



☀ Vacances, Vivances & Voluptés



Bonjour à tous et merci pour l'accueil chaleureux que vous avez fait à la lettre inaugurale d'ESSA-INFOS au printemps dernier. Les grandes vacances d'été sont cette année l'occasion de découvrir la deuxième lettre d'informations de l'ESSA, déjà enrichie d'une nouvelle page. À la vue des dernières nouvelles, relatives à l'information nationale et aux états généraux de la formation qui se sont tenus en juin, nous ne pouvons encore que constater l'évolution de notre discipline et sa reconnaissance croissante dans de nombreux domaines prophylactiques et socio-professionnels. Quant aux vacances, dont l'étymologie « vacare » signifie « être vide », elles sont aussi l'occasion de retrouver et de ressentir le sens profond de ce mot, en renforçant le repos du corps et de

l'esprit grâce à notre Entraînement, pour élargir l'espace d'accueil de notre conscience à tous les nouveaux possibles qui s'offrent à nous, qui émergent dans notre existence et notre quotidienneté toujours nouvelle, pleine de cette « fraîcheur » qu'évoque Maurice Merleau-Ponty. Finalement, nous pouvons être en vacances tout en travaillant, c'est encore une question de disponibilité intérieure, de regard que nous portons sur les choses, une question d'attitude vis-à-vis de soi-même et du monde. Si, comme l'écrit le célèbre poète dans son « invitation au voyage », « là, tout n'est qu'ordre et beauté, luxe, calme et volupté », peut-être convient-il aussi de se rappeler, toujours et partout, qu'ici et maintenant, tout n'est qu'attention et tranquillité, être, conscience et félicité. Puissent ces vacances et ces longues journées d'été être heureuses, positives et profitables à tous • Pierre Bonnasse

† Un exercice de saison

Dans la mer, un lac, une piscine ou simplement dans votre baignoire, ressentez profondément l'eau dans laquelle vous reposez, ainsi que le flux et le reflux de votre respiration calme et naturelle. Relaxez votre corps de la tête aux pieds en prenant conscience de vos différents tissus, peau, muscles, os et organes. Ressentez l'énergie qui vibre à travers eux. Puis prenez conscience de l'élément liquide dans votre corps, en commençant par ressentir la circulation de votre sang dans tous vos membres. Étendez votre attention au liquide qui baigne votre cerveau et à tout l'élément eau qui compose en grande partie vos différents organes. Prenez le temps pour vivre cette agréable sensation de fluidité, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur de votre corps. En inspirant, conscience de l'élément liquide et de sa fluidité (dedans et dehors), en expirant, ressentez un profond sentiment de bonheur vital. A chaque inspiration, remplissez-vous des qualités subtiles et positives de l'élément, avec l'expiration, intégrez joyeusement ses propriétés relaxantes au cœur de toutes vos cellules. Si des pensées apparaissent, laissez-les couler sans vous laisser prendre dans leurs courants. Accueillez-les simplement, sans jugement. Contentez-vous d'observer ce qui apparaît, de ressentir dans le corps, de contempler la vie à l'œuvre. Souvenez-vous que les profondeurs tranquilles de l'océan ne sont pas troublées par les remous agités de la surface. Inspirez en prenant conscience, expirez profondément, savourez, et ne faites plus qu'un avec le profond sentiment de paix et de tranquillité en train de s'éveiller • P.B.



👁 Compte-rendu des états généraux de la formation du 7 et 8 juin

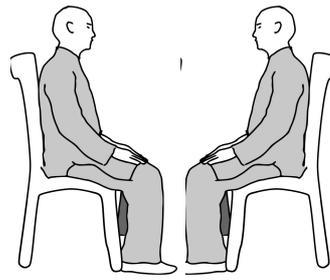
Le Comité d'Action et de Régulation des Enseignements en Sophrologie (C.A.R.E.S), représenté par la Société Française de Sophrologie, le Syndicat des Sophrologues Professionnels et la Coordination des écoles professionnelles en sophrologie, a organisé les 3èmes États Généraux de la formation, le 7 et 8 juin dernier, auxquels l'ESSA participe chaque année. Lors des précédents États Généraux, nous avons établi un programme de formation où figurent les bases communes et les fondamentaux de la sophrologie. Ce rassemblement de 36 directeurs d'école est l'occasion d'un travail collectif destiné à définir un enseignement de qualité pour former au mieux les sophrologues. Notre 1^{ère} journée de travail collectif nous a permis de définir les activités du praticien, ses compétences et ses aptitudes nécessaires au métier de sophrologue, de manière à bien ajuster les enseignements dans les écoles et les évaluations des futurs diplômés. Un Membre de la Commission Nationale de la Certification Professionnelle (CNCP) nous a présenté la démarche d'inscription à la certification nationale et ses exigences. Toutes les écoles réunies souhaitent faire reconnaître la valeur de leur enseignement auprès de cet organisme.

Anne Almqvist (suite page 2)

👁️ Compte-rendu des états généraux de la formation du 7 et 8 juin (suite)

La 2^{ème} journée a porté essentiellement sur les différents protocoles d'évaluation et sur la validation de la formation au métier de sophrologue. Nous avons dégagé des termes et modes pouvant être utilisés par l'ensemble des écoles, d'une façon commune avec un langage commun, dans l'optique d'une organisation cohérente. Un légiste, spécialiste en droit des affaires, droit social, droit et pratique des relations au travail, nous a exposé les évolutions de la législation, la réglementation des organismes de formation et des formateurs, ainsi que la réglementation des titres délivrés. Cette fédération des écoles a pour objectif un enseignement de qualité, une meilleure reconnaissance et une meilleure lisibilité de notre profession auprès du public et des pouvoirs publics • Anne Almqvist

👁️ La profession de sophrologue



Selon les critères du *Syndicat des Sophrologues Professionnels*, le sophrologue est un professionnel qui a reçu une formation sérieuse et actualisée selon les concepts et principes fondamentaux de la méthodologie. Il utilise et adapte la méthode en fonction des applications qu'il développe dans sa pratique. A partir des entraînements qu'il dirige, il propose à ses clients ou patients des techniques visant à mobiliser de façon positive leurs capacités et ressources potentielles, pour renforcer les structures saines de la personnalité. Le sophrologue a acquis au cours de sa formation les cadres méthodologiques, théoriques, techniques et pratiques propres à la méthode au travers desquels il se définit professionnellement. • A.A.

🕒 SOPHROLOGIE & SPORT



Quelques années après sa création officielle en 1960 par le professeur Alfonso Caycedo, la Sophrologie a rapidement été introduite avec succès dans le sport de compétition de haut niveau, pour renforcer la préparation physique et mentale des sportifs professionnels. En 1968, l'équipe nationale suisse de ski avait préparé les Jeux Olympiques avec Raymond Abrezol. Ce dernier travailla avec différentes équipes et athlètes qui gagnèrent par la suite de nombreuses médailles, tant au niveau mondial qu'olympique. Après la descente en ski des montagnes enneigées, la méthode aidera peut-être à mieux gravir, en vélo cette fois, les 23 cols du Tour de France. Cette année, l'équipe Cofidis dirigée par Stéphane Augé, a intégré la sophrologie dans son programme d'entraînement. Dans un entretien pour le site « velochrono.fr », le coureur Nicolas Vogondy témoigne: « *La nouveauté cette année c'est également la sophrologie (...). Le but est de travailler en toute tranquillité. On se lève, on part rouler vers 10h sans stress. Être pro c'est aussi bien travailler. (...). La nouveauté chez Cofidis c'est donc la présence d'une sophrologue à la demande de Stéphane Augé. On n'est pas obligé, c'est une valeur ajoutée. L'objectif est de mettre toutes les chances de notre côté. Tout est fait pour que les coureurs possèdent la meilleure condition. Pour que nous ne manquions de rien ! On a tout pour être à 100%.* » De son côté, l'ESSA enseigne aussi la préparation sportive dans son cursus de formation. Quant à savoir si cette « valeur ajoutée » mènera les coureurs à la victoire, rendez-vous sur les routes du 2 au 24 juillet pour vivre les 21 étapes du 98^e Tour de France • P.B.

Sources: velochrono.fr/actu/2011/vogondy-le-dauphine-est-un-grand-objectif. Nicolas Vogondy photographié par Emilie Drouet (flickr)

La Société Française Sophrologie



Société Française de Sophrologie

Créée en 1966, la *Société Française de Sophrologie* (S.F.S.) a pour objectif de promouvoir la sophrologie en France. La S.F.S. se préoccupe d'apporter une information rigoureuse et complète sur cette pratique parfois mal connue et veille au respect des règles déontologiques. Vous trouverez à la rubrique « Annuaire » la liste des sophrologues inscrits à la S.F.S. et les formations sérieuses en sophrologies proposées par différents centres ou écoles. Plus d'informations sur sophrologie-francaise.com.

Le Syndicat des Sophrologues Professionnels

Créé en juin 2003, le *Syndicat des Sophrologues Professionnels* (S.S.P.) a pour buts et missions de développer et promouvoir l'exercice professionnel des sophrologues praticiens, d'étudier et protéger les droits ainsi que les intérêts moraux et matériels tant collectifs qu'individuels, d'être garant de l'exercice légal de la profession, de veiller au respect de la déontologie, de représenter les intérêts de la profession auprès des pouvoirs publics et des corps constitués, de lutter contre toute dérive, et généralement, contre tout ce qui peut nuire, porter atteinte ou préjudice à l'honneur de la profession ou à ses intérêts moraux. Il vise enfin à resserrer les liens de solidarité et à développer la prospérité de la profession. Plus d'informations sur syndicat-sophrologues.fr • A.A.





À LIRE, À DÉCOUVRIR

ALTER

Veille,
sommeil, rêve

N° 51997 - Editions © 2011

Fruit d'un groupe de recherche en phénoménologie, la revue *Alter* compte à ce jour 17 numéros qui abordent tour à tour et avec beaucoup de pertinence, en bon français comme en langues étrangères, des sujets aussi fondamentaux que la naissance et la mort, les états de conscience, le temps, l'espace, le monde social, l'éthique, l'habitude, les émotions, l'attention, le langage et tant d'autres thèmes au cœur de notre existence. Chaque sujet est abordé avec un nouveau regard et un esprit créatif, résolument phénoménologique et transdisciplinaire. La question est chaque fois renouvelée, sans se laisser enfermer dans les idées figées des lettres mortes, dans les cases toutes faites des vieux concepts ou d'un quelconque prêt-à-penser doctrinal. La « fécondité de la phénoménologie » est réellement mise à l'épreuve, amenant moins le lecteur à conclure subjectivement en s'identifiant à une autorité historique, qu'à porter et à se préciser chaque question en mettant entre parenthèses tout ce qu'il pense savoir à leurs propos. Si *Alter* est une revue, elle incarne aussi avant tout un état d'esprit, une liberté de conscience et une attitude résolument phénoménologique. A découvrir absolument. Plus d'informations sur revue-alter.org.

Signalons aussi l'excellent ouvrage collectif dirigé par notre confrère **Richard Esposito**, avec la participation de 24 sophrologues de formations et d'horizons divers. Présenté comme un dictionnaire scientifique composé de nombreuses entrées, ce livre brille par sa clarté, sa facilité d'utilisation et la pertinence de ses articles, dans un esprit fidèle à la sophrologie d'inspiration phénoménologique, tout en étant ouvert sur d'autres approches moins orthodoxes. Un ouvrage de référence et un compagnon idéal pour les élèves en formation et tous les praticiens [*Sophrologie, lexique des concepts, techniques et champs d'application*, éditions E. Masson, 2010] • P.B.



Signalons aussi l'excellent ouvrage collectif dirigé par notre confrère **Richard Esposito**, avec la participation de 24 sophrologues de formations et d'horizons divers. Présenté comme un dictionnaire scientifique composé de nombreuses entrées, ce livre brille par sa clarté, sa facilité d'utilisation et la pertinence de ses articles, dans un esprit fidèle à la sophrologie d'inspiration phénoménologique, tout en étant ouvert sur d'autres approches moins orthodoxes. Un ouvrage de référence et un compagnon idéal pour les élèves en formation et tous les praticiens [*Sophrologie, lexique des concepts, techniques et champs d'application*, éditions E. Masson, 2010] • P.B.

Dates de rentrée

Formation de Relaxologue et de Sophrologue Praticien

- **Promotion A :** rentrée le 10/10/2011
- **Promotion B :** rentrée le 22/10/2011
- **Promotion C :** le 23/01/2012
- **Formation de Master :** rentrée le 12/09/2011

Rens. & Inscriptions

ESSA

01.60.33.01.42

06.85.43.57.49

www.essasophro.com

essa.sophro@wanadoo.fr

STAGES & SÉMINAIRES 2011

La Sophrologie et le Ludique.

Animé par Stéphane Courtial. Le but des stages étant de prendre du plaisir à "être" dans le "je". En week-end à Vincennes. Contact: 06 03 81 36 15.

Sophrologie & Yoga-Nidra.

Animé par Pierre Bonnasse. Le stage s'intéressera au phénomène du sommeil, aux états de conscience et à l'intégration de l'Entraînement au rythme circadien du jour et de la nuit.

Date: 12-13 novembre 2011.

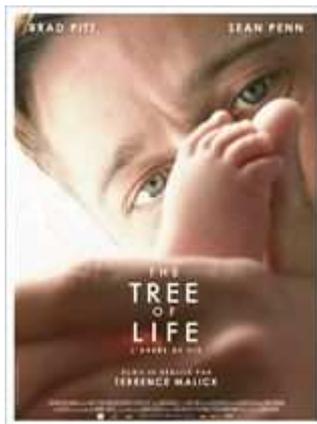
Contact: 06 34 12 73 19

& sophroconsult.com •

À VOIR: *The Tree of Life* de Terrence Malick

Avec Brad Pitt, Jessica Chastain, Sean Penn (02h18 mn)

Palme d'Or au Festival de Cannes 2011



Le synopsis : *Jack grandit entre un père autoritaire et une mère aimante, qui lui donne foi en la vie. La naissance de ses deux frères l'oblige bientôt à partager cet amour inconditionnel, alors qu'il affronte l'individualisme forcené d'un père obsédé par la réussite de ses enfants. Jusqu'au jour où un tragique événement vient troubler cet équilibre précaire...*

La critique : La souffrance, la peur, l'amour, la vie, la mort, Dieu, la Création, la nature, autant de thèmes abordés dans son film par Terrence Malick, qui porte un regard sur l'origine du monde et l'enfance difficile d'un garçon décédé, le chagrin d'une mère et d'un frère, les remords d'un père, en nous invitant à suivre le cheminement intérieur de leur conscience en éveil. Il nous plonge alors dans un voyage entre le macrocosme et le microcosme en un tourbillon vertigineux d'images éblouissantes. Poésie visuelle, accompagnée de musiques qui vous prennent aux tripes, entraînant des sensations, des émotions et le souffle coupé par instant. Quête spirituelle, quête existentielle, quête de l'harmonie de vie, quête de l'instant présent, cheminement vers la conscience de soi et notre rapport au Monde. A voir et à revoir. • Michèle Berhault



© ESSA-INFOS La lettre d'information gratuite de l'ÉCOLE SUPÉRIEURE DE SOPHROLOGIE APPLIQUÉE (ESSA)

Organisme de Formation Professionnelle Diplômante

de Sophrologue et de Relaxologue

8 rue Jean Moulin 94300 Vincennes

Tél: 06 85 43 57 49

Mail: essa.sophro@wanadoo.fr

Website: www.essasophro.com

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

Conception, Rédaction & Mise en page : Pierre Bonnasse

Avec la collaboration de: Michèle Berhault

Prochaine publication: septembre 2011 •

