

NOUVEAU REGARD

Le journal d'information gratuit
de l'École Supérieure de Sophrologie Appliquée

SOPHROLOGIE PHÉNOMÉNOLOGIE
PLEINE CONSCIENCE YOGA
RELAXATION BIEN-ÊTRE

Sophrologue Une profession Un art de vivre

La Formation
« Maître-Praticien »
Phénoménologie de la mort
Approches du phronème
Sophrologie & Entreprise
La maternité
La colère
Stages
Lectures
...

NUMÉRO 9 - PRINTEMPS 2013



www.essasophro.com



✻ Le Boulot du Bien Être

Avec cette dernière parution, le journal de l'École fête son troisième printemps. Une belle occasion pour féliciter les trois nouvelles promotions fraîchement diplômées, avec d'excellentes mentions témoignant d'un travail à la fois sérieux, engagé, pertinent, porteur d'espoir et de qualités pour une profession dont on parle de plus en plus. Pratiquer la sophrologie n'a plus rien d'une curiosité ou d'une activité marginale. Elle est présente dans la vie de nombreuses personnes mais aussi dans la vie de nombreuses associations, institutions et entreprises. Et pour causes. Si la pratique quotidienne de la sophrologie, même de quelques minutes, est une activité reconnue pour le bien-être qu'elle apporte, l'exercice du métier de sophrologue laisse évidemment entrevoir de joyeux horizons. La profession favorise et invite à cette présence lumineuse à soi-même, à la vivance de chaque instant de sa vie, en donnant à voir le quotidien sous des angles toujours nouveaux, profonds et résolument savoureux. De récentes recherches* montrent que la « journée parfaite » serait constituée de 16 activités réparties sur 16 heures. Dans celles de moins d'une heure, on trouve par ordre croissant le transport, le travail, la sieste, la garde d'enfants, les tâches ménagères, le temps passé sur l'ordinateur, à cuisiner, à regarder la télévision, au shopping et au téléphone. Dans les activités supérieures à une heure, on trouve crescendo l'exercice physique, la prière et la méditation, les repas, la relaxation, la socialisation et avec au sommet du plaisir, les relations intimes. D'après les deux chercheurs, ceci expliquerait (non sans rappeler les idées d'Herbert Marcuse...?) le mal-être de nombreuses personnes qui passent presque huit heures par jour à faire un travail souvent vécu comme « stressant », auquel elles ne s'arrêtent jamais de penser, même dans le lit... D'autre part et à l'inverse, nous pourrions dire aussi que cela explique le bien-être de ceux qui pratiquent la sophrologie, et notamment, avec une force décuplée, de ceux et celles dont la transmission ou l'application de la « méthode » est le métier. Sans compter que le fait de servir les autres sous une forme ou une autre contribue aussi au bonheur : en me donnant à l'autre, je m'oublie, et dans cet effacement, se révèle une autre qualité de disponibilité, de présence, libre des problèmes, des négativités et des souffrances. L'emploi du temps d'un sophrologue (ou de toute activité de ce type), en phase avec sa nature profonde et avec le constat de l'étude évoquée, ne peut qu'en règle générale participer de son épanouissement et de son bonheur. Je ne sais pas si l'on peut en conclure que nous exerçons un métier « parfait », mais nombre de confrères seront certainement d'accord pour dire que les sophrologues sont des gens heureux • **Pierre Bonnasse** [*C. Kroll, S. Pokutta, « Just a perfect day: Developing a happiness optimized day schedule », *Journal of Economic Psychology*, 2012.]

SOMMAIRE

« Nous voulons retourner aux choses mêmes
au moyen d'intuitions totalement déployées. »
Edmund Husserl

Le communiqué de la directrice.....	p.3
L'exercice de l'activité de sophrologue.....	p.3
Approches du phronème.....	p.4
Phénoménologie de la mort.....	p.5
Une belle colère salutaire.....	p.6
Sophrologie & Entreprise.....	p.7
Stage « maternité ».....	p.8
La Formation « Maître-Praticien ».....	p.9
L'APEES.....	p.9
Les ateliers vivantiels des stagiaires.....	p.9
Les anciens n° du journal.....	p.10
En bref: stages, annonces, lectures.....	p.11



Le communiqué de la Directrice

Résultats officiels: 91% de réussite.

Les 19 et 24 mars 2013, nos stagiaires de 2^{ème} année se sont vus remettre leur diplôme de sophrologue Praticien. 62 stagiaires répartis sur 3 promotions ont suivi l'enseignement à l'ESSA transmis par une équipe de formateurs consciencieux qui ont le souci de transmettre un enseignement de qualité à travers la richesse de leurs cours. Une réflexion didactique a permis d'élaborer cette année une nouvelle forme d'évaluation à visée formative qui, nous avons pu le constater,



libère les stagiaires du stress et favorise une recherche et un meilleur approfondissement des acquisitions de la méthode. Je tiens sincèrement à féliciter tous nos stagiaires, 2 années d'implications durant lesquelles nous avons pu mesurer leurs acquisitions progressives de connaissances, de compétences ainsi que leur engagement pour le métier de sophrologue. Leur stage et leur rapport de stage témoignent de grandes qualités professionnelles qui portent tant sur le respect des personnes accompagnées, de la méthode que sur le positionnement phénoménologique du sophrologue. Monsieur Fage, chef de service de l'association de gestion agréée



PICPUS, doté de son humour et de son professionnalisme a présenté les différents modes d'exercice de la profession, les obligations fiscales et

sociales... Des documents, de précieux conseils et des informations cruciales ont été transmis à ces sophrologues, fraîchement diplômés, afin de les aider dans leurs toutes premières démarches d'installation professionnelle. Nous leur souhaitons épanouissement et réussite professionnelle. De manière à renforcer leurs acquisitions et d'élargir leurs champs d'application, la plupart des stagiaires souhaite poursuivre leur formation en s'inscrivant au cycle supérieur de la méthode, que propose l'ESSA à Vincennes, qui conduit au diplôme de Maître Praticien en Sophrologie (lire p.9) conformément à la méthode officielle du créateur de la sophrologie, A. Caycédo • **Anne Almqvist**

L'exercice de l'activité de Sophrologue

Cours assuré à l'ESSA par M. Fage spécialiste.

Quelles solutions s'offrent à vous pour exercer votre profession ?

L'Activité libérale; Salariat; Entreprise Individuelle; EI ; les avantages, les inconvénients, les obligations; Société ; SCM, SCP, EURL ... ; les avantages, les inconvénients, les obligations.



Quelles sont vos obligations administratives et professionnelles ? L'immatriculation de l'activité. L'immatriculation



se fait au Centre de Formalités des Entreprises – C.F.E. L'URSSAF pour les activités individuelles, la CCI pour les sociétés. Le CFE doit transmettre les informations aux différents organismes (caisses sociales, le Service des Impôts des Entreprises – SIE et l'Insee). L'INSEE transmet un numéro SIRET

(n° d'identification de votre entreprise) et un code NAF (Nomenclature d'Activités Française) attribué pour l'ensemble de la profession et porte le **code 8690F**.

Les obligations professionnelles

Inscription professionnelle. Exemple : syndicat professionnel des Sophrologues, ... Assurances professionnelles; Multirisque professionnelle; Responsabilité civile professionnelle.



Les autres démarches

Ouverture d'un compte bancaire.

Il est conseillé de distinguer les mouvements bancaires personnels et professionnels. La protection des biens personnels. Déclaration d'insaisissabilité. Régime matrimonial.

Quel régime fiscal est le plus adapté à votre situation ?

Les régimes forfaitaires. L'auto entreprise (AE) s'inscrit sur le portail officiel <http://www.lautoentrepreneur.fr/>

La micro entreprise. Le régime réel d'imposition.

Quelles seront vos obligations comptables, fiscales et sociales ? Auto entrepreneur. Déclaration mensuelle ou trimestrielle du chiffre d'affaires par internet. Micro entreprise et déclaration contrôlée. 3 caisses obligatoires : URSSAF – RSI maladie – Retraite • **A.A.**



♫ APPROCHES DU PHRONÈME - Un regard phénoménologique sur les états de la parole & un chemin vers le silence bienheureux de l'Être-Conscience...

La parole est l'un des outils majeurs du sophrologue. Tournée vers l'autre, elle permet de guider le sophronisant vers un état de conscience différent : c'est le *Terpnos Logos*. Mais comment se donne-t-elle à voir lorsqu'elle est tournée vers lui-même ? Certaines *techniques d'activation intrasophroniques* invitent le sophronisant à répéter mentalement certains mots évoquant le calme, en les synchronisant sur la respiration. Les *Relaxations Dynamiques* du *Cycle Radical* proposent l'usage des *sons phroniques* : les *phonèmes* sont les sons audibles, « la structure la plus petite du langage audible », comme les lettres de l'alphabet ou les syllabes ; les *phronèmes* sont relatifs à « la structure la plus petite du langage non audible produit dans le monde intérieur de la personne et orientés par la pensée et l'intuition », ils sont « simples ou composés » et « émis par la force de la pensée ». Toutes ces pratiques sont évidemment empruntées aux techniques orientales, védantiques et bouddhiques, et notamment à la science des *mantra* ; la différence réside bien souvent dans l'*intentionnalité*. En Sophrologie Caycédiennne, ces *sons phroniques* sont adressés aux cellules « pour activer leur énergie », dans une logique de *percussion*, comme c'est aussi le cas en partie dans le yoga du son par exemple. Mais cette pratique peut aussi faire l'objet d'un puissant travail de *réduction*, dans le sens phénoménologique du terme, ou d'*investigation* (*vichara*), dans son acception védantique, ce qui en fin de compte revient exactement au même. En effet, l'observation de soi, durant la pratique, donne à voir trois ou quatre niveaux dans le processus de la pensée et de la prononciation.

PRÉSENCE de la PAROLE et de la PENSÉE

Ici et maintenant, nous pouvons faire directement l'expérience de ce travail de *réduction* avec l'affirmation « JE SUIS », ou évidemment une autre formule (« EMOUSOTRIA », « OM », ...etc.). Pour cela, afin de nous rendre bien disponibles à l'apparaître de ce mécanisme, nous pouvons nous préparer avec les *trois techniques clés*, avant de vivre les différents niveaux en pleine conscience. **A** – Le **premier niveau** concerne le « mot prononcé », c'est-à-dire l'articulation grossière de la pensée, qui physiologiquement, implique essentiellement les deux premiers *Systèmes*. Prenez donc bien conscience de votre souffle, de votre langue et du font de votre gorge. Puis, à voix haute, prononcez « JE SUIS », en prenant conscience de tous les phénomènes qui apparaissent. Notez qu'à ce niveau, vous ne pouvez pas articuler et dire deux phrases en même temps. Répétez l'exercice plusieurs fois avec un ressenti du corps tout entier, et prenez un temps de *pause phronique*.

B – Le **deuxième niveau** concerne la pensée ou le « mot tangible », et n'implique que le premier *Système*. Mentalement, répétez « JE » à l'inspiration, et « SUIS » à l'expiration, sans l'articuler à voix haute, en observant attentivement le phénomène avec un souffle plus léger. Demeurez Témoin de la répétition. Prenez le temps de méditer quelques minutes là-dessus. Ressentez le lien avec le *centre d'énergie Epsilon*. Prenez aussi conscience de la réaction du corps à la pensée – du sentiment que cela éveille en vous.

C – Le **troisième niveau**, qui englobe les deux premiers, se réfère au mot « intangible », c'est-à-dire celui qui est « entendu ». Essayez simplement de l'entendre, en portant une part de votre attention au-dessus de la fontanelle. N'hésitez pas ici à répéter encore mentalement les mots, par intermittence, jusqu'à percevoir clairement la différence entre l'aspect tangible et *intangible* – grâce auquel nous assistons précisément à la formation même du mot, et, dans le cas proposé ici, à l'apparaître même de la pensée-moi-je, c'est-à-dire à la naissance de l'ego. Observez d'où s'élève ce « je ».

ABC – Essayez ensuite de ressentir simultanément les trois niveaux de prononciation. La tradition du yoga affirme que les mots « agissent » lorsqu'ils sont « formulés » aux trois niveaux en même temps, avec la participation totale et conscience du corps et de l'esprit. Une belle manière de faire incarner, de donner corps à une pensée, un vœu, une résolution. Répétez plusieurs fois avec la sensation du corps et de l'énergie, du sentiment et de la pensée.

D – La parole est ici utilisée comme un véritable moyen pour la *réduction phénoménologique* : la prise de conscience de ces différents niveaux de parole, du plus grossier au plus subtil, est une autoroute vers le silence de l'être où les phénomènes de pensée et de parole apparaissent et disparaissent. Au quatrième niveau, il n'y a plus aucun mot, sinon un simple regard tranquille qui les perçoit à l'instant même de leur apparition. En remontant le chemin de la manifestation phénoménale, la conscience finit par prendre conscience d'elle-même, dans un bain de joie et de tranquillité. Les mises entre parenthèse successives nous font passer de « je suis le corps, la pensée, l'intelligence » (*id est* de l'identification automatique à la structure corps-esprit) à « JE SUIS », sans mot, qui est – conformément à la philosophie indienne – *pure conscience, pur être, pur bonheur* (*Sat-Chit-Ananda*). C'est le retour (*reductio*, action de ramener) à l'essence. À ce moment-là, il n'y a plus rien à faire parce qu'il n'y a plus « personne » (dans le sens d'un moi-je corps-pensée qui cherche à agir). Les sages orientaux nous invitent alors simplement à rester avec cette connaissance silencieuse « JE SUIS », à demeurer « là », tranquille, avec ce sens et cette saveur d'être-conscience, tel un nouveau-né, jusqu'à ce que ce sens d'être soit, peut-être, lui-même transcendé... • P.B.



👁️ **Phénoménologie de la mort: sur les traces de Levinas (Etienne Feron)**



Une amie me voyant dans une grande interrogation sur un phénomène qui nous interpelle tous, la mort, la mort de l'autre, sa propre mort, me proposa de lire cet ouvrage magnifique, quasiment introuvable: "Phénoménologie de la mort, sur les traces de Levinas" d'Etienne Feron.

Un peu réticente au début, n'étant une spécialiste ni de Levinas ni de Heidegger, je fus rapidement conquise. Les mots simples ont percuté mes pensées, ont eu une profonde résonance en moi. Il m'est difficile de résumer un tel ouvrage, de le commenter sans le dépouiller de son essence. C'est donc très humblement que je livre ici simplement le rapport à la mort de l'autre.

E. Feron pose ce problème dans notre société actuelle: la mort banalisée proposée, voire imposée à la curiosité de chaque individu et la mort d'un proche presque occultée tant elle nous renvoie à nous même, à notre propre mort. Il visite "le temps et la mort", "la phénoménologie de la mort de l'autre", "l'angoisse et la mort", "la mort entre sens et non sens", "l'entre-temps".

Il construit son récit en utilisant d'une part les arguments de Levinas pour réfuter ceux de Heidegger et réciproquement. Il éclaire ainsi de deux façons le phénomène de la mort propre et surtout celui de la perte d'un proche en complétant l'argumentation, en l'enrichissant. Bien installées dans le rythme du va et vient, du l'un contre l'autre, nos émotions à la lecture de l'argumentation tant sur la temporalité, la filiation, la mort de l'autre avec l'angoisse du non sens, le deuil, laissent place à une douce réflexion méditative. *"Loin de ne concerner que le rapport solitaire d'un moi avec sa propre fin, la mort est une modalité à part entière, bien que fort singulière, de la relation avec autrui constitutive de l'humain."* Par ce dialogue, E.Feron nous propose l'expression de sa pensée pas à pas, mot à mot, s'appuyant sur l'œuvre de Levinas pour montrer que la mort se trouve au centre du lien avec l'autre, et s'appropriant l'influence d'Heidegger dans sa dimension temporelle. Peut on établir une phénoménologie de la mort? *Levinas écrit: "La mort est le renversement de l'apparaître. c'est à l'inverse de l'apparaître, comme un retour de l'être en soi, où ce qui faisait signe rentre en soi, ne peut plus répondre. C'est un mouvement opposé à la phénoménologie. La mort est phénomène de la fin tout en étant la fin du phénomène."* La mort conçue comme une expérience est du point de vue phénoménologique une contradiction puisqu'il faut exister pour vivre l'expérience. E. Feron propose de modifier l'approche philosophique de la mort, non pas en faisant référence à sa propre mort mais en abordant le phénomène de la mort de l'autre. La mort de l'autre est la non expérience qui génère la plus grande émotion qui soit, sans que l'on puisse la contrôler, puissante, ravageuse, dévastatrice. Si pour Heidegger le sens de la mort ne peut être recherché que dans celui de sa propre mort, la mort de l'autre étant ainsi reléguée au second plan- et pourtant il se demandera si le Dasein dans sa totalité n'est pas donné dans la mort de l'autre-, Levinas exprime que "la mort de l'autre, c'est là, la mort première".



Là où Levinas s'enfonce délibérément dans la culpabilité du survivant, dans l'angoisse, dans la responsabilité par rapport à la mort de l'autre, Mr Feron propose une dimension beaucoup plus existentielle du phénomène: la rupture que provoque l'absence brutale nous projette dans la peur du plus rien, du néant non mesurable, de l'irréparable, dans un mouvement vers l'autre. *"Au cœur du débat entre Levinas et Heidegger où j'essaye de me placer il faut peut être soutenir l'idée que cet événement de la mort est senti comme tel aussi bien dans l'angoisse du rien que dans la crainte pour l'autre parce que l'angoisse et l'altérité sont indissociable"* L'angoisse du néant et la crainte pour l'autre sont donc étroitement liées dans leur fondement, l'angoisse du néant se suggère, mais la personne elle même s'impose, car son absence est irréversible. Se présente alors un départ sans retour, créant un vide dans lequel les liens concrets avec autrui sont dissous. La relation à l'autre met ainsi en évidence la construction de deux individus, l'un par rapport à l'autre. Si l'un part que reste-t-il pour l'autre dans cette construction intime? Le désir, la volonté de perpétuer le souvenir pour entretenir la relation et combler le manque... Cette rupture violente génère une véritable crise identitaire dans la quelle on se perd, on se déstructure: *"L'autre meurt, c'est un lien qui se rompt, comme si le fil qui nous relie se cassait mais que je continuais à en tenir une extrémité dans les mains, tandis que l'autre bout ne serait plus rattaché à rien, créant un déséquilibre, un vertige ou une angoisse qui est la douleur même du deuil. De pesanteur d'être insupportable, le deuil devient vertige d'une absence, le manque de quelqu'un, où déjà se dessine le schème dans lequel les relations avec d'autres pourront se nouer. A la mort de l'autre, je suis investi d'une relation dont je suis seul à porter le poids, mais de sorte que le déséquilibre que crée l'absence du proche donné déjà à mon être une inclination qui me déporte vers les autres.* La mort est alors vue non plus comme la fin d'une vie, ni comme un passage vers ailleurs mais comme étant au cœur de la relation même. Et l'on se tourne vers les autres pour fixer, intensifier, clarifier, donner un sens aux liens avec l'autre, l'absent celui qui nous a laissé. La relation à l'autre devient prise de conscience de l'héritage que l'on nous laisse où que nous laissons. En nous reportant vers les autres nous prenons conscience que nous sommes le lien qui unit nos générations antérieures et nos générations futures, le lien de notre filiation. E.Feron emploie le mot "passible": l'homme est dans la capacité de "passation": céder la place et ainsi transmettre sa mémoire inscrite dans chaque individu à jamais. Cet ouvrage est une réflexion claire, puissante, digne, empreinte d'une grande sobriété. C'est ainsi que je l'ai reçue, dans la recherche de l'apaisement, dans mon interrogation trop dispersée, telle un pansement, le mouvement de la vie prenant alors un autre rythme beaucoup plus bienveillant • **Brigitte Boulard (Stagiaire en Master)**

☺ Une belle colère salubre

Qu'est-ce qu'une bonne colère ? Est-ce une colère maîtrisée ? Est-ce une colère rentrée (contre soi) ? Est-ce une colère que l'on exprime du bout des lèvres et d'un ton monocorde ? : "Je suis en colère, je ne suis pas d'accord et ça ne va pas !..." en serrant les poings au fond de ses poches. Est-ce une colère que l'on passe sous silence ? avec tout l'effet dévastateur de son chapelet de somatisations.



La colère a généralement une connotation négative, du moins dans notre culture. Qui n'a jamais entendu : "Quel enfant coléreux, il est capricieux !" ; "Mais comment peut-on se laisser aller à une telle colère ?" ; "Mon chef est colérique, il faut d'abord voir le matin comment il est luné avant de lui parler. Il est caractériel !", etc...

Certains ont été tellement félicités dans leur jeune âge d'être un enfant sage, obéissant, pas capricieux : "Quel enfant charmant", sous-entendu : qui ne dérange personne avec ses colères. Pour ces derniers, devenus adultes, l'émotion de la colère paraît dénuée de sens. Ils peuvent ressentir une certaine fierté même de ne pas la ressentir et de ne pas savoir ou pouvoir se mettre en colère. Quand bien même, elle vient à éclater, et vous envahit, elle vous laisse un goût amer plein d'un remord mortifère. Quand tout s'apaise, elle laisse place au désarroi et à la tristesse car elle vous a échappé malgré vous.

Cette colère qui semble surgir de nulle part est souvent rattachée à un sentiment de frustration, d'impuissance, de peur, de rancœur. Enfin, surtout des choses négatives ou méprisables. Puis, vous vous en voulez (*vous vous jugez encore ! pour continuer à vous faire du mal...*) d'avoir eu la faiblesse de vous laisser happer par cette émotion que vous connaissez si peu. Vous pouvez même vous sentir trahis par vous-mêmes : "J'ai perdu les pédales" et vous ruminez pendant trois jours cette perte de contrôle.



Mais, n'avez-vous jamais vécu une colère sans être encombrés de tous ces préjugés ? Une colère juste, légitime, au bon moment, contre la bonne personne ! Cette colère là est libératrice. Elle s'amplifie au fur et à mesure, vous la sentez monter en puissance et elle jaillit tel un geyser pour laisser ensuite le calme et le silence tout envelopper. Elle laisse parfois trainer un léger sanglot dans la voix : "Excusez-moi, mais j'ai dit ce que j'avais besoin de dire" sans se justifier. Puis un plaisir immense vous envahit comme après avoir fait l'amour. Cette colère là peut devenir orgasmique, vous laissant une sensation de liberté, d'apaisement, de bonheur et de bien-être. Vous baillez, vous êtes détendus, calmes et remplis d'une grande énergie.

Cette colère est rattachée à un sentiment d'urgence, d'exigence vitale nichée au plus profond de vous-mêmes. Alors, la sensation bénéfique peut vous booster pour toute la journée. Un effet de substitution s'opère en vous. En un instant, vous troquez le poids que vous aviez sur l'estomac contre un grand espace devenu libre qui se comble peu à peu de joie immense. Il vous reste une force intérieure rarement atteinte que dans l'exploit sportif. C'est de l'ordre du Haka.

Après une telle expérience vous saurez vraiment toute votre vie ressentir ce qu'est une VRAIE colère et la sentir monter. A ce moment là, je vous encourage d'aller rugir dans la forêt à en décoiffer les arbres. L'important c'est d'avoir compris votre colère, d'avoir conscience à quelle valeur bafouée elle est rattachée et qu'est-ce qui a été menacée en vous.

Essayez ! C'est extrêmement bénéfique, enivrant et purificateur. Après, vous faites une séance de méditation pour une belle intégration de votre paix intérieure. Votre estime de vous-même sera intacte, voir renforcées car vous saurez formuler de façon assertive vos critiques envers la personne qui a suscité votre colère. Si vous agissez avec bienveillance avec vous-mêmes, vous accéderez au message qu'elle vous transmet. Elle de-

vient alors
bonne conseil-
lère • Evelynne
Revellat
(Stagiaire de
l'Essa)

KHEPRI®

Développement & Santé sociale

Evelynne Revellat - Sophrologue

SOPHRO & ENTREPRISE **TEMOIGNAGE de la Société BETEN**

La sophrologie appliquée à l'entreprise ? Lorsqu'Evelyne REVELLAT nous a présenté son projet, j'avoue avoir réagi à priori avec scepticisme.



En effet, la seule expérience que j'avais eue à titre personnel avait été plutôt décevante, et je n'étais pas allée au-delà de 2 séances avec la praticienne de l'époque. Mais l'approche très professionnelle de Mme REVELLAT, son expérience du monde de l'entreprise, et le succès ces dernières années de la sophrologie d'une manière générale ont piqué ma curiosité, et m'ont poussé à présenter cette opportunité au directeur de l'entreprise. Ce dernier accepta de jouer le jeu afin de proposer à toute l'équipe une approche originale et participative dans la définition de notre nouvelle stratégie annuelle. Grand bien nous en a pris, alors que nous n'imaginions pas une seconde tous les ouragans que nous allions devoir affronter les mois qui suivirent ! En réalité, cet accompagnement pris place durant un moment crucial de l'évolution de notre PME familiale. Il permit une gestion du stress exceptionnelle, alors que nous devions accepter et opérer une réorientation rapide et majeure de certains projets dans la société. Les techniques utilisées nous aidèrent à lever des doutes, des angoisses, à favoriser le dialogue et l'implication de chacun dans ce tournant important. Il n'y a pas eu de « laissé pour compte ». Et ce travail favorisa l'émergence d'une nouvelle dynamique. Il permit également de repositionner la confiance, et le dialogue entre les personnes, à tous les niveaux de la hiérarchie d'ailleurs oubliée le temps de ces séances. Toutes les bonnes idées sont à prendre, d'autant plus en temps de crise ! Au fil des séances, nous avons pu créer ensemble la nouvelle voie de l'entreprise, et permettre à chacun d'y trouver sa place : comprendre la valeur et le sens de chaque contribution dans nos qualités et forces respectives. La sophrologie telle qu'elle fut appliquée a indéniablement renforcé la cohésion du groupe, la notion d'échange sans jugement, tout en permettant à chacun de se reconnecter et de se renforcer dans son moi profond. Cette pratique m'a personnellement aidé à retrouver équilibre et sérénité, à reconnaître cet état distinct de celui du stress qui souvent m'emporte et me ronge, pour réaliser que je pouvais en toute conscience arriver à retrouver la stabilité désirée dans un moment de grandes turbulences. Cette méthode ne résout certes pas les soucis et tous les problèmes, mais elle permet d'acquérir une forme de distanciation par rapport à la difficulté ; elle offre le recul nécessaire pour apporter un éclairage nouveau sur un blocage, et appelle une énergie différente qui arrive souvent en nous avec déjà un début de solution au problème rencontré. J'ai personnellement ressenti après chaque séance, puis de manière durable, une plus grande ouverture, une autre forme de disponibilité intellectuelle et de clarté décisionnelle.



Evelyne REVELLAT fit certes preuve d'une grande capacité d'adaptation car il y eu de nombreuses modifications dans le projet et planning de départ, ainsi que dans la disponibilité d'une petite équipe travaillant à l'international. Mais elle intégra beaucoup de sagesse et de philosophie dans son approche, et au final la société pu tout de même bénéficier d'un travail concret pour des résultats tangibles au niveau du bien-être de l'équipe, de la communication interne, des objectifs à atteindre et des rôles de chacun dans la nouvelle stratégie ainsi définie. Merci de cet accompagnement lumineux lors d'un tournant décisif dans nos activités qui aurait sans doute été bien plus douloureux à réaliser sans les bénéfices de la sophrologie appliquée à l'entreprise.
Responsable BETEN France

Programme général : Renforcer le désir et le plaisir de travailler ensemble en éliminant les tensions psychiques et physiques.

Séance 1 : SDB / Créer de la disponibilité dans l'esprit des participants, faire connaissance,

Séance 2 : SDBV / Comment entrer en soi, trouver le calme, se concentrer,

Séance 3 : SDBV / Respiration et sensation de liberté, détente et concentration sur soi,

Séance 4 : SAP / Enracinement et projection future pour passer à l'action,

Séance 5 : SPI / Visualiser des moments positifs; Entretenir les émotions positives,

Séance 6 : SPI / Renforcement du positif, enthousiasme, sourire intérieur,

Séance 7 : SAV / Sentir l'énergie, apprécier les messages du corps, conscience de l'universalité,

Séance 8 : SCPSC / Connaissance et acceptation de soi et connaissance de l'autre,

Séance 9 : SA-SC / Concentration Plaisir et efficacité,

Séance 10 : SPV / Partage des valeurs communes, mise en synergie des participants,

Séance 11 : SPC / Conscience de ses capacités, autonomie, interdépendance, synergie,

Séance 12 : TRSD / Rencontre, groupéité, Alliance, faire sentir le flux énergétique dans le groupe,

Séance 13 : TSL / Favoriser la créativité et le lien entre les participants, l'échange,

Séance 14 : SPF / Créativité, Visualiser l'atteinte des objectifs.

Portée pédagogique générale :

Renforcer les liens,

Se connaître soi-même pour mieux connaître l'autre, découvrir des affinités,

Rapprochement des expériences par l'universalité de certains vécus,

Mise en lumière des capacités de chacun,

Prise de conscience de son champ d'intervention,

Cultiver la confiance et la sérénité,

Travailler en conciliant plaisir et efficacité

Susciter la créativité et sentiment positif • **Evelyne R.**

(ER - Prat C - Rapport de Stage du 18-02-2013. Formation Sophrologue Praticien ESSA 2012-2013 « La Sophrologie pour une communication humanisant les relations en entreprise »).

🌱 Stage « Maternité »

Nos stagiaires ont réalisé leur stage d'application cette année dans des structures médicales, sociales, éducatives, entreprises privées... et toutes ont réservé un accueil favorable à nos stagiaires et à la sophrologie. Voici le témoignage adressé à Christèle Dias-Valério, à l'issue de son stage en maternité.

« Tout a commencé le 23 février à 3h du matin, je suis arrivée aux urgences de la maternité, j'ai été accueillie par des sages-femmes qui se sont montrées très rassurantes. Elles m'ont expliqué que le travail n'avait pas commencé. Par conséquent, on me laisserait 24h pour permettre aux contractions de venir "naturellement". Au début, j'étais plutôt "zen". J'étais rassurée d'être aux petits soins à l'hôpital. Maintenant que j'étais prise en charge, je n'avais aucune raison de m'inquiéter sur le déroulement de mon accouchement. Mais petit à petit, beaucoup de stress m'a été communiqué de la part des autres femmes enceintes qui venaient elles aussi accoucher. Et notamment une dame qui commençait à s'impatisser et se plaignait beaucoup. J'ai commencé à voir la situation sous un angle différent, mais au bout du compte j'arrivais toujours à me recentrer (merci la sophrologie) et à garder mon calme. Le 24 février, en soirée, le travail a été déclenché et le médicament a agit très très vite. Et la douleur survenue fut si forte que je n'ai pu refuser la péridurale.



A ce moment là (où les contractions furent insupportables), la sophrologie n'a rien pu faire pour moi. J'ai eu beau essayer de me concentrer sur ma respiration, je crois que la panique (que la douleur n'en finisse jamais) était trop forte. J'ai quand même tenu une petite heure avec les techniques de respiration, mais je pense qu'il m'aurait fallu plus d'entraînement pour aller jusqu'au bout de l'accouchement.

Ensuite, tout s'est passé très vite et j'ai mis au monde une jolie petite fille. Durant tout mon séjour à l'hôpital, j'ai beaucoup puisé sur ce que l'on avait appris avec toi. Et ça m'a énormément servi. Je m'en suis rendue compte assez vite, car je trouvais que mon entourage était bien plus stressé que moi je ne l'étais. Alors rien que pour ça, je tiens à te remercier de m'avoir fait découvrir la sophrologie! Aujourd'hui, ces entraînements me manquent. Je fais une réelle différence entre avant et après la sophrologie. Et j'espère pouvoir m'y remettre très vite !

Petite anecdote : j'ai mis au monde une petite fille très sage, qui pleure peu finalement et j'aime dire qu'elle ressemble à un petit bouddha :) Et que si elle est aussi "zen" c'est grâce à tes cours dont elle a pleinement profité également. ça a toujours été ma hantise : transférer tout mon stress à mon bébé, et bien je suis agréablement surprise de voir que ce n'est pas du tout le cas. Merci encore Christèle pour ton soutien et toutes les bonnes ondes que tu nous a envoyées à moi et à ma petite R. • **Témoignage adressé à Christèle Dias-Valério (Stagiaire Essa)**

Une jolie petite tortue s'est échouée sur notre plage dorée !



♣ Maître-Praticien en Sophrologie



Ce cursus supérieur en Sophrologie, réparti sur 7 week-end, permet d'explorer de nouveaux champs d'applications, tout en renforçant les connaissances, les capacités et les qualités du sophrologue afin que celui-ci puisse exercer son métier de la manière la plus pertinente et la plus efficace possible face à la demande toujours croissante des patients en quête de sérénité et de solutions complémentaires à leurs problématiques, sans oublier les clubs sportifs les institutions et les entreprises qui font aussi de plus en plus appel aux compétences des sophrologues pour aménager un espace de bien-être et d'harmonie au sein de leurs équipes.

Ce cursus inclut l'étude et la pratique des 8 **Relaxations Dynamiques de Caycédo** qui font suites au niveau préparatoire et praticien. Elles permettent d'aborder de nombreux thèmes et de nouvelles vivances: l'énergie, la conscience cellulaire et moléculaire, la question de l'âme, l'ontogenèse (période embryonnaire), la phylogenèse (période évolutive), et les grandes valeurs phroniques de la Sophrologie comme la liberté, la tridimensionnalité, la responsabilité ou encore la dignité... Autant de questionnements et d'expériences vécues dans une approche résolument phénoménologique et existentielle.



La singularité de ce cursus supérieur proposé par l'ESSA repose aussi dans la variété et l'originalité des techniques intra-sophroniques, des champs d'applications, des thèmes philosophiques abordés de façon expérientielle: la généalogie, la cancérologie, l'immunologie, les sources indiennes de la méthode, la préparation à la mort avec une approche interculturelle, le deuil, la sophrologie en milieu carcéral (nouveau !), la sophro-analyse, la psychiatrie...

Ce cycle «Maître-Praticien» est à la fois une aventure humaine, professionnelle et existentielle, riche de questionnements, de découvertes, de rencontres, de nouvelles vivances et de partages entre sophrologues diplômés et en activités. Cela ne manque évidemment pas de générer dans les groupes une dynamique constructive et des échanges enrichissants pour toutes et tous, en phase avec les valeurs et la bienveillance qui font en partie le succès croissant de la Sophrologie ■ **P.B.**

Dates de rentrée

Formation de Relaxologue et de Sophrologue Praticien

- **Promo Praticien A :**
rentrée le 21/10/2013
- **Promo Praticien B :**
(week-end)
rentrée le 12/10/2013
- **Maître Praticien (Master) :**
(week-end)
rentrée le 21/09/2013



♣ ATELIERS VIVANTIELS 2013

Lundi 13 Mai : Appréhender la colère par la sophrologie. **Lundi 27 Mai :** atelier de pratique. **Lundi 3 Juin :** Sommeil & Sophrologie. **Mardi 25 Juin :** Trouver sa voix, l'outil du sophrologue. donner du souffle à son discours, gérer la prise de parole... •



L'APEES est de création récente et fait suite aux Etats Généraux de la formation en Sophrologie qui ont lieu annuellement depuis 2008. Elle regroupe des Directeurs d'Ecoles de différents courants en sophrologie, ayant une expérience de formation dans ce domaine depuis de nombreuses années et s'ouvre également à de nouvelles écoles qui en font la demande. Le but de l'APEES est de promouvoir les Ecoles qui forment des Sophrologues Professionnels. Ces écoles se sont engagées à appliquer une Charte d'Enseignement qui répertorie les critères fondamentaux validant les compétences nécessaires à l'exercice de ce métier. Cette charte est une référence pour tout futur sophrologue qui s'interroge sur son avenir professionnel. **Liste des Centres de Formation adhérents à l'APEES.**

Consultez notre blog :
apees-sophrologie.com ■ A.A.



APEES
Alliance Professionnelle
Européenne des Écoles de
SOPHROLOGIE

N°1 - Printemps 2011

« Bonjour Lumière du Jour ! Bonjour Existence Nouvelle ! » (édito).

Le mot de la directrice (l'Essa, le pollen...). L'ESSA, une École, une Attitude, un Regard. Un exercice de saison à pratiquer au soleil. À voir: Hubble, au-delà des étoiles. À lire: *L'Attitude Phénoménologique*; Stages...etc. (p.2) •



N°2 - Été 2011

Vacances, Vivances & Voluptés (édito). Un exercice de saison à pratiquer dans l'eau. Compte-rendu des états généraux de la formation du 7 et 8 juin. La profession de sophrologue. Sophro & Sport. La Société Française Sophrologie. Le Syndicat des Sophrologues Professionnels. À lire : Revue *Alter*; *Sophrologie, lexique des concepts*. À voir: *The Tree of Life* de Terrence Malick (p.3) •



N°3 - Automne 2011

Le goût de la paix (édito). Hommages: David Servan-Schreiber (p.2); Bernard Santerre (p.4); Arnaud Desjardins (p.6). Exercices : la cohérence cardiaque (p.2); Vaincre la dépression saisonnière (p.3). Santé: les aliments anti-cancer (p.2). Témoignage: la sophro en milieu carcéral (p.3). L'Entraînement par Bernard Santerre (p.4-5). Expérience: La « retraite phronique » (p.6). Le Yoga du Sommeil (p.6). À lire: *Vaincre le harcèlement moral*; *La force du yoga* (p.7) •



N°4 - Hivers 2011

Nouveaux Regards (édito). Congrès de Sophrologie. Le mécanisme de l'emprise (p.2). La maladie d'Alzheimer (p.3-4). Donner la vie, sauver la sienne (p.4). Le monde du travail (p.5-6). Trans & Sophrologie (p.7). Sophrologie & Exclusion (p.7). Exercice pratique: Vivre ses Vœux (p.3). Témoignage : « Manon est née mardi matin » (p.8). Ateliers Vivantiels (p.8). À lire : *Penser à l'endroit* (p.9). En bref (p.9) •



N°5 - Printemps 2012

Un an déjà... (édito). La relation d'aide: l'approche de Carl Rogers (p.2). Exercice pratique: Qui regarde qui ? (p.2). Entretien: La sophrologie pour les futures mamans (p.3). Philosophie: la bienveillance (p.4). Découverte: Libérons-nous des émotions négatives avec l'EFT (p.5). Vivances & Réflexions: Extraits d'un mémoire vivantiel (p.6). Mindfulness : conférence expérientielle (p.8). Livre d'Or: les Maîtres-Praticiens 2012 (p.9). En bref : cinéma (*La Vie d'une autre*), rendez-vous... (p.11) •



N°6 - Été 2012

Les Orientes de l'Être (édito). Le métier de sophrologue: le point de vue administratif (p.3). Phénoménologie: le lien mère-bébé (p.4). L'entraînement de la nuit: conscience, veille, sommeil & rêves (p.5). Compte-rendu de séance: le petit garçon qui ne voulait pas croire (p.6). Poésie: l'été, la mer. (p.7). Témoignage: celui qui veut mouvoir le monde (p.10). Valeur: la groupéité (p.11). Bilan de formation: résultats 2012 (p.12). Spécialisations: Mindfulness & Yoga (p.12). En bref: stages, ateliers, annonces, lectures. (*Manuel des Psychothérapies Complémentaires*, (p.14) •

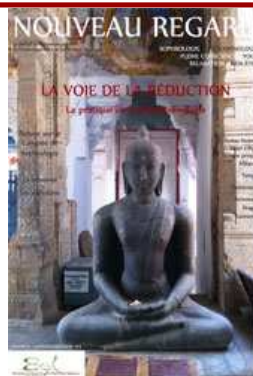


N°7 - Automne 2012 La Saveur du monde (édito). L'Entraînement de la nuit: s'endormir dans le Cœur (p.3). Compte-rendu: la saveur du premier cours (p.4). Poésie: chaque matin (p.5). Vivances: l'Un est le multiple (p.6); Un bonheur ne vient jamais seul (p.7). Sport & Sophro: Préparation mentale & sport de haut niveau (p.8); Aquaphobie, sophrologie & surf (p.9). Découverte: le zensight (p.10). Formations: Mindfulness, Yoga & Philosophies de l'Inde (p.11). En bref: stages, ateliers, annonces, lectures & spectacles : *Ma patiente a des limites* (p.12) •



N°8 - Hivers 2012

Qui voit ? (édito). La réduction phénoménologique (p.3). Le corps propre (p.4). Les maîtres du temps (p.5). La réduction phénoménologique II (p.6). La relation sujet-objet (p.7). Réenchanter le monde (p.8). Rejoindre la source de soi (p.10). Trouver refuge en soi (p.11). Sophrologie & Créativité (p.12). Sophrologie & Addictions (p.13). Le sommeil et la mort (p.14). Promenade dans la neige (p.15). Le 45ème Congrès de Sophrologie (p.16). Stages, ateliers, lecture : *L'art de vivre* (p.16) •



APPEL à CONTRIBUTION pour le prochain numéro d'été: « Le monde est-il dans notre esprit ? »

Votre contribution peut aborder ce thème d'un point de vue phénoménologique, sous forme d'essai ou de récit, et/ou aborder également la notion d'époché... ou tout autre thème en lien avec la sophrologie et les sciences de la conscience. Proposez vos contributions (essalettre@gmail.com) par simple courriel avant le 9 juin 2013 ou demandez les anciens numéros (essa.sophro@orange.fr) du journal *Nouveau Regard* • P.B.

GROUPES RELAXATIONS DYNAMIQUES PARIS 13

Mise en place de nouveaux groupes de Relaxations Dynamiques adressés aux sophrologues (RD 1 à 12 & RD originales inspirées du Yoga et des philosophies indiennes). Pratiques, échanges, cocktail, banquet... Renseignements et réservations Soirée-Sophro: Pierre au 0634127319. Groupe limité •



NIDRA-YOGA & Philosophies de l'Inde

Stage : «Saveurs Spinales», Variations sur la Verticalité et la Joie d'Être. Après-midi de Nidra-Yoga le 27 mai 2013 à Vincennes.

Séminaires/Formations Yoga-Nidra 2013: contacter Pierre •

CONGRÈS DE SOPHROLOGIE

Le congrès 2013 aura lieu les 7 et 8 décembre à Bordeaux dans l'Amphithéâtre des Sciences. L'inscription se fera prochainement via le site de la SFS

(www.sophrologie-francaise.com). Sur le thème : Traumatisme et Résilience avec la participation de Boris CYRULNIK, décliné sur quatre demi-journées : 1) Psychothérapie et résilience, 2) L'apport des neurosciences et effet des traumatismes au niveau somatique, émotionnel cognitif et comportemental 3) Réponses de la Sophrologie à la souffrance du sujet 4) Aux traumatismes collectifs quel remède • A. A.



Les États Généraux de la Formation en sophrologie

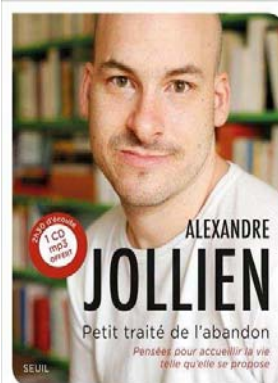
Les prochains états généraux de la formation en sophrologie auront lieu début juin 2013, ils rassemblent les directeurs d'écoles et les formateurs. Les 1ers états généraux ont permis d'harmoniser les programmes du cycle fondamental en sophrologie, ces 4èmes états généraux feront l'objet de réflexions afin d'harmoniser les évaluations des stagiaires et le programme du cycle supérieur Maître Praticien • A. A.

Annuaire professionnel

Afin de faire face à des demandes croissantes de personnes qui recherchent des sophrologues de référence nous avons décidé de créer prochainement sur notre site, un annuaire gratuit pour les sophrologues formés à l'ESSA. Merci de nous communiquer par mail, vos coordonnées ainsi que le lien de votre site internet, logo, photo... • A. A.

À LIRE

Alexandre Jollien, est un jeune philosophe, qui nous plonge, à travers cet ouvrage, dans les profondeurs de la vie quotidienne dans laquelle



nous pouvons nous laisser immerger, là à chaque instant, juste là. Il relate de manière concrète et parfois avec humour, comment par la philosophie et la méditation il parvient à surmonter ses difficultés et nous fait part aussi de ses difficultés à surmonter les petites choses de la vie quotidienne, ces riens qui empoisonnent. Il nous touche et nous transmet la soif de vivre, malgré ce à quoi il est confronté, son handicap « mais le handicap n'est pas le handicap, c'est pourquoi nous pouvons l'appeler le handicap » qui renvoie au sutra du diamant auquel il se réfère et qu'il applique constamment à tout ce qui lui est chair dans la vie, comme un mantra libérateur qui lui permet de ne rien figer. Une invitation au détachement pour vivre pleinement le mouvement de la vie. Son premier ouvrage, *Éloge de la faiblesse*, paru en 1999, a été accueilli par le prix Mottart de l'Académie française de soutien à la création littéraire et le prix Montyon 2000 de littérature et de philosophie • A.A.

Références: Alexandre Jollien, *Petit Traité de l'abandon: Pensées pour accueillir la vie telle qu'elle se propose*, Seuil, 2012.



© NOUVEAU REGARD Le journal d'information gratuit de l'ESSA - ÉCOLE SUPÉRIEURE DE SOPHROLOGIE APPLIQUÉE

Organisme de Formation Professionnelle Diplômante de Sophrologie, Espace Daniel Sorano, 16 rue Charles Pathé 94300 Vincennes.

Tél: 06 85 43 57 49.

Website: www.essasophro.com.

Mail: essa.sophro@orange.fr.

Abonnement (sur simple demande): newsletter@essasophro.com.

Directrice de l'École et de la publication : Anne Almqvist.

Conception, Rédaction & Mise en page : Pierre Bonnasse.

Collaborations des stagiaires de l'ESSA : Brigitte Boulard, Evelyne Revellat, Christèle Dias-Valério. Prochaine publication: été 2013 • WWW.ESSASOPHRO.COM

