

SOPHRO

JUILLET 2025
74^E ÉDITION

réso

SOPHROLOGIE : UN ATOUT-CLE DANS LES CABINETS DENTAIRES

LES FORMATIONS
COMPLÉMENTAIRES

PORTRAIT :
EMMA ESCOURROU

QUAND LES FEMMES
SE REDRESSENT
MAÉVA MORIN BÉRANGER

Les méditations de Ruth SCHEPS



L'édito de
Géraldine
Le mot
d'Agnès

3

**Formations
complémentaires,
des nouveautés !**

4

15
-19

**LES INSTALLATIONS
RÉUSSIES :
CORINNE BAUDOIN**

8-10

**L'interview des
intervenants
Emma ESCOURROU**

LIBERLO

Des nouveautés !!!

**La plateforme
qui démocratise l'accès
aux médecines douces**

21-
22

11 - 14

**QUAND LES FEMMES SE
REDRESSENT**

30

**Une invitation
inspirante**

Les ressources de
l'UNAPL-IDF

23

5-7

**Sophrologie
un atout-clé en
cabinet dentaire
Christine
BOUCOMONT**

24-
27

**Les saisons
d'Isabella**

**Les méditations
de Ruth Scheps**

28 -
29

**À LIRE ET
À CÉLEBRER**

20



“L’ART DE LA NUANCE”

Dans un monde qui court "à 100 à l'heure" où l'attention portée sur les informations ne dépasse pas les 4 secondes sur support digital, la place réservée à la nuance, qui nécessite du temps consacré au développement de la pensée, s'amenuise. Les informations doivent être faciles d'accès, claires, immédiates, et donc quelque peu tranchées. La nuance devient presque subversive. Et pourtant, elle est précieuse. Elle est cette respiration dans un dialogue trop binaire entre le noir et le blanc, cet espace où se nichent la complexité de l'humain, ses paradoxes, sa richesse, et la profondeur de l'expérience.

Dans la pratique sophrologique, la phénoménologie nous invite à nous entraîner à la suspension du jugement. À accueillir ce qui est, sans le catégoriser, sans l'enfermer, à développer l'art du recul. Revenir à soi, à son corps, à sa respiration, c'est s'ouvrir à une perception plus fine, plus juste, plus libre des expériences et de soi-même.

Là où le mental (rappelons qu'il est programmé pour cela) cherche à classer, à opposer pour le plus rapidement circonscrire le territoire dans lequel il évolue, avec les failles de ses biais cognitifs binaires, la sophrologie propose de concilier, de relier. Elle nous apprend à demeurer dans la subtilité du vécu, dans l'ambivalence parfois, sans s'y perdre.

C'est sans doute là l'une des forces les plus nécessaires de notre discipline dans le monde dans lequel nous sommes ballotés, et pas toujours acteurs : cultiver l'intelligence de la nuance. Loin de la tiédeur ou de l'indécision, elle est un signe de maturité, d'humanité. Le physicien et philosophe Étienne Klein* nous le rappelle avec finesse. En substance il énonce : **"La nuance n'est pas une faiblesse, c'est une conquête !"**. L'été où le temps suspend son vol, la nuance peut prendre plus de respiration et se déployer. Dans le silence d'une pause, dans la douceur d'un souffle, peut naître une autre manière d'être au monde – plus consciente, plus subtile, plus vivante !

*Interview BRUT 21 Mai 2022 : L'importance de la nuance selon Etienne Klein.



LE MOT D'AGNÈS

Agnès LEROUX, sophrologue

Les saisons s'enchaînent, et nous revoilà en été. Un moment pour reprendre de l'énergie, faire une pause, et profiter. Une saison très sophrologique, donc ! Se recentrer sur le tangible, le palpable, pour éviter de se laisser emporter par le tourbillon des informations, de l'état du monde. Prendre soin de son propre monde, intérieur et extérieur, est peut-être la meilleure réponse à apporter à cette agitation. Ralentir, respirer, profiter.

Je vous souhaite un bel été, un bon repos, un recul salvateur. Et évidemment, une bonne lecture avec cette nouvelle édition estivale, pleine de découvertes, de rencontres et d'inspiration.

PROGRAMME DES FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

ETE-AUTOMNE-HIVER 2025

30 et 31 août 2025

SANTÉ DE LA FEMME, ENDOMÉTRIOSE, DOULEURS PELVIENNES, SOPK

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

30 et 31 août 2025

MIEUX DETECTER LES FRAGILITÉS EN CLIENTELE

Homeyra KANIUK Apprendre à discerner les fragilités qui, pour certaines personnes, constituent un obstacle à la pratique sophrologique.

06 septembre 2025

ANATOMIE-PHYSIOLOGIE

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

13 et 14 septembre 2025

SOPHROLOGIE ET ADDICTIONS

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

NOUVEAU ! 20 septembre 2025

SOPHROLOGIE ET DOULEURS CHRONIQUES

Maéva MORIN BERANGER Comprendre les spécificités des pathologies douloureuses chroniques

NOUVEAU ! 21 septembre 2025

SOPHROLOGIE ET NEUROFEEDBACK

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

NOUVEAU ! 6 octobre 2025

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 octobre 2025

ECOUTER AVEC SES YEUX, UNE APPROCHE SOPHROLOGIQUE DU HANDICAP

Géraldine PEYROU Se positionner en tant que professionnel accueillant un public devenu malentendant.

14, 15 et 16 novembre 2025

LES PERSONNES ÂGÉES, APPROCHE GÉNÉRALE ET SOMMEIL, AVEC SENIOSIMULATION®

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

05, 06 et 07 décembre 2025

VIGILANCE ET TROUBLES DU SOMMEIL

Le Dr Luc AUDOUIN et Caroline ROME Aborder l'ensemble des troubles du sommeil et la question de la vigilance, notamment en situation professionnelle.

13 décembre 2025

SOPHROLOGIE ET MOUVEMENT

Do BRUNET Danser, quoi de plus naturel. Il suffit de regarder les tout-petits pour saisir en quoi ce langage est universel, un besoin !

Inscriptions et programmes détaillés sur notre site
sophrologie-ceas.org/course/

Retrouvez-nous sur les réseaux :
[INSTAGRAM @ceasparis](#)
[FACEBOOK @ceassophrologie](#)
[LINKEDIN @ceas paris](#)

CHAMPS D'APPLICATION : LA SOPHROLOGIE UN ATOUT-CLÉ DANS LES CABINETS DENTAIRES



Christine BOUCOMONT LECLERC, sophrologue formée au CEAS, intervient auprès des chirurgiens dentistes. Un champ d'application très intéressant pour notre pratique. Elle partage avec nous son travail auprès de ce public, les techniques qu'elle leur propose et les bienfaits apportés grâce à la sophrologie.

Le métier de chirurgien-dentiste est particulièrement exigeant, tant sur le plan physique que mental : De longues heures en position statique, la tête penchée en avant, les bras devant et sans point d'appuis, un travail de haute précision, une concentration toute la journée, la vision qui s'adapte en permanence avec parfois des loupes, l'étude des plans de traitements, gérer le stress des patients. Le chirurgien-dentiste libéral doit aussi prendre la casquette de chef d'entreprise avec la gestion du cabinet, l'organisation et le management. Cette double activité entraîne une grande charge mentale, de la fatigue, des douleurs chroniques et tensions émotionnelles. La sophrologie, est, pour moi, la meilleure méthode de prévention avec une bonne organisation du cabinet.

Depuis 10 ans, j'accompagne des chirurgiens-dentistes dans l'optimisation de leur bien-être et de leur organisation. En 2015, j'ai fait mon stage pour ma formation de sophrologue dans un cabinet dentaire à la demande d'une amie chirurgien-dentiste. J'ai pu constater que la sophrologie constitue un levier puissant pour prévenir les troubles musculo squelettiques, l'épuisement, améliorer la concentration, la clarté d'esprit, favoriser une meilleure communication et donc un exercice plus serein de leur profession. Les solutions sont faciles à mettre en œuvre à différents moments de la journée, même au fauteuil ! Elles améliorent de manière concrète et efficace la qualité de vie des praticiens et de leurs équipes. Cette praticienne et amie fait tous les jours des exercices que je lui ai appris il y a bientôt 10 ans, et c'est une routine pour elle. Elle ne sait plus rentrer autrement au bloc qu'en faisant de la relaxation dynamique, opérer en contrôlant sa respiration et en faisant respirer ses patients.

Après avoir été 20 ans directrice d'un cabinet d'orthodontie et à la vue du nombre de Burn out des chirurgiens-dentistes qui ne cesse de croître (37% en 2015 et 45% en 2024) ma mission était comme une évidence. Dans mon approche, je considère toujours 4 points pour améliorer le bien-être au cabinet en plus de l'organisation concrète des systèmes :

- 1. Le mental = qualité des pensées et des émotions**
- 2. Le corps chimique = respiration, hydratation, alimentation sommeil**
- 3. Le corps musculosquelettique = postures**
- 4. L'environnement de travail, (notamment les bruits dans les cabinets)**

La sophrologie apporte des solutions efficaces sur les points 1, 2 et 3 grâce aux différentes techniques de respiration, méditation et relaxation dynamique.



1. PRÉSERVER LE CORPS : UNE PRIORITÉ POUR DURER

Prévention des douleurs et amélioration de la juste posture : Grâce à des exercices de relaxation dynamique, la sophrologie aide les chirurgiens-dentistes à prendre conscience de leur posture, à relâcher les tensions musculaires et à éviter les douleurs chroniques des bras, épaules, doigts et mains, mais aussi les tensions du visage.

Au fauteuil, je privilégie le SDN assis, les exercices des poignets (poings, griffes, marionnettes) qui en plus de la détente apportée immédiatement, vont faire prendre conscience des tensions jusqu'au bout des doigts. Le pompage des épaules, les exercices de la tête (avant arrière/ oui non ; rotation axiale de droite à gauche), les exercices pour le visage : grimaces, hippopotame et le sourire large de Julia Roberts, des étirements entre chaque patient ! Au bureau ou en salle de repos, les moulinets, les hémicorps, SDN debout, polichinelle.

2. GÉRER SON ÉNERGIE

Mon principe est EVA : Energie, vision, action.

Une énergie suffisamment haute permet d'avoir une vision claire et de générer des actions de qualité. De la qualité de notre énergie va dépendre la qualité de notre journée. Personnellement, je préfère que mon dentiste ait les idées claires pour faire son plan de traitement !

En introduction, je fais évaluer le plus souvent le niveau d'énergie de 1 à 10, et demande à mes accompagnés de quoi ils ont besoin pour gagner un point ou un demi-point. Je souhaite qu'ils deviennent autonomes et apprennent à identifier eux même leurs besoins.

La première chose que je propose est de boire de l'eau le plus souvent possible. C'est simple et tellement efficace ! L'eau est conductrice d'électricité, et nos pensées sont électriques !

La deuxième chose est la respiration consciente, puis viendra la respiration abdominale.

La sieste flash pour récupérer rapidement est très facile à faire partout. (Je l'ai même fait faire lors de conférences que je donnais à l'occasion de congrès internationaux, en anglais, ils ont tous adoré)

J'utilise aussi la visualisation très simplement avec des photos, des symboles et l'activation neuro émotionnelle des souvenirs.

Je travaille avec la musique également. Elle est très puissante ! Je fais faire des playlists de joie, de détermination, de concentration, de détente. Chaque musique donnera une énergie différente et répondra au besoin du moment.

Aussi, je propose un kata ou chorégraphie avec plusieurs exercices sur une musique qui « démange » les pieds que j'appelle « les 3 minutes de joie ». En 3 minutes chrono l'énergie est transformée.

Il y a donc une proposition panachée entre danse, exercices d'étirements des bras et des jambes, mouvements de la tête, du bassin, exercices pour forcer le bâillement, du rire, du massage, et des hugs. (Je suis aussi coach neuro émotionnel et formée au yoga du rire). Ces techniques combinées permettent d'optimiser la récupération entre les consultations et de limiter la fatigue accumulée au fil de la journée, de rester frais.

3. GÉRER LE STRESS ET RENFORCER LA CONCENTRATION

Pour baisser le stress, tout comme Sonia Lupien (directrice du centre de recherche sur le stress humain à Montréal) je préconise en priorité d'éviter les mammoths, c'est à dire d'organiser l'environnement, le planning, la délégation le mieux possible. Puis si un mammoth survient au cabinet, je conseille de promener le chien, c'est-à-dire d'aller marcher au moins 20 minutes à l'heure du déjeuner ou dès que possible.

Puis il y a les techniques de cohérence cardiaque et de respiration : souffler plus longuement. On le sait, pratiquer des exercices de respiration trois fois par jour favorise un état de calme intérieur et améliore la prise de décision sous pression.

Les Micro-pauses sophrologiques (cf « Attente = détente » de notre cher Luc Audouin) : En intégrant des instants de relaxation dynamique ou d'étirement entre deux patients, comme vu précédemment, les praticiens peuvent recharger leur énergie et maintenir une concentration optimale tout au long de la journée.

Préparation mentale : La sophrologie permet de mieux gérer les situations stressantes, comme les interventions complexes ou la gestion des patients anxieux. Je propose notamment le Trac Tac, ultra efficace, mais aussi la respiration carrée.

La sophrologie, c'est aussi un alignement personnel pour un exercice serein

Bien-être émotionnel et épanouissement professionnel : La sophrologie aide les praticiens à se recentrer sur leurs besoins, valeurs et leurs aspirations, leur permettant ainsi d'exercer en accord avec ce qui leur tient à cœur.

Amélioration des relations au sein du cabinet : 99% des problèmes dans une équipe viennent d'un problème de communication et de stress. Des séances de sophrologie collectives peuvent favoriser une meilleure communication, renforcer la cohésion d'équipe et réduire les tensions relationnelles.

Des assistantes dans un cabinet que j'ai accompagnées ont décidé de faire ensemble 2 fois par jour 10 minutes de relaxation dynamique et de respiration : avant le déjeuner et avant de rentrer chez elles le soir. Elles ont tout de suite vu les bénéfices et disent que c'est comme se brosser les dents : non négociable pour leur hygiène de vie !

Un praticien chez qui je suis allée faire deux années de suite une journée pour l'équipe avec mes programmes « Équilibre et Performance » niveau 1 et niveau 2, m'a dit que dès la première intervention il avait mis en place la sieste flash après son déjeuner et le SDN avant de rentrer chez lui. Il dit que sa relation avec ses enfants et son épouse a été transformée, mais aussi la qualité de son sommeil. Il m'a confié qu'il avait transmis ces exercices à ses enfants et que les soirées en famille étaient beaucoup plus douces, la communication plus facile. (J'avais fait les mêmes interventions dans le cabinet de son épouse, ils étaient donc au diapason !)

Des membres d'un autre cabinet accompagné par mes soins continuent de promener le "chien virtuel" tous les midis et m'ont avoué que l'après-midi se déroulait beaucoup mieux, qu'ils ressentaient moins de fatigue le soir.

Intégrer la sophrologie au sein des cabinets dentaires

Les chirurgiens-dentistes, en adoptant la sophrologie, peuvent prévenir l'épuisement professionnel et améliorer leur bien-être au quotidien. Cette approche peut être mise en place de différentes manières :

Je propose des formations à la journée où j'explique les mécanismes du stress et l'impact de celui-ci sur la santé. 95% des maladies sont liées au stress ! Ce qui veut dire que seulement 5 % des maladies sont de « vraies » maladies.

Je reviens bien sûr sur la définition de la santé reprenant plusieurs composantes : C'est « un état de complet bien-être physique, mental et social ».

Je propose également des accompagnements individuels ou en équipe à distance, pour retrouver équilibre et sérénité dans leur pratique. ET aussi des conférences et ateliers lors de congrès nationaux et internationaux.

En prenant soin d'eux grâce à la sophrologie, les chirurgiens-dentistes optimisent non seulement leur propre bien-être, mais aussi la qualité de leurs soins, de leur relation avec leurs patients et la fluidité de leur organisation au quotidien.



**Christine
Boucomont Leclerc**
Présidente

christine@cbl-consult.fr

(+33) 6 86 16 89 81

66, chemin des Caquettes
84220 Gordes

LES INSTALLATIONS REUSSIES

Corinne BAUDOIN, sophrologue spécialisée sommeil et stress, évoque avec nous son expérience de plus de 10 ans, son parcours et l'évolution de sa pratique. Un cheminement à son image : réfléchi, intègre et professionnel. Je remercie mon ancienne partenaire de promo de s'être prêtée à l'exercice !



1) Peux-tu nous raconter ton parcours avant la sophrologie ?

Depuis l'enfance, je suis passionnée par la santé et le vivant. Petite, je passais des heures plongée dans les fiches animalières et les brochures médicales glanées dans les pharmacies. Plus tard, je me suis orientée vers des études scientifiques avec l'objectif de devenir vétérinaire ou médecin. Mais la vie a parfois ses propres plans... À 16 ans, des défis médicaux et émotionnels m'ont amenée à revoir mes ambitions.

Après un DEUST obtenu à la faculté de médecine et de pharmacie de Poitiers, j'ai exercé pendant huit ans comme déléguée médicale avant d'élargir mes compétences. Portée par l'envie de combiner mes connaissances pharmaco-médicales aux nouvelles technologies, j'ai décroché un nouveau diplôme universitaire et plongé dans l'univers d'Internet, alors en pleine expansion. Pendant treize ans, j'ai accompagné des chefs d'entreprise dans leur communication visuelle et marketing, tout en évoluant progressivement vers l'indépendance professionnelle.

À l'approche de la quarantaine, l'envie de revenir à l'essentiel s'est imposée. La sophrologie, l'hypnose éricksonienne, et plus récemment d'autres méthodes, sont devenues des moyens d'explorer et de transmettre les extraordinaires ressources du corps et du mental.

2) Comment as-tu connu la sophrologie, pourquoi avoir voulu te former à cette pratique au CEAS ? As-tu fait des spécialisations, si oui, lesquelles et pourquoi ?

J'ai découvert la sophrologie il y a vingt-et-un ans, à l'occasion de ma deuxième grossesse. À l'époque, je l'avais choisie presque par hasard, pour accompagner la préparation à l'accouchement. Au fil des séances, j'ai découvert un espace de communication intérieure qui m'a permis de préparer sereinement l'arrivée de mon enfant. Cette expérience a profondément marqué ma mémoire : malgré un accouchement particulièrement difficile, je garde le souvenir d'une grande sérénité et d'une confiance inébranlable.

Ce n'est que plusieurs années plus tard que la sophrologie a réémergé dans ma vie, non plus par nécessité, mais comme une voie d'accomplissement personnel et professionnel.

J'ai choisi de me former au CEAS Paris pour plusieurs raisons : l'organisation rigoureuse de l'enseignement, structurée en un cycle général suivi d'un cycle de spécialisation, m'a rappelé celle que j'avais connue à la faculté de médecine ; l'ancienneté de l'école représentait pour moi un gage de sérieux ; et enfin, le parcours de son fondateur, le Dr Luc Audouin, alliant expertise médicale et conseil en entreprise, a résonné avec mon évolution professionnelle.

Souhaitant construire une pratique solide, j'ai suivi de nombreuses spécialisations, notamment sur les thématiques du stress et du sommeil. J'ai ainsi approfondi « Sophrologie et troubles du sommeil » avec le Dr Luc Audouin et Caroline Rome, « Sophrologie et monde du travail » dédié plus particulièrement au stress, « Identification de la demande » avec le Dr M. Orlewski, « Désamorcer la violence et l'agressivité » avec Alain Zuili, « Sophrologie et créativité » avec Nathalie Bergeron-Duval, « Sophrologie et acouphènes » avec S. Chabaud, S. Renaudin et P. Etchebarne, « Sophrologie et adolescents » avec Krystel Guézou, ainsi que les deux premiers niveaux de la sophrologie ludique.

LES INSTALLATIONS RÉUSSIES

De nombreuses autres formations, au CEAS comme ailleurs, ont continué à nourrir ma pratique jusqu'à aujourd'hui. J'aime apprendre pour répondre à la fois à ma curiosité, à mes exigences professionnelles, et au plaisir de transmettre des outils adaptés à chaque client, que ce soit en cabinet ou en intervention extérieure.

3) Une fois la formation terminée, comment s'est passée ton installation ? Comment as-tu mis en place ton projet professionnel ?

J'ai commencé à exercer dès l'obtention de mon titre de sophrologue délivré par la FEPS. Cela m'a permis de consolider ma légitimité de praticienne, en transformant rapidement les acquis de ma formation en expérience de terrain, mais aussi de préciser les publics que je souhaitais recevoir : enfants, adolescents et adultes, ainsi que les problématiques que je souhaitais améliorer comme les acouphènes, le sommeil et la gestion du stress.

Concernant mon installation, tout s'est déroulé de manière assez fluide : étant déjà installée en profession libérale, je maîtrisais les aspects administratifs, juridiques et comptables, ainsi que l'organisation entre vie professionnelle et personnelle.

Au début, j'ai choisi de partager mon temps entre mon activité de conseil en communication web et mes premières consultations en sophrologie. Cette organisation m'a permis de développer progressivement ma clientèle, tout en limitant la pression financière et en préservant la qualité de mon accompagnement.

Pour me faire connaître, j'ai volontairement opté pour une communication minimaliste : un site internet, quelques cartes de visite, et le bouche-à-oreille. Ce n'est peut-être pas la stratégie la plus rapide pour développer une activité, mais elle m'a permis de grandir à mon rythme, en restant fidèle à mes valeurs. Avec le recul, je ne regrette pas ce choix, car il m'a ouvert à de belles rencontres humaines et à des opportunités inattendues, tant sur le plan professionnel que personnel.

4) Ce projet a-t-il évolué avec le temps ?

En plus d'une décennie de pratique, mon projet initial a évolué sur certains aspects, tout en restant fidèle à ses fondements.

J'ai conservé l'équilibre que je souhaitais dès le départ entre accompagnement individuel en cabinet et interventions en entreprise. Toutefois, depuis la crise sanitaire du COVID, ces accompagnements se déroulent désormais aussi bien en présentiel qu'en distanciel, ce qui m'a permis d'enrichir mes modes d'intervention et d'accompagner des personnes éloignées géographiquement, sans perdre la qualité du lien.

En revanche, j'ai progressivement recentré mon public : je me consacre aujourd'hui uniquement aux adolescents et aux adultes, avec qui je garde un grand plaisir à travailler.

De même, j'ai choisi de restreindre mes champs d'intervention pour me spécialiser davantage sur les problématiques liées au stress et au sommeil, deux thématiques que j'affectionne particulièrement et pour lesquelles la sophrologie offre de formidables ressources.

5) Tu as mis en place depuis quelques années une offre ciblée sur le sommeil, peux-tu nous en parler ? Comment l'as-tu mise en place, que proposes-tu, comment l'as-tu fait connaître ?

Très tôt, le sommeil s'est imposé comme une thématique essentielle dans ma pratique, pour plusieurs raisons :

- Parce que sa composante physiologique nourrit mon profond intérêt pour le vivant et la santé ;
- Parce que sa dimension psycho-émotionnelle fait écho à mon goût prononcé pour la manière dont nous communiquons avec nous-mêmes ;
- Et parce que sa dimension pédagogique enthousiasme mon côté formatrice.

LES INSTALLATIONS RÉUSSIES

Le choix de me spécialiser a été renforcé par la formation "Sommeil" du CEAS, que j'ai adorée, et par ma collaboration avec les deux centres du sommeil de mon département.

Très rapidement, à travers les ateliers animés pour l'INSV (Institut National du Sommeil et de la Vigilance), des mutuelles et des collectivités, mon professionnalisme a été reconnu, aussi bien par les commanditaires que par les médecins spécialistes du sommeil que j'ai rencontrés au cours de ces actions. Cette reconnaissance m'a progressivement ouvert des opportunités médiatiques (émissions de télévision, interventions radio, conférence filmée par France Info) et a renforcé ma crédibilité auprès du grand public.

La confiance que m'accordent les médecins, notamment pour accompagner les patients souffrant d'insomnies ou rencontrant des difficultés d'observance dans le traitement de l'apnée du sommeil, m'a poussée à structurer un accompagnement pédagogique et efficace, surtout basé sur des techniques de sophrologie et d'hypnose.

Chaque parcours est construit autour de piliers incontournables, tout en restant adaptable aux ressources et au rythme de la personne, afin de lui redonner progressivement un sentiment d'autonomie et de confiance face à son sommeil.

Aujourd'hui, la moitié de ma clientèle vient sur recommandation des centres du sommeil ; l'autre moitié par le bouche-à-oreille, mon site internet, mes interventions en entreprise, et depuis un an, grâce à mon podcast dédié au sommeil. Je suis également présente sur quelques réseaux sociaux, mais le temps limité que je leur consacre ne me permet pas de développer ma notoriété de manière significative. J'y privilégie une présence minimale, sans chercher à entrer dans une course à la visibilité.

6) Selon toi, comment se différencier des autres offres ?

Pour répondre à cette question, je vais utiliser mon affection pour le jardinage.

Se différencier, c'est un peu comme cultiver son propre jardin : chacun dispose des mêmes graines, mais la manière de les semer, de les arroser et de les faire grandir dépend entièrement de l'attention, de la patience et de la sensibilité de celui qui jardine.

Dans notre métier, les outils, les protocoles et les techniques peuvent être partagés, mais ce qui fait la singularité d'une offre, c'est l'empreinte que nous laissons à travers notre écoute, notre présence et notre manière d'accompagner.

Plutôt que chercher à "se démarquer" à tout prix, je crois qu'il est plus juste de cultiver sa qualité d'être, d'approfondir sa pratique avec curiosité, humilité et engagement, et de laisser son unicité s'exprimer naturellement, comme un arbre pousse de la manière qui lui est le plus favorable.

7) Y a-t-il des conseils que tu aimerais partager avec les jeunes diplômés qui se lancent ?

Le premier conseil que je donnerais est de ne pas chercher à brûler les étapes. La sophrologie est un chemin qui se construit avec le temps, l'expérience et une écoute attentive de son propre rythme.

Je recommande aussi, autant que possible, de garder une activité en parallèle au début, afin de pouvoir se lancer sans pression financière excessive. Cela permet de préserver la qualité de son installation et d'accepter que le développement d'une clientèle prend souvent du temps.

Se former au cycle supérieur est également une excellente idée pour approfondir sa posture, consolider ses compétences, et prendre confiance dans sa pratique.

Enfin, il me semble essentiel de rester fidèle à soi-même, d'accepter le temps de la maturation, et de se laisser porter par le plaisir d'accompagner l'autre avec ce que l'on est.

Corinne BAUDOIN

Sophrologue

Stress et sommeil

06 02 22 23 96

Pour en savoir plus : [Mon site web](#),
[Mon podcast sur le sommeil](#), [Mon ebook gratuit](#)



QUAND LES FEMMES SE REDRESSENT

***Maéva MORIN BERANGER** est sophrologue, formée dans notre école. Elle s'est spécialisée dans l'accompagnement des femmes touchées par l'endométriose et les personnes souffrant de fibromyalgie et de douleurs chroniques. Elle propose un cycle de formations sur la santé de la femme au CEAS Paris.*



Et si on changeait de regard sur la santé des femmes ?
Non plus à travers le prisme du manque, du silence ou du tabou...
Mais avec curiosité, écoute, engagement ?
Et si on arrêta de banaliser les douleurs, les cycles, les silences ?
Et si, ensemble, on redonnait aux femmes la place qu'elles méritent dans les parcours de soin ?
Et si, enfin, on osait créer un espace pour écouter, comprendre, accompagner ?

C'est le chemin que j'ai choisi.
Depuis plusieurs années, j'ai le bonheur d'accompagner des femmes à toutes les étapes de leur vie : adolescentes, jeunes adultes, mères ou non, femmes en douleurs, en transition hormonale ou en quête d'équilibre. À leurs côtés, j'ai vu combien la sophrologie pouvait devenir un appui solide, doux, respectueux – un moyen de refaire alliance avec leur corps, leur souffle, leur force.

Je me souviens de ma toute première cliente atteinte d'endométriose. Elle est arrivée dans mon cabinet les mâchoires serrées, les épaules remontées, le souffle court. Elle m'a dit : « Je ne sais plus si c'est moi qui invente cette douleur, ou si c'est mon corps qui a décidé de me punir. » Elle avait tout juste 14 ans. Elle parlait de son corps comme d'un champ de bataille, avec une lucidité et une force impressionnantes malgré son jeune âge.

C'était il y a quelques années, et cette jeune femme ne m'a pas quittée. Depuis, j'ai accompagné des dizaines, puis des centaines de femmes. Et à chaque séance, je vois ce miracle discret : une femme qui, peu à peu, se redresse, respire, reprend confiance. Pas parce que tout a disparu, mais parce que quelque chose a changé : elle ne se sent plus seule. Elle ne se vit plus comme "abîmée", mais comme vivante.



QUAND LES FEMMES SE REDRESSENT

Quand on accompagne les femmes, on accompagne bien plus que leur corps. On entre dans une histoire. Celle de douleurs tues pendant trop longtemps. De fatigue banalisée. De honte parfois. De diagnostics qui n'arrivent jamais. Mais aussi, une histoire de force, de résilience, de transformations.

J'ai choisi de me spécialiser sur la santé des femmes parce que c'est là que mon cœur bat plus fort. Parce que j'en avais assez d'entendre « C'est dans votre tête » comme si le cerveau n'était pas aussi dans le corps. Parce qu'on ne peut plus se contenter d'une médecine qui oublie la moitié de l'humanité.

J'ai voulu comprendre. J'ai voulu apprendre. J'ai lu, beaucoup. J'ai écouté et je me suis formée.

Il y a quelque chose de puissant à observer une femme qui se redresse, un jour, un peu plus qu'à la séance précédente. Quelque chose de précieux quand elle dit : « J'ai moins mal, mais surtout, j'ai moins peur. »

Et au-delà, lorsqu'elle porte un regard bienveillant sur son corps... enfin. Qu'elle se donne un espace pour respirer, un espace pour se connecter, un espace pour exister et se reconnaître et surtout un espace pour s'aimer et se remercier.

On ne parle pas assez de l'impact du regard que l'on porte sur soi. De ce que cela change de ne plus se vivre comme cassée, dérangée, problématique. De ce que cela fait de retrouver un souffle fluide, un corps habité, un peu de paix.

La santé des femmes, c'est une question médicale, bien sûr. Mais c'est aussi une question de justice, une question de société. Et une question profondément humaine.

Accompagner une femme dans ce qu'elle traverse, c'est lui tendre la main. Pas pour la guérir – ce n'est pas notre rôle – mais pour lui rappeler qu'elle n'est pas seule. Lui rappeler qu'elle a, en elle, des ressources insoupçonnées et que même si tout n'est pas parfait, même si son corps ne fait pas ce qu'il "devrait", elle mérite d'être entendue, soutenue, reconnue.

Ce n'est pas toujours simple mais chaque fois qu'une femme ressort d'un accompagnement en disant : « Je ne me sens plus contre mon corps, je suis avec lui », alors je me dis que je suis exactement là où je devais être.

QUAND LES FEMMES SE REDRESSENT

Accompagner les femmes, toutes les femmes.

Celles qui traversent l'adolescence et ses tempêtes hormonales.
Celles qui vivent avec l'endométriose, le SOPK, la fibromyalgie ou d'autres douleurs.

Celles qui tentent de devenir mères ou qui ne le peuvent ou ne le souhaitent pas.

Celles qui approchent la ménopause dans le flou et l'incompréhension.

Celles qui vivent dans des corps qu'on a trop longtemps appris à taire ou à contrôler.

En tant que sophrologue, je n'ai pas de bistouri, ni d'ordonnance mais j'ai des outils concrets, puissants et respectueux. Et surtout, j'ai cette profonde conviction : on ne peut pas soigner durablement un corps qu'on perçoit comme un ennemi.

J'ai beaucoup appris sur le terrain, auprès des femmes elles-mêmes. Et je me suis formée à leurs côtés, avec des médecins, des kinés, des ostéopathes, des spécialistes de la douleur chronique car je crois à une approche intégrative : ni uniquement médicale, ni uniquement émotionnelle, mais une juste combinaison des deux.

Aujourd'hui, j'ai envie d'aller plus loin, et de transmettre ce savoir, ce vécu, cette posture à d'autres sophrologues qui, comme moi, veulent accompagner les femmes autrement.

Avec le CEAS Paris, nous avons créé *un Pôle autour de la santé des Femmes*, dédié à cette approche spécifique, subtile et profondément humaine. Deux formations y sont proposées pour accompagner les sophrologues dans ce chemin : l'une dédiée aux grandes étapes hormonales de la vie des femmes, de la puberté à la ménopause, pour mieux comprendre les bouleversements qu'elles traversent à chaque passage. L'autre centrée sur la santé des femmes, avec un focus sur l'endométriose, les douleurs pelviennes, le SOPK et les autres pathologies invisibilisées qui impactent profondément le quotidien.

Ces formations sont des espaces de transmission, de compréhension et de sororité. On y apprend à écouter autrement, à adapter son accompagnement, à affiner sa posture.

Et surtout, on renforce le sens de notre métier : celui d'être là, avec justesse, avec cœur, avec présence, avec compréhension et écoute.

QUAND LES FEMMES SE REDRESSENT

Car comprendre et écouter, c'est déjà beaucoup.
Comprendre et écouter ce que vit une femme atteinte d'endométriose, TOUT ce qu'elle vit.
Comprendre l'impact d'un dérèglement hormonal sur l'humeur, la confiance, le sommeil et le travail.
Comprendre ce qu'il faut d'énergie à une jeune fille pour oser dire qu'elle a trop mal pour aller au lycée.
Comprendre ce que c'est que de ne pas se sentir chez soi dans son propre corps.

C'est là que je mesure la force de notre métier. Pas de magie. Pas de miracles. Mais un chemin, une présence, une main tendue.

Accompagner les femmes, ce n'est pas "un sujet en plus". C'est une nécessité. C'est une responsabilité. Et c'est un engagement que je porte avec joie, passion, et beaucoup d'humilité.

Au CEAS je partage mon expérience avec :

Toutes celles et ceux qui souhaitent œuvrer dans ce sens,
Toutes celles qui savent, dans leur chair, ce que cela signifie,
Toutes celles qui veulent apprendre, affiner, s'engager à leur tour.

La suite ? Elle est collective. Elle se tisse à plusieurs mains, dans les cabinets, dans les écoles, dans les échanges entre professionnelles mais aussi à la maison. Et elle commence, peut-être, par cette simple idée : écouter les femmes autrement.

MAÉVA MORIN BERANGER

Site : [ici](#)

Tél.: 06 76 93 97 61

mail: maeva@sophrano.com

Les formations proposées par Maéva au CEAS Paris:

Endométriose SOPK santé de la femme

Douleurs chroniques

L'INTERVIEW DES INTERVENANTS



Emma ESCOURROU est sophrologue et comédienne. Notre entretien s'est tenu mi-avril, quelques semaines avant le lancement de son module "Jeu et Sophrologie". Une interview ensoleillée, pleine de bonne humeur, d'introspection et d'envie de partager, en totale adéquation avec Emma...

Quand j'appelle Emma, par un bel après-midi d'avril, afin que nous fassions l'interview, un concert de chants d'oiseaux me souhaite la bienvenue. Emma décroche et me dit - j'entends son sourire- « Je suis dans mon jardin, il fait tellement beau ! ». Elle est apaisée et ça se sent.

Quand Emma découvre la sophrologie, elle est en pleine remise en question. Les circonstances nationales sont par ailleurs propices à l'introspection : la France vient de traverser le cauchemar des attentats du 13 novembre 2015. Emma s'interroge sur la suite à donner à son activité professionnelle. Voilà trente ans qu'elle exerce un métier qu'elle adore mais qui peut être aussi pesant, entre les castings à courir, les auditions à assurer, les déceptions à vivre, les egos, parfois très développés, des uns et des autres à côtoyer... Elle ressent le besoin de l'envisager différemment, de retrouver la légèreté et le plaisir des débuts. De plus, Emma nourrit l'envie de s'ouvrir à un autre métier, qu'elle puisse exercer en parallèle, afin de retrouver un équilibre. S'étant toujours intéressée aux méthodes de bien-être (yoga, massage, reiki...), elle va chercher quelle discipline pourrait lui convenir dans ce domaine. En parlant à un ami, elle découvre la sophrologie. Passé un premier a priori (« Sophrologie, ça ressemble un peu à souffrance »), elle fait des recherches sur internet et la technique lui parle.

Le travail sur le corps, les mots qui portent, le côté pédagogique de la pratique lui semblent en accord avec son propre cheminement : « Travailler sur le corps et les mots, je connais : en plus de ma pratique de comédienne, forcément liée au corps et à l'expression des émotions, j'ai fait du yoga, de la méditation. J'ai aussi pratiqué pendant plus de 14 ans la danse, classique puis modern jazz. Bref, mon corps était mon outil de travail, et la sophrologie, ayant le corps au cœur de sa pratique, me semblait une piste très intéressante. Étant également professeur de théâtre, le côté pédagogique que la sophrologie semblait avoir me parlait beaucoup aussi. »

Elle ne tarde pas à mettre son projet de formation en place : fin 2015, elle prend contact avec plusieurs écoles, se déplace pour « sentir » l'atmosphère de celles-ci. Lors de ces rencontres, elle est étonnée par le côté très « business » de certaines d'entre elles. « J'arrive et on me vend littéralement l'école. Brochures, livres à acheter... ça ne m'a pas plu. »

L'INTERVIEW DES INTERVENANTS

Elle se tourne alors vers le CEAS, et l'accueil de Frédérique, qui prend le temps de la connaître, de lui poser des questions, correspond plus à ses valeurs : « Je m'y suis sentie bien, tout de suite. Puis Darci m'a proposé un essai, et je suis sortie de cette séance en sachant que j'avais trouvé mon école ». Elle décide donc de s'inscrire et commence quelques mois plus tard sa formation, en mars 2016.

Les deux années qui ont suivi n'ont fait que confirmer sa première impression. La sophrologie était vraiment faite pour elle : « Au fur et à mesure que je découvrais ce qu'était réellement cette technique, j'ai été frappée par ses similitudes avec la pratique artistique : quand on joue, qu'on écrit, qu'on peint, tout part d'un mouvement de l'esprit, la visualisation en sophro, pour se concrétiser dans le corps, dans le mouvement du corps. Capter les émotions, les entendre, les ressentir, les exprimer est la base à la fois de la sophrologie mais aussi de la pratique artistique. J'ai vraiment été époustouflée de voir tous les parallèles que je pouvais faire entre mon métier de comédienne et ce nouveau métier, pour lequel je me suis prise de passion. »

Une fois son certificat en poche, Emma, qui avait commencé à créer un réseau professionnel, se lance dans cette nouvelle voie avec toute son énergie et son enthousiasme : « Comme par enchantement, tout est fluide. J'ai des contacts, je propose des séances en individuel et en groupe, et les choses se déroulent facilement. Durant un an, je ne me suis presque exclusivement que concentrée sur la sophrologie et puis les propositions de rôles sont revenues, comme si tout se remettait à la bonne place. J'avais le loisir de choisir mes rôles, d'accepter ou de refuser ce qu'on me proposait parce que j'avais ce nouveau métier, que j'aimais aussi profondément, et qui me permettait de retrouver une liberté et un plaisir dans ma pratique artistique. »

Durant presque deux ans, Emma développe son activité. Elle crée sa page Facebook - son premier client la contactera d'ailleurs par ce biais, pour des problèmes importants de sommeil. En quelques séances, il éprouve un mieux-être, qui l'étonne mais qui conforte Emma dans sa voie. Elle propose des séances, en individuel, chez les gens directement, puis, assez vite, en groupe, dans les parcs de la capitale. Elle travaille également en EHPAD, dans le 17ème arrondissement de Paris, pendant deux mois. Elle coache des comédiens, en individuel, pour les aider à gérer le stress lié à leur métier. Elle rencontre une association LGBTQIA+ d'étudiants à l'Ecole du Louvre, avec qui elle va faire des séances de groupe pour les aider à préparer leurs examens, mais aussi à travailler leur confiance, leur estime de soi.



L'INTERVIEW DES INTERVENANTS

« Je ne savais pas à quel point la pression était forte, et j'ai constaté également un nombre important de jeunes en état dépressif, avec un gros manque de confiance en eux. » Emma va également travailler avec des lycéens, pendant deux mois, pour des problématiques de sommeil et de concentration. Deux années bien chargées, donc, jusque mars 2020...

« Comme pour beaucoup, le COVID a donné un gros coup de frein à mes activités. Mais ça m'a permis de me poser et de faire une sorte de bilan : je me sens de moins en moins à l'aise à Paris, où je vis depuis mes 17 ans et à présent, je ressens le besoin d'espace et de nature. Et puis j'apprends que ma mère est gravement malade. Alors, une fois le déconfinement annoncé, je la rejoins dans le Sud. Je veux être présente pour elle, je m'installe à Marseille pour être à ses côtés. »

Emma l'accompagne, et reprend en parallèle ses activités de sophrologue et de comédienne dans cette région : elle tourne un long métrage, propose des séances en individuel et s'engage dans une association pour femmes battues qu'elle accompagne dans leur reconstruction.

Courant 2021, sa mère décède. Un nouveau choc. Elle reste sur place le temps de gérer toute la succession, de vendre la maison. Loin de Paris, Emma prend le temps nécessaire pour faire son deuil. Elle décide de partir faire une sorte de retraite en Grèce, comme un retour aux sources, ayant elle-même des origines grecques. Une fois de retour en France, les choses s'organisent : elle passe le permis et s'installe à Montpellier, sa ville natale, le temps de reprendre pied. Une évidence s'impose alors : c'est ici que sa vie aura lieu dorénavant. Elle trouve un petit appartement avec vue sur la mer, en location, et commence à travailler. Elle rencontre des gens qui, peu à peu, constituent un nouveau réseau professionnel, tant au niveau du théâtre que de la sophrologie. Elle revient ponctuellement à Paris, pour voir son fils, ses amis et pour des ateliers, des projets artistiques, mais elle le sait, sa vie est dorénavant dans le Sud.

Quelques mois plus tard, elle découvre une maison à vendre, dans le parc régional du Haut Languedoc, et c'est le coup de cœur : l'endroit est idéal, à l'abri de l'agitation, mais pas loin des lieux où elle exerce. Elle apprend à jardiner, car elle est maintenant l'heureuse propriétaire d'un terrain de près de deux hectares. Elle plante des cerisiers, des oliviers, des poiriers, des figuiers, des pruniers, crée un potager et trouve un apaisement, une sérénité longtemps désirée.

« Je vis dans un cadre fabuleux, entourée de nature, d'animaux, de calme. Il suffit que je pose les yeux sur mon jardin pour avoir un grand sourire, alors imagine quand je fais de la sophrologie ici, c'est un feu d'artifice de bonheur », me dit-elle dans un éclat de rire.

L'INTERVIEW DES INTERVENANTS

« Et cet environnement exceptionnel, j'ai aussi envie de le partager : je propose donc des journées bien-être, en collaboration avec d'autres thérapeutes. Ce type de journée proposée commence par une belle balade en forêt le matin, s'ensuit une séance de sophrologie et l'après-midi, les gens peuvent découvrir d'autres techniques, comme le massage, le reiki, le bain sonore... selon les intervenants du moment. En définitive, je fais exactement ce que je voulais : exercer mon activité de sophrologue et en parallèle, mon activité artistique en étant sur des projets qui me plaisent, en écrivant, en donnant des cours de théâtre. J'ai même proposé un atelier au CEAS autour de la pratique du jeu au service de l'accompagnement sophrologique, dont la première session se déroulera en juin. »

En effet, Emma anime un nouveau stage intitulé « Sophrologie par le jeu », qui allie une pratique ludique du théâtre et une exploration des émotions. Le but étant d'aiguiser à la fois son écoute intra et interpersonnelle. Grâce à des supports pour apprendre à concrétiser ce qu'on mentalise, les participants vont comprendre et porter une attention particulière aux mouvements du corps traversé par les émotions. « Les outils du théâtre vont permettre de comprendre ce qui se passe en nous à travers certaines émotions. Je veux, dans un cadre sécurisant, permettre aux participants de développer leur curiosité et cet émerveillement face à un corps bien plus parlant que ce qu'on croit. En étant à la fois attentif à soi et à l'autre, évidemment, puisque le but final est de développer cette écoute lors des accompagnements. Et c'est pour ça que le jeu théâtral est fabuleux : il demande cette attention portée à l'intérieur et à l'extérieur. J'ai vraiment envie que cette journée soit à la fois joyeuse et propice aux découvertes. Il n'y a pas besoin d'avoir fait du théâtre pour participer. Les jeux théâtraux sont simples, il ne s'agit pas de « faire l'acteur », mais de jouer, comme des enfants qui se permettent de vivre avec intensité et légèreté le moment présent. Qu'ils puissent se sentir libres et attentifs à eux et aux autres, et ainsi pouvoir accompagner les personnes qui viendront les voir de manière plus ancrée, plus concrète. »

La liberté et l'alignement sont des valeurs importantes pour Emma. Elle s'est battue pour les conserver, a traversé bien des tempêtes pour pouvoir s'épanouir et transmettre avec joie ce que son parcours, ses expériences et ses connaissances lui ont appris. « J'ai enfin le sentiment que les choses sont à leur place, que j'ai trouvé mon équilibre ». Et ça se sent. Quand je quitte Emma, à la fin de notre interview, j'ai l'impression que la force et la persévérance dont elle a fait preuve ont trouvé leur refuge et leur raison d'être quelque part, dans un petit coin de nature du Haut Languedoc.

Emma ESCOURROU

Tél.: 06 12 97 75 77

Mail: em.escourrou@gmail.com

Site: ici

Nous remercions chaleureusement...

Nous remercions chaleureusement les participants du premier stage "Sophrologie par le jeu" pour leur engagement.

Les retours ont été variés, témoignant de la diversité des attentes. Ces retours sont pour nous une ressource précieuse, qui nous permet d'ajuster et d'optimiser notre proposition pédagogique.

Afin d'améliorer l'expérience et de mieux répondre aux besoins exprimés, nous avons identifié plusieurs axes d'amélioration pour les prochaines sessions :

Un espace plus adapté : la dynamique corporelle et les expérimentations proposées par Emma nécessitent un cadre plus spacieux. Nous prévoyons donc un changement de salle, pour favoriser le confort, et optimiser l'immersion dans les pratiques.

Une durée étendue à deux jours : le format initial en une journée s'est révélé trop dense pour permettre une intégration sereine des outils. En étendant le stage sur deux jours, Emma pourra approfondir les séquences, favoriser l'ancrage des pratiques et offrir un meilleur équilibre entre temps d'expérimentation, de phénodescription et de réflexion.

Un temps dédié à l'application des outils expérimentés dans l'accompagnement sophrologique : Des ponts plus explicites entre sophrologie et techniques d'acting seront identifiés afin d'enregistrer davantage les apprentissages, un temps de travail spécifique sera consacré à des études de cas sophrologiques. Ce travail permettra d'illustrer concrètement l'intérêt des pratiques ludiques dans une approche d'accompagnement.

Ces ajustements visent à renforcer la cohérence du stage, sa portée pédagogique, ainsi que son utilité pour les praticiens en formation ou en activité.

Nous avons hâte de proposer cette version enrichie et de continuer à explorer ensemble les synergies entre jeu, conscience et transformation !!!

à lire et à célébrer

BIBLIO SOPHRO :

Nos sophrologues ont du talent !

“LA VOIX GUÉRISSEUSE” - CÉLINE PELTIER



“ La voix n’est pas un simple outil pour parler. Bien plus qu’un son, elle est une force, une énergie, qui a le pouvoir de créer des liens, d’inspirer et de guérir.

À travers de nombreux exercices concrets (autour du souffle, de la vibration, de la musique), et des témoignages puissants, vous apprendrez à accueillir votre voix avec bienveillance, à l’écouter et à en tirer tous les bienfaits pour apaiser votre corps, votre esprit et votre âme. ”

Céline Peltier est chanteuse, musicothérapeute, sonothérapeute et sophrologue. Elle a travaillé pendant plusieurs années auprès de personnes souffrant d’Alzheimer dans différents centres et maisons de retraites et auprès d’enfants malades à l’hôpital Necker. Elle est actuellement enseignante de la Voie de l’Acte « Approche consciente de la totalité de l’être » créée par Arnaud Riou.

Se procurer “La voix guérissante” [ICI](#)

“QUAND LES ANIMAUX NOUS AIDENT ” - ISABELLE MATHIOUX ET MATHILDE BERTHELOT



“A travers des témoignages touchants, des récits de terrain et des illustrations, ce livre vous convie à : découvrir comment la présence animale soutient la régulation émotionnelle, explorer des situations d’accompagnement de public en grande vulnérabilité (handicap, neuro-atypies, troubles psychiques, enrichir votre approche relationnelle et affiner votre écoute bienveillante.”

Ecrit à quatre mains par Isabelle Mathieux et Mathilde Berthelot, il vous invite à plonger dans leur monde et découvrir la médiation animale et ses bienfaits. Une invitation à réfléchir à notre relation aux animaux et à la façon dont il peuvent nous aider à grandir, à devenir meilleurs, nous, les humains.

Se procurer “Quand les animaux nous aident” [ICI](#)

CITASOPHRO TE DIT...

“La nuit d’Eté est comme une perfection de pensée” Wallace STEVENS

**Exercez en
libéral,
profitez
comme un
salarié.**

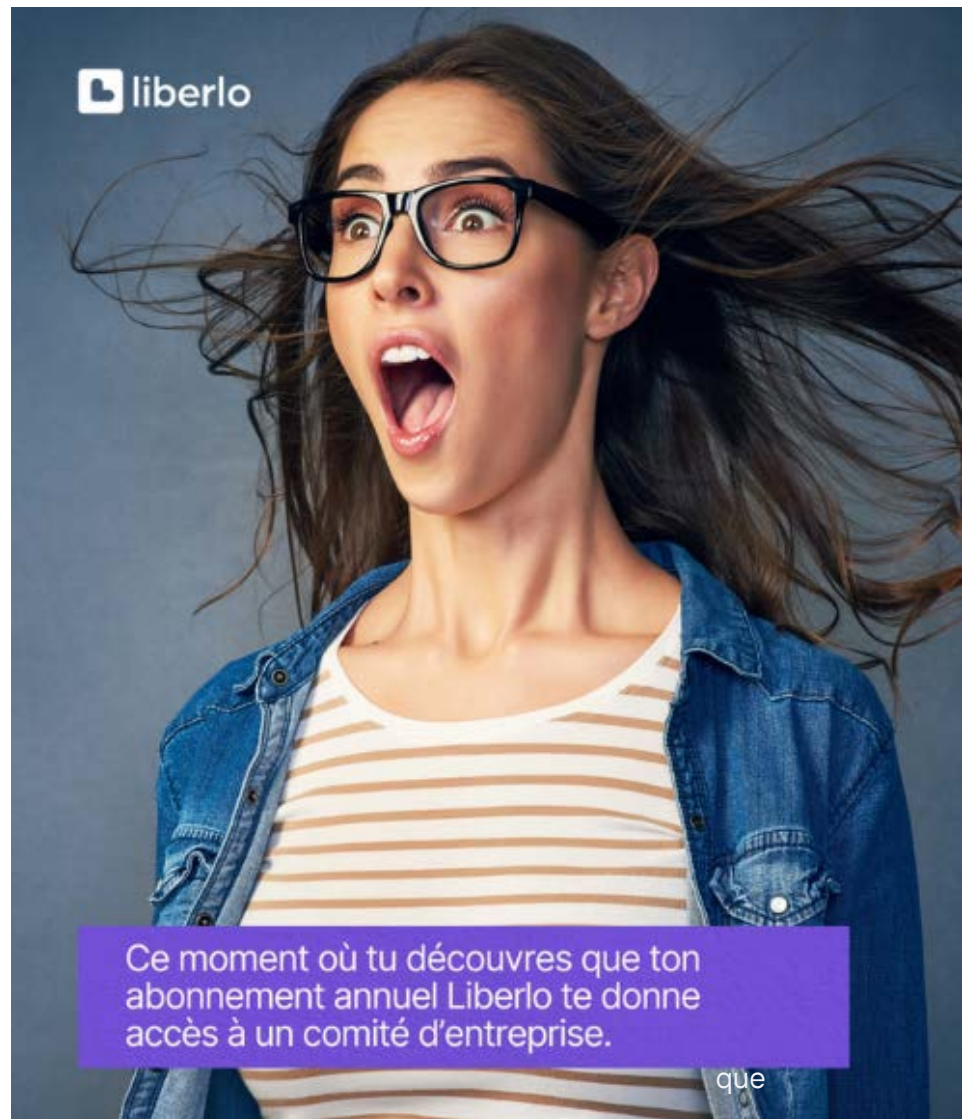
Les actualités Liberlo

PAR CANDICE POITREY & MÉLISANDE GRISVARD

Et si vous profitez enfin
des avantages d'un vrai
CE ?

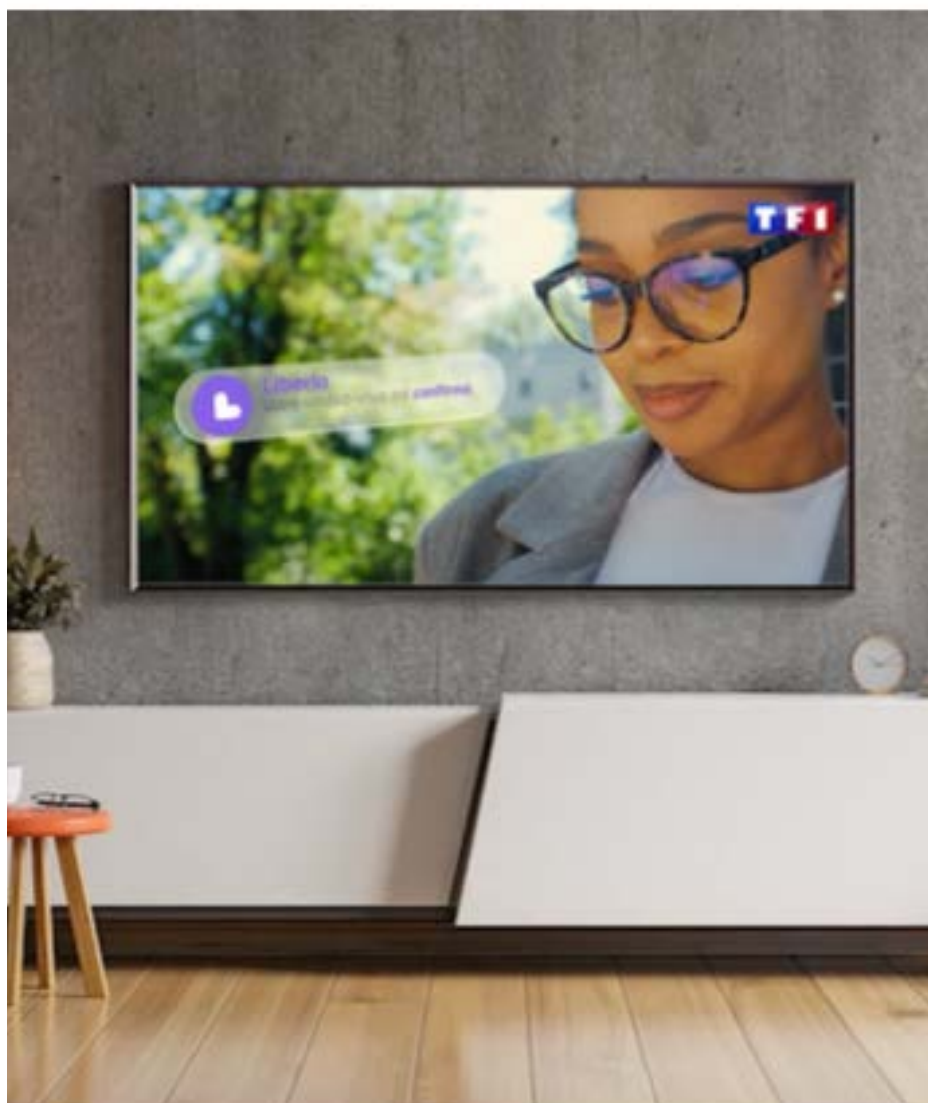
Chez Liberlo, les praticiens
abonnés en formule
annuelle Community ou
Premium accèdent
désormais à Leeto, une
plateforme d'avantages
habituellement réservée
aux salariés : ciné, voyages,
shopping, bien-être...
jusqu'à -37% de réduction
sur des grandes enseignes
comme Fnac, Amazon,
Pathé, UGC ou Decathlon.

Un vrai coup de pouce pour
se faire plaisir au
quotidien... tout en restant
indépendant !



“La Sophrologie est une réponse moderne à des enjeux de santé globale. Notre mission chez Liberlo : Lui donner la visibilité qu’elle mérite dans les grands médias.”

KEVIN BERTHON, CEO DE LIBERLO



En avril 2025, Liberlo est devenu le premier acteur à investir dans une campagne publicitaire grand public pour les médecines douces, diffusée sur TF1. Cet engagement fort reflète notre volonté de faire connaître des pratiques comme la sophrologie au plus grand nombre, et de soutenir les praticiens dans leur visibilité.

Rappels de vos avantages privilégiés en tant que sophrologue formé.e au CEAS :
Jusqu'à -30% de réduction pour les diplômés du CEAS Paris.

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

Lien vers la publicité [ICI](#)

LES RESSOURCES DE L'UNAPL-IDF

Bien s'installer et s'épanouir en libéral

Vous êtes en formation, ou bientôt installé(e) en tant que sophrologue ?

La transition vers l'exercice libéral soulève de nombreuses questions : Quel statut choisir ? Comment se faire connaître ? Comment durer dans le temps ?

Pour accompagner les professionnels dans cette aventure exigeante, l'UNAPL-IDF (Union Nationale des Professions Libérales d'Île-de-France) et son organisme de formation l'ORIFFPL-IDF proposent un appui structurant et concret.

L'UNAPL-IDF est la représentation régionale de l'UNAPL, qui fédère 68 syndicats de professions libérales, dont le Syndicat des Sophrologues Professionnels (SSP). La présidente du SSP, Isabelle Berthé, est également secrétaire générale de l'UNAPL-IDF.

L'UNAPL a pour mission de défendre les intérêts des professionnels libéraux et de favoriser leur développement sur les territoires.

Quelques chiffres clés

517 000 professionnels libéraux en Île-de-France
30 % de l'ensemble national y sont installés
56 % des entreprises de proximité franciliennes sont libérales

L'UNAPL-IDF agit sur plusieurs fronts :

Accompagnement à l'installation

Avec l'ORIFFPL-IDF, elle propose des formations pratiques pour bien démarrer : choisir son statut, gérer son activité, communiquer efficacement, anticiper les obligations comptables... En partenariat avec l'ARAPL-IDF, elle aide aussi aux démarches administratives et propose un accompagnement comptable, jusqu'à la labellisation QualiPL.

Développement d'activité et pérennisation

Des modules de formation dédiés permettent de franchir le cap stratégique des 5 ans d'exercice, période souvent critique pour les indépendants.

La dimension réseaux, essentielle pour se faire connaître comme pour durer, est également présente avec les événements au sein du Club UNAPL-IDF, en ligne et en présentiel.

Prévention et qualité de vie au travail

L'UNAPL-IDF se mobilise en faveur du développement durable et du bien-être des libéraux : Olympiades des professions libérales, mobilisation pour Octobre Rose, parcours sport-santé, promotion d'une alimentation durable ou du numérique responsable... autant d'initiatives inspirantes.

Représentation et valorisation des métiers

Présente dans les forums création d'entreprise, partenaire de France Travail et de l'APEC, l'UNAPL-IDF valorise les professions libérales auprès des institutions comme du grand public. Elle participe à des événements de visibilité, comme le Salon des Maires ou les rencontres entrepreneurs (Business Café à la Mairie de Vanves).

À découvrir également : sa Chaîne YouTube, où des libéraux passionnés racontent leur engagement au quotidien.



L'équipe UNAPL-IDF au Congrès national

LES SAISONS D'ISABELLA

Ou comment préserver un petit ventre heureux selon les préceptes de la médecine chinoise



L'Été, saison du Cœur : cultiver la joie dans les gestes du quotidien

Dans la vie de tous les jours, et par conséquent dans le pragmatisme de la pensée chinoise, **l'été n'est pas qu'une question de calendrier**. Il commence bien avant le solstice, dès que l'élan du Feu se fait sentir : quand les fleurs sont sur les arbres... un feu yang, vibrant, ascendant, visible et festif. C'est la saison de l'expansion, du rayonnement, de la lumière. C'est le moment où la nature se montre, se présente, fait un peu le paon, frime presque si j'ose dire ...

Dans la pensée taïste, chaque saison a un organe associé, et c'est assez évident que pour l'été c'est le **Cœur**, que les textes anciens appellent le *palais du Shen* (esprit) ou *l'empereur du corps-esprit*. Le Cœur abrite la conscience, la joie, la clarté.

Le Cœur donne le rythme. Il bat comme un tambour, en cadence avec le souffle du monde. Et dans la langue chinoise, cette idée de **rythme juste** se reflète jusque dans l'écriture des émotions.

On distingue notamment deux idéogrammes souvent traduits par "joie" :

- 樂 (**lè**) : la *joie véritable*, stable, profonde. Son idéogramme originel évoque un instrument de musique à cordes ou un tambour – quelque chose qui résonne harmonieusement. *Lè* désigne une joie liée à l'harmonie intérieure, au contentement durable, au plaisir de faire ce que l'on aime en accord avec soi-même. C'est la joie du Cœur qui sait, du Shen apaisé.
- 喜 (**xǐ**) : est plus une *allégresse*, un sentiment plus vif, plus démonstratif. *Xǐ*, c'est la joie extérieure, bruyante, parfois agitée – celle qui monte vite mais peut retomber tout aussi vite. Elle a sa beauté, mais elle n'a pas la profondeur de *lè*.

Dans la vision taoïste, c'est le **rythme de lè** que l'on cherche à cultiver. Celui qui **fait vibrer sans brûler**, qui éclaire sans épuiser. C'est cette joie-là que le Feu du Cœur peut nous offrir quand il circule librement, sans excès ni vide dans un rythme profond.

Le feu qui éclaire sans brûler

Alors, quand l'énergie du Cœur circule librement, elle éclaire la vie comme un feu doux. On rit facilement, on dort sereinement, on digère bien – les émotions comme les repas. Mais lorsque ce feu s'enflamme ou, au contraire, s'éteint, l'équilibre se perd.

Un feu qui monte trop peut perturber l'esprit : le sommeil devient agité, la lumière avec laquelle nous voyons la vie se brouille. Cela brûle et consomme le Yin, notre substance, notre base, notre calme.

Un feu sous-alimenté produit de la fumée, de la frustration. La joie de vivre se voile. Le sang du Cœur est mal nourri, le Shen -l'esprit -ne peut pas s'y ancrer, et Icare vole vers le ciel en perdant sa base.

Alors, **comment nourrir le feu dans le juste milieu ?** En revenant à la simplicité des gestes quotidiens.

LES SAISONS D'ISABELLA

***Ou comment préserver un petit ventre heureux
selon les préceptes de la médecine chinoise***

Un lien profond avec la sophrologie

C'est là qu'un pont se tisse avec la sophrologie, cette pratique de l'écoute fine et du retour au corps. Nourrir le feu dans le juste milieu, c'est aussi apprendre à reconnaître ses rythmes intérieurs, respirer au bon tempo, s'accorder à ce qui est vivant en soi en cherchant les racines profondes. Dans une séance de sophrologie, comme dans la préparation d'un repas conscient, on apprend à ralentir, à affiner sa perception, à se relier à l'instant, à chercher un rythme. L'attention au souffle, à la posture, aux ressentis rejoint cette sagesse taoïste : **mettre de la clarté dans notre feu intérieur pour que la joie puisse s'y déposer.**

La bienséance : planter une vertu

L'été est la saison qui demande qu'on nourrisse la vertu que l'on traduit par **la bienséance**. La bienséance, c'est savoir s'accorder à quelque chose de plus grand, au rythme de la nature. Elle nous parle des choses justes au bon moment, **des rituels et des rites**. Respirer à l'ombre d'un arbre. Marcher pieds nus sur la terre chaude. Partager un repas coloré. Dire ce qu'on ressent, doucement, au bon moment. Installer une nouvelle habitude autour de la nourriture. Bien manger, sans trop ni trop peu. Chercher sa bonne posture, la sienne. Mettre des "moments de vide" dans l'agenda. Sous forme de rituel ! Pour soi ! Car la bienveillance commence par soi. Et peut-être se poser la question quel rituel nous a plu dans notre enfance, dans nos moments du jeune Yang.

Petits gestes, grande joie

Pas besoin de tout changer. Il suffit parfois d'une tisane chaude aux légumes, d'un mélange d'épices qui réveille la flamme du cœur sans l'enflammer.
Chez *Petit Ventre Heureux*, nous avons imaginé les deux pour rendre les rituels plus chaleureux et le ventre plus rayonnant.

Mais au fond, la vraie joie ne vient pas seulement du contenu de l'assiette, ni des grandes décisions. Elle naît dans la constance d'un feu intérieur entretenu avec soin. Dans une parole vraie. Une sieste au soleil. Un rire qui éclate. Une pensée qu'on laisse s'en aller. Mais gardons en tête : je suis ce que je mange ! Choisir avec le Cœur ce qu'on mange est de la bienséance. Plus c'est végétal, plus cela apporte de la paix au Cœur !

L'intestin grêle, notre filtre émotionnel

Personne ne peut fonctionner seul, ni même l'empereur..., le fidèle allié du Cœur c'est l'intestin grêle. Il est son partenaire Yin-Yang, chargé d'une tâche essentielle : **trier le pur de l'impur**, au plus profond de notre corps... mais aussi dans nos pensées, nos émotions, notre esprit.



LES SAISONS D'ISABELLA

Ou comment préserver un petit ventre heureux selon les préceptes de la médecine chinoise



Le pur est ce qui est re- utilisable.

L'impur est ce qui doit être éliminé pour retrouver la clarté. Et cela, les sophrologues le savent bien : il nous faut faire un premier tri, en conscience, avant même d'absorber. Choisir ce qui entre dans notre corps-esprit, c'est déjà soigner.

Trier les pensées comme on trie les aliments. Choisir ce qui fait du bien, relâcher ce qui encombre. Partout, y compris dans nos maisons. (Ici, c'est le Maître Feng Shui en moi qui veut se faire entendre... mais ce sera peut-être pour un prochain article !)

Dans la tradition chinoise, l'intestin grêle ne fait pas que digérer le quinoa ou les haricots azuki. Il trie aussi les idées, les ressentis, les élans du cœur. Il nous aide à dire : *ça, je garde ; ça, je laisse passer*. Il agit comme un tamis de la conscience.

C'est pourquoi, en été, il est si important d'alléger ses pensées - mais aussi ses repas.

L'été appelle des repas légers, mais pas froids. En Médecine Chinoise, **le cru et le trop frais** (comme les salades abondantes ou les boissons glacées) **fatiguent le Feu digestif** et peuvent, à terme, affaiblir le Cœur lui-même. Car digérer demande de l'énergie, du Yang. Si le bol alimentaire est trop froid, l'organisme doit puiser dans ses réserves vitales pour le réchauffer. C'est donc un acte de préservation de soi que de **cuisiner les aliments, même légèrement, pour qu'ils arrivent à température du corps** – ni brûlants, ni crus, mais accueillants.

La saveur amère, souvent mal-aimée, est pourtant l'alliée du Cœur. **Elle rafraîchit le feu sans l'éteindre, elle draine la chaleur, libère les stagnations et aide l'esprit à rester clair.** Elle se cache dans les feuilles de chicorée, une touche de roquette, ou un peu de zeste de pamplemousse. Elle ne domine pas l'assiette, mais elle y joue un rôle discret et protecteur, surtout en été.

La **Terre Mère**, en cette saison, nous offre généreusement des aliments aux thermiques naturellement plus fraîches – tomates, courgettes, concombres – mais il est sage de les accompagner d'**aromates qui réchauffent**, comme le basilic, l'origan, la menthe poivrée, la ciboulette ou la coriandre. Cela permet de créer un équilibre thermique dans l'assiette : ni trop froid, ni trop chaud, mais juste à température humaine, en harmonie avec notre feu intérieur.

Cuisiner ainsi, c'est **aimer avec le Cœur**, respecter le vivant, remercier la Terre et offrir à son corps -esprit une digestion joyeuse et paisible. C'est cela, la **Cuisine des 5 Saveurs®** : une pratique quotidienne, simple, chaleureuse, qui met la joie au centre et la sagesse dans chaque bouchée.

Et souvenons-nous que le méridien du Cœur traverse la paume des mains : chaque fois que nous cuisinons, massons, créons ou touchons avec attention, **nous y mettons notre feu intérieur, nous offrons un peu de notre Shen**. C'est ainsi que les gestes simples deviennent des actes de soin – pour soi, pour les autres, pour la Vie.

Et si cet été, vous vous offriez une cure de lumière intérieure ?

LES SAISONS D'ISABELLA

*Ou comment préserver un petit ventre heureux
selon les préceptes de la médecine chinoise*



Rituel d'été pour nourrir le feu du Cœur et la clarté du Shen

À pratiquer le matin ou à la mi-journée, à jeun ou avant un repas léger. En silence ou accompagné d'une musique douce.

S'installer au calme, assis(e) ou debout, les deux pieds bien posés sur la terre. Prendre le temps d'écouter les bruits autour de soi.

Poser les mains sur la poitrine, au centre du sternum, là où loge le Cœur. Sentir sa chaleur.

Inspirez profondément par le nez, comme si l'air venait nourrir la flamme douce du cœur.

Expirez lentement par la bouche, comme pour faire sortir une fumée inutile, une pensée trop lourde, une émotion qui n'a plus sa place.

Répéter cinq fois (le chiffre du Cœur)

À l'inspiration suivante, visualiser une **lumière rouge-orangé** qui entre et rayonne dans le haut du torse, éclaire les pensées, apaise les battements.

Terminer en murmurant (ou pensant) cette intention :

Je nourris ce qui m'éclaire, je relâche ce qui encombre.

Puis aller cuisiner quelque chose de simple et joyeux. Une assiette colorée, une tisane chaude ou tiède. Un aliment pour le corps. Un geste pour l'âme.

Bel été !



Isabella Obrist

Fondatrice de PVH:

Petit Ventre Heureux et

Potentiel Vital de l'Habitat

www.petitventreheureux.fr

www.potentielvitalhabitat.fr



MÉDITATIONS SOPHROLOGIQUES DE RUTH SCHEPS

Ph. D. en génétique moléculaire, (The Weizmann Institute of Science, Rehovot), Ruth SCHEPS a été productrice à France Culture et journaliste scientifique à la Radio Suisse Romande. Auteure de nombreux entretiens, recensions et articles de synthèse, parus dans divers ouvrages collectifs et revues culturelles, dont Europe, Mikhtav Hadash dont elle a été la rédactrice en chef de 2014 à 2019, Arts et Sciences (www.openscience.fr) dont elle est membre du comité de rédaction depuis 2020. Ruth a rejoint également le monde de la Sophrologie. Maniant la plume avec délectation et jeu, voici quelques-unes de ses pensées philosophiques que nous partageons dans notre SOPHRO RESO.

« Il n'y a qu'une chose qui vaille la peine d'être dite : ce que l'on sent »

Virginia Woolf

Dire ce que l'on sent, nommer et décrire ses sensations et ses sentiments, cela ne va pas de soi. Il n'est pas toujours aisé d'accéder à ce que l'on sent - il est des sensations déniées, des perceptions ambiguës, des émotions refoulées. Dire ce que l'on sent consiste d'abord à repérer, à distinguer ce qui est ressenti et ce qui ne l'est pas, et cette élucidation vaut d'être tentée pour elle-même.

En relaxation, à l'écoute de mes sensations, j'avance sur ce chemin qui m'éclaire sur moi-même et sur mon *Umwelt*...

Est-ce vraiment la seule « chose qui vaille la peine d'être dite » ? Il me semble même qu'il est difficile de dire autre chose. Que puis-je dire en effet, que je n'aie d'abord vécu, autrement dit, senti de quelque manière ? Même si je fais œuvre de pure imagination, elle s'autorise de mes sens...

Et le mensonge, direz-vous, n'est-ce pas dire le contraire de ce que l'on sent (par exemple afficher l'optimisme alors qu'on est désespéré) et ne le faisons-nous pas souvent ? Oui, mais l'exercice reste difficile et en outre, ne trompe pas grand monde...

Quant au romancier, son art du « mentir vrai » (Aragon) tient en grande partie à sa faculté de se glisser dans la peau de ses personnages, avec leurs sensations et leurs sentiments. Et Virginia Woolf, qui a senti si intensément le monde autour d'elle et en elle, a su trouver les mots précis pour en dire toute la richesse.

**« Habitue-toi à être attentif à ce qu'un autre dit,
et autant que possible, entre dans l'âme de celui qui parle »**

Marc Aurèle

MÉDITATIONS SOPHROLOGIQUES DE RUTH SCHEPS

Ecouter ce que l'autre dit serait donc le commencement de l'empathie ? C'est en tout cas un commencement possible mais il y en a d'autres : l'attention à l'expression de son visage, aux gestes et mouvements de son corps, à sa voix seule...

Pour Marc Aurèle, cette attention est le fruit de l'exercice, mais « *l'entrée dans l'âme* » de l'autre n'est jamais garantie pour autant. Chaque fois que je prête attention à autrui, je le fais autant qu'il m'est possible à moi.

Un renforcement mutuel existe cependant entre l'attention que je porte à l'autre et l'empathie que j'éprouve pour lui : celle-ci n'est pas une grâce qui me tombe du ciel dans certaines circonstances privilégiées, c'est le résultat d'une décision, celle précisément d'être attentif à l'autre. Et cette attention se trouve elle-même accrue par le début d'empathie que j'éprouve...

« À quatre-vingt-douze ans, je sens beaucoup de choses plus intensément que lorsque j'étais jeune et la vie me fascine. Mon travail, c'est ma vie. (...) Chaque jour je nais à nouveau. Chaque jour je dois tout recommencer. »

Pablo Casals

On dit qu'avec l'âge, les sens s'émoussent, les plaisirs diminuent, les intérêts se restreignent... Écoutons plutôt ceux qui, comme Casals, ont pu et su faire de leur grand âge une nouvelle aventure, une fête des sens et de l'esprit !

Et tentons de les imiter. Pour cela, il faut tout d'abord s'exercer à sentir, ne tenir aucune sensation pour négligeable et accueillir chacune consciemment, dès aujourd'hui. Il importe aussi de ne pas cantonner le travail aux seules activités rémunérées : le vrai travail est celui qui peut s'accomplir aussi, et peut-être surtout après la retraite, celui qui donne le sentiment d'avancer dans sa vie en l'enrichissant. Il s'agit enfin de considérer sa propre vie dans sa multiplicité : efforts, accélérations, pauses, nouveaux départs ; joies, déceptions, maladies... Chaque jour est nouveau en effet, mais en même temps, chacun contient en lui tous ceux qui l'ont précédé : je nais chaque jour à nouveau, mais ce jour est riche de tout mon passé, mémorisé ou non. Vivons donc chaque jour comme s'il était, non pas le dernier, mais le premier de notre vie, tout en sachant ce qu'il doit à ceux qui l'ont précédé !

Les citations sont extraites de Charles Juliet,
« *Ces mots qui nourrissent et qui apaisent* » P.O.L., 2008

UNE INVITATION INSPIRANTE

Ayant donc formé le projet de décrire l'état habituel de mon âme dans la plus étrange position où ne se puisse jamais trouver un mortel, je n'ai vu nulle manière plus simple et plus sûre d'exécuter cette entreprise que de tenir un registre fidèle de mes promenades solitaires et des rêveries qui les remplissent quand je laisse ma tête entièrement libre, et mes idées suivre leur pente sans résistance et sans gêne. Ces heures de solitude et de méditation sont les seules de la journée où je sois pleinement moi et à moi sans diversion, sans obstacle, et où je puisse véritablement dire être ce que la nature a voulu.

Cette ressource, dont je m'avisai trop tard, devint si féconde qu'elle suffit bientôt pour me dédommager de tout. L'habitude de rentrer en moi-même me fit perdre enfin le sentiment et presque le souvenir de mes maux, j'appris ainsi par ma propre expérience que la source du vrai bonheur est en nous, et qu'il ne dépend pas des hommes de rendre vraiment misérable celui qui sait vouloir être heureux. Depuis quatre ou cinq ans je goûtais habituellement ces délices internes que trouvent dans la contemplation les âmes aimantes et douces. Ces ravissements, ces extases que j'éprouvais quelquefois en me promenant ainsi seul, étaient des jouissances que je devais à mes persécuteurs : sans eux je n'aurais jamais trouvé ni connu les trésors que je portais en moi-même. Au milieu de tant de richesses, comment en tenir un registre fidèle ? En voulant me rappeler tant de douces rêveries, au lieu de les décrire j'y retombais. C'est un état que son souvenir ramène, et qu'on cesserait bientôt de connaître en cessant tout à fait de le sentir.

Jean-Jacques Rousseau, *Rêveries d'un promeneur solitaire*