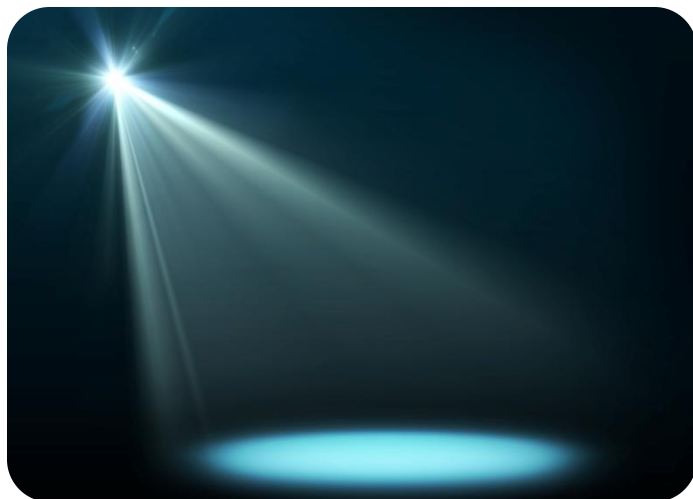




L'édito de Géraldine

Pleins feux sur VOUS !

Oui le CEAS, la FEPS s'intéressent à VOUS, sophrologues installés, qui développent leur clientèle, recherchent plus de visibilité métier, s'interrogent sur le devenir de la profession...

Oui nous vous avons entendus. Promouvoir la discipline, le métier, la qualité de votre formation, c'est notre cheval de bataille et nous nous y attelons fermement.

Preuve en actes dans ce nouveau numéro :

• **Un Congrès résolument axé sur le métier** et sur comment favoriser les liens entre professionnels, institutions, prescripteurs.

• **La 1^{ère} édition des Portes Ouvertes de la Sophrologie**, façon très concrète de promouvoir la discipline et vous faire mieux connaître sur votre secteur.

Et encore d'autres actions en cours que nous ne saurons dévoiler prématurément.

OUI, nous vous avons entendus et nous œuvrons...

Géraldine DURAND

Co-Directeur du CEAS



Bonjour!

La transition entre printemps et été étant souvent la période du renouveau, de regain d'énergie, parfois des bonnes résolutions pour les mois estivaux, nous avons voulu vous présenter des nouveautés dans ce SophroRéso de juin.

Vous retrouverez donc de la poésie, des idées des films, de livres, une nouvelle rubrique et évidemment, des infos, des articles... Bref, la vie du CEAS et de nos partenaires.

Je tenais à chaleureusement remercier **Catherine Adam Pereira, le Dr Luc Audouin, Monique Cabeza, Sophie Chabaud, Serge Cholet**, pour leurs poésies et leurs suggestions de livres et de films. Ainsi qu'un grand merci à **Isabelle Gace** qui nous présente son nouveau module « **Sophrologie et violences au sein du couple** », une EXCLUSIVITE au CEAS.

Merci beaucoup pour votre participation !

Je vous souhaite à toutes et à tous un délicieux, tendre, parfumé, éclatant début d'été!

Bonne lecture!

Agnès LEROUX



SOMMAIRE

Page 1	L'Édito de Géraldine – le mot d'Agnès
Page 2	Calendrier des Formations, Séminaires et vie du CEAS
Page 3	Sophrologie et violences au sein du couple
Page 4	L'interview des Intervenants
Page 5	Café Sophro - Biblio-Sophro - Cita Sophro te dit
Pages 6 à 8	L'actualité de la F.E.P.S.–
Page 9	Bon à savoir!
Page 10	Le coin des poètes
Page 11	Presse – Agenda
Page 12	Communiqués du SSP

Programme des Séminaires Spécialisations Automne 2015 du CEAS Paris

Contact : Frédérique Murry

Tél: 01 42 08 56 01



Centre de formation en Sophrologie

Nous vous rappelons l'importance de compléter votre formation de Sophrologue par ces séminaires <http://www.sophrologie-ceas.org>

Elargissement des compétences

● Vigilance et sommeil

† Dr Luc Audouin, Eric Joannes & Caroline Rome
11, 12, 13 septembre 2015 / 08, 09, 10 octobre 2015

● Sophrologie et relation d'aide

† Cécile de Laubier
17, 18, 19 septembre 2015

● Burnout

† Florence Parot, Directrice de la Sophrology Academy
30 & 31 octobre 2015

● Identification de la demande

† Dr Martine Orlewski
05, 06, 07 novembre 2015

● EXCLUSIVITE AU CEAS

Sophrologie et violences conjugales

† Isabelle Gace
28 & 29 novembre 2015

● Renforcer la réalité objective du sophrologue avec l'Analyse Transactionnelle

† Alain Zuili, Directeur de l'Institut de Formation AZ d'Avignon
27, 28, 29 novembre 2015

● Les Troubles de l'Audition

† Sophie Chabaud, Pascale Lecêtre et Stéphanie Renaudin
05, 06, 07 décembre 2015 + une ½ journée de supervision proposée

Techniques complémentaires

● Atelier en langue anglaise

† Florence Parot, Directrice de la Sophrology Academy
29 octobre 2015

Pour public spécifique

● Sophrologie et santé sexuelle

† Isabelle Gace et Marianne Nys
01, 02, 03 octobre 2015

● Sophrologie et gestion du poids

† Alain Rossignol, Co-Directeur de l'ISSO (Institut de Sophrologie du Sud-Ouest)
15, 16, 17 octobre 2015

Approfondissement

● Approfondissement de connaissances sur le 3^{ème} et 4^{ème} degré

† Darci Martins
A la demande, dès 4 personnes, vous rapprocher du CEAS Paris (3 jours)

● Cycle radical (5^{ème} au 8^{ème} degré) et Cycle existentiel (9^{ème} au 12^{ème} degré)

† Darci Martins
Vous rapprocher du CEAS (8 jours)

Nouveau !

● La Voix du Sophrologue

† Agnès Leroux

L'objet de ce séminaire de 2 jours est de permettre aux Sophrologues (étudiants et/ou professionnels) de s'interroger sur leur voix « de travail ». Il s'agira d'apprendre des techniques pour mieux la maîtriser et mieux la préserver, mais aussi de travailler, de manière ludique, sur sa modulation, son phrasé, et de s'interroger sur le Terpnos Logos pour ainsi découvrir comment faire de sa voix le vecteur qui permettra de transmettre les techniques Sophrologiques de la manière la plus juste et la plus proche de soi.

Ce séminaire est aussi un excellent complément du module proposé lors du cycle généraliste.

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

Exclusivité CEAS Paris : Formation « Sophrologie et violences au sein du couple »

Chargée d'enseignements au CEAS-Paris, **Isabelle GACE** est sophrologue, sexologue clinicienne. Elle est titulaire du Diplôme d'Université de Psycho-Sexologie et Santé sexuelle de Paris V et du Certificat de sexothérapeute Sexogestalt®. **Isabelle met en place ce nouveau module, au sein du CEAS et nous dit quelques mots sur ce sujet tabou : les violences au sein du couple et l'accompagnement possible des femmes victimes de ces violences par la sophrologie.**

« En France, les cas de violences conjugales ne cessent d'augmenter. Aujourd'hui, **une femme meurt tous les 3 jours** sous les coups de son conjoint ou ex-conjoint. Plus de 200 000 femmes sont victimes de violences physiques et/ou sexuelles. **83 000 ont déclaré avoir été victimes de viol ou tentative de viols**¹.

Face à ces chiffres plus qu'alarmants, la question de la prise en charge et de l'accompagnement par la sophrologie des femmes victimes de violences conjugales est pertinente. La perspective intéressante. Le projet, judicieux !

Oui, je suis depuis longtemps convaincue que les bienfaits de la sophrologie aux côtés d'autres thérapeutiques, telles que la psychologie ou l'hypnose ericksonienne ont été, dans ce domaine, sous estimés.

La pratique de la sophrologie permet de restaurer le lien avec le corps. Un corps, traité comme un objet, maltraité par les humiliations, les agressions sexuelles, les violences et leur cortège de souffrances, de détresse, de silences. **La sophrologie est une aide psycho-corporelle pour décoder un corps agissant, partir à sa reconquête pour l'aider à se tranquilliser et sortir du silence autrement que par les maux.**

Chaque personne est « *unique et magnifique* », chacun a le droit de se dire « *merci moi* » pour paraphraser Luce Audouin.

C'est pourquoi, la sophrologie peut guider le cheminement de chaque femme à travers des techniques adaptées que **la formation « Sophrologie & violences au sein du couple »** propose de vous apporter.

Cette formation s'inscrit dans le cadre du **4^e plan interministériel de lutte contre les violences faites aux femmes 2014-2016** et particulièrement sur les axes :

- **renforcement de la formation des professionnels concernés,**
- **mobilisation des professionnels de santé sur un meilleur repérage, traitement et accompagnement des violences ;**
- **facilitation de l'accueil et la prise en charge des femmes victimes de violences.**

L'objet de cette formation sera triple : attirer l'attention des sophrologues sur l'existence de ces vécus corporels douloureux chez leur clientèle/patiente, afin qu'ils soient repérés dans les vivances. Puis savoir en parler avec une bienveillance humaniste et enfin prendre en charge ces souffrances corporelles de manière adaptée, proposant un projet de protocole sophrologique.

Objectif général de la formation : développer ou acquérir un savoir, un savoir-faire et savoir-être sophrologique auprès des femmes victimes de violences au sein du couple. Les accompagner dans la reconquête d'une estime de soi et d'un schéma corporel à restaurer grâce à une alliance sophronique sécurisée dans l'ici et maintenant. Se sentir à l'aise pour mener à bien une anamnèse respectueuse de la femme, une anamnèse non intrusive et non inductrice de gêne.

Objectifs spécifiques . A l'issue de la formation, le/la sophrologue professionnel(le) sera compétent(e) pour :

- **connaître les conséquences** des violences conjugales sur la santé physique et psychique ;
- dans un cadre sécurisé et une alliance sophronique, **aborder le thème des violences et les accueillir ;**
- **savoir intégrer dans sa pratique, des protocoles** permettant d'aider à la prise de conscience et libération des respirations et postures corporelles révélatrices de l'état émotionnel maltraité ;
- **développer un travail pluridisciplinaire** dans les réseaux de professionnels impliqués dans la prise en charge des violences conjugales.

La **formation « Sophrologie & violences au sein du couple »** se veut d'abord un outil d'information et de prévention, un levier pour aider ces femmes à re-partir à la connaissance de leur corps et l'accompagner tout au long de sa reconquête.

Mes expériences professionnelles, engagées dans la lutte contre les violences faites aux femmes, et à l'écoute auprès des femmes, me permettent de dire que le travail reste encore à faire mais aussi que la sophrologie est un merveilleux outil thérapeutique pour.

J'espère mobiliser un maximum de sophrologues. Alors au plaisir de vous retrouver en formation les 28 et 29 novembre 2015 au CEAS Paris. »

¹ Lien vers l'étude : <http://www.lecese.fr/content/le-cese-se-prononcera-sur-les-violences-faites-aux-femmes-des-plus-visibles-aux-plus-insidieuses>

L'interview des intervenants

Pour inaugurer cette nouvelle rubrique, **Monique Cabeza**, qui intervient sur le cycle généraliste pour le module « Sophrologie et méditation », s'est prêtée avec toute la gentillesse et la sincérité qu'on lui connaît au jeu des questions réponses.

Merci à elle!

Bonjour Monique ! Tout d'abord, merci de bien vouloir inaugurer notre nouvelle rubrique ! Pour commencer, pourrais-tu nous raconter en quelques mots ton parcours avant ta rencontre avec la Sophrologie ?

Monique: Après des études scientifiques et quelques années en entreprise, la vie m'a proposé une pause, ma fille ayant besoin de mes soins après sa naissance. Je me suis tournée vers le hatha-yoga que je pratiquais déjà. Je n'étais pas particulièrement douée, ce qui m'a permis de me glisser dans la pratique avec persévérance et d'en percevoir les difficultés mais aussi les finesses. La facilité n'est pas toujours une bonne amie, ceci est vrai dans tous les domaines. Le yoga m'a aussi ouverte à une autre philosophie et à la méditation. Ce fut avec mon mari, notre première retraite avec Maître Deshimaru où nos illusions sur la spiritualité furent bousculées.

Comment as-tu découvert la Sophrologie ?

Monique: Mon premier contact avec la sophrologie fut dans un monastère bouddhiste où je faisais une retraite : ce fut instructif quant à ce qu'il est bon de faire ou de ne pas faire avec des débutants. Sinon, j'étais à la recherche d'une thérapie douce pour soigner mes bleus à l'âme. J'avais essayé une ou deux psychothérapies mais l'angle d'approche ne me convenait pas, alors pourquoi pas la sophrologie. J'ai suivi pendant 2 ans des cours à l'Institut Français de Sophrologie de Jean Pierre Hubert.

Pourquoi as-tu décidé de te former à la Sophrologie ?

Monique: Une mauvaise tendinite à l'épaule m'a fait rechercher autre chose que le yoga : j'ai hésité entre l'astrologie et la sophrologie. L'astrologie m'a paru, peut être à tort, trop cérébrale et j'ai choisi la sophrologie qui allie le ressenti à l'expression. Après avoir étudié différentes écoles, j'ai opté pour le CEAS du Docteur Luc Audouin que je remercie sincèrement d'avoir insufflé à son école son esprit de liberté.

Peux-tu nous raconter tes débuts de Sophrologue (tes choix de pratique, ton installation, tes découvertes)?

Monique: Mes débuts furent faciles : j'étais professeur de yoga, donc installée, j'ai ajouté la casquette « sophrologue ». Mes choix de pratiques ont évolué avec le temps. Au début, l'influence de ma formation a été forte, puis je me suis appropriée la sophrologie. L'évolution de chacun est sans fin : les pratiques que je propose sont toujours fidèlement sophrologiques mais avec l'intentionnalité qui correspond à ma maturité du moment, ce qui permet de reprendre encore et encore les mêmes exercices, de découvrir et d'évoluer encore et toujours. Mes découvertes de sophrologue et de chercheuse sont indissociables. Je n'ai donc pas de protocoles bien établis pour tel ou tel cas : c'est parfois une faiblesse pour les personnes qui veulent quelque chose de très carré, c'est un atout pour les personnes sensibles à une pratique « pour elle » et à la recherche d'une évolution personnelle. Mes découvertes de chercheuse sont dues d'une part au plaisir que j'ai à approfondir certains aspects en choisissant des thèmes comme le schéma corporel, la confiance, la reconnaissance etc.... et d'autre part à ma pratique personnelle de la sophrologie, du yoga et de la méditation.

Comment définirais-tu la Sophrologie ?

Monique: La Sophrologie est l'étude de la conscience : conscience de soi, corps et esprit, conscience du monde qui nous environne, Nature et Êtres Humains. C'est un chemin qui n'a pas de fin, mais sur lequel chacun, à son rythme, fait des découvertes et se transforme. La Sophrologie permet d'entrer en amitié avec soi et le monde d'où sa vocation d'aide dans de nombreux domaines.

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

Monique: L'éthique et une bonne formation comme celle prodiguée au CEAS sont des préalables. J'ajouterai un travail de connaissance de soi avec ce que cela implique de confrontations avec ses propres difficultés, et avoir l'envie et le goût de faire du bien à l'autre, aux autres.

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

Monique: J'insiste sur la progression dans les différents degrés pour bien faire comprendre pourquoi ces étapes ; comme pour une construction, on ne peut pas commencer par le toit. Je souhaite aussi transmettre une ouverture à ce que d'autres ont expérimenté dans les domaines où j'interviens et comment concrètement les utiliser en sophrologie avec les pratiques qui sont les nôtres. Ouverture ne veut pas dire papillonnage.

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

Monique: Une anecdote pleine d'espoir : une femme vient me voir pour se préparer à sa dernière FIV (fécondation in vitro). Nous nous sommes vues plusieurs fois et avons travaillé, entre autres, l'accueil dans différentes situations. La FIV a réussi et elle a eu une belle petite fille. En ce moment, une autre femme qui suit mes cours de groupe, vient d'avoir une FIV. Tous mes vœux l'accompagnent. La Sophrologie est un chemin de Vie : bonne route.



Café Sophro



Le dernier CAFE SOPHRO a eu lieu le 12 juin. L'invité **José Le Roy**, professeur agrégé de philosophie et auteur de « Petit traité de la connaissance de soi » nous a proposé de **poursuivre le voyage amorcé lors du dernier Café Sophro de février sur le thème « Ce que nous sommes vraiment n'est pas ce que nous paraissions être. Alors qui sommes-nous ? »**, en continuant d'explorer les couches successives qui nous mènent au centre de nous-mêmes.

Manuela Suarez Salomon a une fois de plus orchestré ce temps de mains de maître.

Voici un résumé du texte de **José Le Roy**, qui a servi de point de départ à la discussion.

« Impossible de devenir meilleur, dit Socrate, si on ne se connaît pas. Pour s'approcher de la sagesse, il faut prendre soin de soi, et pour cela il faut se connaître.

Les grandes philosophies du passé et les spiritualités authentiques nous apprennent qu'au cœur de nous-mêmes, en notre centre le plus intime, vit un trésor sans prix : la source du monde, l'Absolu.

La phrase du temple de Delphes « Connais-toi toi-même » nous est parvenue aussi sous cette forme plus complète : **« Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux. »** Et de l'Inde, des Upanishads anciennes, nous parvient la même promesse : notre soi, notre atman est le Brahman lui-même, l'absolu si petit qu'il loge dans notre centre comme un point, et si vaste qu'il englobe le monde.

Pour vérifier cette antique parole, cette si heureuse promesse, réfléchissons d'abord aux difficultés de cette connaissance de soi.

Si vous me permettez je prendrais ici l'image de l'oignon.

L'oignon a différentes couches ; nous aussi. Nous nous identifions à ces différentes couches, ces différentes apparences de notre être et dès lors nous vivons excentrés, exilés.

Mais qui sommes nous quand nous nous regardons à zéro centimètre de distance ?

Nous sommes perdus dans des apparences que nous prenons pour notre vrai moi. Nous allons progresser vers notre centre en traversant toutes les couches auxquelles nous nous sommes identifiés.

Notre vraie nature, « ce que nous sommes vraiment, vraiment, vraiment » n'est ni le corps, ni le caractère, ni les émotions, ni les pensées, mais le Témoin, conscient de tous ces phénomènes. Appelons ce Témoin le Soi.

Découvrir ce centre est le but de notre vie. Il ne s'agit pas d'une idée mais d'une expérience très concrète, à la fois simple et bouleversante.

Dans la vie quotidienne, le Soi n'est pas connu car il est recouvert par les pensées, les émotions, le corps auxquels il est, à tort, assimilé. La connaissance de soi est donc un dévoilement de soi.

C'est un retour dans sa vraie demeure.

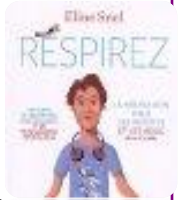
La nature de l'esprit est très difficile à décrire : les textes spirituels utilisent des analogies : le Soi est semblable à l'espace, au ciel vaste. Il n'a ni centre ni périphérie.

Ce que nous sommes vraiment est simplement notre conscience claire, parfaite, de l'instant présent, vide, nue et éveillée. »

Biblio Sophro

● La méditation pour les ados et leurs parents, Eline Snel

Par l'auteur de « Calme et attentif comme une grenouille. Vous y trouverez beaucoup d'idées d'exercices pour **permettre aux adolescents d'apprendre à gérer leurs émotions et leur stress, retrouver un bon sommeil,...** Et aux parents de retrouver leur sérénité!
Merci à **Sophie Chabaud** pour sa suggestion!



● Faire le ménage chez soi, faire le ménage en soi, Et si faire le ménage était une thérapie? Dominique Loreau

Catherine Adam Pereira nous en dit quelques mots : « Un livre qui entre en résonnance avec l'approche phénoménologique. Il y est question de nos gestes les plus quotidiens que nous pouvons transformer en gestes qui nous relient au monde, à l'univers.. (avec une dimension de transcendance)

L'auteure est installée au Japon depuis plus de 20 ans, elle a écrit un best-seller "L'art de la simplicité" et un autre ouvrage que j'apprécie beaucoup "L'art des listes".

Il est question ici de l'inspiration du ZEN sur la façon de vivre notre rapport au quotidien. »



Envies de cinéma...

Idées de films, encore à l'affiche ou déjà sortis, pour vous ressourcer !

Monique Cabeza nous conseille: « **En quête de sens** », sorti fin janvier, documentaire sur le parcours de deux amis d'enfance qui décident de parcourir le monde et de s'interroger sur notre rapport à la nature, au bonheur et sur le sens de la vie. Ils rencontreront entre autre, Pierre Rabhi, Arnaud Desjardins, Trinh Xuan Thuan... Un beau film, généreux et intelligent.



Si vous souhaitez partager vos coups de cœurs ciné, n'hésitez pas à me contacter sur : la-sophro-d-agnes@hotmail.fr

CitaSophro te dit ...

« Pour avoir de jolis yeux, regardez toujours le bon côté des gens. Pour avoir une jolie bouche, prononcez des paroles de bonté. »
Audrey Hepburn

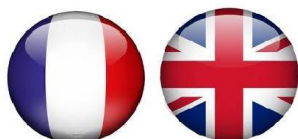


Actualité des écoles de la F.E.P.S.

Première formation bilingue au
métier de Sophrologue !

Un nouveau partenariat : CEAS Paris & The Sophrology Academy

Pour la première fois
dans l'histoire de la
Sophrologie,
deux écoles se
rapprochent pour
offrir une formation
bilingue au métier
de sophrologue.



Le CEAS Paris, qui fêtera en 2016 ses 40 ans, et la
Sophrology Academy à Canterbury, la première
école de Sophrologie d'Angleterre, ouvrent en
septembre 2015 leur première formation bilingue, une
exclusivité mondiale.

Tous deux sont membres de la prestigieuse Fédération
des Ecoles Professionnelles en Sophrologie (FEPS) et
proposent une **formation en 2 ans basée sur leur
cursus habituel, reconnu pour sa qualité.**

La formation mène au « **Certificat de sophrologue** »,
**délivré par la FEPS et inscrit au Répertoire National de
la Certification Professionnelle (RNCP - officiellement
reconnu par l'Etat au niveau III).**

Les cours seront dispensés en alternance sur Paris et
Canterbury et permettront la formation de
sophrologues capables d'intervenir dans **des
contextes réellement internationaux.**

N'hésitez pas à vous rapprocher de ces deux écoles
pour en savoir plus !

Retrouvez les formations
proposées par le réseau des
écoles de la FEPS



ISH Lille
Jacqueline BAUDET
[http:// www.ish-lille.com](http://www.ish-lille.com)



ISR Rennes
Pascal GAUTIER & Dominique AUBERT
<http://www.sophrologie-formations.com>



IFSR - École d'Avignon
Alain & Anaïs ZUILLI
<http://www.sophrologie-relationnelle.fr>



ISRA Lyon
Marie-Claire MARTELETTI & Olivia ROUX
[http:// www.sophrologie-rhonealpes.fr](http://www.sophrologie-rhonealpes.fr)



CFSP Normandie Caen
Richard ESPOSITO & Isabelle LEBRIN
<http://www.cfsp-formation-sophrologue.com/>



ISSO Toulouse
Alain ROSSIGNOL & Régine PHILIP
[http:// www.sophrologie-sudouest.com](http://www.sophrologie-sudouest.com)



EFS Montpellier
Norbert CASSINI
<http://www.ecole-formation-sophrologie.fr>



EFS île de la Réunion
Patrick ARIOLE
<http://www.formation-sophrologie-reunion.fr>



ESNE Reims
Alain CHEVALIER-BEAUMEL & MClair BOUTHORS
[http:// www.esne51.info](http://www.esne51.info)



IFSMS Limoges
Véronique de LUCA
<http://www.ifsms.com>



The Sophrology Academy
Florence PAROT
<http://www.sophroacademy.co.uk>

Communication

Le **numéro 7** du magazine « **Sophrologie, pratiques
et perspectives** » en kiosques depuis le 3 avril !

A la Une de ce numéro : Burn-out au féminin.

De nos jours, et malgré les progrès sociaux, les femmes continuent à assumer
plusieurs rôles qui peuvent les conduire à un surmenage important, voire à un
burn-out. La Sophrologie, associée à d'autres disciplines, a un rôle important à
jouer pour aider à prévenir et à surmonter cet épuisement total.

Retrouvez également dans ce numéro des articles sur la dépression, la
préparation mentale des tennismen, la cohérence cardiaque et la crise de la
quarantaine, entre autres.

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



ANNONCE

**Samedi 19 Septembre 2015,
date à inscrire dans vos agendas, tous mobilisés !**

La Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie (FEPS)
organise ses premières
Portes Ouvertes de la SOPHROLOGIE
et propose à tous les **sophrologues issus exclusivement de nos
différentes écoles** de participer activement.

Les premières Portes Ouvertes de la Sophrologie sont une occasion privilégiée pour chacun d'entre vous de VOUS faire connaître dans VOTRE quartier (et plus largement), de tisser et développer VOTRE réseau, de mener VOTRE action de communication de façon percutante dans le cadre d'une opération à dimension nationale et internationale sous la bannière de la FEPS.

Depuis la reconnaissance de notre formation par l'Etat (Août 2013), la FEPS s'inscrit dans une volonté clairement affichée d'accompagner avec toujours plus de proximité et de professionnalisme nos sophrologues. C'est un enjeu pour vous, c'est le NOTRE aussi !

Ces Portes Ouvertes sont une formidable opportunité de toucher le grand public, d'aller à sa rencontre et de le sensibiliser à notre belle discipline.

Pour participer à cette action, rien de plus simple :

Référenciez-vous en ligne en tant que partenaire de cette action. **N'attendez pas, faites cette démarche au plus tôt (vous avez jusqu'à fin Juin) afin que la FEPS détienne un annuaire bien fourni en contacts de Sophrologues partenaires de l'opération, annuaire accessible au grand public au plus vite.**

Suite à votre référencement, vous recevrez courant juin un login vous permettant de modifier autant que souhaité votre fiche Et votre organisation jusqu'au 19 septembre.

Si vous n'avez pas encore reçu la communication spécifique de cet événement avec toute la procédure à suivre pour votre référencement, rapprochez-vous vite de votre centre de formation.

A NOTER :

cet événement est réservé uniquement aux sophrologues issus des écoles de la FEPS.

Samedi
19 sept

Organisées par la
Fédération des Ecoles
Professionnelles
en Sophrologie

**Les portes
ouvertes
de la
Sophrologie**

feps
Fédération des Ecoles
Professionnelles
en Sophrologie

Les sophrologues issus des écoles et associations
membres de la FEPS vous ouvrent leurs portes.

Une occasion unique de découvrir la Sophrologie.

N'attendez plus, contactez
le professionnel proche de chez vous :
www.mon-sophrologue.info

N° association : RNA W691075731 - Préfecture du Vaucluse

SPECIAL CONGRES FEPS 2015 : les 17 et 18 Octobre à Clermont-Ferrand



RAPPEL : le prochain Congrès de la FEPS, organisé par l'école de Limoges (l'Institut Français de Sophrologie et du Métier de Sophrologue) aura lieu, les 17 et 18 octobre prochain, au Pôlydome de Clermont-Ferrand.

Au programme, un équilibre entre conférences, rencontres et échanges.

Il est temps de vous inscrire si ce n'est déjà fait.

Plusieurs bonnes raisons pour vous convaincre d'y participer :

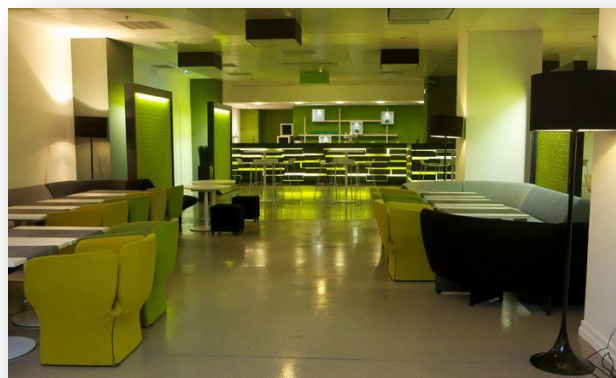
- Ce Congrès est totalement dédié à **votre profession** et comment promouvoir le métier, comment favoriser la communication entre institutions, professionnels et prescripteurs.

- Ce Congrès accueille **des intervenants éminents sur leur domaine de compétence** comme la très renommée Sonia LUPIEN, Fondatrice et Présidente du Centre d'Etude sur le Stress Humain, Directrice Scientifique du Centre de Recherche de l'Institut Universitaire en santé mentale de Montréal.



- Ce Congrès répond à votre demande de **partage et de concret**. Il sera ponctué de temps privilégiés pour partager entre sophrologues autour d'un thème, découvrir de nouvelles pratiques... **Ateliers** animés par un membre de la FEPS.

- Ce Congrès n'oublie pas la notion de plaisir terriblement sophrologique. **Une soirée de Gala** est prévue !



Pour en savoir plus, téléchargez dès à présent le programme en suivant le lien : <http://www.congresfeps.org>

Info pratique

Si vous hésitez encore à vous inscrire pour des **raisons pratiques de logistique ou encore de coûts financiers**, le CEAS a pensé à vous.

Nous organisons une navette pour descendre depuis Paris sur Clermont-Ferrand et minimiser ainsi le coût du transport A/R. L'organisation est en cours d'élaboration.

Un grand MERCI à Pascal de se dédier à cette tâche. Vous pourrez vous rapprocher de lui à partir de fin juin pour réserver votre place et également optimiser le booking de votre chambre. Contacter notre expert au **06 63 73 07 56** ou par mail pascal.carfantan@gmail.com

N'attendez plus pour vous inscrire, RDV à Clermont !



Bon à savoir!

SPECIAL ANCIENS ELEVES :

Pour tous les anciens stagiaires du CEAS qui souhaiteraient retourner le temps d'un week-end dans notre école pour réviser, revoir, revivre et ré-expérimenter **un (ou plusieurs!) module(s) du cycle généraliste**, sachez que c'est possible!

Si vous voulez reprendre les **4 premiers degrés de la Relaxation Dynamique**, les **techniques de base de la respiration**, retravailler le module **Sophrologie et Méditation** ou bien **Sophrologie et Pédagogie**, pour ne citer que ceux-ci;

Si vous désirez profiter des **nouveaux modules** proposés depuis 2 ans (**Physiologie**, avec Pascale Lecêtre, **Atelier sur la voix**, avec Agnès Leroux, **Eneurophysiologie des émotions et créativité**, avec Pauline Neveu et Nathalie Bergeron-Duval), vous serez les bienvenus!

Contacter le bureau (tél: 01 42 08 56 01), et inscrivez-vous. Un tarif « anciens étudiants » vous sera proposé !



PETITE ANNONCE

Sophrologue et ancienne assistante administrative, Christelle se propose de vous accompagner pour valoriser votre communication...soit pour la réalisation de documents type (facture, devis, fiche de séance,...) et/ou pour votre communication sur le Net (réalisation de site internet, animation de réseaux sociaux LinkedIn, FaceBook, Viadeo...). Contactez-la au 06 40 45 65 53 ou par mail à christellegamba@gmail.com

RAPPEL UTILE

ceux qui ont omis de se manifester et qui ont obtenu leur titre CEPS ou FEPS, entre le 2 Février 2009 et le 19 Mars 2014, peuvent encore faire la demande de certification !

Rien de plus simple, rapprochez-vous de votre école où vous avez réalisé votre cursus fondamental et supérieur pour obtenir un dossier « **demande de certification 2** » à dûment remplir. Adressez-le à votre centre qui se chargera de regrouper toutes les demandes et les enverra à son tour à Avignon.

Notez bien :

3 fois par an , un Jury dédié à l'examination de ces dossiers, se réunit.

Ne ratez pas ces opportunités !



PRESSE

Lu dans « Sciences et Vie » du mois de janvier 2015:

« De multiples « approches non conventionnelles à visée thérapeutiques » fleurissent. La Mission interministérielle de vigilance et de lutttes contre les dérives sectaires en a recensé 400, dont certaines sont dangereuses.

Parmi ces méthodes à risques se distinguent: **l'hydrothérapie du colon**, c'est-à-dire des lavements répétés des intestins dans le but de purifier l'organisme des toxines liées à l'alimentation. Les risques? Perforation intestinale, apparition de carences.

Autre méthode contestée, les **bougies auriculaires**, censées provoquer une aspiration qui rééquilibre la pression de l'oreille. Elle peut surtout entraîner des brûlures et l'occlusion du conduit auditif, voire la perforation du tympan.

Citons aussi la **thérapie par chélation**, visant à corriger les déséquilibres sanguins mais pouvant provoquer la mort. »

Toutes les thérapies douces ne sont pas forcément sans conséquences. Informez-vous auprès de professionnels de la santé, mesurez les risques encourus, avant de soumettre votre corps à des méthodes qui, en voulant faire du bien, peuvent faire beaucoup de mal!

Lu dans « La nouvelle République », du 28 mars 2015:

Le CHU Bretonneau de Tours, plus précisément dans le service de neurologie, a proposé, dans le cadre de la **Journée du sommeil**, le 27 mars dernier, **deux ateliers** animés par **Béatrice Bruyère**, ancienne élève du C.E.A.S Paris. Elle participe depuis trois ans à cette belle initiative qui permet de promouvoir encore davantage la Sophrologie auprès du public et des professionnels.

Une trentaine de personnes ont ainsi pu profiter des conseils avisés de Béatrice et d'une découverte des bienfaits de la Sophrologie!

AGENDA

Ateliers de Yoga Dansé programmés en soirée
dès la rentrée au CEAS !



Catherine Flori Millepied, danseuse et professeur de Yoga, vous donne RDV dès la rentrée prochaine pour participer à ses ateliers de Yoga dansé, 2 fois par mois, dans les locaux du CEAS.

« **Le Yoga dansé** est une pratique de développement personnel, basée sur l'équilibre de l'être dans son intégralité.

Durant la séance nous sollicitons **l'équilibre sous différents aspects**. Celui respiratoire, physique, l'équilibre cérébral, mental, l'équilibre du système nerveux, l'alignement horizontal-vertical, intérieur-extérieur, ou encore l'équilibre des polarités. En état yogique d'intériorisation, en pleine conscience, **nous célébrons l'instant**, devenons intimes avec notre être intérieur. »

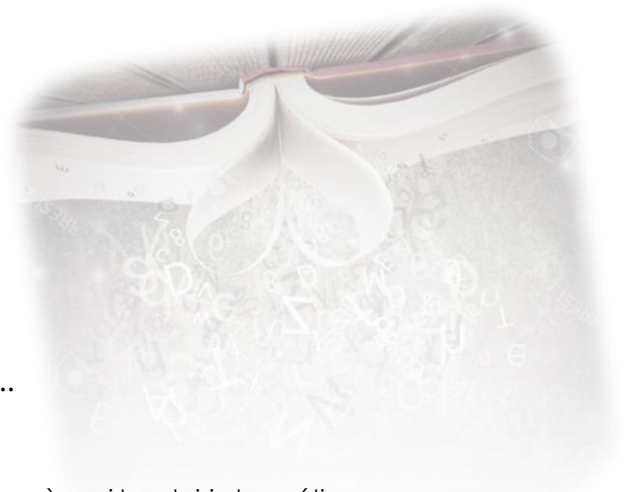
Contactez la début septembre **au 06.73.18.98.54** ou sur son adresse mail **catherine.yogaplus@hotmail.fr**

Plus d'informations sur le site : <http://www.yogadanse.org>

Le coin des poètes...

Dans la série « Sophronisation en Alexandrin », initiée par Luc Audouin, voici un nouveau poème, écrit par Serge Cholet...

Mon ami, cher ami, écoute c'est le vent,
Ecoute c'est la vie, le doux bruit de ta vie,
Oui là, au fond de toi, une aile de géant,
Balaie doutes, soucis, nuages de l'esprit.
Les plis lourds de ton front, vagues tristes, serrées,
Se relâchent, se font douces, tendres ridules,
Tes narines, tes joues, ta langue reposées.
Tu es bien, tu es toi, sans peur du ridicule.
Ton cou, le haut du dos, tes épaules s'affaissent,
Comme des châteaux forts de sable balayés,
Douceur, relâchement, tout n'est plus que tendresse,
Sens ton sang, fleuve vif, nourrir ton corps entier.
Souffle, inspire, retiens, ressens ce fort thorax,
Ces côtes soulevées, armure des poumons,
Puis souffle lentement, tout autour de ton axe,
Beau diaphragme comme un soufflet d'accordéon.
Et dans ce bon moment, ce cadeau que tu t'offres,
Vas plus loin, ne sois pas timide, oui tes viscères,
Dans ton ventre blottis, protégés par ce coffre,
Tu te sens plus puissant, moins vieux, peut être fier !
Allez, pose-toi là, sur ces deux forts piliers,
Colonnes si musclées, ton centre d'équilibre,
Jambes, bout des orteils, pieds solides rochers,
Tu es grand, vertical, enraciné mais libre.
Mon ami, cher ami, enfin écoute toi,
Ton corps parle de toi, te parle sans détour,
Entends-tu ces mots d'or, ce bruissement de soie ?
Oui là, au fond de toi, tout est confiance, amour.



Et voici un second poème, petite pépite découverte par Luc Audouin...

Extrait de Jardin des plantes d'Eugenio d'Ors (1930)
Chapitre XIV – La crampe

Celui qui ne sait pas la volupté qu'il peut y avoir dans une boiterie passagère, ni les plaisirs hermétiques d'un petit début d'enrouement qu'il n'aspire pas à connaître, non, tous les délices de la crampe. Mais celui qui au contraire, éprouve le triste ennui de traîner toujours par le monde la même figure, et de supporter le poids d'une même personnalité, celui là, peut plonger jusqu'au fond de la coupe mystérieuse.

Vous vous êtes engourdi un pied, une main. Désormais cela est à vous, et ce n'est plus à vous. Votre contour, votre insupportable contour de toujours, s'est modifié. Vous voilà maintenant terminé au-delà de votre limite. Mais au-delà de vous ! un léger fourmillement vous accompagne, un léger fourmillement ressenti en vous et en dehors de vous.

Soudain la sensation sourde se précise, un pinçon douloureux. Un pinçon douloureux qui augmente encore le délice. Et la vie qui tourne. Le pied, la main à nouveau colonisés par le moi normal. Votre propre contour qui se modifie, qui s'élargit. Une province dissidente de la chair a été reconquise. Et la cénesthésie y plante son drapeau triomphant, parmi les suprêmes, les mourantes fourmis chatouilleuses Auteur a connu les délices de la crampe. IL va connaître les délices de l'étirement

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

Au plaisir de vous lire!

Communiqués du Syndicat des Sophrologues Professionnels



Chèque Santé

La commission partenariat du S.S.P a le plaisir de vous informer de la **signature d'un nouveau partenariat avec le dispositif Chèque Santé ®, 1er dispositif dédié à la prévention santé et au bien-être.**

Alors que 10 millions de Français renoncent aux soins faute de moyens, la société Care Labs SAS, créée en juin 2014, a souhaité proposer une offre socialement innovante : proposer une approche imaginée sur le modèle des chèques restaurant dans le domaine de la santé.

Ce dispositif constitue un nouveau moyen dématérialisé de règlement des prestations de santé non remboursables par les organismes d'Assurance maladie ou les mutuelles.

Chèque Santé® permet ainsi aux employeurs, collectivités, mutuelles et assureurs d'allouer à ses salariés un crédit dédié aux prestations de santé non remboursées :

- ostéopathie,
- diététique,
- psychologie,
- SOPHROLOGIE,
- sport santé...

Objectif : rendre la bonne santé accessible à tous sans discrimination !

Notre volonté commune en créant ce partenariat :

1. **permettre à la Sophrologie d'être représentée comme une discipline reconnue dans la prévention de la santé** (stress, sommeil ...) et présente dans la prise en charge pluridisciplinaire de la santé (addictions, acouphènes, phobies, maladies psychosomatiques ...)

2. **privilégier nos adhérents dans ce dispositif comme des professionnels compétents ayant acquis une formation professionnelle rigoureuse.**

Vous avez certainement reçu de la part de notre partenaire Chèque Santé les modalités d'inscription et de fonctionnement pour pouvoir ainsi proposer à vos clients : particuliers, entreprises ce mode de paiement des prestations de sophrologie.

Dans le cas contraire, nous vous invitons à vous rendre sur le site de notre partenaire Chèque Santé ®

Mutuelles

La Commission Partenariat du Syndicat des Sophrologues Professionnels, suite à l'enquête menée auprès d'un grand nombre de mutuelles, a constaté leur souhait grandissant de former **des partenariats avec des Sophrologues professionnels.**

Il en résulte une liste, non exhaustive, de **26 mutuelles remboursant, de manière forfaitaire, une partie des séances de Sophrologie.**

Vous pouvez retrouver cette liste sur le site du Syndicat (<http://www.syndicat-sophrologues.fr/>) ou sur leur page Facebook (<https://www.facebook.com/SyndicatSophrologuesProfessionnels?fref=ts>).

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

Tel : 01 42 08 56 01 ■ Fax : 01 42 00 31 89 ■ 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 ■ « Bon à soir » ©Yael 2013