

Janvier = chap 2 - Février = chap 3 -

Mars = chap 4 - Avril = chap 5 - Mai = chap 6

Nous gardons 1 mois de rattrapage avant notre séminaire de juillet.

Envoi du texte de base le 15 du mois / envoi des commentaires, chacun dans sa couleur propre, le 30 du mois.

Juillet 2014 – Belgique, maison de Felipe : Heureux labeur

Bien évidemment, entre nos activités professionnelles et familiales respectives, nous n'avons pas tenu la cadence... Cependant l'écriture progresse bien entre concentration, échanges fructueux, discussions plus personnelles, balades décompressives, séances de sophro et exercices créatifs. Par à coups et parfois de façon plus fluide, les chapitres s'élaborent..

Nous connaissant mieux dans nos talents et nos limites, la sauce ayant suffisamment prise, nous poursuivons le travail par skype jusqu'à la fin de l'année.

Notre nouvel objectif : sortir le livre pour le congrès 2015 !

Décembre 2014 – Liège, maison d'Edith : ça presse !

L'essentiel des 5 premiers chapitres sont rédigés y compris leur partie pratique. Le chapitre 6 est en cours.

Le gros morceau de la semaine : les fameux PS+ (pour en savoir plus), autrement dit le bloc des sources de la sophrologie dynamique.

Les fondateurs sont encore assez simples

à présenter... mais comment expliquer simplement un courant de pensée comme Jung ou les phénoménologues ? Et surtout comment répartir ces sources sur chaque chapitre : Jung, pour ne citer que lui, intéresse tous les chapitres !

Casse-tête assuré. Sous la pression de la dead line – envoyer le manuscrit complet aux éditeurs d'ici fin janvier – la tension monte dans le groupe.

2015 – les rois du Skype

Janvier dans sa nouvelle année et Fabienne dans son style inimitable reposit la question de l'essentiel :

A ce jour, pas de manuscrit finalisé à présenter à l'éditeur

- Risque: vouloir tenir l'échéance envers et contre tout, envoyer un manuscrit de qualité médiocre, ne pas trouver d'éditeur

- Actions possibles: retarder l'échéance, élargir le cercle des relecteurs dès à présent.

Risque : Ne pas tenir l'échéance de publication - congrès septembre 2015

(...) Bref, nous avons à nous positionner avec souplesse et justesse vis-à-vis de notre phare/facteur de succès. Sommes-nous alignés sur nos objectifs (temps et qualité)? Comment les réajuster de manière acceptable par tous et réaliste?



Les PS+ ne s'intègrent pas correctement dans le livre / trop longs

- Ce que nous avons mis en place pour y remédier: homogénéisation des textes -> répartition inégale du travail / manque de délégation.

- Risques: épuisement des uns, manque

d'implication, d'adhésion et/ou d'esprit critique des autres rédacteurs vis-à-vis du résultat proposé, perte de diversité de points de vue, perte d'adhésion du public, perte d'éditeurs potentiels.

- Actions possibles:

- supprimer les PS+ (ne pas faire apparaître les PS+ dans le bouquin),

- modifier notre mode de fonctionnement. Par exemple: changer d'auteurs (regards croisés) pour réduire les PS+ à une page grand maximum!

- Envisager d'autres manières de présenter les PS+. Par exemple : mettre les PS+ sur le site internet de la fédé et fournir un code d'accès dans le livre, les grouper en fin de livre, envisager 2 livres différents, ...

- Un livre bien fait en prenant notre temps ou un livre bâclé pour cause de délai ?

- Tant pis pour le congrès : nous optons bien évidemment pour la qualité.

- Et dans le lâcher prise survient la bonne idée : regrouper tous les PS+ en une seconde partie. Ce qui nous permet :

- de supprimer les redondances liées à la distillation du contenu dans le livre,

- de mieux faire ressortir cette idée de lien entre cultures occidentale et orientale,

- de décrire l'essentiel sur lequel s'appuie la SD (perspective positive, en quoi tout cela se rejoint),

- de rester concentré sur la dynamique du présent.

- Il faut intégrer les nouveaux textes de la seconde partie, trouver le ton juste, des sous-titres accrocheurs, des citations, des schémas...

- Le travail de détail, de fourmi, ingrat par nature, des finitions. Le puzzle des écritures se ré-agence, et en février, nous sommes prêts à proposer une première lecture-test du manuscrit (dans sa version 7) à quelques personnes, sophrologues référents et dans notre entourage.

Mars 2015 – Béruges, maison de Bernadette : Premiers feedback

Enfin une vue d'ensemble ! ... et les premiers commentaires des lecteurs :

- positifs « je comprends tout » « étonné par la richesse des témoignages, très parlants » « les témoignages donnent du rythme » ...

- et plus critiques « attention au "jargon professionnel" ... à bien traquer sinon complique l'affaire ! », fautes d'orthographe,

de ponctuation, paragraphes à retravailler. L'ouvrage est aussitôt remis sur le métier, nous traquons dans le texte les imperfections et mettons plus en lumière les bonheurs acquis.

Avril/mai 2015 – Finir par le début

Nous avons trouvé notre rythme de Skype tous les 15 jours, mardi matin 8h. Se branche qui peut, le temps qu'il peut. Car l'objectif suivant (l'introduction) est complexe à rédiger :

- éveille la curiosité,
- donne envie d'ouvrir le livre,
- explique que la sophro aide à trouver du bonheur / améliorer son quotidien... tout en gardant une part de mystère ;
- commente la métaphore de la maison pour faciliter la lecture.

Le tout sur un ton léger.

Chacun y va de sa poésie et, laborieusement, de mail en Skype, il ne faudra pas moins de 6 versions avant de trouver la bonne formulation. En parallèle nous nous renseignons sur les éditeurs, droits d'auteur et modalités de dépôt de manuscrit, chacun ayant sa formule...

Juin 2015 – Se faire éditer n'est pas une sinécure !

Au total une dizaine de manuscrits envoyés, en 3 temps car nous attendions les réponses... commençant par de « grands éditeurs » (Albin Michel, Odile Jacob) jusqu'au plus petit

(un tout nouvel éditeur de Grenoble).

2016 – Attendre... et continuer d'y croire

Le 11 mai 2016 Dangles dit ok

...à condition de changer le titre : la sophrologie dynamique, cela leur plaît mieux ! Cela tombe bien : à nous aussi. Mais nous n'avions pas osé.

Après signature du contrat, pensez-vous que le job est fini ? Ha, ha, que nenni :

il reste un ultime travail de reprise du texte selon les (bons) conseils de la responsable de collection et pas loin de 8 relectures minutieuses jusqu'au BAT (exemplaire « Bon à Tirer ») définitif.

Enfin rédiger la 4ème de couverture ; approuver la couverture.

2017 – Parution et promotion

Janvier 2017 le livre est en rayon !

À nous les conférences, distribution d'affichettes et réseautage.

OUFTI ! Quelle aventure !

Passionnante, ébouriffante, décapante, rageante, hilarante, patiente, laborieuse, légère, dense... enrichissante sur bien des plans, conceptuel et humain notamment. Et tant encore !

Un TRES grand merci à tous.



« Le savoir-être du Sophrologue »

par Florence HÉMARD – RONVEAUX
ronveaux_flo@bbox.fr

Formation continue 15 & 16 octobre 2016 animée par
Éliane Laxague et Stéphane Père

L'accueil des participants se fait en deux temps : vendredi soir pour certains, samedi matin pour d'autres, dans un nouveau compagnon de route : le Domaine du Luth à Quinçay, qui contribua sans aucun doute à la réussite de ce moment. Nous le découvrons... calme, tranquille. Les chambres nous ouvrent leurs portes. Les tons sont doux, les lits semblent douillets et l'espace sanitaire spacieux, nous revigore déjà. Certains pourraient dire « Ça roule » et, effectivement, tout le week-end s'écoulera sous le signe de la fluidité.

Samedi

Découverte de notre première journée ... une phrase pour donner le ton ...

« **En parler oui, mais surtout la vivre** ». Derrière ces mots, Eliane et Stéphane nous rappellent que la posture de Sophrologue est avant tout une attitude à incarner ; une attitude qui se déploie, s'affine, s'apprend.

En écrivant ceci, la tonalité du verbe s'apprend résonne en moi comme « se prend ». Ce que j'en retiens : Le savoir être du sophrologue se construit à partir de « soi » (de ce que l'on est, des ressources présentes) mais aussi de ce que l'on accepte (ou pas) de prendre de l'autre. En d'autres termes, que nous renvoie notre groupe ou notre apprenant ? Qu'est-ce que nous avons à vivre là, pour continuer à grandir (découvertes des ressources émergentes, mise en évidence de nos zones d'ombre?) Ici, le mot Alliance prend tout son sens. Incarner la posture de Sophrologue est un investissement de l'être où nous acceptons de nous laisser à la fois surprendre et guider par le « TOUT », en n'oubliant pas de cultiver notre regard bienveillant et de rester dans le non jugement.

... L'architecture de notre première séance ...

Elle s'articulera autour d'un double objectif 1) nous installer ici et maintenant 2) déposer tout ce qui a à déposer. Les dés sont jetés il n'y a plus qu'à jouer ...

- MD & ancrage :
 - Mains jointes devant nous (niveau plexus), coudes vers l'extérieur et écartés de notre buste, nous appuyons fermement nos mains en expirant et nous les relâchons dans l'inspiration suivante.
 - Nous tendons les bras sur le côté et dans l'expiration, nous contractons les mains et les relâchons à l'inspiration.
 - Bras tendus vers le haut, contractions dans l'expiration et relâchement dans l'inspiration.
 - ID en posture assise : il nous est proposé, tout en suivant le schéma de la toilette énergétique classique partie par partie, de prendre le temps d'affiner notre conscience de la peau et de l'explorer au travers de mouvements de contractions : concentriques à l'expiration et excentriques à l'inspiration. Ainsi par exemple, au niveau des mains, à l'expiration nous resserrons nos doigts vers l'intérieur comme si nous cherchions à enlacer une balle et dans l'inspiration, nous laissons nos doigts se déployer en les étirant dans le respect de nos limites et du bon pour nous. Nous faisons de même pour nos oreilles, notre cuir chevelu, notre visage, nos épaules etc ... Pour terminer, nous explorons cette technique au niveau de la globalité de notre corps, comme si notre peau nous rétractait vers l'intérieur à l'expiration et nous poussait vers l'extérieur à l'inspiration. En faisant cet exercice, une pensée me rattrape : une petite phrase lue peu de temps avant, elle est de Paul Valéry et illustre parfaitement ce que nous venons de vivre. « Ce qu'il y a de plus profond en l'homme, c'est la peau. »
- En posture debout, installés à présent dans un corps bien vivant, nous nous laisserons vivre quelques moments de « retenues ». Il s'agira ici de décaler légèrement un pied vers l'avant et d'expérimenter le mouvement de nos pieds, (comme si l'un voulait se déplacer vers l'avant et l'autre vers l'arrière) tout en ne laissant pas le mouvement s'initier. Nous retenons,

observons, sentons. Le pied arrière passe vers l'avant et nous recommençons. Et si nous testions au niveau de nos cuisses ? Encore un peu d'audace ... allez hop ! Vivons la retenue au niveau de la globalité de notre corps.

- RD1 : Une asymétrie/extension vécue la première fois de manière classique (étirement à l'inspiration), la deuxième (étirement à l'expiration) et puis, de vivre la troisième en observant ce qui se présente à nous.

- Emotion : Prise de conscience de la tonalité présente puis nous nous installons dans l'émotion « JOIE » à notre façon.

- DC : Nous ici, nous à l'extérieur, nous en tant que Sophrologue que nous sommes aussi et nous en tant que Sophrologue en devenir.

- Posture pour un temps de méditation : accueil

- Bilan, synthèse, reprise, temps d'écriture et de partage.

... en retour il ressortira nos premiers mots, images ... certains se réinviteront au cours des autres séances, d'autres évolueront. Ici déjà, la mise en mouvement se fait sentir, les transformations pointent leurs premières ébauches : passage de la toupie à la pyramide, du capitaine de navire au tournesol. En avons-nous seulement conscience ? Avec le recul, pour ma part, le lien n'était pas encore intégré. Nous entendrons aussi des mots comme plaisir, ouverture, éternelle débutante, humilité, respiration, solidité de l'ancrage ; des interrogations sur créer du lien, du sens entre nos différentes casquettes sans nous épuiser, il sera aussi question de costumes à porter, à endosser. Que de mystères à dévoiler ...

... Travail de réflexion en demi groupe :

Il s'agit ici de mettre en commun notre positionnement face à ces deux interrogations

1/ En tant que sophrologue, qu'est-ce que j'aimerais faire et que je n'ose pas ?

2/ Qu'est-ce que je m'autorise à faire en me disant parfois « ai-je vraiment le droit ? »

Avant de déposer nos observations, nous nous autorisons un petit temps de méditation sur le souffle, attention que nous défocalisons par la suite pour l'étendre à tout notre corps. Notre corps respirant, dans lequel nous sommes posés et qui nous permet de laisser remonter ce qui se joue dans l'instant.

Émerge ici la question sur notre propre vulnérabilité, sur la personne qui est réellement à la barre, de manière consciente ou inconsciente, lorsque nous donnons nos séances :

Est-ce l'enfant ; la mère ; le /la sophrologue ?

Quels sont les jeux d'énergies qui se mettent en place, qui circulent ?

Comment les capter, les relancer, voire les contre balancer ?

L'enjeu sera non seulement d'en prendre conscience mais surtout de les reconnaître. Cette reconnaissance nous permettra alors de rediriger les différents champs de force en présence pour en faire un courant d'énergies harmonieux et aidant pour nous, l'apprenant individuel ou le groupe. Nous évitons ainsi de tomber dans le piège du pouvoir (position de victime ou de dictateur). Devenir ce « Sage » est à notre portée, par de l'engagement et un travail sur nous de façon régulière.

... Jeux de rôle :

- Personnages : 1 sophrologue, 1 apprenant et 2 observateurs

- Cadre d'expérimentation : en 15mn, le sophrologue doit accueillir l'apprenant, écouter sa demande et lui présenter sa première séance.

Les deux observateurs seront attentifs non seulement au langage verbal et non verbal, mais également à ce que cela leur renvoie (qu'est-ce que cela questionne en nous ?)

- Objectif : prise de conscience de nos fonctionnements propres.

Nous aurons l'occasion de vivre deux fois cet exercice. Dommage, je n'aurai pas joué le rôle de sophrologue, j'incarnerai toutefois celui de l'apprenant et de l'observateur. Deux belles expériences.

À la fin de tout ceci, un petit retour à soi avant de partager quelques mots ...

- Côté sophrologues : manque de confiance, critique intérieur, perfectionnisme, stress par le temps qui tourne, envie de travailler avec, stimuler, pas compris la demande, déstabiliser, besoin de trouver en moi la ressource de l'après déjeuner (envie de dormir)

- Côté apprenants : pas envie de travailler avec, pas bien compris, ne savait pas trop combien de temps j'allais rester (cela me stressait), sentiment de puissance, jouissif, maître du jeu

- Côté observateurs : la posture change quand le/la sophrologue se pose, prend confiance, attitude de bienveillance, a su s'adapter, sensation de malaise (n'aurait pas eu envie de se trouver à la place du sophrologue dans cette situation).

Fin de notre première journée ... avant de nous quitter, il nous est demandé d'être attentifs à nos rêves.

Dimanche

... La « synchronicité » s'invite. Pour ma part ce ne fut pas un rêve mais j'eus droit, non pas au scarabée doré de Jung mais à une mante religieuse, délicatement posée sur le coussin de mon lit. En l'absence de ma voisine de chambre, j'aurais simplement invitée la belle à l'extérieur, pensant à une simple sauterelle. Il en fut tout autrement. À l'évocation du mot « mante religieuse » je me raidis, stoppai mes pas et le regard interrogateur : « Est-ce dangereux ? » Non dit B. seulement pour le mâle. Au langage corporel s'ajouta alors le verbal : « Oh non, je ne peux pas être méchante, faire du mal » et je sentis un sentiment de malaise me parcourir de la tête au pied.

Cet épisode vint nourrir notre début de programme de ce dimanche matin. Avec le regard éclairé du groupe et de nos deux animateurs, des liens de sens se créèrent. Je repensai à des mots, des images de la veille « pouvoir assumer une main de fer dans un gant de velours », un côté gauche moins réceptif, moins présent, la peur d'être cassante, oser l'audace. Mais il y avait lieu d'aller plus loin. Alors que cet événement pouvait me permettre de grandir, ma première réaction avait été le « oh non », le rejet. Là, il me suffisait de me poser, de déposer mes lunettes pour plonger avec confiance et accueil dans ce qui était en train de se jouer et de le vivre pleinement pour le transcender. Je ne le savais pas encore, mais la séance qui suivit posa les premiers mouvements de la mise en action.

Notre séance du matin nous fait retrouver les exercices de RD4, exercice de la coupe.

... en retour :

Pour moi, ce sera une séance sous le signe de la rébellion, du chaos (est-ce ce que j'ai vécu ce matin qui doit aussi s'exprimer par le corps ?) Je me sens prisonnière du groupe, j'ai envie d'être dehors, de courir. Un discours intérieur s'installe (j'ose, je n'ose pas ? Je n'ai jamais vu quelqu'un agir ainsi). J'essaye d'aller chercher les ressources du « virtuel » : une montagne, de l'air frais. Ce n'est pas suffisant, alors je m'agite, je cours sur place (du moins c'est ce que je crois car je me retrouve au centre du cercle), je bouge les bras, le buste. Les mouvements doux autour de moi ainsi que la voix d'Éliane ne me conviennent pas, je

veux du viril, du robuste. Respire, ajuste... place-toi dans la durée, tu vas y arriver. L'ouverture des bras, j'ouvre grand, très grand. C'est trop, les épaules me font mal. Ouvrons plus petit ? Mais l'impression de trop persiste. Je devrai attendre la troisième fois pour sentir le calme revenir, me poser, accueillir. Voilà, dans mes bras une sensation d'énergie qui se déverse en dedans en dehors. Posture méditative, enfin une image apaisante : une roue à aube, la fluidité se réinstalle, je suis bien.

Pour les autres : pour certains, j'ai créé le chaos. Je me suis déplacée dans leur espace (mais que fait-elle là au milieu du cercle ?), sensation de malaise. Pour d'autres, j'ai initié le rire. Comme quoi, tout est là, l'ombre comme la lumière. L'occasion de nous dire que ce que l'autre nous renvoie est **naturel**, qu'il faut oser **le vivre pour le transcender**. Si nous sommes dans le contrôle, plus rien ne circule ; notre capacité à le dépasser est bloquée ; nous ne voyons pas que l'autre (les autres) nous offre(nt) ce dont nous avons besoin pour grandir. Pour avancer, nous devons oser intégrer la nouveauté, revenir à la source de ce qui est juste et passer inévitablement dans nos zones d'inconfort.

... Travail de réflexion par deux : L'Expression & l'écoute attentive pour prendre conscience

En 15mn, chacun à notre tour, nous exprimons à l'autre tout ce que nous aimerions faire dans nos séances et tout ce que nous aimerions arrêter. Ensuite, un petit temps méditatif pour recueillir ce qui se présente à nous, se déploie.

De ce petit exercice, j'en retiendrai ceci : une relation bilatérale est une relation à double sens ; une posture dans laquelle je donne mais aussi dans laquelle je prends le temps de recevoir. Je pense que pour l'instant je donne trop ; je fais le lien avec la fatigue qui est souvent présente après une journée de séances et, parfois, des séances qui s'éternisent. Le mot alliance résonne de nouveau en moi comme une évidence, il prend tout son sens, non pas par la tête mais par le corps. Je l'intègre. A ses côtés, s'invite le mot MERCI. N'est-il pas une bonne clé de fin pour clôturer nos séances avec un groupe ou une personne ?

•... Notre séance de clôture ... exercices des finalités et Posture pour un temps de méditation sur la question « Qui, qu'est-ce que je veux être » ?

Quelques mots, phrases qui ont accompagné mon retour de séance : repartir de la base, être

à sa place, à la source, renaissance, déploiement, terre riche et féconde et puis à la fin 3 mots qui s'imposent tel un mantra : **Merci, Demander, Oser.**

Nous voilà à la fin d'un week-end riche, dense, trop court. Nous repartons nourris et, pour ma part, avec matière à travailler. Au cours de nos retours de séance, mes oreilles ont capté cette phrase que je me fais un plaisir de vous partager en guise de conclusion : le corps est sacré que nous pouvons comprendre le corps ça crée.

Avant de vous quitter, je ne peux résister à vous partager l'expérience vécue sur le quai de la gare ce dimanche soir après notre stage ... en face de moi, un panneau publicitaire attire mon

regard : la couverture d'un livre de Jonathan & Jesse Kellermann « Lève-toi et tue. Que la bête s'éveille ». Elle n'a du sens que pour moi... Ici, c'est un sourire que mon corps me traduit. Je suis prête à recevoir. Encore merci pour toutes ces énergies partagées.

PS : je n'ai pas trouvé vraiment celle que j'ai vue mais elle se rapprochait de celle-ci.



Faire connaître la Sophrologie Dynamique®

par Marie-Andrée BISQUAY

Pour la première fois à Poitiers, la mutuelle AG2R La Mondiale a organisé deux journées du Bien-être et de la Santé, les 17 et 18 mars 2017.

Au cours de ces journées, des conférences, des ateliers et des animations qui concernent la prévention santé, le bien-être, la nutrition et les activités physiques, ont été proposés aux visiteurs. L'entrée du salon était gratuite.

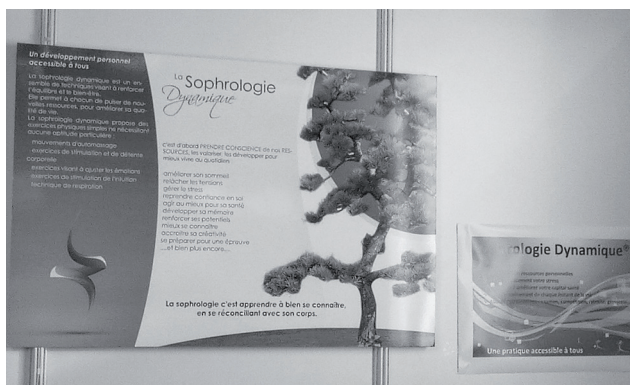
À taille humaine, il réunissait une trentaine de stands tout blancs, mis gracieusement à disposition des professionnels et des associations.

Trois associations de sophrologiedynamique – MVPLS de Poitiers, l'association de Béruges et M2EH de Mignaloux Beauvoir – ont participé à cette manifestation avec l'aide de Françoise Seemann.



Les sophrologues se sont relayées pour renseigner les visiteurs et proposer cinq séances à de petits groupes.

Le salon a accueilli 2000 visiteurs et nous avons rencontré beaucoup de monde sur le stand. Des personnes en quête d'un mieux-être, des retraités souvent ou des personnes actives ainsi que des aides-soignantes, des étudiants à la recherche d'informations sur une pratique inconnue.



Partages...

Les visiteurs posent diverses questions, en particulier : qu'est-ce que la sophrologie ? En quoi est-elle dynamique ? S'agit-il d'une pratique individuelle ou en groupe ? Quels sont les effets attendus de cette pratique ? Quels sont les lieux, les horaires et les tarifs des séances proposées par les associations au cours d'une année ?



Ce salon a été une belle occasion de parler de la sophrologie dynamique et aussi de vivre la collaboration des trois associations, de rencontrer des personnes qui recherchent

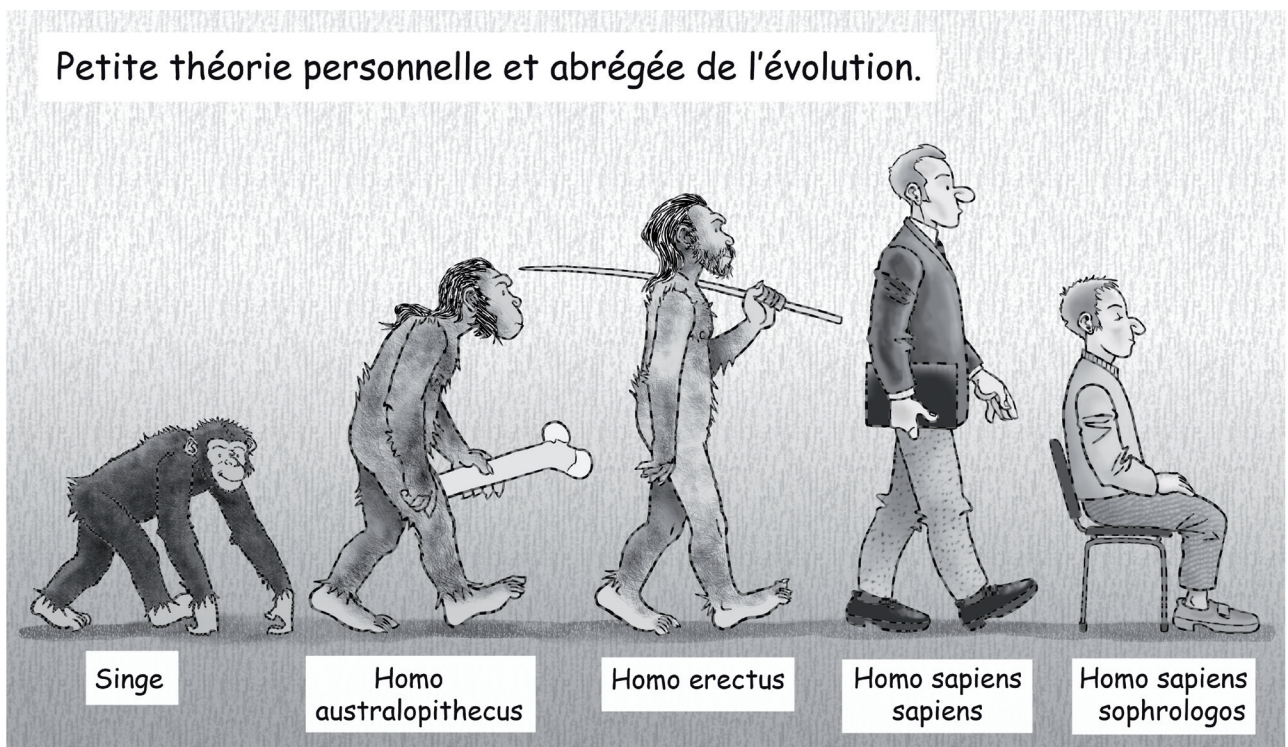


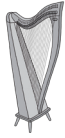
un mieux-être, de faire connaissance avec les autres exposants et de découvrir leur pratique.

De belles rencontres, l'espoir d'accueillir de nouveaux adhérents, une expérience sympathique que nous souhaitons renouveler l'an prochain.

Récréation:

Petite théorie personnelle et abrégée de l'évolution.





Partition à deux voix



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

2 techniques qui célèbrent la Vie au fil des vibrations

Le travail de la voix nous relie à nous-mêmes, aux autres et au monde qui nous entoure. La voix humaine est habitée de l'énergie de l'être. Notre voix révèle qui nous sommes, elle met en mouvement notre énergie et est un outil de transformation intérieure.

La sophrologie dynamique® permet d'éveiller, de prendre conscience de la diversité des énergies qui nous animent. Elle nous donne des outils pour ajuster notre énergie afin de nous positionner au mieux face à nous-mêmes et aux autres dans les expériences que la vie nous apporte.

Les richesses de ces deux techniques complémentaires se nourrissent l'une l'autre pour servir la Vie qui se déploie à travers nous.

Depuis quelques années, je cherche à relier le plaisir de pratiquer ces deux techniques. Une manière pour moi de renforcer le potentiel de joie de vivre en moi et autour de moi. C'est ainsi que j'ai fait alliance avec Muriel Bruno pour proposer un stage unissant ces 2 techniques.

Il s'intitule "**Sophrologie dynamique et Voix**"

Muriel est chanteuse professionnelle et professeur de chant et moi-même, maître-praticienne en sophrologie dynamique et kinésithérapeute. Après avoir accordé nos instruments en coulisse, nous avons mis au point une partition à 2 voix.

Comment avons-nous procédé ?

Tout d'abord, un *thème* s'est imposé à notre morceau de musique : il s'agit de célébrer la Vie en se laissant guider par les vibrations sonores extérieures et intérieures.

Nous avons ensuite dessiné une *portée* en 5 lignes dans laquelle nos 5 intelligences peuvent se déployer à l'aise. Une présentation de chacun est suivie d'un bref rappel du cadre de travail général et plus spécifiquement du travail sophrologique. Notre week-end est séquencé en 4 demi-journées :

Une séance de sophrologie dynamique pour éveiller la conscience de soi en intériorité dans l'ici et maintenant.

Un temps de pause avec collation pour laisser reposer le tout, changer d'air, de lieu, laisser agir.

Reprise avec une séance de travail vocal, expression dans l'espace extérieur dans une conscience de soi plus éveillée,

Chaque journée se termine par une brève évaluation.

Partages...

Pour rester dans une zone de confort, tant dans l'exploration vocale que personnelle, nous avons mis comme référence, une *clé de sol* : le sol, la terre, la matière, importance de s'ancrer dans la réalité présente de son corps, matière vivante, ici et maintenant. Avec cet ancrage dans l'énergie de la terre, il est possible d'aller explorer plus haut, plus loin (autonomie) en toute sécurité (responsabilité, ajustement), chacun selon son étendue vocale et personnelle du moment (authenticité). Nous travaillons la matière, le souffle, le soutien musculaire dans la non-résistance, les espaces vibratoires,

Pour ce qui est des *notes*, nous mettons sur notre partition quelques notes importantes entre lesquelles viennent se glisser celles que les énergies présentes nous inspirent. C'est ainsi que les mélodies sont différentes à chaque session. Les structures et "règles du jeu" de nos séances restent identiques mais les exercices varient selon la pertinence du moment. La sophrologie dynamique est utilisée essentiellement dans le premier degré : certains exercices sont présentés comme tels, d'autres revisités, d'autres encore inventés. Je veille à proposer des séances simples, allégées et épurées de mots inutiles afin de permettre l'expression de l'énergie du vivant à l'œuvre en chacun. Le travail de la voix donne l'occasion d'explorer les perceptions sensorielles en lien avec les sons extérieurs et intérieurs. Des remarques et des corrections personnalisées si besoin sont faites dans le respect des possibilités de chacun. Ce qui va bien est mis en évidence.

Toutes ces énergies qui circulent, inspirent et relient permettent aux notes de former *des accords* : accords entre les 2 techniques qui se suivent et se répondent l'une l'autre, accords intérieurs insufflés par la technique sophrologique suivi de leur expression dans l'espace extérieur par le travail de la voix. Surprises des mélodies chantées ou parlées qui s'accordent les unes aux autres dans l'espace extérieur. La Vie s'exprime et s'imprime par son Souffle qui passe par la voix de l'humain. Le mystère de la Vie est perçu à la frontière du palpable et de l'impalpable. Le souffle se fait matière et la matière se fait Souffle.

Les rythmes sont explorés dans le travail vocal et dans les séances de sophrologie. Chacun trouve son rythme tout en se positionnant dans le mouvement imposé par la partition. Nous prenons le temps de vivre et de savourer les expériences sans surcharge.

À chaque session, se déploie une belle *harmonie* dans laquelle chacun se sent exister autrement: harmonie dans l'énergie déployée en chacun, harmonie du lien avec le groupe qui a participé à l'interprétation du morceau. Je le mettrais au présent : participe. Elle accompagne l'être au delà de cette expérience.



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

Les 7 péchés capitaux

*La vie, ce n'est pas d'attendre que les orages passent,
c'est apprendre comment danser sous la pluie.*

SENEQUE

Robert JUANEDA
robertjuaneda@gmail.com

Nous avons tous partagé le mieux être que nous apporte la Sophrologie-Dynamique. Nous avons aidé régulièrement en quelques pratiques ceux qui étaient en recherche de leur « terra incognita ». Parfois ils l'avaient déjà approchée par d'autres voies. Nous n'avons pas convaincu ceux que le miroir effraie, et nous avons aussi souvent côtoyé les rationalistes purs et durs, ceux qui croient tout résoudre par l'analyse logique et bien sûr qui estiment se bien connaître.

Nous avons tous entendu : « *j'ai ma méthode en cas de déprime, un apéritif ou une activité sportive pour me défouler (voire me défoncer) !...* » C'est hélas très insuffisant ! La nature nous oblige à la récupération imposée par le sommeil, particulièrement dans ses phases paradoxales, mais cet entracte ne permet pas d'effacer nos angoisses, nos conflits et les troubles multiples que très souvent nos émotions nous ont imposés.

Depuis la nuit des temps, l'humain a recherché le changement d'état de conscience pour un bien-être physique et momentané ou parce que sa pratique mystique le commandait. Nous changeons d'état de conscience par des moyens :

- Physiques : Sport et de tout ce qui touche au corps,
- Chimiques : l'alcool, les drogues, les médicaments avec leurs dangers et leurs addictions,
- Autogènes : Yoga, Zen, Sophrologie, Qi gong et tout ce que les anglo-saxons appellent le « Self-help ».

La Sophrologie-Dynamique que nous pratiquons et transmettons avec enthousiasme permet comme le disait Yves DAVROU de « muscler notre conscience » et de gérer nos émotions. Vaste programme qui a changé ma vie depuis mon arrivée au Moustier, un jour de Janvier 1991.

La méditation, véritable trésor de bienfait, s'affiche désormais sur quantité de magazines. Elle est souvent présentée comme une relaxation simple. Son étymologie – se laisser conduire vers

le centre – semble oubliée.

La posture méditative, pourtant, doit être précédée d'une introspection dynamique et d'une activation de la perception, de l'émotion positive et du sentiment existentiel.

Aucune pratique ne peut donner des effets durables sans un vécu sur les trois fonctions de la conscience (corporalité, émotion, intuition).

Le désastreux monologue négatif, celui qui rumine bruyamment et envahit nos pensées provient de nos affects et leur pouvoir sur notre santé est aujourd'hui largement démontré.

Après le stress et le sur-stress on parle de burn-out... La réponse physiologique à cette agression a souvent été schématisée en 3 phases : alarme, résistance et maladie; mais elle peut demeurer chronique.

L'origine de ce stress entraînant un mal-être aux conséquences désastreuses sur notre équilibre ne provient pas seulement des conditions imposées par autrui (travail, amour...) **mais aussi de souffrances que nous nous sommes infligées nous-même.**

À la longue liste des mécanismes physiologiques contribuant à une grande variété de désordres dans tous les systèmes, s'ajoute depuis quelques années l'acidose. La rupture de l'équilibre acido-basique entraîne une acidification des tissus, et le corps doit alors céder ses bases minérales.

S'ils ne sont pas seuls responsables (voir l'alimentation), le stress et le surmenage sont en bonne place dans la liste des coupables. Notre hypothalamus, glande endocrine située au cœur de notre cerveau, sert de connexion entre le système nerveux autonome et le système endocrinien.

L'hypothalamus enregistre une émotion vraie ou fictive, interne ou externe et commande à l'hypophyse (autre glande endocrine) la sécrétion hormonale, conformément à son rôle de régulateur des fonctions végétatives.

Mais les messages négatifs que nous enregistrons sont souvent le fruit de nos errements. Bien sûr, lors de nos pratiques nous déciderons

de renforcer nos qualités, mais il faudra s'attacher à débusquer derrière le bouclier de notre indulgence nos « pensées mauvaises ».

Le moine Evagre le Pontique les dénonçait au IV^e siècle. Mais en l'an 600 le Pape Grégoire le Grand, en fixait le nombre à 7. Cette liste fut définitivement établie au 13^e siècle par Thomas d'Aquin. Il définissait ainsi les 7 péchés « capitaux ». Le mot capital vient du latin capus (tête) par comparaison à cette partie du corps qui le dirige tout entier, il ne juge pas de la gravité puisque le meurtre n'est pas mentionné (il ne sera qu'une conséquence de la colère-haine).

Mathieu RICARD dit « *La liberté intérieure s'acquiert par l'entraînement de l'esprit qui s'affranchit du joug de la confusion et des poisons mentaux* ». Remarquons que les péchés capitaux siègent en bonne place dans ces « **poisons mentaux** ».

Revisitons-les aujourd'hui :

L'orgueil - longtemps le catalogue des péchés véniels et mortels, m'a fait sourire. Réflexion faite et après une vie de dévouement auprès des patients (j'étais chirurgien-dentiste), d'universitaire (je l'étais aussi) et confronté à toutes sortes d'expériences heureuses ou douloureuses, je souscris volontiers à l'opinion selon laquelle l'orgueil est l'un des plus grands vices. C'est est un poison mental. Dans notre société, pour beaucoup, vivre c'est paraître. L'orgueilleux est contraint de faire des efforts constants pour exhiber en permanence son plumage, il s'y épuise. L'égo surdimensionné est le fer de lance de la prise de pouvoir et le pouvoir pervertit l'Homme. Quant au pouvoir spirituel, il le pervertit spirituellement. Eckart TOLLE écrit « *Bien entendu pour que vous ayez raison, quelqu'un doit avoir tort. L'égo adore donc donner tort puisque cela lui donne le droit d'avoir raison. Autrement dit, vous devez donner tort aux autres pour acquérir un sens plus fort d'identité* ».

Méfions-nous des conflits de vanité et du rideau noir que déploie notre orgueil devant notre discernement. Il occulte les besoins de nos proches, de nos amis et les arguments de nos adversaires car il n'écoute plus que lui.

Il n'entend plus les «Moi, Je» qui ponctuent toutes ses phrases et lorsqu'arrivé au faite de ses ambitions il chute, il accuse l'injustice et la méchanceté des autres. Souvenons-nous qu'il n'y a pas loin du Capitole à la Roche Tarpéienne !

Mais pour combattre l'orgueil, il faut d'abord en prendre conscience et savoir ensuite développer

son humilité. N'oublions pas que ce joli mot est né de l'Humus, la terre. Cette qualité est notre prise de terre. Mais humilité ne signifie pas déconsidération de soi, car l'estime de soi est essentielle. Elle fait partie des valeurs positives, qui nous permettent de s'aimer d'abord soi-même avant d'aimer les autres. Alexandre JOLLIER écrit « *Je ne sais plus qui a dit, la santé c'est le silence des organes, mais je crois que la joie inconditionnelle, c'est le silence de l'égo* ».

La colère - alors qu'elle peut être de courte durée dans la noirceur de l'esprit, devient redoutable lorsqu'elle s'installe en Haine. Car la rumination va ressasser des projets destructeurs à l'encontre de celui qui est détesté mais va agir en boomerang sur celui qui a perdu sa sérénité et qui va peut-être sans le savoir désorganiser son système immunitaire par l'action constante de ces toxines de l'esprit.

La haine et la violence sont souvent associées, elles s'étalent sur tous nos écrans sans pitié pour nos jeunes téléspectateurs.

L'envie - décrite dans les péchés capitaux est très proche de la jalousie.

Le mot envie est le plus souvent utilisé pour décrire la souffrance de celui qui ne peut admettre le bien ou le bonheur d'autrui. Il fera tout pour l'égaliser ou le dépasser en prenant soin d'éblouir les témoins. C'est le plus souvent un sujet immature et qui ne croit s'accomplir que dans la matérialité.

La jalousie est évoquée dans les relations amoureuses. Elle a provoqué et provoque toujours d'innombrables drames. Le plus souvent elle provient de la terreur d'être abandonné(e) ou d'une blessure qui en cas d'infidélité serait insupportable à l'égo. Dans ce cas le poison mental est diffusé aux deux parties.

La gourmandise - nous avait semblé être un péché mignon. Il semble qu'il soit plus juste de parler de goinfrerie et les régimes yoyo n'empêchent pas l'obésité de menacer gravement la santé des prisonniers de la malbouffe. Le besoin d'ingurgiter beaucoup plus qu'il n'est nécessaire provient le plus souvent d'une compensation au mal-être, à l'ennui ou au stress, car il est vrai que nous fonctionnons sur le mode « récompense » et, comme dans toute addiction, il n'y a pas de solution sans aide et sans accompagnement.

L'avarice – elle, ne laisse place ni à l'amour universel ni au partage. Elle est une obsession matérielle. Plus la cupidité augmente, plus la peur

de perdre grandit. Voilà un poison doré pour la pensée. Pourtant le don et l'aide à autrui nous enrichissent, la générosité n'est pas seulement matérielle mais peut se manifester par un sourire ou un geste de fraternité. Sénèque a dit « *L'amour seul connaît le secret de s'enrichir en donnant* »

La **paresse** et la **luxure** - Au temps de St François d'Aquin, elles étaient considérées comme des vices qui entraînaient une entrave à la vie spirituelle.

La paresse s'appelait : acédie. Elle désignait un repli sur soi, un ennui et une indifférence, aujourd'hui elle serait plutôt étiquetée en dépression. Le mot **paresse** évoque l'absence de volonté sans laquelle la gymnastique de la conscience et le développement de notre force sont compromises.

La luxure était détaillée (Thomas Gousset 1848) dans une typologie des péchés «d'impureté

consommée». Ce catalogue serait considéré de nos jours comme particulièrement intolérant. Il condamnerait à l'enfer un nombre considérable de nos concitoyens ! Rappelons que la luxure était pourtant jugée comme positive durant l'antiquité. Aujourd'hui on peut estimer que la sexualité est un grand bonheur qu'on doit vivre dans le respect de l'autre.

Mais laissons sur ce point Shakespeare tout résumer en une phrase merveilleuse :

« *L'amour, c'est le soleil après la pluie, et la luxure c'est l'orage après le soleil.* »

A ces « **poisons mentaux** » s'ajoute la rumination des pensées négatives. Les éliminer par la « musculation de notre conscience » est un impératif préalable à la transmission de nos acquis. Car plus nous aurons développé notre force d'âme, plus notre enthousiasme sera transmissible...

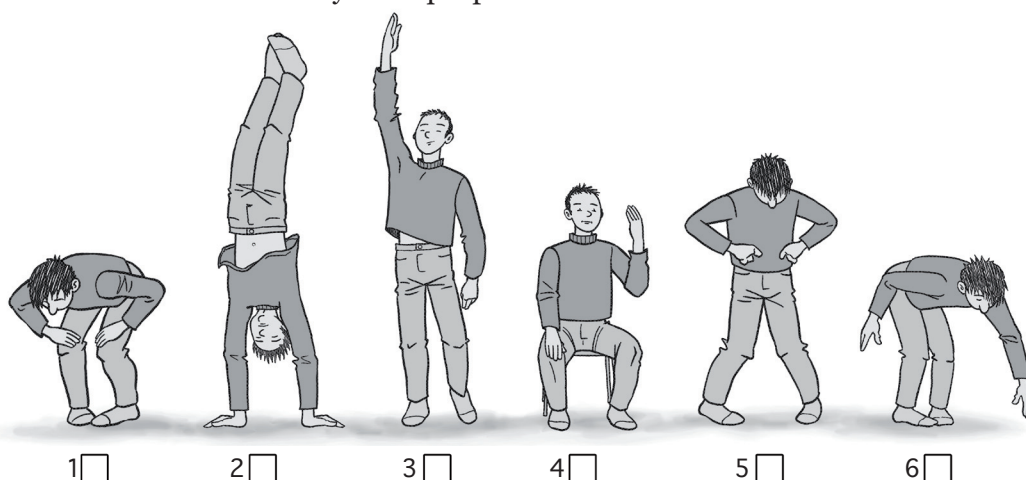
Au travail !

Récréation:

Voici entre deux articles un petit jeu aussi rapide qu'inutile...

Veillez cocher les postures qui vous semblent ne pas correspondre à un exercice de Relaxation Dynamique. Comme c'est drôlement difficile, pour vous aider elles sont nommées:

- case 1: le barattage abdominal,
- case 2: le yin et yang et yang et yin,
- case 3: l'asymétrique extension,
- case 4: la flexion et extension des membres supérieurs,
- case 5: le marteau-piqueur appelé aussi «moto qui pétarade»,
- case 6: l'asymétrique poids.



RÉSULTAT:

- Si vous avez coché les cases 1 et 5 (ou 6...): Bon, admettons-le, vous n'êtes pas encore au point.
- Si vous avez coché la case 2 (ou 5 à la rigueur): Ah tiens...? Pas mal.
- Si vous avez coché les cases 2 et 5: Là c'est bien, bravo !
- Si vous avez coché toutes les cases, voir aucunes: Non vraiment, vous n'êtes pas au point.

Formations continues...

La valeur ajoutée d'un praticien est avant tout ce qu'il « est ». Le travail sur soi est incontournable pour à la fois repérer les forces sur lesquelles il peut s'appuyer mais aussi identifier les ressources qui se cachent derrière ses doutes, ses peurs, ses excès de confiance et ce afin de continuer à progresser.

du 13 octobre (18h) au 15 octobre 2017 (16h)

venez vous ressourcer et vivre en groupe

Le « savoir – être » du Sophrologue

(Formation continue en résidentiel)

Objectifs de la formation :

- Prendre conscience de son évolution personnelle et professionnelle
- Développer ses compétences dans la relation d'aide sophrologique
- S'approprier des exercices SD® facilitant la découverte de nouvelles ressources pour soi
- Développer des axes de travail personnel et professionnel

Contenu :

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

Méthodologie :

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

Intervenants :

Eliane LAXAGUE, Thérapeute jungienne, sophrologue et Stéphane PERE, Psychologue, sophrologue, coach certifié en Types de Personnalités Jungienne.

Public :

Praticien ou Maître-Praticien en Sophrologie Dynamique® (*)

Minimum 8 et maximum 15 participants

Lieu :

Domaine du Luth , 15 rue des Hautes Roches à 86190 QUINCAI

Coût :

Frais pédagogiques : adhérents : 160 € / non-adhérents : 210 €

Frais d'hébergement : pension complète (du vendredi soir au dimanche midi) : 165 euros

Contact et inscription : ☺ au plus tard 1 mois avant le stage....

Stephane PÈRE

24 Place Etienne Chérade de Montbron 86140 Scorbe Clairvaux
0033 (0)6.37.22.74.97- Stephane.pere16@orange.fr

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

Continuons d'égrainer quelques aperçus des mémoires du dernier Cycle d'Approfondissement en Sophrologie Dynamique®...

Helena GASPAR

• Dans la première partie de ce mémoire, je rappelle ce qui fait la spécificité de la Sophrologie Dynamique®. Les concepts qu'elle intègre dans ses techniques et dans la relation d'aide, ainsi que la place centrale du processus d'individuation et de la dimension transcendante, les trois étant étroitement liés. Je m'interroge ensuite sur ce qui se joue dans la qualité de la relation entre le sophrologue et la personne en demande.

• Dans la deuxième partie, je présente le contexte particulier de mon intervention à la Ligue contre le Cancer. Je reviens sur les séances données au cours de cette année d'accompagnement de personnes malades. J'observe les « fragilités » qui me sont propres, identifiées à certains moments dans ma pratique me déstabilisant parfois, mais également la « force » intérieure que j'ai senti grandir. Je cherche à rendre compte de mes questionnements, de mes doutes, de mon évolution personnelle dans la relation avec ces personnes. Enfin, émerge le lien entre l'expérience de la souffrance et la transcendance, comme une évidence, de mon vécu avec les personnes malades, de mes lectures, mais aussi de mes rencontres avec des personnes remarquables impliquées dans l'accompagnement des personnes en souffrance.

Certification de maître praticien en Sophrologie Dynamique®
Mémoire de recherche

La transcendance est une quête la Sophrologie est l'un des chemins

*Une expérience de l'accompagnement
de personnes malades du cancer*



Helena GASPAR

SODY formation Bordeaux
Ecole Française de Sophrologie Dynamique® Promotion 5 - 2014/2016

Amélie MARTIN

Résumé mémoire cycle approfondissement

L'apport de la sophrologie dynamique dans la prise en charge des troubles obsessionnels compulsifs chez l'enfant est-il pertinent ?

Une expérimentation auprès de trois enfants souffrant de cette pathologie a été menée au cours de dix séances hebdomadaires en individuel basées sur des exercices corporels, respiratoires et de visualisation. Au fur et à mesure, les enfants se sont appropriés ces techniques et ont pu découvrir et explorer leurs ressources, trouver leurs propres solutions pour sortir de l'enfer des TOC. L'expérience a permis de démontrer que notre outil sophrologique est une aide précieuse car les résultats sont positifs. Pour deux d'entre eux les TOC ont disparus.

Ils ont significativement diminué pour le dernier ?

Cette étude met également en lumière l'importance de la posture particulière du sophrologue avec les enfants et montre aussi la spécificité de notre pratique par les outils uniques qu'elle propose, sans pour cela se substituer à une prise en charge thérapeutique extérieure.

Une triple aventure riche en émotions et en renseignements.



Karine COUVIDAT

Sophrologie Dynamique et Philosophie Snoezelen Accompagner et relier à la vie la personne âgée dépendante ou atteinte de maladie neurodégénérative.

L'avancée en âge est un phénomène naturel et souhaitable pour qui peut le vivre en bonne santé. Mais si l'espérance de vie augmente, avec elle, apparaissent aussi parfois certaines pathologies liées à l'âge, voire certaines maladies neurodégénératives.

Pour les personnes âgées dépendantes, la maison de retraite est une solution de sécurité mais elle représente également une rupture avec ce qui constituait leur quotidien. Elles perdent, en même temps que leurs repères (spatiaux et affectifs), une part de leur intérêt pour la vie.

La sophrologie dynamique s'avère être alors un soutien précieux en cela qu'elle leur permet de s'observer sans jugement et avec bienveillance, telles qu'elles sont, pour prendre conscience de leurs ressources, redevenir actrices de leur vie, regagner en autonomie, pour trouver une part de réconfort, de motivation, de joie.

Ainsi, je les accompagne depuis sept ans. Mais lorsque la santé physique ou psychique

du résident ne permet plus d'établir un lien de qualité en employant l'outil Sophrologie, c'est la Philosophie Snoezelen, concept né dans les années 1980, qui me permet de prendre le relais, de poursuivre le chemin ensemble, encore.

En utilisant des matériels et des lieux multisensoriels spécifiques, toujours dans un souci de grand respect et d'infinie bienveillance, en modifiant ma posture, passant de guide à accompagnante, grâce à une écoute attentive, respectueuse et humble, j'accompagne le résident lui permettant de conserver un lien aux autres et à son environnement, à la vie.

Sophrologie Dynamique-Philosophie Snoezelen : deux approches complémentaires qui me permettent de m'adapter à chacun, au mieux, selon ses capacités et ses besoins, pour que tous restent en lien avec le monde, légitimes et toujours présents.

Marie-Christine CHOPPIN

Bruissement inquiétant de la peur et réassurance de la Sophrologie

J'ai mené cette réflexion en m'intéressant à l'impact émotionnel que les peurs peuvent produire sur les personnes. J'ai considéré que les peurs provoquent une fragilisation due à l'accumulation d'émotions non perçues, tues ou répétées qui déstabilisent et produisent un affaiblissement émotionnel. De ce fait, j'avance que la Sophrologie peut tempérer l'affaiblissement émotionnel exprimé par les peurs.

La peur est définie et identifiée de manière générale puis mise en relation avec les écrits de deux auteurs :

- André CHARBONNIER décline trois missions : survivre, être au monde et la rencontre de ces missions,
- Guy CORNEAU, de son côté, identifie trois pièges : orgueil, peur, envie.

L'analyse se poursuit par l'étude de l'hypersensibilité de Saverio TOMASELLA qui démontre qu'elle est marquée par une forte émotionnalité et l'insécurité.

Une étude a été menée auprès de vingt personnes permettant de mettre en évidence les traces émotionnelles qui subsistent dans le temps. Sont ensuite croisées expériences et accompagnements réalisés.

La Sophrologie libère physiquement, soutient émotionnellement, permet la prise de conscience, soulage l'impact envahissant de la peur. Elle tempère la souffrance qui affaiblit et freine la circulation de la Vie.



Les 16, 17 et 18 juin 2017... Événement à ARCACHON: Nous accueillons nos nouveaux collègues

VENDREDI 16 JUIN 2017

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

SAMEDI 17 JUIN 2017

9h	Mise en disponibilité
09h15	Pour les stagiaires Evaluation pratique par petits groupes didactiques - 1h par stagiaire
9h15 à 12h15	Pour les non stagiaires Atelier – pratiques sophrologiques : Séances – Travail en créativité – Rappels des pratiques <i>Stéphane PERE et Virginie LASSORT</i>
12h30	Repas
14h00 à 15h30	Atelier conférence Sophrologie et mindfulness <i>Lucie Frapsauce</i> Réunion de synthèse Assistants / formateurs
15h30	Pause
16h00 à 17h00	Atelier conférence Exemple de mise en pratique auprès des cancéreux <i>Helena Gaspar</i>
17h00	Affichage des résultats
18h30	Repas et soirée festive offerts par la FESD

DIMANCHE 18 JUIN 2017

09h30	Pour les stagiaires : rendez-vous mémoire avec les formateurs / assistants	
10h30	Atelier conférence Partage d'expérience : installation en libéral et travail en entreprise <i>Lucie Frapsauce</i>	
11h30	Bilan stagiaires / SODY	
12h15		Remise des certificats
13h00	Clôture du week-end et repas libre	



Envie de les accompagner ?

Inscrivez-vous en prenant contact avec
Amélie MARTIN à l'adresse mail suivante:
ameliemrtinlebozec@gmail.com

Et participez tout au long de ces trois journées à divers ateliers ainsi qu'au traditionnel repas du samedi accompagné de sa soirée festive, célébrant la fin de ce cycle d'apprentissage en Sophrologie Dynamique®.

Coût: vendredi et samedi: 60€, dimanche: 40€.

Paiement à verser sur le compte de la FESD n° FR3520041010060803470N02752 ou par chèque à l'ordre de la FESD.

La bédé

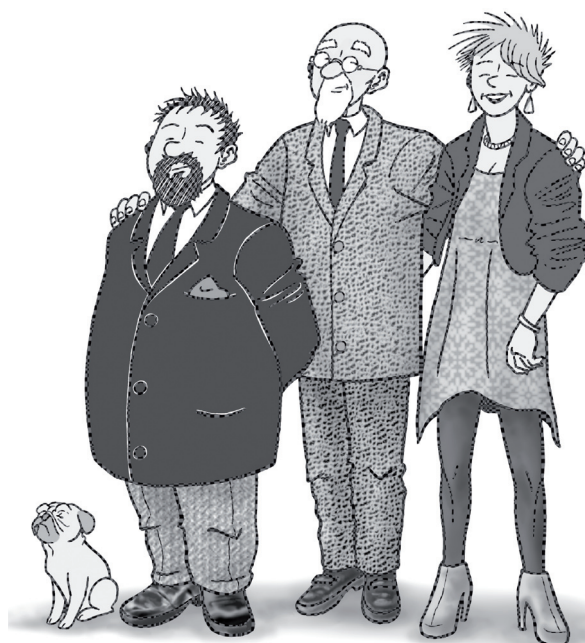
Quatre personnages dont un chien (Kiki) vont vivre des aventures «sophrologiques», comme un parcours initiatique auquel le lecteur par identification pourra s'associer.

...à suivre !

Si vous avez des idées de scénario, n'hésitez pas à me contacter, vous verrez, j'en ferai bon usage...

patricelacaze.fesd@gmail.com

Merci



L'ÉPOKHÉ... FORMIDABLE !





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