**Phénodescription**

**Séance de sophrologie du 23-01 (SCPSC)**

Arrivée d'un nouveau collaborateur dans le groupe.

**Partage en début de séance :**

Jo-R : La dernière séance pour moi a eu lieu, il y a 5 min. Je n'ai pas vu le temps passé depuis une semaine, entre la dernière séance et maintenant. Je fais le pont sans problème.

Je-R : Il y a une accélération des choses (sur le plan professionnelle). A partir du plan qui avait été fait, les choses avancent, les réflexions avancent. Alexandra est partie 10 jrs aujourd'hui dans le cadre de la liaison Vitry / Ukraine. Dans le centre ça se met en place aussi. La stratégie aussi, la mise en place des activités en fonction de l'évolution du marché c'est parti aussi… le projet Serbie arrive.

A-M : Mon ressenti : le soleil est revenu chez Beten. Voilà mon ressenti, et je crois qu'à Kief aussi. J'ai eu mes collègues et j'ai les ressentis heureux.

Je-R : Oui, la restructuration a eu lieu, tous les départs sont déjà décidés et c'est digéré déjà. Il y a eu des départs à fin décembre et début janvier, les projets sont planifiés à fin mars. Tout le monde a été recadré, ceux qui restent ds leur nouvelle fonction et un nouveau patron a été désigné. On est en train de passer les consignes pour la fin du mois. C'est en place.

N-G : A mon niveau aussi, j'ai des échanges concernant l'organisation du prochain salon à Vienne et je les sens bien motivés. J'ai senti de l'ouverture, de la coopération. Et côté France les pistes se confirment.

D : Indirectement j'ai du modifié le cours de la vie de Beten France. Entre la réunion de décembre et aussi indirectement j'ai essayé d'apporter un peu de soleil dans la tête de N. qui est revenue certainement avec plus d'énergie dans toutes les tâches qui l'attendent. C'est assez intéressant de voir la vie de l'entreprise de l'extérieur, ses problèmes. En tout cas l'énergie de chacun permet à la société de rebondir.

O : Je confirme aussi que le soleil est revenu chez Beten.

NG : Pour la 1ère fois j'ai compris ce que c'était que de lutter contre la fatigue pdt le cours. Tjrs à la limite de l'endormissement, je crois être restée du bon côté quasiment la totalité du tps et cette séance m'a rappelé que ce travail m'aide à prendre de la distance et m'apprend le détachement nécessaire sur le plan émotionnel pour rester neutre en toute circonstance quels que soient les évènements extérieurs pour continuer à rester concentrer sur l'essentiel. Donc cette séance comme les autres précédentes, renforce à chaque cette capacité là, que je crois était très faible chez moi auparavant. Et plus, je m'entraine et plus je sens que je suis solide sur le fait d'arriver à garder la distance et le calme. Ne pas être manger par le stress des tâches à faire.

A-M : Tjrs à la limite de m'endormir. Mais j'étais là, j'ai tout écouter. Des objets, j'en voyais plein, c'est l'objet cher qui m'a dérangé. Je ne savais pas quoi choisir. Je m'aperçois qu'il n'y en a pas.

J-R : Comme d'habitude, je disparaît d'ici. Au niveau du corps tout est normal.

* Ça veut dire quoi normal, normal comment ?
* Je n'ai pas de douleurs.
* Est-ce qu'il y a autre chose ?
* Oui, je pars immédiatement dans mes projets. Et tout va très vite et je sais tt ce que je dois faire dans les 2h qui viennent. Min par min.
* Et, est-ce que ça se traduit ailleurs que ds le cerveau ? dans le corps.
* Non, je n'ai pas de manifestations.
* On accepte la "normalité" comme un phénomène.
* Je ressens que du bien-être. C'est comme d'habitude, comme quand je fais ma méditation tous les jours, ½ h tous les matins et 3 à 4 fois dans la journée. Pour moi c'est une séance de plus.
* Ah ! si j'ai une petite tension dans le coup. J'ai un peu de mal à tourner la nuque, dans le bas du dos et dans la fesse.
* Pour moi, mon objet cher c'était mon projet.

J-R : Dés le départ, ma tête était lourde à porter, lourde à porter. Je me disais la prochaine fois je me mettrai une minerve. Pdt tte la séance j'avais une tête très très lourde. Donc j'étais centrée sur le fait qu'il fallait respirer, qu'il fallait que je porte ma tête. A un moment donné pour évacuer les choses négatives, je me suis dit : pourvu que dans son filet, J. ne me mette pas dans son filet ! Si ça se trouve il me met dans son filet (rire… mais je n'y croyais pas vraiment…).

Je-R : Je mets plutôt des banquiers dans mon filet…

D : Par rapport à l'objet, je travaille sur la visualisation. Quand j'ai un objectif à atteindre, je mets mon objectif devant moi dans un cercle et je le visualise. Je le visualise dans l'espace et plus il est précis et plus j'arrive à le toucher et le créer.

O : Pour moi c'était un peu difficile de suivre tout parce que je me suis endormie plusieurs fois et la tête était lourde. Et par contre pour les objets j'ai commencé par un objet, après ça a changé, après j'ai vu plein d'images qui sont là et qui sont passées juste comme ça.

**Séance de sophrologie du 18-01 : SAV**

**Partage du début de séance :**

NG : je me rappelle encore la dernière fois je sentais ce pieu s'enfoncer dans ma gorge, c'est très douloureux, cette volée de coups de bâton dans le dos, je me disais au-secours, il faut que je sorte de cette étape. Et une image qui m'a aidée à aller mieux, c'était de visualiser cette plage en sachant que je la retrouverai en vacances, mais je ne l'avais pas encore vue. Et en fait, ce qui est très curieux c'est que cette plage, c'était exactement celle que j'avais visualisée en séance. C'était celle que j'ai trouvée en arrivant en Inde. C'est vraiment cette configuration, cette lumière là et la première nuit il faisait frais, j'ai pris froid. Je me suis réveillée avec un très mal de gorge et je me suis réveillée avec une forte fièvre pdt 3-4 jrs et au lieu que ça se transforme en rhume. Et je me suis mise à tousser comme pour évacuer des choses. Mais cet impression bizarre du lien en phéno de ce pieux dans la gorge et de ce coup de froid qui est toujours là et que j'évacue. C'est juste ce lien qui se fait naturellement.

NG : Je pensais que j'aurai plus à lutter contre le sommeil, les changements de posture m'ont bcp aidés. Par contre ce qui m'a le plus surpris c'est que pas une seule fois j'ai eu envie de tousser, alors que j'ai toussé tout le matin et là par une seule fois pendant tout le travail, pendant que j'étais en état sophro-liminal je n'ai pas eu de tentation de tousser, pas de picotements dans la gorge.

O : A un moment j'ai eu du mal à changer de posture et à me remettre en posture dynamique.

A-M : Il y a juste une fois où j'ai trouver dure de me redresser. C'était dur… et je me suis dis, si si qd même, aller… Moi aussi, mon cerveau si il était lourd, sur tout mon corps, comme si j'allais pas arriver à porter cette tête.

Jo-R : Je me faisais la réflexion que je ne dormais pas, alors que les fois précédentes j'ai dormi. Il y a juste un moment où j'ai senti mon corps basculé, j'ai cru que j'avais un vertige et puis je me suis dis ah ben non, j'ai du être à la limite du sommeil en fait. Après, ça m'a fait 2 ou 3 fois la même chose, et je savais que c'était la limite du sommeil, ce n'était pas un vertige que j'avais. Revenir a été très très difficile. J'étais trop bien, sauf que j'avais froid.

A un moment j'avais l'impression que mon cerveau allait éclater comme s'il était lourd.

N-G : Alors que moi, ça m'a réchauffée très rapidement dans le travail j'ai senti bcp de chaleur m'envahir, j'ai du m'enlever ce que j'avais sur moi. Maintenant je ressens la fraîcheur. Mais pdt le travail j'avais bien chaud. Je sentais que ça circulait bien, ça m'a fait vraiment très chaud.

**13-12 :**

A : J'ai ressenti des picotements, des sifflements dans les oreilles. De la chaleur est arrivée dans les mains, avec la vision de la couleur rouge. Puis la sensations de mes jambes qui tremblent et des fluides internes.

A-M : Sensation de légèreté dans tout mon corps. Je me sens loin, je sens mon corps s'enfoncer ; je ne sais pas où est mon esprit. Je n'ai pas entendu la fin, il semble que je n'étais pas là… Je sentais le sang circuler dans mes jambes.

Jo : Pendant la séance, difficulté de dominer la de rhume allergique commencée 15 min avant le début de la séance. A un moment, j'ai senti un grand poids sur le pied gauche. J'ai dû le bouger pour vérifier, j'ai cru que le chat s'était installé dessus. Des images sont venues, mais impossible de les décrire car j'ai sombré dans le sommeil quelques secondes ou quelques minutes. Je ne sais pas car j'ai ouvert les yeux quand tout le monde me regardait et rigolait. Du coup j'ai oublié mes images.

**7-01 : Sophro, respiration, décontraction, détente…**

Jo : "imaginez une belle image"… Je vois une rose, de face, très épanouie, avec plein de pétales… Elle est très belle, rose foncé, elle sent bon.

J'ai chaud, j'ai froid, j'ai chaud… des fourmis dans les doigts.

"Imaginer, évoquer un bon souvenir, une situation agréable" : Blocage ! J'essaie de toutes mes forces. Tout ce qui me vient à l'esprit est accompagné de sentiments douloureux, car le contexte, organisation, dynamisme, animation reposait toujours sur mes épaules. Je panique et je suis horrifiée devant l'évidence : je n'arrive pas à évoquer une situation légère, plaisante. Alors je me réfugie dans la vision de la rose. Elle me calme et m'apaise. Je sais que les situations en elles-mêmes ne comptent pas, mais plutôt la façon dont on les digère : il y a du boulot !!!

**20-12 :**

Jo : Grand effort pour rester à l'écoute et ne pas m'endormir. Déroulement du projet et plan d'actions : forme de blocage. Dès la position dynamique proposée par Evelyne, ma colonne vertébrale semble se rétrécir, se raccourcir, j'ai l'impression de perdre 20 cm. Et la tête est lourde, très lourde à porter. J'ai l'impression de faire un effort si intense que je ne peux rien visualiser. Je dois alterner posture dynamique et posture de détente. Puis j'ai sommeil, mais m'efforce à rester présente. Je ne pense qu'à ça. Pas de vécu pour un projet, ou à peine, à grand peine.

Partage le 23-01, bilan à mi-stage sur l'ensemble du vécu des séances et point sur les besoins :

Jo : ça me permet de réaliser certaines choses, ça me permet aussi de mieux connaître les copines et vos réactions à vous qui sont pas toujours celles qu'on aurait pu penser ou qui sont au contraire confirme ce qu'on pensait. Donc, c'est à la fois très intéressant d'entendre tout le monde et ça débloque et ça fait réfléchir sur sa propre personnalité. C'est surtout ça qui m'apporte dans les séances qu'on fait ensemble.

A-M : Moi je pratique de plus en plus la respiration parce que je suis calme ici, mais à la maison je suis moins calme. Et des fois tout m'énerve, et maintenant je pratique la respiration et du coup je prends les choses plus détendue. Ça, ça m'a apporté, ça c'est la sophrologie qui m'a apporté.

E-R : Tu arrives maintenant à prendre les évènements avec une certaine distance ?

A-M : Oui, maintenant, je respire ! je suis dans ma bulle.

E-R : et au niveau du Groupe ?

A-M : Le midi, c'est vrai du coup ça rapproche, on partage beaucoup les côtés personnels, donc du coup on se connaît bien. Avec la sophro, on arrive plus facilement à parler ; à se dire les choses quand c'est pas clair. Le partage, le fait d'être tous ensemble, c'est plus par rapport à la construction de l'avenir.

N : Au niveau professionnel, il n'y avait pas ce partage là.

Le partage professionnel est plus important. On l'avait, mais il était plus individuellement, chacun de notre côté. Là, au moins on a fait un grand pot, tout le monde participe.

E-R : Je suis vraiment agréablement surprise, c'est très émouvant pour moi, car je me disais que nous ne sommes qu'à la moitié du parcours, on n'a pas fait encore commencé les ateliers d'interactions, plus de cohésion et déjà on sent les effets de la sophro. C'est magique !

A-M : On est déjà une petite famille, ici.

O : Moi c'est les séances de respiration aussi qui m'apportent. Mais par contre j'ai du mal à les appliquer quand il y a des situations qui arrivent. Je pars trop dans le stress et j'oublie. Et puis, pendant les pauses du midi on discute bien. C'était déjà le cas avant, mais on se comprend mieux.

E-R : on pourra revenir sur des petits exercices courts et simples quand la tension montre pour avoir le réflexe de les mettre en pratique.

N : Je me retrouve dans tout ce que les autres ont dit là. Et je trouve aussi par rapport aux exercices de sophrologie, ce qui me frappe en premier, c'est la reconnexion avec sa vérité intérieure, c'est-à-dire se retrouver soi-même déjà, c'est très important de pouvoir communiquer quelque chose, de se sentir en cohérence avec son essence propre et pas tout le temps être en réaction avec ce qu'on attend de nous à l'extérieur, avec l'environnement etc, mais pouvoir retrouver sa vérité et pouvoir la formuler et se sentir acceptée dans ce qu'on a à partager et en cohérence d'abord avec soi-même. Personnellement ça m'a beaucoup aidé les exercices de sophro là-dessus. J'ai beaucoup beaucoup apprécié que ça nous permette d'avoir un lieu d'échange commun où tout le monde s'est senti à égalité pour pouvoir partager ses idées, ses sentiments, ses préoccupations et qu'on définisse ensemble un plan d'actions pour l'avenir. Je trouve ça tellement intéressant et juste par rapport à ce qui anime notre société. Je suis vraiment heureuse et je me félicite que tu nous aies proposé de faire ce travail là et j'espère que chacun va continuer (puisque les séances en sont qu'à la moitié) à s'enrichir de ce nouveau rôle qu'on propose où chacun, quelque part se responsabilise parce que définit soi-même le chemin qu'il souhaite prendre, la vision qu'il a du groupe et de l'action, ce qu'il souhait y amener. En tout cas pour un manager, je souffle (ouf ☺ !) parce que de toujours devoir deviner à la place des autres ce qu'il faut leur faire faire, leur demander , cadrer etc… Quand les personnes s'investissent (c'était déjà le cas dans l'équipe, tout le monde est asses proactif, je dirais) mais là je sens qu'on a passé une autre étape.

E-R : Est-ce que tu sens que c'est aussi ta part de responsable de ne pas prendre ?…

N : Oui, tout à fait de ne pas prendre le rôle de leadership de chacun, pour laisser chacun avoir son propre leadership, de laisser faire et par contre de prendre un rôle de non faire. Pour moi, m'autoriser de me retirer un peu pour laisser faire, et ben ça fait du bien ! Et de n'être que sur les choses qui doivent être anticipées par le manager et savoir se retirer au bon moment et laisser les autres s'avancer et prendre toute leur place, tout leur rôle, et bien c'est important à percevoir et ça me plaît bien ce travail là.

E-R : J'ai beaucoup d'émotion aussi à travailler avec vous. ça me révèle beaucoup à moi-même. Ça contribue à me donner de l'assurance puisque c'est la première expérience, au sein d'un groupe, en tant que sophrologue et que j'ai beaucoup de plaisir à découvrir que vraiment, ce n'est pas que théorique, on peut avoir confiance dans le processus ; d'autant plus dans le cadre d'une cohésion et des objectifs qu'on s'était fixés de voir que ça fonctionne, c'est très gratifiant. De le vivre avec vous, ça m'apporte beaucoup de sérénité par rapport à mon futur métier et de tout ce je pourrai faire dans l'avenir. Et puis je suis en train de voir que l'objectif se concrétise. On arrive déjà à quelques résultats avant même la fin du stage avec l'adaptabilité de chacun. Je suis très heureuse d'avancer avec vous. Merci.