**Bonjour Evelyne.**

Tu utilises plusieurs méthodes d'accompagnement de tes patients :

* la sophrologie,
* l'EFT (Emotional Freedom Technique, ou technique de libération des émotions)
* ou encore le dialogue intérieur.

Peux-tu expliquer en quoi elles consistent ?

**Pourquoi est-ce que parfois on est mal** ?

On est mal lorsqu'**intuitivement** on veut aller dans une direction, mais que notre cerveau n'est pas d'accord. Ou inversement, quand **rationnellement** on veut aller dans une direction, mais que notre système de valeur est complètement en fouilli et qu'on n'a pas accès à notre mémoire cellulaire. Alors, il y a souffrance, donc stress, somatisation. On veut aller dans une direction et notre inconscient sait que ce n'est pas OK pour nous !

Hypnose, sophrologie, méditation ont en commun **d'ouvrir un champ de conscience** qui va permettre de **rapprocher corps et esprit**, et qu'il y ait **cohérence** entre les deux.

Peux-tu préciser ce qu'est la **mémoire cellulaire** ?

C'est une notion importante car notre mémoire n'est pas uniquement dans notre cerveau, elle est partout dans notre corps. La mémoire cellulaire se met en route dès la conception de l'embryon. Il mémorise dans ses cellules tout ce qui peut se passer lors de la gestation. Si par exemple la maman a un accident de voiture et qu'il y a une souffrance foetale, il l'intègre, elle est encapsulée quelque part dans son corps et dans son cerveau, et cela peut créer un trauma, qui peut ressortir à l'âge adulte, mais sans qu'on sache d'où cela vient. Et cela peut même sauter des générations.

En **EFT**, on peut faire des tests musculaires sur la recherche du trauma et sur le moment où cela s'est passé : avant, pendant ou après la naissance.

Cela donne des hypothèses et des pistes d'investigation, notamment lorsqu'on fait de la **sophrogénéalogie** pour aider la personne à prendre du recul, par rapport à la recherche de sa place dans le monde, ou la recherche de ses origines.

Tout cela ressort quand on va mal, qu'on cherche sa route.

On s'approche du mode radical et existentiel dont parle Caycedo, et c'est toute cette approche qu'on a, en sophrologie caycédienne.

**C'est la même chose en sophrologie, en méditation et en hypnose !**

C'est comme comparer une R5 rouge, à une R5 bleue, ou à une R5  jaune ;-)

Le déroulement est différent, mais c'est surtout le feeling de la personne qui fait la différence, avec ses croyances.

La **sophrologie** a été mise au point dans les années 1960 par le neuropsychiatre **Alfonso Caycedo**. Il a vu souffrance de ses patients avec des problèmes psychiques assez lourds. En outre, il était dans une approche très humaniste, ainsi, il était important pour lui d'écouter les patients. Il a donc mis au point des protocoles de sophro qui permettaient à ces patients de mettre leur cerveau au repos et de redescendre dans leur corps, et de sentir leur corps et d'être présent à leur corps. Cela est un grand pas pour les ramener à eux mêmes et les faire avancer dans une dynamique de mouvement.

Caycedo a fait le tour du monde, il a intégré à ses protocoles des **techniques de yoga**, des **techniques de méditation** zen du **japon**, ainsi que des **monastères** **bouddhistes**, et il s'est inspiré des **approches psychiatriques et psychologiques de l'occident**. De tout cela il a fait des protocoles adaptés pour énormément de pathologies : dépression, problèmes cardio-casvulaire, ménopause, liens d'attachement d'une mère enceinte… La liste est quasi illimitée !

Son approche a été **validée par une approche scientifique de phénoménologie**.

Il s'est rapproché des **philosophes** pour toute cette approche phénoménologique, qui permet au patient de **décrire ce qu'il ressent**, ce qu'il vit en termes d'émotions, de sensations, de perceptions, et de traduire tous ces modes de fonctionnement et d'observer comment agissent la méditation et la relaxation sur le corps, ainsi que les résultats obtenus. En tant que scientifique, il a rationalisé le plus possible la démarche.

Ces **protocoles** sont autant de thérapies possibles/ Leur effet thérapeutique peut renforcer l'effet des médicaments. Il a souligné dans son approche que **le cerveau a une énorme capacité et une énorme puissance** sur notre capacité de **décision** et capacité à **induire** des choses sur notre **subconscient**.

Le but est de **s'ouvrir à ce monde de pleine conscience**, pour y avoir accès et communiquer avec notre corps et notre inconscient.

D'ailleurs, les égyptiens disaient que l'âme est au coeur du plexus, dans l'estomac ! Au niveau des émotions, c'est bien là que cela se passe ! Ce sont les émotions qui influencent nos pensées, et qui viennent semer la tempête dans notre tête.

Cela fait partie des recherches de l'ANC (Analyse Neurocognitive et Comportementale), ce lien entre émotions, pensées et comportement.

Voilà !  C'est le dialogue corps-esprit.

Quand on arrive à un **bon niveau de pleine conscience**, que ce soit par le biais de la méditation, de l'hypnose, ou de la sphro, (les 3 permettent d'y accéder aussi facilement et avec autant de résultats et de bénéfices), alors, on arrive effectivement à **créer cet espace qui permet d'accéder à des informations que notre inconscient ne lâche nous pas habituellement**.

Par exemple, on sait qu'on a rêvé de quelque chose, on sent la solution au réveil le matin, mais elle s'efface si on ne la note pas. Notre cerveau est très malin pour nous protéger de nos traumas et il **ne nous lâche des informations que quand on est prêts les accueillir** et à les comprendre.

Le cerveau encapsule les traumas, bien profondément, mais un trauma peut être **réactivé** lors d'un événement très proche de ce trauma, et la réactivation des émotions liées à ce trauma, fait que la personne peut partir dans une abréaction ou une bouffée délirante. En temps plus commune, la personne "**part en vrille**", "pète un plomb" ! Le trauma encapsulé explose comme un bouchon de champagne.

Parfois, cela se traduit par un moment de panique, d'angoisse intense, de dépression, mais cela peut aller jusqu'à une bouffée délirante, qui peut être très grave, selon l'intensité de ce qui s'est vécu avant, de la teneur du trauma, et de son impact sur la personne à un moment "t" de sa vie.

Cela est lié aux facultés du cerveau. Quand on a accès à tout cela, on comprend beaucoup de choses, ce que Jung appelait l'ombre. C'est à dire l'accès à un **niveau de conscience élargi**, plus affuté, et qui nous permet d'accéder à un niveau de compréhension de qui on est, de notre système de valeurs, pourquoi on réagit de telle ou telle façon. Sans faire des années de psychanalyse !

Bien souvent, avec la psychanalyse, on fait des liens, qui sont très importants et porteurs, mais qui ne permettent pas toujours de descendre du niveau cérébral au niveau du corps. Donc on continue à être stressé par les mêmes événements, même si on en a pris acte intellectuellement. On n'arrive pas à faire en sorte que le corps et l'esprit soient dans l'alliance et le mal-être continue. On peut ainsi continuer à être mal après une psychanalyse qui aura duré des années, sans **l'alliance corps-esprit**.

**L'approche psychoénergétique**, comme le sont la méditation, le sophrologie, l'hypnose, l'EFT, permet vraiment ce **rapprochement entre le corps et l'esprit**, et de faire des liens naturellement, spontanément, grâce à ce qui remonte de notre inconscient et des choses qu'on aurait oubliées.

Je reformule : l'inconscient est prêt à lâcher des informations quand on est prêt à les entendre, donc finalement, quand on se met dans cet état de conscience modifiée, on ne risque pas d'avoir des informations qu'on ne serait pas capable de gérer.

Voilà, le **cerveau nous protège** quand même, **même dans cet état de conscience modifié**, car quand on commence à faire un travail de pleine conscience, cela veut dire qu'on commence un cheminement, et que progressivement des informations vont remonter à la surface, et elles ne remonteront que quand on sera prêt à les voir, à les comprendre et à faire les liens.

Donc cette démarche est très douce.

On peut comprendre que des patients se sentent insécurisés et aient peur d'aller dans ces émotions, parce que ça fait remonter des émotions qui peuvent être très fortes, et en même temps, on peut calmer ces émotions grâce à l'EFT. Et c'est ce que je fais en séance, grâce au protocole de **médecine énergétique** de Donna Eden, qui permet justement de travailler sur **des traumas sans larmes**.

Cette médecine énergétique de Donna Eden, associée à une démarche psycho-énergétique, comme le dialogue intérieur, l'EFT ou la sophrologie, permettent justement de traiter des traumas sans souffrance, sans "monter dans les tours". Du coup, on a la possibilité de sécuriser complètement le patient, qui est au fond du trou et qui a envie de s'en sortir ! Sans souffrir : il souffre déjà assez, ce n'est pas la peine d'en rajouter.

Quelles différences entre la médecine énergétique et les méthodes psycho-énergétiques ?

C'est important, ce que tu soulèves là.

La**médecine énergétique** repose sur des méthodes manuelles, comme l'acupuncture, le reiki sans parole, le shiatsu, le toucher thérapeutique, le qi gong, le yoga, la méditation...

Les **méthodes psycho-énergétiques** allient à la fois des techniques de psychanalyse, de thérapie brève et des techniques manuelles, comme la sophrologie, l'hypnose, l'EFT, la PNL...

Les trois méthodes que j'utilise -sophrologie, EFT et dialogue intérieur- sont dans la même veine, ce sont des méthodes psycho-énergétiques, qui sont des techniques convergentes.

On fait parler le patient, une véritable **anamnèse** est faite, c'est à dire la verbalisation du besoin du patient : avec quoi il vient, avec quoi il arrive, et ce qu'il veut régler comme problème. Les tapotements, avec les doigts, de **l'EFT** touchent des zones énergétiques, les points d'acupuncture, et apaisent ou réactivent l'énergie.

L'ostéopathie est une médecine énergétique, dont la pratique peut également prendre en compte la dimension psychique, par le dialogue avec le patient et le travail de certains ostéopathes sur les organes, qui sont liés au psychisme. Par ailleurs, l'ostéopathe sent l'énergie du patient, s'il a développé cet aspect de sa pratique.

En psycho-énergétique, on travaille donc sur le corps et l'esprit en même temps.

En quoi la sophrologie caycédienne est différente d'autres sortes de sophrologies ?

Je suis issue de l'école de la sophrologie caycédienne, qui suit scrupuleusement les protocles mis en place par Caycedo. J'ai une approche phénoménologique, pour aider les patients à expliquer ce qu'ils ont ressenti dans leur corps. Cela est très très important, car c'est ce qui permet d'induire un changement chez le patient, et élargit sa conscience à tout son corps, dans sa globalité.

Souvent, on mélange sophro et relaxation. Celle-ci n'est qu'un prérequis, plus ou moins poussé, selon l'objectif recherché : la personne a-t-elle plutôt besoin d'être mise en énergie ou de dormir ? Parfois aussi, la sophrologie est assimilée à de la visualisation, de la rêverie, un travail sur l'image, le rêve éveillé. Ou encore, elle est pratiquée dans des positions du corps particulières : uniquement couché par exemple.

Une séance de sophro chez moi, c'est une séance, où, à la fois on est **ramené à son corps**, et également où l'on est **écouté**.

J'ai été formée aux techniques **d'écoute active** de Carl Rogers. Pour moi, la prise en compte du problème du patient et très importante, car cela le soulage déjà en partie. C'est ce que l'on appelle la **stratégie d'alliance**, ou **l'alliance thérapeutique** qui fait plus de 50% du travail !

Ensuite, se déroule la séance elle-même, ou ce qu'on appelle le **terpnos logos**, c'est à dire l'accompagnement par la **voix** en séance (que l'on retrouve en hypnose, en méditation et en sophro), adapté au patient, avec un choix de protocole qui lui fait atteindre ses objectifs, le fait avancer dans son cheminement.

Je trouve ces liens très intéressants, car on entend plus souvent des spécialistes expliquer que leur spécialité est la seule voie, différente des autres, alors que dans ma pratique, je retrouve des éléments vécus et ressentis dans différentes spécialités (yoga, méditation, sophrologie, méthode Feldenkreis).

Ce qui est important dans une bonne séance de sophro, c'est qu'il y ait un **accompagnement verbal adapté** au patient et à ses préoccupations, avec un **choix de protocole** qui va lui faire atteindre ses objectifs. Donc il faut choisir le bon protocole, le faire avancer dans l'ordre et faire progresser le patient. Ensuite, il y a toujours des exercices de **respiration**. Et surtout, selon les rythmes respiratoires où on emmène notre patient, les résultats sont différents : soit de relaxation, soit de mise en énergie. La relaxation devient donc thérapeutique en sophrologie, ce qui est un peu moins utilisé en hypnose ou en méditation, en tous cas avec les maîtres que j'ai eu.

Ensuite, la **visualisation** permet d'accéder à des images qui vont ressourcer le patient, lui faire faire des liens de façon intuitive. Et cela a beaucoup d'importance dans la **phénodescription** que l'on fait ensuite avec le patient. Il reformule ce qu'il a vu, et c'est ce qui lui permet de faire des liens sur ce qui est remonté pendant la séance.

Donc, sont importants : le **verbe, la respiration, la visualisation, l'alliance thérapeutique** et enfin les **mouvements corporels**. La sophro se pratique assis, debout, allongé, selon l'objectif de la séance. On a aussi des mouvements corporels de relaxation dynamique. Ce peuvent être des mouvements très toniques, associés à des rythmes respiratoires différents selon l'objectif recherché, afin de faire cheminer la personne dans sa quête.

Je ne sais expliquer le pourquoi de ce tabou autour des différentes méthodes, je parle en fonction de ma pratique, de mon propre vécu à travers les 3 méthodes que je connais. Les protocoles d'hypnose et de sophro sont les mêmes. D'ailleurs, Caycedo s'est inspiré de tous les protocoles de l'hypnose ericsonienne, et il a fait des liens.

Pour être très concrète, en **méditation**, la séance commence par un **body scan**, c'est l'un des fondamentaux. On commence par se centrer sur son corps et les manifestations du corps que l'on observe, et ensuite on obtient la détente.

En **sophro**, on commence par se caler sur sa **respiration**, et imaginer la détente en parcourant tout son corps du crâne jusqu'au bout des pieds. On accède à la détente, puis à l'état de conscience modifié, appelé sophroliminal.

La **cohérence** entre ces deux méthodes apparaît ici. On accède par deux 2 points d'entrée différents à **l'état de conscience modifié**, encore appelé **état sophroliminal** ou **transe**, qui est le terme de l'hypnose. La personne entend toujours ce qui se passe autour d'elle, elle est toujours consciente. Et elle ouvre son champ de conscience. Le patient peut toujours décider de ce qu'il veut, quand il le veut. Si l'alliance thérapeutique est bonne, le patient reste dans cet état de conscience modifié jusqu'au moment où le thérapeute lui propose d'en sortir.

Une autre différence entre sophro et hypnose est dans **l'induction** du thérapeute. En sophro, on sollicite plus le patient, on est moins inductif. En **hypnose**, on va dire par exemple : "Vous imaginez un ruisseau, une eau pure qui coule…" : le thérapeute crée par induction un lieu-ressource positif. En sophro, on va plutôt dire, "vous choisissez un lieu qui vous apaise, quelqu'il soit, vous choisissez ce qui vous convient, ça peut être un lieu imaginaire… Quand vous êtes en contact avec ce lieu, vous me faites un signe de la main, pour que je sache où vous en êtes…" Là, le patient est plus actif, plus autonome, un peu comme un co-pilote. En hypnose, le patient va être co-pilote ou à l'arrière du taxi selon son choix, et selon son thérapeute.

Par ailleurs, tant en hypnose qu'en sophro, on peut faire une séance sans rechercher d'objectif, juste pour "**appuyer sur le bouton pause"**, et mettre son cerveau au repos, sans recherche thérapeutique spécifique, comme en méditation. **Juste pour être bien, dans cet espace sophro-liminal**.

Dans mes séances, j'apprends à mes patients à **faire confiance à leur cerveau**, à lui demander d'avancer sur certains points, puis de lâcher prise. Autrement dit : laisser émerger ce qui vient de son corps et de son esprit, ouvrir les vannes.

Finalement, les différentes méthodes sophro, hypnose, yoga, méditation permettent d'accéder à un état de conscience modifié.

Pourquoi as-tu choisi de te former à ces techniques-là : la sophro et l'EFT ?

On obtient le même résultat mais plus ou moins vite. La méditation et la sophro sont des processus plus ou moins longs, selon les patients. L'accès à l'état de conscience modifié se fait plus ou moins rapidement et facilement, ils deviennent autonomes plus ou moins vite. Cela permet de régler beaucoup de problèmes, même des traumas avec la sophro.

Ce que je trouve intéressant dans l'EFT, c'est la possibilité de ramener le patient à une **zone de confort rapidement**.

Par exemple, un patient qui présente une **phobie de l'avion** et doit prendre un vol dans quelques jours, n'a pas le temps d'intégrer des exercices de sophrologie. Mais avec l'EFT, sa phobie est calmée et la personne peut prendre son avion. L'approche de l'EFT est rapide et permet au patient d'évacuer des gros stress et des grosses paniques, et d'atteindre une zone de confort et douceur.

Donc pour moi, **l'alliance de l'EFT et de la sophro**est intéressante : **l'EFT est la trousse d'urgence**, ou l'antibiotique, et **la sophro est le traitement de fond** homéopathique.

C'est pour cela que mes séances sont construites sur 2h. Ainsi, j'ai le temps de faire l'anamnèse, la séance d'EFT pour remettre la personne en ordre psychique, et la séance de sophro qui va permettre à la personne de devenir **rapidement autonome** pour apprendre les fondamentaux dès la première séance : se relaxer, respirer quand elle en a besoin, apprendre les rondes d'EFT.

Mes séances comportent une dimension de formation pour que le patient soit autonome, tant en EFT qu'en sophro. Mon objectif est que mes patients soient autonomes, et non de les garder dans la dépendance pendant des années. Cela est une grande différence avec d'autres thérapies ;-) !

Le **dialogue intérieur** permet d'accompagner la personne dans toute sa complexité et ses contradictions. Par exemple dans une prise de décision compliquée, ou à l'occasion d'actes manqués, on se rend compte qu'on n'est pas en pleine conscience. La majeure partie de la journée, on est en "pilotage automatique". Dans des situations complexes, il est bon de prendre le temps d'appuyer sur le bouton pause : "qu'est-ce que je veux vraiment ?" Si on n'est pas un adepte de la sophro ou de la méditation, on fonctionne en pleine conscience… 1 min par jour !

Avec le dialogue intérieur, on ramène le patient à la pleine conscience, et on lui fait prendre conscience de "qui décide" en lui. On parle, là, des **sous-personnalités** développées par **Jung**. Cette théorie est fondée sur le fait qu'on est multiple, pas monobloc. Les sous-personnalités représentent les extrêmes qu'il y a en nous, les polarités psychologiques (le positif et son négatif). On retrouve ces aspects en sophrologie. Pas exemple, notre perfectionniste nous tyrannise, et à l'autre bout, une de nos personnalités aimerait bien souffler et se faire du bien.

L'accompagnement en **dialogue intérieur** est une **thérapie brève psycho-énergétique**, dans la mesure où, quand on sent que la personne parle de son problème, mais qu'elle n'est plus en ce qu'appelle Jung le "moi conscient", c'est à dire qu'elle est en pleine conscience, on sent l'énergie, son regard, son débit de parole, sa physionomie, son visage qui changent. Il y a alors une sous-personnalité, une émotion qui s'active, et à ce moment, le thérapeute demande à son patient de changer de place dans la pièce, et d'accueillir cette émotion, donc cette sous-personnalité, de la nommer, pour qu'il y ait un ancrage, pour prendre conscience de "qui parle", et de faire parler cette sous-personnalité, qui n'a jamais l'occasion de s'exprimer. Là, tout en étant en état de conscience modifié, le patient est conscient et s'entend dire les choses. Ainsi, il fait des liens. C'est la **réconciliation des parties** en **PNL (programmation neurolinguistique)**.

C'est à dire lever les tiraillements de deux sous-personnalités qui s'opposent dans une situation, une décision à prendre.

Et là aussi, ces deux approches sont très convergentes. Historiquement, la PNL s'est inspirée de l'hypnose, du dialogue intérieur et de la sophro.

J'ai été initiée à la PNL et au dialogue intérieur, et ai constaté une meilleure efficacité en dialogue intérieur : on fait dialoguer les parties et on crée des ancrages.

Les deux méthodes EFT et dialogue intérieur sont très compatibles à mélanger, donc c'est très très confortable pour le patient ! L'EFT et le dialogue intérieur aident à l'anamnèse aussi, car elles amènent le patient à dire des choses qui ne lui seraient pas venues, s'il n'était que dans l'intellectuel.

Je me délecte ! Et toujours dans le confort : ce que je recherche, c'est que **le patient se sente sécurisé, qu'il puisse accéder à tout ce qu'il a en lui, sans avoir peur de lui même** !

Les gens ne vont pas dans les émotions, parce qu'ils ont peur de ce qu'ils pourraient y trouver, donc il sont en lutte contre eux-mêmes, et ne peuvent lâcher prise ! Et le **lâcher prise** est extrêmement complexe, il ne suffit pas de lire un bouquin pour savoir ce que c'est, il faut le vivre dans ses tripes ! Et ces techniques permettent le lâcher prise. Cela passe obligatoirement par le corps.

Enfin, tout part des émotions. Tout, sans exception.

"Je ne peux pas dormir" : ce n'est qu'une conséquence d'un malaise. "Je suis stressée" : c'est également une conséquence. Il faut repartir de la source, de l'émotion.

Les émotions sont donc la clef d'entrée !

Effectivement, les émotions sont la clef, peu importe la méthode psycho-énergétique.

Savoir gérer ses émotions, c'est ce que j'apprends à mes patients. Ce n'est pas les enfouir, c'est savoir**accueillir ses émotions en pleine conscience.** Se dire "OK, c'est ça que je ressens, et j'arrive à mettre des mots dessus".

Pour les**enfants**, c'est très compliqué de mettre des mots sur les émotions. Dans une situation donnée, si on leur propose des solutions à leur problème, on ne leur apprend pas à reconnaitre leurs émotions, qui sont alors enfouies. Je les guide, en leur apprenant à mettre des mots sur les **émotions primaires**, la tristesse, la joie, la peur, puis ils affinent.

Et je suis **émerveillée** de voir à quel point les enfants apprennent vite ! Au bout de 3 séances, ils savent préciser leurs émotions de façon fine. L'EFT leur est très accessible, il sont même capables de l'apprendre à leur entourage.

Quelles sont les applications concrètes des méthodes que tu pratiques ?

* le sommeil
* le stress
* la surcharge pondérale
* les addictions, au tabac ou autres

Ce sont les 4 grands axes qui mènent à **toutes les problématiques**,de somatisation, de dépression, de problèmes cardiaques, de problèmes digestifs, de problèmes rénaux, d'oedèmes… Ce sont les **conséquences visibles d'un mal être**.

Lorsqu'on entre par les émotions, on va toucher le coeur profond de la personne qui a **envie de changer**.

Des exemples de personnes que j'ai accompagnées :

* une patiente qui a des brûlures d'estomac, des douleurs et un mari malade. Elle est extrêmement stressée, et c'est tout à fait normal dans sa situation. Je vais pouvoir traiter la douleur et lui faire prendre du recul, mettre en place des ressources intrinsèques et qu'elle puisse accompagner son mari, sans s'épuiser pour autant.
* des enfants phobiques de l'école, qui ont problèmes relationnels, des maux de ventre permanents, ce sont autant d'angoisses accumulées, sur les quelles on peut agir.
* les problèmes de syndrome d'attachement : on rentre au coeur des problèmes familiaux, et là, c'est intéressant d'avoir une démarche systémique familiale pour bien comprendre ce qui se joue au coeur de la famille, comprendre quels ont été les traumas de la personne, pour faire des liens.
* dans les questions d'abandon, de stérilité, de fausse couches… on remonte jusqu'au trauma, pour remettre à plat tout ça et ré-harmoniser l'énergie dans ce corps traumatisé, pour qu'à nouveau les choses se passent normalement.
* je propose aussi de l'accompagnement de fin de vie.
* ou encore de l'accompagnement de personnes traitées pour des cancers, afin de renforcer les traitements. On met la personne en condition d'acceptation, on va travailler sur l'auto-guérison et la capacité qu'a le corps d'accéder à cette d'auto-guérison, pour renforcer les traitements.

J'ai également monté des accompagnements dédié aux enfants précoces.

En individuel, par exemple : une patiente précoce, qui a des douleurs dans les muscles à tel point qu'elle ne peut marcher et est déscolarisée. On travaille ensemble sur la douleur. Il se peut que ce soit une "vraie" maladie ou une somatisation. Peu importe, car la somatisation va vers une "vraie" maladie si on ne la traite pas.

Dans ce cas on traite les deux hypothèses. On part de la croyance du patient, qui est  reconnue, et le patient dépasse cette croyance en travaillant sur l'hypothèse que son corps peut s'auto-guérir.
Il y a une émotion, un vécu qui fait qu'il peut y avoir un bénéfice secondaire à ne pas aller à l'école.

Cela est particulièrement vrai chez les enfants précoces, dont les problèmes relationnels peuvent se transformer en phobie scolaire, qui leur fait développer des somatisations qui les oblige à rester à la maison, ce qui les arrange et les rends malheureux en même temps. Mais cela crée un espace de répit. Avec les enfants, je travaille sur tous ces aspects là qui sont extrêmement importants.

Sur la dizaine **d'enfants précoces que j'accompagne en groupe** en ce moment, presque tous ont des problèmes de sommeil, des problèmes relationnels, et pour certains des maux de ventre, des tics. Ils ont développé des stratégies pour se trouver des solutions, et je les aide à en trouver d'autres et surtout à être bien dans leur corps, prendre du recul par rapport à ce qu'ils peuvent vivre comme des agressions au niveau social.
Ils ont les mêmes problèmes que les autres enfants, mais puissance 10, car ils sont hyper sensibles, et leur sensibilité les déstabilise en permanence. Je les aide à trouver eux les **ressources** pour augmenter leur **confiance en eux**, les rendre plus forts, en prenant du recul, et sans subir les choses.

Avec ces enfants, j'utilise l'EFT car cela a un côté **ludique**, ça leur permet une expression plus facile des choses qu'ils auraient des difficultés à exprimer, ils mettent des mots sur ce qu'ils ressentent, sur ce qu'il vivent. La sollicitation des points d'acupuncture émotionnelle qui sont importants fait émerger les choses, libère les mots, crée une zone de confort, une autonomie dans la gestion de leurs émotions. Ils se sentent confortables, sécurisés et en même temps ils constatent qu'ils arrivent à s'exprimer plus facilement. Du coup, cela me permet, en tant que thérapeute, de voir toutes les pistes que cela offre, de renforcer tout de suite leur **confiance en eux**, d'accepter ce qui se passe sans juger, et une fois que tout cela est bien sorti, qu'ils arrivent à inverser la tendance, à voir les choses plus positivement, j'associe la sophro pour renforcer les choses.

Et je suis stupéfaite, car comme ces méthodes leur semblent faciles, ils apprécient vraiment les séances, et c'est comme cela que certains m'ont dit "2h c'est bien parce qu'on fait plein de trucs !" Cela leur parle vraiment, ils sont toute la place pour s'exprimer, se soulager. Même les **enfants hyperactifs** ont accédé dès la première séance à un niveau de conscience modifiée pour s'apaiser. L'un d'entre eux s'est même endormi quelques instants :-).

Je leur fais aussi **auto-évaluer** le stade sophroliminal qu'ils ont atteint (état de conscience modifiée entre veille et sommeil). Ils ont tout de suite su évaluer sur une échelle de 1 à 10 le stade auquel ils avaient accédé. C'est plus difficile pour les adultes ! Dès les premières séances, les inhibitions sont levées. Lorsqu'on leur permet de se lâcher, c'est avec un grand plaisir qu'il le font.

En **travail de groupe**, il se rendent compte qu'ils ne sont pas seuls à avoir le problème, il sont en contact avec cette espèce d'universalité du fonctionnement humain. Cela marche aussi pour les adultes. Le travail en groupe est important, car il y a des  **bénéfices partagés**. On peut tapoter en groupe, faire de la sophro en groupe, on peut parler en groupe, et ils y prennent beaucoup de plaisir. C'est énorme de se dire  "je ne suis pas seul au monde à avoir ce problème, donc je peux oser en parler" ! C'est très rassurant pour eux de découvrir cette **universalité**. C'est important d'apprendre à se connaitre, parce quand on se connait, on sait que c'est pareil pour les autres. Un homme reste un homme ! Chacun le formule avec ses mots.

Quelles offres proposes-tu en entreprise ?

Mes offres de stages spécifiques pour les entreprises sont :

* mal être au travail
* préparer sa retraite
* cohésion d'équipe. Auparavant, je faisais déjà de la cohésion d'équipe, maintenant, je vais plus loin, en travaillant uniquement sur les énergies et les émotions comme clefs d'entrée.  Mon objectif : remettre de l'humain dans l'entreprise ! J'utilise toujours la même approche, les mêmes outils : le sophrologie, le forum ouvert. Le fait que les gens partagent leurs émotions est une clef très puissante pour la cohésion d'équipe.
* comment accompagner sans s'épuiser ? Pour les managers et tout public, d'ailleurs. C'est toujours la même chose : **faire le ménage à tous les étages sur ses propres situations et ressentis, pour mieux accepter ce que peuvent ressentir les autres**, et pour ne plus être en projection, ni dans l'agressivité verbale mais dans une **communication non violente et l'accueil de ce qui se passe**, en soi et chez l'autre, pour mieux fonctionner.

Ces offres sont construites sur la prise en compte de la souffrance au travail, des risques psychosociaux. L'entrée par la loi ne me semble pas forcément la meilleure porte d'entrée. Je me tourne aussi vers la prise en compte de la crise de communication, que les gens vivent en même temps que la crise économique. La clef d'entrée est celle des émotions, elle permet de fluidifier la communication en entreprise, et un relationnel plus aisé. Emotion et communication permettent de régler 80% des problèmes, sans forcément passer par les process.

C'est ce qui est appelé en ANC (Analyse NeuroCognitive et Comportementale) la Gestion relationnelle du stress, et Gestion systémique des entreprises.

Evelyne, un grand merci pour tous ces éléments, ces éclairages, que tu proposes à la lumière de ta pratique, tant avec les entreprises qu'avec les particuliers, les enfants zèbres et les adultes !

Pour en savoir plus :

Hypnose (à partir de 1820)

<http://www.ifhe.net/>

<http://www.hypnose.fr/>

les types psychologiques ou sous-personnalités selon Jung (1921) : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Type_psychologique>

Sophrologie caycédienne (1960) : <http://www.sophrologie-caycedienne.com/>

PNL (années 1970) : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Programmation_neuro-linguistique>

<http://www.psychologies.com/Therapies/Toutes-les-therapies/Therapies-breves/Articles-et-Dossiers/La-PNL-ou-programmation-neuro-linguistique>

Dialogue intérieur (1970) [http://fr.wikipedia.org/wiki/Dialogue\_int%C3%A9rieur\_(psychologie\_analytique)](http://fr.wikipedia.org/wiki/Dialogue_int%C3%A9rieur_%28psychologie_analytique%29)

L'EFT (1993)

<http://www.eftunivers.com/>

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Emotional_Freedom_Technique>

la psycho-énergétique : <http://www.psychologies.com/Bien-etre/Medecines-douces/Se-soigner-autrement/Interviews/Michel-Odoul-Notre-corps-parle-encore-faut-il-savoir-l-entendre/Qu-est-ce-que-la-psycho-energetique>

Donna Eden, médecine énergétique

<http://www.innersource.net/innersource/>

<http://www.medecine-energetique.net/energy-medicine-selon-donna-eden/la-medecine-energetique>

ANC Analyse NeuroCognitive et Comportementale :

<http://www.neurocognitivism.fr/fr/index.php>

<http://www.ime.fr/>

**Bonjour Evelyne.**

Tu utilises plusieurs méthodes d'accompagnement de tes patients :

* la sophrologie,
* l'EFT (Emotional Freedom Technique, ou technique de libération des émotions)
* ou encore le dialogue intérieur.

Peux-tu expliquer en quoi elles consistent ?

**Pourquoi est-ce que parfois on est mal** ?

On est mal lorsqu'**intuitivement** on veut aller dans une direction, mais que notre cerveau n'est pas d'accord. Ou inversement, quand **rationnellement** on veut aller dans une direction, mais que notre système de valeur est complètement en fouilli et qu'on n'a pas accès à notre mémoire cellulaire. Alors, il y a souffrance, donc stress, somatisation. On veut aller dans une direction et notre inconscient sait que ce n'est pas OK pour nous !

Hypnose, sophrologie, méditation ont en commun **d'ouvrir un champ de conscience** qui va permettre de **rapprocher corps et esprit**, et qu'il y ait **cohérence** entre les deux.

Peux-tu préciser ce qu'est la **mémoire cellulaire** ?

C'est une notion importante car notre mémoire n'est pas uniquement dans notre cerveau, elle est partout dans notre corps. La mémoire cellulaire se met en route dès la conception de l'embryon. Il mémorise dans ses cellules tout ce qui peut se passer lors de la gestation. Si par exemple la maman a un accident de voiture et qu'il y a une souffrance foetale, il l'intègre, elle est encapsulée quelque part dans son corps et dans son cerveau, et cela peut créer un trauma, qui peut ressortir à l'âge adulte, mais sans qu'on sache d'où cela vient. Et cela peut même sauter des générations.

En **EFT**, on peut faire des tests musculaires sur la recherche du trauma et sur le moment où cela s'est passé : avant, pendant ou après la naissance.

Cela donne des hypothèses et des pistes d'investigation, notamment lorsqu'on fait de la **sophrogénéalogie** pour aider la personne à prendre du recul, par rapport à la recherche de sa place dans le monde, ou la recherche de ses origines.

Tout cela ressort quand on va mal, qu'on cherche sa route.

On s'approche du mode radical et existentiel dont parle Caycedo, et c'est toute cette approche qu'on a, en sophrologie caycédienne.

**C'est la même chose en sophrologie, en méditation et en hypnose !**

C'est comme comparer une R5 rouge, à une R5 bleue, ou à une R5  jaune ;-)

Le déroulement est différent, mais c'est surtout le feeling de la personne qui fait la différence, avec ses croyances.

La **sophrologie** a été mise au point dans les années 1960 par le neuropsychiatre **Alfonso Caycedo**. Il a vu souffrance de ses patients avec des problèmes psychiques assez lourds. En outre, il était dans une approche très humaniste, ainsi, il était important pour lui d'écouter les patients. Il a donc mis au point des protocoles de sophro qui permettaient à ces patients de mettre leur cerveau au repos et de redescendre dans leur corps, et de sentir leur corps et d'être présent à leur corps. Cela est un grand pas pour les ramener à eux mêmes et les faire avancer dans une dynamique de mouvement.

Caycedo a fait le tour du monde, il a intégré à ses protocoles des **techniques de yoga**, des **techniques de méditation** zen du **japon**, ainsi que des **monastères** **bouddhistes**, et il s'est inspiré des **approches psychiatriques et psychologiques de l'occident**. De tout cela il a fait des protocoles adaptés pour énormément de pathologies : dépression, problèmes cardio-casvulaire, ménopause, liens d'attachement d'une mère enceinte… La liste est quasi illimitée !

Son approche a été **validée par une approche scientifique de phénoménologie**.

Il s'est rapproché des **philosophes** pour toute cette approche phénoménologique, qui permet au patient de **décrire ce qu'il ressent**, ce qu'il vit en termes d'émotions, de sensations, de perceptions, et de traduire tous ces modes de fonctionnement et d'observer comment agissent la méditation et la relaxation sur le corps, ainsi que les résultats obtenus. En tant que scientifique, il a rationalisé le plus possible la démarche.

Ces **protocoles** sont autant de thérapies possibles/ Leur effet thérapeutique peut renforcer l'effet des médicaments. Il a souligné dans son approche que **le cerveau a une énorme capacité et une énorme puissance** sur notre capacité de **décision** et capacité à **induire** des choses sur notre **subconscient**.

Le but est de **s'ouvrir à ce monde de pleine conscience**, pour y avoir accès et communiquer avec notre corps et notre inconscient.

D'ailleurs, les égyptiens disaient que l'âme est au coeur du plexus, dans l'estomac ! Au niveau des émotions, c'est bien là que cela se passe ! Ce sont les émotions qui influencent nos pensées, et qui viennent semer la tempête dans notre tête.

Cela fait partie des recherches de l'ANC (Analyse Neurocognitive et Comportementale), ce lien entre émotions, pensées et comportement.

Voilà !  C'est le dialogue corps-esprit.

Quand on arrive à un **bon niveau de pleine conscience**, que ce soit par le biais de la méditation, de l'hypnose, ou de la sphro, (les 3 permettent d'y accéder aussi facilement et avec autant de résultats et de bénéfices), alors, on arrive effectivement à **créer cet espace qui permet d'accéder à des informations que notre inconscient ne lâche nous pas habituellement**.

Par exemple, on sait qu'on a rêvé de quelque chose, on sent la solution au réveil le matin, mais elle s'efface si on ne la note pas. Notre cerveau est très malin pour nous protéger de nos traumas et il **ne nous lâche des informations que quand on est prêts les accueillir** et à les comprendre.

Le cerveau encapsule les traumas, bien profondément, mais un trauma peut être **réactivé** lors d'un événement très proche de ce trauma, et la réactivation des émotions liées à ce trauma, fait que la personne peut partir dans une abréaction ou une bouffée délirante. En temps plus commune, la personne "**part en vrille**", "pète un plomb" ! Le trauma encapsulé explose comme un bouchon de champagne.

Parfois, cela se traduit par un moment de panique, d'angoisse intense, de dépression, mais cela peut aller jusqu'à une bouffée délirante, qui peut être très grave, selon l'intensité de ce qui s'est vécu avant, de la teneur du trauma, et de son impact sur la personne à un moment "t" de sa vie.

Cela est lié aux facultés du cerveau. Quand on a accès à tout cela, on comprend beaucoup de choses, ce que Jung appelait l'ombre. C'est à dire l'accès à un **niveau de conscience élargi**, plus affuté, et qui nous permet d'accéder à un niveau de compréhension de qui on est, de notre système de valeurs, pourquoi on réagit de telle ou telle façon. Sans faire des années de psychanalyse !

Bien souvent, avec la psychanalyse, on fait des liens, qui sont très importants et porteurs, mais qui ne permettent pas toujours de descendre du niveau cérébral au niveau du corps. Donc on continue à être stressé par les mêmes événements, même si on en a pris acte intellectuellement. On n'arrive pas à faire en sorte que le corps et l'esprit soient dans l'alliance et le mal-être continue. On peut ainsi continuer à être mal après une psychanalyse qui aura duré des années, sans **l'alliance corps-esprit**.

**L'approche psychoénergétique**, comme le sont la méditation, le sophrologie, l'hypnose, l'EFT, permet vraiment ce **rapprochement entre le corps et l'esprit**, et de faire des liens naturellement, spontanément, grâce à ce qui remonte de notre inconscient et des choses qu'on aurait oubliées.

Je reformule : l'inconscient est prêt à lâcher des informations quand on est prêt à les entendre, donc finalement, quand on se met dans cet état de conscience modifiée, on ne risque pas d'avoir des informations qu'on ne serait pas capable de gérer.

Voilà, le **cerveau nous protège** quand même, **même dans cet état de conscience modifié**, car quand on commence à faire un travail de pleine conscience, cela veut dire qu'on commence un cheminement, et que progressivement des informations vont remonter à la surface, et elles ne remonteront que quand on sera prêt à les voir, à les comprendre et à faire les liens.

Donc cette démarche est très douce.

On peut comprendre que des patients se sentent insécurisés et aient peur d'aller dans ces émotions, parce que ça fait remonter des émotions qui peuvent être très fortes, et en même temps, on peut calmer ces émotions grâce à l'EFT. Et c'est ce que je fais en séance, grâce au protocole de **médecine énergétique** de Donna Eden, qui permet justement de travailler sur **des traumas sans larmes**.

Cette médecine énergétique de Donna Eden, associée à une démarche psycho-énergétique, comme le dialogue intérieur, l'EFT ou la sophrologie, permettent justement de traiter des traumas sans souffrance, sans "monter dans les tours". Du coup, on a la possibilité de sécuriser complètement le patient, qui est au fond du trou et qui a envie de s'en sortir ! Sans souffrir : il souffre déjà assez, ce n'est pas la peine d'en rajouter.

Quelles différences entre la médecine énergétique et les méthodes psycho-énergétiques ?

C'est important, ce que tu soulèves là.

La**médecine énergétique** repose sur des méthodes manuelles, comme l'acupuncture, le reiki sans parole, le shiatsu, le toucher thérapeutique, le qi gong, le yoga, la méditation...

Les **méthodes psycho-énergétiques** allient à la fois des techniques de psychanalyse, de thérapie brève et des techniques manuelles, comme la sophrologie, l'hypnose, l'EFT, la PNL...

Les trois méthodes que j'utilise -sophrologie, EFT et dialogue intérieur- sont dans la même veine, ce sont des méthodes psycho-énergétiques, qui sont des techniques convergentes.

On fait parler le patient, une véritable **anamnèse** est faite, c'est à dire la verbalisation du besoin du patient : avec quoi il vient, avec quoi il arrive, et ce qu'il veut régler comme problème. Les tapotements, avec les doigts, de **l'EFT** touchent des zones énergétiques, les points d'acupuncture, et apaisent ou réactivent l'énergie.

L'ostéopathie est une médecine énergétique, dont la pratique peut également prendre en compte la dimension psychique, par le dialogue avec le patient et le travail de certains ostéopathes sur les organes, qui sont liés au psychisme. Par ailleurs, l'ostéopathe sent l'énergie du patient, s'il a développé cet aspect de sa pratique.

En psycho-énergétique, on travaille donc sur le corps et l'esprit en même temps.

En quoi la sophrologie caycédienne est différente d'autres sortes de sophrologies ?

Je suis issue de l'école de la sophrologie caycédienne, qui suit scrupuleusement les protocles mis en place par Caycedo. J'ai une approche phénoménologique, pour aider les patients à expliquer ce qu'ils ont ressenti dans leur corps. Cela est très très important, car c'est ce qui permet d'induire un changement chez le patient, et élargit sa conscience à tout son corps, dans sa globalité.

Souvent, on mélange sophro et relaxation. Celle-ci n'est qu'un prérequis, plus ou moins poussé, selon l'objectif recherché : la personne a-t-elle plutôt besoin d'être mise en énergie ou de dormir ? Parfois aussi, la sophrologie est assimilée à de la visualisation, de la rêverie, un travail sur l'image, le rêve éveillé. Ou encore, elle est pratiquée dans des positions du corps particulières : uniquement couché par exemple.

Une séance de sophro chez moi, c'est une séance, où, à la fois on est **ramené à son corps**, et également où l'on est **écouté**.

J'ai été formée aux techniques **d'écoute active** de Carl Rogers. Pour moi, la prise en compte du problème du patient et très importante, car cela le soulage déjà en partie. C'est ce que l'on appelle la **stratégie d'alliance**, ou **l'alliance thérapeutique** qui fait plus de 50% du travail !

Ensuite, se déroule la séance elle-même, ou ce qu'on appelle le **terpnos logos**, c'est à dire l'accompagnement par la **voix** en séance (que l'on retrouve en hypnose, en méditation et en sophro), adapté au patient, avec un choix de protocole qui lui fait atteindre ses objectifs, le fait avancer dans son cheminement.

Je trouve ces liens très intéressants, car on entend plus souvent des spécialistes expliquer que leur spécialité est la seule voie, différente des autres, alors que dans ma pratique, je retrouve des éléments vécus et ressentis dans différentes spécialités (yoga, méditation, sophrologie, méthode Feldenkreis).

Ce qui est important dans une bonne séance de sophro, c'est qu'il y ait un **accompagnement verbal adapté** au patient et à ses préoccupations, avec un **choix de protocole** qui va lui faire atteindre ses objectifs. Donc il faut choisir le bon protocole, le faire avancer dans l'ordre et faire progresser le patient. Ensuite, il y a toujours des exercices de **respiration**. Et surtout, selon les rythmes respiratoires où on emmène notre patient, les résultats sont différents : soit de relaxation, soit de mise en énergie. La relaxation devient donc thérapeutique en sophrologie, ce qui est un peu moins utilisé en hypnose ou en méditation, en tous cas avec les maîtres que j'ai eu.

Ensuite, la **visualisation** permet d'accéder à des images qui vont ressourcer le patient, lui faire faire des liens de façon intuitive. Et cela a beaucoup d'importance dans la **phénodescription** que l'on fait ensuite avec le patient. Il reformule ce qu'il a vu, et c'est ce qui lui permet de faire des liens sur ce qui est remonté pendant la séance.

Donc, sont importants : le **verbe, la respiration, la visualisation, l'alliance thérapeutique** et enfin les **mouvements corporels**. La sophro se pratique assis, debout, allongé, selon l'objectif de la séance. On a aussi des mouvements corporels de relaxation dynamique. Ce peuvent être des mouvements très toniques, associés à des rythmes respiratoires différents selon l'objectif recherché, afin de faire cheminer la personne dans sa quête.

Je ne sais expliquer le pourquoi de ce tabou autour des différentes méthodes, je parle en fonction de ma pratique, de mon propre vécu à travers les 3 méthodes que je connais. Les protocoles d'hypnose et de sophro sont les mêmes. D'ailleurs, Caycedo s'est inspiré de tous les protocoles de l'hypnose ericsonienne, et il a fait des liens.

Pour être très concrète, en **méditation**, la séance commence par un **body scan**, c'est l'un des fondamentaux. On commence par se centrer sur son corps et les manifestations du corps que l'on observe, et ensuite on obtient la détente.

En **sophro**, on commence par se caler sur sa **respiration**, et imaginer la détente en parcourant tout son corps du crâne jusqu'au bout des pieds. On accède à la détente, puis à l'état de conscience modifié, appelé sophroliminal.

La **cohérence** entre ces deux méthodes apparaît ici. On accède par deux 2 points d'entrée différents à **l'état de conscience modifié**, encore appelé **état sophroliminal** ou **transe**, qui est le terme de l'hypnose. La personne entend toujours ce qui se passe autour d'elle, elle est toujours consciente. Et elle ouvre son champ de conscience. Le patient peut toujours décider de ce qu'il veut, quand il le veut. Si l'alliance thérapeutique est bonne, le patient reste dans cet état de conscience modifié jusqu'au moment où le thérapeute lui propose d'en sortir.

Une autre différence entre sophro et hypnose est dans **l'induction** du thérapeute. En sophro, on sollicite plus le patient, on est moins inductif. En **hypnose**, on va dire par exemple : "Vous imaginez un ruisseau, une eau pure qui coule…" : le thérapeute crée par induction un lieu-ressource positif. En sophro, on va plutôt dire, "vous choisissez un lieu qui vous apaise, quelqu'il soit, vous choisissez ce qui vous convient, ça peut être un lieu imaginaire… Quand vous êtes en contact avec ce lieu, vous me faites un signe de la main, pour que je sache où vous en êtes…" Là, le patient est plus actif, plus autonome, un peu comme un co-pilote. En hypnose, le patient va être co-pilote ou à l'arrière du taxi selon son choix, et selon son thérapeute.

Par ailleurs, tant en hypnose qu'en sophro, on peut faire une séance sans rechercher d'objectif, juste pour "**appuyer sur le bouton pause"**, et mettre son cerveau au repos, sans recherche thérapeutique spécifique, comme en méditation. **Juste pour être bien, dans cet espace sophro-liminal**.

Dans mes séances, j'apprends à mes patients à **faire confiance à leur cerveau**, à lui demander d'avancer sur certains points, puis de lâcher prise. Autrement dit : laisser émerger ce qui vient de son corps et de son esprit, ouvrir les vannes.

Finalement, les différentes méthodes sophro, hypnose, yoga, méditation permettent d'accéder à un état de conscience modifié.

Pourquoi as-tu choisi de te former à ces techniques-là : la sophro et l'EFT ?

On obtient le même résultat mais plus ou moins vite. La méditation et la sophro sont des processus plus ou moins longs, selon les patients. L'accès à l'état de conscience modifié se fait plus ou moins rapidement et facilement, ils deviennent autonomes plus ou moins vite. Cela permet de régler beaucoup de problèmes, même des traumas avec la sophro.

Ce que je trouve intéressant dans l'EFT, c'est la possibilité de ramener le patient à une **zone de confort rapidement**.

Par exemple, un patient qui présente une **phobie de l'avion** et doit prendre un vol dans quelques jours, n'a pas le temps d'intégrer des exercices de sophrologie. Mais avec l'EFT, sa phobie est calmée et la personne peut prendre son avion. L'approche de l'EFT est rapide et permet au patient d'évacuer des gros stress et des grosses paniques, et d'atteindre une zone de confort et douceur.

Donc pour moi, **l'alliance de l'EFT et de la sophro**est intéressante : **l'EFT est la trousse d'urgence**, ou l'antibiotique, et **la sophro est le traitement de fond** homéopathique.

C'est pour cela que mes séances sont construites sur 2h. Ainsi, j'ai le temps de faire l'anamnèse, la séance d'EFT pour remettre la personne en ordre psychique, et la séance de sophro qui va permettre à la personne de devenir **rapidement autonome** pour apprendre les fondamentaux dès la première séance : se relaxer, respirer quand elle en a besoin, apprendre les rondes d'EFT.

Mes séances comportent une dimension de formation pour que le patient soit autonome, tant en EFT qu'en sophro. Mon objectif est que mes patients soient autonomes, et non de les garder dans la dépendance pendant des années. Cela est une grande différence avec d'autres thérapies ;-) !

Le **dialogue intérieur** permet d'accompagner la personne dans toute sa complexité et ses contradictions. Par exemple dans une prise de décision compliquée, ou à l'occasion d'actes manqués, on se rend compte qu'on n'est pas en pleine conscience. La majeure partie de la journée, on est en "pilotage automatique". Dans des situations complexes, il est bon de prendre le temps d'appuyer sur le bouton pause : "qu'est-ce que je veux vraiment ?" Si on n'est pas un adepte de la sophro ou de la méditation, on fonctionne en pleine conscience… 1 min par jour !

Avec le dialogue intérieur, on ramène le patient à la pleine conscience, et on lui fait prendre conscience de "qui décide" en lui. On parle, là, des **sous-personnalités** développées par **Jung**. Cette théorie est fondée sur le fait qu'on est multiple, pas monobloc. Les sous-personnalités représentent les extrêmes qu'il y a en nous, les polarités psychologiques (le positif et son négatif). On retrouve ces aspects en sophrologie. Pas exemple, notre perfectionniste nous tyrannise, et à l'autre bout, une de nos personnalités aimerait bien souffler et se faire du bien.

L'accompagnement en **dialogue intérieur** est une **thérapie brève psycho-énergétique**, dans la mesure où, quand on sent que la personne parle de son problème, mais qu'elle n'est plus en ce qu'appelle Jung le "moi conscient", c'est à dire qu'elle est en pleine conscience, on sent l'énergie, son regard, son débit de parole, sa physionomie, son visage qui changent. Il y a alors une sous-personnalité, une émotion qui s'active, et à ce moment, le thérapeute demande à son patient de changer de place dans la pièce, et d'accueillir cette émotion, donc cette sous-personnalité, de la nommer, pour qu'il y ait un ancrage, pour prendre conscience de "qui parle", et de faire parler cette sous-personnalité, qui n'a jamais l'occasion de s'exprimer. Là, tout en étant en état de conscience modifié, le patient est conscient et s'entend dire les choses. Ainsi, il fait des liens. C'est la **réconciliation des parties** en **PNL (programmation neurolinguistique)**.

C'est à dire lever les tiraillements de deux sous-personnalités qui s'opposent dans une situation, une décision à prendre.

Et là aussi, ces deux approches sont très convergentes. Historiquement, la PNL s'est inspirée de l'hypnose, du dialogue intérieur et de la sophro.

J'ai été initiée à la PNL et au dialogue intérieur, et ai constaté une meilleure efficacité en dialogue intérieur : on fait dialoguer les parties et on crée des ancrages.

Les deux méthodes EFT et dialogue intérieur sont très compatibles à mélanger, donc c'est très très confortable pour le patient ! L'EFT et le dialogue intérieur aident à l'anamnèse aussi, car elles amènent le patient à dire des choses qui ne lui seraient pas venues, s'il n'était que dans l'intellectuel.

Je me délecte ! Et toujours dans le confort : ce que je recherche, c'est que **le patient se sente sécurisé, qu'il puisse accéder à tout ce qu'il a en lui, sans avoir peur de lui même** !

Les gens ne vont pas dans les émotions, parce qu'ils ont peur de ce qu'ils pourraient y trouver, donc il sont en lutte contre eux-mêmes, et ne peuvent lâcher prise ! Et le **lâcher prise** est extrêmement complexe, il ne suffit pas de lire un bouquin pour savoir ce que c'est, il faut le vivre dans ses tripes ! Et ces techniques permettent le lâcher prise. Cela passe obligatoirement par le corps.

Enfin, tout part des émotions. Tout, sans exception.

"Je ne peux pas dormir" : ce n'est qu'une conséquence d'un malaise. "Je suis stressée" : c'est également une conséquence. Il faut repartir de la source, de l'émotion.

Les émotions sont donc la clef d'entrée !

Effectivement, les émotions sont la clef, peu importe la méthode psycho-énergétique.

Savoir gérer ses émotions, c'est ce que j'apprends à mes patients. Ce n'est pas les enfouir, c'est savoir**accueillir ses émotions en pleine conscience.** Se dire "OK, c'est ça que je ressens, et j'arrive à mettre des mots dessus".

Pour les**enfants**, c'est très compliqué de mettre des mots sur les émotions. Dans une situation donnée, si on leur propose des solutions à leur problème, on ne leur apprend pas à reconnaitre leurs émotions, qui sont alors enfouies. Je les guide, en leur apprenant à mettre des mots sur les **émotions primaires**, la tristesse, la joie, la peur, puis ils affinent.

Et je suis **émerveillée** de voir à quel point les enfants apprennent vite ! Au bout de 3 séances, ils savent préciser leurs émotions de façon fine. L'EFT leur est très accessible, il sont même capables de l'apprendre à leur entourage.

Quelles sont les applications concrètes des méthodes que tu pratiques ?

* le sommeil
* le stress
* la surcharge pondérale
* les addictions, au tabac ou autres

Ce sont les 4 grands axes qui mènent à **toutes les problématiques**,de somatisation, de dépression, de problèmes cardiaques, de problèmes digestifs, de problèmes rénaux, d'oedèmes… Ce sont les **conséquences visibles d'un mal être**.

Lorsqu'on entre par les émotions, on va toucher le coeur profond de la personne qui a **envie de changer**.

Des exemples de personnes que j'ai accompagnées :

* une patiente qui a des brûlures d'estomac, des douleurs et un mari malade. Elle est extrêmement stressée, et c'est tout à fait normal dans sa situation. Je vais pouvoir traiter la douleur et lui faire prendre du recul, mettre en place des ressources intrinsèques et qu'elle puisse accompagner son mari, sans s'épuiser pour autant.
* des enfants phobiques de l'école, qui ont problèmes relationnels, des maux de ventre permanents, ce sont autant d'angoisses accumulées, sur les quelles on peut agir.
* les problèmes de syndrome d'attachement : on rentre au coeur des problèmes familiaux, et là, c'est intéressant d'avoir une démarche systémique familiale pour bien comprendre ce qui se joue au coeur de la famille, comprendre quels ont été les traumas de la personne, pour faire des liens.
* dans les questions d'abandon, de stérilité, de fausse couches… on remonte jusqu'au trauma, pour remettre à plat tout ça et ré-harmoniser l'énergie dans ce corps traumatisé, pour qu'à nouveau les choses se passent normalement.
* je propose aussi de l'accompagnement de fin de vie.
* ou encore de l'accompagnement de personnes traitées pour des cancers, afin de renforcer les traitements. On met la personne en condition d'acceptation, on va travailler sur l'auto-guérison et la capacité qu'a le corps d'accéder à cette d'auto-guérison, pour renforcer les traitements.

J'ai également monté des accompagnements dédié aux enfants précoces.

En individuel, par exemple : une patiente précoce, qui a des douleurs dans les muscles à tel point qu'elle ne peut marcher et est déscolarisée. On travaille ensemble sur la douleur. Il se peut que ce soit une "vraie" maladie ou une somatisation. Peu importe, car la somatisation va vers une "vraie" maladie si on ne la traite pas.

Dans ce cas on traite les deux hypothèses. On part de la croyance du patient, qui est  reconnue, et le patient dépasse cette croyance en travaillant sur l'hypothèse que son corps peut s'auto-guérir.
Il y a une émotion, un vécu qui fait qu'il peut y avoir un bénéfice secondaire à ne pas aller à l'école.

Cela est particulièrement vrai chez les enfants précoces, dont les problèmes relationnels peuvent se transformer en phobie scolaire, qui leur fait développer des somatisations qui les oblige à rester à la maison, ce qui les arrange et les rends malheureux en même temps. Mais cela crée un espace de répit. Avec les enfants, je travaille sur tous ces aspects là qui sont extrêmement importants.

Sur la dizaine **d'enfants précoces que j'accompagne en groupe** en ce moment, presque tous ont des problèmes de sommeil, des problèmes relationnels, et pour certains des maux de ventre, des tics. Ils ont développé des stratégies pour se trouver des solutions, et je les aide à en trouver d'autres et surtout à être bien dans leur corps, prendre du recul par rapport à ce qu'ils peuvent vivre comme des agressions au niveau social.
Ils ont les mêmes problèmes que les autres enfants, mais puissance 10, car ils sont hyper sensibles, et leur sensibilité les déstabilise en permanence. Je les aide à trouver eux les **ressources** pour augmenter leur **confiance en eux**, les rendre plus forts, en prenant du recul, et sans subir les choses.

Avec ces enfants, j'utilise l'EFT car cela a un côté **ludique**, ça leur permet une expression plus facile des choses qu'ils auraient des difficultés à exprimer, ils mettent des mots sur ce qu'ils ressentent, sur ce qu'il vivent. La sollicitation des points d'acupuncture émotionnelle qui sont importants fait émerger les choses, libère les mots, crée une zone de confort, une autonomie dans la gestion de leurs émotions. Ils se sentent confortables, sécurisés et en même temps ils constatent qu'ils arrivent à s'exprimer plus facilement. Du coup, cela me permet, en tant que thérapeute, de voir toutes les pistes que cela offre, de renforcer tout de suite leur **confiance en eux**, d'accepter ce qui se passe sans juger, et une fois que tout cela est bien sorti, qu'ils arrivent à inverser la tendance, à voir les choses plus positivement, j'associe la sophro pour renforcer les choses.

Et je suis stupéfaite, car comme ces méthodes leur semblent faciles, ils apprécient vraiment les séances, et c'est comme cela que certains m'ont dit "2h c'est bien parce qu'on fait plein de trucs !" Cela leur parle vraiment, ils sont toute la place pour s'exprimer, se soulager. Même les **enfants hyperactifs** ont accédé dès la première séance à un niveau de conscience modifiée pour s'apaiser. L'un d'entre eux s'est même endormi quelques instants :-).

Je leur fais aussi **auto-évaluer** le stade sophroliminal qu'ils ont atteint (état de conscience modifiée entre veille et sommeil). Ils ont tout de suite su évaluer sur une échelle de 1 à 10 le stade auquel ils avaient accédé. C'est plus difficile pour les adultes ! Dès les premières séances, les inhibitions sont levées. Lorsqu'on leur permet de se lâcher, c'est avec un grand plaisir qu'il le font.

En **travail de groupe**, il se rendent compte qu'ils ne sont pas seuls à avoir le problème, il sont en contact avec cette espèce d'universalité du fonctionnement humain. Cela marche aussi pour les adultes. Le travail en groupe est important, car il y a des  **bénéfices partagés**. On peut tapoter en groupe, faire de la sophro en groupe, on peut parler en groupe, et ils y prennent beaucoup de plaisir. C'est énorme de se dire  "je ne suis pas seul au monde à avoir ce problème, donc je peux oser en parler" ! C'est très rassurant pour eux de découvrir cette **universalité**. C'est important d'apprendre à se connaitre, parce quand on se connait, on sait que c'est pareil pour les autres. Un homme reste un homme ! Chacun le formule avec ses mots.

Quelles offres proposes-tu en entreprise ?

Mes offres de stages spécifiques pour les entreprises sont :

* mal être au travail
* préparer sa retraite
* cohésion d'équipe. Auparavant, je faisais déjà de la cohésion d'équipe, maintenant, je vais plus loin, en travaillant uniquement sur les énergies et les émotions comme clefs d'entrée.  Mon objectif : remettre de l'humain dans l'entreprise ! J'utilise toujours la même approche, les mêmes outils : le sophrologie, le forum ouvert. Le fait que les gens partagent leurs émotions est une clef très puissante pour la cohésion d'équipe.
* comment accompagner sans s'épuiser ? Pour les managers et tout public, d'ailleurs. C'est toujours la même chose : **faire le ménage à tous les étages sur ses propres situations et ressentis, pour mieux accepter ce que peuvent ressentir les autres**, et pour ne plus être en projection, ni dans l'agressivité verbale mais dans une **communication non violente et l'accueil de ce qui se passe**, en soi et chez l'autre, pour mieux fonctionner.

Ces offres sont construites sur la prise en compte de la souffrance au travail, des risques psychosociaux. L'entrée par la loi ne me semble pas forcément la meilleure porte d'entrée. Je me tourne aussi vers la prise en compte de la crise de communication, que les gens vivent en même temps que la crise économique. La clef d'entrée est celle des émotions, elle permet de fluidifier la communication en entreprise, et un relationnel plus aisé. Emotion et communication permettent de régler 80% des problèmes, sans forcément passer par les process.

C'est ce qui est appelé en ANC (Analyse NeuroCognitive et Comportementale) la Gestion relationnelle du stress, et Gestion systémique des entreprises.

Evelyne, un grand merci pour tous ces éléments, ces éclairages, que tu proposes à la lumière de ta pratique, tant avec les entreprises qu'avec les particuliers, les enfants zèbres et les adultes !

Pour en savoir plus :

Hypnose (à partir de 1820)

<http://www.ifhe.net/>

<http://www.hypnose.fr/>

les types psychologiques ou sous-personnalités selon Jung (1921) : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Type_psychologique>

Sophrologie caycédienne (1960) : <http://www.sophrologie-caycedienne.com/>

PNL (années 1970) : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Programmation_neuro-linguistique>

<http://www.psychologies.com/Therapies/Toutes-les-therapies/Therapies-breves/Articles-et-Dossiers/La-PNL-ou-programmation-neuro-linguistique>

Dialogue intérieur (1970) [http://fr.wikipedia.org/wiki/Dialogue\_int%C3%A9rieur\_(psychologie\_analytique)](http://fr.wikipedia.org/wiki/Dialogue_int%C3%A9rieur_%28psychologie_analytique%29)

L'EFT (1993)

<http://www.eftunivers.com/>

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Emotional_Freedom_Technique>

la psycho-énergétique : <http://www.psychologies.com/Bien-etre/Medecines-douces/Se-soigner-autrement/Interviews/Michel-Odoul-Notre-corps-parle-encore-faut-il-savoir-l-entendre/Qu-est-ce-que-la-psycho-energetique>

Donna Eden, médecine énergétique

<http://www.innersource.net/innersource/>

<http://www.medecine-energetique.net/energy-medicine-selon-donna-eden/la-medecine-energetique>

ANC Analyse NeuroCognitive et Comportementale :

<http://www.neurocognitivism.fr/fr/index.php>

<http://www.ime.fr/>

’EFT et l’hypnose Ericksonienne qu’elle utilise conjointement dans son cabinet. Elle enseigne par ailleurs le yoga Iyengar, la pleine conscience et la cohérence cardiaque. Les techniques qu’elle utilise sont orientées solution et activent les ressources conscientes et inconscientes de chacun. Elles peuvent être exercées en individuel, en groupe, en couple ou en famille.

Son approche du bien-être, de la santé et de la réalisation de soi est holistique – ou globale – et vise aussi bien le plan physique, émotionnel, psychique que spirituel. Elle prend en compte l’individu dans sa totalité.

Les spécialités de Carine sont :

dépression, anxiété, phobies, peurs et angoisses;

gestion de la douleur ou troubles psycho-somatiques;

troubles du comportement alimentaire (boulimie, anorexie, surpoids et obésité);

troubles sexuels et fertilité;

thérapie de couple; et

thérapie familiale

Ces outils peuvent être aussi appliqués à une recherche de développement personnel et coaching pour une meilleure :

gestion du stress;

performance et préparation mentale (scolaire, artistique, sportive et autres apprentissages);

créativité;

confiance en soi; et

prise de parole en public.

TECHNIQUES

Emotional Freedom Technique (EFT)

Hypnose Ericksonienne

Programmation Neuro-Linguistique (PNL)

Neuro-Hypnotic Repatterning (NHR)

Retraitement de l’Information Traumatique par les Mouvements

       Occulaires (RITMO)

Cohérence Cardiaque (HeartMath)

Mindfulness

Travail Respiratoire

Yoga Iyengar