



C'est le printemps, saison bien phénoménologique, qui s'entoure de rose bonbon pour nous éblouir un peu plus et si vite se déshabille. Il restera les traces du souvenir, à recréer sans cesse pour faire durer un peu plus le plaisir des yeux.

Petit tour par l'origine du mot printemps et sa traduction chez nos voisins pour faire mieux connaissance avec cette saison qui ravit nos sens.

Littéralement, en français, Printemps signifie premier temps. Au XIIIème il s'écrivait *printans*, composé de *pris* et *tans*, du latin **primus tempus** : c'est le premier temps, c'est à dire la première saison.

Le latin primus se retrouve dans certaines expressions comme la *prime jeunesse*. Le printemps a remplacé l'ancien français *primevere*, issu du latin *prima vera*.

En revanche, l'italien, l'espagnol et le portugais ont conservé cette origine pour désigner le printemps : **primavera**.

L'allemand utilise **Frühling** composé à partir de *früh* (tôt, de bonne heure) : ce terme est l'équivalent allemand de *prime*.

L'anglais sur cette traduction est définitivement le plus poétique : **springtime** (autrefois springing time) formé à partir de spring. To spring : bondir, jaillir. On emploie spring pour désigner aussi bien la source que le printemps : springwater, c'est l'eau de source, spring flowers, ce sont les fleurs printanières. 2 jolies expressions associent le mot spring. To spring into existence : naître (surgir dans la vie), to have spring fever : être amoureux (avoir la fièvre du printemps).

Alors pour cette saison, que pensez-vous de vivre pleinement à la mode anglaise ?!

Géraldine DURAND
Co-Directeur du CEAS



Bonjour !

En ce début de printemps, je vous souhaite à toutes et à tous de profiter pleinement de ces beaux jours qui nous attendent, de la lumière retrouvée après les courts jours d'hiver, de la douceur de l'air et du réveil de la nature.

Odeurs, bruits, toucher, vision, quelle belle saison pour nos sens!

De la vision et de l'ouïe, il en sera question dans votre SophroRéso: un bel article de **Darci** vous plongera dans le champ immense d'application de la **visualisation**, et **Christophe Perrier** nous fait partager ses réflexions sur **le verbe et le son** en Sophrologie.

Ajoutez l'intervention de **Pascale Lecêtre** dans notre rubrique « L'interview des Intervenants », saupoudrez avec les mots de

Cécile de Laubier sur la **supervision de groupe**, et vous obtenez un délicieux SophroRéso.

Bonne dégustation !

Agnès LEROUX



SOMMAIRE

Page 1	L'Edito de Géraldine – le mot d'Agnès
Page 2	Calendrier des Formations Séminaires et vie du CEAS
Pages 3 & 4	Frédérique et Darci en visite à l'AES
Pages 5 & 6	Dans l'intimité des Sophrologues
Page 7	L'interview des Intervenants
Page 8	Action de sensibilisation - Biblio-Sophro - Carnet Rose - Cita Sophro te dit
Page 9	L'actualité de la FEPS
Pages 10 & 11	La supervision en groupe
Page 12	Le verbe et la voix
Page 13	Le coin des poètes
Pages 14 & 15	La visualisation, par Darci Martins

Programme des Séminaires Spécialisations Printemps / Eté 2017 du CEAS Paris



Inscription sur l'adresse contact@sophrologie-ceas.org

Ou geraldine@sophrologie-ceas.org

Elargissement des compétences

- **Sophrologie et pédagogie**
‡ Vanessa Audebert & Marc Susbielle
05, 06 & 07 mai 2017 / 11, 12 & 13 septembre 2017
- **Confiance**
‡ Monique Cabeza
26, 27 & 28 mai 2017
- **Sophrologie et relation d'aide**
‡ Cécile de Laubier
09, 10 & 11 juin 2017
- **Prévention des Risques Psycho-sociaux dans le monde de l'entreprise**
‡ Dr Luc Audouin, Pacale Etchebarne-Lecêtre, Fabienne Brancy,
09, 10 & 11 juin 2017
- **Identification de la demande**
‡ Dr Martine Orlewski
26, 27 & 28 juin 2017

Pour public spécifique

- **Les enfants, approche générale et sommeil**
‡ Krystal Guézou
13, 14 & 15 mai 2017
- **Sophrologie et audition**
‡ Krystal Guézou et Pascale Lecêtre
16 & 17 mai 2017
- **Sophrologie et adolescents, préparation aux examens**
‡ Krystal Guézou
19, 20 & 21 mai 2017

Nouveau !

- **La voix du Sophrologue**
‡ Agnès Leroux
12 mai 2017
- **Sophrologie et violence**
‡ Caroline Turrini
01 & 02 juillet 2017

A vos agendas !

- ❖ **Café Sophro le 12 mai 2017**
« Quelle conscience du corps dans l'art de ne pas respirer » avec Jean Guy de la Casinière, Instructeur Apnea
- ❖ **Session de supervision** avec Cécile de Laubier
le 08 juin 2017, le 23 juin 2017 de 18h à 22h
Autres créneaux sur demande
- ❖ **Journée CEAS Paris le 1^{er} juillet 2017**,
soutenance de stages et découverte des Bols Tibétains avec Céline Peltier
- ❖ Les **Universités d'été de la FEPS du 10 juillet au 13 juillet 2017 dans la région de Reims.**
Le **CEAS** sera évidemment présent : **Géraldine, Frédérique et Darci**, nos 3 mousquetaires, assureront un **atelier dédié à la marche**. Venez revisiter cet acte du quotidien, magnifique support pour se prêter à la déconnexion, à la liberté dans la posture, au recueillement et pourquoi pas à la re-conquête de soi dans sa Tridimensionnalité.
Plus d'infos sur la page FEPS (page 9)

Pensez à venir liker la page du FACEBOOK du CEAS, moyen efficace d'obtenir en flux tendus les informations sur les stages à venir, les déroulés des programmes notamment : www.facebook.com/CEASsophrologie

Frédérique et Darci en visite chez nos amis belges de l'AES !



Voici la retranscription de l'article « Des prémisses au Thalys, de nouveaux liens se tissent » paru dans la revue **Tressage** (revue de l'Association Européenne de Sophrologie et Ecole Belge de Relaxation Dynamique), n° 7

« La présence d'Alain Zuili, annoncée pour ce module 6 un peu particulier, s'est doublée d'une belle surprise: la visite de deux des trois membres dirigeants du CEAS – centre de formation en Sophrologie- de Paris, Darci Martins et Frédérique Murry. Nous leur avons posé une simple question « Qu'est-ce que vous retenir de votre venue à Bruxelles, de cette plongée au cœur de la Sophrologie Dynamique? » Ils nous répondent par quelques mots choisis.

Un plaisir

Frédérique: Avant tout, j'aimerais dire le plaisir que nous avons eu à nous déplacer, à préparer ce voyage car il a fallu organiser ce déplacement. Ce fut une approche assez longue, qui a pris un bout de temps avant d'être concrétisée et quand cela s'est organisé, il y a eu ce plaisir de partir en Belgique parce que c'était l'occasion de prendre le train et franchir la frontière, une aventure en soi. Arriver là-bas, dans ce lieu au nom plein de poésie, lieu de rencontre, voilà une belle mise en condition! J'oublie en général le nom des lieux où je vais et où je dors mais pas avec le Chant d'Oiseaux! Un lieu plein de quiétude, très paisible, très enveloppant, au point de se sentir coupé du monde, (NB: Darci s'est senti un peu frustré de pas avoir de télévision pour suivre l'Euro de foot!!!). Et, surprise, en arrivant dans ma chambre, de trouver quelqu'un d'autre! Ce qui était amusant, c'est que cette jeune femme venait de Troyes, ville avec laquelle j'ai des rapports très intimes. Au fond, j'ai eu la sensation d'arriver en terre connue, de me sentir instantanément chez moi, de vivre cette rencontre comme une évidence. En France, bien des difficultés, des antagonismes, des façons de voir les choses très différentes entachent le monde sophro, mais là, avec les belges, c'était comme la découverte d'une amitié. On est tellement content de les avoir rencontrés!

Des liens

Frédérique: Les liens entre le CEAS et l'AES sont étroits car le Dr Luc Audouin, directeur-fondateur et Yves Davrou ont bâti ensemble le CEAS. Même si leur route se sont ensuite séparées, l'affection demeure, indéniablement.

Une relecture de l'histoire sophrologique

Darci: Ce fut l'occasion de constater qu'Alain Zuili et Brigitte Julien sortent du « même moule »! Par la suite, les chemins se sont éloignés puis se retrouvent de nouveau. J'avais la sensation de revenir aux origines de la sophrologie, après les histoires des uns et des autres, et une période durant laquelle la sophro se créait, avait besoin d'avancer. De partager des moments drôles, humains, avec tous ces gens qui se rencontraient, se disaient les choses, comme si nous assistions à un retour aux sources après une période où la sophro a infusé, s'est déployée...

Après une séparation longue, Alain (qui fait partie des plus anciens de la sophrologie) retrouve Brigitte et ils renouent avec leurs racines sophrologiques communes. Pour tout le public présent, y compris moi-même, il était intéressant de voir comment la sophrologie s'est développée. Les écoles se sont différenciées selon les terrains et les histoires, ont mis en avant certains aspects de la méthode mais ces trouvailles permettaient de tracer l'histoire de la sophro, ses aspects pratiques comme humains.

Un autre regard

Frédérique: Je pense que cette rencontre a été manifestement comme un regard sur l'autre, un regard en loupe, qui permet à chacun de voir où il en est, de prendre son propre pouls. Connaissant très bien Luc Audouin, j'ai eu le sentiment de plonger dans un passé et de me rendre compte de l'évolution du CEAS, à laquelle nous continuons de travailler tous les trois (NDLR: avec Géraldine Durand). La question des racines, c'est un peu comme l'arbre de la religion. Quand on prend celles de la religion chrétienne, elles sont juives mais à un moment, le tronc a grandi et au moins deux branches se sont formées. Le tronc demeure, parce que la religion juive perdure, mais ensuite, avec l'arrivée du Nouveau Testament, la religion chrétienne émerge. C'est un peu ça aussi en sophrologie. Clairement, du point de vue sophrologique, nous ne travaillons pas de la même façon que vous. Nous appartenons à deux branches spécifiques.

La méthode est complètement différente mais nous nous retrouvons sur le côté humain de la relation. La méthode, celle que le professeur Caycède nous a transmise, au CEAS nous continuons à l'exploiter complètement, en quelque sorte, nous continuons d'y « coller ». Chez vous, il y a d'autres pratiques, pas forcément une « évolution », plutôt ce que je définirais davantage comme la « transformation » d'une pratique originelle.

Des échanges

Frédérique: J'ai prévu d'aller travailler sur Jung avec l'AES. Je pense que nous pouvons nous nourrir les uns, les autres, nous avons à nous apporter mutuellement. Nous partageons une façon de communiquer qui est particulièrement attentive à l'autre.

Avant toute chose ça a été non pas une rencontre de sophrologues mais une rencontre d'êtres humains qui partagent un certain nombre de valeurs. Je me suis sentie plus proche de la Belgique que d'autres organismes en France, sur Paris notamment.

Des propositions

Frédérique: J'ai envie de poursuivre l'aventure avec vous, et Eliane Laxague, par exemple, a aussi envie de venir au CEAS, de se nourrir.

Darci: Nous lui avons d'ores et déjà proposé mais elle n'était pas encore disponible pour venir assister aux modules que j'anime. Nous lui ferons d'autres propositions.

Des découvertes

Darci: On a vécu la façon dont nos amis belges abordent la sophrologie. Il y a des choses communes, bien entendu, mais organisées autrement. On n'a pas pu passer toute une journée ensemble autour de la méthodologie donc c'était juste une évaluation comme un raccourci de leur approche mais très intéressant, même si c'était simplement des séances désignées et limitées. Pour ma part, j'ai eu l'impression que je n'étais pas totalement en dehors de la méthodologie qu'ils appliquent mais nous n'avons pas eu l'occasion de voir l'ensemble, c'est normal. Quelques pratiques ne sont pas suffisantes pour avoir un aperçu précis.

Frédérique: J'ai eu les documents de formation entre les mains, j'y ai vu des choses justes mais qui ne sont pas de la sophrologie pour nous, au sens où nous la pratiquons, c'est du Davrou, celui qui a inventé le « dynagogie » (ndlr: terme découvert par Darci lors de sa venue). J'aimerais pour autant, vraiment, qu'il y ait un rapprochement qui se fasse.

Des questions (en suspens)

Darci: J'ai trouvé originale la façon dont sont tirées au sort les pratiques. Je n'ai pas compris le pourquoi de certaines choses puisque je ne savais pas à quoi cela se référait, mais j'ai constaté une certaine similitude entre toutes les séances. Même s'il y avait 4 ou 5 pratiques différentes, j'y ai vu peu de variantes, elles étaient très similaires entre elles.

Frédérique: Plein de choses ont été épurées et cela ne ressemble plus à ce que nous proposons, nous.

Darci: Oui, la sophrologie est organisée différemment de ce que nous faisons au CEAS.

Une envie de poursuivre les débats

Frédérique: Nous avons envie de proposer à l'équipe de se rencontrer à nouveau, de prolonger la discussion, de venir aux Universités d'été qui auront lieu à côté de Laon en Juillet prochain. C'est très festif. Nous sommes comme une interface, une passerelle, entre les Caycédiens et l'AES qui a toute sa place auprès de nous car à la FEPS, nous formons un tout et avons la chance d'avoir des axes de travail qui permettent de vivre des expériences très enrichissantes.

Des discussions ouvertes

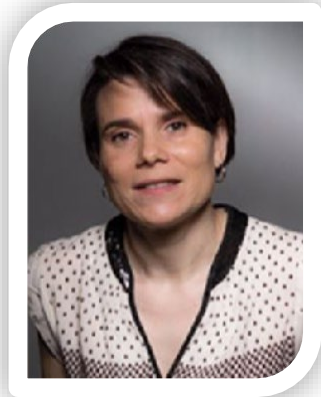
Darci: Davrou a créé une terminologie nouvelle, une autre sémantique, ce qui prouve une capacité de création et qui enrichit la sophrologie. Il aurait été ennuyeux de rester toujours sur un même et unique modèle, tandis que là, on a un regard différent et si on suit la démarche sophrologique, à travers la phénoménologie, cela nous amène toujours à changer d'angle de vue. Il n'y a pas une seule façon de vivre la sophrologie. Davrou n'a pas lancé un mouvement qui s'est élargi mais a eu la bonne idée de créer un regard nouveau et ça, ça compte. Et puis c'est peut-être à développer? Il y a peut-être des choses à mener encore plus loin?

Frédérique: Je ne suis pas tout à fait d'accord avec cela parce que pour qu'un mouvement se divulgue, progresse, avance, il faut une masse. Or en étant à ce point isolé comme l'a été Davrou, cela finit par devenir marginal. Je crois beaucoup au réseau qui va faire qu'une tradition, une méthode s'enrichit, se développe. Attention à ne pas l'appauvrir: dès lors que chacun fait les choses « à sa sauce », la méthode court le risque d'être diluée, appauvrie et de plus être une méthode en elle-même. Si on veut tirer vers le haut, la synergie est importante. Nos amis belges pourraient se nourrir de notre travail et nous, aller vers eux parce que nous sentons qu'il y a des affinités, des choses communes mais il faut remettre nos perspectives à plat: quoiqu'on en dise et qu'on en pense, la sophrologie est associée à Caycédo ».

Anne-Claire DELVAL



Dans l'intimité des Sophrologues



Corinne Baudoin, de la promotion Néfertiti, Septembre 2010, a eu la gentillesse de répondre à mes questions, pour en savoir un peu plus sur la « vraie » vie des Sophrologues !
Un grand merci pour sa générosité et sa disponibilité ...



SophroRéso : Depuis combien de temps es-tu Sophrologue ?

J'entame ma quatrième année en tant que sophrologue. J'exerce non seulement à mon cabinet mais aussi à l'extérieur. En consultation individuelle, j'accompagne des personnes dont les plus jeunes ont 8 ans et les plus vieilles 92 ans ! Ma clientèle d'adultes se compose d'étudiants, de salariés et d'entrepreneurs qui souhaitent redevenir acteur de leur vie à un moment où ils perçoivent une difficulté dans leur existence, et est majoritairement masculine contrairement à ce que m'avaient fait entrevoir mes stages lors de ma formation au CEAS Paris. En dehors, j'interviens dans les entreprises, les établissements scolaires, les mutualités comme animatrice d'ateliers, comme formatrice ou encore comme conférencière. J'apprécie cette dualité qui crée des changements tant au niveau des lieux, des rythmes, des situations que des personnes.

SophroRéso : Qu'est-ce qui t'a poussée à choisir cette discipline ?

J'ai rencontré la sophrologie, il y a 14 ans, lors de ma deuxième grossesse sans grande conviction au début. En effet, j'avais choisi cette discipline par défaut pour la préparation à l'accouchement. Au fil des séances, uniquement en posture couchée, une communication interpersonnelle s'est mise en place me permettant de créer intérieurement les conditions idéales pour l'arrivée d'un nouvel enfant. Heureusement, car mon accouchement fut cauchemardesque. Malgré l'agitation du corps médical, l'affolement des alarmes et la tension si particulière dans ces moments-là, je me souviens encore de cette grande sérénité et confiance qui m'habitaient. J'étais à la fois actrice et spectatrice. Aussi lorsqu'à la proche de la quarantaine, je fis un point sur mes envies : santé, communication, accompagnement et liberté, la sophrologie est revenue à moi comme une évidence.

SophroRéso : Quelles sont les pratiques qui t'ont le plus marquée durant ta formation ? Et quelles sont celles qui t'ont le moins « parlé » ?

Lors de ma formation, plus que des pratiques ce sont des manières d'être présent à mon corps, à la vie, aux autres, au monde qui m'ont interpellée, éclairée ou remise en question. Le fameux « ATTENTE=DÉTENTE » de Luc AUDOUIN, le leitmotiv « Le sommeil se prépare le jour » de Caroline ROME, le « Est-ce bien vrai ? Est-ce bien grave ? » de Pascale LECÊTRE, le langage kangourou de Krystel GUÉZOU, et bien d'autres encore, ont résonné en moi comme ils résonnent aujourd'hui chez mes clients.

SophroRéso : Que t'apporte la Sophrologie dans ta vie ?

La sophrologie m'apporte un grand espace de jeux où je peux expérimenter à l'infini, sans attente particulière, sans peur de me tromper, n'importe où et n'importe quand. Je ne m'impose aucun entraînement car tout est prétexte à pratiquer la sophrologie au quotidien: au feu rouge, dans les grandes surfaces, à la sortie du collège, du lycée, sur le quai d'une gare, durant les « 2 minutes » que mes ados m'imposent après les avoir appelés, pendant les publicités, face à un bourgeon naissant ou à un nuage, durant le temps d'une séance annulée à la dernière minute par un client, etc. Quoi de plus réjouissant que de profiter des clins d'œil que nous fait la vie pour nous adonner à notre bien-être, pour s'accorder un instant rien que pour soi quand tout s'agite autour de nous ?! Et ce qui est chouette c'est que la vie cligne beaucoup des yeux !

SophroRéso : Quand as-tu commencé à exercer (tout de suite après ta formation, ou bien plus tard) ? As-tu rencontré des difficultés à tes débuts, et si oui, comment les as-tu surmontées ?

J'ai commencé lorsque la FEPS m'a remis mon titre de sophrologue afin de contrecarrer les interrogations liées à ma légitimité de praticienne. Quant à mon installation : le lieu d'exercice, le choix d'un statut juridique, les traitements administratifs et comptables, la gestion de mes consultations, l'organisation entre ma vie professionnelle et personnelle ont été faciles pour moi car je travaillais déjà en profession libérale. Pour me faire connaître, j'ai délibérément opté pour réduire ma communication à son strict minimum, un site internet et des cartes de visite, afin de prendre le temps de grandir au gré du développement de ma clientèle. Je ne crois pas que ce soit la meilleure solution pour vivre rapidement de son activité mais c'est celle qui me convenait le mieux et qui me convient le mieux encore aujourd'hui car elle m'a permis de vivre de belles rencontres, des opportunités inattendues tant sur le plan professionnel que personnel.

SophroRéso : Comment fais-tu pour maintenir un bon niveau de concentration et d'écoute au fur et à mesure de la journée ?

Pour maintenir une qualité optimale d'écoute et de présence pour chacun de mes clients, je pratique la sieste ou la méditation chaque jour, quand je ne suis pas en déplacement, après ma pause déjeuner. De plus, je me limite à recevoir un maximum de 6 personnes par jour afin de préserver ma forme physique. Chaque consultation étant espacée de 30 minutes. Après ma dernière consultation, j'aime pratiquer un exercice pour évacuer quoi que ce soit qu'il y ait à évacuer et me permettre de revêtir mon habit de mère et d'épouse. Pour ma part, le métier de sophrologue m'invite à être aussi vigilant avec moi que je le suis avec mes clients sous peine d'épuisement physique rapide.

SophroRéso : Que conseillerais-tu aux Sophrologues qui sont en formation actuellement ? Et à ceux qui débutent le métier ?

Le premier conseil que je donnerais est de se défaire de sa compulsion à l'aide, celle qui nous pousse à sauver l'autre, à lui prodiguer nos solutions, celle qui veut que notre client soit bien à tout prix, celle qui nous fait attendre un résultat, etc. La plupart d'entre nous choisissons initialement ce métier avec l'objectif d'aider les autres aussi il est important de se poser les bonnes questions afin d'être au clair avec soi.

Le deuxième est de prendre le temps de devenir un sophrologue. Le CEAS a l'avantage de nous proposer un cursus long pour découvrir ou redécouvrir, conquérir et transformer. Une lenteur qui me semble nécessaire pour intégrer l'essence même de la sophrologie et ses subtilités, se positionner et se repositionner ; expérimenter et laisser émerger, d'ailleurs le travail de toute une vie !

SophroRéso : Rencontres-tu parfois des difficultés avec certains patients ? Lesquelles ? Comment les surmontes-tu ?

Oui plus particulièrement avec les « pros du nomadisme médical » ses clients qui souhaitent que nous fassions à leur place mais également avec certains enfants dans la mesure où leurs progressions dépendent étroitement des parents qui souvent inconsciemment, à un moment, les freinent. De toutes les façons, difficultés ou pas, je recours à la supervision. Une excellente façon de progresser à tous les niveaux.

SophroRéso : Quelles sont, pour toi, les qualités essentielles pour être Sophrologue ?

La première incontestablement est pour moi l'humilité qui permet d'accepter ses propres limites et de passer la main mais aussi de reconnaître les capacités du client en lui attribuant l'origine de ses changements. Ensuite, je citerai l'écoute de soi et de l'autre afin d'identifier au mieux ce qui m'appartient de ce qui appartient au monde de l'autre ; la curiosité pour se laisser vivre pleinement les aventures perpétuelles qu'offre la vie et enfin l'adaptabilité pour accueillir l'autre le plus inconditionnellement possible.

Corinne BAUDOIN

Sophrologue Praticienne et Hypnothérapeute, à Châtellerault (86)

Tél: 06 02 23 22 96

Site internet: www.corinnebaudouin.fr



L'interview des intervenants

Pour cette 4ème rencontre, j' ai demandé à **Pascale ETCHEBARNE-LECETRE** de répondre à mes questions sur sa vision et sa pratique de la Sophrologie.

Pascale anime plusieurs modules tout au long de la formation : « Physiologie », « Ecoute active » ainsi que « Accueil en individuel, Anamnèse » (avec Géraldine) et dans le cadre des stages d'élargissement de compétences « Sophrologie et Audition », avec Krystel Guezou, et « Prévention des Risques Psycho-Sociaux dans le monde de l'entreprise », avec Luc Audouin et Fabienne Brancy. Son énergie, sa bonne humeur et son franc-parler ne vous sont donc pas étrangers ! Merci beaucoup Pascale !

SophroRéso : Bonjour Pascale ! Pour commencer, peux-tu nous raconter ton parcours avant la Sophrologie ?

J'ai débuté mon parcours professionnel il y a 27 ans , en tant qu'infirmière en service de neurologie et soins palliatifs, j'ai été très rapidement confrontée à la souffrance psychologique des familles et l'importance d'être présente et phénoménologue dans l'approche de cette étape de vie. J'ai poursuivi cette aventure au sein d'un bloc opératoire, en tant qu'aide opératoire dans diverses disciplines chirurgicales et j'ai été, à ce moment là , en direct avec la réalité de la rencontre avec la pathologie cancéreuse sous toutes ses formes.

J'ai choisi de poursuivre ma carrière en tant qu'infirmière en santé au travail dans le but de m'éloigner un peu de la souffrance humaine et quelle ne fut pas ma surprise de constater l'état de souffrance émotionnelle en entreprise...

J'ai pris conscience du pourquoi de tant de cancers, de pathologies inflammatoires....

Je me suis alors intéressée aux mécanismes du stress, et me suis attelée au projet d'installer une prévention au sein des services. A cette occasion, j'ai rencontré une sophrologue intervenante au CEAS. Convaincue de l'efficacité de la technique, je me suis inscrite pour que moi même, je devienne sophrologue et que je puisse partager la puissance de cette méthode avec les salariés. Depuis, ma vie a changé, car je l'ai appliquée et pratiquée chaque jour un peu plus, et j'ai retrouvé la vie et quitté la survie.

J'ai eu besoin de poursuivre mes recherches et compléter mes pratiques quotidiennes par un master en life-coaching et une certification en EMDR-DMS. Actuellement, j'ai la chance de pouvoir exercer mon métier à temps plein, en plaisir rémunéré, en variant mes activités : prise en charge individuelle, formatrice et conférencière en entreprise et formatrice au CEAS.

SophroRéso : Te rappelles-tu quelles questions, quelles difficultés tu as rencontrées pendant ta formation ?

La difficulté rencontrée a été de me donner du temps d'intégration, car c'était difficile pour moi, je voulais partager et j'ai compris à un moment que celle avec qui je devais partager et surtout vivre les techniques, c'était avec moi pour pouvoir donner envie aux autres de me rejoindre sur ce chemin.

SophroRéso : Comment intègres-tu la Sophrologie dans ta vie professionnelle et personnelle ?

La sophrologie fait partie de ma vie quotidienne et elle est devenue mon activité professionnelle.

SophroRéso : Comment définirais-tu la Sophrologie ?

Une philosophie de vie, et une pratique quotidienne qui accompagne dans les joies, les peines, les colères, les tristesses, qui permet d'accueillir la vie sans jugement. Avoir un corps détendu pour apaiser le mental.

SophroRéso : Quelles sont, selon toi, les valeurs essentielles pour être Sophrologue ?

Savoir écouter, respecter le rythme d'évolution, accepter l'autre dans sa réalité.

SophroRéso : Tu intervies au CEAS. Peux-tu nous expliquer ce que tu souhaites transmettre aux stagiaires ?

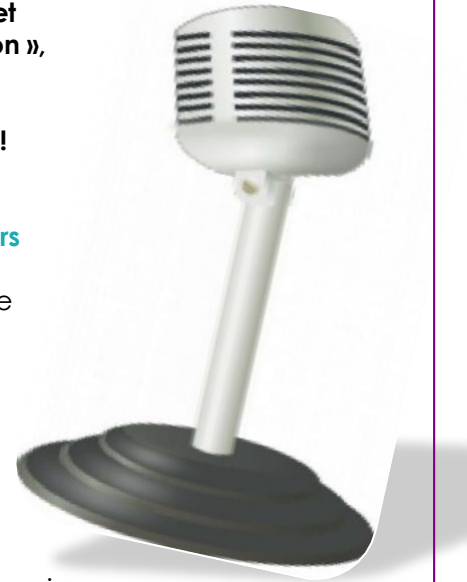
Ce que je souhaite transmettre c'est cette congruence. L'importance de pratiquer la sophrologie et de l'installer dans son quotidien, car c'est en étant convaincu que l'on est convaincant.

Comprendre le « Pourquoi de la pratique ».

SophroRéso : Pour finir, aurais-tu une anecdote à nous raconter sur ta pratique ?

Le plus dur est de choisir une anecdote, il y en a tant...

Je vais choisir l'anecdote de Zoé, 10 ans, qui lorsque je lui ai fait voir l'exercice du karaté, m'a dit : « C'est bien pour jeter les épinards puants sur ma sœur. Mais est ce que je peux le faire comme la reine des neiges, comme ça je vais les jeter plus loin car ma sœur court vite » !



La supervision en Sophrologie

Cécile de Laubier nous explique, dans cet article, le fonctionnement des groupes de supervision qu'elle propose au sein du CEAS Paris. La supervision, qu'elle soit faite en groupe ou en individuel, est un élément très important dans le parcours professionnel du Sophrologue. Merci Cécile pour cet éclairage.



Vous l'avez sans doute remarqué, la sophrologie est un métier de relations humaines, et pourtant **le sophrologue travaille le plus souvent seul...**

Et dans les moments de doute, cette solitude peut parfois tourner à l'isolement. C'est pourquoi il est **indispensable de travailler en réseau, de continuer à se former... sans oublier la supervision !**

Le CEAS Paris, qui propose depuis plusieurs années déjà des supervisions individuelles, met cette année en place des groupes au sein de l'école...

Je ne reviendrai pas sur l'intérêt de la supervision, qui a déjà fait l'objet d'un article publié dans SophroRéso (à lire également dans la rubrique « Supervision », onglet « La vie du CEAS » sur le site internet).

Je voudrais exposer aujourd'hui de manière très pratique le fonctionnement des groupes mis en place au sein de l'école.

A qui s'adresse la supervision ?

Aux sophrologues certifiés par une école de la FEPS, installés ou en cours d'installation. Les groupes sont restreints, **4 à 5 personnes maximum**, pour que chacun ait le temps de s'exprimer.

Quand faut-il commencer ?

Je conseillerais aux sophrologues de mettre en place une supervision **dès le départ**, même s'ils ne travaillent pas encore beaucoup, pour commencer sur de bonnes bases. **La supervision fait partie du cadre, de la déontologie d'un sophrologue.** Il n'est pas nécessaire de rencontrer des difficultés pour s'inscrire en supervision, et il ne faut pas attendre d'avoir des problèmes pour le faire. C'est un temps d'échange, d'enrichissement et de partage qui aide grandement notre pratique.

A quelle fréquence ?

Une participation régulière (3 à 4 fois par an) est bien sûr recommandée, mais il est possible de venir ponctuellement. Dans tous les cas, il sera demandé de s'inscrire à l'avance et de prévenir au moins 8 jours avant en cas d'absence, sauf cas de force majeure bien sûr. Il y aura à terme au moins 2 groupes de supervision, plus si nécessaire, et 3 à 4 rencontres par an pour chaque groupe. En cas d'absence à une séance il sera donc possible de la rattraper avec un autre groupe.

Quels sont les sujets abordés ?

On fait généralement la **distinction** entre la **supervision** (centrée sur la relation entre sophrologue et sophronisant) et **l'analyse de pratiques**, qui porte davantage sur le contenu des séances (choix des techniques, contenu du terpnos logos, protocoles, etc.) **Les groupes du CEAS tiennent lieu à la fois de supervision et d'analyse de pratique**, en fonction des demandes. J'ai d'ailleurs remarqué que les deux aspects sont liés, car lorsque l'on rencontre une difficulté dans le choix des exercices ou la manière de les guider (que ce soit avec un groupe ou une personne), c'est souvent que l'alliance (ou le cadre) ne sont pas encore bien établis.

Des problèmes pratiques (installation, administratif, communication, comment organiser un atelier, un stage, etc.) peuvent également être abordés.

Comment se déroule la supervision ?

Les sophrologues expriment tour à tour (s'ils le souhaitent) une difficulté rencontrée dans leur activité. Les membres du groupe écoutent attentivement leur collègue. Bien sûr, ils retrouveront dans les situations exposées des choses qu'ils ont eux-mêmes traversées et qui feront écho. Mais ils devront résister à la tentation de donner des idées ou des conseils. **Le superviseur veille à ce que le sophrologue en travail puisse s'exprimer sans être interrompu, sans se sentir jugé, comparé, conseillé**, ce qui en général ne l'aide pas.

Le superviseur doit également faire attention à ce que les sujets abordés ne donnent pas lieu à des débats dans lesquels chacun va donner son avis ou raconter son expérience. Par un travail de questionnement et de reformulation, le superviseur (et le groupe) vont plutôt aider le sophrologue à y voir plus clair. Ils peuvent être amenés à donner un avis, mais de préférence ils amèneront le sophrologue en travail à trouver en lui-même ses propres réponses...

Je précise qu'il est tout à fait possible de participer à la supervision même si l'on n'a pas besoin d'un temps de parole personnel, car l'expérience des autres est très instructive. C'est d'ailleurs cela qui fait l'intérêt de la supervision en groupe...

Cécile de LAUBIER

Sophrologue RNCP

Certifiée en relation d'aide (Approche centrée sur la personne de Carl Rogers)

Formatrice et superviseur au CEAS Paris



Informations pratiques

Prochaines dates :

Jeudi 8 juin de 18h à 23h (complet)

Vendredi 23 juin de 18h à 22h.

Dates à fixer en octobre 2017.

Dates à fixer en janvier 2018.

D'autres dates et créneaux horaires seront fixés en fonction des demandes.

Tarif : 70 € la session (80 € en formation continue).

Action de sensibilisation

Le **CEAS Paris** a été invité le jeudi 2 février à l'hôpital SAINT-LOUIS pour la **7ème édition de formation paramédicale auprès du personnel du Pôle Urgences de Lariboisière, Saint-Louis et Fernand Widal.**

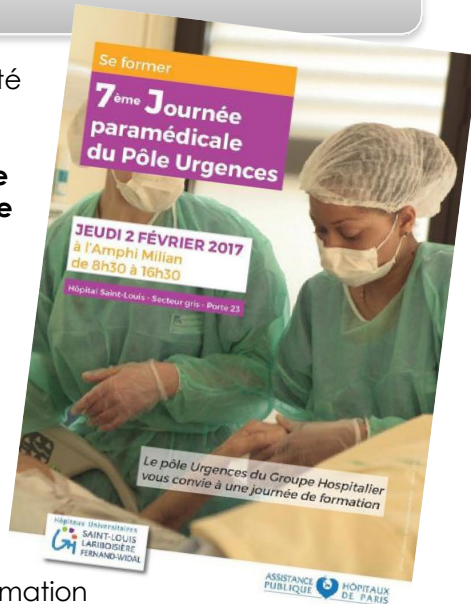
Une centaine d'infirmiers, aides-soignants participent à ces journées.

Dans ce cadre, un professionnel

hors programme de formation est invité à sensibiliser à sa discipline.

L'an passé, l'hypnose a été mise en exergue. Cette année, c'est au tour de la sophrologie. **Le CEAS, représenté par Géraldine, Luc et Darci, n'a pas boudé son plaisir pour assurer sa mission d'ambassadeur.** Fin de journée après de nombreux exposés riches et techniques, l'assemblée est restée mobilisée jusqu'au bout. Rien de tel qu'une séance pour récupérer un regain d'énergie. Et suivre avec attention une nouvelle intervention, la nôtre. Le jeu en valait la chandelle. A peine une petite poignée connaissait la sophrologie.

Une centaine après notre passage :)



Carnet Rose ...

La famille CEAS s'agrandit !

Nous vous présentons avec bonheur les bébés de l'été : Amaïa, à gauche, et Victoire, à droite.



2 bébés pure sophro ! Krysta (à droite) a démarré sa formation enceinte et Aude (à gauche) l'a clôturé pour sa part enceinte.

Toutes nos félicitations aux parents !



CitaSophro te dit ...

« Tout le monde est un génie. Mais si vous jugez un poisson à ses capacités à grimper à un arbre, il passera sa vie à croire qu'il est stupide. »

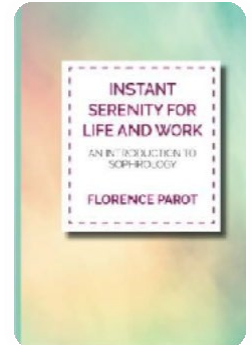
Albert Einstein

Biblio Sophro

● « **Instant Serenity for life and work, An introduction to Sophrology** »
Florence Parot

Nous avons le plaisir de partager avec vous la **deuxième édition du livre de Florence Parot**, directrice de la Sophrology Academy. Cet ouvrage est disponible sur Amazon.

Bravo Florence !



Communication

Le numéro 15 de votre magazine « **Sophrologie, pratiques et perspectives** » est tout fraîchement arrivé dans les kiosques !

A la Une ce numéro : Pleins feux sur les tensions

Focus sur la sophrologie et les tensions mentales autour de quatre signes particuliers : les maux physiques qui en découlent comme les problèmes de dos ou les maux de ventre et les déséquilibres psychiques induits tels que l'angoisse et la dépression...



Découvrez le sommaire complet ci-après :

- La sophrologie et un meneur international en attelage
- Les tensions, en avoir plein le dos ; Maux de ventre et stress ; Angoisse ; Dépression
- Association Park'Autrement
- La nourriture consolation
- Sophrologie et regards compassionnés
- Faire le vide pour faire le plein
- La dimension existentielle de la sophrologie
- Les affres de l'hyper-modernité
- Des mots qui touchent
- Les propos d'un chef d'entreprise
- Au Quimper volley on soigne le mental
- Témoignages de reconversion vers la sophrologie
- Journées tremplin jeunes, APEC et IAE de Caen
- La sophrologie au service des comédiens

N'oubliez pas que vous pouvez vous abonner sur le site [http:// www.sophrologie-pratiques.fr](http://www.sophrologie-pratiques.fr)

et que vous pouvez retrouver votre journal sous format numérique. Abonnez-vous sur le site hommel-magazine.com

Actualités de la FEPS

A vos agendas ! Les prochaines Universités d'été de la FEPS du 10 au 13 juillet



UNIVERSITE D'ETE FEPS

LA SOPHROLOGIE, LE MIEUX ETRE AU QUOTIDIEN
du 10 au 13 JUILLET 2017



Domaine du Mont Rouge - RN 44 - 02800 Rogécourt
06 18 02 01 50 | 06 28 76 52 58
sefeps2017@gmail.com | www.eventfeps.com



Chaque année, la **Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie (FEPS)** organise en **alternance : une Université d'Été ou un Congrès**.

Le Congrès est ouvert au grand public et **l'Université d'été est réservée aux étudiants et anciens élèves des Ecoles de la FEPS**. Pour la première fois, l'Université d'Été se déroulera au Nord de la Loire, plus précisément dans l'Aisne, au **Domaine de Mont Rouge**. Le thème retenu cette année est : **« La SOPHROLOGIE, le MIEUX-ETRE au QUOTIDIEN »**. De nombreux ateliers seront ouverts à tous les participants afin de leur faire vivre de nouvelles expériences qu'ils intégreront dans leurs pratiques futures. La forêt de Saint-Gobain, toute proche, accueillera chaque jour les candidats à une marche « sophro » très ressourçante, assurée par le CEAS.

Tous les ateliers seront animés par des responsables d'écoles et l'ensemble se déroulera dans une ambiance chaleureuse, conviviale et cependant studieuse.

Il reste encore quelques places, Ne tardez pas à vous inscrire, vous y vivrez un moment mémorable dans votre vie de sophrologue ! (tous les détails sur le site

www.eventfeps.com)

Étude sur les protocoles de Sophrologie dans le domaine des Acouphènes

2017... C'est le lancement de l'Étude Scientifique "Évaluation de l'efficacité d'un protocole de sophrologie sur la qualité de vie de patients souffrant d'acouphènes chroniques" par l'**O.N.S. Observatoire National de la Sophrologie**.

Cette étude va dans le sens d'une reconnaissance de la sophrologie comme une méthode d'accompagnement dans le domaine de la santé. Le projet a reçu la validation du CPP Paris 10 (Comité de Protection des Personnes) en 2016 et permet donc d'entrer rapidement dans la recherche de financement avant de passer à la mise en place des centres investigateurs au sein de l'**AFREPA** (Association Française des équipes pluridisciplinaires en acouphénologie). **Une campagne de dons** est ouverte par l'O.N.S., C'est important d'avoir dans ce projet le soutien de notre profession de sophrologues.

<https://www.helloasso.com/associations/observatoire-national-de-la-sophrologie/collectes/etude-sophrologie-acouphenes>

Rappel : Notez bien la formation tout prochainement sur le sujet « Sophrologie et audition » les 16 et 17 mai 2017, assurée par Pascale Etchebarne-Lecêtre et Krystel Guézou

Retrouvez le réseau des 12 écoles partenaires de la FEPS, 15 centres de préparation, en France, et à l'étranger sur le lien :

<http://www.feps-sophrologie.fr>



Le verbe et la voix



Quand la sophrologie fait résonner ses mantras...

La sophro stimulation sonore est une pratique dont la richesse et les effets méritent d'être amplement soulignés. Réflexions, analogies et impressions ressenties avec le phonème EUPHRONIA.

En sophrologie, la voix (hormis celle du sophrologue) se fait rarement entendre. Quelques pratiques mettent pourtant cet organe en valeur. **La sophrologie se tient éloignée de toute intention mystique ou religieuse mais les analogies avec certains exercices de méditation religieuse semblent néanmoins pertinentes.** Chacun sait d'ailleurs que Caycedo s'est largement inspiré du yoga, du bouddhisme tibétain et du zen japonais.

Le mantra comme langage universel...

Mais la répétition d'un mot ou d'une formule (mantra) n'est pas réservée aux seules religions orientales (christianisme orthodoxe, soufisme, hindouisme, bouddhisme): Saint-Augustin, Maître Eckhart et les mystiques rhénans ont largement recouru à la méditation, une pratique quelque peu tombée en désuétude dans le christianisme occidental mais remise au goût du jour vers le début du vingtième siècle par le moine bénédictin John Main qui suggérait d'utiliser le mot araméen Maranatha (Viens, Seigneur) jadis introduit par les chrétiens d'origine juive. C'est par ce mot qu'avaient coutume de se saluer les premiers chrétiens. C'est par lui que Saint-Paul conclut sa première épître aux Corinthiens et Saint-Jean, son Apocalypse. Maranatha est donc l'un des premiers mantras judéo-chrétiens. Mais à ce stade, comment définir un mantra ? Dans le Livre tibétain de la vie et de la mort, Sogyal Rinpoché écrit : « Le mantra est ce qui protège l'esprit ». Et plus loin, il précise : **« Quand vous récitez un mantra, vous chargez votre souffle et votre énergie même, du mantra ».** « La répétition permet d'aller vers le centre de soi-même », considère John Main. « Dire un mantra, c'est amorcer un voyage », disait-il aussi. Mais laissons là ces considérations qui ont servi de cadre à notre introduction et embarquons sans plus tarder pour le voyage.

En sophrologie, le mantra n'a pas de référence religieuse. Il est par conséquent dépourvu de tout motif incantatoire. Il conserve toutefois sa force, son énergie, son influx vital transmissibles par le dire et la répétition.

Un voyage en trois étapes

Plusieurs phonèmes peuvent être utilisés : E-MOU-SO-TRIA mais aussi **EU-PHRO-NIA**. C'est sur ce dernier que portera l'objet de notre réflexion.

« **Dans le cycle radical, l'Euphronie est la recherche de l'harmonie des structures de la conscience** », écrit Patrick-André Chéné.

Attardons-nous un instant sur le phonème EU-PHRO-NIA. Composé de trois syllabes d'égale longueur, ce mot est un modèle d'équilibre. La première syllabe (EU) est formée de deux voyelles. Cette attaque place d'emblée le récitant dans le registre du grave. En musique, EU appartiendrait donc à une tonalité grave, à la fois sonore et majestueuse quoiqu'assez douce (mi bémol majeur, par exemple. Tonalité choisie par Beethoven pour sa 3ème symphonie, dite Héroïque). Bouche ouverte en cul de poule, la modulation de cette première syllabe met principalement en jeu les lèvres, la gorge et le larynx. La formation du son est aussi ressentie dans la cage thoracique, faisant alors office de caisse de résonance et même de chambre d'écho.

EU peut être rapproché du Ė (tséré) de l'alphabet hébreu, lettre qui symbolise le souffle, l'énergie, la marque de la direction et de la question. Dans les rites kabbalistes, la prononciation de cette lettre a son champ d'action sur la gorge, les cordes vocales, le larynx, la thyroïde, toutes les zones également activées par EU.

Avec la seconde syllabe, PHRO, on demeure dans le même registre mais une montée en puissance est à l'œuvre. PHRO met en jeu les mêmes territoires que la première syllabe mais il descend plus bas, jusque dans l'abdomen. EU marque la présence et l'atteste, PHRO introduit une progression, il pose cette présence et l'affirme. Pour user d'une métaphore animalière, EU marque l'entrée du félin dans la clairière, PHRO serait une affirmation, un signal fort, pas un grognement mais plutôt un feulement.

La troisième syllabe (NIA) s'achève sur un soupir, une expiration libératrice. La tonalité demeure inchangée mais elle parachève l'idée de la délivrance, de l'énergie libérée qui sous-tend toute cette vocalise.

L'irrésistible attraction orchestrale

La prononciation du phonème EUPHRONIA s'enrichit de la pratique en groupe. Le récitant peut alors s'abandonner à l'ivresse sonore engendrée par la superposition des autres voix, la modulation de toutes ces cordes vocales tendues à l'unisson. L'onde vibratoire enfle et s'amplifie. Dans un premier temps, chaque oreille perçoit les autres voix, identifie les plus proches ou les plus familières. Exercice un peu vain, comme s'il s'agissait de rechercher la sonorité ou la ligne mélodique de tel ou tel instrument, au cœur d'un orchestre symphonique. Petit plaisir un rien mesquin du critique musical qu'il nous faut vite abandonner. Cette impression différenciée s'estompe alors pour laisser place au bourdonnement, à l'impétueux grondement polyphonique. L'étrange composition musicale reprend ses droits, musique singulière aux accents synesthésiques (la synesthésie est la capacité d'activer et de faire interagir plusieurs sens). La voix est à l'œuvre, les yeux sont fermés, l'onde vibratoire emplit la pièce, se déploie, déferle et se retire. Mouvement de ressac. Comme en apesanteur, chaque récitant se laisse porter, balloter par la vague, bercer par le flottement, apaiser par le balancement. Annoncé par une douce et bienfaisante euphorie, un sentiment de liberté peut alors s'installer et s'imprimer à la conscience.

Effet inattendu de cette pratique, née du tremblement des lèvres juste après le court silence qui suit la prononciation fragmentée du phonème, comme dans un effet de fondu enchaîné, vient se superposer une sophro-mnésie, le lointain souvenir du premier baiser échangé, l'intense émotion ressentie alors, la lèvre qui frémit et palpète encore, longtemps après la désunion des bouches.

Le coin des poètes...

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

Si vous souhaitez, vous aussi, partager avec nous votre talent de Poète Sophrologue, envoyez vos œuvres à la-sophro-d-agnes@hotmail.fr

Au plaisir de vous lire!

La visualisation et la Sophrologie !

Géraldine DURAND et Frédérique MURRY, co-directrices du CEAS Paris, Centre de Formation en Sophrologie, m'ont demandé d'écrire un article sur "la visualisation et la sophrologie". Pour un passionné, comme moi, de la sophrologie c'est une aubaine. Mais quelle responsabilité de traiter, en quelques pages, sans complaisance, ni simplification, un sujet si vaste qui traverse toute l'histoire de l'humanité.



La définition de visualisation :

"Action de rendre visible d'une façon matérielle l'action et les effets d'un phénomène". (Larousse) Historiens, philosophes, érudits religieux, archéologues, médecins, psychologues et tant d'autres ont commencé à étudier la nature de la visualisation dans leur domaine de spécialisation. Il n'y a pas de point de vue, largement, accepté ou partagé de la visualisation jusqu'à présent. De nombreuses revues scientifiques sur la visualisation ont émergé à l'instar du Journal de l'imagerie mentale. Elles documentent l'impact de la visualisation en psychologie, éducation, arts et littérature, linguistique, mythologie, anthropologie, sociologie, sport, religion et même thanatologie, etc.

La nature de la visualisation :

La visualisation est le processus de formation des images mentales. Souvent, elle implique d'envisager des événements ou des situations qui n'existent pas ou qui ne sont pas encore arrivés.

Nous distinguons **trois types de visualisation: ludique, flottante et orientée.**

1) La visualisation ludique (de ludus, jeu). C'est la visualisation qui joue. Et le jeu a sa propre fin en soi : le plaisir. On se plaît à forger des fictions ou à intégrer des fictions forgées par les autres. La différence du possible et de l'impossible n'intervient pas, "on s'amuse sans but". La visualisation ludique dispose de combinaisons fantaisistes et fantastiques en nombre infini.

2) La visualisation flottante. Elle est gouvernée par le désir au sens large. La visualisation flottante joue avec des possibles et avec l'idée que la réalité aurait pu ou pourrait être différente ou même pourrait, mais cela est fort improbable, devenir brusquement différente. On visualise ce qui se serait passé si... ou ce qui se passerait si... Du côté de l'avenir, la visualisation flottante, gouvernée par le désir, l'espoir, joue l'idée que l'improbable, dès lors qu'il n'est pas impossible, pourrait arriver. On esquisse des projets, on envisage des situations. Bien des gens visualisent des choses qu'ils n'auront jamais. Ce n'est pas une quelconque censure intérieure qui leur fait refouler leurs désirs, c'est le réel lui-même. Pourquoi la visualisation flottante? Parce qu'elle n'est pas orientée vers la réalisation ou action. Les situations, les scènes inactuelles sont visualisées au gré des variations aléatoires du désir et de l'humeur.

On se borne à visualiser et l'on se contente d'une compensation fictive des désillusions, des échecs réels.

3) La visualisation orientée. Elle est gouvernée par la volonté. Autre chose est le désir, autre chose la volonté. Dans la visualisation volontaire, au contraire, où le désir se transmute en volonté, on refuse toute passivité. On détourne sa pensée et son désir de ce qui ne dépend pas de nous. On concentre sa pensée et son effort sur ce qui dépend de nous, pour autant que cela en dépende. Le rôle de la visualisation est alors, en envisageant ce qui peut arriver, de nous fournir en solutions possibles pour des situations aléatoires. La visualisation vise ici à nous donner un meilleur contrôle, une meilleure maîtrise de la réalité en nous préparant à l'avance aux éventualités diverses. Il reste que la visualisation orientée permet une relative maîtrise de l'aléatoire pour autant qu'elle sache tenir compte des éventualités diverses et de nombreux facteurs, maîtrise toute relative cependant puisque nul, jamais, ne peut tout prévoir de l'avenir.

L'influence de la visualisation :

Les philosophes et les prêtres dans toutes les cultures anciennes ont utilisé la visualisation.

La visualisation est commune à de nombreuses religions occultes : Rosicrucianisme, tantrisme et les sciences de l'esprit (Nouvelle Pensée, la Science divine, l'Unité de l'école du christianisme, de sciences religieuses).

Le psychanalyste :

Carl Jung, influent, a développé sa propre méthode de visualisation appelée "imagination active".

L'occultisme :

Chamans, spirites, magiciens et sorcières utilisent régulièrement la visualisation.

L'éducation :

la visualisation est utilisée dans l'éducation, l'écriture créative et les cours de résolution de problèmes. Johannes H. Schultz, dans son expérience clinique avec l'hypnose, a développé le "Training autogène", thérapie utilisant l'autosuggestion, la visualisation, la relaxation profonde.

La visualisation en sophrologie :

En sophrologie, la visualisation est peu utilisée. Le terme, plus courant, c'est l'imagination, "capacité" majeure de l'être humain. La visualisation est une des composantes de l'imagination. La sophrologie se sert de "la visualisation orientée" citée plus haut. **L'utilisation de la visualisation orientée, en sophrologie, doit être associée aux capacités physiques et/ou mentales. La visualisation doit pouvoir s'appuyer sur les capacités, sinon elle ne débouche sur rien. Je cours à l'échec si je visualise occuper un poste de dirigeant alors que je n'ai pas d'aptitudes au leadership ou si je visualise devenir chanteur alors que je n'ai pas un beau timbre de voix.**

Un joueur de basket-ball "peut visualiser" de faire un panier difficile ou un skieur peut se représenter une pente avant qu'il ne commence la descente. Musiciens, acteurs, écrivains et autres artistes peuvent utiliser la visualisation pour créer une image dans leur esprit avant de l'écrire ou d'agir.

Tout être humain est capable de visualiser dans une certaine mesure. Nous visualisons ce que nous voulons manger avant de préparer ou d'acheter de la nourriture. Nous visualisons ce que nous voulons porter avant de nous mettre en marche. Nous visualisons des conversations qui se passent avant qu'elles ne surviennent. **La visualisation est une manière dont nous nous préparons avant d'agir.** En fait, "il est sage de considérer les résultats avant d'agir"(Luc 14:28).

Il faut avoir les moyens de ses ambitions et les ambitions de ses moyens. Pour visualiser, en sophrologie, nous avons besoin de l'énergie de ces deux moteurs. Fort heureusement, il y a entre la "visualisation" et les "capacités" une interaction qui fait que, le plus souvent, elles vont dans le même sens. L'une nous permet de faire bien ce que nous entreprenons, l'autre nous pousse à faire ce que nous envisageons. **La visualisation, en sophrologie, est l'utilisation de la concentration mentale et de l'imagerie orientées avec des objectifs précis, que ce soient physiques, spirituels, professionnels ou éducatifs.** Elle est orientée et gouvernée par la volonté et vise à nous donner un meilleur contrôle, une meilleure maîtrise de "la réalité objective".

La pratique de la visualisation en sophrologie doit être réalisée dans un cadre précis, structuré et appliquée avec la plus grande rigueur par le sophrologue.

Darci MARTINS



CEAS Paris ■■ Coordonnées du Journal : 16 boulevard Saint Denis ■■ 75010 Paris ■■

Tel : 01 42 08 56 01 ■■ www.sophrologie-ceas.org ■■ Contact: www.facebook.com/CEASsophrologie

Votre contact SophroRéso : Agnès Leroux ■■ la-sophro-d-agnes@hotmail.fr ou au 06 62 07 47 82

Liens sophro - SSP : www.syndicat-sophrologues.fr – **FEPS** : ecoles.sophrologues.fr

Re-lecture : Géraldine Durand ■■ **Crédit Illustrations et Photos** : Photo libre.com ■■ fotofolia.com ■■