

SOPHRO

FEVRIER 2024
71^E ÉDITION

réso

**UN ACCOMPAGNEMENT PEU
ORDINAIRE**

Par Géraldine PEYROUX
fondatrice de SophroSignes

SOPHROLOGIE ET NEUROFEEDBACK

Une approche holistique pour la
santé du cerveau
selon Pascal LE LAY

**LES FORMATIONS
COMPLÉMENTAIRES**

Encore des nouveautés !

**PORTRAIT :
MAÉVA MORIN
BÉRANGER**

Endométriose et
Santé de la femme

**LA VOIE DES
LARMES**

Magnifique exposé de
Ruth SCHEPS



3

L'édito de Géraldine
Le mot d'Agnès

Formations
complémentaires,
des nouveautés !

4

8 - 9

Qu'il est doux de
sophroniser
en vers !

22-
23

12
-16

L'interview des
intervenants
Maéva Morin Béranger

Approche
sophrologique de
l'urgence en santé
mentale

Sophrologie
et Neuro
feedback

5-7

HANDICAP
Surdicécité, un
accompagnement
peu ordinaire
Géraldine Peyroux

10-11

24 -
33

La voie
des
larmes

18 -
19

Les installations réussies :
Annie Fouksmann

LIBERLO la
plateforme qui
démocratise l'accès
aux médecines
douce

20
- 21

17

À LIRE ET
À VOIR



“BIENVENUE DANS L'ANNEE DU DRAGON”

Chaque année la tradition veut que nous présentions nos vœux au mois de janvier. Et l'an chinois est fêté pour sa part au mois de février. Même si le rite asiatique ne fait pas partie de notre culture occidentale, il n'en demeure pas moins une tradition pleinement célébrée en cette période et qui mobilise l'attention toutes cultures confondues. Cette année, le dragon de bois est à l'honneur, sa période vient d'être initiée le 4 février. Il incarne la métamorphose et l'adaptabilité. Le dragon vient de l'Est, c'est une nouvelle aube ! Alors place à la créativité, l'imaginaire. Changement de paradigme, de points de repères ? Il s'agit bien d'un entraînement de l'esprit que nous invitons volontiers nos élèves à cultiver dès leurs premiers pas en territoire sophrologique.

Et pourtant combien de résistances peuvent opérer. Changer de cadre, c'est perdre de son assurance. Les sécurités les plus variées, aux attentions séduisantes « en apparence » nous cadennassent pour mieux nous figer : démon de la surprotection vs peur de la perte de contrôle, démon de la perfection vs peur de la perte de qualité, démon de l'énergie vs peur de la perte de forces, etc. Ces viscérales craintes chevillées au corps nous freinent voire nous empêchent de nous ouvrir à un lendemain différent. En jeu, il s'agit toujours de jauger ce qui pèse dans la balance, d'un côté ce qu'on a à perdre, et de l'autre à gagner. Cet exercice n'est en soi pas aisé à opérer, tant la pensée peut contredire l'émotion. Un subtil calcul qui n'est en rien mathématique. Chacun sait bien ce qu'il laisse (le passé, le territoire connu). Mais n'a pas toujours l'assurance de ce qu'il peut remporter (l'avenir, territoire inconnu).

Toujours la même délicate approche, celle du risque et de la confrontation à la fin. Comme si résonnait en nous, malgré nous, la question existentielle “Où vais-je, vers quel destin je m'achemine ?”. “Quelle fin s'imposera à moi ?” Rester campé dans son cadre sécurisant, et souvent rétrécissant, ne nous confirme pourtant pas un lendemain plus doux. Le contexte à tous égards nous le rappelle ! La sophrologie pour contrebalancer cette périlleuse projection, nous invite à réinvestir l'instant présent. A renouer avec la saveur de se ressentir dans le moment. Dame phénoménologie y appose sa consigne “Comme si c'était la 1ère fois”.

Et pourquoi ne pas convoquer un angle différent d'approche du quotidien. Phénoménologie du dernier moment. “Comme si c'était la dernière fois”. A se ressentir faillible, pétri de finitude, cela peut nous ouvrir les portes d'un ressenti plus incarné, plus intense. La proposition peut sembler extravagante, dérangement mais profonde à expérimenter :) Alors place à l'abandon, à la petite mort pour mieux accéder à plus de vivance ! Tant que nous ne sommes pas “AILLEURS” prouvons que nous sommes VIVANTS !

Bonus : Approches sur la relation au temps par la philosophe et psychanalyste Cynthia Fleury
<https://www.facebook.com/share/v/awzcuWdKVzroH5QK/?mibextid=WC7FNe>



LE MOT D'AGNÈS

Agnès Leroux, sophrologue

“Le temps passe vite”. Une expression souvent utilisée tant le bon, le moins bon, les joies, les difficultés, la ronde de la vie en somme, semblent s'entremêler et les jours défilent impitoyablement. Dans la sophrologie, le présent tient une place prépondérante et ce n'est pas pour rien. Sans cette attention accrue au maintenant, nous ne ferions qu'un sprint effréné vers le lendemain, le plus, l'autrement, sans prendre le temps de regarder ce (ceux) qui nous entoure, sans apprécier la joie simple d'être ainsi que nous sommes, sans prendre conscience de notre valeur, de notre singularité et sans nous rendre compte que nous sommes plus riches que nous ne le pensons. Riches d'expériences, de rencontres, d'amour, de soutien, de force. Je vous souhaite donc de goûter à cette année le plus pleinement possible, d'embrasser toutes les aventures qui seront mises sur votre chemin, et de pouvoir ainsi transformer le sprint en une marche plus apaisée.

PROGRAMME DES FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

PRINTEMPS-ETE 2024

15, 16 et 17 mars 2024

LES PERSONNES ÂGÉES, APPROCHE GÉNÉRALE ET SOMMEIL, AVEC SENIOSIMULATION

Danièle DERIEU et Eric JOANNES. Connaître les besoins de la personne âgée et ses pathologies. Développer le sens de l'observation pour un accompagnement adapté.

22 mars 2024

BIOCHIMIE DU STRESS

Dr Christian BOUCHOT. En sophrologie, on utilise la ventilation comme un des outils disponibles dans notre pratique quotidienne. Comment agit-elle ?

05, 06 et 07 avril 2024

SOPHROLOGIE, CANCER ET DOULEUR

Dr Martine ORLEWSKI Cette formation permet d'aborder le cancer et la douleur et d'acquérir des outils de sophrologie adaptés à ces contextes.

NOUVEAU ! 13 et 14 avril 2024

SANTÉ DE LA FEMME, ENDOMÉTRIOSE, DOULEURS PELVIENNES, SOPK, FIBROMYALGIE ET DOULEURS CHRONIQUES

Maéva MORIN BERANGER Se positionner en tant que professionnel dans une prise en charge pluridisciplinaire.

NOUVEAU ! 21 avril 2024

APPROCHE SOPHROLOGIQUE DE L'URGENCE EN SANTÉ MENTALE

Homeyra KANIUK Approche sophrologique de l'urgence en santé mentale : il est important de connaître les composants essentiels des premiers secours !

18, 19 et 20 mai 2024

SOPHROLOGIE ET PEDAGOGIE

Marc SUSBIELLE et Vanessa AUDEBERT-LASSERRE Comprendre ce qu'est la pédagogie et s'interroger sur la relation Sophrologie-Pédagogie. Se positionner en tant que sophrologue singulier.

NOUVEAU ! 1er et 2 juin 2024

SOPHROLOGIE ET YOGA DU RIRE

Nathalie BERGERON-DUVAL. Adosser la connaissance du Yoga du Rire à sa compétence de sophrologue, une réelle opportunité pour enrichir vos ateliers.

22 juin 2024

SOPHROLOGIE ET MOUVEMENT

Do BRUNET. Danser quoi de plus naturel, il suffit de regarder les tout-petits enfants pour saisir en quoi ce langage est universel, un BESOIN VITAL.

30 août 2024

ANATOMIE-PHYSIOLOGIE

Pascale ETCHEBARNE. Anatomie et physiologie : des connaissances au service de la pratique sophrologique.

Inscriptions et programmes détaillés
sur notre site :

sophrologie-ceas.org/course/

Retrouvez-nous sur les réseaux :

[INSTAGRAM @ceasparis](#)

[FACEBOOK @ceassophrologie](#)

[LINKEDIN @ceas paris](#)



SOPHROLOGIE ET NEUROFEEDBACK : UNE APPROCHE HOLISTIQUE POUR LA SANTÉ DU CERVEAU

Pascal Le Lay, sophrologue et neurothérapeute, nous fait découvrir sa pratique du Neurofeedback, et en quoi cette discipline est complémentaire des techniques sophrologiques. Un partage passionnant, une méthode à découvrir.

En tant que sophrologue et neurothérapeute, mon parcours professionnel a été marqué par la découverte du Neurofeedback, une technique qui a enrichi ma pratique en sophrologie de manière significative. Dans cet article, je vais expliquer comment ces deux approches dialoguent harmonieusement et en quoi le Neurofeedback prolonge notre accompagnement en sophrologie.

Le Point de Départ

Ma passion pour la sophrologie a débuté bien avant mon immersion dans le Neurofeedback. Cette approche m'a profondément marqué par sa finesse et sa capacité à accompagner un large éventail de troubles. Aujourd'hui, je réalise combien le fondateur de la sophrologie avait une connaissance approfondie du cerveau et de ses modulations. Le Neurofeedback n'a fait que renforcer le constat du lien puissant entre la posture physique et la posture cérébrale. C'est un dialogue que j'explore quotidiennement avec curiosité, humilité et plaisir.

Un Épisode Déterminant dans l'Évolution de ma Pratique

Un tournant majeur dans mon parcours s'est produit pendant mes fonctions de sophrologue à l'hôpital de rééducation fonctionnelle en Picardie. J'y travaillais avec des patients en rééducation post-AVC, une population complexe nécessitant une approche fine. La sophrologie s'est avérée d'une grande utilité pour aider ces individus à se réapproprier leur corps, mais un défi subsistait : comment évaluer de manière précise et mesurable leur progression ?

Ce questionnement m'a conduit à assister à une démonstration particulière. Un kinésithérapeute présentait un exosquelette de rééducation des membres supérieurs, récemment acquis par le service. Le dispositif permettait à un patient de s'asseoir face à un écran, tenant un joystick pour suivre un parcours et dessiner des tracés en se guidant par des repères visuels. L'ordinateur, connecté au joystick, intervenait lorsque le patient éprouvait des difficultés à diriger l'appareil. L'innovation majeure résidait dans la capacité de l'ordinateur à enregistrer le nombre de fois où il reprenait le contrôle, offrant ainsi une mesure quantitative de la progression du patient.

Lors de cette démonstration, une idée m'a frappé : "Pourquoi ne pas appliquer un principe similaire au cerveau ? Pourquoi ne pas mesurer l'activité cérébrale de manière quantitative, tant au début du suivi qu'au fil des séances, afin d'observer les progrès ?". Cette révélation m'a conduit vers le Neurofeedback, une discipline émergente à l'époque. J'ai entrepris une formation dispensée par des experts canadiens, marquant ainsi le début d'une nouvelle phase de mon parcours professionnel.

Qu'est-ce que le Neurofeedback ?

La technique du Neurofeedback a commencé à se développer dans les années 70. Elle est de plus en plus utilisée dans le champ des pratiques de thérapie, dans le cadre de la psychologie clinique et des neurosciences. On parle aujourd'hui de **neurosciences computationnelles**, neurosciences qui utilisent les concepts fondamentaux de l'informatique dans la recherche, la démarche scientifique. Dans le cadre de son usage thérapeutique, un équipement technique et des connaissances en psychologie clinique sont bien entendues requises.

Le Neurofeedback EEG (par ElectroEncéphaloGramme) utilise un processus d'apprentissage pour entraîner le cerveau à modifier et à réguler son activité cérébrale. Il intègre un dispositif de contrôle qui fournit au patient des informations en temps réel sur l'état de progression de ses acquis. Il prend en considération l'activité du cerveau, ainsi que des aspects comportementaux, cognitifs, et subjectifs.

Le Neurofeedback est une procédure sans douleur et non-invasive, méthode qui repose sur des fondations scientifiques et qui a été validée par des études et par la pratique clinique.

La définition officielle approuvée en mai 2008 par le BCIA – l'une des principales organisations professionnelles reconnues dans ce domaine – est la suivante :

“Le Neurofeedback est un procédé qui permet à un individu d'apprendre à modifier son activité cérébrale dans le but d'améliorer sa santé et ses performances. Des instruments précis mesurent l'activité des ondes cérébrales, ces instruments retournent en temps réel (feedback), et avec précision, des informations à l'utilisateur. La représentation de ces informations (souvent en relation avec les changements dans les pensées, les émotions et le comportement) montrent les modifications physiologiques souhaitées.”

Comment agit le Neurofeedback ?

Il permet au patient d'agir directement sur son **activité cérébrale**, tout en visualisant les résultats et effets de cette action sur un écran. Lors de la séance d'entraînement, l'activité cérébrale est enregistrée tout en donnant un feedback auditif et visuel sous forme de récompense lorsqu'elle correspond à celle choisie lors de l'évaluation. La personne voit en temps réel l'activité électrique de son cortex cérébral sur un écran sous forme de courbe ou de jeu vidéo. À chaque fois qu'elle reçoit un feedback positif par rapport à une tâche, son inconscient enregistre cette réussite et renforce cette activité. De fait le travail se fait tant sur un champ inconscient que conscient. Le fait d'avoir un feedback sur ce qui se passe au niveau inconscient en temps réel permet de le modifier par l'intention. Lorsque nous posons une intention, l'inconscient est capable de se réguler au niveau de la biologie.

Sous l'action d'un apprentissage, même tardif, de nouvelles cellules nerveuses vont naître dans certaines régions cérébrales (plasticité cérébrale), de nouvelles connexions vont être établies ou renforcées, tandis que d'autres vont être inhibées. A chaque séance de traitement, le cerveau apprend et la nuit, pendant le sommeil, il intègre l'apprentissage, réalisant ainsi à chaque fois, un progrès vers des mesures d'un fonctionnement moins atypique et plus normatif.

Le Neurofeedback nécessite :

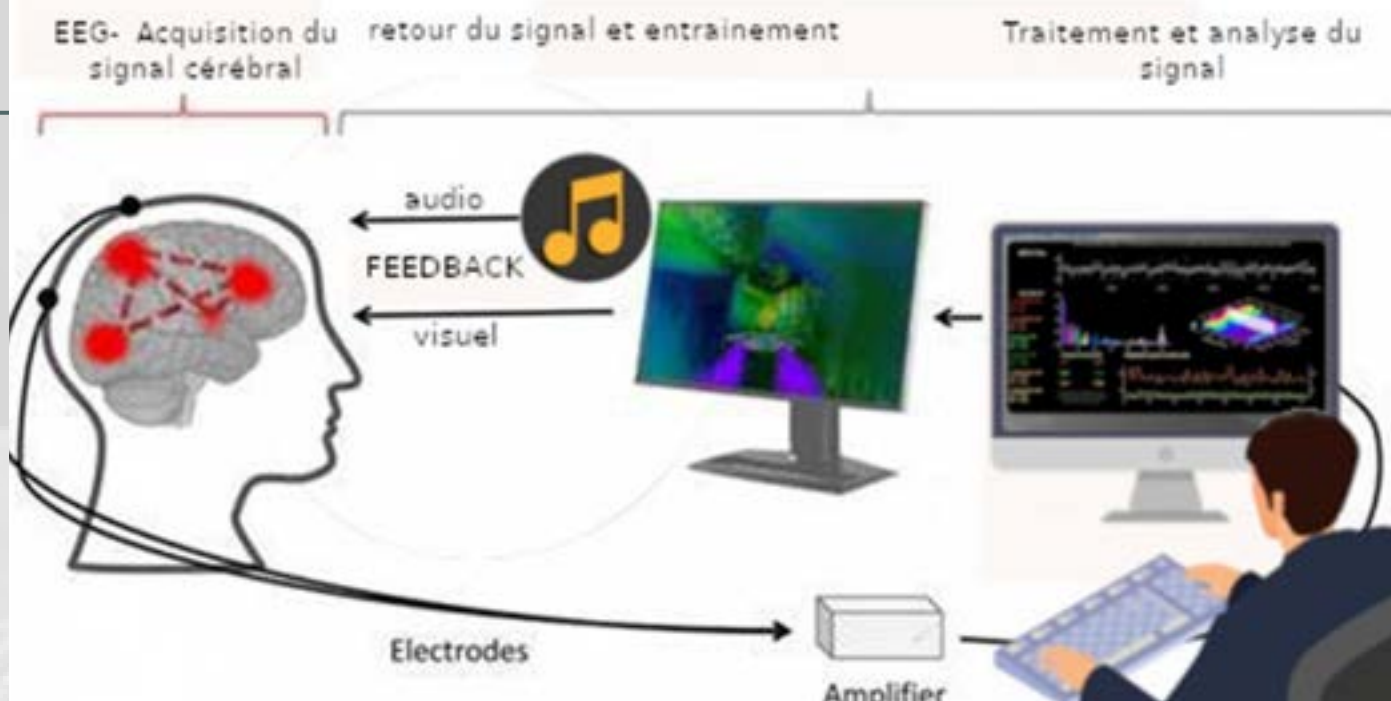
- Une participation active du patient.
- Fait appel au contrôle volontaire et à la concentration.
- Il repose sur un apprentissage conscient.
- Il demande un entraînement régulier.
- Il doit y avoir nécessairement un retour d'informations et une prise de conscience pour qu'il y ait une transformation positive.

La complémentarité du Neurofeedback avec la Sophrologie

Une dimension intéressante du Neurofeedback est qu'il peut accompagner des personnes à priori, n'étant pas à l'aise avec une approche introspective (en raison d'un traumatisme ou de quelques autres résistances). En effet, le patient se concentre sur un objet externe (l'écran) tout en obtenant des informations sur son activité cérébrale. Cette combinaison d'attention extérieure et d'introspection permet à de nombreuses personnes de mieux comprendre leur cerveau et d'améliorer leur bien-être. Le focus externe fait référence à l'attention portée par le patient sur des éléments extérieurs, tels que l'écran d'ordinateur lors d'une séance. Le patient est concentré sur des tâches ou des stimulations visuelles ou auditives fournies par le logiciel de Neurofeedback. Cependant, ce focus externe agit comme un leurre conscient qui, en réalité, permet une approche introspective. Le patient se plonge dans une forme d'auto-observation tout en étant concentré sur un élément externe.

Le focus interne, en revanche, renvoie à l'attention portée aux processus internes, tels que les pensées, les émotions, et les sensations corporelles. Dans le contexte du Neurofeedback, il s'agit de l'auto-observation de ses propres réponses cérébrales. Cet outil permet d'opérer une transition en douceur entre le focus externe et le focus interne, en aidant les patients à prendre conscience de leur activité cérébrale tout en restant concentrés sur des tâches externes.

Cette capacité à combiner focus externe et focus interne est donc particulièrement précieuse pour les personnes qui ont du mal à s'engager dans une approche introspective traditionnelle, leur permettant d'explorer et de réguler les processus internes du cerveau tout en conservant une posture de vigilance externe.



La sophrologie opère une liaison puissante entre le corps et l'esprit, utilisant les sensations corporelles comme levier pour la conscience. En tant que sophrologue, mon rôle se concentre sur la mise en lumière d'une stratégie subtile : en invitant par exemple une personne stressée à modifier sa respiration plutôt que de simplement lui conseiller de se calmer, je guide une transformation consciente au niveau corporel. Ce changement délibéré de rythme respiratoire sert de pivot, initié consciemment, qui exerce une influence directe sur l'activité cérébrale. En captant cette interconnexion intime entre les états physiques et mentaux, la sophrologie se révèle comme une voie vers la modulation cérébrale, offrant des possibilités réelles d'équilibre et de bien-être.

Quand il s'agit d'une session de Neurofeedback, le participant est installé confortablement dans un fauteuil, des capteurs d'électroencéphalographie (EEG) minutieusement positionnés sur le cuir chevelu, permettant de mesurer l'activité cérébrale en temps réel. Un écran affiche ensuite des stimuli visuels ou auditifs qui varient en fonction des schémas d'activité cérébrale observés par les capteurs. Par exemple, un exercice peut consister à demander au participant de se concentrer sur une tâche spécifique affichée à l'écran. Pendant ce temps, le système de Neurofeedback surveille les ondes cérébrales, identifiant les moments où des ondes lentes pourraient interférer avec la concentration. Lorsque ces ondes lentes diminuent, le participant reçoit un retour immédiat et positif sous forme de modification des stimuli présentés à l'écran, renforçant ainsi mentalement la posture cognitive propice à la concentration. Cette approche permet au participant de visualiser et de comprendre activement comment ses modèles cérébraux influencent sa concentration. Le Neurofeedback devient alors un outil puissant pour identifier et renforcer les stratégies mentales ou métacognitives (c'est-à-dire « penser sur ses propres pensées ») favorisant une attention soutenue offrant ainsi une méthode tangible pour améliorer la concentration et la focalisation mentale.

Dans cette posture, le participant ne peut pas bouger car ceci pourrait altérer la perception du signal électrique. De fait, les stratégies corporelles sont inévitablement délicates. Néanmoins, lorsque le travail de concentration commence à être efficace, je propose souvent d'associer à cette posture de concentration réussie une attention sur une zone corporelle ou bien de faire un geste discret afin de créer un ancrage corporel. Ainsi, le dialogue corps/mental se construit autour d'une bonne posture mentale et le participant peut lorsqu'il est en besoin de concentration réactiver cette posture en faisant son geste d'ancrage.

Conclusion

Neurofeedback et sophrologie forment une combinaison harmonieuse. Elle repose sur la compréhension des concepts de conditionnement opérant, de focus externe et focus interne. Cette combinaison unique permet d'offrir un accompagnement thérapeutique complet, en aidant les patients à comprendre et à réguler leur activité cérébrale tout en maintenant une posture de vigilance externe lorsque cela est nécessaire. C'est une avancée significative dans le domaine de la thérapie et de la rééducation, qui ouvre de nouvelles perspectives pour la santé mentale et le bien-être.

En savoir plus et vous former, rdv le samedi 14 décembre au CEAS Paris. [ici](#)

Pascal LE LAY

Sophrologue, neurothérapeute, sexologue.
Site: [ici](#)



APPROCHE SOPHROLOGIQUE DE L'URGENCE EN SANTÉ MENTALE

*Le CEAS Paris enrichit son calendrier d'une nouvelle formation sur la santé mentale. Animé par **Homeyra Kaniuk**, il aidera tous les sophrologues à se sensibiliser sur l'urgence en santé mentale et à acquérir des savoirs pour permettre un accueil et un accompagnement en toute sécurité. Homeyra nous détaille le contenu de sa formation.*

Objectifs

- Accueillir une personne en situation d'urgence psychologique,
- Connaître les composants essentiels de l'intervention de premiers secours en santé mentale,
- Distinguer les principaux troubles psychologiques, les signes, symptômes et facteurs de risques,
- Accompagner la personne avec la sophrologie et si nécessaire mettre en place une approche pluridisciplinaire,
- Illustration par des études de cas et mise en situation.

Je propose une journée de formation sur la thématique de l'urgence en santé mentale avec une approche sophrologique.

Mon objectif sera d'enrichir vos connaissances pour observer, écouter et repérer les signes des troubles psychiques, être en capacité d'apporter une aide ciblée à la personne en souffrance et d'envisager la suite de la prise en charge.

Le contexte actuel

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé, au cours de la première année de la pandémie de Covid-19, la prévalence mondiale de l'anxiété et de la dépression a augmenté de 25 %. La principale explication de ce phénomène est le « stress sans précédent causé par le confinement social ».

Les inquiétudes relatives à notre propre santé et celle de nos proches, ainsi que l'incertitude sur l'avenir ont généré une augmentation des troubles anxieux, des crises d'angoisse, crises de panique, du stress et des troubles liés aux traumatismes. S'ajoutent à tous ces éléments un climat anxiogène lié à la dégradation générale : crise climatique, guerres, souffrance au travail, précarité etc. Une étude de Santé publique France montre que la santé mentale des Français continue de se dégrader en 2023, en particulier chez les jeunes de 18-24 ans. Dans cette tranche d'âge, ils étaient 20,8% à être concernés par la dépression en 2021, contre 11,7% en 2017.

Cette recrudescence impacte notre pratique car il nous arrive de recevoir une personne en état de crise. Il est important alors d'avoir une posture et des outils adaptés à l'accueil d'urgence en santé mentale.

APPROCHE SOPHROLOGIQUE DE L'URGENCE EN SANTÉ MENTALE

Accueillir et accompagner

Comment accueillir une personne dans l'urgence ? Comment écouter et accepter sans jugement ? Tout d'abord, il est essentiel d'adopter une posture juste et de créer un cadre sécurisant. Ces éléments facilitent l'observation des signes et permettent au sophrologue d'ajuster sa prise en charge. Dans le même temps, le patient pourra plus facilement se dégager de sa souffrance corporelle débordante et se rendre plus disponible à une approche sophrologique.

Voici quelques-unes des thématiques que nous aborderons lors de notre séminaire. Nous examinerons ensemble, les différentes étapes qui caractérisent notre accueil en lien avec le contexte. Nous nous appuierons sur des études de cas pour les illustrer. Nous utiliserons également vos expériences pour enrichir nos échanges et mettre en place les axes de travail en réfléchissant à une éventuelle prise en charge pluridisciplinaire de la personne.

Présentation des troubles psychiques

Nous rappellerons les caractéristiques cliniques des troubles psychiques, les facteurs de risque et les situations d'urgences associées. Attention, il ne nous appartient pas de poser un diagnostic car nous ne sommes pas médecins.

En sophrologie, toutes les pratiques ne sont pas compatibles avec certains fonctionnements psychiques. Il est donc essentiel d'être attentif aux signes et en cas de doute exclure ces pratiques.

Nous ferons un point sur les troubles psychiques suivants que vous êtes à même de rencontrer en situation d'urgence :

- Troubles anxieux
- Troubles dépressifs
- Troubles de comportement alimentaire
- Troubles d'addiction
- Troubles psychotiques.

Attention : l'anxiété, la dépression, troubles de comportement alimentaire et les addictions peuvent se retrouver dans la symptomatologie des psychotiques.

Je vous accueillerai avec plaisir à cette journée le 21 avril prochain.

Tous les détails : [ici](#)

Homeyra KANIUK

Sophrologue-consultante en entreprise sur la Qualité de Vie au Travail et la prévention Santé, également installée en cabinet, psychologue, formatrice.



UN ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE PEU ORDINAIRE

Géraldine Peyroux est intervenue lors du Congrès de la FEPS 2021, organisé par le CEAS. Elle nous avait alors fait vivre un moment suspendu de sophrologie adaptée en Sophrosignes. Aujourd'hui, elle revient sur son vécu lors de l'accompagnement d'une personne sourde et aveugle.



Dès le début de ma formation, mon projet de sophrologue a été d'adapter la sophrologie en langue des signes française (LSF). Je m'y emploie depuis 2015 sous le nom de Sophrosignes.

Au cours de mon activité professionnelle, j'ai été amenée à devoir élargir mon adaptation à la langue des signes tactile pratiquée par les personnes sourdes ET aveugles.

Voici mon témoignage :

En 2019 j'ai accueilli au cabinet une jeune femme sourde, atteinte d'un syndrome associé : le syndrome d'Usher (1). Quand je l'ai rencontrée, la vue n'était pas un problème majeur. Il fallait juste que je signe bien en face d'elle et lentement. Je l'ai vue durant six séances, qui l'ont beaucoup aidée à mieux gérer ses craintes quotidiennes et son appréhension de l'évolution de son syndrome incertain et différent selon les personnes touchées (2).

Elle m'a contactée à nouveau en 2021. Sa vue avait évolué. Elle était complètement aveugle d'un œil, l'autre distinguait seulement le jour de la nuit. Elle se déplaçait avec une canne. Sa problématique était précise : elle éprouvait de l'angoisse, accentuée par une profonde solitude, le confinement n'ayant rien arrangé. Nous avons décidé de nous rencontrer au cabinet toutes les deux semaines. Rapidement, pour faciliter la communication, elle m'a proposé d'utiliser la LSF tactile plus confortable pour elle. Ce fut une grande première pour moi ! Elle m'y a initiée et a associé la communication haptique (3) permettant de mieux appréhender tout le dicible et le visuel d'un échange. Par exemple, un éclat de rire, un hochement de tête, ...tout ce qui transmet une information par le langage non verbal.

La sophrologie lui a apporté sécurité et ancrage, et je continue à la recevoir au même rythme. Nous explorons les différentes techniques : relaxation dynamique, respiration et surtout visualisation, ce qu'elle préfère ! Je l'ai initiée à la méditation de pleine présence, qu'elle pratique au quotidien en plus de la sophrologie. Chaque fois, progressivement, nous allons de plus en plus loin dans les pratiques et les ressentis. Elle retrouve équilibre et stabilité, et la motivation pour avancer dans sa vie comme elle le souhaitait.

Peu à peu, elle a accepté sa nouvelle identité : la surdicécité (4).

(1) Maladie qui associe une perte d'audition (surdité) et des troubles de la vue (rétinite pigmentaire). La surdité concerne les deux oreilles (surdité bilatérale). La rétinite pigmentaire peut évoluer jusqu'à la perte d'une partie ou de la totalité de la vue (cécité). Des troubles de l'équilibre peuvent également être présents. Site : Orpha.net

(2) Pour plus d'informations : Centre de Ressources pour enfants et Adultes Sourds-Aveugles et sourds-Malvoyants (CRESAM), site : CRESAM

(3) La communication haptique est un système de signes qu'une personne « qui parle » effectue avec sa main sur des zones corporelles neutres définies de la personne « qui écoute ». Site : Enfant différent

(4) "La surdicécité résulte de la combinaison, à des degrés divers, d'une altération des fonctions auditive et visuelle, qui ne se compensent pas mutuellement, engendrant une situation de handicap n'étant pas la simple addition de ces troubles. Elle peut survenir et s'aggraver à tous les âges de la vie", site CRESAM

UN ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE PEU ORDINAIRE

Bien sûr, cela a demandé temps, patience, acceptation des deux côtés. Beaucoup d'émotions ont émergé. On se voit toujours le même jour à la même heure, tous les 15 jours. Cette répétition est le socle de la confiance et de la sécurité. Le cadre peut paraître très rigide mais il est essentiel pour lui éviter de s'épuiser à s'adapter à chaque séance. Le mobilier se trouve toujours à la même place, nos chaises orientées de la même façon. Nous débutons systématiquement par les mêmes techniques : l'ancrage en position assise, par la prise de conscience des points d'appui et par la respiration, puis passage en position debout. Je me poste à ses côtés avec une main sur son épaule et, si j'en éprouve le besoin, je communique en signant une main dans son dos. Nous abordons les techniques plus spécifiques en fonction de ses besoins. La lecture du corps se fait en langue des signes tactile. Elle pose ses mains sur les miennes, qui signent le corps. C'est comme si nous dessinions le corps, nous le dansions avec les mains. Puis je la guide vers des stimulations de Relaxation Dynamique ou bien tout simplement une visualisation. Pour cette dernière, on se met d'accord sur le projet et le type de visualisation préalablement. Cela peut être une histoire que je signe, toujours en LSF tactile, pour l'amener dans un endroit ressource. Mais la proposition peut évoluer très concrètement lorsqu'elle caresse son chat en faisant réellement le geste et qu'elle ressent la chaleur de l'animal et les vibrations du ronronnement ! Tout au long de la séance, nous restons en contact corporel : assises, nos jambes se touchent et je mets ma main sur son genou. Debout, je garde une main sur une épaule ou dans le dos. Il y a toujours un point de contact, pour la rassurer. Mon appui est léger mais bien présent.

Le temps d'échange après séance est de plus en plus riche et détaillé. Elle a appris au fil des rendez-vous à exprimer son ressenti. Cela lui était totalement étranger au tout début de notre travail. Les rituels mis en place l'ont aidée à aller chaque fois un petit peu plus loin dans la réalisation des exercices. Elle exprime des ressentis enfouis, elle s'autorise ! Les pratiques lui permettent de se considérer et de trouver la sécurité corporelle qui lui est nécessaire.

Cette expérience est un réel enrichissement mutuel. Elle m'a poussée à sortir de ma zone de confort. Étoffer mon terpenos pour rendre la sophrologie plus visuelle, et traduire les intentions avec plus de précisions. J'ai imaginé des techniques pour que la respiration soit concrète et corporelle, juste en utilisant les mains. J'ai également dû m'appuyer sur les mouvements idéomoteurs (déclenchés directement par une représentation mentale, opposés à sensorimoteurs) pour pouvoir lui offrir d'autres portes d'accès à la sophronisation.

Cet accompagnement me conforte dans ma démarche : rendre accessible la sophrologie au plus grand nombre !

Géraldine PEYROUX

Sophrologue, praticienne en hypnose, fondatrice de Sophrosignes, la 1ère adaptation de la sophrologie en langue des signes française, spécialisée auprès du public sourd et malentendant en cabinet pluridisciplinaire.



L'INTERVIEW DES INTERVENANTS

Maéva Morin Béranger est sophrologue, spécialisée dans l'accompagnement des personnes souffrant de douleurs chroniques, entre autres. Intervenante au CEAS Paris, elle propose un module consacré à l'endométriose et à la santé de la femme. Elle nous en dit plus sur cette formation, en partageant également son parcours et sa vision de la sophrologie.

SophroRéso : Comment avez-vous découvert la Sophrologie ? Qu'est-ce qui vous a motivée à vous former à la Sophrologie ?

J'entends parler de Sophrologie succinctement à la fin d'un documentaire. Tout ce que j'en retiens est que la sophrologie est une méthode qui aide à gérer son niveau de stress et ses émotions. Pour la femme stressée, angoissée et hypersensible que je suis, le peu qu'il en est dit m'encourage à vouloir en découvrir davantage. Dans le même temps, une proche me parle de sa participation à des ateliers de sophrologie en groupe et que depuis qu'elle pratique, elle en ressent de nombreux bienfaits. J'ai donc décidé de l'expérimenter et « l'essayer, c'est l'adopter ! »

Plusieurs raisons m'ont poussée à me former. La volonté d'acquérir, pour moi et ma famille, des outils pratico-pratiques pour affronter les défis du quotidien, mais aussi l'envie d'apprendre de nouvelles choses, de pouvoir repartir sur les bancs de l'école. Enfin, étant, à ce moment, en questionnement dans mon parcours professionnel, cette formation me permettait d'apprendre un nouveau métier qui répondait à ce que je souhaitais : travailler avec et pour les autres, accompagner et transmettre, et pouvoir travailler en toute indépendance.

SophroRéso : Quels ont été vos premiers pas en tant que sophrologue ?

La fin de la formation et la remise du diplôme ne sont que le début de l'aventure... !

Pendant deux ans, nous apprenons un nouveau métier, épaulés par des intervenants experts qui savent répondre à toutes les questions et nous rassurer mais lorsque l'on se trouve devant notre premier client en solo, il faut pouvoir trouver et asseoir sa légitimité, sa posture et puiser dans les compétences nouvellement acquises.

Mes premiers pas en tant que sophrologue ont été timides, avec la sensation d'un véritable saut dans l'inconnu mais par la suite, et au fur et à mesure des pratiques, des accompagnements mis en place, des réussites et surtout des difficultés rencontrées, épaulée de mes pairs, ma posture de sophrologue s'est renforcée. J'ai pu dessiner plus précisément les contours de l'orientation que je voulais donner à mon travail. Lors des deux années de formation, les questionnements liés à notre installation sont nombreux : Où s'installer ? Comment ? Quel service mettre en place ? Pour qui ? J'ai compris en accueillant mes premiers clients que beaucoup de réponses se présentaient naturellement à nous.



L'INTERVIEW DES INTERVENANTS

Dès mes premiers accompagnements, une spécialisation dans la prise en charge de la douleur chronique des femmes s'est imposée à moi. Ma toute première cliente était une adolescente souffrant d'endométriose, à un niveau invalidant. Son médecin lui avait parlé de sophrologie pour l'aider à gérer ses douleurs (un des premiers symptômes de cette maladie). Suivre cette jeune femme, la voir évoluer, se libérer, se révéler m'a ouvert la voie de la spécialisation en accompagnement des douleurs chroniques. Par la suite, au-delà de mon parcours et des formations suivies, l'intégration dans des équipes pluridisciplinaires m'a orientée vers la santé de la femme.

SophroRéso : Vous animez au CEAS le stage sur l'endométriose. Vous avez élargi votre proposition au thème « Santé de la femme ». Pourquoi est-ce pertinent de se former sur ce sujet, quels sont les atouts de votre stage ?

J'ai la chance d'avoir dans mon entourage proche des personnes appartenant au corps médical et notamment ma belle-sœur, radiologue, elle-même spécialisée dans l'imagerie de la femme, déjà sensibilisée à l'endométriose et œuvrant pour sa reconnaissance auprès des professionnels de santé et du grand public. Cette opportunité m'a permis de pouvoir me former plus avant sur la partie médicale, de rencontrer des médecins qui ont répondu à mes questionnements et pouvoir grâce à ces connaissances mettre en place un suivi plus en adéquation avec les besoins de mes clientes.

Comme nous le savons aujourd'hui, grâce aux campagnes d'information et de sensibilisation à cette maladie, **l'endométriose touche près de 10% de la population féminine française**. Déjà intervenante au sein du CEAS, j'ai proposé de former les sophrologues souhaitant accompagner les femmes touchées par l'endométriose. Cette formation a reçu un très bon accueil mais rapidement, je me suis rendu compte que se limiter à l'endométriose n'était pas suffisant. En effet, l'endométriose, maladie taboue il y a encore peu de temps, a été mise en lumière ces dernières années grâce au travail d'information des associations de patientes et le plan de stratégie nationale de lutte contre l'endométriose. Cette reconnaissance de la maladie a permis à des dizaines, à des centaines de femmes de mettre des mots sur leurs maux et de trouver des réponses et des solutions.



L'INTERVIEW DES INTERVENANTS

Mais elle reste encore largement méconnue, sous-diagnostiquée et globalement insuffisamment prise en charge ; et elle n'est pas la seule dans ce cas-là ! SOPK (Syndrome des Ovaires Polykystiques), douleurs pelviennes et vulvaires, trouble dystrophique prémenstruel, fibromyalgie et autres maux affectent les femmes, bien souvent à partir de la puberté jusqu'à la ménopause. Maladies dites « bénignes » mais chroniques, elles sont souvent responsables d'un handicap plurifonctionnel quotidien et douloureux.

Un cercle vicieux se crée : la douleur quotidienne entraînant la fatigue chronique, la frustration, l'anxiété et le stress, le moral en berne voire la dépression. Les symptômes s'accroissent entre eux, ce qui alimente cette dynamique pernicieuse très difficile à briser. Les besoins des femmes en terme de soutien et d'accompagnement sont variables. Quand certaines ont besoin de trouver des solutions pour gérer leurs douleurs, la fatigue, et le stress ; d'autres recherchent des solutions afin de surmonter leurs difficultés dans leur vie familiale, de couple, professionnelle, sociale... On retrouve aussi beaucoup de colère, d'incompréhension ou de frustration, notamment dû au fait que l'on "minimise" la maladie, qui pourtant dirige leur vie.

C'est dans cette optique, et parce que la demande des patientes est forte, que j'ai souhaité transmettre les savoirs accumulés durant toutes ces années de pratique et de formation. J'ai voulu proposer aux sophrologues, désirant se spécialiser, une offre pédagogique complète sur les différentes maladies qui touchent les femmes et qui ont un retentissement important sur leur qualité de vie au quotidien : Pouvoir accompagner douleurs, fatigue, perte de confiance et, au-delà, tous les autres aspects qui peuvent être touchés comme la sexualité, la procréation, les difficultés dans la vie professionnelle inhérentes à ce handicap invisible. Cette formation s'inscrit dans une volonté de prise en charge globale de la santé de la femme. Ses objectifs sont d'acquérir des connaissances sur les maladies, leurs symptômes et les difficultés des clientes, d'aider à mieux comprendre l'apport de la sophrologie appliquée à la gynécologie, son articulation avec le domaine médical et les autres domaines paramédicaux.

Je souhaite contribuer à plus d'égalité dans l'accès au soin et la prise en charge des femmes dans leur parcours de santé. Avec un accompagnement holistique, il est possible d'apporter un soutien global à la personne, qui peut ainsi l'aider à faire face aux défis de la maladie et avoir une meilleure qualité de vie au quotidien. Nous avons besoin de professionnels de santé formés et qualifiés pour accompagner toutes ces femmes en demande !



L'INTERVIEW DES INTERVENANTS

SophroRéso : Pouvez-vous nous présenter Resendo ? Comment vous êtes-vous rapprochée de ce réseau ?

RESENDO est un réseau ville-hôpital rattaché au Groupe Hospitalier Paris Saint-Joseph, dont l'objectif est d'assurer une prise en charge de qualité des femmes atteintes d'endométriose en organisant un maillage du territoire et en coordonnant les différents acteurs. Existant depuis presque 10 ans, RESENDO regroupe de nombreux acteurs et professionnels de santé (établissements publics et privés, centres de santé, professionnels libéraux, associations de patientes) et contribue aujourd'hui avec d'autres réseaux régionaux à la mise en place du plan gouvernemental de stratégie nationale de lutte contre l'endométriose, dont notamment l'instauration de filières de soin expert. La stratégie nationale de lutte contre l'endométriose prévoit des filières territoriales dédiées dans chaque région. Concrètement, il s'agit de structures identifiées permettant d'informer les citoyens, de former les professionnels, de diagnostiquer l'endométriose, d'annoncer ce diagnostic et d'organiser la prise en charge personnalisée de chaque patiente. RESENDO contribue aussi à la formation des différents professionnels de santé avec la tenue d'un séminaire annuel et l'organisation de réunions de concertation pluridisciplinaire pluriannuelles.

Lorsque j'ai eu connaissance de ce réseau, j'y ai postulé pour pouvoir y prendre part, et ainsi être formée et intégrée dans un partenariat pluridisciplinaire. Il est important, dans une démarche holistique, de s'entourer d'un réseau d'experts pour pouvoir échanger, et orienter les patientes, si besoin. Accompagner la maladie chronique, et tous ses défis, nécessite une complémentarité et une pluridisciplinarité des soins.

C'est dans cette même optique que j'ai intégré l'équipe pluridisciplinaire de l'Institut de la Femme et de l'Endométriose qui a ouvert ses portes il y a presque deux ans. L'IFEEN a pour vocation de répondre à la demande croissante des femmes dans la prise en charge de leur santé. Cet institut, au même titre que RESENDO, est un centre expert en endométriose, en douleurs pelviennes et gynécologiques. Il fait partie des filières de soin définies par l'ARS.

Pouvoir travailler au sein d'une équipe médicale et paramédicale complète fait tout naturellement sens dans cette volonté d'avoir une approche intégrative de la maladie. **La « médecine intégrative » désignant une médecine centrée sur l'individu dans sa globalité, sans se focaliser uniquement sur la maladie et ses symptômes et réunissant médecine conventionnelle et pratiques complémentaires.**



L'INTERVIEW DES INTERVENANTS

SophroRéso : Quelle est votre définition de la Sophrologie ?

La sophrologie est pour moi un peu comme ces « midichloriens », micro-organismes qui confèrent leur force aux Jedis ! Par la pratique de la sophrologie, nous pouvons nous mettre à l'écoute de nous-mêmes et poser un regard bienveillant sur nos vécus et ce qui nous entoure. J'ai l'habitude de dire que la pratique de la sophrologie c'est comme somatiser positivement pour entretenir sa bonne santé mentale et physique !

Maéva MORIN BERANGER

Sophrologue experte en santé de la femme et douleurs chroniques
Paris 3e, 9e et 17e
06.76.93.97.61
maeva@sophrano.com
www.sophrano.com

Sophrano
La partition du bien-être

à lire et à voir

BIBLIO SOPHRO & DECOUVERTES

ZOEY'S EXTRAORDINARY PLAYLIST

Si vous aimez les séries douces, tendres et drôles, je pense que vous aimerez cette série, proposée sur Amazon Prime. L'histoire d'une jeune femme qui, à la suite d'un tremblement de terre, se met à entendre les pensées des gens qui l'entourent, sous forme de chansons bien connues.



Une histoire très attachante sur le deuil, la difficulté de prendre sa place, mais également sur l'acceptation de soi, des autres, l'amitié et l'amour.

Un très joli moment garanti !

MÉMOIRES DE LA FORÊT MICKAËL BRUN-ARNAUD

Mickaël Brun-Arnaud a travaillé en tant que psychologue auprès de personnes souffrant d'Alzheimer et de maladies neuro-dégénératives. Après 10 années d'accompagnement à l'hôpital, il décide d'ouvrir une librairie et d'écrire.

Le premier tome des Mémoires de la forêt raconte l'histoire de Ferdinand, dont les souvenirs le fuient.

Avec l'aide du libraire de la forêt de Bellécorce, Ferdinand va partir à la recherche du livre qu'il avait écrit il y a de cela plusieurs années, afin de se rappeler des choses qu'il a vécues, des gens qu'il a aimés.



C'est un livre sensible, joliment écrit et illustré, sur un sujet délicat : la maladie d'Alzheimer. Les enfants mais également les adultes pourront partir à l'aventure aux côtés de Ferdinand et d'Archibald, le renard libraire bien décidé à aider son vieil ami.

CITASOPHRO TE DIT...

"Au milieu de l'hiver, j'ai découvert qu'il y avait en moi un été invincible. Et cela me rend heureux. Car il dit que peu importe à quel point le monde pousse contre moi, en moi, il y a quelque chose de plus fort - quelque chose de mieux, qui repousse tout de suite." Albert CAMUS



LES INSTALLATIONS RÉUSSIES

Annie Fouksmann s'est tournée vers la sophrologie, après un burnout. Elle revient sur son cheminement qui l'a conduit à exercer aujourd'hui un métier dans lequel elle s'épanouit et qui lui permet d'aider à son tour les personnes faisant face à cet épuisement et la perte de sens dans leur travail.

Après 20 années passées dans la presse et l'édition en tant que secrétaire de rédaction, maquettiste, et un burnout à la clé, j'ai décidé de me reconverter au métier de sophrologue. J'avais déjà expérimenté cette méthode, et c'est mon fils qui m'a donné le plus envie de me former, lorsqu'un jour il est rentré de l'école en me disant : « Maman j'ai fait de la sophrologie aujourd'hui ».

Après m'être renseignée auprès de plusieurs instituts, Annette Sergent (ancienne championne de France de marathon, elle-même sophrologue, que j'avais rencontrée lors de mon séjour à New-York pour courir également) m'a dirigée vers le CEAS Paris. Une école magnifique où j'ai passé 2 ans formidables au contact de formateurs très intéressants et diversifiés, puis de futures collègues avec lesquelles j'ai gardé de très bons contacts. C'était une vraie partie de plaisir de les retrouver 3 jours chaque mois, une bulle de bien-être juste pour soi, loin du travail harassant à l'époque.

A l'issue de ma formation, en mars 2018, j'ai vite été en arrêt maladie car mon corps a dit stop à ce moment-là. En septembre, j'ai signé une rupture conventionnelle et mi-novembre, je repartais de zéro en ouvrant mon cabinet à Épinay-sous-Sénart, en Essonne.

Dans un premier temps j'ai assuré uniquement des séances de sophrologie en individuel, et en collectif auprès d'un centre social. Puis je me suis formée au sit-up massage (Gestalt massage) pour le proposer lors de salons ou en entreprises, et ai complété avec la formation en Gestalt massage sur table. J'ai intégré cette année le yoga du rire et la formation en gestion du stress et prévention des risques psychosociaux dans ma palette de propositions. J'interviens notamment avec le CFSS (Centre de Formation Sanitaire et Social) Paris-Saclay sur 4 formations en 2024.

De par mon expérience, je me suis tournée vers une spécialisation en accompagnement du burnout (et des enfants atypiques). J'ai d'ailleurs monté en janvier dernier une association nommée « Collectif burn-out ». Cette structure regroupe 6 thérapeutes et experts du thème, assurant un accompagnement pluridisciplinaire avec suivis : en bio-neurofeedback, neuropsychologie, sophrologie, psychologie, réflexologie, massage psychocorporel, nutrition, coaching professionnel, bilan de compétences et conseil spécialiste en droit du travail. Groupes de parole et ateliers sont proposés, dont un spécifiquement sur le thème du harcèlement.

En savoir plus :

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61554159931383&sk=about>

https://instagram.com/collectif_burn_out

Contact : collectifburnout@gmail.com – Tél. : 06 98 66 86 70





LES INSTALLATIONS RÉUSSIES

A l'heure actuelle j'interviens 1/3 de mon temps en cabinet et le reste en entreprise car la prévention est essentielle pour moi !

Si j'avais à refaire ce parcours depuis 3 ans, je commencerais par me faire coacher sur la prise en charge d'une entreprise. Il est essentiel d'être multi-casquettes. Être entrepreneure n'est pas facile tous les jours, c'est pratiquer 4, voire 5 métiers à la fois, mais cela en vaut la peine. Pour ma part, enfin, je me sens à ma place lors de mes accompagnements.

Mon parcours de sophrologue est peut-être atypique mais si j'avais un conseil à donner à une personne qui souhaiterait se reconverter, je l'inviterais dans un premier temps à bien se former en présentiel (la sophrologie est avant tout la vivance), puis surtout de garder une sécurité d'un autre travail à côté si possible, pour plus de sérénité dans le développement de son activité. ET de ne pas hésiter à développer son réseau pour optimiser sa visibilité ! Afin de me faire reconnaître et légitimer le sérieux de ma pratique, je me suis fait référencée sur la plateforme burnout (<https://burnout-pro.com/>). De mon point de vue, la médecine intégrative étant l'avenir, je me suis également rapprochée de l'AMCA (Agence des Médecines Complémentaires Adaptées) dont je suis devenue membre.

Pour finir, j'aimerais vous partager mon parcours lors de mes stages d'étude au CEAS (j'en ai effectué 3). Le premier s'est déroulé auprès de boxeurs et j'ai commencé sur les « châpos de roues » avec 3 ados à qui j'ai dû faire de la "sophropunition". Ils avaient été désignés pour suivre une séance de sophrologie au lieu de celle de boxe...

J'ai poursuivi par un stage avec des enfants dans un centre aéré, dans un quartier prioritaire, avec des petits de 6 à 10 ans. Malgré la difficulté, 2 enfants qui perturbaient les séances au début, ont terminé en me sautant dans les bras en me disant "non, tu ne vas pas partir", tout en pleurant.

Et le troisième fut réalisé avec des apnéistes, à la fois en préparation d'apnées statiques, dynamiques, et descentes dans la fosse. Quel bonheur de les voir doubler leur temps d'apnée au fond de la fosse et de les voir remonter avec le sourire !

Même si je me suis spécialisée dans l'accompagnement des adultes touchés par un burnout, ces 3 stages m'ont beaucoup apporté. Ils m'ont permis d'acquérir une grande adaptabilité, dès le début de mon activité, la base du métier !

Annie FOUKSMANN

Pour plus de renseignements : www.anniefsophrologie.fr

Facebook : [Annie F. Sophrologie](#)

Insta : [annie_f_sophrologie](#)

Linkedin : [annie f. sophrologie](#)

06 98 66 86 70



Annie Fouksmann

ATTIREZ VOS CLIENTS EN DÉVELOPPANT VOTRE VISIBILITÉ GRÂCE À UNE PLATEFORME COMPLÈTE DE GESTION D'ACTIVITÉS ET DE RÉSERVATION DE MÉDECINE COMPLÉMENTAIRE

Depuis 2022, le CEAS Paris et Liberlo ont établi un partenariat. Dans le cadre de cet accord, Liberlo s'engage à assurer au grand public le professionnalisme des sophrologues formés et opérant en conformité avec les normes et le code de déontologie du CEAS.

Liberlo, plus qu'une plateforme, un accompagnement de proximité

Grâce à Liberlo, vous gérez votre activité sur une plateforme intuitive, conçue avec des sophrologues et adaptée à vos besoins. Bénéficiez de tarifs avantageux (-20 à -30% de réduction pour les diplômés du CEAS Paris).

Les praticien-ne-s Liberlo sont également visibles sur l'espace privé et l'application mobile des 2 millions de clients du groupe APICIL, 3ème groupe de protection sociale en France.

Notre équipe dévouée vous offre un soutien personnalisé avec des actions de communication concrètes.

Pourquoi choisir Liberlo



Une solution de gestion d'activités complète co-créée avec nos praticien-n·es

Prise de RDV en ligne simplifiée 24h/24, 7j/7, synchronisation agenda Google, rappels par SMS illimités, multi-adresses, facturation...

Un réseau de praticien-n·es en médecine complémentaire engagé-e·s

Rejoindre une communauté de partage, de soutien, d'entraide et de connexion entre praticien-n·es et participer à des événements en présentiel ou en ligne.

Un profil pour vous rendre plus visible auprès de vos clients

Votre profil optimisé sur l'annuaire Liberlo (avec la possibilité d'intégrer une vidéo de présentation) et sur l'annuaire de notre mutuelle partenaire Apicil.

Un service client humain et disponible et un accompagnement de proximité

Une équipe bienveillante à votre écoute de 9h à 18h basée à Lyon et une équipe marketing proactive et enthousiaste pour vous accompagner.

Un gain de temps administratif pour vous concentrer sur vos clients

Une solution de gestion avec une interface moderne et intuitive très simple à prendre en main, depuis tous les supports.

Des actions concrètes pour développer votre visibilité

Des actions créatives et personnalisées à vos besoins : participation à des salons, rédaction de contenus experts sur notre blog et nos réseaux sociaux...

Des actions à impact pour démocratiser l'accès à la sophrologie

Nous lançons des initiatives pour rendre les médecines complémentaires plus accessibles et nous soutenons nos praticiens en leur offrant des opportunités de visibilité concrètes.

INSCRIVEZ-VOUS au Prochain Webinaire Gratuit - Mardi 12 Mars 2024 à 19h

CAPTIVER UNE CLIENTÈLE NOUVELLE TOUT EN PRÉSERVANT VOS VALEURS : 4 ASTUCES CLÉS EN 2024

Rejoignez-nous pour une session pleine d'astuces pratiques, de stratégies gagnantes et d'inspiration pour passer un cap en 2024 !

- Les bases d'une stratégie alignée sur vos valeurs,
- Les astuces efficaces pour référencer votre activité,
- Utiliser les réseaux sociaux sans sacrifier votre temps,
- Des méthodes concrètes pour prospecter dans la vie réelle.

Inscription gratuite ICI

Promouvoir la sophrologie dans des médias clés



Découvrez notre campagne avec Métamorphose, le premier podcast bien-être de France, animé par Anne Ghesquière, pour promouvoir l'accès à la sophrologie auprès des Français-es. **LIEN**

Rassembler et inspirer la communauté de praticien·nes en médecine complémentaire

En décembre 2023, nous avons joyeusement lancé le Réseau de praticien·nes de médecine complémentaire à Lyon, partageant un moment convivial et enrichissant sur le développement de votre activité. L'énergie, la passion et le plaisir d'être ensemble étaient palpables tout au long de la soirée.

Les équipes Liberlo vous accompagnent dès la prise en main de la plateforme et restent à votre disposition pour le développement de votre activité.

Contact Liberlo : ama.tran@liberlo.com ou 04 65 84 54 10

QU'IL EST DOUX DE SOPHRONISER EN VERS !

Si vous le voulez bien, nous allons commencer...

Impatients désirs retombent lentement,
Laisant place au plaisir de s'extraire du temps.
Enfants impétueux du quotidien stressant,
S'éloignent peu à peu de ce moment présent.

Conscience du corps reposant sans effort
Dessus chaise et plancher qui lui donnent support.
Vos deux mains à bon port sur les jambes posez,
Menton épaules poignets : détente en ME P.

Je vous invite, allez, tout en fermant les yeux,
A inspirer de l'air suave au gout mielleux
Le long de la trachée. Imaginez un peu
Bronches se dilatant, oxygénant au mieux
Notre sang apportant à nos organes heureux
L'énergie nécessaire à fonctionner au mieux.

Peu à peu ressentons la détente gagner
De la tête aux petons le corps en son entier.
Écoutez maintenant, laissez-moi expliquer
L'exercice suivant, puis après appliquez.

Inspirez longuement, et cela par le nez,
Jusqu'à six, en comptant, non plus sans trop forcer
Retenez un instant l'oxygène inspiré,
Tout en développant positives pensées.

Une fois ces trésors dans votre esprit fixés,
Expirez doucement laissant infuser,
Elixir bienfaisant par vos soins concocté,
Amenant du confort de tête jusqu'à pieds

Vous laisserez alors en votre âme accueillir
Sensations du corps dénuées de toute ire,
Ainsi consolidant en vous le positif,
A force, en répétant, deviendra productif.

Si vous le voulez bien nous allons commencer
Se concentrant chacun sur les actes cités
Ayez donc bien en tête cet adage sacré
Que tout le temps répète un bon sophronisé :
Découverte, conquête et transformation,
Sont trois temps pour la quête de nos ambitions.

Les deux premières fois suivez donc mon terpnos
Puis la troisième fois soyez enfin le boss.
Dirigez à votre aise et à votre bon gré
Les rênes de l'ascèse avec dextérité.

Donc, inspiration, je compte jusqu'à six.
Dès lors rétention, moment ainsi propice
A faire vivre en nous, délectables idées,
Qui dès qu'à notre gout, sont dans l'esprit fixées,
Infusent, en soufflant, les cellules du corps,
Qui dans monde stressant, en quémangent encore.

Deuxième mouvement, on inspire en six temps,
De votre dévouement dépend le dénouement.
Les poumons bien remplis et l'inspi en suspend,
Emplissons notre esprit sans attendre un instant.

De douce rêverie, de doux enivrements.
Avec grand appétit, savourons ce présent
Et tout en délectant notre corps à l'expi
De pensées permettant d'égayer cette vie.

Toute chose promise se doit d'être tenue,
Dès lors qu'à votre guise, le moment est venu,
Reproduisez ainsi l'exercice connu,
Comme li vous prend envie, sans nulle retenue.

Prenons un peu le temps une fois terminé
D'invoquer doucement les trois capacités.
Commençons par l'espoir, laissons venir un peu
Notre esprit entrevoir, ce moteur merveilleux.

Puis confiance en soi, socle de l'être au monde,
Qui jamais ne déçoit celui qui l'a féconde.

Enfin "last but not least", Harmonie corps esprit
Qui tel le pianiste, les deux mains réunies
Au service d'une œuvre, dont la complexité
Après travail d'orfèvre, paraît simplicité.

QU'IL EST DOUX DE SOPHRONISER EN VERS !

Petit temps maintenant, avant de terminer.
Accueillons à présent, laissant en nous monter
De cette expérience, toutes les retombées.
Et faisons donc bombance, de ce moment passé
Qui avec bienveillance, nous aide à accoucher
Nos profondes essences, souvent dissimulées :
Telle pépite d'or dedans roche cachée
Considérons dès lors, nos potentialités.

Nous allons maintenant revenir en ce lieu,
Votre corps frictionnant, s'énergisant un peu.
Et nous ouvrons les yeux avec sourire aux lèvres,
Ayant le cœur joyeux, la séance s'achève.

Damien ROUSSEaux

LA VOIE DES LARMES

Notre journal existe depuis maintenant de nombreuses années. Des dizaines, voire des centaines d'articles et d'interviews ont été écrites, partagées. Des aventures humaines, des réflexions autour de la sophrologie, des poèmes, des partages d'expérience font toute la richesse du SophroRéso. Pour ce premier numéro de l'année 2024, nous voulions faire découvrir ou redécouvrir des pépites, comme le poème de Damien Rousseaux ou cet exposé de Ruth Scheps, sur les larmes.

En intitulant cet exposé « La voie des larmes », “voie” avec un “e” pour insister sur leur fluidité, j’étais cependant consciente et même heureuse de la possibilité que l’on puisse entendre cette « voix » avec un x. Car même silencieuses, les larmes qui coulent ne sont pas muettes ; à peine jaillies de leur source énigmatique, elles attirent le regard, suscitent l’attention et obligent à prendre position : empathie, agacement ou indifférence, auquel cas nous ferons comme si nous n’avions rien vu... Position délicate à tenir car nous n’avons pas pu ne pas voir.

Dans les dépressions, quand le rire a disparu et que la parole se raréfie, dans ce « déshumain » dont parlait le psychanalyste Pierre Fédida, les larmes sont parfois seules à dire le malheur qui habite le déprimé - son épuisement, son découragement, son anéantissement. Elles font d’ailleurs partie des symptômes qui permettent de classer les dépressions : dans l’inventaire des dépressions de Beck, la dépression légère entraîne une augmentation des pleurs, la forte dépression une envie constante de pleurer et la dépression grave une incapacité à pleurer.

Ma contribution vise à mieux caractériser ce lien entre larmes et dépressions. Je partirai de la grande diversité des larmes, des manières de pleurer et des situations dans lesquelles on pleure (dépressions, événements tragiques ou heureux, états mystiques...) pour montrer en quoi la connaissance de cette « voie des larmes » pourrait enrichir la pratique du sophrologue ou du thérapeute face à ses patients déprimés. Cependant, parce que les larmes s’écoulent en surface, mais viennent de l’intérieur, qu’elles sont matière objectivable mais disent l’indicible, il m’a semblé que pour en rendre compte, le discours scientifique ne suffisait pas. Les larmes demandent à être dites aussi de l’intérieur, et c’est pourquoi j’introduirai dans mon propos des citations de poètes et d’écrivains ainsi que quelques témoignages personnels.

J’esquisserai une phénoménologie des larmes, dans laquelle je mettrai en évidence divers éléments qui la relie à la sophrologie, en théorie et en pratique. Puis je décrirai le rôle des larmes dans les diverses traditions religieuses qui les ont valorisées, et réfléchirai sur de possibles extrapolations de ces considérations spirituelles à la sphère thérapeutique laïque.

Phénoménologie des larmes

Ce qu’elles sont, ce qu’elles révèlent

Sur le plan neurophysiologique, les larmes sont une des manières dont le système nerveux parasympathique aide un organisme stimulé à revenir à l’homéostasie - approche purement objective, qui ne dit rien des enchaînements psychologiques et à laquelle je préférerai les chemins plus subjectifs des sciences humaines et de la littérature.

LA VOIE DES LARMES

« En voilant la clarté du monde, les larmes obligent au retrait loin des évidences du monde commun partagé. » (Catherine Chalié). Or ce retrait est proche de l'époché, la suspension du jugement décrite par Husserl et chère au praticien sophrologue. Dans l'époché aussi, le regard se tourne vers l'intérieur et accède à d'autres visions. Le poète Andrew Marvell le dit de manière limpide : « ...These weeping eyes, those seing tears. » (Les yeux pleurant, ces larmes voient. »).

Et Jacques Derrida va plus loin encore : « Au fond, au fond de l'œil, celui-ci ne serait pas destiné à voir mais à pleurer. Au moment même où elles voilent la vue, les larmes dévoileraient le propre de l'œil. Ce qu'elles font jaillir hors de l'oubli où le regard les garde en réserve, ce ne serait rien de moins que l'aletheia, la vérité des yeux dont elles révéleraient ainsi la destination suprême : avoir en vue l'imploration plutôt que la vision, adresser la prière, l'amour, la joie, la tristesse plutôt que le regard. » D'ailleurs en hébreu où seules les consonnes forment la racine des mots, l'œil (ayin) et la source (maayan) ont la même racine, de même que la larme (dim'a) et le sang (dam). ... Comme pour nous rappeler que les larmes sont un fluide corporel aussi vital que le sang et que l'œil existe avant tout pour permettre aux larmes humaines de couler de source.

La personne qui prend conscience de ses larmes au moment même où elles surgissent les appréhende de façon sensorielle (elles sont chaudes, salées, piquantes, etc...). Cette attitude favorise le détachement, comme en témoigne le cas de Saint Louis, qui souffrait beaucoup de n'avoir pas reçu le don des larmes. Lorsqu'il sentit enfin les larmes couler doucement sur sa figure, rapporte Michelet, « elles lui semblèrent si savoureuses et très douces, non pas seulement au cœur mais à la bouche. » (Roland Barthes). Dans l'expérience subjective des larmes, l'individu est donc présent à sa propre sensorialité, mais aussi au mouvement intérieur si difficile à décrire, qui fait venir les larmes aux yeux (Anne Vincent-Buffault). Dans tous les cas, être consciemment connecté à ses propres larmes en train de couler, c'est se situer en dehors de la vision, comme le dit encore Derrida : « Le regard voilé de larmes (...) ne voit ni ne voit pas, il est indifférent à la vue brouillée. Il implore : d'abord pour savoir d'où descendent les larmes et de qui elles viennent aux yeux. »

Les larmes versées ne le sont pas toujours en conscience : certaines larmes ont l'air de couler toutes seules, et de vivre leur propre vie, parfois à l'insu de qui les verse. Ainsi Charlotte Delbo devant le spectacle de la mort : « Nous ne regardons pas, parce que les larmes coulent sur nos visages, coulent sans que nous pleurions. Les larmes coulent de fatigue et d'impuissance. »

Par toutes ses caractéristiques physiques, chacune de nos larmes est unique, mais nous ne le sentons pas, occupés que nous sommes à pleurer... Elles sont objectivement salées, mais nous pouvons les ressentir aussi comme douces ou amères (mais jamais acides). N'est-il pas doux par exemple de goûter les larmes d'un être aimé, à même ses yeux ? D'ailleurs les chiens font cela très bien... Avec des papilles plus subtiles, nous pourrions même percevoir les différentes saveurs des larmes versées par chaque personne, dans chaque circonstance.

Ou considérer de même, avec une attention sans faille, le devenir d'une larme unique, comme Pierre Louÿs dans ce mini-récit : « La larme s'accrut, trembla, s'élargit, puis soudain coula sur la joue. », ou comme le poète Paul Celan dans « Voix de Jacob » :

« Les larmes

Les larmes dans l'œil frère.

L'une, encore pendue, grossissait.

Nous y habitons.

Respire, qu'elle se détache. »

Nous pourrions aussi, avec une balance de chimiste, peser chaque larme versée (Cioran imagine même que : « Seules les larmes seront pesées au Jugement Dernier »). Mais ici-bas nul ne s'en soucie car c'est sur le cœur que pèsent les larmes, et les plus lourdes ne parviennent même pas jusqu'aux yeux.

LA VOIE DES LARMES

P

ar-delà leurs caractéristiques sensorielles, les larmes, qui ne saisissent et ne retiennent rien, témoignent d'un lâcher prise. La personne qui pleure de manière authentique accepte humblement de reconnaître, voire de livrer au grand jour son impuissance et sa fragilité. Or l'acceptation de ce qui nous dépasse est un soulagement en soi, que la poétesse Nelly Sachs révèle de manière sublime :

« Déverse en tes pleurs le poids délivré de l'angoisse

Deux papillons pour toi retiennent le fardeau des mondes

Et j'introduis tes larmes en ces paroles :

Ton angoisse est devenue lumière. »

(Nelly Sachs, *Brasier d'énigmes et autres poèmes*).

Ah, si tous les déprimés parvenaient à transformer leurs boules d'angoisse en de telles gouttes de lumière !

« De combien de larmes au bout d'une vie est ciselé le visage d'un homme... » Cette remarque d'Aragon fait aussitôt émerger de ma mémoire des visages burinés par le soleil et le vent... Peut-être aussi par les larmes ? Et comme en écho à Aragon, Jean-Louis Chrétien remarque que « c'est aussi le visage de notre âme qui est ciselé par les larmes ». Ciselé : comme si les larmes épuraient le visage, à la manière d'un burin de sculpteur. Les larmes nous font aussi changer de couleur : quand je pleure, mes yeux et parfois mes joues rougissent mais ce que je ressens, c'est une brûlure, susceptible de protéger d'une brûlure plus grave, comme dans le roman Michel Strogoff, où le rideau de larmes couvrant les yeux du héros les isole de la brûlure destinée à le rendre aveugle.

Enfin les larmes agissent sur l'être bien au-delà de son visage et manifestent par excellence l'alliance du corps et de l'esprit sur laquelle insiste la sophrologie : quand je pleure, que mes larmes jaillissent et coulent, puis sèchent et s'effacent, ce n'est ni mon corps seul qui fait signe, ni mon âme seule : c'est moi tout entière, émue corps et âme comme on dit. Et cette émotion est d'abord mouvement.

Quels rapports les larmes entretiennent-elles avec le langage ? Celui qui pleure a renoncé à ses illusions de toute-puissance et abandonné les certitudes du verbe. Mais cette défaite du langage n'est pas refus de communiquer. Comme le dit Jean-Louis Chrétien : « Celui qui pleure n'attend pas d'abord ni seulement, qu'on lui tende un mouchoir, qu'on le prenne dans nos bras, ni qu'on l'adresse à une cellule d'aide spécialisée, mais il requiert avec urgence l'écoute, l'écoute singulière de l'excès de ce qui est à dire sur sa voix. Cette écoute forme l'accompagnement patient et humble sur le chemin qui va de l'interdit vers le dire et des larmes vers la parole. C'est la seule consolation véritable, celle qui, comme disait Kierkegaard, ne commence pas par consoler. Comment consoler ce que je n'ai pas pris la peine d'apprendre ? »

Cependant le langage des larmes n'est pas totalement déconnecté de celui des mots : il y a « des mots qui pleurent et des larmes qui parlent » (Marc Gendron), des mots qui font pleurer, des larmes qui font parler. Et « pleurer, c'est toujours en quelque manière dire l'indicible » (Jean-Louis Chrétien). Quand les mots ne viennent pas, ou se répètent, ou ne suffisent plus, les larmes prennent parfois le relais. Et si l'on considère les dépressions aussi comme des maladies de la communication (Pierre Fédida), n'est-on pas justifié à voir dans les larmes qui viennent l'amorce d'un soulagement, voire d'une guérison ? Mais les larmes ne parlent jamais seules : elles s'inscrivent dans un visage qui change d'expression, dans un corps qui s'affaisse, se contracte ou se tord. Finalement, c'est par tout l'être que parlent les larmes - et par tout l'être qui leur fait face, qu'elles sont reçues. D'où la question : quelle est la bonne manière de recevoir les larmes d'autrui et que peut proposer le sophrologue face à des larmes de tristesse ou de douleur ? Les laisser couler comme la vague de détente dans le corps ?

LA VOIE DES LARMES

Lors d'une séance récente, j'ai eu à faire face aux larmes de Sarah (atteinte d'un cancer récidivant du colon), à qui j'avais proposé de se visualiser deux ans après sa guérison. Étant incertaine quant à la signification de ces pleurs, survenus en état de relaxation, je lui ai suggéré de les accepter comme ils venaient, puis de retrouver le calme grâce à la respiration abdominale, ce qui a bien fonctionné. Pourtant j'étais troublée : ces larmes ne disaient-elles pas le désespoir de Sarah ? Et visualiser son propre avenir n'était-il pas contre-indiqué, étant donné sa fragilité ? Mais le dialogue post-sophronique m'a rassurée : pour elle, le fait de pleurer sur son sort et de s'apitoyer sur elle-même, n'avait rien de dramatique en soi. Cela lui permettait simplement d'exprimer un surplus d'émotivité et, ses larmes ayant été entendues, elle a pu laisser émerger un sourire, brillant comme le soleil après l'averse.

J'ai pensé à cette affirmation de Jean-Louis Chrétien : « Nous n'avons pas à comprendre trop vite le sens des larmes de l'autre, mais à l'accompagner vers leur horizon, qui est une parole sienne où il se comprenne lui-même ou du moins se dise jusque dans ce qu'il a d'obscur. » Mais pour le thérapeute, cet accompagnement est rarement une simple promenade de santé car les larmes que lui adresse son patient, l'expose à ses propres failles.

Comment pourrai-je en effet accueillir les larmes de mon patient si je n'ai pas d'abord interrogé mes propres larmes, et compris que chaque crise de larmes est un jaillissement de vie, un mouvement qui nous propulse vers d'autres états d'âme et nous rend plus conscients, plus lucides ?

Il m'arrive bien sûr de pleurer uniquement sur moi-même et pour moi-même. Larmes de regret, de désespoir ou de colère, par lesquelles je nourris mon propre malheur. Parfois, je verse des larmes destinées (consciemment ou inconsciemment) à émouvoir ou à culpabiliser. Mais quel est le destinataire des larmes jaillies de moi quand j'ignore leur pourquoi ? Où vont mes larmes que personne ne réclame, mes larmes que personne n'a vues, entendues ou senties, mes larmes pour rien ?

D'où elles viennent, ce qui les retient

Les larmes ont sans doute très vite été perçues comme exclusivement humaines, et le mystère de leur origine a constamment stimulé l'esprit humain. Dans l'ancienne Égypte comme pour les Incas, un mythe attribuait ainsi la naissance des hommes aux larmes du Soleil (Rê pour les Égyptiens, Vicarocha pour les Incas).

Que dit notre époque de l'origine psychologique des larmes ? Le psychanalyste J.-B. Pontalis nous met en garde : « ... Souvent, je n'ai pas la moindre idée de ce qui fait venir les larmes à cette femme. S'abstenir alors de lui demander : « Pourquoi pleurez-vous ? », elle l'ignore. Ne pas se laisser attendrir : l'émotion qui se montre n'est pas indice de vérité, son évidence peut être trompeuse, l'affect, que tant d'analystes tiennent pour infalsifiable, sait mentir. (Les hystériques en jouent à nos dépens et aux leurs.) ».

Certaines situations (vécues ou simplement évoquées) me font régulièrement venir les larmes aux yeux : naissance, mariage, mort... Que je pleure à propos d'un décès renvoie sans doute à la peur de ma propre mort. Mais à propos d'une naissance ? Quel chemin intérieur conduit de la manifestation d'une vie nouvelle au jaillissement de mes larmes ? Il me semble qu'en pleurant, je reconnais appartenir à la communauté des vivants : comme ce nouveau-né qui vient au monde, j'ai quitté un jour le ventre de ma mère. Et comme ce nouveau-né qui un jour quittera la vie, je mourrai moi aussi. Ainsi, toute naissance me rappelle ma condition mortelle, et chaque rappel de ce genre est un choc que mes larmes aident à métaboliser.

LA VOIE DES LARMES

Dans son « Éloge des larmes », Roland BARTHES se demande : « Quel est ce « moi » qui a « les larmes aux yeux » ? Quel est cet autre qui, telle journée, fut « au bord des larmes » ? Qui suis-je, moi qui pleure « toutes les larmes de mon corps » ? ou verse à mon réveil « un torrent de larmes » ? » Alors si je me disais « ça pleure en moi » plutôt que « je pleure », mes larmes n'en seraient-elles pas plus paisibles ?

Le « don des larmes » (j'y reviendrai plus longuement à propos de la spiritualité) est un processus à double sens, qui produit les larmes et qui est produit par elles. Nos larmes ne sont-elles pas un cadeau que nous faisons à qui accepte de les regarder, et de les entendre ? Quand nous pleurons face à quelqu'un, nous lui faisons confiance pour savoir quoi faire de nos larmes.

Mais il est des larmes plus secrètes, versées à l'écart, dans la solitude de la douleur ou du désespoir : des larmes qu'il serait honteux de laisser voir, et qu'il n'est pas question de partager. Ces larmes nous font toucher le fond.

Les larmes tenues en réserve ne sont pas toutes versées. Nous ne pleurons jamais toutes les larmes de nos corps. De ce trésor de larmes possibles, qui accompagne nos vies, seule une partie se matérialisera, versant concret de nos émotions remontées en surface. Car lorsque le désespoir est trop fort, ou l'événement déclenchant trop proche, le déprimé n'a même plus le secours des larmes.

Ainsi Dante :

« Les larmes mêmes empêchent de pleurer,
Et la douleur, qui trouve obstacle sur les yeux,
Se retourne au-dedans et fait croître l'angoisse.
Car les premières larmes font une masse,
Et comme des visières de cristal,
Remplissent toute la coupe sous les cils. »
(l'Enfer, chant XXXIII)

Et dans la Vita nova, Dante évoque le « deuil des larmes », que l'on peut entendre soit comme le deuil qui se manifeste par les larmes, soit comme les larmes impossibles à verser et dont on a fait le deuil.

Dans une dépression consécutive à un deuil, les larmes sont parfois très présentes (l'endeuillé « pleure comme une fontaine ») mais le plus souvent elles manquent à l'appel. Quelle que soit la cause de cette absence (excès de larmes versées ayant fini par en tarir la source, ou mystérieux blocage faisant obstacle à leur écoulement), le sophrologue pourra proposer à son patient de vivre en séance une situation représentant un pas de côté par rapport à son deuil. Il l'incitera par exemple à visualiser une situation de perte vécue dans son passé (deuil ou absence d'un être cher, vol d'un objet important, oubli significatif), perte douloureuse qu'il a été capable de déplorer puis de surmonter à l'aide de stratégies personnelles. Ou alors il lui proposera de revivre un problème qui lui apparaissait à une certaine époque « gros comme une montagne » et qui s'est finalement résolu grâce aux nouvelles compétences qu'il a développées.

Résumons les principales conséquences thérapeutiques de l'approche phénoménologique des larmes, dans le cas des dépressions :

- Pleurer favorise la suspension du jugement, le regard intérieur et la communication directe des émotions - importante mais difficile chez les déprimés.
- Prendre conscience de ses propres larmes en train de couler accroît à la fois la sensorialité et le détachement, les deux étant nécessaires dans la lutte contre la dépression.
- Les larmes témoignent d'un lâcher prise c'est-à-dire d'une acceptation, qui est un soulagement en soi.
- Nées d'une émotion, les larmes remettent en mouvement les déprimés, qui sont souvent figés et précisément incapables d'exprimer leurs émotions.
- Les larmes des déprimés en présence du thérapeute sont avant tout une demande d'écoute.
- Pour qui les entend, les larmes parlent et font parler : celles des déprimés les inscrivent dans le monde de la communication d'où ils ont tendance à s'absenter.
- Parce qu'elles sont émises par l'être tout entier, les larmes réunifient le déprimé quand il se sent morcelé.
- Parce qu'elles sont reçues par l'être tout entier, elles interrogent le thérapeute sur ses propres larmes et lui demandent des efforts de lucidité.

LA VOIE DES LARMES

Spiritualité des larmes

Pour Roland Barthes, les larmes sont le « liquide cordial ». J'aime beaucoup cette expression qui nous rappelle que les larmes sincères viennent du cœur et parlent au cœur, c'est-à-dire à l'âme. Dès lors comment s'étonner que les religions, qui portent un intérêt passionné à la vie de l'âme, y aient été sensibles ? Elles se sont interrogées sur le mystère de la source des larmes, se sont émues de l'humilité qui les accompagne et de leur appel à la consolation.

Nées du souci de la mort et des morts, elles n'ont pas pu ignorer le rôle des larmes dans les processus de deuil : larmes spontanées ou ritualisées, individuelles ou collectives, adressées aux endeuillés, au défunt ou à Dieu.

De la colère au désespoir, puis à la tristesse et à la résignation, tous les stades du deuil ont leurs larmes spécifiques, dans lesquelles ils s'incarnent tout en se dissolvant.

Partout dans le monde, les mythes, les écrits sacrés et les rituels religieux sont les dépositaires des plus anciennes interprétations des larmes, parmi lesquelles on peut distinguer deux grandes familles : les larmes manifesteraient d'une part le lâcher prise devant l'inéluctable, et d'autre part le pouvoir de transformer des situations figées. Elles seraient ainsi, paradoxalement, aussi bien passives qu'actives.

La tradition juive

Dans le judaïsme, les larmes sont très présentes tant dans la Bible que dans les commentaires talmudiques et les livres mystiques de la Kabbale.

Larmes de compassion (Abraham pour son fils Isaac), d'imploration (Esaü demandant à son père de le bénir aussi), de réconciliation (Jacob et Esaü), d'émotion (Jacob rencontrant Rachel), de douleur (Rachel, pleurant ses fils exilés) ; larmes de Joseph se faisant reconnaître de ses frères. Larmes enfin des prophètes : Isaïe selon lequel, dans les temps messianiques « Dieu essuiera les larmes de tous les visages » (Is 25, 8) ; et surtout Jérémie, décrivant la souffrance de son peuple, à la suite de la destruction de Jérusalem et de l'exil à Babylone : « Mes yeux se répandent en torrent de larmes à cause de la catastrophe de mon peuple. » (3, 48-49) ou encore : « Mes yeux se consomment dans les larmes » (Lm 2, 11). Pauvre Jérémie, il n'avait sans doute pas anticipé qu'il devrait sa gloire posthume à l'invention supposée des jérémiades...

Qohelet (l'Ecclésiaste), lui, ne fait pas état de ses propres larmes, mais constate qu'il est un temps pour chaque chose sous le Soleil, notamment un temps pour pleurer et un temps pour rire. Peut-être pouvons-nous voir dans cet aphorisme une invitation à vivre pleinement l'instant : si c'est le temps de pleurer, alors pleurons vraiment, même si par ailleurs « tout est vanité »...

Le judaïsme commente aussi les larmes au regard de la prière. En l'occurrence il s'agit moins de pointer le rôle éventuel des larmes dans la récitation de certaines prières, que de montrer en quoi elles constituent par elles-mêmes d'authentiques vecteurs de prière.

Le psalmiste interpelle Dieu en lui disant : « Tu écoutes la voix des larmes » (Ps 9, 6), donc : « Écoute ma prière Éternel, prête l'oreille à mon cri, ne reste pas muet devant mes larmes, car je suis un étranger chez toi » (Ps 39, 13). Émouvante remarque émanant du roi David, qui pointe la fragilité inhérente au statut d'étranger...

R. Juda commente ce psaume ainsi : « Les larmes de la prière et du repentir, celles qui expriment une supplique dans la détresse percent tous les firmaments et ouvrent les portails, pénètrent devant le Roi. » (Zohar).

R. Eleazar dit que même si, depuis la destruction de Temple les « portes de la prière » sont fermées, les « portes des larmes », elles, restent ouvertes (Talmud Babli).

LA VOIE DES LARMES

R. Nahman de Bratslav ajoute que les prières en larmes sont non seulement entendues par Dieu mais purifient aussi le corps de tout ce qui le pollue et l'enténébre.

Enfin, R. Yaakov Yosef de Polennoye affirme que « la prière des larmes est celle qui enveloppe toutes les autres » par son pouvoir de réparation du monde. La réparation du monde, tikkoun olam en hébreu, est un concept majeur de la kabbale lourianique, selon laquelle Dieu, en créant le monde, s'est partiellement contracté en rayons de lumière, qui se sont dispersés en étincelles emprisonnées à l'intérieur de la matière créée.

C'est par la prière, et surtout par la contemplation rituelle des diverses émanations divines (sephirot), que ces étincelles seraient libérées de leur gangue de matière et fusionneraient avec l'essence divine, accomplissant ainsi la réparation du monde. Mais comment la prière des larmes, qui manifeste un manque individuel, pourrait-elle colmater des failles cosmiques ? Aussi paradoxale que soit cette idée, elle exprime une vérité profonde du fonctionnement humain, résumée par Jean-Louis Chrétien : « Les larmes (...) forment la faille ou la blessure où nous devenons ouverts et disponibles à plus que nous ne pouvions. » Encore faut-il que les expériences traversées nous aient permis de quitter notre carapace de certitudes pour consentir profondément aux émotions qui traversent notre corps.

En lâchant prise, le déprimé qui parvient à pleurer a déjà fait un certain chemin spirituel : quelque chose de compact et figé s'est brisé en lui (je pense ici à la glaciation des affects évoquée par Pierre Fédida à propos de la dépression) et c'est à partir de cette brisure qu'il pourra se frayer un chemin hors de l'état dépressif.

Le judaïsme, décidément fort intéressé par toutes les larmes possibles et imaginables, a même émis l'idée audacieuse que Dieu lui-même pleure sur ses créatures. Pourquoi pleure-t-Il ? Dans le Talmud de Babylone, c'est quand Il se souvient des souffrances d'Israël en exil qu'Il verse des larmes dans la mer. (Berakhot 59a). Et par la bouche du prophète Jérémie, c'est sur les ignominies de son peuple qu'il pleure : « Et si vous n'écoutez pas, dans des lieux secrets mon âme pleurera à cause de l'arrogance et mes yeux seront inondés et se répandront en larmes, puisque le troupeau de l'Eternel aura été capturé. » (Jr 13, 17). Et il demande qu'on appelle les pleureuses pour « qu'en toute hâte elles entonnent des complaintes sur nous, pour que nos yeux ruissellent de larmes, que nos paupières fondent en eau » (Jr 9, 17).

Les sages du Talmud se sont longuement interrogés sur ces pleurs secrets de l'Éternel. Pour certains, c'est par discrétion que Dieu pleure en cachette, pour ne pas détruire la lueur d'espoir qui règne encore dans le monde (Hagiga 5b). Rachi, lui, y voit un appel à penser une impuissance de Dieu vis-à-vis de l'homme et à renoncer à l'idée d'un dieu consolateur. Enfin, une réponse issue du courant piétiste hassidique propose que ces lieux secrets se trouvent dans un repli profond de l'âme humaine, (le « point intérieur » du R. de Gur, in Chalié, Traité des larmes) qui deviendrait, par la grâce des larmes partagées, le lieu de rencontre privilégié entre l'humain et le divin.

Le christianisme

La dimension gracieuse des larmes sera particulièrement présente dans les reprises chrétiennes du « don des larmes », conçu comme don de Dieu autant que cadeau à Dieu en réponse à sa grâce. Les larmes versées dans une perspective spirituelle (qu'elles soient de regret, de repentir ou même de joie comme chez Pascal) ont donc une valeur ajoutée par rapport aux larmes de la « simple » dépression.

Jésus lui-même a évoqué le « pouvoir purificateur des larmes » en réponse aux pleurs de repentir de la femme pécheresse (Luc 7, 49). D'ailleurs lui-même a pleuré, que ce soit sur la tombe de son ami Lazare (Jean 11, 35) ou sur le destin tragique de Jérusalem (Luc 19, 41).

Par la suite, ce don des larmes sera abondamment sollicité et commenté par des figures mystiques telles que les saintes Catherine de Sienne (XIV^{ème} siècle) et Thérèse d'Avila (XV^{ème} siècle).

Catherine de Sienne relate tout son parcours spirituel dans ses Lettres, où les larmes occupent une place de choix en tant qu'outils pour comprendre les états de l'âme mystique unie à Dieu. Au début comme à la fin des Lettres, écrivant, dit-elle, au nom de la Vérité suprême, Catherine insiste sur la dimension affective des larmes : « Tu sais maintenant que toute larme procède du coeur, c'est le coeur qui donne les larmes aux yeux lorsque l'ardeur du désir les y fait naître ».

LA VOIE DES LARMES

Et elle s'interroge sur « la différence des larmes, ce qu'elles sont, d'où elles viennent et les fruits qu'elles produisent » pour les classer de façon hiérarchique : larmes imparfaites (de damnation, de crainte, de douceur) ; larmes parfaites (d'amour désintéressé) ; enfin larmes de feu « de ceux qui voudraient pleurer et ne le peuvent pas » (...) Mais qui « ne sont pas moins efficaces que les larmes qui coulent des yeux ». Par elles, fait dire Catherine à la Vérité suprême, « l'âme persévère dans l'humilité, la prière et le désir de me goûter ». (...) Et cette progression ne connaît pas de terme : « Vous n'êtes pas infinis dans votre douleur, mais vos larmes sont infinies par le désir infini de l'âme ».

Ce qui est passionnant dans la phénoménologie des larmes de Catherine de Sienne, outre qu'elle retrouve des éléments déjà présents dans le judaïsme (rapport des larmes au cœur, à l'humilité, à la prière), c'est son idée de l'infinité des larmes, héritée de l'infinité du désir de connaissance (libido sciendi). Autrement dit les larmes deviennent chez Catherine de Sienne un outil de connaissance à part entière.

Dans son Livre de la Vie, Thérèse d'Avila revient sur les larmes qu'elle a versées pendant ses vingt premières années de vie religieuse. Au début, dit-elle : « Mes larmes à moi me semblaient des larmes de femme, des larmes sans énergie, puisqu'elles ne m'obtenaient point ce que je désirais ». Que désire-t-elle donc ? Se convertir à l'amour divin et s'unir à Dieu de la manière la plus intime possible.

Pour y parvenir elle imitera d'abord la Madeleine, versant « un torrent de larmes » devant une statue du Christ couvert de plaies sanglantes, et surtout Saint Augustin, dont le récit de conversion la laissera baignée de larmes. Mais contrairement aux larmes de sa jeunesse, ces larmes nouvelles sont éminemment positives : « Les larmes peuvent tout gagner », dira Thérèse d'Avila (Livre de la Vie, 19, 3), comme en écho aux larmes infinies de Catherine de Sienne. Tout gagner, c'est recevoir la grâce divine par tout son être y compris corporel ; et les larmes seront pour Thérèse d'Avila le premier signe corporel de la grâce qui atteint d'abord son visage avant de s'installer dans son corps tout entier.

L'Église d'Orient a établi sa propre typologie des larmes, qui distingue les larmes naturelles des surnaturelles, directement liées à la grâce. Saint Jean Climaque distingue également entre les larmes amères du chagrin et les larmes douces de la joie. Pour Grégoire de Naziance la prière continuelle produit des larmes, qu'il compare à un deuxième baptême régénérant l'âme comme la pluie régénère le sol. Ces larmes, que stimulent la volonté, l'introspection ou la réflexion sur les qualités divines, peuvent aussi surgir spontanément. Elles seront alors qualifiées soit de don spirituel des larmes, soit de mystère (Jean Climaque).

Il y aurait encore beaucoup à dire sur le rôle attribué aux larmes dans les autres traditions spirituelles. Je me limiterai ici à quelques exemples, qui donneront une idée de l'incroyable richesse des pensées et pratiques religieuses des larmes.

Parmi les traditions musulmanes, le soufisme classique donne cinq raisons possibles pour l'âme de pleurer : le regret, la peur, la joie, la brûlure (de séparation d'avec l'être aimé), enfin la reconnaissance de la vérité. Il note que l'âme peut pleurer vers Dieu, mais aussi à partir de Dieu (on n'est pas loin ici de la tradition juive des larmes de Dieu). Et ces larmes ont également une vertu purificatrice.

De nombreuses traditions insistent sur les larmes prescrites dans des contextes divers : nuptial, sacrificiel, ou funéraire. On trouve ces pleurs rituels collectifs déjà dans la Bible puis dans l'islam chiïte (avec les pleureuses requises lors des enterrements), mais aussi dans la Grèce, le Japon et le Mexique anciens ainsi que chez les Yoruba du Nigéria.

Le bouddhisme, lui, insiste plutôt sur les larmes de compassion, qui sont versées individuellement.

Une tradition de la Grèce ancienne fait état d'un « lac de la mémoire », où boivent les morts et qu'alimentent les larmes des vivants endeuillés. Et en Chine existe une croyance selon laquelle les larmes des endeuillés consolent aussi les défunts.

Enfin je voudrais vous faire part d'une tradition relative au deuil dans l'ancien Mexique : quand un guerrier mourait, ses parents jeûnaient pendant 80 jours sans se laver le visage. La saleté s'incrétait dans les traces de larmes et créait un masque concret de pleurs. À la fin du deuil, ces masques de larmes étaient essuyés, enveloppés de papier et enterrés dans un lieu spécifique comme on avait enterré le défunt, lors de la cérémonie dite de « vestiges des larmes ».

LA VOIE DES LARMES

Finalement, qu'elles soient positives ou négatives, les larmes sont des médiatrices par excellence : entre humains, entre l'homme et la transcendance (Dieu unique des monothéismes, dieu d'un panthéon, âme d'un ancêtre), entre les vivants et les morts. Dans la communication humaine, les larmes pallient souvent l'impossibilité de dire. Dans le cheminement spirituel, elles en appellent à la pitié divine ou à la protection ancestrale. Dans le deuil, les larmes des endeuillés s'adressent aussi aux défunts, auxquels elles disent qu'ils ne sont pas oubliés.

Messagères de la communication tous azimuts, les larmes accompagnent ainsi presque toujours la réconciliation et le pardon, à l'égard d'autrui comme de soi-même. Ne sont-elles pas en ce sens un cadeau pour les sophrologues et thérapeutes qui auront réussi à les apprivoiser ?

Un cadeau précieux car :

« Si les larmes servaient de remède au malheur Et le pleurer pouvait la tristesse arrêter, On devrait, Seigneur mien, les larmes acheter. Et ne se trouverait rien si cher que le pleur. »

(Du Bellay, Les Regrets)

Ouverture

En guise de conclusion, jetons un regard sur des larmes un peu particulières : celles qu'a créées puis photographiées l'artiste Man Ray, en réponse à une commande publicitaire pour le mascara Cosmécil d'Arlette Bernard.

Dans cette photographie surréaliste de 1933 intitulée Larmes, cinq perles de glycérine brillent aux coins des yeux et du nez d'une jeune femme : larmes superficielles, figées dans leur perfection intemporelle. Ces larmes surréelles sont sans pourquoi. Elles ne voilent pas le regard, ne coulent ni ne tombent, ne déplorent rien, n'appellent personne. Mais paradoxalement, ces fausses larmes suspendues à leur absence de destin me touchent davantage que bien des larmes authentiques. Comme si chacune partageait avec moi, dans sa singularité, l'instant d'éternité qu'elle incarne.

Ruth SCHEPS

Septembre 2010



LA VOIE DES LARMES

Références

Louis Aragon, Les Beaux quartiers (Gallimard, 1972).

Roland Barthes, « Eloge des larmes », Fragments d'un discours amoureux (Seuil, 1977). Aaron T. Beck, BD-II, Beck Depression Inventory : Manual., 2nd Edition (Nova Southeastern University Center for Center for Psychological Studies, 2007).

Catherine Chalié, Traité des larmes (Albin Michel, 2008).

Jean-Loup Charvet, L'éloquence des larmes (Desclée de Brouwer, 2000).

Jean-Louis Chrétien, « L'humanité des larmes », Promesses furtives (Minuit, 2004).

Emile M. Cioran, Des larmes et des saints (L'Herne, 1977).

Dante, Vita nova (L'Arbalète, 2007).

Dante, La Divine Comédie. L'Enfer (éditions du Cerf, 1987).

R. Yehuda Arié Lieb de Gur, Sfata Emet (Le langage de la vérité), éd. complète en hébreu (7 volumes), (Jérusalem, Hamakhon ha Torani yechiva oretzion, 1997-1999).

Jacques Derrida, Mémoires d'aveugle (RMN, 1999).

Catherine de Sienne, Lettres, vol.1 (Téqui, 1977) ; vol. 2 (Cerf, 2010).

Andrew Marvell, Eyes and tears. Complete poems (Penguin Classics, paperback, 1977).

R. Nahman de Bratslav, Likoutey moharan (Association Étincelles, Marseille).

William Golding, Trilogie maritime, (Gallimard, 2002).

Kimberly Christine Patton, John Stratton Hawley, eds., Holy Tears. Weeping in the Religious Imagination (Princeton & Oxford, Princeton University Press, 2004).

J.-B. Pontalis, « Larmes, sanglots », Fenêtres (Gallimard, 2000).

Nelly Sachs, Brasier d'énigmes et autres poèmes. Tr. L. Richard, (Denoël, 1990). Talmud Babli. A Dictionary of the Targumim, the Talmud Babli and Yerushalmi, and the Midrashic Literature de Marcus Jastrow (2007).

Thérèse d'Avila, Livre de la Vie (Téqui, 1999).

A. Vincent-Buffault, Histoire des larmes (Rivages, 1986).

R. Yaakov Yosef de Polennoye, Sefer Toldot Yaakov Yosef (Agoudat Beit Vialipali, Jérusalem, 1973) ; en hébreu.

Zohar, le livre de Ruth, Midrach ha-néelam (Midrach caché), traduit, annoté et introduit par C. Mopsik, (Lagrasse, Verdier, 1987).

CEAS Paris ■ **Coordonnées du Journal : 155 rue Faubourg Saint Denis** ■ **75010 Paris** ■
Tel : 07 89 59 56 61 ■ **www.sophrologie-ceas.org** ■ **Votre contact SophroRéso : Agnès Leroux**
■ **la-sophro-d-agnes@hotmail.fr** | **06 62 07 47 82** ■ **Liens sophro** |
SSP : www.syndicat-sophrologues.fr | **FEPS : ecoles.sophrologues.fr**
■ **Re-lecture : Géraldine Durand** ■ **Graphisme et Mise en page : Tosca Audouin**
■ **Crédit Illustrations et Photos : Photo libre.com** ■ **Unplash** ■ **Stocklib**