



🌟 **Le goût de la paix**



L'École Supérieure de Sophrologie Appliquée d'Île-de-France, fidèle aux grands principes de la Méthode et de la philosophie qu'elle enseigne, continue aussi d'évoluer et de s'adapter à son époque, à son contexte et à ses exigences. Suite aux derniers états généraux de la formation, notre École a choisi de faire le pari de l'excellence et de la qualité en renforçant notamment les critères d'évaluations et la cohérence thématique des enseignements proposés. Cette rentrée 2011 marque aussi la reprise de notre nouveau cycle Master pour l'obtention du diplôme de « Maître Praticien », qui rappelons-le, est l'une des grandes singularités de l'ESSA. Ces nouveautés pédagogiques, alliant rigueur et richesses intellectuelles, ne peuvent que participer à la formation de sophrologues qualifiés et d'êtres humains responsables, en phase avec leurs propres valeurs, et avec ce « présent vivant » toujours étroitement lié avec le passé et l'ad-venir existentiel qui donnent tout son sens à nos actions d'aujourd'hui. Cette perception directe de notre propre tridimensionnalité — d'homme, de femme ou d'École — renforce toujours plus la conscience qui nous est donnée de ce présent dans le présent, de cet « ici et maintenant » qui accueille tout ce qui a été et tout ce qui sera, dans l'ouverture du non-jugement et de la joie illimitée de notre Être le plus essentiel. Les voix qui s'élèvent de ces pages tendent toutes à insister, encore, sur le fait que partout et toujours, sous la pluie, en prison ou malade et face à la mort, la paix reste un possible qui s'offre toujours à nous, et que l'Entraînement quotidien participe activement de ce dévoilement et de cette découverte. Si, au départ, la pratique régulière de la sophrologie, du yoga ou de la méditation peut apparaître comme une contrainte, à cause d'une motivation en grande part intellectuelle et/ou d'une réaction émotionnelle à un événement difficile de la vie, elle se révélera très vite, mue par une magie teintée de mystère, une « activité » incontournable et résolument nécessaire, dont l'unique saveur suffit à éveiller le désir de s'asseoir pour aller boire à la coupe toujours pleine du silence. Nous dédions cette lettre d'informations à la mémoire des hommes remarquables qui nous ont quittés cet été: David Servan-Schreiber, Bernard Santerre, Arnaud Desjardins. Chacun à sa manière fut un aventurier de la conscience et de la vie. Chacun à sa façon nous rappelle que la liberté et le bonheur sont en nous, en Soi. Puisse-nous en être conscients pour ressentir et savourer concrètement cette sagesse jusqu'au plus profond de nos cellules, au-delà de toute idée que nous pouvons en avoir, dans la force même de ce regard qui ne se pense pas, qui prend sa source en amont de nos facultés ordinaires, et qui demande simplement, dans la tranquillité du corps et de l'esprit, à être reconnu, pour enfin goûter à sa grandeur ● **Pierre Bonnasse**

S O M M A I R E

HOMMAGES

- David Servan-Schreiber (p.2)
- Bernard Santerre (p.4)
- Arnaud Desjardins (p.6)

EXERCICES PRATIQUES

- La cohérence cardiaque (p.2)
- Vaincre la dépression saisonnière (p.3)

SANTÉ

- Les aliments anti-cancer (p.2)

TÉMOIGNAGE

- La sophro en milieu carcéral (p.3)

L'ENTRAÎNEMENT

- par Bernard Santerre (p.4-5)

EXPÉRIENCE

- La « retraite phronique » (p.6)

LE YOGA DU SOMMEIL (p.6)

À LIRE - Nouveautés (p.7)

- Vaincre le harcèlement moral
- La force du yoga

DATES DE RENTRÉE

ESSA FORMATION...



👁 Le Dr David Servan-Schreiber est mort



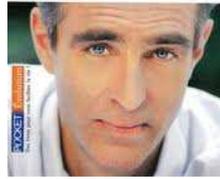
Le neuropsychiatre David Servan-Schreiber, qui luttait contre une grave rechute d'un cancer apparu en 1992, s'est éteint cet été, le dimanche 24 juillet 2011. Devenu très célèbre depuis son 1^{er} ouvrage paru en 2003, *Guérir*, best-seller mondial traduit en 40 langues, puis *Anticancer* paru en 2007. Il présente dans son 1^{er} ouvrage plusieurs approches naturelles qui font surtout appel au corps plutôt qu'au langage pour lutter contre le stress, l'anxiété et la dépression « sans médicaments ni psychanalyse », sans rejeter la médecine classique ni fustiger les médicaments, mais en voulant associer les méthodes parallèles contre la dépression et le cancer. « *Devant l'accumulation des risques d'une surmédicalisation que plus personne ne contrôle, il est temps que nous fassions entrer les méthodes de traitement naturelles dans notre culture médicale* », écrivait-il en 2005. L'organisme est complètement imbriqué avec notre psychisme, et nous ne pouvons pas soigner le corps sans tenir compte de l'esprit. A l'intérieur de notre cerveau se trouve le cerveau émotionnel dit « limbique », qui fonctionne différemment et souvent indépendamment du « néocortex », cerveau où siègent la pensée, le langage et la cognition. *Le cerveau émotionnel régit le bien-être psychologique et une grande partie de la physiologie du corps (cœur, tension artérielle, hormones, systèmes digestif et immunitaire). Le cerveau émotionnel est plus intime avec le corps qu'il ne l'est avec le cerveau cognitif. C'est pour cette raison qu'il est souvent plus facile d'accéder aux émotions par le corps que par la parole.* Ainsi le Dr David Servan-Schreiber présente la méthode de la cohérence cardiaque et d'autres approches, telles l'EMDR, l'acupuncture, développe les bienfaits du sport, ou encore, de la communication non violente..... ● Anne Almqvist

MENS SANA IN CORPORE SANO

David Servan-Schreiber

ANTICANCER

Prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles



“un esprit sain dans un corps sain”

Dans son 2nd ouvrage *Anticancer*, il révèle son cancer et il préconise des méthodes naturelles qui, associées aux traitements médicamenteux, permettent d'augmenter le potentiel naturel des défenses immunitaires pour lutter contre la maladie: exercices physiques, alimentation saine, méditation, yoga, relaxation ... «Que ton aliment soit ta seule médecine» disait Hippocrate, le célèbre médecin.

Voici les aliments anti-cancer : Le curcuma qui est un anti inflammatoire naturel qui doit être mélangé à du poivre noir; le thé vert puissant antioxydant et détoxifiant; le gingembre anti-inflammatoire, antioxydant; les choux (de Bruxelles, chinois, brocolis, choux-fleurs...); ail, oignons, poireaux, échalote, ciboulette; les légumes et fruits: carottes, patates douces, courges, citrouilles, tomates, les framboises et les myrtilles et tous les fruits aux couleurs vives; algues, champignons, chocolat noir...



La mort de David Servan-Schreiber n'invalide pas ses deux ouvrages. Cet homme, ce médecin, ce chercheur, cet auteur a vécu 19 ans avec son cancer, défiant tous les pronostics médicaux. Il a lutté contre le cancer mettant à mal parfois son équilibre personnel pour que la médecine s'ouvre à une vision plus systémique et holistique. « *Toute la sagesse des médecines ancestrales, qu'il s'agisse de l'ayurvéda, de la médecine chinoise ou de la tibétaine, est d'avoir compris que soigner, c'est rétablir l'équilibre au sein du corps et non pas se focaliser sur tel problème particulier... la santé ne peut se concevoir qu'à l'échelle de l'organisme, voire à celle de la nature, tant il est vrai que tout est interconnecté.* » écrit-il dans son dernier ouvrage, *On peut se dire au revoir plusieurs fois* (éditions Robert Laffont 2011) qu'il dédie aux cancérologues qui l'ont accompagné, à ses patients et à ses trois enfants ● A.A.

Exercice pratique d'application de la cohérence cardiaque

La 1^{ère} étape consiste, comme dans la tradition du yoga, de la méditation, de toutes les méthodes de relaxation et de la sophrologie, à porter son attention à l'intérieur de soi pour s'extraire momentanément du monde extérieur. La 2^{ème} étape invite à respirer lentement et profondément en portant toute l'attention sur la respiration en comptant 18 à 20 inspirations durant 3 minutes pour rythmer la physiologie vers la cohérence cardiaque. La 3^{ème} étape suggère de vivre la sensation de chaleur au niveau de la poitrine. La 4^{ème} étape



consiste à évoquer un souvenir positif ou une scène imaginée positive. Les pensées influencent la cohérence ou le chaos de notre vie intérieure. Une pensée positive entraîne vers la cohérence cardiaque. L'application de cette cohérence cardiaque est un exercice simple qui permet d'apprendre au corps et au mental à entrer dans un rythme calme et bienfaisant pour se libérer du stress et de tous les troubles associés, baisse de l'immunité, troubles du sommeil, dépression... en rétablissant l'équilibre entre le système sympathique et parasympathique de notre corps véritable régulateur de notre vie émotionnelle. Cette pratique peut se faire 3 fois par jour. Retrouvez l'explication et la démonstration de la cohérence cardiaque, méthode développée et testée par le HEARTMATH INSTITUTE en Californie: <http://www.guerir.org/magazine/en-video-pratiquez-la-coherence-cardiaque-des-aujourd'hui> ● A.A.

🕒 SOPHROLOGIE & MILIEU CARCÉRAL



Il est de plus en plus fréquent de voir l'intervention de sophrologues en milieu carcéral. En effet, la sophrologie à toute sa place dans les centres pénitentiaires, aussi bien proposée aux détenus, qu'au personnel encadrant, notamment pour la gestion du stress, gestion des émotions, problèmes d'insomnies, gestion de conflits, addiction, préparation à la réinsertion sociale... La vie en milieu carcéral est très particulière de part son règlement intérieur, mais aussi les propres lois qui s'instaurent entre les détenus et les différents clans... etc. La conscience du temps et de l'espace y est également très particulière, en sachant que les détenus sont enfermés 21h par jour, dans 9m2, souvent à deux dans la même cellule; de part ce fait, la cohabitation entre codétenus et personnel pénitentiaire n'est pas toujours aisée. D'où l'intérêt, de la pratique sophrologique dans ce genre d'établissement, en ce sens qu'elle apporte un outil permettant d'améliorer la relation à l'autre, mais aussi, d'instaurer le respect en faisant l'*époché*, et peut-être, induire le chemin du nouveau regard sur soi et sur le monde extérieur. Pour ma part, les séances dispensées, sont en groupe de 10 (max) participants volontaires, à raison de 1h30 hebdomadaire. Je débute toujours les séances par un moment d'échange verbal, en quelque sorte « un petit état des lieux » là, ici et maintenant; viennent ensuite, des exercices ludiques, ceux-ci permettant de fédérer le groupe et d'inclure les participants les plus introvertis. Pour certains, découvrir la vie de conscience de leur corps en mouvement vaut toutes les paroles. Mettre le corps en mouvement à travers le « jeu », laisse émerger la singularité de chacun, tout en bénéficiant de l'énergie groupale et de là, le « je » prend toute sa place. Dans un 3^{ème} temps vient une technique d'activation intra-sophronique adaptée au besoin du groupe, puis un moment pour la phénodescription orale. D'ailleurs je terminerai par cité l'une d'elle : « Votre truc, Monsieur, c'est une défonce artificielle, je ressens la même chose quand je fume un pétard, c'est génial ». Cette phénodescription se passe de tous commentaires, me rend optimiste et m'encourage à continuer de transmettre la sophrologie, tant son champs d'application est étendu, tout autant que celui de la conscience...

● **Stéphane Courtial**

🕒 En **stage à Vincennes** avec Patricia Gotteland le week-end du 14 & 15 janvier 2012 sur le thème « La Sophrologie et le Ludique », adapté à la gestion du stress. Contact: 06 03 81 36 15 ●



🕒 UN EXERCICE DE SAISON: *Dépasser la dépression saisonnière par la vivance de la lumière*

L'automne, ses couleurs, ses parfums, ses rentrées... une nouvelle saison qui rime aussi parfois avec la dépression saisonnière et son « mois de novembre à la con », comme le chantait Mano Solo... Mais pas de souci, il y a aussi la sophrologie qui peut nous rappeler et nous faire ressentir que le bonheur vital est bien plus porteur de confiance, de santé, d'harmonie et d'espoir que la déprime. Comme toujours, commencez par relaxer votre corps de la tête aux pieds, en prenant bien conscience de ses différents tissus. Évacuez les tensions persistantes avec chaque expiration, puis une fois disponible et réceptif, mobilisez l'énergie en inspirant l'air et laissez-la se diffuser dans chaque organe vital en expirant, en prenant tranquillement votre temps. Accueillez tous les phénomènes qui apparaissent dans l'espace de votre conscience, sans jugement ni *a priori*. Laissez ensuite venir le souvenir d'une situation agréable dans laquelle vous étiez baigné par la lumière du soleil. Prenez le temps de l'accueillir. Inspirez la lumière de ce moment et avec l'expiration, laissez-la se diffuser dans votre plexus solaire, en prenant bien soin de ressentir la vibration, jusqu'à percevoir et ressentir votre plexus comme un petit soleil agréablement chaud, fait de fils de lumière. Puis prenez conscience de sa forme détendu, de sa lumière et de sa chaleur à l'inspirer, et laissez cette chaude lumière irradier et rayonner à l'expirer, avec un sentiment positif, dans toutes les parties du corps, jusqu'au bout des membres et bien au-delà des frontières de la peau. Prenez le temps de vous laissez infuser par ce bien-être. Avec l'inspiration, amenez ensuite un rayon de lumière jusqu'au niveau de l'épiphyse qui accueille la lumière, la chaleur, l'énergie, et ressentez-y un profond bien-être à chaque expiration. Sentez ce rayon circuler dans toute votre moelle épinière. Vivez la présence de la lumière dans cette glande, dans l'axe, avec toute la joie que cela vous procure. Puis répétez l'exercice en portant cette fois votre attention derrière vos deux genoux. Puis laissez le lien se faire entre l'épiphyse et les genoux, comme un triangle lumineux. Prenez le temps de vivre la force de ces trois points, la circulation dans le canal central et le plexus au centre qui continue d'irradier en apportant bien-être et vitalité dans toutes vos cellules. Savourez le moment, laissez le feu de joie vous inonder, vous remplir de lumière, et purifier vos tensions physiques et mentales. Rechargez-vous. Accueillez les phénomènes, et tentez de ramener la flamme de votre attention sur l'acte même de perception, sur le « regard » en train de voir en amont de vos yeux et de vos pensées. Vivez ce « regard », fusionnez avec le soleil de la conscience et son espace silencieux. Inspirez tour à tour la confiance, l'harmonie et l'espoir. Puis après trois grandes respirations, remettez doucement votre corps en tension, et, en gardant une sensation du corps détendu et un profond sentiment de bonheur vital, ouvrez vos yeux en essayant de voir la lumière du jour comme si c'était la première fois ● **P.B.**



◆ HOMMAGE à BERNARD SANTERRE



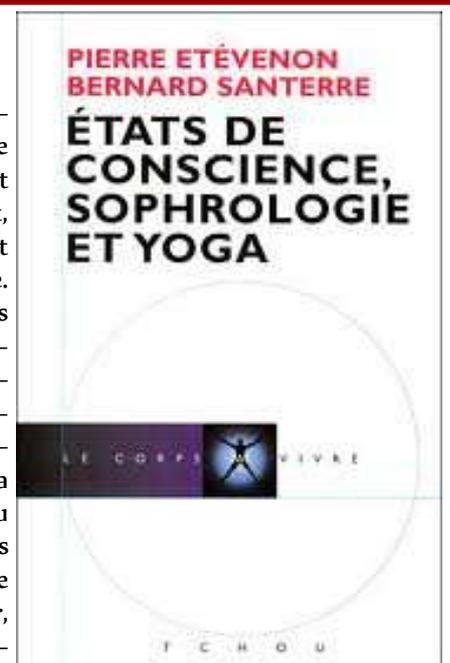
Sophrologue reconnu, fondateur de l'Institut de Sophrologie de Rennes, Bernard Santerre était à l'origine kinésithérapeute. Il prend rapidement conscience que l'individu n'est pas un corps ou un mental, mais qu'il est constitué d'un corps et d'un mental et qu'il est aussi énergie. Ainsi, il s'est intéressé et formé à des approches complémentaires, massage, médecine chinoise... Il pratique la méditation, la relaxation. Il découvre la sophrologie en 1972 et rencontre le Professeur Caycedo à Barcelone en 1977. En 1982, il est membre du comité d'honneur au deuxième congrès mondial de sophrologie à Bogota. Fondateur du Syndicat des Sophrologues Professionnels (SSP), il a œuvré pour la reconnaissance de la profession. Initiateur et organisateur des États Généraux de la Formation en sophrologie en 2008, il a rassemblé 36 directeurs d'école pour réaliser un travail collectif afin de mettre en place un programme de formation commun et cohérent, pour offrir aux stagiaires sophrologues la rigueur et le sérieux nécessaires à un apprentissage de qualité. « Si nous voulons faire avancer la reconnaissance de notre profession, il est indispensable d'améliorer les formations en sophrologie », disait Bernard Santerre. Il a été chargé de mission auprès des pouvoirs publics et il a permis à la sophrologie d'être reconnue dans les plus hautes instances de l'administration. Son rôle a été essentiel pour l'évolution en France de la sophrologie. Il est l'auteur de *Mais... qu'est-ce que la sophrologie ?* aux éditions ISR la Sablière (2000), co-auteur de *États de conscience, sophrologie et yoga*, avec Pierre Etévenon aux éditions Tchou (2006). Il a aussi participé à la rédaction de *Sophrologie - lexique des concepts, techniques, champs d'applications*, sous la direction de Richard Esposito*, aux éditions Elsevier-Masson (2010). Bernard Santerre, âgé de 65 ans, nous a quitté dans la nuit du 24 au 25 août 2011. Je garde en mémoire sa chaleur, sa présence bienveillante, son énergie et sa passion qu'il a su nous transmettre. Je souhaite aussi partager l'hommage que lui a fait la *Société Française de Sophrologie* en republiant ce texte sur l'Entraînement qu'il avait présenté lors d'un Congrès en 1993, alors que la guerre civile déchirait la Bosnie • Anne Almqvist

* Ce livre a fait l'objet d'un commentaire dans *Essa-Infos* N°2, été 2011.

À PROPOS DE L'ENTRAÎNEMENT

I

« Pour A. Caycedo, deux lois fondamentales sous-tendent la pratique sophrologique: la vivance phronique et la répétition vivantielle. La vivance phronique permet la transformation des structures de l'être, à condition qu'elle soit "répétée": le sophronisant découvre d'abord ses structures, il les conquiert, cela mène à leur transformation. Découverte, conquête, transformation, sont les trois étapes citées par Caycedo dans l'évolution de la conscience humaine. Tous, nous comprenons la nécessité de l'entraînement pour franchir ces trois étapes. Nous savons aussi que l'entraînement doit se poursuivre de façon quotidienne, même quand nous sommes arrivés à la troisième étape (en admettant que nous y soyons arrivés). Sur le plan théorique, cette nécessaire discipline peut se comprendre, même si, parfois, elle paraît scolaire, donc difficilement tenable de façon prolongée. D'ailleurs, nous sommes convaincus de la nécessité et l'utilité de l'entraînement et de la répétition dans les domaines du sport, de l'art (musique, peinture, etc.), ou de l'éducation. Seulement, dans l'entraînement sophrologique, le but n'est pas toujours apparent (je ne parle pas des préparations aux examens, à la maternité, etc., où l'objectif est clair, avec une échéance dans le temps) : il s'agit de mieux-être, de vivre en harmonie, d'être plus clair avec sa propre conscience, etc. Les "résultats" ne sont généralement pas immédiats, "ni visibles" ; il y a malgré cet entraînement des hauts et des bas, et très souvent, la lassitude apparaît rapidement, tant il est vrai que s'imposer une vingtaine de minutes d'un entraînement quotidien "pour rien" est difficile, surtout dans la durée. Nous qui nous entraînons régulièrement (du moins je l'espère!), connaissons ces phases d'enthousiasme où la pratique se fait aisément, qui alternent avec des phases de désintérêt, pour ne pas dire de découragement où tous les prétextes sont bons pour ne pas s'entraîner. Très souvent, j'entends dire: "Je ne m'entraîne pas vraiment, mais je pense souvent, dans la journée, à me détendre, à faire un petit exercice par-ci par-là." Pour moi, cela n'a rien à voir avec l'entraînement. Bien sûr, il est bon de relayer son entraînement avec ces moments de présence à soi, de concentration. Mais si ceux-ci sont déliés d'une pratique quotidienne "structurée", l'on arrive vite à une pseudo-méthode Coué: on "pense" à son corps (plus qu'on ne le sent), on se place soi-disant dans une dynamique positive en se persuadant que tout va bien ou ira bien et cela est presque toujours artificiel et peut même agir de façon négative. Cela n'aboutit pas à l'ouverture du champ de conscience, au dévoilement de la conscience, à l'Existence, buts de la Sophrologie.



(suite p.6)

À PROPOS DE L'ENTRAÎNEMENT

2

La personne qui s'entraîne régulièrement s'aperçoit progressivement de modifications subtiles dans sa vie de tous les jours. Ce sont quelquefois des changements radicaux, mais le plus souvent, c'est une qualité de présence qui se développe, une qualité de vie qui s'installe, qui rendent la personne plus confiante, plus sereine devant la vie et ses aléas. Savoir profiter des bons moments, savoir faire face aux difficultés sans chercher constamment des recettes-miracles ou des coupables, se poser comme sujet, sujet responsable, conscient, libre. Cela se construit jour après jour, ce n'est jamais terminé, ce qui explique que (et c'est là que) nous nous heurtons plus ou moins régulièrement à la lassitude, au ras-le-bol, car finalement, "c'est toujours pareil!" Lorsque nous faisons une chose pour la première fois, cela intéresse le moi; lorsque nous répétons cette même chose des dizaines de fois, cela l'ennuie; si nous la refaisons des milliers de fois, cela le transforme. C'est vrai, lorsque nous avons réalisé un geste quelque fois, apparaît le phénomène "d'habitude", c'est-à-dire que le message est engrammé (intégré) au niveau du système nerveux, et le geste peut alors s'effectuer de façon automatique. Ce phénomène physiologique est très utile dans la vie quotidienne: imaginons, par exemple, ce qui se passerait si chaque fois que nous conduisons notre automobile nous nous retrouvions dans la même situation que la première fois! Ce serait épuisant. Mais dans une démarche d'élargissement du champ de conscience, l'habitude peut apparaître plutôt comme un obstacle. Lorsqu'un geste est intégré, il est nécessaire d'y "mettre de la conscience", de vivre pleinement l'instant présent, pour que se produise un réel enrichissement et progressivement un dévoilement de la conscience. Il s'agit de vivre ce geste "comme si c'était la première fois" (et de fait, c'est vraiment à chaque fois une nouvelle fois, même si je le refais mille fois). L'habitude va permettre de ne plus être "fasciné" par la nouveauté, elle va permettre de nous libérer de l'exécution proprement dite pour vivre pleinement les sensations, pour porter un regard neuf sur ce que nous sommes en train de vivre, à condition, je le répète, de se placer dans cette intentionnalité. Alors, l'habitude n'est plus un obstacle (au contraire!); la répétition ne devient pas routine, elle transforme. Évidemment, pour en arriver là, il faut s'entraîner!... Mais comment se motiver pour pratiquer jour après jour, semaine après semaine, mois après mois? C'est bien sûr, l'affaire de chacun. Les objectifs précis sont des facilitateurs: arrêter de fumer, ou de boire ou de trop manger, préparer une épreuve quelconque (examen, maternité, compétition sportive, concert, etc.), mieux dormir, améliorer sa mémoire, etc. Une fois l'objectif atteint, de nombreuses personnes se rendent compte qu'elles ont en même temps amélioré leur qualité de vie. Pourtant, cela ne suffit pas toujours pour les inciter à continuer. Il y a ceux qui veulent devenir sophrologues... Combien d'étudiants s'entraînent tous les jours? Et qui continuent ensuite, quand ils sont devenus des professionnels? Il y a les sophrologues, qui, normalement, s'entraînent quotidiennement. Qu'en est-il exactement? (Question d'autant plus grave que le sophrologue demande aux autres de s'entraîner chaque jour.)

À chacun de trouver sa propre motivation.

3

La motivation qui est mienne et que je vous livre maintenant a pour nom Sarajevo (et de toutes les guerres de par le monde). Chaque fois que je parle de la Yougoslavie, je sens monter la colère contre l'être soi-disant humain, qui n'a toujours pas compris. Pas compris que l'on peut "fonctionner" autrement que dans et par la peur, le ressentiment, la jalousie, la destruction. Je m'interroge souvent sur notre soi-disant intelligence humaine, quand je vois où elle mène l'humanité et le monde. Quand je parle de cette problématique avec les uns et les autres, je me rend compte que presque tout le monde partage cette indignation à laquelle se mêle un fort sentiment d'impuissance. Que pouvons-nous à cet état de fait, et comment faire pour qu'il change? Si nous allons un peu plus avant dans la discussion et dans l'analyse, beaucoup sont d'accord pour penser que ces conflits extérieurs ne sont jamais que le reflet de nos conflits intérieurs et que si chacun d'entre nous parvenait à faire la paix en soi, les choses finiraient par tourner autrement: une personne bien dans sa peau, équilibrée, à sa place, n'est pas agressive, en même temps qu'elle ne se laisse pas envahir". Mais nous savons bien que nous ne pouvons pas agir à la place des autres, décider pour eux, encore moins les changer. Nous ne pouvons agir que sur nous-mêmes. Nous sommes les acteurs de notre propre vie, nous avons pouvoir de décision sur nos actes. Nous transformer ne dépend que de nous. Comment faire alors pour changer, pour vivre en harmonie avec soi-même et avec les autres? Comment faire la paix en soi? Ce ne peut être que par une pratique régulière de méthodes qui mènent à une meilleure connaissance de soi, à l'équilibre physique et mental. La vivance transforme... De plus, l'entraînement régulier permet d'exercer sa volonté. Décider de se donner du temps est déjà un pas sur le chemin de la réalisation de soi. Et dans ce moment de liberté que l'on s'accorde (autre lecture de ce que certains nomment une contrainte), la conscience peut s'ouvrir, s'élargir. Si moi, qui suis conscient de tout cela, je ne suis pas capable de me discipliner, de prendre une vingtaine de minutes pour m'occuper de moi chaque jour, comment espérer que les "autres" (qui ne savent pas ce que je sais...) changent? La paix est une valeur qui se mérite, qui se

gagne jour après jour... Et ce n'est jamais fini. Alors, quand je n'ai pas le courage ou pas envie de m'entraîner, je pense à la guerre, je pense à la paix, et je vais m'entraîner. Pour Sarajevo, pour tous les pays en guerre... Pour moi » • **Bernard Santerre**
Source : <http://www.sophrologie-francaise.com>



🧘 Le YOGA DU SOMMEIL arrive à l'École !



Influence majeure de la Sophrologie, une initiation au Nidra-Yoga a été intégrée dans le nouveau programme de l'École.

Cette approche permet d'atteindre un niveau de relaxation optimal, tout en donnant à voir les mécanismes émotionnels et mentaux les plus profonds. La pratique, source d'une immense joie, allie la vigilance la plus haute avec la détente la plus profonde, pour plonger au cœur du « sommeil conscient ». De quoi parfaire une belle formation de sophrologue-relaxologue... ● P.B.

👉 En **stage à Vincennes** le week-end du 12 & 13 novembre 2011. Le stage s'intéressera au phénomène du sommeil, aux états de conscience et à l'intégration de l'entraînement au cycle du jour et de la nuit. Contact: 06 34 12 73 19 & sophroconsult.com ●

🌸 VIVRE DANS LA JOIE DE L'ÊTRE : l'expérience de la « retraite phronique »...

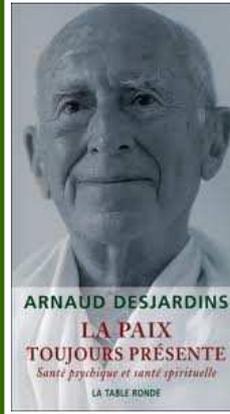


Les deux séminaires de sophrologie animés en juillet et septembre derniers m'ont encore donné à voir l'importance d'un Entraînement quotidien et régulier quant à son impact sur le *bien-être* général. Pour la vivance, il n'y a que la pratique

qui vaille. L'expérience intensive de la sophrologie et du yoga, dans le cadre d'une semaine complète à raison de plusieurs heures de pratique par jour, m'a montré clairement coup sur coup le pouvoir de la conscience à agir positivement en profondeur sur les structures de l'être, tant sur le plan du corps que de l'esprit. Les séances, les phénodescriptions, les attitudes et l'ambiance générale ont laissé exprimer une joie contagieuse et régénératrice pour nous tous, ainsi qu'une grande bienveillance de la part de chacun. Ces deux semaines furent un partage de paix et de saveurs, de silences, de traits d'humour et de sourires, une expérience tout autant sophrologique que « gastro-phronique », pour le plaisir des papilles et le bonheur vital de toutes nos cellules. Quoi qu'il en soit, l'expérience a encore montré que dans toute situation, pour accepter les plus inacceptables comme pour jouir des plus savoureuses, il nous faut rester tranquille. Il n'y a qu'ici et maintenant que je peux « réparer » mon passé, en y portant un autre regard dessus, il n'y a qu'ici et maintenant que je peux préparer mon avenir. Mais il n'y a aussi qu'ici et maintenant que je peux à la fois me sentir libre des limites du temps et de l'espace, et en même temps, responsable des phénomènes qui y apparaissent et s'y déploient. Au-delà du « pire » et du « meilleur », et cela quoiqu'il arrive, le moment présent aura toujours de beaux jours devant lui. Soyons heureux ● P.B.



HOMMAGE à ARNAUD DESJARDINS



Arnaud Desjardins nous a quitté le 10 août dernier à l'âge de 86 ans. Il nous laisse une œuvre cinématographique et philosophique remarquable, qui dispense un enseignement universel et applicable par tous, résolument moderne, tout en restant fidèle à l'essence des traditions les plus anciennes. À la lumière de cette éternelle sagesse, son départ ne peut que nous rappeler, avec le titre de

son dernier livre, à tenter de reconnaître « la paix toujours présente », cette *joie qui demeure*, et qui, comme le soleil, continue toujours de briller derrière les nuages les plus noirs et les orages les plus violents de notre existence. Que les phénomènes soient nommés « blancs » ou « noirs », « bons » ou « mauvais », « tristes » ou « heureux », l'espace même de la conscience qui permet de les accueillir sans jugement et donc de véritablement les accepter, demeure par nature parfaitement tranquille et serein, comme le silence derrière la manifestation des sons. Cette paix ne se prouve ni se réfute: elle se réalise. Elle ne demande pas de croyance, elle se vérifie par l'expérience. Elle demande d'être sincère, de se remettre en question pour lui être disponible. C'est encore une affaire d'attention et de conscience de soi, d'ouverture et d'écoute. Et c'est aussi ce qu'Arnaud Desjardins essaye de nous faire entendre. « *Ce à quoi je peux vous amener, c'est à vous poser, vous, la question de ce que nous appelons « la vie et la mort ». Est-ce que je peux arriver, moi, à une certitude qui soit la mienne, maintenant, et non pas chercher dans des textes dont aucun ne peut vraiment me prouver ce qu'il me dit ? Vous ne pouvez trouver le secret de la mort que si vous trouvez le secret de la vie et le secret de l'être.* » Pour cela, il n'a cessé d'inviter ses élèves et ses lecteurs à reconnaître cette paix joyeuse et sans objet, cette présence permanente que le zen qualifie de « non-née », en arrière-plan des phénomènes éphémères et contraires qui ne font que passer. Comme il l'enseignait, il n'avait cessé « d'aller vers la mort en conscience ». Pour lui faire bon accueil. Pour célébrer à chaque instant ce que l'être humain a de plus profond, et dont la simple saveur suffit à nous défaire de la peur qu'engendre l'idée même de notre propre finitude. Et si ce que nous avons de plus intime est aussi ce que nous avons de plus commun, je ressens que me souvenir et me rapprocher de l'autre me demande encore d'être au plus près de moi-même, là où la paix est toujours présente et là où les morts, peut-être, n'ont jamais été aussi vivants ● P.B. [À lire d'Arnaud Desjardins: *Pour une mort sans peur* (La Table Ronde, 1983); *La paix toujours présente* (idem, 2011), ...etc. À voir: *Ashrams* (1959), *Zen ici et maintenant* (1971), *Soufis d'Afghanistan* (1974), etc.



À LIRE, À DÉCOUVRIR

Pierre Bonnasse

VAINCRE LE HARCÈLEMENT MORAL PAR LA SOPHROLOGIE

Au cœur d'un cas clinique :
théorie, pratique, application



Vaincre le Harcèlement moral par la sophrologie (Éditions Médecis, septembre 2011) : un livre tant attendu des sophrologues et une aide précieuse aux victimes de harcèlement. Que ce soit à l'école, dans le couple, les relations amicales ou en entreprise, aucun milieu n'est épargné par les manipulateurs pervers qui « se nourrissent de la vitalité de l'autre pour se sentir exister ».

Pierre Bonnasse relate, à travers son ouvrage, la prise en charge d'un cas clinique et nous donne l'occasion de percevoir toute la bienveillance du sophrologue et son positionnement phénoménologique qui permet à la personne meurtrie de se sentir acceptée et reconnue sans jugement mais avec considération et respect. La sophrologie, approche existentielle et structurante, permet à la personne de se sentir exister de manière positive et de pouvoir dépasser la souffrance que lui imposait l'agresseur, et ainsi grandir de cette douloureuse expérience. Le récit d'une véritable délivrance. ● **A. A.**

« La sagesse, c'est d'accepter les manifestations déplaisantes d'autrui à notre égard et tous les désagréments de la vie sans être soi-même désagréable. »

Proverbe indien

À la Source de la « Force Phronique »...

Sri Aurobindo La force du yoga

Textes choisis et présentés par Pierre Bonnasse



POINTS

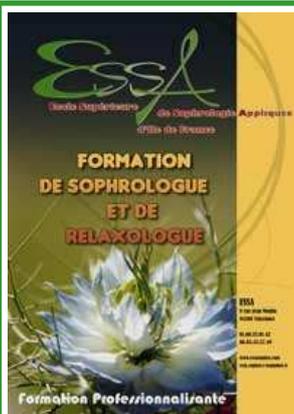
« Révolutionnaire, yogi, philosophe, poète, visionnaire, Sri Aurobindo fait partie de ces êtres hors du commun dont l'œuvre, inextricablement liée aux expériences de sa propre existence, nous raconte l'histoire d'une « vie divine ». Son enseignement, fidèle à la cosmologie des Védas, se démarque cependant des voies traditionnelles. Par le biais de son « Yoga intégral » – synthèse de tous les yogas existants –, il propose une éducation totale de

l'homme par un travail simultané sur les fonctions physiques, émotionnelles et mentales, permettant ainsi l'ouverture à la « Force » qui génère, organise et transforme la matière vivante. Dans le Yoga intégral, la réalisation du divin en soi ne constitue pas le but ultime, mais la première étape de la grande aventure de la Conscience qui doit conduire l'humanité tout entière à évoluer jusqu'à sa complète perfection. » ● **Présentation de l'éditeur**

Sri Aurobindo, La Force du Yoga, Textes choisis et présentés par P. B., Éditions du Seuil, collection « Points Sagesse », Novembre 2011.

« Sri Aurobindo a été l'un des plus grands yogi de l'Inde de tous les temps [...], un des philosophes les plus profonds dont la pensée est sans doute la plus haute de la philosophie yogique contemporaine. » Alfonso Caycedo

« La conscience d'être et la joie d'être sont les premiers parents. Elles sont aussi les ultimes transcendances. » Sri Aurobindo



L'ESSA, créée en 2004, est née d'une grande passion pour la sophrologie et son enseignement.

L'objectif de cette formation est de transmettre un métier qui s'appuie sur les théories et les pratiques élaborées par le professeur Caycedo et sur une longue expérience professionnelle à travers l'exercice de la profession de sophrologue. Cette profession qui demande des qualités humaines et une connaissance de la méthode, implique une grande rigueur au niveau de l'enseignement et de l'apprentissage des fondamentaux de la sophrologie et de son application. Aujourd'hui, la renommée de l'ESSA se distingue par le sérieux de ses enseignants, la richesse et la variété des enseignements, mais aussi par son approche pédagogique, son attitude et son intérêt très marqué par la phénoménologie qui est l'une des sources d'inspiration de la méthode. L'ESSA est inscrite dans une démarche de qualité pour former des professionnels de la sophrologie capables d'exercer leur profession dans le respect et l'éthique de la méthode garantissant à leurs clients le plus grand sérieux ● **A.A.**

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

Organisme de Formation Professionnelle Diplômante de Sophrologue et de Relaxologue

8 rue Jean Moulin 94300 Vincennes — Tél: 06 85 43 57 49

Website: www.essasophro.com — Mail: essa.sophro@wanadoo.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

Collaboration de : Stéphane Courtial ; Bernard Santerre (†)

Prochaine publication: janvier 2012 ●

Dates de rentrée

Formation de Relaxologue
et de Sophrologue Praticien

● **Promotion A : Complet**
rentrée le 10/10/2011

● **Promotion B : Complet**
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