

# FÉDÉ INFOS

N°61



Quadrimestriel - juillet 2020



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



( La nouvelle invention du professeur Athanase Chevette :  
**Le tableau qui écrit tout seul !** )





# SOMMAIRE n°61 juillet 2020

## L'édito...

p4 par Edith de Wouters et Stéphane Péré

## La Fédé...

p5 L'agenda 2020-2021

p6 Analyse des résultats du questionnaire  
par Stéphane Péré

p8 Formation continue octobre 2020

Marie-Christine Mourier, Edith de Wouters

p9 Le groupe Ressources et Développement  
par Edith de Wouters

## Partages...

p10 Le cri du poisson rouge !  
par Laurent Triskel

p12 Sophro confinée + Sophro déconfinée =  
Sophro adaptée  
par Marie-Christine Mourier

p13 Le coronavirus, un fléau pour nous recentrer  
sur l'essentiel  
par Mireille Laurier

p14 La SD® en visio est-elle adaptée?  
Comment maintenir de l'activité à distance ?  
par Françoise Seemann et Eliane Laxague

p16 «Les six amis»  
par Mireille Laurier

p19 Les journées Happy Doc de Poitiers...  
par Anna Bernard

## L'association Lémanique de SD® en 2019...

p20 par Jacqueline Morel

## Écoles...

p21 Les nouveaux sophrologues-praticiens en SD® 2019  
par Stéphane Péré

... et la Bédé... p22

© Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique®

Mise en page et illustrations: Patrice Lacaze

Relecture: Marie-Christine Mourier et Edith de Wouters

Couverture: Delphine Groux

Reprographie: [contact@arcaprint.fr](mailto:contact@arcaprint.fr)



# L'édito

Edith de Wouters  
Stéphane Péré  
co-présidents



**L**a perception phénoménologique du praticien en Sophrologie Dynamique® durant cette période dont le caractère apraxique est indéniable, peut être à tout moment brouillée par le prisme de nos émotions et de notre faculté à diriger notre regard sur l'une ou l'autre de ses faces.

Si l'on considère le versant ensoleillé, le confinement a été l'occasion de se retirer du monde. Se reconnecter à soi, redécouvrir les choses essentielles, savourer le temps qui passe, interrompre le vacarme incessant des excès en tout genre et retrouver un comportement plus ajusté, plus respectueux de soi et de notre écosystème. Faune et flore ont pu retisser leur toile laissant s'échapper de nos forêts plus verdoyantes que jamais un peu de vie sauvage venant s'immiscer jusque dans nos villes silencieuses. L'attente impatiente des heures « libérées » a exacerbé nos sens avides de savourer les odeurs du printemps, les reflets diaphanes des gouttes d'eau suspendues aux limbes, les caresses du vent sur la peau et la pureté de l'air gorger nos poumons. Ecouter les chants des oiseaux et méditer, au calme, serait l'occasion inespérée et propice à s'engouler d'un bonheur quotidien qui jusque-là nous glissait entre les doigts. Et pour agrémenter le tout, des élans de solidarités, des initiatives porteuses de valeurs humanistes ont éclos chaque jour en nous rappelant que la conscience humaine possède des ressources inépuisables.

Mais alors que cette douce « voix de tête » chaude et suave enchantait nos oreilles, le grondement, en contrepoint, des roulements de tambours sont venus fracasser quotidiennement ces instants de quiétude. C'est l'une des autres faces du prisme qui laisse apparaître un tableau beaucoup plus sombre. L'obscur Covid-19 et ses effets dévastateurs nourrissent notre angoisse existentielle de mort. Les chiffres continuent de marteler notre quotidien et nous rappellent sa dangerosité. L'angoisse, la douleur, la perte des repères sociaux, les doutes pour sa propre survie économique assombrissent les perspectives d'avenir. Le repli sur soi, la peur de l'autre réactivent les traumatismes ancestraux qu'a subi l'humanité depuis la nuit des temps et insidieusement, si nous n'y prenons garde, chacun peut à tout moment être précipité vers l'effondrement intérieur.

Avec la levée du confinement une troisième voix, celle de la raison, nous indique le chemin à suivre : renouer le contact avec l'extérieur tout en respectant les mesures sanitaires (gestes barrières, port du masque, distanciations physiques). La notion de responsabilité chère aux valeurs de la SD prend ici tout son sens. En restant vigilant et en continuant à pratiquer la SD, nous participerons activement à faire rayonner des énergies positives dans ce monde qui a besoin de retrouver dynamisme, envie et joie de vivre. Nous savons tous que notre outil est formidable et que ses bienfaits pour la santé physique et mentale sont indéniables : revitalisation des fonctions vitales, augmentation des sensations de bien-être physiques et émotionnelles, accroissement de la motivation pour déployer force et élan dans nos projets. Aussi, n'hésitons pas à transmettre et aider notre entourage (famille, amis, voisins) en proposant des séances en présentiel ou à distance, dès lors que nous sentons la nécessité d'intervenir face à un état de stress, d'angoisse ou de dépression.

Beaucoup de praticiens exerçant en libéral ont dû d'ailleurs mobiliser leurs ressources pour réinventer leur pratique en accompagnant leur client via les plates formes de visioconférences. Un groupe d'échange de pratiques a d'ailleurs vu le jour. Des praticiens témoignent dans ce Fédé infos de ce qu'ils ont mis en place en faisant preuve de créativité pour dispenser des séances en groupe et en individuel par visioconférence. Françoise Seemann et Eliane Laxague donnent quelques consignes importantes à respecter pour transmettre l'outil en toute tranquillité par ce lien.

Pour ceux qui souhaitent « se renouveler » et apporter une touche colorée à leur séance nous vous conseillons de jeter un œil à la fiche pratique de Mireille Laurier. Une bonne manière de se reconnecter à nos besoins fondamentaux et d'envisager l'avenir plus sereinement. D'autres fiches de Mireille vous seront proposées dans notre prochain Fédé infos. En poursuivant sur la



thématique des besoins, nous vous présentons l'analyse des résultats du questionnaire diffusé au dernier trimestre 2019 dont l'objectif était justement d'identifier vos attentes, vos besoins, et de mettre en place des actions nouvelles qui continueront à faire rayonner la Sophrologie Dynamique® sur un vaste territoire qui s'étend de la Belgique à Marseille en passant par la Suisse. Les premières actions concrètes seront présentées lors de l'AG de juin.

Le groupe « Ressources et Développement » nous invite à partager à nos clients les « fiches aidantes » pour intégrer la SD dans son quotidien. Le travail de ce groupe évolue positivement comme vous pouvez le lire dans l'article.

En puisant l'énergie ressource dans les derniers mois écoulés, nous vous partageons les moments forts du dernier module 9 dispensés par Sody formation, en décembre dernier, qui a vu naître 7 jeunes sophrologues tous praticiens en Sophrologie Dynamique® et certifiés sophrologues RNCP. La Suisse est également à l'honneur avec quelques graines sophrologiques qui plantées ça et là pourront peut-être un jour, nous offrir de beaux jeunes sophrologues alémaniques. Soulignons également l'intervention d'Anna Bernard auprès de jeunes étudiants en médecine, elle a su leur transmettre les techniques de base en SD pour faire face à la pandémie qui sommeillait déjà à l'insu de tous.

Dans le prochain Fédé infos, nous reviendrons sur l'Assemblée Générale du 2 juin dernier ainsi que sur les deux journées consacrées à la formation continue des sophrologues. Ce sera l'occasion de revivre et de partager, avec tous les membres, les moments forts et la joie que nous avons eu à nous retrouver après ces longs mois de confinement.



## Agenda



### Prochaines dates importantes et/ou événements à venir...

Fédérer les membres autour d'activités en lien avec notre outil, des rencontres, des partages d'informations, etc... est l'une des missions de la F.E.S.D.

Il y a notamment ce Fédé infos que vous feuillotez à l'instant, le sens du toucher en éveil ainsi que la vue et d'autres sûrement !

Il y a aussi la Newsletter, le mailing, le site, Facebook, des groupes d'échange,...

A vos agendas pour les prochaines rencontres en présentiel :

- **Du 9 au 11 octobre 2020 :** La formation continue « Notre créativité dans la construction de nos séances de Sophrologie Dynamique® »
- Une journée adhérent : date à définir
- **2021 : les 1, 2 et 3 octobre :** Le congrès de la F.E.S.D au Creps de Boivre (Poitiers), fort plébiscité dans le questionnaire ! Nous y travaillons déjà depuis 1 an, le thème : « La quatrième marche ! » Les intervenants vous seront bientôt dévoilés...

Et comme vous le savez, tout ceci est possible grâce à votre participation à la F.E.S.D. par vos cotisations. Nous avons encore d'autres projets, qui sont en lien avec le questionnaire. Merci à vous qui avez déjà renouvelé votre adhésion. Si ce n'est pas encore le cas, vous trouverez le bulletin d'adhésion inclus dans ce Fédé infos. Au plus nous sommes d'adhérents au plus nous serons plus forts pour faire rayonner la Sophro Dynamique® !



A bientôt !





## Analyse des résultats du questionnaire

par **Stéphane Péré**  
Maître-praticien en Sophrologie Dynamique®  
Co-président de la FESD



Tout d'abord, nous tenons à remercier les cinquante-trois personnes qui ont répondu à ce questionnaire. Elles représentent la moitié des adhérents 2019 et constitue un panel suffisamment représentatif pour donner une photographie réaliste des relations qu'entretiennent les adhérents avec leur fédération. Pour rappel, ce questionnaire avait pour objectif de vérifier d'une part le degré de satisfaction concernant les actions entreprises par la FESD depuis ces dernières années et d'autre part de recenser de nouvelles idées pour continuer à faire rayonner la Sophrologie Dynamique® et répondre aux attentes de ses adhérents.

Nous vous proposons un résumé des éléments essentiels à retenir pour les thèmes que nous vous avons identifiés : les moyens de communications de la FESD, les outils de marketing destinés aux praticiens en Sophrologie Dynamique® ainsi que les événements et activités qui sont autant d'occasion de nous retrouver.

### Moyen de communication

Le moyen de communication plébiscité est sans aucun conteste le **Fédé infos**. Il arrive en tête (86 %) bien loin devant Facebook (25 %) ou encore le mail (46%) et la Newsletter (67%) qui malheureusement ne parvient pas dans toutes les boîtes mail. Nous avons depuis le début d'année remis à jour notre banque données pour être sûr de vous contacter avec des adresses mail valides.

Le contenu des informations diffusées par la FESD obtient une note moyenne de 7,5 sur 10. Certains souhaiteraient une fréquence de diffusion plus importante. Nous rappelons que ce bulletin d'information est le vôtre. 76 % d'entre vous sont prêts à nous transmettre des articles à faire paraître. Alors n'hésitez pas à nous adresser vos productions, car faute de « matière », la qualité et la quantité du Fédé infos risquent d'être fortement impactées. Notons qu'une large majorité préfère conserver une version papier du Fédé infos (62%). Vous trouverez à la fin de cet article la procédure pour nous envoyer vos écrits.

Comme nous l'avons précisé lors du lancement de la Newsletter, elle est avant tout destinée à partager et promouvoir vos événements et stages. 75 % souhaitent l'utiliser à cet effet. Notons que le second moyen de diffusion que vous utilisez est Facebook. N'hésitez pas à nous contacter pour partager plus largement via la page Facebook de la Fédé, vos stages, salons, conférences.

Vous utilisez principalement le site internet à 77% pour informer les personnes sur ce qu'est la Sophrologie Dynamique® et la FESD. Parmi les fonctionnalités digitales qui semblent pertinentes à développer, nous retrouvons la géolocalisation sur carte avec un lien sur le site du sophrologue (67%) et un forum de discussion sur le site Web (45%), vient ensuite Facebook (37%). Nous avons pour projet de rénover notre site pour justement intégrer ces fonctionnalités et améliorer le moteur de recherche de l'annuaire avec une entrée par zones géographique et non plus seulement par ordre alphabétique.

### Les outils à destinations des praticiens en Sophrologie Dynamique®

Parmi les idées que nous vous avons proposées, figurait différents types de supports de communication. Le flyer, les roll-up, les cartes de visite. Pour 47% d'entre-vous la carte de visite serait utile, 20% pour les roll-up de petit format et 20% pour les roll-up de grand format.

Il semble que le flyer « Mieux vivre avec la sophrologie » ne soit pas connu de tous, 20 % ne l'ont jamais vu. Pour rappel, il est accessible et téléchargeable à partir de votre espace personnel sur le site de la Fédé. En l'état actuel, le flyer est utilisé pour 50 % d'entre-vous. Des remarques au sujet des visuels vieillissants nous ont été faites. Par ailleurs, des suggestions sur la possibilité d'insérer une photographie du sophrologue ainsi qu'un encart modifiable pour rédiger l'adresse du praticien



ont retenu notre attention. Nous allons prochainement procéder aux modifications pour rendre ce flyer plus attractif! A l'origine ce support était destiné au grand public, certains aimeraient qu'il soit adapté à des cibles spécifiques : salariés d'entreprise, corps médical, sportifs... cette option est actuellement à l'étude et figure parmi les travaux de la commission communication.

## **Evénements et activités proposés par la FESD**

75% des sondés ont participé à un événement organisé par la FESD (congrès, journée adhérent, formation continue, assemblée générale). Le Congrès tient une place prépondérante et semble être le point d'orgue pour tous les pratiquants en Sophrologie Dynamique®. La qualité des intervenants et de l'organisation sont soulignées (note de 4.5/5).

Concernant les stages de formation continue, même si la plupart reconnaissent son utilité et sa qualité, de moins en moins de praticiens y participent (avec une note 3.5/5). Les journées adhérents (4/5) restent peu fréquentées et ce malgré le fait d'avoir proposé pour la première fois une journée sur Bordeaux.

La qualité des animateurs et des intervenants ne semble pas être remise en cause puisque les retours de satisfaction sont très positifs. Certains ont évoquées des difficultés de déplacements, d'un coût trop élevé des stages et journées adhérents.

A la question « quels autres types d'événements aimeriez-vous voir organisés » ? Nous retrouvons : des réunions d'échanges entre pairs sur thèmes particuliers, des stages à thèmes : contes et sophro-art et sophro - Qi qong et sophro, des moments de partages simples et conviviaux, une fête de la SD.

A ce sujet, nous avons proposé lors de notre assemblée générale, reportée au 20 juin suite au confinement, de nous retrouver autour d'une thématique (éveil des cinq sens, marche méditative). Cette journée a été organisée en partenariat avec l'association MVPLS. Arlette Senon et Marie-Odile Augereau ont animé la marche et les séances de sophrologie.

Pour conclure, 80 % des participants estiment que la Fédé met en œuvre des actions qui répondent à leurs attentes. La fréquence des événements semble convenir à la majorité d'entre vous (60%).

Les motifs d'insatisfaction sont principalement liés à la distance géographique et au manque de liens entre praticiens ainsi qu'à un besoin d'accompagnement pour les sophrologues qui s'installent. En effet les sophrologues qui sortent de formation s'orientent désormais vers l'exercice d'un métier à temps plein le plus souvent en libéral. Notamment pour les plus jeunes d'entre vous, qui notons-le ont été peu à répondre au questionnaire. Il faut donc prendre en compte cette donnée et orienter également nos missions vers des actions à destination de cette tranche d'adhérents. Nous avons initié depuis 2018 une thématique autour de la professionnalisation des praticiens en sophrologie dynamique, ces actions sont à renouveler pour permettre un partage de pratiques et de connaissances inhérentes au métier de sophrologue. La période de confinement a mis en exergue l'efficacité des nouveaux moyens de communication (visioconférences, outils collaboratifs, réseau sociaux...) qui permettent de transcender l'espace et le temps et faciliter l'interactivité, le partage d'informations. Ces outils devront désormais s'intégrer dans les modes de communication de la Fédé.

Par ailleurs, pour renforcer le maillage géographique entre les adhérents, nous avons imaginé faire appel à des référents régionaux en vous posant la question si vous accepteriez ce type de mission. Nous remercions celles et ceux qui ont répondu positivement. Nous reviendrons vers vous dans les prochaines semaines pour convenir ensemble de vos activités mais aussi de vos suggestions.

Encore merci pour vos retours qui nous permettent d'avancer tous ensemble vers plus de responsabilité, de solidarité et de créativité.

Adressez-nous par mail vos articles pour le Fédé infos ainsi que vos stages et/ou événement en lien avec la sophro ou toutes infos sophro pour la page Facebook ou la Newsletter :

*contact@federation-sophrologie.eu*





## Formation continue octobre 2020

Du vendredi 9 (18h) au dimanche 11 (15h30)

### **Notre créativité dans la construction de nos séances de Sophrologie Dynamique®**

*Osons sortir de notre routine en tant qu'animateur  
pour offrir à notre public des séances créatives  
tout en restant dans la structure de l'outil.*

#### **Puiser dans les ressources de nos intelligences afin de varier les techniques de bases et ainsi proposer des séances nouvelles**

##### **Dans ce week-end, nous vous proposons :**

- De faire le point sur ce qui permet la créativité et sur ce qui la freine ;
- De mettre en valeur nos ressources pour dépasser les freins et nous ouvrir à d'autres possibles ;
- De construire des séances avec créativité

##### **Méthodologie :**

- Travail de groupe, mises en situations, accueil des questions et doutes
- Echanges sur les pratiques professionnelles respectives
- Mise en pratique du travail de recherche des participants

##### **Public et nombre de personnes :**

Praticiens en Sophrologie Dynamique® et élèves en formation SD.  
Minimum 8 et maximum 14 participants

#### **Repartir le dimanche**

**« enthousiastes et impatients de transmettre nos séances créatives »**

##### **Intervenantes :**

*Marie-Christine Mourier, Sophrologue spécialisée en énergétique, formatrice.*

*Edith de Wouters, Consultante RH, Dynamicienne de Groupe, spécialisée en R.P.S., sophrologue, initiée à la Pensée de Jung.*

##### **Lieu :**

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

##### **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 10 septembre 2020...**

**Stéphane Péré**

24 Place Etienne Chérade de Montbron 86140 Scorbe Clairvaux

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

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

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

# Le groupe Ressources et Développement de la F.E.S.D.

par **Edith de Wouters**  
Maître-praticienne en Sophrologie Dynamique® à Liège  
Co-présidente de la FESD



Pour la quatrième fois, le groupe Ressources et Développement, porté par la F.E.S.D., s'est réuni du 15 au 17 novembre 2019 à Quinçay.

Pour rappel, ce groupe est composé des formateurs des écoles France, Belgique et Suisse. Nous faisons appel aussi, suivant les besoins du groupe, à des sophrologues ayant connus Caycedo et Davrou afin de sentir l'ambiance de ces années-là dans la transmission.

Nous étions cette fois-ci, pour diverses raisons d'agendas professionnels, en plus petit comité. Cela ne nous a pas fait perdre de vue l'objectif de notre groupe :

« Revisiter l'outil SD en tenant compte de l'évolution des neurosciences ET EN MEME TEMPS en se replongeant dans les origines des techniques. D'où viennent-elles? Comment se sont-elles transmises tout au long de ces années? Quelles étaient leurs structures de base, etc... »

Dans nos valises, nos « piles » de livres issus de nos bibliothèques respectives, portant aussi bien sur la sophro que l'énergétique orientale, la respiration,... des plus récents au plus anciens!

Aller feuilleter dedans est un bonheur, ce sont des découvertes ou redécouvertes qui nous amènent à l'échange d'anecdotes suivant que nous avons connu et/ou rencontré les auteurs voire participer à l'écriture!

Ce plongeon dans les écritures de nos prédécesseurs, nous font prendre conscience que, pour certaines techniques, nous nous sommes éloignés de l'objectif initial! Ce qui nous fait comprendre dès lors pourquoi les apprenants/clients ont plus de difficultés à sentir les « sensations corporelles », les manifestations diverses de celles-ci. Quid de l'ouverture de la conscience à l'ensemble des ressources? Sommes-nous encore dans notre mission, éthique, responsabilité de Sophrologue?

Dès le 1<sup>er</sup> week-end R&D, notre volonté a été de partager avec les sophrologues SD, le fruit de nos découvertes et recherches.

Ainsi, lors du 1<sup>er</sup> week-end en 2016, nous avons travaillé sur les 3 premières intelligences en repartant des objectifs, techniques et pédagogies et les acquis au sortir de la transmission pour l'apprenant.

A la fin du week-end, nous avons élaboré une fiche aidante dans l'intégration de la SD niveau de l'intelligence sensorielle dans notre quotidien.

A la 2<sup>ème</sup> rencontre en 2017, nous avons voulu explorer et vécu des exercices qui étaient transmis

auparavant et qui nous semblaient un peu « oubliés » aujourd'hui. En faire une liste pour observer lesquels seraient validés ultérieurement pour (ré)installer en formation et/ou élargir le panel de techniques à disposition des sophrologues pour la transmission à leurs apprenants/clients. Ce qui nous semble répondre à « nous avons l'impression de toujours transmettre les mêmes exercices », « nous avons fait le tour des techniques, c'est lassant pour la personne », « comment être dans la créativité »...

Le week-end s'est terminé par l'élaboration d'une seconde fiche aidante portant sur l'intelligence émotionnelle.

Ces 2 fiches seront remises dans le prochain Fédé infos et sont déjà disponibles sur le site via votre code adhérent. N'hésitez pas à les utiliser pour vous et à les proposer à vos apprenants/clients!

Merci aussi de respecter le copyright de la FESD.

Au 3<sup>ème</sup> week-end de 2018, nous sommes arrivés avec encore plus de livres « SD, Caycedo, Davrou, Revel, Energétique orientale, etc... ». Pourquoi? Car nous nous sommes rendu compte que ce travail de remise au jour des techniques oubliées, actuelles, et des nouvelles devait être rassemblé au sein d'un livre aussi! Et donc, notre objectif dès 2018: écrire notre 3<sup>ème</sup> livre! Tout d'abord à l'attention des sophrologues SD et ensuite, l'adapter pour le grand public. Celui-là serait alors notre 4<sup>ème</sup> livre...

Nos rencontres de 2018 et 2019 ont été essentiellement de reprendre technique par technique en les vivant nous-même, partager nos sentis, ressentis, impressions...

Et pour chaque technique, nous avons établi une structure :

- origine
- développement de la transmission (la structure)
- les différents plans sur lesquels agit la technique
- le plan énergétique de la technique
- comment créer la créativité

Pour chaque technique, nous plongeons dans notre « bibliothèque mobile », partageons nos découvertes parfois surprenantes et décidons de ce que nous gardons, améliorons pour la technique. Pour certaines, nous nous sommes rendus comptes que nous étions dans de la créativité de créativité ce qui évidemment nous éloigne des objectifs de l'exploration de chaque intelligence concernée.

Nous espérons que ce long et, en même temps, très enrichissant travail pourra vous être présenté lors de notre congrès de 2021!



## Le cri du poisson rouge !

par **Laurent Triskel**

Maître-praticien en Sophrologie Dynamique® à Castres-Gironde  
ltriskel@yahoo.com



En février dernier, je recevais Sarah, maman de deux jeunes enfants avec qui j'avais eu un premier contact téléphonique, et échangé sur le motif de notre prochaine rencontre.

Lors de ce contact, j'entendais une jeune femme ancrée, bien décidée à devenir sophrologue. Elle avait déjà fait ses premières recherches, quelques brochures en poche, quelques idées... Somme toute, comme beaucoup de ceux qui viennent nous rencontrer...

Quelques jours après elle se présentait à mon cabinet pour m'exposer sa demande : « Avoir des informations sur ce fameux métier de sophrologue ».

Je lui proposais un rendez-vous en soirée pour ne pas réduire notre échange à un temps préconçu. L'intérêt, les enjeux qu'elle avait évoqués pouvaient bien prendre un peu plus de temps qu'un rendez-vous classique !

En quelques instants je comprenais qu'elle s'orientait vers une formation de courte durée (6 mois). Interrogé, je lui demandais en quoi, à son avis, une formation si courte pouvait l'ouvrir à un véritable métier ? Lui suffirait-elle pour s'installer sophrologue, accompagner ceux et celles qui sont en demande ou en recherche ? Avait-elle déjà les ressources et les connaissances nécessaires pour affronter un domaine d'activité lié à « l'Humain » ?

Alors je lui parle d'exploration de nos intelligences, de temps de réflexion, de maturations inconnues et incompressibles. Des différences entre les formes que peut prendre la sophrologie, aussi bien dans sa forme que dans son fond.

Six mois de formation, six mois pour être « RNCP sophrologue » et s'installer dans un cabinet... peut-être ? Afficher une plaque professionnelle et attendre ?

Un léger historique, sans entrer dans les détails pour installer une base ; le dernier ouvrage sur la SD. Et cette question : « comment devenir sophrologue ? »

Durant notre entretien je ponctue le temps par des silences, j'explique, j'écoute, je propose une première posture assise : « la sophrologie ça se vit, le reste n'est que bavardage » disait un médecin bien connu. Observer, se rendre compte, des choses simples, utilisables au quotidien et pour preuve : Ici & Maintenant !

Elle me fait part de la décision de formation qu'elle avait déjà prise et pour laquelle elle s'était déjà engagée. Je lui parlais de notre école bordelaise, Sody formation, de la qualité de son enseignement, des intervenants tous spécialisés depuis de longue date !

Et de cette éthique remarquable propre à Sody. Des soirées portes ouvertes etc...

Je sentais qu'elle allait presque regretter de ne plus pouvoir faire marche arrière. Rassurant, je revenais sur notre intelligence intuitive : Son choix était le bon parce que c'était le sien, dans l'instant présent où il avait été évident pour elle !

Alors, comme sa formation ne démarrait qu'en avril, et qu'elle devait faire un stage d'immersion professionnel, je lui faisais une offre : faire ce stage ensemble : 1 séance individuelle par semaine ainsi qu'une autre de groupe. Jusqu'à fin avril.

Stagiaire assidue, elle renforçait ses objectifs professionnels à chaque séance. L'envie d'apprendre, la curiosité, l'entrain devenait un formidable générateur de connaissances. L'intelligence du corps parlait ; l'intelligence émotionnelle s'épanouissait.

Et puis il y eut notre « 11 septembre à tous » ! Je veux parler de notre 17 mars, l'annonce officielle du confinement en France.

Au cabinet je sens l'effervescence, mes collègues qui rangent leur bureau, le stock de gel hydroalcoolique, les lingettes désinfectantes, les draps d'examen etc...

Les infirmières nous laissent quelques flacons. Je vide la salle d'attente : les jeux, les magazines... le dernier Fédé infos...

On arrose les plantes, le téléphone sonne et les premiers rendez-vous s'annulent.

Incroyablement soudain. Les 3 médecins du rez-de-chaussée et le pharmacien affichent déjà « plus de masques » ! Même la Grand Place semble se vider de ses voitures.

Nous décidons dans la foulée de fermer le cabinet paramédical sans attendre les préconisations.

Ordinateur dans une main, dossiers dans l'autre je suis le dernier à fermer. L'étrange poids du silence ; la clef qui tourne dans la serrure sans savoir quand elle tournera dans l'autre sens ? Un ennemi inconnu et invisible peut-être déjà dans la place ?

Le choc passé, la vie repart, à la maison, dans mon bureau. Quelle chance d'avoir un bureau : recommencer, reconstruire, redémarrer ! (quelle chance d'avoir une maison)...

J'appelle chacun de mes rendez-vous, dont Sarah. Je propose la visio-consultation : il y a des oui et des non, ou plutôt des « plus tard, après... »

Est-il bien raisonnable d'utiliser la Visio dans ces conditions ? Je l'avais déjà testée, et ça s'était bien passé ! Qui peut m'aider, me conseiller ? Personne ? L'histoire est trop nouvelle pour en être une.

Et puis il y a toutes ces contradictions, ces annonces, les vraies et les fausses. Personne ne sait! Nos dirigeants sont dans le flou, comme nous.

Les jours passent, longuement. Le comptable nous donne des informations que je relaye à mes confrères et consœurs.

Quelques rendez-vous s'organisent mais le téléphone ne sonne plus!

Que d'énergie nécessaire pour animer une séance : ma voix est plus forte, je ne la reconnais pas, l'échange est plus court. Et pourtant ça marche!

Mon premier groupe en Visio: 20 mn pour se connecter ensemble et cependant une bonne séance ensuite.

Ça sera la 6<sup>ème</sup> individuelle pour Sarah, mais quelle séance: une Force très présente plusieurs minutes après, et encore si vive?! C'est sa prise de conscience, le déclic, l'instant presque magique que nous offre la Sophro Dynamique®.

Cependant, j'ai l'impression d'être en sursis: combien de temps vais-je pouvoir tenir? La Visio me demande beaucoup plus d'énergie. S'arrêter serait-il plus raisonnable? La sophro, c'est mon seul moyen d'existence, et je porte quasiment le foyer de mes seuls bras. Il faut rajouter l'anticipation comptable, le report de charges, des loyers, faire les bons choix (sous pression) pour ne pas sombrer plus tard.

C'est un temps d'introspection: Aller chercher la Force au-dedans de soi, dépasser l'obstacle et renforcer le moment présent. Chaque pas que je pose devant moi est un pas dans une tempête de sables mouvants. Je « descend » plus bas: de vieilles connaissances au visage ganté me lassèrent de quelques émotions: la Peur, la Douleur... le Souvenir d'un passé qui resurgit comme une vieille blessure dans un corps éprouvé par les années.

Je me débats de mes colères et de mes angoisses. Je ne me reconnais plus et puis je me ressaisis: j'ai encore quelques rendez-vous par semaine et je ne veux pas les annuler: ils sont importants pour eux!

Et voici un outil que je ne connaissais pas, en tout cas, pas de cette façon: la méditation... Synchronicité oblige: c'est Mathieu Ricard qui en parle en live!

Avant chaque séance je m'impose cette méditation, ce temps pour moi, en cadeau.

Je vais marcher, chaque soir que je peux, j'entends la Vie, je me fatigue de cette fatigue saine diluant les irritants de mes pensées.

Mais le monde est là, la réalité est effarante.

Je suis le cri du poisson rouge dans son bocal, que nous n'entendons pas.

Il crie comme pour respirer, il crie seul, attendant une voix, un réconfort.

Le souffle court il croit encore, il attend, il espère, se débat.

Mais rien ne vient, sauf la solitude,

Et le silence.

Je vais explorer les couches profondes de mon être. Je revisite les Tri dimensions: structures, valeurs, finalités, le renforcement de mes valeurs.

Lâcher le pilote automatique et descendre dans mes abysses profondes, jusqu'à la Source chaude du vivant.

Et puis il y a cette apprenante qui vient depuis plusieurs années et qui me laisse un texto horrible: la mort de deux personnes très proches: suicide et décès liés au Covid-19 la même semaine. « La sophro ce n'est plus pour moi! Positiver!!! J'abandonne. »

D'autres suivent malheureusement, et je crains aussi pour ma propre santé, ayant été exposé.

Alors tant pis, c'est la colère et le désarroi que je laisse se libérer: une vidéo sur Facebook où j'interpelle les décideurs de ce pays, les syndicalistes, les journalistes, les « grandes instances prêtresses de la sophro » qui font leurs choux gras sans jamais nous mentionner, proposer pour aider... Au moins! Sans contrepartie financière ni pour les uns ni pour les autres: donner simplement.

Quelques minutes, maladroitement, peut-être, j'en conviens, mais où beaucoup se sont retrouvés.

Ne sommes-nous devenus que des N° de compte pour payer nos charges sans se donner un salaire convenable. La sophrologie est-elle à ce point perçue pour que personne n'en parle, ou presque!

Que puis-je proposer à Sarah ou à d'autre, de ce merveilleux métier de Sophrologue Dynamique® quand il est autant méprisé? Une pratique épisodique, à la hauteur de ses six mois de formations qu'elle oubliera faute de moyens suffisants?

Coup de gueule passé, libérer l'énergie.

Pardonnez-moi d'être authentique, impulsif parfois, mais honnête.

Agitateur de conscience d'un autre temps ou objecteur de cette conscience qu'on nous veut universelle aujourd'hui...

Et puis mon discours intérieur après cette colère reptilienne:

« Et vous, avez-vous envie d'échanger sur ce que nous vivons? » C'était l'objet de mon post sur FB le lendemain même!

1<sup>ère</sup> réunion, en visio, nous étions 3 sophrologues dynamiques... La discussion s'étoffe de nouvelles têtes, et puis encore au fil des réunions. Nous nous reconnaissons dans notre pratique et ce que nous sommes. Dans nos émotions, dans notre vécu et dans nos attentes. Humain, nous refaisons connaissance. Plus que des liens, du réconfort pour panser nos plaies émotionnelles; pour retrouver du sens à la Vie, là, dans nos mains!

Je suis le cri du poisson rouge et j'entends l'écho du dehors.

Mes efforts ne sont pas inutiles,

Mais les parois glissent encore.

Attiré, aimanté vers la surface mes pas sont plus légers,

Des mains se tendent et font miroir avec les miennes,

Il est temps que je sorte, pour rejoindre cette escorte  
Parce qu'au dehors il y a l'espoir  
Et d'un cri devenir Victoire



Où chacun chante de sa plus belle voix  
Cet espoir reconnu par nous tous.  
Resserrer les liens, travailler, ENSEMBLE, faire vivre la Sophro Dynamique®, la faire connaître... pour sortir de cette crise, plus fort, plus soudés qu'auparavant. Avec des engagements, des propositions, des pistes... Le monde d'après se construit aujourd'hui, avec vous tous, sophrologues ! ( sans obligation )  
De ma colère est né l'envie de continuer, de saisir cette opportunité de faire vivre la Sophro Dynamique® plus qu'avant et moins que demain. C'est bien de résilience dont je parle et c'est cette résilience qui crée l'envie, la matière et le socle.  
Je suis le cri du poisson rouge,

Mais quoi qu'il arrive, de cette pandémie je ressortirai plus fort !  
De donner la chance à Sarah de participer à cet engouement et d'embrasser ce merveilleux métier qu'elle a choisi.  
Chaque séance de sophro, malgré les événements est un plaisir, chaque introspection, un voyage extraordinaire, des ressources infinies.  
Cet outil exceptionnel, les rencontres des hommes et des femmes que vous êtes, autant dans les écoles de SD, qu'au sein de la FESD, des associations, sont autant de ressources et de très belles rencontres qui m'ont aidé à traverser ce passage difficile et encore d'actualité.  
Je ne l'oublie pas et j'en suis reconnaissant.

## Sophro confinée + Sophro déconfinée = Sophro adaptée

par **Marie-Christine Mourier**  
Maître-praticienne en Sophrologie Dynamique® à Amilly  
Formatrice à Sody formation



Voilà bien une histoire que personne ne pouvait imaginer car jamais vécue de façon collective: Être confiné !

Puisque nous ne pouvions pas changer cette situation qui était obligatoire, alors il fallait la regarder sous un autre point de vue: il fallait inventer, réagir, s'adapter. Super pour certains, la cata pour d'autres pour bien des raisons !

Les pères du désert parlaient déjà au IV<sup>ème</sup> siècle du recadrage, c'est-à-dire déplacer le cadre pour voir la réalité sous un autre jour et éviter le cul de sac !

Si le cadre reste toujours à la même place, rien ne change, si nous le déplaçons même juste à côté, tout est déjà différent. Bien vu non ?

Nous avons certainement déjà vécu cette expérience de confinement de façon personnelle: maladie, chômage, bloqué dans un train, un avion ou sur l'autoroute à des degrés divers de durée et d'ambiance.

Nous avons su à chaque fois trouver une issue, relativiser, transcender.

Rappelons-nous de cette première fois où nous avons pu rencontrer notre force de vie, quelle belle rencontre et puis... la vie a continué et nous l'avons oubliée puis encore retrouvée. C'est notre ressource toujours là, toujours présente, fidèle. C'est elle qui nous permet de nous adapter, sinon c'est l'enfer ou la mort.

Ça me donne l'idée de faire une séance sur la gratitude envers notre force de vie ou un rêve éveillé comme le scénario du vieux sage pour remercier cette fabuleuse et merveilleuse force qui est ancrée au cœur de nos cellules !

Alors, moi sophrologue, comment allais-je m'adapter ?

Qu'est ce que ce confinement allait me permettre ?

Ma première semaine fut une aubaine car elle me permit de faire cette transition entre une pratique classique dans mon cabinet avec mes patients en individuel ou en groupe et autre chose, quoi ? : Aucune idée ces premiers jours et en même temps confiante dans ma capacité d'adaptation. Mon intuition me guiderait ! Car il fallait quand même travailler, c'était aussi la réalité !

Et puis les premiers coups de fil ne tardèrent pas avant la fin de cette première semaine en même temps que je sortais de ma torpeur avec des idées qui commençaient à émerger. Oui il fallait m'adapter et proposer plusieurs choses à ceux qui voulaient continuer la pratique.

J'étais en accord avec ce que je proposerais : Sophro avec WhatsApp, ou Skype et séances de sophro enregistrées envoyées. Une ouverture où chacun a choisi le mode de pratique adapté à son emploi du temps et à ses besoins.

Celui qui m'aurait dit que je ferai des séances en visio-conférence, je lui aurai dit certainement : « même pas en rêve » ! Le cadre ! Mon cadre était figé !

Après avoir tâtonné avec les enregistrements et les coupures internet j'ai trouvé mon rythme de croisière qui a permis à ceux qui travaillaient encore à l'extérieur, en télétravail, au chômage partiel, en arrêt maladie et même ceux à la retraite, d'avoir leur bouffée d'oxygène une fois par semaine. « C'est mon seul rendez vous de la semaine alors pas question de le manquer ! », me dit quelqu'un avec humour !

De semaine en semaine, le rythme était pris, et puis... le déconfinement ! Encore une autre façon de recadrer les choses et de se réadapter.

Maintenir les propositions du confinement ou revenir en présentiel en plus, tel était mon nouveau cadre. Qu'est ce que ce confinement nous a permis ? Et bien justement cette question permet déjà de changer de cadre et de découvrir de nouvelles ressources auxquelles nous n'avions pas pensées, qui étaient justement à côté du cadre !

Belles surprises pour moi quand certains m'ont témoigné de leurs prises de conscience, que la sophro leur avait permis d'ouvrir les yeux sur leur vie, leurs valeurs, et d'être capable de lâcher prise sur des événements imprévus ! Beau cadeau du confinement pour eux et pour moi !

Belles surprises pour moi de me rendre compte de tous ces outils disponibles grâce à internet que je pourrais réinvestir peut-être à la rentrée de septembre ou dans d'autres circonstances.

Elargir le cadre ou le déplacer est bien le symbole le plus moderne qui vient de la nuit des temps !

## Le coronavirus, un fléau pour nous recentrer sur l'essentiel

par **Mireille Laurier**

Sophrologue et Psychothérapeute à Châtellerauld



Comme beaucoup de personnes, je repensais à « La peste » d'Albert Camus, que je trouve d'une étonnante actualité, tant pour la description de l'évolution du fléau, puisque c'est le terme qu'il emploie, que pour les divers comportements des gens.

Voici un court extrait plein d'enseignement :

« Le mot de « peste » venait d'être prononcé pour la première fois. À ce point du récit qui laisse Bernard Rieux derrière sa fenêtre, on permettra au narrateur de justifier l'incertitude et la surprise du docteur puisque, avec des nuances, sa réaction fut celle de la plupart de nos concitoyens. Les fléaux, en effet, sont une chose commune, mais on croit difficilement aux fléaux lorsqu'ils vous tombent sur la tête. Il y a eu dans le monde autant de pestes que de guerres. Et pourtant pestes et guerres trouvent les gens toujours aussi dépourvus. Le docteur Rieux était dépourvu, comme l'étaient nos concitoyens, et c'est ainsi qu'il faut comprendre ses hésitations. C'est ainsi qu'il faut comprendre aussi qu'il fut partagé entre l'inquiétude et la confiance. Quand une guerre éclate, les gens disent : « Ça ne durera pas, c'est trop bête. » Et sans doute une guerre est certainement trop bête, mais cela ne l'empêche pas de durer. La bêtise insiste toujours, on s'en apercevrait si l'on ne pensait pas toujours à soi. Nos concitoyens à cet égard étaient comme tout le monde, ils pensaient à eux-mêmes, autrement dit ils étaient humanistes: ils ne croyaient pas aux fléaux. Le fléau n'est pas à la mesure de l'homme, on se dit donc que le fléau est irréel, c'est un mauvais rêve qui va passer. Mais il ne passe pas toujours et, de mauvais rêve en mauvais rêve, ce sont les hommes qui passent, et les humanistes en premier lieu, parce qu'ils n'ont pas pris leurs précautions. Nos concitoyens n'étaient pas plus coupables que d'autres, ils oubliaient d'être modestes, voilà tout, et ils pensaient que tout était encore possible pour eux, ce qui supposait que les fléaux étaient impossibles. Ils continuaient de faire des affaires. Ils préparaient des voyages et ils avaient des opinions. Comment auraient-ils pensé à la peste qui supprime l'avenir, les déplacements et les discussions ? Ils se croyaient libres et personne ne sera jamais libre tant qu'il y a aura des fléaux. »

Les fléaux étaient selon la mythologie une punition des Dieux infligée aux Hommes qui s'étaient rendu coupables de crime ou de sacrilège, qui n'avaient pas respecté les règles de la vie. Ils devaient prendre conscience de leur faute et faire acte de réparation.



Peut-être nous sommes-nous, une fois de plus, pris pour des Dieux ? Peut-être avons-nous joué à l'apprenti sorcier ? Et la vie s'est retournée contre nous mais nous ne pouvions y croire, nous, les maîtres du monde. Comment cela pourrait-il être puisque nous dominons tout ? Orgueil, Vanité, où nous mènerez-vous ?

Mais de tout cela est né un merveilleux élan de générosité, de dévouement, d'abnégation, car l'Homme a au fond de lui de merveilleuses ressources, de merveilleuses valeurs qui avaient été un temps oubliées mais qui vont le sauver. Fragilisé dans ses besoins essentiels de survie, il prend conscience qu'il doit prendre soin de la Vie, il est capable d'aller au fond de lui chercher les ressources nécessaires pour se sortir de cette situation qui met sa vie en danger. Il fait preuve d'imagination, de créativité pour se protéger et se sécuriser, il met en place des règles de confinement, fabrique des masques. Il s'ouvre aux autres, réinvente l'art de communiquer, de partager, de s'écouter, de s'accepter et de se comprendre. Il se sent utile, se sent reconnu dans ses qualités et ses valeurs, prend conscience de l'importance de son implication et de sa responsabilité dans cette avancée dans la lutte contre ce fléau. Intuitivement, il perçoit qu'il doit changer son mode de vie, sa façon de voir, de penser, d'agir. Il sait qu'il est capable de se dépasser et de s'accomplir pleinement dans ce don de soi parfaitement désintéressé.

Peut-être pouvons-nous espérer qu'il ne sera pas nécessaire de vivre encore un tel fléau pour nous réaliser dans toutes nos dimensions, répondre à nos besoins et nous recentrer sur l'essentiel.

## La Sophrologie Dynamique® en visio est-elle adaptée ? Comment maintenir de l'activité à distance ?

par **Françoise Seemann**  
Maître-praticienne en SD®  
Consultante RH



par **Eliane Laxague**  
Maître-praticienne en SD®



Le confinement nous a mis devant une réalité objective, nous fermons nos cabinets de sophrologie et n'assurons plus les rendez-vous en présentiel de nos clients. Devons-nous faire un long break et laisser nos clients sans prise en charge ? Devons-nous nous passer de chiffre d'affaires ?

Les sophrologues ont utilisé leur créativité et se sont lancés dans diverses propositions de Sophrologie Dynamique® à distance, soit en postant sur les réseaux sociaux des exercices, soit en enregistrant des séances audios et en les envoyant à leurs clients et d'autres ont « innové » avec la visio pour des séances en individuel et en groupe.

Il se trouve aussi, dans les « avantages » du confinement, qu'un groupe de partages de pratique s'est créé de manière tout à fait spontanée en lien avec le groupe Facebook « partages en SD ». Nous y avons échangé nos expériences et partageons volontiers avec vous tous.

### La visio de façon pratico-pratique

#### Arguments à donner aux clients pour les convaincre de faire à distance

- Confort pour le client qui reste et peut donc respecter les mesures de confinement
- Séance équivalente à une séance en présentiel : mêmes bénéfices
- Continuité de la prise en charge sophro
- La pratique de la sophro se faufile dans nos lieux de vie

#### Points de vigilance

- Attention à l'éclairage pour le sophrologue, veiller à ne pas être à contre-jour et à être suffisamment éclairé selon horaire du rendez vous
- Si séance sur le téléphone, prévoir un trépied, le faire via l'ordinateur est plus confortable
- Demander, avant de démarrer la séance, à notre client s'il est confortablement installé, si la sonnerie de son téléphone est arrêtée ( veiller à en faire autant avec le nôtre ), s'il ne sera pas dérangé.

- Avoir un peu de recul par rapport à l'ordinateur pour que le client nous voit en pied lorsque nous lui présentons la séance.
- L'inviter à se reculer suffisamment de la table sur laquelle il a posé son ordinateur pour éviter de se cogner selon les exercices proposés.

### **Quelles plateformes utiliser ?**

- Skype
- WhatsApp : à éviter – maxi 4 personnes
- Hangout
- Messenger : qualité tout à fait correcte - maxi 8 personnes
- Zoom : en groupe gratuit pendant 40 minutes, au-delà des 40 minutes abonnement mensuel à 17.86 €, possible en très grand groupe – à 2 personnes gratuit en illimité. La dernière version 5.0 est sécurisée, utiliser la proposition de mot de passe
- Jitsi Meet : gratuit, facile, bonne qualité d'image et de son, sans limite ni de temps ni de nombre de participants

### **Comment se faire payer ?**

- Par virement : envoyer un RIB par mail aux clients
- Paypal : 3.5 % frais + 0.25 cts par paiement
- Stripe : 1.4 % frais + 0.25 cts par paiement
- Weezevent : plateforme gratuite pour annoncer ses événements – 2.5 % frais
- Lydia : paiement sans frais

## **Echanges d'expériences**

Bon nombre d'entre nous choisissent de continuer à proposer les séances en ligne que ce soit en individuel ou en groupe. Elles sont très appréciées par un certain public pour qui le temps de transport est un obstacle ou simplement pour :

- Les mères de famille qui travaillent et pour qui c'est difficile de ressortir en soirée et qu'on retrouve sur nos séances en ligne.
- Les salariés travaillant à leur domicile (assistantes maternelles) et dont les horaires de travail ne sont pas compatibles avec les horaires proposés en présentiel (temps de trajet après le départ des enfants)

Nous pouvons anticiper que le recours au télétravail devenant une habitude, les rendez-vous en sophro en visio pourront faciliter l'organisation quotidienne de nos participants.

Aujourd'hui nos essais sont prometteurs même si nous identifions quelques limites :

- Certains d'entre nous constatent des difficultés de pratique en ligne pour une partie de nos clients comme par exemple les personnes déficientes auditives.
- D'autres ne disposent que d'un matériel obsolète ou ne savent pas bien se servir de ce dont ils disposent. Un accompagnement pas à pas est parfois nécessaire et prend du temps. Accepter d'apprendre !
- Le public enfant en groupe est par contre totalement adepte des séances en groupe via zoom. Une évidence !
- Certains clients ont exprimé leur inquiétude des silences au moment des pauses ne sachant pas à ce moment-là si c'était bien la pause ou s'il y avait un problème de connexion. Faut-il un fond musical ou des petits bruits pour les rassurer ? Prenons le temps d'adapter nos formulations à cette manière de fonctionner. Notre qualité de présence participe de la réalité de l'alliance en visio comme en présentiel. Rappelons-nous que tout est lié,
- La sophro en ligne est-elle adaptée à un client qui débute ? L'alliance est-elle possible ? De l'expérience des participants oui si le client est demandeur, cela ne change rien, c'est au sophrologue de dépasser son appréhension sur ce point. L'accueil est différent, prévoir un peu de temps pour vérifier auprès du client s'il est bien installé (voir ci-dessus les points de vigilance).



## Partages...

Nous avons développé des automatismes de pratique. Nous pouvons en développer d'autres ! C'est une question de motivation, d'acceptation de nos imperfections d'animateur débutant en visio.

Nous sommes à une époque charnière de l'évolution de notre société que la pandémie de Covid-19 met au premier plan, accélère même de par la crise sociétale qu'elle provoque. Devenir conscients de nos capacités à élever encore davantage notre conscience afin de nous engager pleinement, oser prendre notre place et contribuer positivement à l'évolution de notre société dans le sens de la vie devient primordial.

Clin d'œil à la science :

Pour parcourir une distance de 4000Km la lumière a besoin de 14 millièmes de secondes. Nous savons très bien mesurer cela. Devinez ce que nous avons pu mettre en évidence si nous prélevons l'ADN d'une même personne pour en observer le comportement dans deux laboratoires distants de 4000km, que nous décidons de stresser cet ADN dans le laboratoire n°1 ?

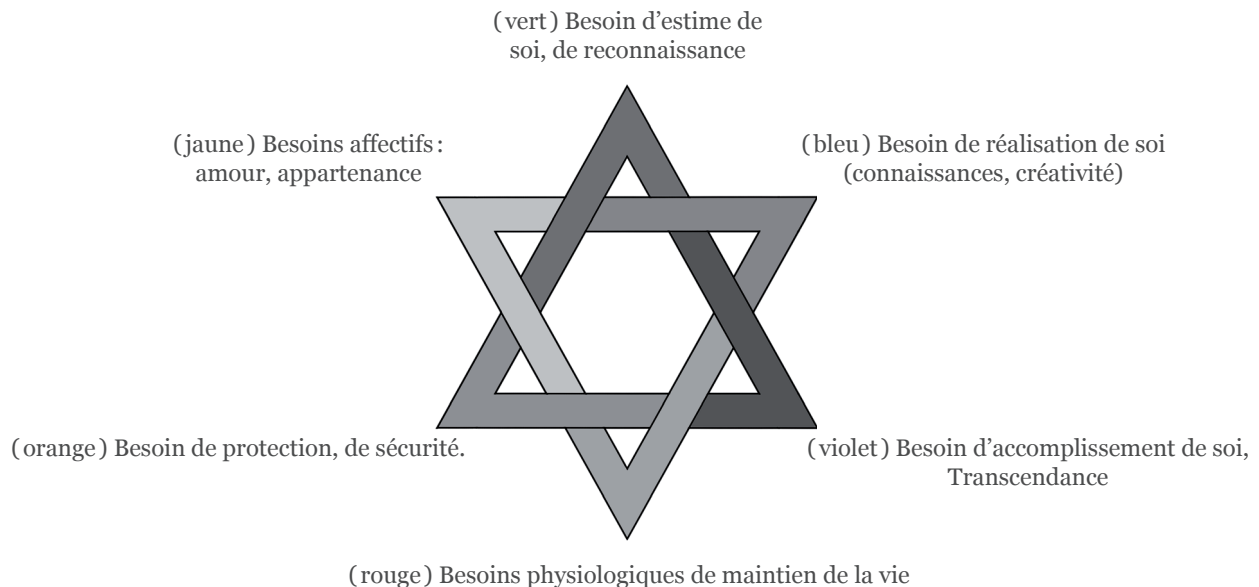
L'observation de l'ADN dans le laboratoire n°2 montre que l'ADN réagit immédiatement, plus vite que la propagation de la lumière, instantanément.

Alors, de nous-mêmes à nos apprenants, par l'intermédiaire de nos ordinateurs respectifs, des ondes... osons notre qualité de présence, travaillons, entraînons-nous, acceptons d'apprendre, observons... il y a des chances que nous devenions contagieux ! (Vocabulaire emprunté à Yves Davrou)

## « Les six amis » j'accueille mes amis, mes besoins, et mon intuition

par **Mireille Laurier**

Sophrologue et Psychothérapeute à Châtellerauld



Maslow, psychologue américain, définit les motivations de l'homme comme gérées par « cinq besoins fondamentaux » : besoins physiologiques, besoin de sécurité, d'appartenance et d'amour, d'estime, d'accomplissement de soi.

Mais la classification des besoins de manière hiérarchique imposant de satisfaire un besoin avant d'atteindre le besoin du niveau suivant n'est plus, aujourd'hui, considéré comme valable, un individu suivant son caractère, ses centres d'intérêt, peut-être plus sensible à un besoin qu'à un autre. Essayons donc de déterminer les besoins essentiels pour nous aujourd'hui qui sont à l'origine de nos émotions et donc, motivations. Et faisons confiance à notre intuition pour nous guider vers la transcendance.

## Trame de la séance : de quoi ai-je besoin ?

Mise en disponibilité :

- 1) Debout, dans une posture juste prenons conscience de notre présence ici, maintenant.  
Respirons lentement et profondément, évacuons les tensions à l'expiration, relâchement maximum de toutes les zones de tensions, tandis que nous laissons de côté toute pensée, toute image parasite afin d'être bien présents à nous-mêmes.
- 2) Libération par l'étirement afin de prendre notre place et notre espace.  
Comment nous percevons-nous ?
- 3) Asseyons-nous et procédons à notre toilette énergétique.  
Quelles sensations avons-nous éveillées ? Quelles modifications avons-nous apportées dans notre espace intérieur ?
- 4) Debout, dynamisons nos 3 foyers :

- Concentrons-nous sur le 1<sup>er</sup> foyer, au niveau de l'ombilic, palais des énergies. Laissons venir la couleur de l'équilibre de ce foyer.

A l'inspiration et en élevant nos bras à l'horizontale, prenons un gros ballon d'énergie colorée (joignons le bout des doigts).

A l'expiration, nous ramenons cette énergie dans ce foyer en exerçant une légère pression pour dynamiser cette énergie et la laisser se diffuser dans le foyer.

A l'inspiration, nous ouvrons nos bras à l'horizontale pour laisser rayonner cette énergie dans tout notre espace.

A l'expiration, nous revenons les bras le long du corps.

- Nous revivons l'exercice au niveau du foyer alimentaire plexus solaire.
- Nous recommençons au niveau du foyer respiratoire, centre de la poitrine.
- Maintenant relient énergétiquement les 3 foyers : à l'inspiration l'énergie monte le long de la colonne du coccyx jusqu'au sommet du crâne tandis qu'à l'expiration, elle redescend par l'avant du corps, du sommet du crâne jusqu'au coccyx, nous faisons ainsi tourner l'énergie, nous relient et redynamisons nos foyers. Nous mettons la langue derrière les dents du haut pour faire le lien entre le méridien gouverneur (dos) et conception (devant).
- Comment nous ressentons-nous ?
- Nous ajuster pour sentir en nous notre Force

- 5) Asseyons-nous confortablement et laissons venir une émotion agréable en évoquant un lieu naturel de notre choix: mer, montagne, campagne, qui nous procure joie, plaisir, contentement, retrouvons toutes les sensations agréables à travers nos 5 sens, décrivons-les par des mots simples.

Ajustons-nous si besoin et gardons les traces qui nous animent dans un nouvel élan de vie, envie de, plaisir, motivation...

- 6) Imaginons que nous marchons sur notre chemin, un beau chemin qui nous invite à nous accueillir avec nos qualités, nos valeurs et nos besoins essentiels, nommons-les.

Ce chemin nous guide vers un édifice sacré que nous apercevons, comment se présente-t-il ? (forme, couleur), qu'évoque-t-il pour nous ?

Nous pénétrons à l'intérieur et là nous découvrons une étoile à « Six branches » de couleurs différentes. Au centre de cette étoile trône notre intuition qui se présente à nous de façon symbolique, accueillons-la sans jugement. Elle nous invite à venir la rejoindre et de cet endroit, nous découvrons à chaque pointe de l'étoile les six besoins essentiels qui sont à l'origine de nos motivations. Laissons-les se révéler à nous sous l'aspect qu'ils souhaitent. Accueillons-les sans jugement.

**A la pointe baignée de rouge (pointe du bas de la pyramide)** se présente, notre ami des besoins essentiels de survie : respirer, manger, boire, dormir, se chauffer, se vêtir, avoir un toit, un travail.

Quelle relation entretenons-nous avec ces besoins ?

Comment vivons-nous à travers eux ?

Lesquels sont essentiels pour nous ?

Nous permettent-ils d'éveiller notre curiosité, notre créativité, d'échanger, de partager, de nous réaliser ? Est-ce que nous les vivons en excès ou en manque ?

Quel message pouvons-nous retenir de cette rencontre afin d'être dans le juste milieu ?

Que devons-nous mettre en place pour vivre en harmonie avec eux ?

**Puis nous nous tournons vers la pointe orange** où nous découvrons notre ami des besoins de sécurité et de protection (pointe en bas à gauche dans la pyramide).

# Partages...

Sous quel aspect se révèle-t-il ?  
Quelle est son expression, son attitude ?  
Comment nous ressentons-nous en présence de ces besoins ?  
Est-ce que nous les vivons en excès ou en manque ?  
De quoi avons-nous peur ?  
Quel conseil nous donne-t-il afin de nous sentir en sécurité ?

Quelle(s) ressource(s) devons-nous développer ?

**A la pointe jaune** se présente notre ami des besoins affectifs d'appartenance, d'amour, de tendresse (pointe au-dessus à gauche de la pyramide).

Comment se présente-t-il ?

Quelle relation entretenons-nous avec lui ?

Recevons-nous suffisamment de marque d'attention, nous sentons-nous écoutés, compris, accueillis ?  
Est-ce-que nous nous apprécions à notre juste valeur, en toute humilité ?  
Est-ce-que nous savons nous féliciter ?  
Quel message notre ami désire-t-il nous transmettre ?

**Maintenant orientons notre attention vers la pointe verte** où nous accueille notre ami des besoins de reconnaissance et d'estime de soi (pointe du dessus de la pyramide).

Sous quel aspect se révèle-t-il à nous ?  
Quelle est son attitude, son expression ?  
Quelle relation entretenons-nous avec lui ?  
Est-ce-que nous avons le sentiment d'être utile, d'avoir de la valeur, d'être respecté ?  
Est-ce que nous nous acceptons ?  
Est-ce que nous croyons en nous ?  
Quelle recommandation nous fait notre ami ?

**En nous tournant vers la pointe bleue**, nous découvrons notre ami du besoin de réalisation de soi (pointe au-dessus à droite de la pyramide).

Comment se présente-t-il ?

Quels sont nos centres d'intérêt ?  
Quels moyens mettons-nous en œuvre pour développer nos connaissances, notre créativité, nos valeurs, prendre notre place ?  
Est-ce-que nous nous exprimons librement ?  
Quelles ressources devons-nous développer ?  
Quels conseils notre ami nous transmet-il ?  
A quoi nous invite-t-il ?

**Enfin, nous nous tournons vers la pointe violette** où règne notre ami de la transcendance et de l'accomplissement de soi (pointe en bas à droite de la pyramide).

Comment se révèle-t-il à nous ?  
Avec lui, sommes-nous en capacité de comprendre, d'accepter, de dépasser et de transformer en positif tout ce qui nous arrive dans notre vie, d'en faire une source d'évolution et d'accomplissement, d'en saisir le sens ?  
A quoi nous invite-t-il ?  
Quel message nous offre-t-il ?

Avant de repartir, remercions tous nos amis pour ce que nous avons appris et compris à travers eux afin de répondre à nos besoins et de nous accomplir dans toutes nos dimensions.

Puis nous prenons congé et nous ressortons de cet édifice, nous retrouvons notre lieu de paix et de sérénité. Attardons-nous un instant.

Mettons-nous en posture de méditation, repensons à nos différents besoins.

Quel lien entretenons-nous avec eux ?

Revisitons-les :

- Besoins essentiels de maintien de la vie,
- Besoin de sécurité et de protection,
- Besoin d'aimer, d'être aimé et de communiquer,
- Besoin de reconnaissance et d'estime de soi,
- Besoin de réalisation de soi en développant ses connaissances et sa créativité,
- Besoin d'accomplissement de soi grâce à la transcendance.



Est-ce que nous les vivons en excès, en manque ?  
Comment les satisfaisons-nous ?  
Que pouvons-nous mettre en place pour vivre en harmonie avec eux ?  
Faisons-la synthèse de cette rencontre avec nos amis les besoins.  
Quel message essentiel pouvons-nous retenir de cette rencontre ?  
Quel sens cela a-t-il pour nous ?  
Faisons le bilan de notre séance.

### **Hexagramme ou sceau de salomon :**

Tout ce qui est en bas est comme ce qui est en haut  
Tout ce qui est en haut est comme ce qui est en bas  
Pour faire le miracle d'une seule et même chose

## Les journées Happy Doc de Poitiers...

par **Anna Bernard**

Sophrologue SD® à Poitiers, éducatrice jeunes enfants  
[abb.sophrologie@gmail.com](mailto:abb.sophrologie@gmail.com)



J'ai eu la chance d'animer 3 ateliers de Sophrologie Dynamique® auprès d'étudiants en 2<sup>ème</sup> année de médecine ou de pharmacie, dans le cadre des journées Happy Doc.

Ces trois journées ont lieu en début d'année scolaire (les 4, 5 et 6 septembre cette année). L'objectif est que les étudiants puissent se rencontrer, et surtout de les sensibiliser à différentes méthodes de bien-être. En effet, les études de médecine et pharmacie sont longues et éprouvantes. Les responsables de la formation ont donc souhaité mettre en place des ateliers permettant aux étudiants de découvrir des techniques qu'ils pourront ensuite choisir de pratiquer ou de réinvestir, afin de vivre au mieux leurs études. Cette année les étudiants ont pu participer, entre autres, à des ateliers de nutrition, de Qi Gong et de Sophrologie Dynamique®. C'est dans ce cadre que j'ai animé 3 ateliers découvertes, avec d'autres sophrologues de la F.E.S.D. dont Françoise Noble, Annette Goujon et Annie Poirault. Cette dernière intervient déjà, depuis plusieurs années, à la faculté de médecine où elle accompagne des étudiants en séances individuelles et collectives.

Les ateliers, d'une durée d'1h30, réunissaient environ 30 étudiants à chaque fois. Après un petit historique sur la création de la Sophrologie Dynamique®, j'ai présenté la technique en essayant de mettre en avant l'intérêt pour eux, étudiants, mais aussi en tant que futurs médecins ou pharmaciens. J'ai, dès le départ, précisé que cette technique était née dans le milieu médical, afin de les rassurer (ou de me rassurer !) sur les bases « scientifiques » de la méthode. Ensuite, j'ai fait expérimenter une séance : mise en disponibilité, introspection dynamique détaillée et exercice de relaxation dynamique corporel. Après la séance, ceux qui le souhaitaient ont pu s'exprimer sur leur vécu de séance.

Tous les étudiants ont joué le jeu de participer à la séance, en tout cas de fermer les yeux pendant la durée de cette dernière ! J'ai pu percevoir que certains étaient plus ou moins intéressés par ce que j'avais à leur proposer ; tous ont néanmoins respecté le temps de la séance. A chaque fin d'ateliers quelques questions étaient posées, comme par exemple la différence entre méditation et sophrologie, ou encore si « ça pouvait marcher pour tout le monde ».

Parmi les groupes, 2 ou 3 personnes sont venues me solliciter à chaque fois en fin d'atelier pour avoir des renseignements sur les séances organisées par Annie Poirault à la faculté. Ces étudiants étaient souvent en demande pour des problématiques de stress ou de sommeil. Ceci montre tout l'intérêt de ces séances de Sophrologie Dynamique®, qui ont permises à certains de découvrir une technique pouvant agir sur leur bien-être, et, qui sait, d'orienter leurs futurs patients vers la Sophrologie Dynamique® en accompagnement du traitement médical prescrit !

En conclusion, une très belle initiative de la faculté de médecine et de pharmacie, qui j'espère se renouvellera et qui mériterait de s'étendre à d'autres universités.

Et un remerciement spécial à Stéphane de s'être blessé, sans quoi je n'aurais jamais écrit cet article !



par **Jacqueline Morel**  
Sophrologue SD® à Arnex  
Présidente de l'A.L.S.D.

Notre association regroupe des sophrologues et des personnes pratiquant la SD en Suisse romande et en France, régions Jura, Franche Comté, Savoie, Auvergne...

Vu notre éloignement géographique, nous nous retrouvons chaque année pour un week-end au minimum.

Cette année 2019, nous avons poursuivi le travail sur les thèmes travaillés en 2018: «Sophrologie et douleur» et «L'accompagnement d'une personne en surpoids par la Sophrologie Dynamique®».

## «Sophrologie et douleur»

En 2018, le Dr Bernard Locquineau a partagé avec nous ce stage. La matière était tellement abondante et généreuse, qu'il restait beaucoup d'aspects en suspens. En juin 2019, nous avons exploré d'autres pistes et approfondi le sujet de la douleur «entre nous», le Dr Locquineau n'étant pas disponible.

En voici quelques «pépites» :

- Des pratiques de respiration consciente qui sont les premiers moyens à partager avec des personnes douloureuses. Il s'agit de mettre les patients dans une démarche active pour contrebalancer la dépression, les aider à devenir autonomes dans la douleur chronique. La respiration consciente et les mouvements amènent un mieux-vivre par rapport à cette douleur chronique.

- Très riche moment sur nos expériences à propos de la douleur avec un échange entre les participantes, à partir de 4 questions :

- Mon ressenti par rapport à mon vécu de la douleur.
- Comment impacte t'elle ma vie ?
- Comment je traite ? pour moi-même, mon entourage, ou quand j'accompagne des personnes comme sophrologue ?
- Qu'est-ce que les personnes accompagnées m'apportent comme pistes pour les aider ?

- Apport théorique sur la modulation de la douleur et pratique en rapport.

- Magnifique marche méditative en montagne, à partir d'un col avec pour panorama quelques sommets du massif des Aravis et autour de nous, une flore exceptionnelle avec le beau temps retrouvé. Chacun, chacune pour soi et en même temps ensemble, en communion avec le groupe et la nature.

- Nous avons expérimenté une des pratiques proposées par Bernard dans le PowerPoint qu'il a préparé pour le week-end de 2018 :

- au niveau paradoxal d'éveil après une introspection dynamique et un ex dynamique, évoquer, chercher une image ressource en prenant conscience de tout son positif, s'en imprégner... Imaginer que l'image vient se déposer sur la zone douloureuse avec douceur, en l'entourant... l'effet est comme

celui d'un pansement magique qui s'installe au rythme de la respiration... imaginer que ce pansement restera appliqué le temps qu'il est nécessaire... bilan, prise de conscience de la/des ressource(s), sortie, description.

## «L'accompagnement d'une personne en surpoids par la Sophrologie Dynamique®»

Notre deuxième rencontre de l'année, en septembre, à Evian avec Edith de Wouters. En 2018, Edith nous avait fait cheminer dans la prise de conscience des ressources du sophrologue et aussi de la personne en surpoids. L'importance du travail sur le corps, puis l'émotionnel, l'appréciation de soi et enfin l'intuition ainsi que l'utilisation des 5 sens pour aider la personne en surpoids.

Cette année, elle a élargi le thème à tout ce qui peut faire «surpoids» chez nous, par exemple, surpoids émotionnel, matériel, surpoids des informations dont nous sommes bombardés, parfois l'accumulation des techniques de bien-être peuvent aussi nous amener à nous sentir en surpoids. Le burn out peut être considéré/vécu comme un surpoids pour certaines personnes.

Quelques pépites de ce week-end de septembre :

- Au-delà des mots, Edith nous a invitées à nous dessiner pour exprimer notre état d'être au départ puis après la pratique.
- Renouvellement de ma propre pratique avec des étirements particuliers.
- Invitation de l'intuition à partir d'une lettre inscrite sur une feuille de papier tirée au hasard, les mots viennent s'ajouter aux autres comme au Scrabble puis mise en commun pour retrouver les «mots mystères» imaginés par Edith... avec au final un mélange de lettres pas «voulues», mais plein de sens qui émerge. Bref, deux jours intenses et très riches en échanges. Des pratiques magnifiques qui aident à sonder nos profondeurs !

## «Présentation de l'A.S.L.D. et de la Sophrologie Dynamique® à l'hôpital de la Tour à Meyrin-Genève»

Ce week-end-là, en prime, Edith a animé le vendredi 20 septembre une superbe séance «découverte» à l'hôpital de la Tour.

L'A.L.S.D. a mandaté Marie Sérieys qui a travaillé à l'hôpital de la Tour, d'organiser cette rencontre pour le personnel : 14 participantes enthousiastes !!!

Nous espérons que cela va déboucher sur la formation d'un groupe pour un cours de Sophrologie Dynamique® dès janvier 2020 qui sera animé par les sophrologues de l'A.L.S.D.

Notre petite association se réjouit d'ouvrir son cercle à de nouvelles personnes et de poursuivre la diffusion de la Sophrologie Dynamique®.

## Les nouveaux sophrologues-praticiens en Sophrologie Dynamique® 2019

par **Stéphane Péré**  
Maître-praticien en Sophrologie Dynamique®  
Co-président de la FESD



Sody formation a organisé en décembre 2019, la première session de validation du Titre de Sophrologue inscrit au Répertoire National des Certifications Professionnelles.

Sept stagiaires ont bouclé avec succès le nouveau cycle de formation, réparti sur deux ans avec neuf modules (270 h en présentiel et 116 h en stage professionnel). La formation associe théorie et mise en situation professionnelle pour aider au mieux le jeune sophrologue à accompagner ses clients en groupe et en individuel. Les contenus de l'ancien cycle d'approfondissement regroupant l'énergétique orientale, la relation d'aide de Carl Rogers, Jung et le Processus d'Individuation sont intégrés au cursus.

La session de validation du titre comprend une partie écrite et une animation de séance. Un contrôle continu pour chaque module permet de vérifier l'acquisition des connaissances et des savoir-faire. Un mémoire de stage avec une partie projet d'installation valide la pratique professionnelle. Ces nouvelles modalités pédagogiques répondent aux exigences qualités voulues par la réforme de la formation professionnelle. La force de cette nouvelle mouture est de permettre à l'apprenant d'intégrer l'outil et d'acquérir les compétences professionnelles pour qu'il soit paré à accueillir ses premiers clients.

La FESD participe au jury de validation en délivrant le diplôme de Praticien en Sophrologie Dynamique®. Ainsi pour chaque apprenant deux diplômes sont délivrés : le diplôme du titre de Sophrologue délivré par Sody formation et celui de la F.E.S.D. de Maître-Praticien en Sophrologie Dynamique®. La FESD est garante de la transmission de l'outil et de la spécificité de la Sophrologie Dynamique® tant sur le plan du contenu que sur celui de la méthode.

### Quelques témoignages



#### Sylvie

« Une formation très sérieuse que je recommande vivement. J'ai pu tout au long de mon parcours en apprécier la qualité et le professionnalisme. La durée de la

formation sur près de deux ans permet d'assimiler de bonnes connaissances et surtout, laisse le temps de ce chemin de développement personnel et d'expérience indispensable afin de pouvoir à notre tour transmettre ce merveilleux outil à nos clients. Une formation riche en pratique, ce qui est un grand atout car cela me permet de débiter mon activité de sophrologue en confiance et sérénité. Merci Sody formation ! »



#### Bruno

« Je recommande vraiment cette école de Sophrologie Dynamique®, les cours qui y sont donnés par le biais de modules sont très riches en enseignement et les formateurs vraiment compétents. Merci pour le professionnalisme de cette formation. »



#### Aurore

« Je viens déterminer la formation Sody que je recommande à tous. Formation de grande qualité sur 18 mois, ce qui permet d'intégrer au fur et à mesure. Le contenu des modules est riche et les formateurs sont dynamiques et motivants. Il y a beaucoup de pratique pendant la formation et en dehors ce qui permet de nous sentir parfaitement à l'aise et en confiance pour débiter notre activité. Pour moi, c'est 1 an et demi de formation sont réellement nécessaires pour être sophrologue. Avant de transmettre l'outil, nous le déployons déjà profondément pour nous et cela me semble essentiel. Ce n'est pas qu'une simple formation, c'est aussi un vrai cheminement vers soi. »



#### Laetitia

« Si vous cherchez une école pour devenir sophrologue, c'est celle-ci que vous devez choisir ! Outre le fait de recevoir une formation de qualité, j'ai vécu une expérience formidable de deux ans avec des formateurs humains et passionnants qui vous transmettent un vrai savoir-faire mais aussi un savoir-être. Une pédagogie par l'expérience et la complémentarité des uns et des autres, mais quelle richesse !!! Grâce à tout cela, je vais poursuivre mon chemin avec toutes les ressources nécessaires pour être une sophrologue compétente. Merci à tout le monde pour cet enseignement, je suis fière de faire partie de l'équipe. »

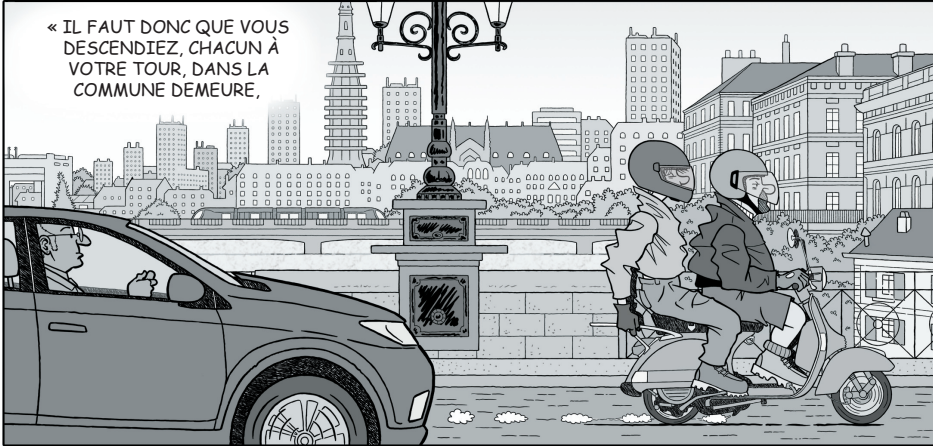


La FESD soutient le travail réalisé par Sody formation qui contribue à transmettre et promouvoir notre bel outil !





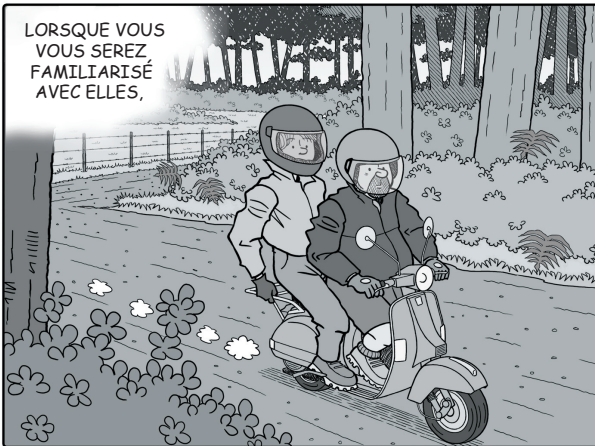
RETOUR AUX SOURCES...



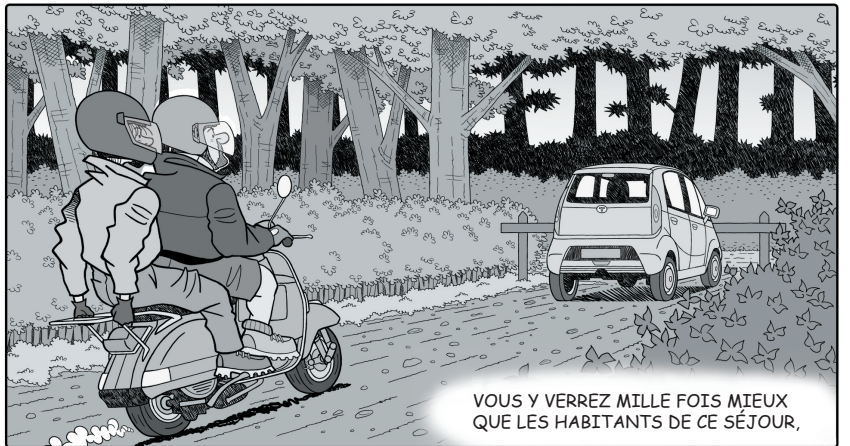
« IL FAUT DONC QUE VOUS DESCENDIEZ, CHACUN À VOTRE TOUR, DANS LA COMMUNE DÉMEURE,



ET QUE VOUS VOUS ACCOUTUMIEZ AUX TÉNÉBRES QUI Y RÉGNENT :



LORSQUE VOUS VOUS SEREZ FAMILIARISÉ AVEC ELLES,



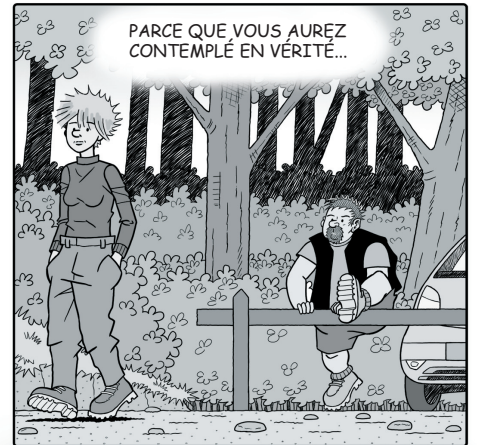
VOUS Y VERREZ MILLE FOIS MIEUX QUE LES HABITANTS DE CE SÉJOUR,



ET VOUS CONNAÎTREZ LA NATURE DE CHAQUE IMAGE,



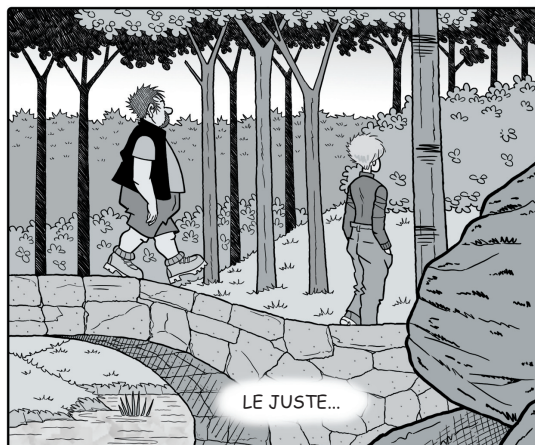
ET DE QUEL OBJET ELLE EST L'IMAGE,



PARCE QUE VOUS AUREZ CONTEMPLÉ EN VÉRITÉ...



LE BEAU,



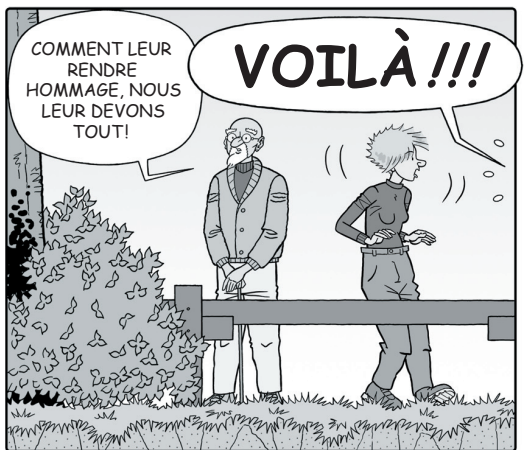
LE JUSTE...



ET LE BIEN.»\*

\*PLATON, LIVRE VII DE LA RÉPUBLIQUE, EXTRAIT DU TEXTE INTITULÉ «L'ALLÉGORIE DE LA CAVERNE».









**Fédération Européenne de *Sophrologie Dynamique***<sup>®</sup>


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