

SOPHRO

JUILLET 2024
72^E ÉDITION

réso

UNE AUTRE APPROCHE DU CORPS

Nathalie BERGERON-DUVAL

**SOPHROLOGIE
EN EHPAD**

Jean-Paul MICHAL

**LES FORMATIONS
COMPLÉMENTAIRES**

Encore des nouveautés !

**PORTRAIT :
FARID BELKACEM**

**SOPHROLOGIE ET
NEUROPHYSIOLOGIE**

Dr SONKIN



L'édito de
Géraldine
Le mot
d'Agnès

3

Formations
complémentaires,
des nouveautés !

4



16

Ouverture
enquête métier de
sophrologue

Qu'il est doux de
sophroniser
en vers !

19



L'interview des
intervenants
Farid BELKACEM

10
-12



Méthode SEITAI une autre
approche du corps
Nathalie BERGERON-DUVAL

8-9

Pour une
sophrologie
du quotidien
Dr Luc
AUDOUIN

21



5-7

LIBERLO
la plateforme
qui démocratise
l'accès aux
médecines
douces

14
-15

Espaces à louer

20



17 -
18

Sophrologie et
neurophysiologie

13

À LIRE ET
À CÉLEBRER

Sophrologie
en EHPAD
Jean-Paul MICHAL



“PLAISIR DU RECENTRAGE ESTIVAL”

L'été, quelque peu timide cette année, finit par pointer son bout de nez avec son cortège de jours ensoleillés. Saison propice à la reconnexion avec soi-même, dans une période où (ENFIN !) le temps semble ralentir, nous avons l'opportunité de nous recentrer, de retrouver notre essence.

La sophrologie, si précieuse pour profiter pleinement de cette période estivale, nous invite à explorer le plaisir simple de l'instant présent, à écouter notre corps et à harmoniser nos énergies. Se recentrer dans ce temps privilégié est un acte de bienveillance envers soi-même. Laisser les sollicitations d'un quotidien perturbé par un contexte politique et géopolitique très chaotique, prendre un peu de distance pour revenir à l'essentiel : notre stabilité intérieure.

Avec ses longues journées et ses moments de liberté, pratiquer en pleine nature, sur une plage, dans un parc, c'est offrir un écrin de vivance sensorielle à notre jolie discipline. Imaginez-vous, assis sous un arbre, les yeux fermés, écoutant le chant des oiseaux et le bruissement des feuilles. Laissez votre respiration se synchroniser avec les rythmes naturels qui vous entourent. Sentez chaque inspir comme une vague de fraîcheur et chaque expir comme une libération des tensions. Recentrage immédiat pour transformer votre journée, vous apporter un peu de paix intérieure.

L'été, ce plaisir ne réside pas seulement dans ces moments de calme. Il se trouve également dans la redécouverte de notre corps. En prenant le temps de la présence à soi, nous devenons plus réceptifs à la conscience de la chaleur du soleil sur la peau, à la sensation de l'eau fraîche en bouche, au goût des fruits d'été, aux rires partagés avec les êtres chers.

La science sait combien notre corps est plus incarné en cette période estivale :

La chaleur dilate les vaisseaux sanguins, phénomène de vasodilatation*. Il optimise la circulation, permettant un meilleur apport en oxygène et en nutriments aux muscles et aux tissus corporels. Ainsi améliorée, la circulation permet d'augmenter la conscience du corps, de mieux sentir chaque région, d'autant plus lors d'activités physiques en plein air.

Quant à notre système nerveux parasympathique** (l'allié des sophrologues) il n'est que mieux activé sous l'effet de la chaleur induisant un état de relaxation générale propice à l'abaissement du stress et de l'anxiété. En état de retour au calme, chacun peut être ainsi plus attentif aux sensations corporelles internes.

Ces 2 phénomènes illustrent combien la chaleur estivale favorise une meilleure conscience de son corps, générant une plus grande connexion entre le corps et l'esprit.

Alors, place à l'été, qu'il vous soit sensoriel, pleinement !

*Heinonen, I., & Kalliokoski, K. K. (2014). Vasodilatation. In *Encyclopedia of Exercise Medicine in Health and Disease*.

**Gorman, D. (2018). The autonomic nervous system. In *Encyclopedia of Neuroscience*.



LE MOT D'AGNÈS

Agnès LEROUX, sophrologue

J'écris cet édito tout début juillet, le 2 pour être précise. Tous les ans, je relis le journal d'Etty Hillesum, écrit durant l'une des périodes européennes les plus noires. Cette année ne dérogera pas à la règle. “Notre unique obligation morale, c'est de défricher en nous-même de vastes clairières de paix et de les étendre de proche en proche, jusqu'à ce que cette paix irradie vers les autres. Et plus il y aura de paix dans les êtres, plus il y en aura aussi dans ce monde en ébullition.” Je n'ajouterai rien de plus, il n'y a aucune leçon de morale, aucun jugement de valeur. Juste un besoin très personnel de penser qu'à mon niveau, dans mes actions et mes pensées, il me reste le pouvoir de ne pas ajouter du conflit aux conflits.

Je vous souhaite un été le plus doux, riche et aimant possible.

PROGRAMME DES FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

AUTOMNE-HIVER 2024

30 août 2024

ANATOMIE-PHYSIOLOGIE

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

14 et 15 septembre 2024

SOPHROLOGIE ET ADDICTIONS

Pascale ETCHEBARNE Acquérir les notions principales concernant les addictions (processus biochimiques et contexte socio-économique) et les outils sophrologiques.

28 et 29 septembre 2024

SOPHROLOGIE ET RELATION D'AIDE

Homeyra KANIUK Reconnaître l'importance de l'Alliance, avoir des clés pour l'établir. Repérer les obstacles à cette Alliance (projections, mécanismes de défense).

NOUVEAU ! 6 octobre 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 !

11, 12 et 13 octobre 2024

NEUROSCIENCES ET EMOTIONS

Nathalie BERGERON-DUVAL et Pauline NEVEU Explorer les émotions avec le corps de façon rationnelle, émotionnelle et imaginaire.

16 novembre 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.

17 novembre 2024

LA VOIX DU SOPHROLOGUE

Agnès LEROUX Permettre aux sophrologues d'appriivoiser leur voix et d'acquérir des techniques et des connaissances théoriques pour mieux l'utiliser.

NOUVEAU ! 23 et 24 novembre 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 ! 14 décembre 2024

SOPHROLOGIE ET NEUROFEEDBACK

Pascal LE LAY Sophrologie, EEG (Électroencéphalogramme) et modulation cérébrale : Dévoiler les mystères du cerveau grâce au Neurofeedback

NOUVEAU ! 25 janvier 2025

SOPHROLOGIE ET SEXOLOGIE

Pascale ETCHEBARNE et Phd Aurore MALET-KARAS La place de la sophrologie dans l'accompagnement des troubles de la sexualité..

Inscriptions et programmes détaillés sur notre site :

sophrologie-ceas.org/course/

Retrouvez-nous sur les réseaux :

INSTAGRAM [@ceasparis](https://www.instagram.com/ceasparis)

FACEBOOK [@ceassophrologie](https://www.facebook.com/ceassophrologie)

LINKEDIN [@ceasparis](https://www.linkedin.com/company/ceasparis)

CHAMPS D'APPLICATION : LA SOPHROLOGIE EN EHPAD



Jean-Paul MICHAL, sophrologue, travaille, entre autre, auprès de personnes âgées, dans des EHPAD et des résidences seniors. Il revient sur son parcours et son expérience professionnelle et humaine dans la pratique de la sophrologie avec nos aînés.

Je dois vous avouer que mon business plan au sortir de ma formation ne mettait pas la sophrologie auprès des seniors en activité majeure... bien que j'eusse fait un de mes stages avec une amicale de personnes âgées. Mais vous avez déjà dû l'expérimenter, la vie propose parfois des chemins surprenants. Me voici donc, après 2 années de réseautage et un bon bouche-à-oreille, en interventions régulières à l'année dans 3 Ehpad et 2 résidences seniors. Je vais vous partager mes constats et pratiques pour adapter la sophrologie auprès de nos aînés.

Etablir le contact et instaurer la confiance

L'alliance est une base dans une relation d'aide. Ici, elle trouve encore davantage sa justification car l'état physique et psychique des résidents les met souvent sur la défensive ou simplement dans un état de fatigue les incitant davantage à la sieste qu'à découvrir une activité inconnue. Se présenter, leur demander leur prénom (je ne m'adresse à eux que par leur prénom ce qui me distingue du personnel des Ehpad qui utilisent leur nom), expliquer ce qu'ils peuvent trouver comme bénéfices en testant, ne pas les brusquer (importance de prendre son temps, voire de prendre leur main) tout en essayant de les faire sourire ou rire... Attitude à réitérer à chaque retour dans l'Ehpad car pour beaucoup le souvenir de la séance s'estompe en quelques heures. Toutefois, étant toujours habillé avec mon sweat blanc au logo ressemblant au petit prince coloré et souriant, au bout de 5 à 6 séances le lien s'est créé et ils acceptent de plus en plus facilement de m'accompagner jusqu'à la salle où je les installe un à un.

Sécurité et précautions

Contrairement à ce que je pensais, je n'ai que peu d'informations via les soignants sur les participants, et malgré mes tentatives aucun échange constructif avec le ou la psychologue des résidences n'a eu lieu, ceux-ci me considérant davantage comme un intervenant d'animation plutôt qu'un auxiliaire complémentaire en para-médical.

L'accent au CEAS a toujours été mis sur la sécurité. Elle est ici de premier ordre. S'assurer qu'ils ne tombent pas en se déplaçant et en s'asseyant, qu'ils sont en confort sur des fauteuils plutôt que des chaises, qu'ils m'attendent paisiblement pendant que je vais chercher d'autres participants dans la salle commune... mais aussi au début et pendant la séance, les inciter à faire les pratiques à leur mesure, sans jamais forcer ni créer de douleur... Conserver la même attention en les accompagnant en fin de séance. Petit à petit, cela demande d'apprendre à éviter les gestes malvenus (tirer sur les bras pour les aider à se lever par exemple), et d'acquiescer les bonnes attitudes comme se baisser à leur niveau pour leur parler, n'être qu'un soutien éventuel lorsqu'ils peuvent se déplacer seuls (à pied, en déambulateur ou en fauteuil), communiquer beaucoup avec entrain et rassurance, leur laisser le temps.

L'adaptation aux besoins individuels au sein du groupe

Il n'est pas possible, même avec une intentionnalité commune, d'animer à l'identique une séance dans chacun des Ehpad, et même d'une séance à l'autre dans un même établissement. En effet, l'état de chacun est très fluctuant. La même personne ne pourra peut-être pas faire aujourd'hui l'exercice bien réalisé la fois précédente (et vice-versa). Aussi, la préparation scrupuleusement formalisée de chaque séance est utile pour ma sérénité mais se trouve souvent modifiée « en live » en fonction de la situation du groupe le moment venu.

Degrés de pratiques

L'impermanence de l'état moral ou physique est accentuée avec cette population. Je n'anticipe jamais une impossibilité de faire. Je propose tout exercice de RD1 et certains de RD2 ce qui peut parfois paraître étrange lorsque le groupe comporte des non-voyants, des tétraplégiques, ou des personnes ayant une incapacité d'un membre. Tout réside selon moi dans la bienveillance et le droit de ne faire que partiellement ou mentalement l'exercice. J'accompagne les personnes qui ont des difficultés en leur proposant des variantes. Comme chacun a ses limites, chacun comprend que l'on peut adapter. Personne ne se moque. Je maîtrise suffisamment la relation avec le groupe, les félicitations et les encouragements pour que chacun se sente reconnu et apprécié sur le moment. Je ne suis pas rigoureux sur la façon de faire. Lors des pompages par exemple, si les bras ne sont pas tendus je n'en impose pas la correction du moment que les épaules et la respiration permettent la survenance de sensations libératrices. Ma méthode d'animation me permet d'introduire une sophronisation pas trop profonde mais suffisante pour de l'apaisement.

L'importance de la présence et de la connexion à l'instant présent

La sophrologie ne devant pas devenir une séance de gymnastique douce (activité qu'ils ont souvent par ailleurs), je les incite à faire attention à ce qu'ils font et à ce qu'ils ressentent. Mais me direz-vous, la concentration n'est souvent pas leur fort et le ressenti souvent douloureux ! Pour cette raison, mon apport est de leur créer une bulle de sérénité. J'attire constamment leur attention sur la respiration ou la sensation corporelle afin de leur faire lâcher prise avec l'environnement, et prendre de la distance vis à vis des émotions de colère ou de tristesse. Sentir son corps, même handicapé, c'est focaliser sur ce qui va bien au moins autant que sur ce qui est délicat. C'est aussi leur faire prendre conscience des facultés qu'ils détiennent toujours ! Je constate à chaque séance que certaines douleurs s'estompent et certaines attitudes se redressent. Régulièrement pendant la séance, je leur demande comment ils se sentent, si c'est agréable ou bizarre ou... La phénodescription est diluée au sein des exercices et non uniquement à la fin ce qui serait plus compliqué pour beaucoup.

Difficile choix du lieu

L'idéal serait de pratiquer dans une salle calme, isolée de l'activité de l'établissement, afin de faciliter la connexion à l'instant présent tout en étant en sophronisation légère... Mais mon expérience me fait craindre que cette condition soit très difficile à remplir. En effet, on me demande de m'installer soit dans un salon où d'autres résidents viennent lire et n'entendent pas en voir l'accès réduit, soit dans la salle à manger peu intime et dans laquelle les bruits de la cuisine y compris la radio sont audibles, soit dans la salle à manger des invités, un peu plus cosy, mais totalement vitrée sur le couloir, ce qui attire les spectateurs et les intrusions. Aucun des emplacements n'étant satisfaisant et les Ehpad n'ayant que rarement de salle mieux équipée et disponible, il faut donc gérer les perturbations.

Indispensable coordination avec le personnel

Être seul à aller chercher les pensionnaires (encore faut-il qu'ils se trouvent dans les parties communes car je ne connais pas les chambres de mes habitués et de toute façon ne peux, ni ne veux parcourir les différentes sections ou étages pour réunir la dizaine de participants) relève du défi ! Il est donc indispensable que le personnel de l'Ehpad et l'animatrice (le plus souvent ce sont des femmes) m'aident à ce rassemblement. Ceci a l'avantage de les impliquer et de leur permettre de proposer la sophrologie à de nouveaux entrants. La relation avec les aides-soignants(es) a également l'intérêt d'améliorer la programmation des soins afin que ceux concernant les participants à la sophrologie ne soient pas pratiqués à l'heure des séances. Il n'a pas été rare que l'on vienne chercher puis ramène (ou non) un résident en pleine séance !

L'installation de routines dans le cadre des séances

La sérénité est facilitée par les routines que j'ai progressivement instaurées. Les seniors en Ehpad aiment guère les changements et les surprises. Mes séances commencent toujours par des échanges concernant leur réalité objective du moment, le thème de la séance, le plaisir de se retrouver. Puis nous nous installons au plus confortable avec l'ancrage et avec la respiration. S'ensuit une sophronisation de base sous forme de douche sèche ou de toilette du samourai, éventuellement précédée « les mauvais jours » par une pratique d'évacuation des tensions. Quelques exercices de RD1 sont tranquillement proposés et enrichis de beaucoup d'imagerie pour intégrer les intentionnalités. Pour finir, je leur guide un moment plus méditatif avec une visualisation étoffée (nombre de personnes âgées ont des difficultés à imaginer) ou avec le rappel d'un souvenir heureux souvent accompagné d'une musique douce. La pause de totalisation se transforme en une redite des principaux exercices de la séance qu'ils pourraient refaire seuls. Puis c'est la reprise pour réactiver le corps et le mental. Enfin, je leur demande de sourire (sourires que je leur dis voir s'envoler autour de nous comme des papillons colorés) et je les applaudis pour avoir participé à cette séance (ce qui les fait s'applaudir eux-mêmes spontanément et joyeusement).

Gestion des émotions du sophrologue

L'intervention en EHPAD demande une attention particulière du sophrologue à son émotion, son empathie et sa réalité objective au moment de la séance. Les aspects logistiques souvent assez contraignants doivent être acceptés par le sophrologue avec lâcher-prise. L'accompagnement de cette population vulnérable le confronte à des situations qui peuvent l'affecter comme par exemple l'hospitalisation ou le décès d'un participant régulier avec lequel un lien s'est tissé. J'avais un résident qui, pendant plusieurs années, m'attendait à la porte de l'Ehpad pour m'accueillir à chaque séance. Un jour il a été absent car hospitalisé, et la séance suivante, il est revenu avec de telles difficultés d'expression qu'il ne m'était quasiment plus possible de comprendre ce qu'il me disait. Depuis cet épisode, il a été changé de secteur. On m'informe qu'il ne participera plus, étant trop fatigué. L'empathie, si elle est bien ajustée, permet à la fois la proximité, le lien avec le participant et le recul nécessaire lors de tels événements ou lors d'un décès. Très fréquemment, je prends 10' avant d'arriver à l'Ehpad pour faire une séance de méditation afin de m'apaiser et de me renforcer pour me rendre pleinement disponible à la rencontre de chacun(e) quelles que soient les circonstances.

Conclusion : Des témoignages qui font du bien

Je viens de vous partager quelques points spécifiques et nécessités d'adaptation, mais cela ne doit pas cacher le plaisir d'intervenir en Ehpad. Quelles que soient les contrariétés d'installation, une fois dans la séance j'oublie tout et suis heureux d'être avec eux, de voir leur corps et visage se détendre, des sourires parfois, quelques exclamations de contentement... et il n'est pas rare lorsque je les raccompagne en fin de séance de recevoir des remerciements ou le partage du bien que telle visualisation ou respiration leur a procuré. Une italienne de 98 ans (j'ai aussi plusieurs centaines régulières dans mes séances) me prend souvent les mains en me disant « Jean-Paul, vous me faites tellement du bien ! J'attends toujours la prochaine séance avec impatience... » et de me raconter par exemple le souvenir qu'elle vient de revivre d'une promenade forestière heureuse avec son défunt mari. Bien plus de plaisir que de nostalgie. Elle me dit repenser à la séance avant de s'endormir. Ces partages, je vous assure, valent bien toute l'énergie déployée pour surmonter les difficultés organisationnelles du travail en EHPAD.

Jean-Paul MICHAL

Sophrologue RNCP
Secouriste en santé mentale
Animateur certifié Yoga du Rire
Tél : 06 08 22 92 20

LA MÉTHODE SEITAI, UNE AUTRE APPROCHE DU CORPS

Nathalie Bergeron-Duval nous fait profiter de son expérience d'une méthode japonaise très intéressante : la méthode SEITAI. Il est toujours enrichissant de découvrir des méthodes qui, bien que différentes de la sophrologie dans la forme, en sont complémentaires dans le fond.

体力学の井本整体



« La méthode SEITAI, une approche holistique pour entretenir sa santé, à travers des exercices d'étirements et d'alignement du corps »

J'ai fait une belle rencontre cet automne... avec une pratique corporelle dont je n'avais jamais entendu parler : la méthode « Imoto Seitaï », et en particulier les exercices « Taisô Imoto Seitaï ».

Conçus par le Professeur Kuniaki IMOTO, et fruit de plus de 50 ans d'observations et de recherches, ces exercices « Taisô » visent à créer une tension concentrée sur une zone précise du corps, qui pourra ensuite se détendre, par action réflexe.

L'ajustement postural, qui s'ensuit, a de multiples effets sur le corps : sur la circulation du sang, de la lymphe, mais également de ce que les Japonais appellent « le ki »*, sur la digestion, la mobilité du bassin, l'équilibre gynécologique, etc. La colonne vertébrale qui maintient l'ensemble du corps est centrale dans l'approche Imoto Seitaï, avec une attention particulière entre les vertèbres et leurs relations nerveuses vers les organes.

En faisant l'expérience des taisô, je constate que tel exercice proposera par exemple de se concentrer sur le bord interne de l'omoplate gauche, d'utiliser le mouvement des jambes pour mobiliser une vertèbre, ou encore de visualiser que le bras s'étire et se projette loin pour intensifier le redressement des côtes, etc.

Un autre principe d'action que j'apprécie beaucoup, et assez révolutionnaire par sa simplicité : celui de l'application d'une serviette très chaude et humide - qui tiédit progressivement - par exemple sur un point douloureux du corps. Cela apporte un effet de tension-détente musculaire immédiat. Cette technique est bien expliquée dans l'une des vidéos YouTube.

La méthode Imoto Seitaï que j'ai découverte en stage, est très rigoureuse et se base sur du concret : le corps et ses mécanismes. Elle enseigne une connaissance anatomique et physiologique précise, sans jamais oublier le ressenti, également si important en sophrologie.

Un point sur la respiration :

La posture de la colonne qui respecte la forme naturelle en S - avec une bonne cambrure - est soulignée en Imoto Seitaï. Je constate effectivement que l'inverse, la rétroversion avant du bassin, a tendance à restreindre la respiration par un enroulement vers l'avant du haut du corps, alors que lorsque les vertèbres lombaires se redressent et que la cambrure se dessine, les omoplates se rapprochent vers la colonne, la cage thoracique s'ouvre et libère la respiration.

Pour encourager cet état, la « méthode de la respiration profonde » Imoto Seitaï, est très intéressante à apprendre. Elle tonifie le bas du ventre, dont une zone précise que le seitaï nomme « le tanden inférieur ».

**Dans les langues occidentales, il n'existe pas de correspondance exacte au mot ki. Les traductions les plus fréquentes en français, mais on en rencontre bien d'autres, sont « fluide », « influx », « énergie », « souffle »*

LA MÉTHODE SEITAI, UNE AUTRE APPROCHE DU CORPS

Enfin, je perçois de nombreuses qualités que la sophrologie enseigne également :

- un lien fort entre le corps et la tête / le mental,
- des exercices répétés plusieurs fois, par exemple 3 ou 4 fois, avec calme et avec un entraînement à percevoir ses sensations, à être « dans son corps »,
- une prise en compte de la réalité objective, le corps parfait n'existe pas et chaque corps est différent,
- un principe d'action pour stimuler « les forces de recouvrement »,
- une approche préventive de la santé par un retour à l'équilibre naturel du corps, pour encourager le corps à mieux fonctionner (sachant que chacun réagit ensuite selon ses capacités),
- une recherche d'autonomie de la personne qui apprend à mieux connaître son corps et à agir pour entretenir sa santé.

Je n'entrerai pas plus dans le détail de cette méthode très bien décrite dans les liens et documents cités ci-après. Elle rappelle aussi qu'elle constitue une approche complémentaire. Tout comme en sophrologie, elle accompagne, mais en aucun cas ne se substitue à un avis médical ni intervient dans un traitement.

J'espère avoir éveillé un intérêt auprès de mes collègues sophrologues pour une pratique de découverte de son corps tout à fait passionnante.

Pour en savoir plus :

Formation, stages et ateliers « taisô » réguliers proposés à Paris et au Chesnay (78). Imoto Seitai France : www.imoto-seitai.fr

Livres du Professeur IMOTO dont « [La Méthode Seitai](#) », avec des explications claires et de nombreuses photos

Vidéos YouTube Imoto Seitai traduites en français [ici](#)

Nathalie BERGERON-DUVAL

Sophrologue - Facilitatrice en créativité

Professeur yoga du rire -

Animatrice Nirvana®

Accompagnement & Formation

06 22 77 77 71

Pour en savoir plus : [Mon site web](#)



L'INTERVIEW DES INTERVENANTS

Farid BELKACEM est sophrologue, et intervenant au CEAS Paris lors des entraînements proposés par l'école. Après une carrière chez Air France, il se tourne vers la sophrologie et décide d'en faire son métier. Il nous partage son parcours, et ce qu'il souhaite transmettre à chaque élève durant les entraînements. Un grand merci pour son engagement !

SophroRéso : Comment as-tu découvert la Sophrologie ? Qu'est-ce qui t'a motivé à te former ?

J'ai découvert la sophrologie un peu par hasard au début des années 2000. A l'époque, je travaillais chez Air France comme chef de cabine et nous bénéficions de bons cadeaux Fnac par notre Comité d'Entreprise. Ces derniers arrivant à péremption, j'ai acheté un DVD de sophrologie. Pratiquant déjà le yoga et la méditation, j'étais ouvert à ce type de technique. L'écoute et la pratique de ce DVD sont devenus un rituel pour moi. Dès lors, SDB, SDN et SPI étaient devenus mes nouveaux amis... Par la suite, lors de vacances, j'ai eu l'opportunité de faire quelques séances de groupe qui ont vraiment attiré mon attention. Cela m'apportait de l'apaisement. Finalement, quelques années plus tard, quand j'ai eu la possibilité de prendre ma retraite anticipée après 30 ans dans les airs, ma reconversion « sur terre » était toute trouvée...

Ma motivation pour me former a été l'impact positif de la sophrologie et l'effet global qu'elle produisait sur moi en termes d'apaisement, d'accroissement de la lucidité, de présence à soi et de dimension existentielle. Ce qui peu à peu a modifié mon approche des choses. J'avais envie de découvrir plus en profondeur cette pratique, d'abord pour moi et ensuite pour la partager.

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

Dans la foulée de mon stage, j'ai eu la chance d'être recommandé par la directrice de la fondation pour faire des sessions de groupes à des étudiants de première année de l'ESSEC. Et les suivis individuels qui sont venus à moi ont également concerné des étudiants en préparation d'examens et de concours.

A la même époque, le CEAS m'a proposé d'assurer les entraînements sophro après chaque module et par la suite de participer au jury de l'examen de fin de première année (DC3). Entraînements que je poursuis actuellement et que j'ai toujours autant d'enthousiasme à effectuer.

L'INTERVIEW DES INTERVENANTS

SophroRéso : Tu t'occupes des entraînements pratiques pendant le cursus de la formation. Peux-tu nous en dire plus : les apports de ces entraînements, leur fréquence, les questions qui reviennent le plus souvent ?

L'objectif des entraînements est d'approfondir et renforcer les connaissances et pratiques acquises lors des modules de la formation initiale.

Depuis 2023, le CEAS a décidé de réorganiser le format horaire de ces derniers. Désormais, nous passons d'une heure d'entraînement par mois après chaque session à des modules de 3H30 consécutives réparties principalement sur la première année de formation.

Ce nouveau format de 3H30 s'articule autour de 3 axes :

- Un temps pédagogique pour approfondir les connaissances déjà abordées et pratiquées en amont avec le CEAS. Puis, un temps pour répondre aux éventuelles interrogations des stagiaires.
- Une guidance complète du thème de la séance.
- Une mise en pratique : chaque stagiaire tire au sort et présente au groupe une courte pratique sur le thème qui vient d'être travaillé.

Ce nouveau format horaire permet un entraînement plus approfondi favorisant une meilleure intégration des pratiques. Dès le premier entraînement, je mets l'accent sur la nécessité de « se jeter à l'eau sans attendre » et de répéter les pratiques en dehors des cours et notamment en enregistrant sa propre voix lors d'une SDB pour commencer, puis de l'écouter encore et encore... Ceci afin de s'habituer à trouver ses propres mots, observer et modifier le cas échéant le rythme de parole, la durée des pauses, l'intonation, etc. Je les invite d'ailleurs à pratiquer le plus possible dès le début de cette formation avec leur cercle proche ou entre stagiaires. Le but étant d'augmenter leur confiance à guider une séance et d'expérimenter la sophrologie à la fois pour soi-même et sur les autres pour en observer l'impact.

Toutes nos séances sont enregistrées. Je propose de les réécouter ainsi que toutes celles réalisées pendant la formation pour favoriser une intégration optimale. L'essentiel est de revivre et de ressentir la sophrologie pour aller vers des vivances de plus en plus enrichies. J'observe que le temps écoulé entre les modules principaux et les entraînements qui suivent, avec un décalage d'environ deux mois dans la période, favorisent une compréhension et des ressentis plus subtils. Confirmant ainsi l'importance du temps d'intégration nécessaire proposé par les formations longues. Ce temps permet notamment aux stagiaires d'éclaircir progressivement la logique entre les 4 degrés.

L'INTERVIEW DES INTERVENANTS

Enfin, il est un point sur lequel j'insiste dès les premiers modules d'entraînement pour inciter les stagiaires à appliquer la fameuse deuxième loi de la sophrologie : la Répétition. Comme chacun sait, il n'y a pas de baguette magique et donc pas de résultats tangibles sans entraînement. A cet égard, je cite souvent Bernard Santerre qui écrivait : « Lorsque nous faisons une chose pour la première fois, cela intéresse le moi ; lorsque nous répétons cette même chose des dizaines de fois, cela l'ennuie ; si nous la refaisons des milliers de fois, cela le transforme. » (B.Santerre, « A propos de l'entraînement », Acte du colloque de la Société Française de Sophrologie en 1995, Les éditions Du Prieuré.)

Les questions qui reviennent le plus souvent concernent la crainte et les interrogations portant sur l'examen de fin de première année (DC3), la difficulté à retenir tous les acronymes, dans quel cas et pour qui faire telle ou telle pratique, mais également l'application de certaines techniques spécifiques telles que la Sophro Substitution Sensorielle (SSS), la Sophro Correction Sérielle (SCS) et certaines Sophromnésies, notamment.

SophroRéso : Quelle est ta définition de la Sophrologie ? Les valeurs essentielles à respecter pour exercer le métier de sophrologue ?

A mon sens, la Sophrologie est un chemin vers soi qui permet de mieux se connaître, grâce notamment, à l'écoute du corps et au développement de sa présence. Dans cette période où le négatif est omniprésent, le développement progressif de nos structures positives et la lucidité qui en découle permet à la fois de vivre mieux, de s'ouvrir au monde mais également d'être davantage en harmonie avec soi-même et avec les autres. Cette démarche volontaire permet de devenir qui on est et de (re)trouver notre juste place dans le monde. La dimension existentielle de la Sophrologie offre, à ceux qui la pratiquent avec persévérance et assiduité, la promesse d'un nouvel art de vivre et d'être en accord avec ses valeurs.

Parmi les valeurs à respecter pour exercer le métier de sophrologue, celle qui me paraît essentielle est la bienveillance. La bienveillance à l'égard des personnes accompagnées mais aussi la bienveillance envers soi-même. L'écoute active, le non-jugement et l'adaptation aux personnes contribuent au renforcement du lien de confiance indispensable pour assurer un accompagnement.

Farid BELKACEM

06 52 84 96 11

mail : fbelka@yahoo.fr

75019 Paris & 34380 La Grande Motte

à lire et à célébrer **BIBLIO SOPHRO & CARNET ROSE**

CARNET ROSE

Noham est né le 14 février.
Une belle journée de Saint Valentin
pour ses parents, Lola (de la
promotion les Ephrenées) et
Aïmane.
Tous nos voeux pour ce premier été
à cette jolie famille !



“CLARA LIT PROUST”

STÉPHANE CARLIER

Huitième livre de Stéphane Carlier, “Clara lit Proust” a reçu le prix du Cercle littéraire proustien.

Véritable ode à la littérature, ce roman à la fois drôle et touchant donne une furieuse envie de faire comme Clara et de découvrir, ou redécouvrir, ce chef d’œuvre de la littérature française qu’est “A la recherche du temps perdu” de Marcel Proust.

Clara est une jeune femme, qui mène une existence tranquille entre son petit ami et son emploi de coiffeuse. Une vie simple qui va se transformer le jour où un client oublie un roman : “Du côté de chez Swann”. Un peu désœuvrée,

Stéphane Carlier
Clara lit Proust



Clara va commencer à en lire les premières pages, sans se douter que ce geste anodin va transformer son destin.

Un livre exquis sur le pouvoir des mots, et la capacité de réinvention que nous portons tous en nous.

CITASOPHRO TE DIT...

“Les mots qui vont surgir savent de nous des choses que nous ignorons d’eux”
René CHAR

VIVRE LIBRE AVEC *Liberlo*



Depuis 2022, le CEAS Paris et Liberlo ont établi un partenariat.

Dans le cadre de cet accord, Liberlo s'engage à assurer aux internautes français l'accès à des Sophrologues sérieux et qualifiés opérant en conformité avec les normes et le code de déontologie du CEAS.

Kevin Berthon est l'un des fondateurs de Liberlo. Il a travaillé plusieurs années en développement web chez Apicil avant de créer Liberlo, une plateforme de gestion et de réservation remarquablement intuitive qui permet de gagner du temps pour ses clients et de booster sa visibilité en ligne.

"Le Liber, c'est la zone qui se trouve entre l'écorce et le cœur de l'arbre. C'est là où circule la sève, qui donne force et vitalité aux arbres. "Lo" est une contraction du mot "local" parce que nous croyons en une médecine complémentaire de proximité."

Kevin Berthon, CEO.

Pourquoi choisir Liberlo ?

"Nous avons collaboré à la création de la plateforme avec 200 praticiens, parmi lesquels une proportion significative de Sophrologues. Les praticiens Liberlo sont présents sur l'espace privé et l'application du Groupe Apicil, qui rassemble 1,8 million d'assurés ! Par ailleurs, nous nous engageons dans des actions de communication concrètes pour promouvoir la sophrologie en France."

Sylvie Drevard, Sophrologue invitée au salon Makesense par Liberlo pour animer un atelier intitulé "Comment gérer son éco-anxiété grâce à la Sophrologie ?" à Lyon.



46% des rendez-vous sont pris avant 9h et après 19h

Peu le savent, mais la majorité des rendez-vous sont pris en dehors des heures de travail. En 2020, 54% des rendez-vous ont été pris sur Doctolib alors que les praticiens étaient fermés. En 2023, sur Liberlo, 46% des rendez-vous sont pris avant 9h et après 19h. Intégrer un outil de réservation en ligne est essentiel pour développer son activité.

www.liberlo.com



✓ **Rendez-vous en ligne**

Obtenez plus de clients avec la prise de rendez-vous en ligne 24h/24 et 7j/7

✓ **Rappels SMS illimités**

Pour s'assurer que vos clients se présentent à vos rendez-vous

✓ **Téléconsultation**

Dépassez vos frontières, offrez vos services partout, grâce à la téléconsultation

✓ **Accompagnement**

1h avec un conseiller dédié pour vous aider à prendre en main l'outil et à paramétrer votre fiche Google My Business et vos backlinks

✓ **Facturation**

Un logiciel complet et intégré pour gérer facilement l'administratif

Jusqu'à -30% de réduction pour les diplômés du CEAS Paris.

**Contactez Chaouki Djandoubi :
chaouki.djandoubi@liberlo.com
07.56.10.45.28**

Quelles sont les principales fonctionnalités ?

"Notre mission est d'aider les sophrologues à développer leur visibilité en ligne et faciliter la gestion de leurs tâches administratives. Pour cela, nous avons développé une plateforme fluide et facile à prendre en main pour vous et vos clients, au meilleur rapport qualité-prix du marché.

Afin de favoriser le recours à des médecines complémentaires, nous conduisons des actions de Relations de Presse pour faire rayonner votre pratique dans les médias (BFM TV, le Progrès, Chilowé...).

Nous sommes aussi présents à la radio ! Métamorphose Podcast est le 1er podcast Bien-Être en France avec déjà 60 millions d'écoutes depuis son lancement !"



Quand la sophrologie rencontre l'escalade !

En partenariat avec Chilowé, Liberlo a mis en contact Flavie Verrey, aficionado de l'escalade. Objectif : montrer comment la Sophrologie peut aider à surmonter le stress lié au passage du mur d'escalade en salle à la grande voie, en condition réelle, dans le Vercors, en pleine nature !

Un article qui a convaincu plus de 200 000 lecteurs.





OUVERTURE DE L'ÉTUDE SUR LE MÉTIER DE SOPHROLOGUE EN 2024

Sabine PERNET a le plaisir d'annoncer l'ouverture de la 9e étude consécutive sur le métier de sophrologue. Cette année encore, Sabine va essayer de répondre à toutes ces questions.

“L'année dernière, vous n'avez jamais été aussi nombreux à répondre à cette étude. Vous étiez plus de 400, de toutes formations, courants ou syndicats.

Au nom de toutes celles et de tous ceux à qui ces informations seront précieuses, je vous en remercie. Et j'espère que nous ferons au moins aussi bien cette année.

Ce qui rend cette étude unique. Ici, pas de population représentative ni de panel sélectionné. Tous ceux qui exercent le métier de sophrologue en 2024, installés depuis au moins un exercice fiscal, peuvent participer.

Contrairement aux organismes qui ont décidé de copier cette étude, ce travail possède donc des caractéristiques uniques :

- Elle est neutre : aucun syndicat ni école n'a de position à défendre. Vous participez pour faire avancer la communauté globale.
- Elle est diverse : tous les courants sont les bienvenus. Cette étude ne fait aucune restriction sur l'appartenance à une école, le mode d'apprentissage ou la durée de formation.
- Elle est anonyme : elle ne demande aucune donnée confidentielle. De plus, toutes les données sont supprimées après publication.

Le questionnaire ci-dessous restera disponible jusqu'au dimanche 4 août. Les résultats seront publiés début septembre.” Sabine PERNET

C'est le moment de participer, A VOS CLAVIERS ICI !

SOPHROLOGIE ET NEUROPHYSIOLOGIE

La Sophrologie dans sa prétention à contribuer à la connaissance de la conscience, ne découvre qu'une partie de celle-ci.

Mais dans certaines situations créées, elle aide à explorer et à confirmer les avancées en neurosciences en permettant « au sujet » de prendre conscience de sa conscience et de percevoir des modifications du cours de sa conscience. Ce que Caycedo exprimait d'une manière réductrice, en nommant : une conscience ordinaire, sophronique et pathologique. Nous préfererions dire que l'homme est tantôt penseur, tantôt songeur, tantôt rêveur, tantôt parleur.

Comme le dit Israël Rosenfield « la conscience, qui se déroule dans le sens de la continuité, est à la base de la capacité à créer des abstractions à partir de mes propres expériences, celles de mon passé et de l'actuel. Mais en même temps, je ne suis conscient que d'une image qui n'est ni le passé ni le présent, ma capacité à donner un sens au présent dépendra donc de cette expérience »

Et Head, d'ajouter « tout changement identifiable parvient à la conscience déjà chargée de la relation à quelque chose qui s'est passé avant... Du fait des perpétuelles modifications de positions, nous sommes en train de construire un modèle postural de nous-mêmes qui se modifie constamment quand de nouveaux stimuli viennent s'ajouter à ce modèle postural. Nous prenons conscience de la posture. (cf. schéma corporel) ».

Dans la théorie d'Edelman, les concepts d'élaboration de l'idée de schéma postural sont recatégorisés avec les nouveaux stimuli perceptifs, par réintroduction entre, d'une part, une forme spécifique de mémoire et de ses composants conceptuels et, d'autre part, par un flot de catégorisations perceptives actuelles. Ce "mécanisme" serait à l'origine de la conscience primaire, fonction qui apparaît comme une image ; on peut dire que la conscience est souvenir du présent !!!

Le langage, quant à lui, apparaît lorsque l'expression par des gestes complexes, avec les cordes vocales et les mains, est devenue possible et quand une extension cérébrale a permis la catégorisation de cette expérience gestuelle. Avec cette conception du développement linguistique, le langage peut évoluer d'une forme gestuelle vers une forme symbolique.

SOPHROLOGIE ET NEUROPHYSIOLOGIE

Le langage n'est donc pas fondé sur des structures innées génétiquement codées, mais il part d'une mémorisation sensorielle.

Lorsque nous aurons ajouté que le neuro-encéphale peut être envisagé comme un système complexe c'est-à-dire instable, fluctuant, ouvert et réagissant, nous pourrons espérer que la sophrologie, en utilisant des relaxations dynamiques, peut favoriser, le cheminement de la conscience : de la conscience sensorielle vers la conscience imaginaire, dont la luxuriance est « saisissante ».

Mais nous rencontrerons l'affectif et l'émotionnel que nous ne pourrons contourner car leur ajout est indispensable à l'établissement de la mémoire, à l'imagination créatrice et à la symbolisation qui singularise l'Être humain.

Les neurosciences invitent à notre avis le sophrologue à se déployer davantage, à se libérer éventuellement d'exercices trop régentés. La relaxation retrouvera là, son étymologie profonde : relaxare, c'est-à-dire remettre le prisonnier en liberté.

Le renforcement et l'enrichissement du Moi, sont sans doute à ce prix.

Roland François SONKIN

(15 septembre 1996)

Médecin

Ecrivain

Prix Femina 1978

QU'IL EST DOUX DE SOPHRONISER EN VERS !

Belle sophronisation, voyez ce que j'en dis !
À moi la formation cochon qui s'en dédie!
Prenez place sur vos sièges, les paupières
fermées,
Pieds stables sur le sol, dos et fesses reposés,
Laissez vivre le corps sans contrainte ni
raideur.
Entamez ce transport, en confiance et sans
peur.

Portez votre attention sur la respiration.
Rythme et amplitude, tranquille observation,
Inspiration douce, expiration lente,
Ouvert en plénitude, soyez dans la détente.

La mâchoire relâchée, les joues sont
détendues,
Tourné vers l'intérieur, le regard est aigu.
Conscience de la tête, du front et des cheveux,
Sensations corporelles, ne bloquez pas leur
jeu.

La posture est juste, tête sur cou et nuque,
Conscience bras, coudes, sans tension aucune,
Avant-bras, poignets, mains, doigts jusqu'au
bout des doigts.
Le thorax est bien là, l'inspir et l'expir, quoi !

Le souffle le long du dos descend, s'étale,
sentez !
La souplesse gagne ventre, bassin et périnée.
Les cuisses et les genoux, les mollets sont plus
libres.
Ô merveilleuses articulations, source
d'équilibre.

Contour des pieds, nos fabuleux supports.
Sentez tout le corps, sentez tout le corps.
Corps à corps en accord, au propre au
figuré,
Corps enfin libéré, la détente est assurée.
Corps esprit fusionnés vibrent au diapason.
Moment d'éternité qui ouvre l'horizon.

Observez, ressentez, pause de quelques
instants,
Les bruits doux de son corps libéré pour un
temps,
Chaleur, fraîcheur, lourdeur, voilà des
sensations,
Acceptez sans juger, belle réconciliation.

Confiance, harmonie sont 2 capacités,
Espoir une troisième, en soi à activer !

Du monde parallèle revenez maintenant.
Vigoureux frottements, caresses,
bâillements,
Sentez les fragrances des parfums
épanouis,
Le corps retrouvé, yeux ouverts sur la vie.

Ignazia DI CARO



RECEVEZ VOS
PATIENTS EN
TOUTE SERENITE

LOUEZ UN CABINET
À L'HEURE OU À LA JOURNÉE

Vous démarrez votre activité de thérapeute ?

Vous exercez ponctuellement à Paris ?

Votre cabinet personnel est indisponible ?

Nos cabinets en location à l'heure ou
à la journée sont conçus pour vous !

le13emelieu@gmail.com

<https://louer-cabinet-therapeute.paris>

Envie d'en savoir plus ?

06 13 05 22 48

POUR UNE SOPHROLOGIE DU QUOTIDIEN

La vogue de la méditation, heureuse en soi, continue dans la lignée des approches centrées sur soi. Arrêt sur instant, arrêt sur sensation, méthode de pleine conscience sont source d'enrichissement personnel indiscutable. La Sophrologie est dans cette veine.

Mais qu'en est-il des retombées au quotidien ? Les plus beaux nuages n'apportent pas toujours la pluie féconde. Aussi une pratique axée sur ce retour d'investissement, si je puis dire !, est importante. La sophronisation prend alors une structure différente. Le temps laissé en fin de sophronisation pour créer lien avec son quotidien est très utile.

-J'ai fait un exercice sur le positif... comment mettre du positif dans ma vie (regard différent, changer mes mots souvent négatifs, repérage des points positifs dans une situation difficile...).

-J'ai fait une dynamique... comment modifier mes gestes professionnels ou privés (douceur, aisance, économie...),

-J'ai éprouvé l'approche phénoménologique... comment l'intégrer dans ma vie (revisiter un de mes apriori, jouer à l'étonnement, écouter autrement qu'en classifiant ou jugeant).

-J'ai ressenti et enrichi ma respiration... comment cela m'en rend il sensible à la respiration de l'autre, comment prendre ce temps de respiration dans le flux du quotidien...

Ce temps de réflexion personnel en sophronisation est très différent de celui pratiqué en conscience ordinaire. Il touche directement à la vie. Il apporte aussi à la personne sophronisée la sensation d'être actrice dans ce moment libre, non guidé, en imaginant son quotidien autrement. La sophrologie infuse alors la vie quotidienne.

Rappelons enfin ces propos d'un sage hindou qui faisait remarquer que si nous prenions beaucoup de leur richesse de sagesse, ils pouvaient prendre de nous la présence de l'autre dans leur vie. Ce n'est pas sans raison que les actions humanitaires en Inde ou ailleurs soient souvent d'obéissance occidentale. Ce n'est pas que les gens soient moins bons, mais le destin de chacun lui appartient aussi, il n'y a pas lieu d'y intervenir. Soyons attentifs à ce que le « recentrage » sur soi, comme souvent évoqué n'en reste pas là, mais soit source d'un imaginaire de vie où l'extérieur, l'autre, ait une place plus accueillante.

Luc AUDOUIN

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**