

# FÉDÉ INFOS

N°59



Quadrimestriel - mars 2019



**Fédération Européenne  
de Sophrologie Dynamique®**

"Donnons au temps ce qu'il mérite,  
les plus belles de nos histoires."

Michel Flahaut



# SOMMAIRE n°59 mars 2019

## L'édito...

p4 Edith de Wouters et Stéphane Péré

## La Fédé...

p5 Agenda  
Le «savoir-faire» du sophrologue

## Le congrès 2018 de la Fédé...

p7 Adalberto Barreto  
p18 Gille Pentecôte  
p20 Les ateliers  
p30 Paolo Doss  
p32 Témoignages et bilan

## Bloc-notes...

p34 Quand la musique danse avec la vie  
Laetitia Hauquin

... et la Bédé p6... et 35



© **Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique®**

Mise en page et illustrations: **Patrice Lacaze**

Relecture: **Marie-Christine Mourier et Edith de Wouters**

Couverture: **Delphine Groux (photo Jacqueline Morel)**

Reprographie: **contact@arcaprint.fr**

# L'édito

**Edith de Wouters  
Stéphane Péré**  
co-présidents



Le soleil était au rendez-vous du quatrième congrès de *Sophrologie Dynamique*® organisé fin septembre 2018 à Rennes, au centre de la Hublais. Trois jours qui ont marqué les consciences. Nous avons eu la chance d'accueillir des conférenciers, des artistes, des animateurs d'ateliers passionnants et maîtrisant leur art avec une virtuosité remarquable. Nos cinq intelligences ont été comblées. Une place particulière a cependant été accordée cette année au « corps ». Mis à l'honneur dans les conférences et les ateliers, il a fait l'objet de toutes les convoitises pour se reconnecter à soi et à l'autre. Nous avons découvert avec le professeur Adalberto Barreto des techniques énergétiques ancestrales pour restaurer le lien entre l'esprit et le corps. Le docteur et sophrologue Gilles Pentecôte nous a prouvé que nous sommes tous interconnectés sur le plan corporel, émotionnel, et spirituel. Paolo Doss, l'artiste, jongleur de mots et poète de l'âme aux envolées lyriques époustouflantes nous a tous subjugués.

Rythmé par des instants méditatifs suspendus au temps, des mouvements harmonieux des corps dans la nature, des partages savoureux lors des agapes, ces trois jours furent également l'occasion de pratiquer de nouveaux exercices de *Sophrologie Dynamique*® spécialement concoctés pour ce congrès. Bref, nous étions il faut l'avouer connectés à une très belle énergie, et ce bulletin spécial du *Fédé infos* est l'occasion pour ceux qui n'ont pu y assister de se reconnecter aux moments forts de cette quatrième édition. Nous tenons à remercier l'ensemble des membres du CA, et plus particulièrement Amélie Martin, Françoise Seemann et Jacqueline Morel, responsables de la commission événementielle, qui ont géré d'une main de maître l'organisation de ces trois jours. Sans oublier les animateurs

d'ateliers qui nous ont proposé de bien belles séances.

Après ce point d'orgue, la vie sophrologique de la Fédé poursuit son élan. La réunion du groupe « Ressources et Développement » en novembre qui recense et valide les exercices créés par des sophrologues en SD®. Exercices qui ont été soit oubliés avec le temps soit récemment proposés lors d'animation de séances et dont les vivances nous paraissent tout particulièrement aidantes pour les personnes. Ce travail lancera la rédaction du book 3 qui doit voir le jour en 2021. Le stage du « Savoir-être » les 16, 17, 18 novembre 2018 à Quincay a été particulièrement apprécié, animé par Edith de Wouters et Eliane Laxague.

Par ailleurs, afin de répondre au plus près aux besoins de nos adhérents, la FESD va prochainement prendre contact avec les associations qui œuvrent pour le déploiement de la *Sophrologie Dynamique*®. Le Conseil d'administration a également décidé de lancer un questionnaire de satisfaction courant 1<sup>er</sup> trimestre 2019. Nous avons besoin de vos retours pour continuer à vous apporter un service utile et être proche de vos préoccupations.

Toujours habités de ces belles énergies de fin 2018 et après les temps festifs marquants le passage de 2018 à 2019, nous vous proposons de découvrir dans la page « Agenda 2019 » les diverses activités déjà prévues. Nous vous informerons soit par le *Fédé infos*, soit par mail ou la *Newsletter* des autres événements qui s'ajouteront en cours d'année.

Nous vous rappelons que tout ceci est possible grâce à vous. En adhérent à la F.E.S.D. vous participez au rayonnement de la *Sophrologie Dynamique*®, à mieux la faire connaître. Nous vous remercions déjà du renouvellement de votre adhésion par le biais de votre cotisation (bulletin inclus dans ce *Fédé infos*).

**Les membres du Conseil d'Administration vous souhaitent une belle et heureuse année 2019 !**





## AGENDA 2019 de la Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique®

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

**16 mars 2019**

• **10h à 16h : Journée des adhérents : « Pratiquer la *Sophrologie Dynamique*® en tant que professionnel dans notre monde actuel »**

- Réussir son installation  
- Développer notre clientèle

- Fidéliser notre clientèle  
- Evaluer sa pratique

• **17h30 : 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 14 (18h) au 16 juin 2019 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. Découvrir notre « savoir-faire » là où ne l'attendons pas ! Un temps de partage, d'intervision et d'échange sur nos pratiques.

**Du 11 (18h) au 13 octobre 2019**

**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 : les projections, les ombres... Accueil de la personne, présenter la SD®, animer le partage... L'alliance sophrologique, nos propres émotions...

**!! NOUVEAUTÉ A LA FESD !!** Des rencontres avec les associations qui transmettent l'outil *Sophrologie Dynamique*® : renforcement des liens, création de partenariat, activités communes...

**2019, une année SOPHROLOGIQUE !**



## Le "savoir-faire" du sophrologue

du vendredi 14 juin (18h) au dimanche 16 juin (16h)

**Sortir de notre zone de confort en rendant nos séances plus créatives !**

« j'ai l'impression de toujours donner la même séance », « je me sens coincée en proposant les exercices avec un groupe qui vient depuis longtemps », « je perds la motivation à animer car c'est toujours la même structure », « je ne sais pas comment m'y prendre avec des personnes âgées, des enfants », « j'ai peur que les personnes ne viennent plus par ennui »...

Si vous vous retrouvez dans ces mots ou que d'autres vous viennent, alors ce week-end est fait pour vous !

Entre pairs sous la houlette de *Marie-Christine Mourier* et *Edith de Wouters*, formatrices, mettons dans le pot commun tout ce qui nous titille dans notre "**savoir-faire de sophrologue**".

Mélangions le tout dans notre chapeau de magicien-ne pour découvrir notre potentiel créatif à installer dans nos séances tout en respectant l'éthique sophrologique.

**Comment ?** En partant de vos besoins, par des séances de SD® adaptées, des échanges sur nos pratiques professionnelles, des débats.

**Lieu :** Domaine du Luth, 15 rue des Hautes Roches à 86190 QUINCAÏ

**Coût :** Frais pédagogiques : adhérents : 180 € / non-adhérents : 230 €

Frais d'hébergement : pension complète (du vendredi soir au dimanche midi) : 170 € + 15 € si chambre individuelle

**Contact et inscription au plus tard le 16 mai 2019 :**

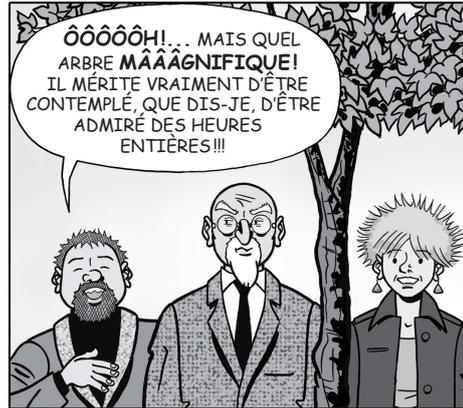
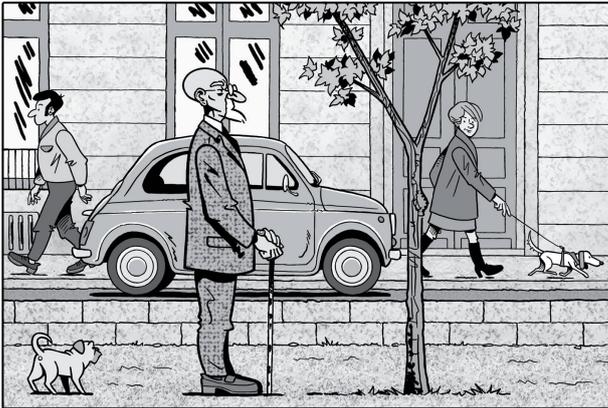
**Stéphane Péré**

24 Place Etienne Chéradé de Montbron 86140 Scorbe Clairvaux

0033 (0) 6.37.22.74.97 - [stephane.pere16@orange.fr](mailto:stephane.pere16@orange.fr)



PHÉNOMÉNAL!



## Adalberto Barreto



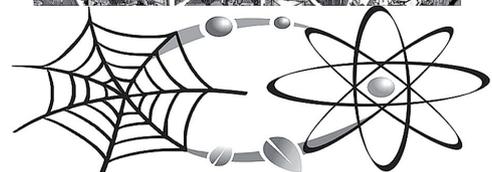
### SE CONNECTER AVEC SOI-MÊME POUR MIEUX SE CONNECTER AVEC LES AUTRES



Je suis très heureux de partager avec vous mon expérience brésilienne développée depuis 28 ans. Expérience pour accueillir la souffrance qui découle des fractures des liens sociaux au niveau de la communauté. Il s'agit de délier, lier et relier pour reconstruire un tissu social indispensable à l'insertion sociale, générer un sens d'appartenance pour que le groupe soit co-participant des décisions et des politiques sociales. ENFIN D'UNE RÉSILIENCE COMMUNAUTAIRE.

Comment avons-nous répondu à ces problèmes, quelles solutions, ou pistes avons-nous trouvées ?

La toile d'araignée : un symbole: Les Indiens Tremembé dansent le "Torém". Ils invoquent et imitent les animaux dont ils ont reçu un enseignement. Avec la danse de l'araignée, ils nous rappellent qu'un Indien sans sa terre, une communauté sans ses liens, c'est comme une araignée sans sa toile.



**CONTEXTE MONDIAL :** Guerres, migrations qui provoquent des pertes matérielles et affectives. Il détruit le tissu social, provoquent des crises d'identité, génère des distorsions relationnelles ségréguatives avec des réactions négatives. Ex. victime africaine du naufrage.

Ainsi, l'évolution des sociétés favorise l'isolement, l'intolérance, le stress, la peur... compromettant le lien social et affectant la santé mentale de tous. Elle rend l'existence précaire (physique, psychique, économique et sociale).

Empêcher les gens d'exercer leur potentiel naturel et culturel, bloque le parcours de l'individu dans la construction de sa subjectivité et les rend plus fragiles, vulnérables et dépendants. Ces migrations entraînent une série de pertes culturelles. On perd le lien avec la terre, avec sa communauté, sa famille et les valeurs de sa propre culture. Celles-ci privent le groupe des éléments fondamentaux qui nourrissent son identité culturelle et garantissent sa cohésion.

## La favela, espace d'exclusion sociale

La globalisation détruit des ressources socio-culturelles et rend les personnes plus dépendantes et moins autonomes ;

Elle conduit progressivement à l'isolement, à l'attitude d'échec, à l'auto-dévalorisation et à la dépendance qui génère le syndrome de "précarité pervertie et négative" qui ne fait que fragiliser

encore plus la santé mentale de ces populations.

## La « Psychiatisation » de la souffrance

J'ai senti le besoin de créer des espaces pour accueillir la souffrance sans la médicaliser.

Ces souffrances, assez souvent, tendent à être psychiatisées, tachées de dépression, de paranoïa, qui ne font qu'aggraver la santé mentale.

**Si l'hôpital soigne les maladies, pourquoi ne pas créer des espaces pour accueillir la souffrance ?**

## De l'Individu au Communautaire

La médecine a fait de grands progrès dans le traitement des pathologies intracellulaires et intrapsychiques. Tout cela est fait par des spécialistes.

L'enjeu est de trouver des "remèdes" aux "perturbations" du « vivre ensemble », et du « vivre avec soi-même et avec les autres ».

Il s'agit d'aider les gens à trouver leur axe, à prendre leur place. A dire "oui je peux". Il ne s'agit pas de médicaliser le mal-être, la souffrance.

## Deux axes d'actions:

### 1. Les soins cliniques: Professionnels de la santé

- les pathologies psychiques
- psychotropes / psychothérapies
- Soigner
- Centré sur l'individu
- Tendance à la médicalisation de la vie
- Prévention et hygiène

### 2. Soins solidaires: nous sommes tous soignants

- Prévention et promotion de la santé, de la vie (soins globaux: corps, psyché, l'eau, la nature, l'auto-connaissance)
- Nous sommes tous protagonistes du bien-être collectif
- Action citoyenne, accueillir inconditionnellement la souffrance
- Prendre soin avec les ressources dont on dispose: massages, reiki, biodance...
- On intervient dans les déterminants sociaux de la santé: stress, soutien social
- Travail centré sur les interactions
- Soins intégratifs

Elle doit être partie prenante d'un réseau médico-socio-culturel et politique (soutien réciproque, lien interactif). La construction du savoir collectif n'est pas la propriété du groupe: elle doit servir à l'ensemble de la communauté.

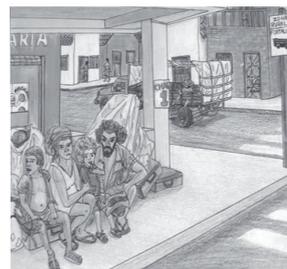
## POUR AFFRONTER CES DÉFIS, NOUS AVONS CRÉÉ LE PROJET 4 VARAS

La communauté de 4 Varas, lieu de notre action, est l'une des 150 communautés organisées de la favela de Pirambú qui compte 285.000 habitants.



SIX GRANDS CHANTIERS ONT ÉTÉ MIS EN ŒUVRE pour accueillir la souffrance et promouvoir la santé et la vie: Thérapie Communautaire, Eveil de l'estime de soi, Prendre soin des soignants, Atelier d'art-thérapie, Pharmacie vivante, Théâtre José et Maria, Maison d'accueil, Ecole communautaire.

- Accueillir la souffrance et traiter la pathologie.



## 1. la « Maison de santé communautaire »

Avec la participation active et journalière des « tradipraticiennes » et des professionnels de santé.

Au sein du “Projet Quatro Varas”, nous avons donc créé des espaces pour accueillir la souffrance. Exemples: la “maison de santé communautaire” avec la participation active et journalière des “tradipraticiennes”, qui ont reçu à l’université, une formation professionnelle en massages anti-stress.

Plus tard, grâce aux bons résultats de ces initiatives, la Mairie de Fortaleza s’est engagée dans ce mouvement, en construisant sur le terrain même du “Projet Quatro Varas”, un Poste de santé, avec médecin, infirmières, dentiste. Ces deux espaces de soins en un même lieu, sont complémentaires: un espace pour accueillir la souffrance, un autre pour traiter la pathologie. Ici le savoir traditionnel et le savoir médical sont au service des dynamiques individuelles et communautaires. Les soignants travaillent main dans la main et se renvoient réciproquement les personnes qui ont besoin des deux types de soin.

Ce projet pilote a permis à la Mairie d’étendre et de financer ce modèle d’espace de soins, dans 3 autres quartiers de Fortaleza.



Promotion de la santé mentale en utilisant les ressources socio-culturelles.

## 2. un jardin de plantes médicinales et un petit laboratoire, appelés “Pharmacie Vivante” pour soigner les petits maux

## 3. une « école communautaire », afin de travailler les émotions, avec des enfants en « précarité familiale »

## 4. un “atelier communautaire” pour le traitement du stress post-traumatique inspiré de la technique développée par David Bercelli (Trauma Release Exercise)

## 5. Faire exister chaque semaine, un espace pour la reconstruction des liens sociaux par la pratique de la Thérapie Communautaire Systémique Intégrative

Ces « rondes » se sont ainsi progressivement appelées «Thérapie Communautaire Intégrative», souvent désignées en France comme «espaces d’écoute, de parole et de lien » (du fait des connotations particulières, prises par les notions de “thérapie” et de “communauté” très différentes de celles du Brésil).



**Nous avons créé la Thérapie Communautaire Intégrative :  
Espace d’écoute de parole et de lien**

Il s'agit d'un espace d'écoute de paroles et de liens, fonctionnant selon des règles précises, (pas de conseil, pas de jugement, pas d'analyse, silence, parler de soi en « JE ») permettant à partir d'une situation – problème de dégager un ensemble de solutions à partir de l'échange d'expériences vécues, dans un climat de tolérance, de liberté, protégé de toute projection et désir d'influence.

C'est la construction de réseaux sociaux solidaires qui valorise le savoir-faire et la compétence des personnes.

On cherche à susciter la dimension thérapeutique du groupe.

### 6. Restaurer l'estime de soi

Le plus grand patrimoine d'une personne est la confiance en soi.

Un programme a donc été créé pour redonner confiance aux personnes qui abandonnaient précocement un emploi, qui boycottaient une chance d'insertion par un travail ou qui délaissaient une formation technique, compromettant ainsi leur avenir. Travail par l'art-thérapie.

- La misère psychique

Ce sentiment d'incapacité, de non foi dans ses propres potentiels renforce la marginalisation des individus à l'intérieur de la société, et les conduit à "l'auto-boycott".

#### **Comment aider à la découverte de soi, sachant qu'ils méconnaissent leur héritage inné, leurs capacités naturelles ?**

Tout ceci conduit à la perte de confiance en soi, dans les autres et dans leur avenir, au développement d'une attitude d'échec, aux addictions et à l'isolement. Ne se sentant plus dignes d'être heureux, ils perdent peu à peu la capacité d'aimer et d'être aimés.

#### **Un défi à dépasser : de la dépendance à l'autonomie**

Comment créer une dynamique personnelle et collective, permettant à chacun de s'approprier leur histoire et se baser sur leurs failles et leurs ressources personnelles et culturelles ?

Comment établir un dialogue entre le corps et l'esprit et entre les individus dans un climat de respect et protégé de tout désir d'influence, est indispensable, pour renforcer le processus de résilience communautaire ?



### Défis

Comment travailler au niveau communautaire ces situations de perte d'estime de soi ?

Serait-il possible de prévenir ces situations et de créer une dynamique de changement ?

Comment aider des gens qui ont perdu l'estime d'eux-mêmes à se libérer du sentiment d'infériorité et d'impuissance ?

Quelles techniques qui auraient un impact familial et social, pourraient être utilisées pour permettre la connaissance de soi ?

### Notre proposition

- Identifier le potentiel de la personne et de sa culture, en le mettant au service des dynamiques individuelles et collectives.
- Articuler le potentiel humain et culturel avec le savoir technique et scientifique, rendant possible le dépassement des obstacles.
- Permettre aux personnes de découvrir qu'elles sont des sujets capables de prendre soin d'elles-mêmes.

**Référence théorique :** Nathaniel Branden : "L'ESTIME DE SOI et ses six piliers". Ed.Saraiva 1997

**Vivre consciemment :** Cela vaut la peine d'essayer de comprendre mon environnement et le monde qui m'entoure.

**S'accepter :** J'accepte la réalité de mes problèmes mais je ne suis pas défini par eux.

**Etre responsable de soi :** Je suis responsable de mes choix et de mes actes.

**S'affirmer :** J'ai le droit de considérer comme important mes sentiments et mes valeurs.

**Vivre intentionnellement :** Si je veux réussir, je dois être attentif aux conséquences de mes actes.

**Vivre de manière intègre :** Je dois honorer mes engagements.

Il est difficile de faire de la prévention en utilisant les concepts de la médecine et de la psychologie classiques (microbes, synapses cérébrales, traumatismes, complexes). Ils valorisent les problèmes, les manques, les déficiences sans apporter vraiment de solutions pratiques ou de résultats.

Nous avons donc opté pour des méthodes inspirées de la médecine orientale, des techniques bioénergétiques et méditation active de OSHO au cours de 31 ans au sein du projet Quatro Varas, adaptées à la fois à notre culture et à un usage communautaire.

l'énergie (circulation, stagnation)

- les chakras (centres énergétiques)
- le langage du corps et son décodage
- les techniques respiratoires (rebirth)
- les méditations dynamiques de OSHO (adaptées)

**Nous avons sélectionné des techniques et identifié des thèmes :**

- Recentrer le mental et le corporel (nettoyage Chakras)
- Travailler nos tensions et vaincre le défi (éliminer les tensions du mental et du corps)
- Travailler le regard critique, le regard de compassion (travailler la culpabilité, le deuil, le détachement)
- Travailler la pulsation de la vie (stimuler la force de vie présente en chacun)
- Travailler le tunnel de l'amour et de la confiance (travailler la confiance en soi et aux autres)
- Prendre soin du groupe (chacun peut soutenir l'autre)
- Intégrer le masculin et le féminin (dialogue entre féminin / masculin)
- Travailler la colère (l'intégration de soi et des autres)
- Exercices pour réduire le stress post traumatique (TRE)
- **Toutes ces techniques conduisent à la connaissance de soi et à la mise en commun de ses découvertes. Chacun repère ses blocages, s'en libère et apprend des autres.**

**► C'est là où je me joins à la sophrologie : elle a une sensibilité vers l'écoute, la réflexion qui valorise le langage corporel.**

Chacune de ces dynamiques a un objectif précis mais toutes ont en commun d'éveiller la mémoire corporelle. Ceci va permettre à chacun de partager son expérience personnelle avec le groupe et d'enclencher une dynamique de prise de conscience de messages véhiculés par les symptômes.

Nous constatons qu'à partir de la 4ème séance les gens sont mieux dans leur apparence, dans leur manière de s'habiller et de s'exprimer, de parler.

Elle doit être partie prenante d'un réseau médico-socio-culturel et politique (soutien réciproque, lien interactif).

La construction du savoir collectif n'est pas la propriété du groupe : elle doit servir à l'ensemble de la communauté.

## **Deux déconnexions**

**Au Brésil on perd son âme    En Europe on perd son corps**

1<sup>ère</sup> Dynamique : Recentrer le mental et le corporel :

**Il s'agit de réunifier le corps émotionnel et le mental rationnel, d'établir un dialogue entre ces deux corps qui sont comme les deux faces d'une même pièce de monnaie.**

Il existe plusieurs rituels d'exorcisme qui cherchent à "exorciser" cet "esprit malin" afin que la personne puisse poursuivre son chemin.

En voulant la délivrer de cet "esprit maléfique" et la "sauver", on mutile cette personne alors qu'en fait ce dont elle a besoin, c'est de se réconcilier avec elle-même, c'est d'intégrer cet aspect "marginal", inconnu, étrange d'elle-même, ici représenté par un "esprit maléfique".

Ce corps émotionnel symbolise notre enfant sans défense, craintif et impuissant. A la fin de cette dynamique, nous invitons toujours la personne à avoir un dialogue avec son enfant en lui disant : « Sois le bienvenu mon enfant, n'aie plus peur ».

**Cette dynamique nous invite à être présent dans son corps, prendre sa place**

Objectifs :

- Promouvoir le recentrage du corps et du mental.
- Débloquer les énergies stagnantes afin qu'elles puissent circuler à nouveau et revitaliser tout le corps.

Réactiver les mémoires corporelles permettant de comprendre les messages inconscients véhiculés par les symptômes

Cette dynamique nous invite à être attentifs à notre travail en tant que soignants :

- **Importance d'être "centrés" dans l'écoute de la souffrance de l'autre.**
- **Avoir conscience qu'il faut alimenter notre courage de guerrier** et faire des obstacles, une opportunité pour les surmonter ;
- **Importance d'être souples dans nos relations**, surtout si nous vivons dans une société plurielle, marquée par une diversité culturelle ;
- **Se libérer de blessures et ressentiments qui rendent la vie amère.**
- **Valeur de la réciprocité dans notre travail de soignant.**
- **Importance de la qualité de notre communication.**
- **Se libérer des préjugés et complexes qui nous empêchent de réaliser nos rêves.**
- **Se connecter avec nos valeurs spirituelles et culturelles** qui nous donnent de faire ce que nous faisons.
- **Opportunité d'établir un dialogue entre l'enfant d'hier et l'adulte d'aujourd'hui.**
- **Occasion de partager ensemble les découvertes** qui ont surgi à partir de cette dynamique. C'est un moment où nous apprenons les uns avec les autres, où nous décodons le langage des symptômes qui furent réactivés durant ce travail au niveau des chakras.

### **LE SENS : Dialogue avec l'enfant**

**1. Avoir conscience qu'il faut alimenter notre courage de guerrier** et faire des obstacles, une opportunité pour les surmonter.

**2. Importance d'être souples dans nos relations**, surtout si nous vivons dans une société plurielle, marquée par une diversité culturelle.

**3. Se libérer de blessures et ressentiments qui rendent la vie amère.** Il nous invite à pardonner (pardonner = perdre + donner).

**4. Valeur de la réciprocité dans notre vie quotidienne.** Toute super-protection est une attestation d'incapacité délivrée à notre protégé.

**5. Importance de la qualité de notre communication.** Avoir conscience que notre parole a un certain pouvoir. Elle peut aider, soutenir, stimuler ou au contraire disqualifier, discréditer.

**6. Se libérer des préjugés et complexes qui nous empêchent de réaliser nos rêves** et d'avoir accès à nos ressources personnelles, familiales et culturelles

**7. Se connecter avec nos valeurs spirituelles et culturelles.** Il ne s'agit pas d'imposer une quelconque valeur ou croyance mais d'inviter chacun à se connecter avec ses valeurs.

### **Une fois la mémoire corporelle éveillée, on pose des questions...**

Chacune de ces dynamiques a un objectif précis mais toutes ont en **commun d'éveiller la mémoire corporelle**, ce qui va permettre à chacun de partager son expérience personnelle avec le groupe et d'enclencher une dynamique de **prise de conscience de messages véhiculés par les symptômes**.

À partir du partage de ce que chaque individu a vécu, par la dynamique proposée, on déclenche un dialogue collectif avec les symptômes corporels et on dévoile une souffrance cachée, ancrée dans le corps et en faire ainsi bénéficier tout le groupe.

Cela suscite les identifications génératrices de liens d'amitié et de réseaux de soutien social qui rend l'individu et la communauté plus autonomes et moins dépendants des spécialistes et des institutions dédiées.

### **Dialogue avec mes membres inférieurs**

Manque de soutien, ceux qui ne sont pas ancrés dans ce qu'ils vivent, ceux qui sont dans l'instabilité permanente.

- Quelles relations actuelles sont source d'inquiétude et de conflits pour moi ?
- Ai-je le sentiment de ne pas être soutenu par les autres dans le milieu où je vis ?
- Qu'est-ce qui, dans mes relations, me donne le sentiment d'être dans une impasse ?
- Quels obstacles dois-je surmonter pour pouvoir chercher un nouveau point d'équilibre ?
- Quelles situations sont en train de me déstabiliser ?
- Qui conduit mes pas ? Moi ou les autres ?

Les pieds qui sont la base du corps. Ils sont aussi le soutien et l'ancrage de la personne.

## **Les relations affectives**

### **Estomac : digestion de la nourriture affective**

- Qu'est-ce qui bout à l'intérieur de vous ?
- Qu'est-ce qui vous irrite et vous enflamme dans vos relations affectives ?
- Etes-vous en train de vivre une situation affective qui génère en vous de la peine, de la colère, du ressentiment ?

- Au niveau de vos relations, êtes-vous en train de vivre une expérience que vous ne parvenez pas à digérer ?
- Êtes-vous en train d'auto-alimenter le sentiment de n'être pas compris ?
- Qu'est-ce qui est en train d'aigrir votre vie ?

### **Dialoguer avec les poumons : ma tristesse, mes blocages**

- Qu'est-ce qui m'étouffe actuellement ?
- Dans ma famille, l'atmosphère est-elle si pesante ?
- Quelles situations ou quelles personnes sont en train de me faire suffoquer ?
- Suis-je en train de vivre un deuil ?
- Quelle relation suis-je en train de vivre qui génère en moi insécurité et peur ?
- Contre quelles agressions suis-je en train d'essayer de me défendre ?

Par ces réactions, les poumons réagissent aussi bien aux agressions physiques (bactéries, virus, poussière) qu'aux agressions psychiques (paroles agressives, déceptions, ambiance destructrice...). En général, les problèmes pulmonaires parlent de peurs profondes, de manque d'air, de suffocation. Ils dévoilent un sentiment de perte de son propre territoire, une difficulté à trouver son espace vital, particulièrement dans le contexte familial et les relations avec ses différents membres.

### **Dialoguer avec les seins : prendre soin de soi, prendre soin de l'autre**

- Qui, dans mes relations, ne se sent pas assez nourri ?
- Parmi mes relations, quelle est la personne que je ne veux plus nourrir et à qui je ne parviens pas à le dire ?
- Comment est vécue la réciprocité dans mes relations ?
- Suis-je en train de me sacrifier pour quelqu'un au détriment de la femme qui est en moi ?
- Ai-je des attitudes de domination et/ou de surprotection avec mes proches ?

Ils symbolisent la faculté de se soucier des autres, vus souvent et parfois à tort comme des enfants fragiles, sans défense, dont il faut prendre soin.

## DIALOGUER AVEC NOTRE CORPS

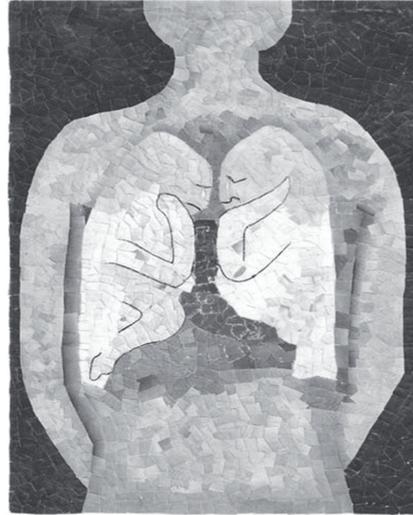
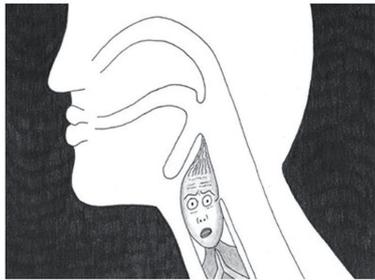
• **Notre corps, exprime sans cesse les répercussions de nos émotions vécues. Le langage corporel comme les mots est polysémique. Il constitue donc une communication pleine de subtilités indissociables du contexte socio-historico-culturel dans laquelle le symptôme s'inscrit.**

• **De la même manière un mot, pour être compris, a besoin du contexte de la phrase à laquelle il appartient, un symptôme pour être entendu a besoin d'être relié au contexte dans lequel il apparaît.**

• **C'est pourquoi, avant de chercher à le décoder, nous devons impérativement tenter de le "contextualiser" à l'aide d'une série de questions ; toute affirmation catégorique devra être soigneusement évitée car il s'agit avant tout de susciter des interrogations, de suggérer des pistes de réflexion, plutôt que des assertions.**

Il est quelque chose de fondamental pour comprendre qu'il nous exprime sans cesse les répercussions de nos émotions vécues. Le langage corporel comme les mots est polysémique. Il constitue donc une communication pleine de subtilités, indissociable du contexte socio-historico-culturel dans laquelle il s'inscrit.

# La place du symptôme dans notre culture



**Il est courant que le guérisseur voie le symptôme comme une entité, un esprit vivant, un être (en+(c)+être) vivant avec lequel il peut discuter, l'interpeller. Il ne s'adresse pas à la personne mais au symptôme.**

La personne ne fait qu'écouter et assister à ce qui se passe. Dans notre culture brésilienne on donne une place aux esprits des ancêtres, tout est animé. Les gens peuvent avoir une représentation et dialoguer avec l'esprit des morts.

## **Un défi à dépasser : intégrer des éléments de la culture ancestrale**

Au lieu de nier et combattre les éléments de la culture ancestrale, j'ai choisi d'intégrer ces éléments culturels pour mettre en route un processus de prise d'auto-connaissance en vue d'une plus grande autonomie.

## **Des émotions à la prise de conscience qui amène au changement**

- le dialogue de l'adulte avec l'enfant

Mémoires : Visuelles, Olfactives, Tactiles, Gustatives et Auditives, stimulent les 2 premiers cerveaux

## **DU CORPS DE L'INDIVIDU AU CORPS SOCIAL**

Le nouveau sens donné au symptôme, fait écho à des difficultés semblables, ce qui permet à chacun de :

- Donner une visibilité à une souffrance silencieuse.
- Etablir un espace de construction collective sous une forme participative et démocratique.
- Renforcer le réseau des identifications et développer un réseau de soutien social.
- Soutenir les forces de vie et encourager les initiatives d'humanisation déjà présentes.
- Procurer le sentiment d'appartenance à un groupe et offrir l'occasion d'établir des relations d'affinité et de reconnaissance mutuelles.
- Donner un sens nouveau à sa douleur.
- Sortir du sentiment de solitude et découvrir les possibilités d'insertion
- Apprendre à penser ensemble et faire croître le répertoire des différentes possibilités.
- Démicaliser la souffrance.
- S'appropriier son histoire, connaître mieux ses héritages ancestraux.
- Faire une rupture avec les héritages négatifs pour éviter que ceux-ci se perpétuent dans les générations suivantes et trier les héritages qu'il désire conserver.

## *Le congrès 2018 de la Fédé...*

La socialisation de ce savoir donne lieu à une dynamique entre ce qui est dit par les autres et la résonance à l'intérieur de chacun. Cela permet de découvrir que toute personne a sa propre trajectoire et produit son propre savoir.

**Tout ce savoir-faire que nous avons très progressivement mis en pratique représente fondamentalement un changement de paradigme, un changement de lunettes, qui nous invite à :**

- A aller au-delà de l'individu pour toucher le collectif, le public.
- Voir au-delà des carences et déficiences pour s'appuyer sur les compétences acquises par l'expérience de vie et faire surgir le potentiel de celui qui souffre.
- Sortir d'un modèle qui engendre la dépendance pour créer un modèle qui nourrit l'autonomie et la co-responsabilité.
- Déconstruire une attitude de méfiance envers l'autre et croire davantage dans les capacités de l'autre.
- Rompre avec l'isolement tant du savoir scientifique que du savoir traditionnel.
- Passer de "la solution vient d'ailleurs" à "la solution se trouve dans la personne, la famille, la communauté".
- Rompre avec un modèle créateur de dépendance et promouvoir une conscience critique, égalitaire et indépendante.

## **EN GUISE DE CONCLUSION**

La perte de l'estime de soi est un état de privation de son propre savoir. La restauration de l'estime de soi est la pierre angulaire pour l'insertion sociale et la citoyenneté.

### **Eveil de l'estime de soi**

La tragédie de beaucoup de personnes est qu'elles cherchent des réponses et des solutions partout, sauf en elles-mêmes, ce qui est la stratégie la plus sûre pour échouer.

*Il était une fois un père, un fils et une carte du monde...*

### **Le rôle du soignant est de réactiver la mémoire**

Dans les tourbillons de la vie, nous perdons souvent la direction et nous ne savons plus où nous allons, nous oublions ce que nous sommes, quelles sont nos qualités, potentialités et notre identité.

Il faut rappeler aux gens qui :

- sont dans la culpabilité, rappeler leur générosité
- sont fragmentés, rappeler leur unité
- se sentent laids, rappeler leur beauté
- sont fatigués de la lutte, rappeler leur droit au repos
- se sentent faibles et accablés, rappeler le droit de se lever
- se sentent exclus, rappeler le droit à l'insertion et à la citoyenneté
- ont commis des fautes, rappeler qu'ils sont des humains
- sont dans l'obscurité, rappeler leur lumière intérieure
- ont échoué, rappeler le droit de recommencer
- travaillent trop, rappeler le droit au repos
- craignent l'avenir, rappeler leurs victoires du passé

## **TOUJOURS SUSCITER DES SOUVENIRS. L'AUTRE LE SAIT DÉJÀ, MAIS IL A BESOIN QU'ON LE LUI RAPPELLE Être soignant ce n'est pas dire ce que l'autre doit faire, mais lui rappeler qui il est.**

Lorsqu'on rappelle à l'autre qui il est, il récupère son souffle, sa force, sa direction dans la vie.

Voilà la fonction primordiale du soignant : éveiller la mémoire, rappeler à l'autre qui il est, soit à travers les thérapies conventionnelles, complémentaires ou à travers d'autres procédures.



### **Pour conclure, un texte poétique de Viviane Mose**

*La plupart des maux sont des poèmes emprisonnés, abcès, tumeurs, nodules, calculs sont des paroles calcifiées, des poèmes captifs.*

*Chaque bouton, points noirs, poils incarnés, la constipation même pourraient avoir été un jour poèmes.*

*Mais les gens enfouissent les paroles et les mots prisonniers se transmutent en maladies.*

*Les mots qui font du bien sont ceux qui ruissent dans les larmes.*

*Les larmes dissolvent les douleurs, les douleurs enkystées sont tumeurs,*

*Les colères fondent à travers les larmes, les colères emmurées sont tumeurs.*

*Personne sensible, tendre laisse couler ses pleurs, personne durcie est tumeur.*

*Temps figé est tumeur, temps qui coule est poème.*

*Tu peux libérer les poèmes enchaînés cristallisés de ton corps, avec des huiles, des plantes médicinales, du bout de tes doigts, de la pointe de tes ongles.*

*Tu peux libérer les poèmes avec une pince, un peigne, des aiguilles, un baume au basilic, des massages et des onguents hydratants. Si le poème est enkysté, évite le scalpel, serres toi de la bouche, des mots, de la danse du corps.*

*La danse, la parole, attendrit l'armure des poèmes calcifiés, la danse les arrache des doigts crispés, des orteils déformés, des ongles incarnés. La danse, la parole extirpe le poème du coccyx, de la poitrine, du sexe, le poème du cil, de l'œil.*

### **Prendre soin de l'autre nous amène à prendre soin de soi-même**

• La rencontre avec l'autre devient la clef qui nous ouvre à la connaissance de soi-même. L'autre devient fidèle collaborateur de notre processus évolutif. Il n'existe moi sans toi et encore moins toi sans moi. Voici le secret de notre développement, croissance en tant que personne et professionnel.

• La conscience que nous sommes nés précaires. L'art de prendre soin c'est plaisant et positif lorsqu'on fait du soin à l'autre un soin à soi-même et nous grandissons ensemble.

Références pour la France : [WWW.aetci-a4v.eu](http://WWW.aetci-a4v.eu)  
Formation. Par L'Association Européenne de Thérapie  
Communautaire intégrative : [WWW.aetci-a4v.eu](http://WWW.aetci-a4v.eu)  
Marseille [aetcipaca@gmail.com](mailto:aetcipaca@gmail.com)  
Mulhouse [aetci.nordest@gmail.com](mailto:aetci.nordest@gmail.com)  
Grenoble [aetcia4v@gmail.com](mailto:aetcia4v@gmail.com) tel. 0476251067  
ABRATECOM - Associação Brasileira de Terapia Comunitária  
[WWW.ABRATECOM.ORG.BR](http://WWW.ABRATECOM.ORG.BR)



## Gilles Pentecôte



### « Nous sommes tous reliés »

Médecin, Sophrologue, formateur en Mindfulness et spécialiste des thérapies cognitives et comportementales, Gilles Pentecôte a publié de nombreux ouvrages pédagogiques pour se libérer des dépendances et aller vers un mieux-être existentiel. Il nous propose lors de cette conférence de prendre conscience de nos multiples connexions à la vie dans une relation bienveillante et harmonieuse.

Depuis l'origine de la création de l'univers jusqu'à notre existence, chaque particule de notre organisme est une poussière d'étoile comme le soulignait Hubert Reeves. L'air que nous respirons, le sol sur lequel nous marchons, l'eau que nous buvons, le feu qui nous réchauffe, les photons qui nous illuminent, tous ces éléments sont composés de molécules et d'atomes présents dans notre corps. L'idée que nous soyons des êtres vivants déconnectés de la nature et de l'univers est une aberration. Nous faisons partie d'un écosystème dont nous ne pouvons pas nous extirper. Les études en physique quantique démontrent qu'à l'échelle de l'infiniment petit, il n'existe plus de séparation entre les éléments. Cette prise de conscience devrait nous faire évoluer vers un plus juste rapport avec la nature qui nous entoure pour mieux la préserver. Car en la négligeant nous nous maltraitons. Or, il n'est plus à prouver les bienfaits de la nature pour l'homme. Le contact avec elle renforce le système immunitaire, réduit les tensions. L'inhalation des extraits de résine, aurait des effets antioxydants, voire anti-inflammatoires. L'odeur de certains bois, comme l'arolle diminue le rythme cardiaque, et réduit le stress rapidement. Les personnes qui enlacent les arbres décrivent souvent cette sensation comme rassurante et réconfortante. Les ondes électromagnétiques de la nature que les spécialistes appellent aussi le pouls de la terre, ont une fréquence identique à celle d'un cerveau en état de méditation profonde (7-8 hertz) par seconde. L'alliance harmonieuse avec la nature est donc primordiale pour le sophrologue qui peut puiser des ressources infinies de sensations, d'émotion, et de connexion spirituelle en éveillant sa conscience à la dimension transcendante. La conscience se nourrit de nos sens et, toutes les traditions ancestrales et philosophiques nous enseignent que la réalité n'est

que le miroir de notre conscience. Cette dernière ne peut exister que si elle est en connexion avec quelques choses : une idée, une pensée, un paysage, une sensation, un état émotionnel. La conscience est avant tout un acte de mise en relation avec soi, avec, l'environnement qu'il soit minéral, végétal, ou humain. La conscience s'enrichit sans cesse en multipliant ses connexions et notamment au contact des êtres humains, car l'homme, disait Aristote, est avant tout un être sociable et la nature l'a fait pour vivre avec ses semblables. Les études sur les neurones miroir mettent en évidence que lorsque nous observons une action réalisée par une autre personne, des neurones dit miroirs s'activent à l'intérieur du cerveau comme si nous voulions agir nous-même et faire la même action que celui que nous observons. Ces neurones sont à l'origine du sentiment d'empathie que l'on peut éprouver lorsque l'on a l'impression de rentrer dans la peau de l'autre en regardant en lui comme dans un miroir afin de déchiffrer ses actions et de deviner ses intentions. D'autres travaux en Programmation neurolinguistique ont expérimenté et traduit en concept la notion de synchronisation lorsque les individus communiquent entre eux de manière optimale. Cette technique, verbale, et non verbale, met en évidence comment apparaît le sentiment de confiance et de compréhension mutuelle dans la relation. La synchronisation des mouvements, par exemple, consiste à mimer les attitudes de l'interlocuteur, qui, ainsi, va ressentir une sympathie et un accord. La synchronisation ne suppose pas une position dominante mais plutôt un échange. C'est un témoignage non verbal de l'acceptation de l'un par l'autre. La synchronisation de la **parole** est similaire. Cet accord concerne tout autant le débit de la parole, la force de la **voix** et sa hauteur que les formules employées. Le sophrologue dans

la relation doit être particulièrement attentif à la synchronisation, s'il veut établir une alliance propice à la relation d'aide.

Gilles Pentecôte nous a alors proposé d'expérimenter cette technique en atelier pratique, en introduisant le lien étroit entre la posture corporelle et l'état émotionnel dans lequel nous nous trouvons. Le corps a une action directe sur l'humeur. Il suffit de réaliser des mouvements d'ouverture, vers l'avant et le haut pour enclencher un élan de vie plus dynamique. Inversement un mouvement de repli corporel induit un ressenti différent. Il est donc important de faire attention à la manière dont nous marchons, dont nous nous asseyons, car notre filtre émotionnel est automatique impacté. De manière général, un même évènement est perçu différemment en fonction de l'appréciation que nous en avons. L'observation d'un fait devrait être réalisée d'un point de vue phénoménologique, mais nous savons tous que c'est presque impossible. Un jugement émotionnel vient très vite se manifester en attribuant une appréciation affective elle-même définie par des valeurs et un cadre de référence inhérent à notre personnalité et notre éducation. Quelques expériences à partir de photos de visages nous ont permis de prendre conscience de cette différence de perception en fonction de l'état émotionnel dans lequel nous nous trouvons. Au quotidien, nous pouvons expérimenter ce phénomène en ayant conscience de l'attirance ou du rejet que nous avons pour une situation ou une personne. En psychologie ce processus est nommé projection. Jung la définit comme « un état de fait qui peut s'observer partout dans la vie des hommes, à savoir le fait que nos idées concernant autrui et diverses situations sont très souvent erronées, sujettes à de faux jugements qu'il convient de corriger ensuite à la faveur d'une vision plus juste des choses ». Les projections perturbent fortement les relations humaines. Dans un sens, elles peuvent nous conduire à attribuer à autrui des qualités extraordinaires. Dans l'autre, nous chercherons à composer l'image d'un ennemi à honnir. Bien souvent inconscient, ce type de connexions est source de conflit intense, de scène de ménage, de commérage sans fin. A l'image d'un crochet dont nous ne pouvons plus retirer la corde qui nous y lie, nos projections finissent par troubler le reflet de notre âme. Une prise de conscience s'avère nécessaire pour ajuster nos perceptions et entrer véritablement en empathie avec l'autre. Percevant le jeu de nos énergies complémentaires conscientes et inconscientes, il s'agit d'en identifier les manifestations physiques et émotionnelles afin d'en comprendre leur utilité dans notre chemin de développement. Ainsi, plus nous approfondissons notre connaissance de nous-même en nous

laissant guider par notre intuition plus nous nous connectons à une énergie transcendante reliant la matière physique et psychique. Nous attirons alors, les gens, les situations, les évènements qui se présentent à nous comme autant de synchronicités productrices de sens. La relation d'aide s'inscrit dans ce processus.

Le sophrologue attire un certain type de problématique et de personnalité. Le client vient interpeler le professionnel sur un aspect de son ombre et « l'Aidant » s'il en a conscience reçoit autant qu'il donne. Ces énergies complémentaires sont à l'œuvre dans toutes choses. L'Un ne peut exister sans l'Autre, comme le yin et le yang.

Le concept Ubuntu issu de langues Bantoues d'Afrique du sud traduit d'une autre manière cette interconnexion. « Je suis ce que je suis parce que vous êtes ce que vous êtes, ou encore je suis ce que je suis grâce à ce que nous sommes tous » traduction du proverbe bantou qui renvoie à la notion d'humanité et de fraternité. En d'autres termes nous sommes tous interdépendants et nous devons nous conduire avec le sens de la responsabilité universelle. Cette interdépendance ne signifie pas que nous devons tomber dans l'excès inverse en devenant dépendant des uns des autres. Le juste milieu s'impose pour équilibrer notre rapport à la vie intérieure et nos relations extérieures. Sans se faire piéger par un égo inflationniste, un moi narcissique est important pour accueillir la richesse et la beauté chez l'autre. Desmond Tutu prix Nobel de la paix en 1984 définit quelqu'un d'Ubuntu comme étant « ouvert et disponible pour les autres, dévoué aux autres. Il ne se sent pas menacé parce que les autres sont capables et bons car il ou elle possède sa propre estime de soi - qui vient de la connaissance qu'il ou elle a d'appartenir à quelques choses de plus grand - et qu'il ou elle est diminué quand les autres sont diminués ou humiliés quand les autres sont torturés ou opprimés. »

En guise de conclusion, Gilles Pentecôte nous rappelle que ce lien qui nous unis possède un dénominateur commun : **l'Amour**. Non l'amour pour un être ou un objet mais l'Amour au sens d'action universelle, inconditionnelle. L'Amour qui nous rend chaque jour un peu plus « Amourifié ».



# LES ATELIERS

## CONNEXION - RECONNEXION : VALIDER AFFIRMER SES CHOIX - ASSUMER SA VALEUR « Oser l'audace et se sentir pleinement Être »

Bernadette Devillet



Marie-Christine Mourier

### Mise en dispo : se reconnecter à son centre

1) Position assise :

Inspire : bascule du bassin vers l'avant

Expire : bascule du bassin vers l'arrière

Plusieurs fois

2) Inspire : bascule sur un fessier

Expire : recentrer les fessiers centre

Inspire : bascule sur l'autre fessier

Recentrer à chaque fois à l'expire

Plusieurs fois

3) Rotation du bassin avec une respiration libre

### Toilette énergétique globale

Oser le changement

Revenir aux centres ensemble

### Mouvement Le bucheron :

Inspirer et préparer sa hache

Expire et couper

Assumer le temps dont nous avons besoin

Décider de l'amplitude et du rythme

Une version YANG 3X

Une version YIN 3X

Sentir ce qui se joue au niveau de nos centres

Refaire 3X la version validée

CHOIX YIN OU YANG AU TRAVERS DE LA  
FORCE QUI NOUS ANIME

**Emotion : Sourire + 3 kifs ou 3 bonheurs**

Sentiment d'être de présence qui nous anime  
au travers d'une qualité ou d'une valeur  
QU'ELLE EST CELLE QUE JE VALIDE ?

### Intuition : à partir d'un texte inspiré de la chanson « Ose » de Yannick Noah

« Un chemin, une chance

Tu peux avancer

L'étincelle vient de toi

Et peut tout changer

Alors... OSE... OSE

Redonne à ta vie sa vraie valeur

Redonne à ta vie toutes ses couleurs... »

Posture : laisser émerger ce qui nous parle au  
travers d'un mot, d'une phrase ou du tout  
pour ensuite valider ce qui fait sens pour nous  
aujourd'hui.

Bilan de séance : ce que je valide par ce vécu  
de séance et que je choisis d'Être dans mon  
quotidien.



# Atelier IMPORTER/EXPORTER S'enrichir de l'échange vibratoire

Régine Joisten



Laetitia Hauquin

## ACCUEIL MUSICAL

Une musique inconnue, non descriptive sans paroles, neutre mais gaie et qui se calme progressivement. Préciser le cadre + liberté d'émettre sans idéal vocal, accueil du son tel qu'il est.

## ICI ET MAINTENANT EN 3 ÉTAPES: CONNEXION, ÉCHANGE, MISE EN VIBRATION

### 1) appartenance au lieu

Se positionner dans le local, s'approprier l'espace :

*Marcher sur différents rythmes et mouvements : lent, rapide, pas sur le côté, avec mouvements des mains, s'ébrouer...pause.*

### 2) appartenance au groupe

Se positionner dans la dynamique interactive du groupe :

Marcher et quand on se croise, se regarder et se dire "BONJOUR".

**3) se positionner librement dans la salle** et dans son espace intérieur, là où nous nous sentons appelés.

Ancrage intériorité.

**Pause.**

## LE CORPS VIBRANT, LE CORPS SONORE.

**1) toilette énergétique globale debout et guidée:** percussions de nos mains puis percussions sur tout le corps de la tête aux pieds + retour aux centres, sentir l'espace entre les mains.

Pause pour intégrer l'énergie du corps vibrant dans le silence.

**2) idem mais libre en ajoutant des émissions sonores** (non signifiantes) accompagnées par nos mains qui sentent, vont à la découverte de notre corps sonore, il peut vibrer à certains endroits, pas à d'autres, laisser faire les mains et les sons.

Terminer sur les centres.

**Pause. Intégration de l'énergie du corps sonore dans le silence.**

## VOYAGE CORPOREL VIBRATOIRE: LA SOURCE SONORE

**1) s'installer dans la dynamique de l'ancrage et de l'élan dans la terre,** exploration énergétique sans son. Exercice du **polichinelle:** à la réception sentir l'énergie de la terre dans laquelle on peut s'ancrer et prendre son élan. La tirer dans les pieds jusqu'au-dessus de la fontanelle avec ou sans geste des bras. Courte pause.

**2) idem avec le son «M»** que nous laisserons vivre en nous, en le savourant dans la bouche. Courte pause.

**3) exploration du son MA:** utiliser cette énergie du sol pour faire monter le son « MA », comme une source qui émerge, prend de la force et jaillit vers le ciel. Accompagner le son avec une mise en mouvement des bras du bas vers le haut si on le souhaite.

**Temps de pause pour accueillir, ajustement si nécessaire.**

**Force de Vie.**

### L'ÉMOTION VIBRATOIRE

Retour en position assise

Enrichis de toutes ces expériences, quelle est notre ambiance émotionnelle intérieure, ce qui nous touche, nous motive. Laisser émerger la/les émotions bonnes à vivre, sentir où elles se placent.

**Ajuster, savourer et prendre conscience de l'élan de vie qui en découle.**

### VIVRE NOTRE CORPS SONORE INTÉRIEUR/EXTÉRIEUR.

**1) improvisation vocalisée libre** (possibilité de s'arrêter dans l'émission sonore, puis reprendre à notre gré. Toujours dans des sons non signifiants)

Se promener dans la salle (ou pas) en émettant des sons. Sentir la vibration intérieure et aussi se *laisser toucher* par les vibrations extérieures.

2) lorsque l'on sent suffisamment de cohésion et d'énergie dans cette masse sonore qui continue à vivre, **former un anneau, percevoir ce qu'on reçoit et ce qu'on émet dans cet anneau sonore** en ouvrant et fermant les yeux à notre gré dans la conscience de ce qui s'échange.

3) nous laisser toucher et ajuster notre émission sonore pour vivre l'énergie partagée. Possibilité **d'aller se positionner au centre par groupe de deux ou trois et de recevoir ce que l'ensemble offre**. Puis revenir dans le cercle et laisser la place pour d'autres dans le centre. Capter l'énergie qui est offerte.

Lorsque l'on sentira que l'espace sonore s'est de lui-même posé, tourné vers le silence et l'intériorisation, sentir l'énergie qui est en présence.

Retour sur les chaises.

**Ajustement énergétique si besoin. Nouvelle vivance.**

### POSTURE

Se mettre en posture et vivre ce temps. Laisser venir ensuite ce qui pourrait faire sens pour nous dans cette expérience, les liens éventuels que nous faisons avec notre actualité, notre vie sans chercher à provoquer ce sens, nous sommes dans cette disponibilité particulière qui permet peut être à notre intuition d'émerger à cet instant.



### BILAN ET REPRISE

Laisser venir les temps forts de la séance, les différentes étapes, ce qui nous a interpellé, ce qui nous a touché, ce qu'on a trouvé intéressant à vivre.

Retour ici et maintenant dans la salle, dans notre actualité de congressiste en lien avec ce que nous venons de vivre, prises de notes et partages avec le groupe.

# 1<sup>er</sup> atelier « LA TOILE »

## Aller de soi à l'autre et de l'autre à soi

Fabienne Denayer



Amélie Martin

### Mise en disponibilité :

- **Aller vers soi :** s'ancrer dans sa verticalité, mains au niveau du hara. Comme une posture de méditation, pour se laisser guider vers son centre. Observer corps, émotions, pensées.
- **Aller vers l'autre :** marche consciente. Se promener dans l'espace extérieur. Rencontrer l'autre par le regard, par un effleurement de main à main,...
- **Retour à soi :** reprendre une posture de « méditation », mains sur le hara. Observer les traces de l'autre en soi. Qu'est-ce qui se tisse déjà là en soi ?

### Introspection dynamique :

- Introspection en 2 temps (de manière globale) :
  - Stimuler la matière en profondeur (malaxer, appuyer, etc...)
  - Stimuler la surface, massage de la peau, membrane d'interaction avec l'extérieur (caresser, pincer, « soulever » pour décoller, etc...)
- Prise de conscience de sa vivance
  - Comment l'énergie circule en soi ? Comment se font les échanges entre la profondeur et la surface ? Comment ça se tisse ? De nouveaux liens ? de nouvelles couleurs ?

### Intelligence corporelle :

- **Asymétrie extension contraction**
  - Vivre deux dynamiques différentes : contraction (sentir le mouvement de concentration) et extension (sentir le mouvement d'ouverture) + retour à la globalité
- **Prise de conscience de sa vivance**
  - Comment ça se vit dans notre corps ? Comment ça circule en soi ? Comment ça se tisse ? De nouveaux liens ?
- **Intégration, ajustement, transformation :** force/ressource

### Intelligence émotionnelle :

- **Stimulation de l'émotion :** comparaison de 2 émotions
  - Une émotion liée à une dynamique intérieure (ex: détente, soulagement, paix, fierté,...)
  - Une émotion liée à la rencontre à l'autre – moment de partage, d'échange

**PC :** Sensations, Ambiance

**Transformation - ELAN, DESIR, ENVIE**

## Le congrès 2018 de la Fédé...

### • Double concentration :

- Elargir sa conscience : conscience de ce qui se vit en soi et en même temps de sa présence au groupe. Prendre le temps nécessaire pour installer cette double dynamique et la vivre.
- Retour au corps.

**PC:** de l’empreinte, de liens qui se tissent, en soi et dans l’espace extérieur.

**Transformation** - SENTIMENT

### Intelligence Intuitive :

- Se reconnecter à différentes instances en soi :

Laisser venir un lieu calme, sécurisant, où l’on se sent bien.

- Se connecter à son enfant intérieur.
- Se connecter à son parent intérieur.
- Se connecter à l’adulte en soi.

Comment ces différentes instances dialoguent entre elles. Comment les liens se tissent ?

### • Posture

- Laisser revenir les temps forts.
- Laisser émerger des liens entre ma vie intérieure et ma vie extérieure.



## 2<sup>ème</sup> atelier « LA TOILE » Aller de soi à l’autre et de l’autre à soi

Stéphanie de Gourcy



Rémy Nicéron

### Mise en disponibilité :

- On prend conscience de soi, puis **Marche consciente**: « on se croise », « on se regarde dans les yeux », **pas de mot, pas de contact physique**, puis chacun trouve sa place, nous nous installons et fermons les yeux.
- **Ancrage**: mouvements libres devant sa chaise.
- **Respiration**: respiration abdominale, quand elle est calme et installée: paumes de mains en contact avec celles de nos voisins, main droite tournée vers la terre, main gauche tournée vers le ciel.

## **Introspection dynamique:** Double massage puis ajustement

- **Profond**, en frottant fort, malaxant, découvrir le dur, le mou, stimuler la matière en profondeur, cet espace intérieur.
- **Léger**, pour stimuler la peau, membrane en interaction avec l'extérieur et les autres ... Caresser, soulever, décoller...
- **Dépoussiérant**, pour ajuster.

## **Intelligence corporelle:**

- **Asymétrie contraction extension**

Double mouvement entre intérieur et extérieur, je ramène à moi dans la contraction et m'ouvre à l'extérieur dans l'extension, double mouvement de va et vient entre soi et le monde.

Je termine en choisissant une contraction ou une extension selon mon besoin de l'instant.

**PC** : Sensations, Energie -> **AJ** : FORCE

## **Intelligence émotionnelle:**

- **Stimulation de l'émotion** : 2 émotions

- 1ère vécue à partir d'une situation avec dynamique intérieure (détente, fierté, paix...) Amplifier, ajuster et garder la ressource.
- 2ème vécue à partir d'une situation avec dynamique extérieure, dans une situation de partage et échange avec les autres. Amplifier, ajuster et garder la ressource.

**PC** : Sensations, Ambiance -> **AJ** : ELAN, DESIR, ENVIE

- **Double concentration** : partir du sentiment de présence à soi, « j'existe » à l'ouverture à sa présence dans le groupe.

J'existe dans ce groupe et dans la vie, prendre conscience de ce double j'existe et revenir à l'intérieur, sentiment de présence, sentiment d'être...

**PC** : SENTIMENT

## **Intelligence Intuitive :**

- **Tri dimension dans l'espace intérieur**

Se reconnecter à toutes les dimensions du soi avant d'aller vers l'autre :

Laisser venir un endroit que l'on aime, un lieu sécurisant et dans ce lieu, se connecter à différentes instances en soi...

- Dans un 1er temps se connecter à l'enfant en soi (EPA) **PC** : Symboles, Energie
- Dans un 2eme temps se connecter à l'adulte en soi (EPA) **PC** : Symboles, Energie
- Dans un 3eme temps se connecter au parent en soi (EPA) **PC** : Symboles, Energie

**Aj** : Puis en Posture, Reprise et Sens (synthèse ou sens nouveau)

A VOIR : Avec ce sens ouvrir les yeux sur l'extérieur. Balayage ouverture des yeux sur le monde avec un regard neuf?

**Partage** : façon yoga du rire, je serre 1 main, je regarde dans les yeux et je propose 1 mot synthèse de qui je suis, j'accueille le mot de l'autre et ne lâche sa main que quand j'en serre 1 autre etc. de telle sorte que nous formions une toile humaine qui se forme et se reforme à chaque instant.



## L'HOMME AUGMENTÉ 2

Eliane Laxague



Cyrille Berger

Nous voilà bien dans l'air du temps ! Comment ne pas faire référence ici à l'intelligence artificielle qui conçoit l'augmentation de l'Homme par la technologie ? N'existe-t-il pas en chacun un désir de déployer ses capacités physiques ou mentales ?

Depuis notre enfance nous rêvons de performance, qu'elle soit celle du super sportif, celle de l'artiste le plus formidable... les champions de tous poil nous en imposent. De comparaison en recherche de regard approbateur, l'évaluation de nos capacités est là, observée depuis l'école maternelle, étendue plus tard à nos vies professionnelles.

Toujours plus vite, encore plus fort. Certains proposent la pratique de la sophrologie ou de la méditation 5 min par jour, des pauses « petits exercices de sophrologie rapides et efficaces » ou « mindfulness », même au travail.

Et pourtant, les cabinets de psychologues ou thérapeutes ou coachs ne désemplassent pas tant la recherche du SENS de ce vécu quotidien devient une nécessité parfois vitale.

L'Homme augmenté ne pourrait-il pas être tout autre chose ?

Les principes de la phénoménologie chers à la *Sophrologie Dynamique*® nous sortent de ce carcan du jugement et de la compétition. Et nous voyons s'ouvrir à nous la possibilité de se dégager de l'emprise du regard extérieur pour retrouver notre propre regard, tourné sur nous-même. Le temps devient plus relatif. La question du SENS de ce que nous vivons peut émerger.

Posons-nous cette question du SENS que cela prend en nous que de chercher à augmenter nos capacités. A chacun sa réponse... à partager ?

### Expérimentons ensemble

Depuis l'intérieur de soi, dans notre propre biologie, dans les profondeurs de nos consciences ; là où nous percevons le vivant, nos capacités de transformation nous nous mettons à l'écoute de la réponse en nous à cette proposition de prise d'amplitude, déploiement, augmentation.

### Mise en disponibilité

Déambulons librement dans l'espace en portant l'attention sur notre réalité de l'instant, en marche dans le lieu. Puis répondons aux propositions lancées par l'animateur

- se regrouper en fonction de la couleur dominante des cheveux
- des chaussettes
- par ordre de taille
- port ou non de boucles d'oreilles
- ....

Les connexions se créent puis se défont, retour à la déambulation pour vivre la connexion suivante différente. Déjà quelques circuits énergétiques s'allument.

Nous voilà prêts pour l'expérience.

### Introspection dynamique

Celle-ci se fera en mode « croisé »

- La main qui commence stimule le côté opposé : oreille, moitié du crâne, du visage, du cou, l'épaule pour descendre le long de la face bronzée du bras, dessus de la main, dedans de la main et remonter par l'intérieur du bras jusqu'à l'aisselle, poursuivre par l'hémi-thorax, flanc, descendre par le côté externe de la jambe, du pied, passer dessous et remonter par le côté interne de la jambe, terminer par l'hémi-abdomen.
- Même chose avec l'autre main de l'autre côté du corps

- Croiser le bras sur la poitrine et recommencer dans l'ordre consacré en maintenant la croisure.

Prendre le temps des pauses, observer comment le corps trouve ses solutions aux contraintes proposées, les manifestations de l'enrichissement sensoriel vécu.

### Exercice dynamique « à notre façon »

- Se mettre debout, donner le temps de la verticalisation, de l'alignement.
- Quand un inspire se présente, amener les mains au niveau du diaphragme, à l'expire paume vers le sol, redescendre les bras le long du corps
- À chaque inspire monter les mains un peu plus haut, redescendre de la même façon jusqu'à la ligne des épaules = 3 ou 4 étages. Nous pouvons répéter le geste à un niveau si cela est vitalisant dans l'instant
- Avec un inspire, amener maintenant les bras en V au-dessus de la tête, pointes de doigts vers le ciel. Les bras sont un peu à l'arrière des oreilles de manière que ce soit le dos qui porte le V. Alors nous pouvons souvent relâcher doucement nos épaules qui s'abaissent de quelques millimètres, centimètres parfois. Tout doucement, en soufflant laisser descendre les bras à l'horizontale, en apprécier au passage le poids, et jouer à tourner nos paumes de mains vers le ciel, vers le sol, vers l'avant, vers l'arrière ou encore leur demander de repousser un mur imaginaire en faisant un angle droit au niveau du poignet. Là le souffle est libre, vivons l'expérience jusqu'au bout de notre zone de confort en observant s'il y a gain d'amplitude.
- Pause assise: observer comment ça réagit en nous. Quelles sensations? Quels nouveaux chemins empruntés par notre énergie de vie?
- Intelligence corporelle - **EXPRESSION DE LA FORCE** -

### Exercice de stimulation émotionnelle

- Les 5 sens; polarisation joyeuse du vivant
- « augmentation par le lien »

Une boule de laine est posée au centre du groupe. L'animateur lance la boule au sol vers l'un des participants qui à son tour la lance à quelqu'un d'autre. Chacun garde le fil reçu en main. Les yeux sont mi-clos.

Laisser émerger une émotion en nous observant dans l'attente de recevoir le fil, sa réception, le lancer, le suivi du mouvement. A chacun de s'ajuster.

- Enrichir l'émotion par l'expérience, l'affiner en sentiment que l'on peut nommer. Au fur et à mesure nous sommes tous reliés, le réseau est manifeste, nous le tenons tous dans nos doigts. Fermons les yeux et agissons sur les fils que nous tenons. Les tendre en tirant un peu, se mettre en arrière, en avant, d'un côté, de l'autre ou ne rien faire, vivre les mouvements imprimés, les vibrations qui passent dans nos doigts. Laisser s'estomper l'émotion pour en garder les traces.
- **ELAN DE VIE**
- Même chose cette fois en double concentration, en conscience de notre place.
- Nous posons doucement nos fils au sol devant nous
- Observation, ajustements, vivance, élan. Intelligence émotionnelle.
- **SENTIMENT DE PRÉSENCE**

### Exercice méditatif

Un temps pour laisser la posture juste s'installer, être acceptée par le corps.

Entrouvrir les yeux vers le centre; le réseau matérialisé là, que nous sommes aussi devient support de méditation quant à l'Homme augmenté que nous sommes maintenant.

### EMERGENCE DU SENS DE CE QUI SE VIT

Bilan, reprise, partage



# L'homme augmenté : entre verticalité et horizontalité devenir pleinement soi

Vivianne Delhez



Jacqueline Morel

### Préambule :

Ecrire sur un papier une émotion positive (ce que nous écrivons ne nous sera pas destiné). Puis donner le papier à son voisin de droite ou gauche ou nous faisant face (ce sera décidé par Jacqueline ou Vivianne).

Téléphone portable, tablette, smartphone et cie seront éteints et pourquoi pas concrètement éloignés de nous dans un récipient à l'entrée.

### Mise en disponibilité

Mouvements libres puis, **ancrage** : sur l'expiration s'ancrer en fléchissant les genoux avec la présence dans le bas du corps, sur l'inspiration revenir dans le verticale en repoussant activement le sol avec les pieds, présence dans la totalité du corps, plusieurs fois.

**Respiration de l'arbre** : sur l'expiration se pencher en avant et planter son arbre symboliquement, sur l'inspiration se redresser et dessiner avec les bras le tronc en remontant les mains jusqu'à la taille, sur l'expiration rester immobile tandis que la conscience parcourt le tronc et les racines, sur l'inspiration déployer les bras les branches vers le haut de chaque côté, sur l'expiration rester immobile pendant que la conscience parcourt les branches le tronc et les racines puis en inspirant monter les bras au-dessus de la tête, profiter de s'étirer et sur l'expiration dessiner la couronne de l'arbre. Fin de l'expiration, les bras sont revenus de chaque côté du corps. Prendre conscience de l'arbre dans sa globalité (enracinement, hauteur, volume).

Faire le mouvement 3 fois et à la 3<sup>ème</sup>, laisser venir le nom, la silhouette, l'image ... de l'arbre que nous sommes à l'instant, prendre conscience des qualités de cet arbre, les nommer et s'en imprégner.

### Introspection dynamique

Stimuler le bas du corps selon le ressenti du moment, accueil des sensations, puis le haut. Accueil. Ensuite terminer de haut en bas en une fois et plante de pieds, globalité, accueil.

### Contractions alternées 3x

**Rotations bras ballants** : en partant des épaules puis en partant du bassin et terminer par une rotation partant des chevilles.

Ajustement au besoin. Force d'être ou renforcement d'un aspect de soi.

Reprendre place sur sa chaise.

**Stimulation émotionnelle** en partant du papier laisser venir. Activation-désactivation. Elan, envie..., sentiment d'être.

Puis **futurisation** : se visualiser dans la mise en place d'un projet à venir ou que nous aimerions initier. Ressources

### Lecture :

*Tout le monde est un peu jardinier, Mélodie, tout le monde est responsable d'un jardin. Observa-t-il [L'oiseau]*

*Il poursuivit : « C'est très important de se savoir jardinier ; c'est très important de vouloir un beau jardin parce qu'en réalité c'est dans le jardin de chacun que le monde se dessine. »*

*...C'est dans le jardin de chacun que le monde se dessine...*

*« C'est trop grand pour moi le monde, fis-je remarquer en souriant. A ton avis il faut combien de temps pour avoir un beau jardin ? »*

*Il réfléchit un moment avant de me répondre :*

*« Je crois qu'on a jamais fini avec un jardin ; il y a les saisons qu'il traverse ; il y a le terrain sur lequel on sème ; il y a les plantes qui se rebellent contre la terre ; mais quand on l'entretient ; quand on l'aime surtout ; alors le jardin devient beau. »*

*Puis il répéta « Quand on l'aime surtout avec le regard. »*

*« Le regard ? » fis-je un peu surprise.*

*« Le regard que l'on pose sur lui ; un jardin a besoin de se sentir regardé avec amour pour être beau ; quelles que soient ses saisons ; quel que soit le terrain ; quelles que soient ses pousses ; à ces regards-là, il fleurit ; à ces regards-là, il donne des fleurs inattendues ; simplement parce qu'il se sent aimé. »*

En posture à l'avant de la chaise, qu'est-ce que cela m'évoque ? ...

Passer dans la position debout se réinstaller dans la verticale en évoquant à nouveau l'arbre du début. S'imaginer dans le lieu de notre arbre (forêt ? arbre isolé ? verger ?) peut-être en contact avec d'autres arbres. Puis revenir à soi, conscience de son intériorité. Lentement tourner la tête à droite et à gauche, gauche-droite, ouvrir et fermer les yeux, allant de soi à l'extérieur, aux autres et de l'extérieur à soi.



Puis yeux fermés, reformer l'envergure de l'arbre, bras levés de chaque côté et prendre contact avec les autres participants, réellement ou dans l'intention, selon la dimension du groupe et de la salle. Apprécier ce temps de « partage ».

Reprise de la position assise. Ajustement. Appréciation.

Bilan, ressources, sortie, description.

( Lecture : Brigitte Jacques L « Dis, est ce que ça repousse les ailes ? »  
BC Jacques édition ( p. 66-71 )



## Paolo Doss



**« Les nouvelles reset de notre clown inter-rieur » nous ont été données par Paolo Doss.**

Afin que ces « nouvelles » soient les plus « fraîches » possibles, dès son arrivée, Paolo a branché tous ses écouteurs et micros sensoriels pour déambuler dans les lieux, les ateliers, les conférences, et parmi les congressistes lors des pauses diverses.

Notre clown-reporter-voyageur avait du travail ! Tellement de choix dans ce congrès, des ateliers répartis dans divers lieux, les conférences, comment va-t-il nous donner toutes ces nouvelles, les retenir ? Car Paolo ne prend pas de notes, pour lui c'est avant tout « vivre les choses, ressentir les émotions et rester dans le vivant » qui est important, essentiel. En fait, c'est le secret de sa force, de sa finesse, de sa subtilité... de son talent, qui se dévoilent dans chacun de ses spectacles... Oh pardon Paolo, « pestacles » dans ta langue à toi.

Samedi soir, la salle se remplit petit à petit, surtout ne pas laisser d'espaces entre les spectateurs à la curiosité croissante, il veut la proximité avec son public. L'attente s'installe, tout le monde n'est pas encore arrivé, certains spectateurs sont invités à venir en avant, tout surpris de se retrouver au 1<sup>er</sup> rang ! « Mais pourquoi ? pourquoi moi ? pourquoi nous ?... », seul Paolo a la réponse !

Le silence se fait et au devant de la salle, montant sur l'estrade, joyeux, jonglant déjà avec les mots notre « clown journaliste » entre en scène ! Une séance photos éveille déjà les rires, il en joue !

Ensuite, il nous offre, comme un miroir, une multitude de « scènes » revisitées par son « clown intérieur », sa sensibilité et son humanité.

Une soirée où la magie de l'Être opère sur nous, congressistes : nos regards suspendus à son regard, ses mimiques, sa gestuelle, sa poésie.

A peine avons-nous le temps de reprendre notre souffle, de respirer, que déjà il nous ramène sur une nouvelle vague de rires et de larmes.

Tout l'inattendu de son art, avec ses jeux de mots dont la source se trouve dans nos techniques sophro ou dans l'atelier d'Adalberto Barreto, s'expose là devant nous. Le reflet de sa vision du congrès, de ce qu'il a pu en découvrir et en vivre, Paolo nous le renvoie d'une façon à la fois majestueuse et humble. Ces mots qui s'expriment en « dansant » (Paolo est de parents italien et égyptien) et donnent corps et mouvement à ses messages avec tout ce qui le caractérise : respect, finesse, amour de l'Autre et de l'Être, tout ce qui nourrit la VIE et la questionne.

Ah oui, là nos congressistes placés au 1<sup>er</sup> rang comprennent ce choix ! Paolo « égratigne » tendrement Adalberto Barreto, Jacqueline, Gilles Pentecôtes... Adalberto le découvre un rien farceur, se reconnaît lui et son atelier, rit de bon cœur.

Jacqueline qui l'a accueilli dans son atelier « l'Homme Augmenté », rit aux descriptions vécues par Paolo qui, en effet, s'est senti grandir, grandir... Ah, attention, le vrai plafond de la salle n'est pas aussi haut !

Une pensée également pour Gilles Pentecôte, à la psychologie positive « amplifiée » par Paolo.

Et comme à son habitude lors de spectacles « personnalisés », il associe ses inspirations du moment

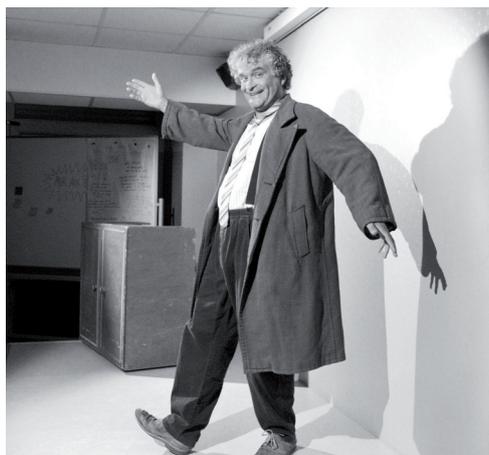


à une partie de ses spectacles à thème, sur la fragilité de la Vie, sur les êtres qu'ils rencontrent dans l'art de clown en hôpital, sur les exclus de la société, les peurs, la famille, la relation au sacré, la recherche de l'idéal...

« Les étoiles au ciel », « L'homme disparu derrière l'arbre »... rien n'est feint, les vibrations dans sa voix témoignent de ses émotions... il nous fait partager le côté « dur » de la vie avec légèreté sans occulter la réalité.

Après les applaudissements qui prirent la forme d'une standing ovation, le silence revint, l'émotion était là, palpable, alors Paolo s'est simplement assis pour partager, pour discuter avec ce public conquis. Ce fut un moment particulièrement émouvant pour toute l'assemblée, mais aussi pour Paolo, car en plus de cet échange questions/réponses, il se livra sur sa vie, son enfance... sur tout ce qui l'a construit et l'a conduit à être qui il est aujourd'hui...

Là encore, nous avons découvert sa grande générosité.



### **Merci Paolo pour cette inoubliable soirée !**

*Paolo Doss est auteur, metteur en scène, interprète, formateur et conférencier depuis plus de 32 ans. Il donne ses spectacles, ses formations, ses conférences, dans toute l'Europe, le Canada, les États-Unis et l'Afrique.*

*Depuis plus de 22 ans également il est clown dans différents hôpitaux pour enfants atteints de pathologies graves, de patients en soins palliatifs, ainsi que de leurs familles, sans oublier le personnel soignant.*

***paolo.doss@skynet.be, www.paolodoss.be  
asbl Payoyo et Trot'inette***

## *Le congrès d'accord, mais à part ça...*

Certain(e)s d'entre vous, ou pas, se posent peut-être cette question au demeurant fondamentale : « Mais comment font les animaux de la forêt pour passer les longues soirées d'hiver ? »

Nous avons alors dépêché sur le terrain notre meilleur et seul reporter animalier. Son enquête se révèle édifiante, comme en témoigne cette photo pertinemment prise sur le vif qu'il a intitulée :

**« Soirée d'hiver dans la tanière du castor. »**



La question qui vient alors titiller notre curiosité est celle-ci : « Est-ce que le sujet du livre serait la sophrologie ? »

Ce à quoi notre reporter répond que si un castor à lunettes est capable d'allumer une bougie et de lire un livre... alors tout est possible.

## TÉMOIGNAGES ET BILAN

**Gilles Pentecôte** - un des conférenciers du congrès 2018 témoigne :

« Je suis de retour dans mes pénates, et j'ai passé un très, très, très bon week-end. Une ambiance sophro comme je les aime, avec une dimension de coopération magnifique, des personnes différentes et complémentaires qui se laissent – et prennent leur place dans l'harmonie ...

Un Alberto au summum de son art, la découverte de Paolo, juste magique, la discussion avec Christine, engagée à fond de la SSP avec qui j'élabore un projet, avec Virginie Lassort...

Bref, je suis ravi, voilà ! »

**Céline Seguin** : « L'occasion de dire un grand Merci à tous pour ce week end. »

**Christelle Schmitz** :

« Oui moi aussi j'y étais... Déconnection pour une meilleure reconnection... merci!!!! De belles rencontres avec les artistes, surtout Paolo Doss, des ateliers de premiers ordres... dans un cadre juste magique... »

**Déforge Ginette** :

Bonjour à tous,

Je prends un moment pour vous donner mes impressions sur le très bon week-end sophrologique CONGRES 2018 à RENNES.

Ce fût quelques heures d'exception, par son organisation, son contenu, puis son déroulement. Un cadre formidable. Le temps de fin d'été s'est invité en éclairagiste de pleine lumière, projection réussie.

J'y ai rencontré une grande simplicité de transmission et de présentation. Les résultats sont positifs et toujours actifs.

Félicitations pour cette belle réalisation. Cela demande beaucoup de travail et une bonne préparation.

Il y aurait encore beaucoup à partager.

J'ai découvert l'évolution, dans la formation, des futurs sophrologues d'ailleurs bien expliquée dans un *Fédé infos*. La mienne est lointaine avec Yves Davrou et Jean Godard. Elle est toujours nourrie par les rencontres lors des congrès, les clients qui me remettent en scène et qui boostent le sophrologue. Sensations formidables : j'aime. Un point qui m'a surpris c'est votre bienveillance pour ces élèves potentiels afin d'être reconnus dans leur démarche en tant que futurs sophrologues.

C'est une bonne nouvelle car je me suis souvenue de mon époque : il fallait se « DÉBROUILLER TOUT SEUL » pour payer en une ou deux fois le stage de formation, cela m'a surpris. Puis après réflexion et échanges avec Virginie Lassort j'ai apprécié ce changement, le partage et la nécessité d'appliquer ce changement. L'évolution de la Sophro en dépend, car son application est urgente.

Car le Partage, c'est l'Amour comme dans tout bût à atteindre. Donc vivre l'évolution, le progrès et les bonnes IDEES.

Merci pour TOUT. Merci à TOUS.

JE VOUS EMBRASSE.

**Appréciations des congressistes au sortir du congrès** : « Ce qui vous a le plus intéressé lors du congrès 2018 » (synthèse)

- Le thème du congrès était très bien, belle cohérence pour le tout.
- La synchronicité dans les conférences et ateliers.
- Tout !
- Les ateliers et leurs originalités, la pratique au travers des ateliers, l'atelier du son, expérience transcendante, Importer/Exporter, la diversité des ateliers dans le même thème.
- Les conférences très intéressantes de Adalberto Barretto (rire et se développer) et Gilles Pentecôte (bu du petit lait!), intervenants de grande qualité (profondeur, humanité, humilité).
- Le mixte conférence et atelier d'Adalberto Barreto... Magique!!!
- Les liens que nous pouvons établir entre « l'approche dynamique et collective » d'Adalberto et notre « dynamique sophrologique » au point de vue de l'Intégration...

- Thérapie communautaire, l'ouverture aux soins de communauté.
- Tout m'a intéressé mais je donne la palme à l'atelier d'Adalberto Barreto.
- Paolo Doss: son spectacle qui va droit au corps et au cœur. Un merci tout particulier à Paolo Doss pour le si beau spectacle qu'il nous a offert.
- Les discussions et échanges avec les autres participants. Le lien France-Belgique-Suisse-Brésil-etc... Le partage, la simplicité, la bonne humeur générale.
- Tout dans son ensemble, et les nouveautés qui m'ont enrichies par leur pertinence.
- Les intervenants extérieurs qui nous permettent d'enrichir les pratiques, de donner plus d'ouverture...
- Une nouvelle ouverture à la sophrologie avec des découvertes.
- La notion de liens entre les démarches de tous.
- Connexion avec notre corps et les gens autour de nous.
- Très bonne organisation, le tirage au sort des ateliers est une très bonne idée.
- Très bon accueil, bel endroit, très bons repas.

## Petit bémol (sous forme de "private joke")

Il se peut qu'après avoir lu toutes ces louanges un doute vous assaille, et qu'il produise en vous la question suivante: « Mais alors, ce congrès fut-il si parfait qu'il ne mérite en guise de commentaires que des compliments?... »

Hélas, votre doute est pertinent, comme en témoigne ces accablantes petites... photos de la salle d'exposition et de conférence prises par un... photographe amateur qui tient absolument à rester anonyme. Oui, je sais ce n'est pas joli-joli...



Cela confirme donc, encore une fois, que rien n'est jamais parfait.

D'ailleurs, certain(e)s se sont penchés sur ce problème, sans grands résultats malheureusement...



PS: grosses bises aux concernés de la part d'un... anonyme à la mauvaise foi pourtant avérée.



# Quand la musique danse avec la vie

de l'alliance Énergie Sonore et Sophrologie



Je vous invite à découvrir dans mon livre l'union de notre Moi-sonore et de la *Sophrologie Dynamique*<sup>®</sup>.

D'où vient cette idée? Enseignante en éducation musicale et depuis une dizaine d'années, Sophrologue et Musicothérapeute, j'ai toujours pratiqué très distinctement mes activités. Pourtant, avec le temps, les interactions, les liens entre Sophrologie et Musicothérapie sont devenus évidents... Avant de me former à la *Sophrologie Dynamique*<sup>®</sup>, j'ai vécu des séances sonorisées, de type caycédien, et j'en ai expérimenté l'intérêt... Ma curiosité et pourquoi pas la possibilité de faire évoluer mon outil de *Sophro Dynamique*<sup>®</sup> ont aussi été aiguisés car une question demeurait : pourquoi sommes-nous la seule Fédération de Sophrologie à ne pas utiliser le son ?

Rigoureuse, de formation universitaire, je tenais à conserver le cadre propre à chaque pratique. Ne pas me lancer... car la Sophrologue que je suis, savait qu'il me fallait associer toutes mes intelligences pour satisfaire mon besoin d'aller voir, sentir, vivre les deux pratiques associées.... Alors j'ai attendu que mon rationnel ne soit plus seul à me donner le feu vert. Mon entrée dans le cycle d'approfondissement de l'école de *Sophrologie Dynamique*<sup>®</sup> française a été le déclic, mon moment de congruence. J'avais mon amour des sons, mes vécus et mes garde-fous de musicothérapeute, l'encadrement des formateurs pour expérimenter, sentir, vivre, tout en évitant les égarements côté sophro et les apports théoriques pour soutenir ma réflexion. J'étais prête pour m'aventurer, découvrir in vivo tout en restant aidante pour mes apprenants et en accord avec l'éthique de mes pratiques.

Dans mon livre « Quand la musique danse avec la vie », je retrace une partie de mes expériences. Des petits éléments sonores que j'ai disséminés par-ci, par-là dans mes premières séances jusqu'aux séances entièrement sonorisées comme celle que Régine Joisten et moi-même avons proposée au congrès 2018 à la Hublais.

Le cœur de ma réflexion, qui est aussi le point de départ de ma motivation à écrire ce livre, est la nécessité de fixer un cadre pour les sophrologues souhaitant intégrer l'énergie sonore dans leurs séances. En tant que musicothérapeute j'ai souvent observé les dangers que représente une utilisation débridée de la musique. Pour des personnes non averties, ça semble tellement facile et aidant de mettre de la musique... et puis paf... c'est la catastrophe ! Des pleurs, des bouleversements émotionnels incontrôlés, des séances qui ne marchent pas... alors que le son est un outil magnifique, formidablement puissant que nous pourrions peut-être intégrer avec bonheur à nos exercices de *Sophrologie Dynamique*<sup>®</sup>...

De nombreuses techniques psycho-corporelles comme le Qi Gong, le yoga des sons, le yoga des voyelles et la Psychophonie<sup>®</sup> se sont emparées de cette réalité du corps sonore agissant. Peut-il être pertinent de l'adapter à la Sophrologie ? Des exercices nouveaux peuvent-ils être pratiqués afin que l'énergie sonore puisse s'exprimer en force, en élan de vie dans nos séances de *Sophrologie Dynamique*<sup>®</sup> ?

Dans mon livre, je vous propose d'explorer ensemble ces entrelacs savoureux de l'activation de la conscience en musique. Découvrir le fonctionnement de notre respiration, de notre voix, de notre oreille et du monde sonore afin de mieux plonger dans la notion de Moi-sonore, cette magnifique alliance inventée par Rolando Benenzon, musicothérapeute. Cette association MOI-SONORE, résume toute ma démarche. Elle matérialise la Force de Vie de l'ensemble de nos intelligences qui s'activent et vivent dans la vibration du son.



Laetitia Hauquin  
Bassin d'Arcachon

[laetitia.hauquin@gmail.com](mailto:laetitia.hauquin@gmail.com)

Livre disponible sur le site des « Éditions du non verbal »

176 pages 19 €



UNE VARIANTE...



ET POUR CEUX QUI, ICI ET MAINTENANT, EN ÉPROUVE UN IRRÉSISTIBLE ÉLAN DE VIE, BALANÇONS NOTRE CHAISE, POURQUOI PAS SUR UNE GROSSE CIBLE EN MOUVEMENT... AVEC L'INTENSITÉ DU MOMENT!





**Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique®**

24 place Etienne Chéradé de Montbron

86140 Scorbe Clairvaux - FRANCE

☎ 0033 (0)6.37.22.74.97

🌐 [www.federation-sophrologie.eu](http://www.federation-sophrologie.eu)

✉ [contact@federation-sophrologie.eu](mailto:contact@federation-sophrologie.eu)

 Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique