

NOUVEAU REGARD

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

SOPHROLOGIE PHÉNOMÉNOLOGIE
PLEINE CONSCIENCE YOGA
RELAXATION BIEN-ÊTRE

LES NOURRITURES DU SOPHROLOGUE

NUMÉRO 10 - ÉTÉ 2013



☯ LES NOURRITURES DU CORPS & DE L'ESPRIT...

Avec ou sans soleil, le climat ne gâchera certainement pas l'été de ceux et celles qui vivent avec le Nouveau Regard (mais lequel ...?). Une saison se termine, une rentrée approche et le Regard demeure, en train de contempler les jours s'écrire et s'effacer. Apparaître et disparaître, aller et venir: la caractéristique principale d'un phénomène. Comme toute chose, l'ESSA continue de changer, d'évoluer dans la verticalité des horizons, avec un programme de formation encore revu et augmenté pour une Sophrologie résolument Appliquée, ainsi qu'une équipe de formateurs enrichie de nouveaux spécialistes issus de domaines d'activité différents et complémentaires quant au savoir et à l'expérience apportés, qu'ils viennent du milieu médical ou socio-prophylactiques, du monde du spectacle ou de l'entreprise. Si le dossier de ce dixième numéro porte un regard sophrologique sur l'alimentation solide et liquide, nombre d'articles témoignent de cette respiration essentielle qui nous fait réaliser que l'air que nous inspirons, l'atmosphère ambiante et les impressions que nous recevons de la vie sont aussi des nourritures, révélant leur nature et leur saveur lorsqu'elles sont absorbées en pleine conscience. Je n'arrive vraiment à percevoir le goût des choses et à me libérer des « problèmes » que lorsque j'arrête de m'en faire une idée. C'est pourquoi le sophrologue n'analyse pas, cherchant plutôt à se laisser suspendre tout entier dans un élan bienheureux d'attention: car lâcher prise sur ses jugements demande de carrément lâcher celui qui les exprime, comme pour la souffrance et celui qui pense l'éprouver. Selon Albert Einstein, « les problèmes importants auxquels nous sommes confrontés ne peuvent jamais être résolus au niveau de la pensée qui les a créés ». Le spectateur d'un film n'est objectivement pas affecté par le spectacle, sauf lorsqu'il s'oublie et s'identifie à l'un des acteurs dont le scénario a déjà scellé d'avance le dramatique destin. À lui, ensuite, de transcender la mémoire et l'oubli dans un geste de joie, et le prétendu acteur d'une soi-disante réduction. Nul besoin de chercher le bonheur car notre être en est déjà débordant. À nous de l'habiter en demeurant dans la disponibilité, l'écoute et l'ouverture, « comme un enfant qui découvre le monde pour la première fois ». Grâce à un retournement subtil de l'attention, répété jour après jour, instant après instant, les vraies vacances — « l'état de ce qui est vide » — se dévoilent avec toujours plus de fréquence et de longueur, de présence et de joie. Avec un Entraînement intense et régulier, les vacances seront donc nécessairement bonnes • **Pierre Bonnasse**



SOMMAIRE

« Nul besoin de faire de la Terre un paradis: elle en est un. À nous de nous adapter pour l'habiter. »

Henry Miller

Identité & Autonomie.....	p.3
Rencontre.....	p.4
Exquis du clown.....	p.4
DOSSIER Nutrition.....	p.5
« Je suis infirmière ».....	p.9
Vivre le deuil.....	p.10
Méditations phénoménologiques.....	p.12
Le chemin (témoignage).....	p.13
Le bonheur.....	p.14
Un exercice pour les jours sans soleil.....	p.15
« Le jeûne de l'esprit ».....	p.15
Liberté, savoir & transmission.....	p.16
Le mouvement Mindfulness.....	p.17
Schéma corporel & transformation.....	p.18
En bref.....	p.19
Tous les numéros.....	p.20



● IDENTITÉ & AUTONOMIE

La notion d'identité émerge là.
Qui suis-je? Qui est « je »?

Ce concept, cette notion du « je » est fondamental en sophrologie, tant par sa signification profonde que dans l'évolution d'une personne vers cette notion d'autonomie.

Ce « je » est d'abord pour moi la synthèse de la « réduction phénoménologique » de Husserl. Il est et symbolise l'essence même de l'individu.

Ainsi dans plusieurs exercices de sophrologie Pierre Bonnasse le formule de cette manière: « Je » à l'inspire et « Suis » à l'expire. L'inspire permet cette prise de conscience de soi, au delà des mécanismes habituels et coutumiers des pensées, interprétations et projections sur le monde. Il permet de centrer sur le « je ». Il amène tous les aspects du « soi » dispersés à se rassembler comme dans une vidéo d'une assiette cassée que l'on passerait à l'envers. Ainsi grâce à cette réduction par le « je », l'expire permet de vivre le « suis », redevenir entier, faire l'expérience d'une qualité d'espace, d'ouverture, d'aise. Quelque chose se dépose et je peux « être ».

Mais à travers cette notion, je fais aussi le lien avec le thème de ce travail: lien entre le « je » et l'autonomie. En effet, l'utilisation du « je » est pour moi un véritable dynamisme d'autonomie. Il est utilisé pour désigner l'expérience d'un individu qui est conscient de faire un choix et qui assume la responsabilité du comportement qui découle de ce choix. (Je reparlerai de cet aspect fondamental qui relie obligatoirement autonomie et responsabilité. Hegel m'y aidera). Le « je » devient le terme privilégié pour exprimer cette expérience d'autonomie.

J'ai remarqué que les élèves en sophrologie au début de leur formation ont tendance à utiliser le « ON » anonyme et impersonnel, peu impliquant puisque fondu dans une masse imprécise. Puis peu à peu, et au fur et à mesure de l'entraînement sophrologique et de leur vécu phénoménologique, ils utilisent le « JE » autonome et responsable. Sur un autre plan ce « je » me renvoie bien sûr à ma notion d'identité donc de conscience de moi.



Cette conscience de moi alimente la confiance en moi et l'estime de moi. Cette notion est plus que concrète pour moi et alimentée par ma pratique de sophrologie.



En effet je prends en charge deux personnes venant pour des demandes autour de l'angoisse, anxiété et des difficultés à s'affirmer et prendre part (prendre leur part) dans la vie (dans ce qui est leur vie). L'une comme l'autre (même si



je différencie bien les deux prises en charge) ont pu reconnaître, implicitement pour l'une et plus explicitement pour l'autre, des questionnements véritables quant à leur identité: sociale, corporelle (et le travail sur l'ancrage a été plus que bénéfique). Mais aussi identité en tant que personne digne d'être personne parmi les personnes ainsi que dans leur famille (et là tout le travail initié par Anne et Patricia autour de la Sophro-Généalogie, a été d'une richesse véritable). Dans ces prises en charge j'insiste fortement sur les qualités, le remplissage de positif à la fin de chaque exercice proposé. Le renforcement de cette notion d'identité est également une voie royale lorsque je travaille avec ces deux personnes. J'ai proposé une visualisation du prénom lors d'une séance et l'une des deux personnes a souhaité retravailler plusieurs fois de cette manière. Elle y trouvait une inscription fondamentale de ce prénom en elle, comme une incarnation nouvelle d'elle-même. Elle se sentait ainsi plus « incarnée », plus réelle, moins « vaporeuse » si je reprends ses termes, avec enfin la possibilité d'« être ». Ce travail a pu se poursuivre avec la « Sophro-projection spatio-temporelle » et déboucher sur un réel « nettoyage interne ». « *Je me sens mieux en moi et me sens plus libre!* » disait-elle. Les phénodescriptions ont pu permettre également à ces deux personnes de mettre des mots sur les vivances et ainsi pointer certains ressentis en lien avec un vide, une certaine « *béance identitaire* » pour reprendre les propos de l'une d'entre elle. Allons plus loin et permettons-nous d'interroger les grands auteurs à propos de ce lien entre identité et autonomie... Je vous invite à faire un saut dans la passé en évoquant Descartes. Faisant lui aussi lien entre identité et autonomie, il dit que ce qui détermine l'homme c'est « *la liberté infinie qui ne peut être définie que par soi* » Pour lui, notre autonomie est donc déterminée par nous. Kant, beaucoup plus tard, dira dans le même sens que l'homme se détermine lui-même. Il « *transcende ce déterminisme grâce à son autonomie propre. Il est capable d'un choix autonome fondé sur sa propre loi* ». (suite p.4) [Photos : Descartes, Kant & Hegel]



Hegel va plus loin et y apporte la notion de responsabilité. En effet pour lui l'homme est autonome donc responsable. Ainsi l'homme a l'autonomie de faire des choix de vie. Ces choix de vie le rendent autonome, mais pour Hegel cette autonomie le rend « *digne et responsable* ». En effet grandir c'est parvenir à assumer ses choix de vie et en être digne. Cette notion de dignité fut abordée à plusieurs reprises en tant que questionnement ou remarque dans les prises en charge que je décrivais précédemment. La dignité d'être, de se voir reconnu parmi les autres et en être digne... La notion de responsabilité qu'évoque Hegel me rappelle ce que j'éprouvais pour la première fois lors de mon stage praticien et qui m'est apparu comme flagrant au cours de l'une des séances: je travaillais à la fois à permettre aux personnes de découvrir, appréhender et pratiquer la sophrologie mais mon but était aussi d'acquérir une autonomie dans mon rôle de sophrologue. Je pris alors conscience que cette autonomie qui se bâtit peu à peu (grâce à la formation à l'ESSA, aux exercices pratiqués et à la prise en charge de ce groupe) me rendait responsable de ce groupe. Ainsi, plus mes compétences de sophrologue s'affirmaient et plus je me devais de rendre une qualité et une continuité aux personnes prises en charge par moi... J'en étais responsable. C'est la prise de conscience de l'autre qui nous en rend d'emblée responsable. Levinas le dit fort bien dans le livre : « *Ethique et infini* »: dès l'instant où l'homme prend conscience de l'autre à travers son visage, il en est responsable. Cette responsabilité n'est pas sans rappeler la notion d'alliance. Alliance nécessaire à l'établissement d'une relation de confiance basée sur l'ouverture à l'autre, le respect de l'autre, la prise en compte de sa réalité (principe de la réalité objective) mais aussi la possibilité de vivre en pleine conscience les phénomènes qui se dévoilent dans l'absolu respect de la personne (loi de la vivance sophronique). On voit bien là que mon autonomie (cette valeur dont je suis fier et que je revendique) ne peut être autonomie véritable en sophrologie que dans un rapport à l'autre fait de respect, ouverture et alliance. Celle-ci pourra alors concourir à l'autonomie de l'autre. Cette alliance est, elle, basée sur la notion d'empathie • **Bruno Schmidt** — Extrait du Mémoire de « **Maître-Praticien** » — Formateur à l'ESSA

RENCONTRE



Rencontre avec Jean-Pierre HUBERT un des pionniers de la sophrologie en France. Dans le cadre des états généraux de la formation de juin 2013, organisés par la SFS et l'APEES, nous avons pu bâtir ensemble le socle des spécialisations. Ces travaux collectifs garantissent le sérieux du parcours professionnel proposé par les écoles • **Anne Almquist**—Directrice de l'ESSA



EXQUIS DU CLOWN, Sophrologie et spectacle

Beaucoup d'hommes de cirque ont perdu la nature essentielle du clown. Cette essence, telle qu'elle était exprimée par les meilleurs clowns traditionnels, se trouve dans la faiblesse fondamentale de l'être humain, dans les particularités qui, sur un certain plan, fait de chacun de nous un "raté". Pour trouver son clown il faut rechercher sa (ses) faiblesse(s) essentielle(s) la(les) reconnaître, la(les) faire ressentir, l'(les) afficher, s'en moquer publiquement...et, incidemment, faire rire les autres. (Jacques Lecoq)

Ce qui est fascinant dans le clown, c'est cette énergie libératrice qui surgit sans que tu y sois prêt, une énergie qui échappe à ton contrôle, quelque chose qui arrive mais que tu n'as pas cherché et qui court-circuite voire même suspend ton mental laissant devant toi un vaste ouvert vertigineux

où le clown n'hésite pas à plonger avec une extrême positivité.

Le clown est un être pur dans ses sentiments, il traduit sa vulnérabilité, ses oppositions et sa naïveté dans une envie de l'instant.

Il vit à la fois le poids et la beauté de l'existence, cet « instant présent » où tu te rends compte que tu « ES ».

Pouvons nous reconnaître combien la sophrologie a toute sa place dans les arts de la scène, elle n'est pas un simple outil et n'est pas séparée, mais elle fait partie intégrante de tout le processus créatif.

Comme le clown, elle se nourrit de son propre vécu.

Faisons l'effort de cultiver comme cet « artiste du présent par excellence », la sauteur de l'instant... • **Stéphane Courtial** — Formateur à l'ESSA



DOSSIER NUTRITION

Sophrologie & histoires de poids

Le surpoids est un problème de santé publique majeur, responsable d'une morbidité et d'une mortalité importante, et d'un coût social qui devient de plus en plus préoccupant. La prise en charge du surpoids s'est heurtée à de très nombreuses déconvenues :

Au plan pharmacologique

Plusieurs médicaments se sont révélés présenter des effets secondaires parfois graves. Les traitements actuels, y compris en phytothérapie, sont d'une efficacité très modeste et à seulement à court terme : la reprise du poids antérieur est quasiment la règle après l'arrêt du traitement.

Les régimes alimentaires

Si la plupart des régimes sont efficaces à court et moyen terme - le taux de réussite est de 75% de bons résultats à un an, la reprise du poids antérieur s'effectue tout aussi régulièrement après l'arrêt de la restriction calorique, dans 80 à 90% des cas en 3 à 5 ans. Les régimes ne sont en fait efficaces à long terme que dans quelques cas particuliers : après une grossesse, après une forte prise de poids faisant suite au sevrage tabagique, et dans les cas où il existe de véritables erreurs nutritionnelles modifiables sans gros effort. Le régime hyperprotéiné actuellement à la mode semble plus efficace à long terme du fait que la période de stabilisation est bien expliquée. Cependant, si on peut estimer son coût écologique, on ignore encore s'il présente des effets secondaires sur la santé.

Les pratiques chirurgicales

Ce sont les moyens les plus efficaces, mais qui présentent des indications strictes, des contre-indications et des effets secondaires notables. Ces interventions ne peuvent se concevoir que si l'IMC (ou *Indice de Masse Corporelle*, est égal au poids divisé par le carré de la taille) est supérieur à 40, ou bien supérieur à 35 avec des indications médicales solides : hypertension mal contrôlée, arthrose évolutive des membres inférieurs, syndrome d'apnée du sommeil, diabète, etc. Parmi les diverses possibilités, citons l'anneau gastrique, le court-circuit gastrique (by pass), et de moindre ambition : la lipectomie et la liposuction.



Nouvelles approches

Dans le cadre de ces désillusions, de plus en plus de nutritionnistes et de diététiciens se rendent compte de l'importance fondamentale de l'accompagnement psychologique, qui se rapproche de celui des personnes présentant des troubles du comportement alimentaire (boulimie, compulsions, restriction cognitive). Les études effectuées montrent une réelle efficacité de cet accompagnement, même si elle reste modeste. Dans ce cadre, l'approche psycho-sensorielle semble se démarquer positivement et peut se conjuguer avec les pratiques sophrologiques.

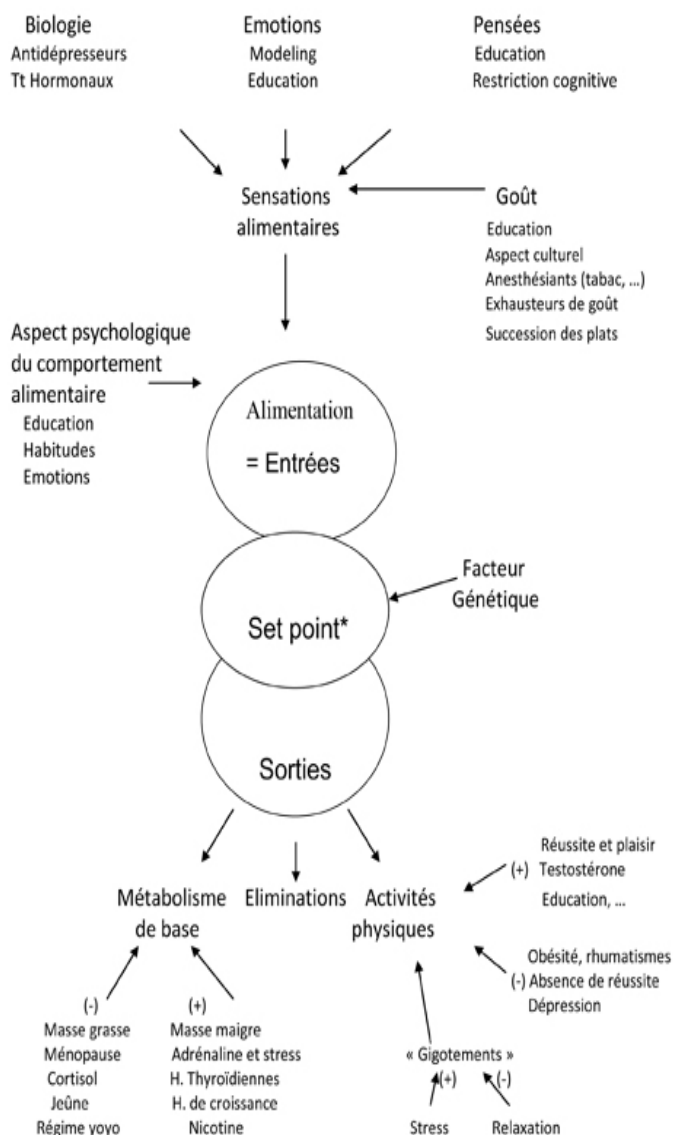
Le « set point »

Ce « set point » est le poids d'équilibre vers lequel l'organisme revient spontanément après une perte ou un gain inhabituel. Les problèmes de surpoids surviennent sur un terrain propice, associant un déséquilibre neuro-hormonal, sensoriel et psychologique, ce qui a pour tendance d'élever le set point. (*suite p.6*)



Notion de « set point » neuro hormonal

Le set point est le poids d'équilibre que l'on maintient quand on mange selon ses sensations alimentaires



Notions d'instinctologie : le modèle bio-psycho-sensoriel de l'alimentation

Cette approche explique que nous possédons tous une intuition alimentaire nous permettant *d'ajuster spontanément* notre consommation d'aliments à notre dépense énergétique, de façon à nous maintenir à notre poids d'équilibre. Cette intuition alimentaire est basée sur les sensations alimentaires : la faim, la satiété et le plaisir gustatif. Dans ce cadre, le surpoids et les troubles du comportement alimentaire vont apparaître chez des sujets présentant des difficultés d'origine psycho-sensorielle avec disparition des sensations alimentaires, diminution de la sensation de satiété, augmentation et/ou intolérance à la sensation d'envie de manger ou de faim. Ces altérations font le plus souvent suite à des difficultés plus purement psychologiques, telles que – notamment – la restriction cognitive, la peur de la faim, une hyperperméabilité au stress, des difficultés à exprimer ses émotions, le « trouble du réconfort » et une atteinte du schéma corporel, voire de l'estime de soi.

La restriction cognitive

Cette notion a été élaborée au Canada dans les années 1970 par Mr C. P. Herman et Mr D. Mack, qui l'ont définie comme « *une façon de considérer les aliments, adoptée dans le but de réduire ses apports caloriques* ». Les autres façons de considérer les aliments ne font plus partie de l'univers des personnes en restriction cognitive : ainsi, l'alimentation n'est plus « ce qui est nécessaire pour vivre », ni « un ciment social qui réunit les gens », et surtout pas « une source de plaisir » ... Elle est devenue une substance qui contient plus ou moins de calories, de lipides, de glucides, avec des bons aliments et des néfastes, et qu'on redoute tout en la désirant... La restriction cognitive induit deux types de comportements vis-à-vis de la nourriture : un état d'hypercontrôle alternant avec un état de perte de contrôle. Dans l'état d'hypercontrôle, la personne effectue un régime amaigrissant : elle maîtrise son comportement en inhibant ses sensations alimentaires. Dans l'état de perte de contrôle, la personne va présenter des épisodes de boulimie et/ou des compulsions alimentaires.



La peur de la sensation de faim

Dans cette situation, certaines personnes mangent *d'avance* pour plusieurs raisons :

- Elles ont peur que la faim ne les fasse craquer, et qu'elles ne puissent alors plus se contrôler,
 - Elles ont peur d'avoir un malaise « hypoglycémique »,
 - Ou tout simplement parce qu'elles ne supportent pas la sensation d'avoir faim.
- Ainsi, le mangeur restreint redoute d'avoir faim : le régime a fait de la faim son ennemi.



Une hyperperméabilité au stress et aux émotions

Cette perméabilité émotionnelle est aussi associée à une alexithymie, qui est la difficulté à ressentir et/ou à exprimer ses émotions.

Le trouble du réconfort

Cette fragilité est ici associée à une tendance à se réconforter avec la nourriture, tendance malheureusement inefficace, ce que J. Ph. Zermatti a appelé le « *trouble du réconfort* » : ce trouble consiste en une incapacité à se réconforter avec la nourriture, qui vient notamment du fait d'une absence de conscience lors de la prise alimentaire, associée à une culpabilité.

Il se traduit aussi souvent dans d'autres domaines de la vie à travers des difficultés à s'autoriser à se faire du bien à différents niveaux, par exemple à recevoir des compliments.

On parle aussi d'un déséquilibre de la balance donner / recevoir, concept selon lequel nous recherchons inconsciemment un équilibre entre ce que nous estimons donner à autrui et ce que nous estimons en recevoir. Des difficultés d'estime de soi, de la vision de soi et de son schéma corporel. Ces difficultés sont à la fois cause et conséquence des troubles du comportement alimentaire. Et elles ont un partenaire terrible : la balance.

(suite p.7)



Quelle place pour la sophrologie ?

Dans ce cadre, comment peut-on accompagner au mieux une personne souhaitant modifier son rapport à l'alimentation en vue d'un objectif de réduction pondérale ?

Mise en place d'une bonne motivation

Comme dans tout changement de comportement, un travail préalable sur la motivation est essentiel. Il peut s'effectuer simplement lors de l'entretien, mais peut aussi être ancré plus profondément dans le ressenti corporel et émotionnel grâce à une SAP. Les objectifs les plus souvent rencontrés sont : retrouver une meilleure condition physique, une meilleure vie sexuelle, avoir un enfant dans de meilleures conditions, pouvoir s'habiller plus facilement, prendre moins de médicaments, se libérer de ses pulsions alimentaires, se sentir plus à l'aise en société, se sentir plus léger(e), attirer les regards des hommes (ou des femmes), avoir une meilleure image de soi-même... Grâce à l'activation intra-sophronique, l'objectif sera *ressenti globalement dans le corps et dans le cœur*. Aussi, l'intensité du désir sera plus intense que s'il était simplement et froidement réfléchi.

Reprenons une par une les difficultés vues préalablement : l'altération des sensations alimentaires.

Grâce à un travail sur le schéma corporel au niveau abdominal effectué *après manger*, on va s'attacher à retrouver la sensation de satiété. Avec des exercices de visualisation, on va chercher à reprendre conscience de la différence entre la sensation d'envie de manger et la véritable faim. La redécouverte du plaisir gustatif et de l'intuition alimentaire peut se pratiquer grâce à des exercices de conscientisation des goûts, l'objectif étant de devenir *gourmet plus que gourmand*, et de développer son intuition alimentaire.

Exercice sur l'intuition alimentaire

Maintenant que vous êtes assis là en train de lire, prenez quelques secondes en fermant les yeux et en faisant passer dans votre esprit l'image sensorielle des aliments suivants : croissant - carottes râpées - pizza - compote de pommes - yaourt - fromage de chèvre - salade verte - poulet - glace - etc. Retrouvez pour chacun d'eux le souvenir de leur goût, et essayez d'imaginer si vous auriez envie d'en manger actuellement. Ou plutôt, si vous sentez que ces aliments seraient agréables en bouche et qu'ils vous feraient du bien, juste maintenant.



La restriction cognitive

Dans ce cadre, l'objectif est de se libérer du carcan des « il faut que ». De très nombreuses études ont clairement démontré que manger moins sucré, ou moins gras, au petit déjeuner ou pas, avec ou sans édulcorants, etc. est inefficace sur le contrôle pondéral. En fait, aucune règle alimentaire n'a pu faire la preuve de son efficacité. L'objectif est simplissime : pouvoir à nouveau



et librement *manger ce qui nous attire, quand on a faim, et savoir arrêter de manger quand on n'a plus faim*. Simplissime, mais pas si facile à atteindre quand mange autrement depuis des années ...

La peur de la sensation de faim

La faim est devenue insupportable dans cette société où tout désir peut être comblé à tout moment. Pacifier avec la sensation de faim est un objectif délicat : il sera par exemple contre-indiqué chez les personnes à tendance anorexique. Il ne s'agit surtout pas de contrôler la faim avec la volonté, mais d'en accepter totalement les sensations, de l'accueillir comme une amie. Un travail sophrologique pourra être effectué dans ce sens, qui sera conduit au mieux le ventre vide, et se décliner ensuite sous forme de sophro correction sérieuse.

La faim n'est pas une ennemie contre laquelle nous devons lutter, mais peut aussi être considérée comme porteuse de bonne nouvelle : quand on a faim, c'est qu'on maigrit !

Nous pouvons donc apprendre à vivre cette sensation en l'associant à nos objectifs.

Une hyperperméabilité au stress et aux émotions

Dans ce cadre, c'est toute la gestion du stress qui est à considérer, domaine que le sophrologue manie bien. On peut insister sur la sophro correction existentielle des situations stressantes qui ont tendance à faire manger. Pour commencer, on va faire la liste des situations - pièges, par exemple : lors des pauses café, quand on rentre dans sa voiture, après avoir téléphoné, en regardant le frigidaire, en s'asseyant dans son canapé, en regardant la télévision, en rencontrant tel(le) ami(e), en faisant des courses, quand les enfants prennent leur goûter, quand on prépare à manger, avant de se cou-



cher ou même quand on se lève la nuit. En visualisant ces situations en activation intra-sophronique, nous allons pouvoir laisser imaginer des comportements alternatifs qui n'apparaissent pas spontanément. La prise en charge de l'alexithymie pourra se réaliser parallèlement, mais nous n'avons pas la place pour la détailler ici. (*suite p.8*)

Le trouble du réconfort

En cas d'envie de manger, on va donc s'autoriser à manger, mais tout en apprenant à se réconforter du mieux possible, avec ce qui est juste nécessaire. Les techniques de pleine conscience (proches de la psychothérapie Vittoz et de RD2) nous invitent à vivre le fait de manger un aliment lentement, en étant attentif instant après instant à toutes les sensations qui surviennent, y compris les souvenirs, émotions, images et pensées. Dans ce cadre, consommer en pleine conscience les aliments que nous apprécions nous procure du plaisir et nous réconforte, et la constatation courante est qu'alors on en mange en bien moins grande quantité. Quand on a « envie de manger », on n'a pas besoin de nourrir son corps, mais son cœur. On est aussi bien rassasié par la quantité et la qualité de la nourriture, que par le plaisir que l'on a éprouvé à manger. En prendre conscience profondément nous permettra de nous y autoriser de temps en temps. Et automatiquement, cette pratique de pleine conscience nous apprendra aussi à manger sans culpabilité.

Les émotions qui poussent à manger

Le besoin de réconfort est très fréquent dans les compulsions alimentaires, et on mange souvent, par exemple : pour se faire du bien après une contrariété ou une colère ; Sous l'effet d'un sentiment d'ennui, de vide ou de tristesse ; Sous l'emprise d'une inquiétude ; Après un sentiment d'insatisfaction ou de frustration ; pour se révolter envers une contrainte, et en particulier si quelqu'un surveille notre façon de manger ; On mange parfois parce qu'on s'en veut de trop manger ; Et pire que tout, quand on se décourage car la balance affiche un kilo de plus, ou encore tout simplement parce qu'on vient de craquer ! A ce niveau, le travail de psychothérapie de fond va être très enrichissant. En attendant, un travail comportemental en sophro correction existentielle pourra déjà bien aider.

Ressentir et suivre sereinement sa sensation de satiété

Ce n'est pas tout de réussir à bien percevoir la satiété et qu'on a plus faim, encore faut-il pouvoir alors arrêter de manger alors qu'on pourrait continuer encore ... et on continue pour plusieurs raisons : présence d'exhausteurs de goût dans l'alimentation, insuffisance de réconfort, partage social du repas, etc. Un travail sophrologique intéressant est d'apprendre à obéir tranquillement à sa sensation de satiété. On pourra proposer de s'exercer en consommant lentement des aliments satiétogènes, par exemple la pomme de terre en « robe des champs », la patate douce, l'œuf dur, les céréales complètes et les légumineuses.

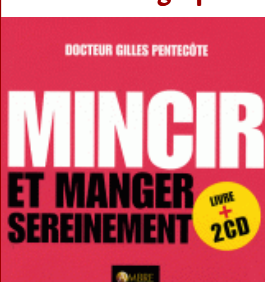


Des difficultés d'estime de soi, de la vision de soi et de son schéma corporel.

A ce niveau, la sophrologie possède de multiples approches qui vont d'ailleurs au-delà de la vision du « petit soi ». La pratique de la méditation pourra se révéler fondamentale. En attendant, la pacification avec certaines parties du corps qui font horreur pourra être une étape fondamentale pour pouvoir revivre en harmonie dans un corps plus souple et plus fluide. Et il n'est pas impossible que le fait de développer la sensation de devenir plus léger dans son esprit soit un préalable important au fait de devenir plus léger dans son corps • **Docteur Gilles Pentecôte — Formateur à l'ESSA**



Bibliographie « Nutrition & Sophrologie »



Gilles Pentecôte : *Mincir et manger sereinement*. 210 pages avec 2 CD. Ed Ambre 2009. Méthode progressive avec 2 CD détaillant les approches sophrologiques, de pleine conscience, de visualisations, de pacifications avec le corps, etc. Textes des CD disponibles sur demande.

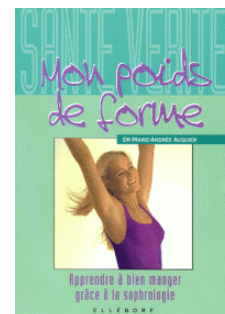
Voir <http://spiralibre.com/relaxation-meditation-et-equilibre-psychologique/>

Philippe Zermatti : *Maigrir sans régime*. 420 pages. Ed. Odile Jacob 2002. Neuro-psycho-biologie de l'alimentation. Détail le parfaitement bien la restriction cognitive.



Michèle Freud : *Maigrir et se réconcilier avec soi*. 220 pages. Ed. Albin Michel 2003. Une approche très intéressante, en partie sophrologique, en partie TCC et en partie analytique.

M.A. Auquier : *Mon poids de forme. Apprendre à bien manger grâce à la sophrologie*. 220 pages. Ed. Ellebore, 2001.



Gérard Apfeldorfer : *Maigrir, c'est dans la tête*. 360 pages. Ed. O. Jacob 1997. Psychologie du comportement alimentaire. Cas cliniques détaillés. Commentaires très fins •

☺ JE..... SUIS

La phénoménologie est un courant philosophique qui se concentre sur l'étude de l'expérience et des contenus de conscience, de ce qui se montre dans la lumière, se dévoile à notre conscience. Husserl est considéré comme le fondateur, le père, de ce courant. Selon lui, la phénoménologie est une théorie descriptive de *l'essence des vécus purs*.



En sophrologie, Caycédo nous propose de redécouvrir les phénomènes d'états de conscience modifiés à l'aide d'une approche d'inspiration phénoménologique, et petit à petit de nous détacher de nos préjugés naturels, de nous libérer de toutes représentations préalables, lesquels constituent nos habitus, ce qui revient à ne pas déterminer le monde par avance. Il faut se détacher de ses préjugés pour que la conscience puisse viser l'objet en chair et en os, sans reste. Notre attitude naturelle nous impose une vision du monde, notre alternative, la mise entre parenthèse, *l'époché*. En n'admettant aucune connaissance préalable, nous pouvons laisser émerger ce qui est, l'essence même des choses. Les paroles d'Husserl résonnent. Peut-on avoir un regard phénoménologique juste en lisant des livres ?

Un des grands fondements de la sophrologie est la répétition vivantielle. Plus nous pratiquons, plus nous accueillons, plus nous ouvrons notre champ de conscience à ce qui est, **plus JE SUIS se dévoile et plus MOI JE s'efface**. Notre attention naturelle ne va plus s'orienter vers l'extérieur mais se tourner vers l'intérieur, vers notre être le plus subtil. Bien sûr la littérature nous porte aussi vers cette intuition eidétique, cette vision des essences. Nos grands philosophes nous pointent du doigt le chemin, c'est à nous ensuite de faire nos propres expériences. (...)

Depuis ma plus tendre enfance, j'ai toujours voulu être infirmière. Infirmière pour soigner les enfants. Je ressentais une envie d'aider les malades, de les soulager, de prendre soin d'eux. J'ai passé dix ans dans un service de cancérologie pédiatrique. Les enfants sont merveilleux, ils ont encore ce regard sur les choses, cette *époché* si naturel chez eux. Ils sont naturellement présents à l'ici et maintenant. Cette période de ma vie a été riche en émotions, en ressentis. Avec cette nouvelle ouverture que m'a apportée la sophrologie, je peux dire maintenant que déjà j'ai pu vivre des instants de pleine conscience, mais j'étais au fond de la caverne, et je n'ai pas su les reconnaître.

Comme avec T qui avait 3 ans. On était vraiment très complices, une relation très forte nous a uni pendant ces quelques mois d'hospitalisation. J'étais présente au moment où sa fragile vie s'est envolée, je n'ai pas pu m'expliquer, mais quelques instants avant qu'il parte, j'ai pris T et je l'ai installé dans les bras de sa maman. Ma supérieure n'a pas compris mon geste. Au jour d'aujourd'hui, avec mon nouveau regard, je comprends que j'étais pleinement présente et qu'en lâchant prise sur les préjugés ma conscience intuitive a pu se dévoiler. En écrivant ces quelques lignes, je tremble, mon cœur s'emballe, une vibration intense me traverse.

Je suis à mon bureau, et je ressens dans mon corps ces émotions passées, les larmes me montent aux yeux. Cette présence à soi que nous développons en pleine conscience nous permet d'être attentif aux autres tout en étant attentif à soi-même. Depuis, je travaille à domicile. Et c'est en voulant aller un peu plus loin dans la relation d'aide avec mes patients que je me suis tournée vers la sophrologie, en n'imaginant pas, dans un premier temps, tous les bienfaits qu'elle pouvait apporter. Cette ouverture de conscience, cette présence à moi-même que je travaille tous les jours, me permet d'être encore plus à l'écoute de mes patients. Cette transformation grâce à la phénoménologie m'ouvre les portes de la compassion, de l'intuition, de l'accueil, elle me rend encore plus disponible aux autres, à mes patients. (...) « La phénoménologie nous ouvre une relation à l'espace qui laisse place à l'imprévisible et nous met en position de générosité dans l'accueil. » (...) Dans l'alliance avec mes patients en sophrologie, il est important que je les accueille comme ils sont, n'admette aucune connaissance préalable, juste ici et maintenant. Je suis Mr J depuis quelques mois. Il est alcoolique et voudrait arrêter de s'alcooliser. L'alliance s'est faite avec lui assez rapidement. Il me confie des choses très intimes. Le dialogue pré sophronique est très important pour lui. Un climat de confiance s'installe, et ouvertement il me dit, dès le début, s'il a bu ou pas. A la dernière séance, suite à ce dialogue, il me dit : « je sais qu'avec vous je peux tout dire, vous ne me jugez pas, vous me comprenez. Vous me dites des choses, des mots que vous ne pouvez dire que si vous comprenez ce que je ressens. » Grâce à ce détachement des préjugés sur l'alcool, je peux le voir lui, en chair et en os, dans sa corporalité, son unicité, avec sa problématique. Cet homme vit dans la honte, dans la culpabilité, la peur (sa femme pense qu'il a arrêté), je lui permets juste d'être ce qu'il est, un homme et pas juste l'alcoolique. Avec lui, j'avance tout doucement avec des hauts et des bas. (...) « Nous sommes sur un chemin en perpétuel changement, et il faut rester vigilant à ce que notre égo ne nous joue pas des tours. » (...) Être sophrologue, c'est entendre de vrais malheurs, de vraies souffrances. Il faut apprendre à avoir une certaine présence à soi : c'est son histoire, ce n'est pas mon histoire. Apprendre à être présent dans la compassion, dans l'accueil, dans l'écoute sans s'impliquer personnellement. En restant dans la phénoménologie, dans le moment présent, dans *l'époché* nous pouvons éviter la résonance d'une histoire et rester dans la relation d'aide. (suite p.10)



Je me suis aperçue qu'en étant pleinement présente, j'étais encore plus présente aux autres, tout en me préservant. Lors d'une visite à la bibliothèque du château de Chantilly, je me surprends à m'asseoir devant tous ces magnifiques livres anciens, serrés les uns contre les autres et mon regard se pose sur un texte de Laurent Joubert, « Le traité du Ris »... Et là, me voilà transportée. Ce médecin en 1579 avait déjà tout compris. Il compare notre diaphragme, notre plexus solaire à notre cerveau. Avec un air amusé, je porte mon attention sur le vécu de cet homme, et non plus sur le livre. Il y a du monde autour de moi, mais je me sens seule face à cet homme. Un sentiment d'authenticité traverse mon ventre, mon diaphragme, une subtile vibration, comme un petit vent. Un léger vertige m'envahit, cet homme en train d'écrire son texte à la plume en se tenant le ventre pour ne pas avoir mal en rigolant, puis juste la plume, la page, l'arbre, la graine, la terre. Mon nouveau regard m'entraîne parfois sur de magnifiques possibilités, sur tous les possibles. Dans ma quotidienneté, s'est invitée aussi la méditation assise, qui renforce ma présence à moi, ma respiration, et le ressenti de l'espace autour de moi. Mon regard phénoménologique s'affine au fur et à mesure de mes entraînements, de mes expériences. Ce nouveau rapport au monde, de l'ici et maintenant, est source de quiétude. L'accueil du moment présent dans mon corps, mon espace, me permet de me sentir vivante. La réponse à ma question existentielle sur la liberté est « libre d'être ce que JE SUIS ». Et tout est là.

Dans le ici et maintenant, j'écris ce mémoire. Il n'aurait pas été le même il y a quelques mois, et il ne sera pas le même dans quelques mois. J'accueille mon texte comme il est, comme je l'ai ressenti. Pendant l'écriture de celui-ci, beaucoup de choses se sont passées. Je suis assise à mon bureau, et je revis mes phénomènes. Ces phénomènes qui me permettent de sentir « mon corps propre », de m'ouvrir à ma conscience, d'affiner mon intuition. Juste être
LA • Véronique Galpin — Extrait du Mémoire de « Maître-Praticien » — Formatrice à l'ESSA

LIVRE DV RIS. 125
De la douleur qu'on sent au ventre par trop rire.

CHAP. XXV.

L'Agitation du diaphragme, & le trauail des muscles epigastriques, qui s'etiret fort & dru, cause souvant qu'à presvnelogue risce on sent douleur au ventre, comme de grans coups de baton. Car le diaphragme presque tout nerveux, et delicateman sanssible, ayant de tres-notables ners du sihemé pareil, qui le font si tandreman sentir, qu'etant malade il ha les mai mes accidans que le cerveau.

★ VIVRE LE DEUIL

La vie est mouvement et tout ce qui la constitue est de passage. Lorsque j'ai appris le décès de ma nièce et filleule qui était comme ma seconde fille, j'ai cru assister à la plus grande désorganisation de mon corps et de mon esprit. On ne meurt pas à 23 ans en plein soleil, en pleine lumière... Tout mon monde s'écroule : j'y étais bien installée dans la confiance de ce qui est durable. Confrontée à l'invivable, l'impensable, l'inacceptable, je refuse, je colère. Dans le moment de l'annonce, je ne comprends rien à ce que la voix dans le téléphone me dit, entre deux sanglots, tout s'embrouille puis je reçois un coup dans le ventre, j'ai saisi les mots et leur sens : Hélène ma douce Hélène... Puis les pensées s'organisent dans l'urgence, vite il faut que je prévienne, vite il faut que nous partions, vite nous devons être avec les parents d'Hélène, avec sa sœur, avec notre famille. Je ne pleure pas, je dois être forte pour eux, pour



les soutenir. Je dois être présente pour tous, pour ma fille désespérée qui perd ici celle qu'elle considère comme sa sœur. Alors, je respire, je cherche à pleins poumons l'air salvateur, la délivrance pour un instant même fugitif. Je suis renvoyée à mon impuissance à mes limites propres. Mon corps est anesthésié. Est-il possible de vivre la pensée de la mort d'Hélène sans en faire une souffrance?

La libération de la souffrance est-elle dépendante de la sensation, de la pensée ? Ou bien indépendante des mouvements de mon corps, de mes pensées ?

Durant les deux années qui suivent le décès d'Hélène jusqu'à il y a quelques mois, je suis dans la quête de la non souffrance et de l'acceptation. A la faveur d'une première approche du cycle radical en immersion sophrologique intensive, trois mois après l'événement, je m'effondre complètement. Je palpe toutes les énergies inscrites dans mon corps, qui y circulent, qui me révèlent la vie en moi, avant moi et après moi. Cette horrible sensation qui dévore mon être entier s'exprime enfin sans retenue. A cette vie bouillante que je perçois dans la sensation de mon corps s'oppose la pensée froide et rigide de la mort de l'autre. Et cette évidence émerge : la morte prend la place des vivants. Les mots échangés comme expression post sophronique avec le formateur pendant ce temps précieux où je suis écoutée attentivement, deviennent les petits cailloux blancs d'un chemin vers l'apaisement. Etienne Féron écrit :
(suite p.11)

« 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 donne déjà à mon être une inclination qui me déporte vers les autres. »



Cette souffrance à laquelle je dis non, je dois l'envisager avec un regard nouveau. Le questionnement devient récurrent et touche à quelque chose de beaucoup plus large : quelle est ma place dans ma famille, avec mes proches et plus largement dans le monde ? Quel rôle est-ce que je joue et avec quel masque ? Qu'est ce que je comprends de ma vie, au passé, au présent, au futur ?

Un profond travail commence alors, guidé par une magnifique sophrologue. Je plonge dans cette émotion, je la contacte, je la dévisage, je la scrute. Je suis dans l'accueil de ce qui se passe réellement. Il n'y a plus d'évitement, je ne refuse plus ces émotions qui se présentent à moi, je les adopte avec bienveillance. Je contemple ma souffrance, ma fuite et mon refus. Je considère le manque provoqué par l'absence, et le mode de survie dans lequel je me suis installée. J'autorise l'expression de mon chagrin, pudiquement refoulé : je n'avais peut-être pas le droit d'avoir si mal alors que deux parents et une sœur ont vu leur vie basculer à jamais... Je visualise les moments passés avec Hélène, les doux moments où nous jouions à quatre mains au piano. Ces moments positifs avec la méthode sophrologique, je les incorpore en moi, dans la découverte de mes capacités ignorées : l'acceptation en est la plus émergente.

La Relaxation Dynamique m'offre de toucher à l'intemporalité et est comme une recharge énergétique. Elle me permet de comprendre et d'apprivoiser ce qui me fait peur et j'utilise cette peur comme un langage précieux de mon corps. C'est une quête dans les ouvrages pour avoir des réponses à mes questions. Gandhi nous dit que ce sont nos croyances qui engendrent nos pensées et petit à petit notre destin. Je me libère quand je ne crois plus être coupable de souffrir, quand j'accepte enfin le départ. Deux ans après, le piano, que je croyais fermé à jamais, m'offre de nouveau les notes cristallines naissantes sous mes doigts. Le rire clair d'Hélène résonne en moi comme un cadeau, et la petite cantate se fait entendre de nouveau. Même si plus rien n'est pareil.

Le monde autour de moi change, ou est-ce ma perception de ce monde ?

Le deuil ne sera jamais fini car la compréhension de ce monde est un processus qui ne s'arrêtera jamais.

Aller tout en dedans de la vie, dans son mouvement qui vient doucement se mêler à mon mouvement intérieur, dans sa musique et son silence, dans l'immense regard bleu de ma fille tout plein d'amour.

M'ouvrir d'une façon nouvelle à ce qui est là dans l'instant avec tout mes sens et à ce qui me tend les bras. Jeanine Pillot écrit :

«Le deuil consiste à transformer l'absence de l'être aimé dans la réalité extérieure en davantage de réalité intérieure. »

Lorsque je rencontre C. pour la première fois son histoire résonne fort en moi : elle a perdu son père il y a 15 ans et vient de perdre son frère avec qui elle tissait des liens très étroits.

Tout ce qu'elle me décrit m'est familier, est bien inscrit. Mais ce n'est pas à moi, cela ne m'appartient pas ; je prends la mesure de cette distance et je peux écouter sans contrainte.

Je peux à mon tour aider, offrir un accompagnement sophrologique et construire avec C. un chemin vers l'apaisement. J'accepte l'histoire de cet autre moi-même, j'écoute mes sensations, je les considère, puis je les écarte dans le respect de l'autre, pour construire cette alliance si précieuse • **Brigitte Boulard — Extrait du Mémoire de « Maître-Praticien » — Formatrice à l'ESSA**





« Je vois cette cerise, je la touche, je la goûte, je suis sûr que le néant ne peut être vu, touché ou goûté : la cerise est donc réelle. Enlevez les sensations de souplesse, d'humidité, de rougeur, d'acidité et vous enlevez la cerise, puisqu'elle

n'existe pas à part des sensations. Une cerise, dis-je, n'est rien qu'un assemblage de qualités sensibles et d'idées perçues par divers sens : ces idées sont unies en une seule chose (on leur donne un seul nom) par l'intelligence parce que celle-ci remarque qu'elles s'accompagnent les unes les autres. Ainsi quand le palais est affecté de telle saveur particulière, la vue est affectée d'une couleur rouge et le toucher d'une rondeur et d'une souplesse, etc. Aussi quand je vois, touche et goûte de ces diverses manières, je suis sûr que la cerise existe, qu'elle est réelle : car, à mon avis, sa réalité n'est rien si on l'abstrait de ces sensations. Mais si par le mot cerise vous entendez une nature inconnue, distincte, quelque chose de distinct de la perception qu'on en a, alors certes, je le déclare, ni vous, ni moi, ni aucun homme, nous ne pouvons être sûrs de son existence. » Berkeley, Trois dialogues entre Hylas et Philonous, Troisième dialogue.

❖ Méditations Phénoménologiques

- Quel est mon état ici et maintenant ?
- Le monde est-il réellement comme je le perçois et je le pense ?
- La cerise n'est-elle qu'un ensemble de perceptions ?
- Si la cerise n'existe pas sans « quelqu'un » qui la perçoit, ce « quelqu'un » existe-t-il quand même sans la cerise ?
- Quand je pense choisir un fruit au marché, ne suis-je pas en fait tout autant choisi par lui ?
- Toutes les perceptions ne sont-elles que des événements à l'intérieur de l'esprit ?
- Le monde est-il dans notre esprit ? Se réduit-il au simple fait qu'il est perçu et/ou pensé ?
- La matière est-elle une substance non-pensante ?
- La pensée « je » (ou le sens du « moi ») existe-t-elle en dehors des phénomènes qui se donnent à elle ? Quand la pensée disparaît, le monde disparaît-il avec ? Le sujet existe-t-il sans l'objet ?
- Voir le monde *comme si c'était la première fois* ne demande-t-il pas de le voir aussi *comme si c'était la dernière* ?
- Il faut une tasse vide pour la remplir de jus de fraise. Mais même lorsque la tasse est pleine, l'espace qui lui permet d'être et d'être remplie n'existe-t-il plus pour autant ?
- Où est le problème si je n'y pense pas ?
- Où est l'esprit ? Suis-je dans la structure corps-esprit ou est-ce cette structure qui est en moi ?
- Qui est ce « je » ? Qui suis-je ?
- Comment le reconnaître ?
- Comment en témoigner ? • **P. Bonnasse**



👁 « LE CHEMIN » TÉMOIGNAGE

Quel chemin parcouru ! Je me rappelle, au début, cette sensation que jamais je ne pourrai mener une séance ; comment se rappeler de tout ce qu'il faut dire, comme le dire de manière adaptée ?



Et puis les premières séances menées tiennent du supplice : les paupières qui sautent, l'anticipation...pour ne pas se tromper, le texte qu'on lit dans sa tête et qu'on dit sans le vivre vraiment. Pourquoi est-il si différent de vivre une séance seul et de la faire vivre aux autres ? Seule la parole normalement « s'externalise », le discours intérieur devient oral et pourtant, avec la parole s'évapore aussi l'aisance et la vivance personnelle.

Vient ensuite la période de frustration : cette envie de partager ce que l'on vit, de leur faire découvrir ce que l'on découvre au fil des séances, cette envie de se lancer, d'aider, de faire découvrir la sophrologie mais sans y parvenir car on ne se sent pas prêt, pas capable.

Et enfin vient cette délivrance, le plaisir de guider, une forme d'insouciance qui nous fait nous faire confiance, une sorte de sérénité qui nous permet de guider et de vivre enfin la séance en même temps. Ce moment qui, même lorsque les mots ne viennent pas tout de suite dans le terpnos logos ne nous fait pas perdre pied, chavirer, paniquer. Ce moment où les mots coulent comme ils sont vécus, ce moment où notre propre discours nous étonne, où on le trouverait presque charmant... Ce moment où des phrases peuvent rester en suspens, tout simplement, le temps que le bon mot arrive. Ces instants sont alors de simples instants de bonheur, des moments d'alliance avec le patient, où l'on a le sentiment de faire bien, le sentiment de faire du bien.

C'est une évidence, c'est naturel, c'est en moi, c'est moi tout simplement. « Je » à l'inspir, « suis sophrologue » à l'expir....

Mais pour autant bien sûr il ne s'agit pas là d'un aboutissement mais bien, si ce n'est le tout début, le commencement d'un chemin à poursuivre, un chemin qui a débuté ce 13 janvier 2012. Un chemin semé de questionnements, de réponses en suspens car finalement ces questions n'amènent pas de réponses... mais bien des interrogations amenant à d'autres interrogations : une question en appelle une autre et comme si chaque question était une pierre, à fleur d'eau, je vais de pierre en pierre, traversant un océan de découvertes. Parfois je m'immobilise, songeuse, sur une pierre, parfois je mets un pied dans l'eau, ou les deux ; je me mouille ! Et puis



je continue d'avancer de pierre en pierre (ou bien de Pierre en Pierre ?!) menée par des guides bienveillants (mes professeurs, mes formateurs), entourée d'élèves (mes « confrères », « consœurs »), des amis bienfaisants.

Nous sommes bien loin du formatage auquel nous a habitué le cursus scolaire, universitaire ou même professionnel, il s'agit bien là d'une guidance, d'une présence constante. Cette présence je la ressens réelle et physique durant les cours, mais elle est aussi implicite et constante entre les cours et encore aujourd'hui, alors que l'année est terminée. Une présence inscrite et bien réelle même quand elle n'est pas physique. C'est une présence qui interpelle, qui fait référence, résonance (ou raisonnance ?!), qui accompagne. C'est une présence bienfaisante, palpable à l'in-



térieur, inscrite en moi. « Je » ne suis (n'est ?) pas seule, « je » me (se ?) nourris de tout et de tout le monde. « Je » grandis chaque jour, parfois plus vite par moment. Certaines épreuves font grandir plus vite : le stage est une étape clé. Ce moment où l'on est sur le plongoir et où il



faut sauter, pour de vrai, dans la « vraie » vie. Mais le saut est préparé et l'épreuve devient une riche expérience. Le premier saut, le premier pas, le plus difficile. Vient le deuxième, plus facile mais tout aussi calculé : le suivi d'un patient. Et contre toute attente ce moment vient naturellement, on est prêt, on a envie, sentiment qu'on n'aurait pas imaginé en début ni même en milieu de formation.

Entre temps il y a eu le diplôme ; symbole d'une reconnaissance, les remarques constructives et sans jugement, celles qui font avancer, celles qui font grandir. Comme j'ai grandi durant ces quinze mois de formation !



Mon « je » n'est plus « moi », mon « moi » n'est plus « je »... et pourtant je me connais chaque jour un peu plus, un peu mieux. J'accueille ce que je suis un peu plus chaque jour, j'accueille aussi un peu plus, un peu mieux chaque jour, ce qui m'entoure, ceux qui m'entourent. Accueillir tout simplement, ne pas chercher pourquoi...c'est finalement très reposant, c'est ce qui autorise tous les possibles, c'est encore ce qui permet de découvrir, d'avancer, d'apprendre, de croire...



J'ai débuté un voyage éternel, fantastique et merveilleux, un voyage dans la connaissance de soi et des autres. Un voyage sans palace ni grand hôtel, un voyage sans fioritures, allant à l'essentiel, un voyage existentiel...● **Isabelle Quere** — stagiaire à l'ESSA

LE BONHEUR, qu'est-ce que c'est au juste ?

« Le bonheur ne se définit pas par un grand calme mais plutôt par *la sensation d'être terriblement vivant*. » Tara Depré, Psychologue française :



Il y a un peu plus de treize ans, une bifurcation est apparue sur mon chemin de vie. Depuis très longtemps déjà, j'avais été attirée par de courtes déviations, de charmants chemins de traverse qui me permettaient de reprendre mon souffle, quand la route me semblait trop difficile. Mais toujours, après quelques respirations plus libres, mes pas me ramenaient sur cette longue ligne droite tracée pour moi depuis la nuit des temps. Il y a treize ans, j'ai décidé de quitter la sécurité des balises pour m'engager sur la voie du Bonheur, un peu à l'aveuglette, sans vraiment savoir où je mettais les pieds. Monsieur Paul Fort l'a fort joliment écrit : « Le bonheur est dans le pré, cours-y vite, cours-y vite... »...

... Mais courir après le bonheur,
n'est-ce pas courir après soi-même ?

Evidemment, en bonne meneuse de revue, la vie nous ménage des instants de plaisir, de joie, de réussite, tous ces événements positifs qui viennent nous renforcer et nous pousser à avancer. Mais elle ne nous épargne pas pour autant les déceptions, les deuils, les peines que nous sommes contraints d'accueillir et d'intégrer. Très vite, j'ai compris que le bonheur ne se résumait pas à un environnement choisi avec soin, ni même à une attitude particulière d'acceptation devant les aléas de l'existence. L'impermanence des choses transforme si vite un mal en un bien et un bonheur en un malheur... Dix années de recherche du bonheur, de course dans le pré, pour finalement réaliser que comme le dit notre poète à la fin de l'histoire : « ... Cours-y vite... il a filé ».



Au bout de la bifurcation j'ai trouvé une porte, celle de l'ESSA. Une porte qui une fois ouverte, ne se re-ferme jamais. Derrière elle, non plus un pré dans lequel le bonheur serait enfermé mais un espace infiniment plus grand, porteur de liberté et d'autonomie. Pendant ces deux années de pratique, d'apprentissage et d'échanges j'ai découvert la force de ce qui avait toujours été là, que je portais sans en avoir conscience, depuis cinquante années d'une longue gestation. Au fil de l'approfondissement de la méthode, j'ai senti émerger des capacités que je connaissais bien, et d'autres beaucoup moins. J'ai rencontré mes vraies valeurs, et en plein accord avec elles, j'ai perçu cette douce et intime vibration d'être à ma place dans ce monde. Peu à peu, naturellement, comme un ballet en mouvement, les idées ont fait leur chemin, les sensations se sont affinées, les émotions se sont apaisées et je suis devenue phénomène à ma conscience.



Comme le dit Tara Dupré, aujourd'hui, je me sens terriblement vivante. Il m'arrive d'être en colère, triste, fatiguée, mais avant tout, je sens la vie circuler dans chacune de mes cellules. Au-delà de toute idéologie, le Bonheur est en moi, le Bonheur d'Etre, simplement. Et c'est cette miraculeuse simplicité qui me pousse chaque jour à pousser de nouvelles portes, avec énergie et en pleine conscience de mes actes. Me voilà diplômée de l'ESSA, je viens d'ouvrir mon cabinet. J'ai expérimenté la détente, le calme, le bien-être, toutes ces sensations que mes premiers patients réclament lors de la première séance. Mais au-delà de cet état, la sophrologie me permet chaque jour de me lever sans appréhension, avec joie et optimisme, parce que j'ai confiance en mes capacités à faire face aux difficultés que la vie sème sur mon chemin.

C'est cette ouverture confiante et sereine vers tous les possibles que je souhaite transmettre à ceux qui croiseront ma route, cet accueil sans apriori sous un nouveau regard, lui-même porteur d'un germe de bonheur sans cesse renouvelé • Christine Le Morvan—
Formatrice à l'ESSA



☀ UN EXERCICE pour les jours de printemps sans soleil...

Sans doute avez-vous perçu combien ce printemps 2013 était inhospitalier et cruel, dans sa lenteur à s'installer sur nos balcons et dans nos jardins. Peut-être avez-vous eu envie, certains matins pluvieux et froids, de refermer les yeux et de vous enfoncer encore un peu sous la tiédeur des draps. Il y a de ces réveils qui loin de vous porter vers un éveil sans cesse renouvelé, semblent



vous engluer dans un état de torpeur chargé de pensées négatives : « Encore une journée à grelotter, assez de ce temps désastreux, et avec ça, le gaz qui continue d'augmenter... Mal dormi, fatigué, pas envie d'aller au boulot.... »

Pour ces jours de printemps, ou de toute autre saison, où le corps semble un fardeau et l'esprit un ennemi, voici un exercice très simple, à utiliser sans modération.

Dès lors que vous quittez le monde du sommeil et qu'une pensée inconfortable d'impose à votre esprit, faites juste l'effort de ne pas ouvrir les yeux. Gardez vos paupières closes et sentez-en le poids sur vos globes oculaires. Laissez cette sensation de lourdeur glisser jusqu'à vos tempes, votre nez, vos joues et vos mâchoires.

En conservant votre attention sur cette sensation de poids de votre visage, prenez conscience de votre respiration, de son mouvement, de son amplitude, sans rien changer à son rythme naturel. Centrez-vous sur votre respiration en laissant la sensation de lourdeur envahir tout votre corps : les bras, les jambes, le bassin, le tronc. Vous sentez votre corps entièrement lourd et vous vous laissez bercer par le mouvement de votre respiration. Laissez alors apparaître dans votre esprit une couleur, n'importe laquelle, celle qui se présente à vous. En inspirant calmement, laissez cette couleur vous envelopper, comme un voile, et en expirant, laissez le voile de couleur se soulever légèrement, comme agité par une brise légère. A chaque inspiration, vous laissez la couleur vous envahir et à chaque expiration, le voile se soulever un peu plus. De respiration en respiration, vous sentez votre corps devenir plus lumineux et plus léger.

Accordez-vous un peu de temps pour accueillir les sensations qui se présentent à votre conscience, en laissant passer les pensées dans votre esprit comme un voile léger emporté par le vent. En restant centré sur votre respiration, savourez cet instant de simple présence à vous-même, en laissant les sons, la luminosité, les odeurs, les goûts, les sensations tactiles venir à la rencontre de vos sens sans rien chercher, sans rien attendre. Juste un éveil à vous-même.

Puis, en restant concentré sur vos sensations et votre respiration, ouvrez les yeux. Le ciel est toujours gris, il fait froid, le printemps tarde à venir, telle est la réalité objective de votre environnement extérieur. Vous avez également conscience que votre monde intérieur est toujours là, bien présent, rempli de couleur et de légèreté. Vous savez que vous avez toujours le choix d'accueillir les phénomènes sans jugement ni a priori, au plus près de vos sensations, plutôt qu'en suivant vos pensées et l'interprétation de vos pensées. Percevez la vie qui vibre et qui palpite autour de vous, en vous et sentez que c'est le regard que vous portez sur vous-même et sur les autres qui fait le monde tel que vous le voyez • C. Le Morvan

👁 À MÉDITER.....



« - Et qu'est-ce que le jeûne de l'esprit ?
D e m a n d e Y e n H o u e i .
- Unifie ton attention, répond Confucius.
N'écoute pas avec ton oreille, mais avec ton esprit. N'écoute pas avec ton esprit, mais avec ton énergie. Car l'oreille ne peut faire plus qu'écouter, l'esprit ne peut faire plus que reconnaître tandis que l'énergie est un vide entièrement disponible. La Voie s'assemble seulement dans ce vide. Ce vide, c'est le jeûne de l'esprit. » • Extrait du Tchouang-Tseu ou Zhuangzi, traduit par Jean-François Billeter, in *Leçons sur Tchouang-Tseu*, Allia, 2002.



LIBERTE, SAVOIR & TRANSMISSION

Je marche dans les rues de Vincennes, beaucoup de monde autour de moi, pourtant je ressens l'espace. Un espace infini où tout est silence. Le silence que je ressens comme s'il était à l'intérieur de moi et le silence tout autour de moi, en fait me donne « la vision » de l'absence de mon corps. Je suis, mais je ne suis pas un corps. Ce silence est partout, les bruits de la vie viennent se poser dessus, voitures, insectes, oiseaux, conversations. Tout est paisible. Les arbres, les fleurs regorgent de couleurs, le vent ne me traverse plus, je suis le vent. Tout est posé, tout est vivant dans ce tableau qui s'offre à moi. Ce silence...cette paix...la joie». La liberté serait-elle dans ce silence, cette paix et ce regard sur le monde, que j'ai ressenti à plusieurs reprises dans ces RDC, qui s'installent de plus en plus régulièrement, plus durablement, dans mon entraînement et dans ma vie quotidienne ? La liberté, je la ressens dans cette absence de pensées, dans ce



mental en retrait qui me permet de laisser place à l'essence même de mon être. Mon questionnement existentiel intellectuel s'efface alors devant un questionnement plus subtil émanant des profondeurs de mon être, m'apportant des réponses qu'aucun mot ne peut suffire à traduire. Au cours de cet enseigne-

ment reçu par les formateurs, théorie et pratique, j'ai retrouvé la présence de mon corps dans la conscience, de ses tissus. Je me suis connectée à la présence de mon énergie dans la conscience et à celles de mes molécules. En quittant l'enfermement de mon esprit, avec bien des certitudes évanouies, je sais que je me rapproche de ce que je suis, et en même temps je sais que je ne peux tout expliquer.

CROIRE ET SAVOIR

Depuis de nombreuses années, je me remémore cette phrase d'un anonyme: « celui qui croit veut qu'on croit avec lui, celui qui sait n'en a pas besoin ». J'en reviens donc à l'importance de l'expérience pour parler de véritable connaissance. Qui est le mieux placé pour parler d'une fraise ? Celui qui a écrit sur le sujet ou moi-même qui suis en train de la goûter ? L'origine latine classique du mot savoir prend donc tout son sens : « avoir de la saveur ». Dois-je croire dans les écrits de cet écrivain, alimentés peut-être de son expérience, ce qui n'est pas toujours le cas, où dois-je goûter et savoir, me donnant le libre choix de vérifier ou pas les effets de ma propre expérience en les retrouvant dans les écrits de cet auteur. Ce que sais, je ne peux l'imposer aux autres, car c'est ma propre vérité, intuitive. Et à l'instant présent je me dis que cette vérité est en perpétuel mouvement et que finalement je ne sais pas grand-chose face à ce grand mystère de la vie. [...]

Au cours de ces trois années de formation, j'ai suivi l'enseignement théorique proposé par mes formateurs, appris les techniques adéquates, lu et relu certains livres de la bibliographie de l'école, et puis d'autres livres qui se sont présentés à moi. Je me suis entraînée quotidiennement à la pratique de la méthode. Je comprends toute l'importance de chaque étape et de chaque acteur dans ce cheminement qui me permet d'exercer aujourd'hui le métier de Sophrologue avec ce que je suis. Ce que je transmets, que ce soit dans un but thérapeutique par rapport à une pathologie ou dans un but de recherche existentielle, je peux le faire grâce à tout ce travail personnel, avec les outils qui m'ont été donnés, qui a mis à la lumière du jour ce qui était parfois bien caché au fond de la caverne. Je suis à même d'être dans une relation d'aide avec un patient ou l'enseignement avec un élève, avec congruence, empathie et un regard positif inconditionnel. Mon authenticité me permet d'accueillir l'autre comme un être en devenir, acceptant ses limites et étant consciente des miennes. Cette alliance sophronique, je la ressens à chaque séance individuelle ou en groupe, comme un moment privilégié de rencontre et de partage, qui ne ressemble à aucun autre. Pendant ces moments où nous nous retrouvons attentifs, connectés à nos respirations, nos sensations, libres de ne pas nous installer dans nos pensées, je ressens une paix, un silence qui nous relie, une grâce qui se pose sur chacun de nous. Cet échange est un enrichissement et contribue à alimenter ma connaissance et ma recherche. [...] J'observe mon corps. J'observe la mer. Tout est vivant, rien n'est figé, ni dans le temps, ni dans l'espace. Mon corps se transforme à chaque instant, à chaque renouvellement de mes cellules. Ma peau, mes muscles, mes os, mes organes se transforment. Mon enveloppe corporelle paraît me délimiter, pourtant mon corps partage et s'adapte avec mon environnement quand je respire, quand je mange, quand j'élimine. Je pense que je suis, que j'ai été ou que je vais être, dans un espace de temps qui n'existe déjà plus. Je fais une technique déjà faite maintes fois, de nouveaux phénomènes apparaissent. Je relis les livres qui ont alimenté mon apprentissage de la Sophrologie, ma compréhension s'éclaire. Je regarde la fiche d'une de mes patientes, souffrant d'anorexie depuis trente années, j'observe le chemin parcouru en quelques séances. « Changer de sol, passer du sol piquant au sol moelleux » souhaite-elle. Dans ce corps qui, jusqu'à présent, ne reflétait pour elle que des zones d'ombres, elle entrevoit progressivement des zones de lumière et ressent une envie de vivre qu'elle n'avait jamais ressentie auparavant. Son expérience enrichit la mienne, notre partage sophronique, pendant les séances, nous relie à quelque chose de subtil, au-delà de la pathologie. Ce quelque chose que je n'arrive toujours pas à nommer • **Michèle Berhault** — Formatrice à l'ES-SA — Extrait du Mémoire de « Maître-Praticien » 2013



❁ PLEINE CONSCIENCE Le mouvement « mindfulness » : un intérêt pour les sophrologues ?

Une forte mouvance voit le jour actuellement dans l'univers du développement personnel, des approches éducatives et préventives et de la psychothérapie : le mouvement



« Mindfulness », fondé sur la méditation de pleine conscience (MPC).

En tant que sophrologues, nous utilisons depuis longtemps et plus ou moins généreusement les techniques méditatives, aussi nombre d'entre nous se demandent ce que ces approches peuvent leur apporter.

L'origine de l'entraînement à la pleine conscience revient au Bouddha historique : les principaux textes originaux de la tradition sont *l'AnapanasatiSutta* : Sutra sur la pleine conscience de la respiration (1) et le *SatipatthanaSutta* : Sutra de l'établissement des quatre attentions (2). En 1979 aux Etats Unis, le docteur Jon Kabat Zinn élabore un protocole de gestion du stress basé sur une méditation s'inspirant du courant Vipassana. Plusieurs études hospitalo-universitaires ont étudié l'efficacité de ce programme, qui s'étend outre la gestion du stress, à diverses affections psychosomatiques ainsi que dans la douleur chronique. Ce protocole sera repris en 1995 par le psychiatre Zindel Segal et ses collaborateurs dans le cadre de la prévention des rechutes dépressives, et appelé programme MBCT (Mindfulness Based Cognitive Thérapy). Mais qu'entend-on par pleine conscience ?

« La pleine conscience est l'état de conscience qui émerge en portant son attention intentionnellement sur l'expérience qui se déploie dans l'instant présent, sans jugement ».

Il s'agit donc d'un positionnement interne dans lequel on choisit de se placer, soit dans certains moments de notre vie quotidienne (pratiques informelles), soit au cours d'une méditation plus prolongée (pratiques formelles), et qui s'effectue dans une posture d'accueil doux et bienveillant. Les points communs avec le regard phénoménologique sont immédiats.

Les deux interventions basées sur la Pleine conscience ou MBI servant de référence sont :

Le programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) Il s'agit d'un protocole qui se déroule sur un peu plus de deux mois. Après un atelier de présentation, il s'effectue en huit séances de 2 heures 1/2 auxquelles se rajoute une journée de pleine conscience de 7 à 8 heures après la 6^è séance.

Il a été évalué dans de nombreux domaines, de la gestion du stress à divers types de troubles psychosomatiques, y compris l'insomnie, la douleur chronique et l'anxiété.

Le programme MBCT (Mindfulness Based Cognitive Thérapy) Le protocole est assez proche du programme MBSR sans la journée de pleine conscience, avec toutefois quelques différences : les séances sont un peu plus courtes, les groupes sont plus petits, les postures différentes, il y a moins de travail sur l'aspect corporel et relationnel, et l'apport d'éléments de thérapie positive et cognitive.

Au départ validé dans la prévention des rechutes dépressives (il est surtout *efficace à partir du troisième épisode*), les instructeurs ont pu remarquer son intérêt dans les troubles obsessionnels et l'anxiété, notamment le trouble anxieux généralisé.

Les pratiques de pleine conscience présentées dans ces programmes peuvent être classifiées en pratiques méditatives formelles et en pratiques informelles.

La recherche

De nombreuses recherches ont été effectuées sur la pratique de la méditation, les plus célèbres étant celles conduites dans l'université du Wisconsin par le Dr Richard Davidson en collaboration avec l'institut « Mind and life » du Dalaï Lama, grâce à l'étude de plusieurs moines bouddhistes.

Elles ont notamment porté sur :

- les ondes cérébrales, la méditation faisant vibrer le cerveau dans les bandes de fréquence gamma, plus rapidement que les ondes bêta ;
- Le développement de certaines zones cérébrales, notamment le cortex préfrontal gauche ;
- L'apprentissage aux processus de focalisation et de défocalisation
- Les effets de la pratique de l'autocompassion
- Les bénéfices de l'acquisition d'une posture d'acceptation, versus l'évitement expérientiel qui est une des problématiques les plus ubiquitaire en psychopathologie.

Le mindfulness en individuel ?

Les cycles mindfulness sont des pratiques de groupe. Par contre, il est possible d'intégrer les différentes pratiques de pleine conscience dans le cadre d'entretiens individuels. Cependant, j'encourage mes patients à venir aux séances de groupe afin de bénéficier de la dynamique et des encouragements mutuels et implicites qu'ils y trouvent.

Les entretiens individuels conviennent mieux, comme en sophrologie, aux personnes souffrant de phobies intéroceptives, de gros troubles obsessionnels, et à tous ceux qui sont difficilement stabilisés par les traitements.

Ouvertures.

Prenant leurs sources dans des origines relativement proches, la sophrologie et le courant mindfulness ont émergé à la fin du XX^e siècle et se sont développés dans deux continents différents. Ils se rejoignent aujourd'hui, ayant conservé certaines caractéristiques et ayant évolué différemment sur d'autres. La plupart des sophrologues que je connais et qui ont acquis les outils de la pleine conscience les utilisent maintenant dans leurs entretiens, en plus de leurs outils sophrologiques, et certains témoignent avoir considérablement amélioré leur pratique ● **G. Pentecôte [Retrouvez la Formation Professionnelle MBCT sur www.essasophro.com]**

❖ SCHÉMA CORPOREL

La transformation de la réalité vécue

Bien plus que la simple représentation mentale du corps, pour Caycédo, le schéma corporel est essentiellement le sentiment du corps. C'est une notion complexe qui regroupe à la fois une représentation mentale, les sensations (intéroceptives, proprioceptives et extéroceptives), les formes, et les volumes. C'est ce qui permet la conscience de soi dans la mesure où le schéma corporel, évolutif au fur et à mesure de nos expériences, s'enrichit de nos vivances et détermine un nouvel espace de conscience qui s'étend alors au corps, à l'esprit et à leur interaction.

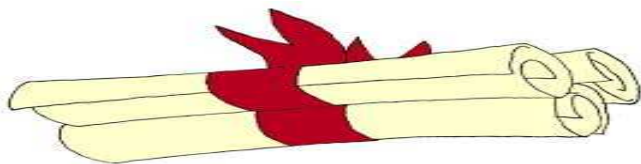
Lorsque je revisite le passé, je constate un espace de conscience plus vaste et englobant. En effet, au tout début de mon parcours, le ressenti de mon schéma corporel manquait d'unité, ne percevant que difficilement mon quatrième système et identifiant de nombreuses tensions logées dans mon axe. Au cours des pratiques successives de la *Sophronisation de Base* j'ai ressenti, chemin faisant, une véritable transformation. A mesure que je répétais l'expérience de cette technique, les systèmes moins perceptibles au début se faisaient de plus en plus présents et mon axe se libérait. A tel point que tenir la posture dynamique, qui était pour moi difficile au départ, parce que vectrice de tensions, devient aujourd'hui une expérience savoureuse de ma verticalité, de ma posture digne, d'être humain ancrée entre ciel et terre. Le ressenti de mon corps n'a de cesse d'évoluer vers plus de précision et de subtilité : Prenant conscience, en évoluant dans les *Relaxations Dynamiques Caycédiennes* (RDC), de ma peau, mes muscles, mes os, mes cellules, et mêmes des particules constituant mon corps physique et tout ce qui m'entoure. En ouvrant ma conscience à ce qui me constitue, je m'ouvre à l'essence-même de la Vie, et à ce qui m'unit à l'Univers dans lequel je baigne et qui est en moi.

En effet, aujourd'hui je n'ai plus du tout la même conscience de mon corps que le premier jour de ma pratique. Ce que je nomme mon corps ne renvoie plus uniquement à ce qui est perceptible dans le monde visible et réductible aux frontières de ma peau. Voici une partie de ma vivance mère de la *technique d'immersion phronique* :



« [...] Après la percussion sonore audible sur les tissus cellulaires, j'ai ressenti des couches de cellules liées entre elles, des amas de cellules comme des tissus soyeux, mous, chauds et vivants. Après la Vîphi, j'ai ressenti une sensation de vibration intense et rapide comme si chaque cellule vibrait, ou plutôt, je percevais le mouvement des atomes les composant et l'électricité dans l'eau des cellules... » Je me souviens être sortie étonnée de ma première pratique de la RDC6 par ce que j'avais vécu : une expérience de mon regard, indépendant de mes yeux physiques... : « [...] Après les percussions sonores audibles et non audibles, j'ai perçu dans mon premier système une grande lumière qui éclairait mon regard intérieur. Il y avait aussi la lumière extérieure que je pouvais percevoir derrière mes paupières fermées. Il y avait deux lumières en même temps ! Je sentais ma fontanelle très délicate. C'était mou et tendre. Je ressentais un calme très profond, une qualité de présence particulière. Il y avait comme plus d'espace dans la zone de mon cœur d'où émergeait un profond sentiment de joie. C'est agréablement chaud dans mon ventre, mon bassin et le bas de mon dos. C'est vibrant et frais dans l'espace de mon cœur et pétillant dans mes pieds. Ça vibre aussi tout autour de mon corps et j'ai l'impression étrange que ça regarde à travers mes yeux. Comme si cela regardait à partir de l'arrière de mon crâne ! »

Un autre changement majeur de la perception et du ressenti de mon corps-propre fût lors de la vivance mère de la RDC7 au cours de laquelle je pouvais le sentir comme se transformer. J'ai perçu mes épaules s'épaissir, mes pieds s'élargir, sous la guidance de la revisite de nos ancêtres les premiers Hommes. Je pouvais ressentir dans mon corps comme si cet homme de la préhistoire était une partie de moi. Je vivais la marche dans la neige, ressentant mes pieds s'enfoncer dans la neige, percevant le poids des vêtements, la puissance des mes muscles. J'en garde un souvenir mémorable et étonnant qui me questionne quant à la richesse logée dans nos mémoires génétiques où tout serait inscrit... et pourrait être revisité ? • Sandrine Carpentier — Formatrice à l'ESSA — Extrait du Mémoire de « Maître-Praticien » 2013



Félicitations à toute la promotion
« Maître-Praticien » 2013
de la part de toute l'équipe
des formateurs !





ATELIERS

➔ Rendez-vous sur le site de l'ESSA pour toutes les nouvelles dates de la saison 2013-2014 ! Et découvrez les nouvelles journées d'entraînement... ●

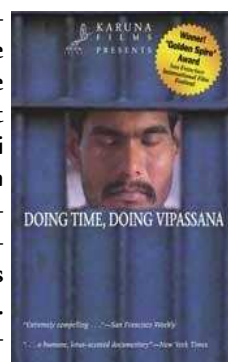


APPEL à CONTRIBUTIONS

N'hésitez pas à nous envoyer vos contributions (à essalettre@gmail.com) sous forme d'articles, de dessins ou de photos, en lien avec la sophrologie, la phénoménologie, la relaxation, la pleine conscience et notamment avec tous les champs d'applications... Votre contribution peut porter sur un sujet librement choisi ou s'inspirer de certaines thématiques évoquées dans ce Journal, de certains questionnements (comme par exemple en page 12), qui pourront nourrir des « dossiers » prévus dans les numéros à venir (La perception, le sport, l'épochè, la représentation de l'être global en sophrologie...). Si vous souhaitez figurer dans le prochain n°, envoyez vos contributions avant le 8 septembre 2013 ●

À VOIR: Méditation en prison

Ce merveilleux documentaire nous amène à la source de ce que certains appellent aujourd'hui « Mindfulness », en donnant à voir l'expérience de la méditation intensive dans les prisons indiennes. Il nous raconte l'histoire d'une femme



remarquable, Kiran Bedi, inspectrice générale de la prison de New Delhi, qui décide de transformer la mauvaise réputation de la prison de Tihar en un lieu où une véritable possibilité de trouver la paix est offerte aux prisonniers volontaires, quels que soient leurs chefs d'inculpation, leur nationalité ou leur religion. Le film montre clairement et avec grande sincérité que l'homme peut changer, que la colère et le chaos, la haine et la souffrance peuvent laisser la place à la joie et à l'amour, à l'harmonie et au service... Le succès de cette vaste entreprise fut tel que depuis plus de 25 ans, d'autres prisons en Inde, puis dans d'autres pays (Thaïlande, Israël, Mongolie, Nouvelle Zélande, Myanmar, Angleterre, États-Unis...), offrent la possibilité au prisonniers de suivre ces cours. Et à en entendre et voir certains, on peut se demander lesquels de ceux qui sont « dehors » ou « dedans » sont les plus libres... Un art de vivre et une belle leçon de vie ● P. B.

MERCI

à tous les formateurs et anciens élèves d'avoir participé aux évaluations de 2013 !



Dates de rentrée

Formation de Sophrologue Praticien

- Promo Praticien A : rentrée le 21/10/2013
- Promo Praticien B : (week-end) rentrée le 12/10/2013
- Promo Praticien C : rentrée le 27/01/2014
- Maître Praticien : (week-end) rentrée le 21/09/2013
- Formation professionnelle MBCT: rentrée le 14/09/2013

ESSA
Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée
d'Ile de France



ESSA

01.40.33.01.42
06.85.43.57.49

www.essasophro.com
essa.sophro@orange.fr

Formation de Sophrologue/Relaxologue

© **NOUVEAU REGARD** Le journal d'information gratuit de l'ESSA - ÉCOLE SUPÉRIEURE DE SOPHROLOGIE APPLIQUÉE
Organisme de Formation Professionnelle Diplômante de Sophrologue, 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 de : Bruno Schmidt, Stéphane Courtial, Gilles Pentecôte, Véronique Galpin, Brigitte Boulard, Isabelle Quere, Christine Le Morvan, Michèle Berhault, Sandrine Carpentier. Prochaine publication: Automne 2013 ●



Find us on:
facebook®

NOUVEAU REGARD

Deux ans de réflexions et de vivances

1996 World Cup of Hockey
 1996 World Cup of Hockey
 1996 World Cup of Hockey

1996 World Cup of Hockey
 1996 World Cup of Hockey
 1996 World Cup of Hockey

1996 World Cup of Hockey
 1996 World Cup of Hockey
 1996 World Cup of Hockey

1996 World Cup of Hockey
 1996 World Cup of Hockey
 1996 World Cup of Hockey

1996 World Cup of Hockey
 1996 World Cup of Hockey
 1996 World Cup of Hockey

1996 World Cup of Hockey
 1996 World Cup of Hockey
 1996 World Cup of Hockey

1996 World Cup of Hockey
 1996 World Cup of Hockey
 1996 World Cup of Hockey

1996 World Cup of Hockey
 1996 World Cup of Hockey
 1996 World Cup of Hockey

1996 World Cup of Hockey
 1996 World Cup of Hockey
 1996 World Cup of Hockey

1996 World Cup of Hockey
 1996 World Cup of Hockey
 1996 World Cup of Hockey

1996 World Cup of Hockey
 1996 World Cup of Hockey
 1996 World Cup of Hockey

1996 World Cup of Hockey
 1996 World Cup of Hockey
 1996 World Cup of Hockey

[illegible][illegible][illegible][illegible]

NOUVEAU REGARD

RICHARD LEBLANC JOSÉE LEBLANC
PRÉSIDENTS D'HONNEUR

LA VOIE DE LA RÉDUCTION

Le prochain est devant soi-même

Rédaction et
L'atelier de
typographie

La Librairie
du Nouveau Regard

Revue de la
spiritualité
et de la
philosophie

Éditions du Nouveau Regard

[illegible]

NOUVEAU REGARD

Journal d'actualité, d'opinion
et de Haute Responsabilité de Management Médicale

SOPHROLOGUE PROFESSEUR D'ÉCONOMIQUE
PLURIEL ÉCONOMIQUE YONG
REGISTRATION 0000176

Sophrologue
Une profession
Un art de vivre

La Formation
« Bacheliers-Practiciens »
Philosophie de la mort
Approches des philosophes
Sophrologues & Entrepreneurs
La mortalité
La culture
Slogans
Autismes
L2

INSTITUT DE SOPHROLOGIE
10 rue de la République
92000 Nanterre
Tél : 01 47 30 00 00
www.institut-sophrologue.com

www.institut-sophrologue.com