

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

L'édito

Edith de Wouters
Stéphane Péré
co-présidents



La 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