

⚙️ **ÉDITO — Nouveau(x) Regard(s)**



Bonne année à tous et à toutes ! Grâce aux généreuses contributions des formateurs et des élèves de l'École, cette newsletter témoigne encore d'un nouvel élan et de nouveaux regards. Les comptes-rendus du 44ème Congrès de la Société Française de Sophrologie nous plongent au cœur des problématiques les plus contemporaines, comme la relation perverse, le monde du travail, la maladie ou encore l'exclusion, avec toujours comme dénominateur commun, le retour à l'instant présent, à la présence lumineuse à soi-même et au monde. Ici, maintenant, il nous est donné à chacun d'entre nous la capacité de regarder ce qui est là, la capacité d'accueillir les phénomènes qui passent, l'apparaître même de l'idée de temps qui cherche toujours à nous emporter avec elle. Mais à bien regarder, cette idée finit aussi par disparaître, par passer. Mais celui qui voit passer le temps, le regard même qui assiste tranquillement à la myriade des phénomènes qui passent, disparaît-il pour autant avec eux ? La question m'interpelle et m'invite immédiatement à reconnaître que chaque instant est toujours le premier, que chaque phénomène est toujours nouveau, que la vie jaillit toujours pour la première fois dans l'espace de la conscience toujours vierge et hors du temps, inaffecté par les apparaître du monde. Je peux intimement ressentir que le présent, la présence, n'est pas ce qui se passe maintenant, mais l'espace même, mystérieux, bienheureux et intouchable, qui permet justement aux choses de se passer. 2012, comme 2011 et les autres années passées et à venir, nos souvenirs comme nos projets, apparaissent maintenant qui contient et embrasse tout avec bienveillance. « Il n'existe pas de projets valables dans l'avenir, écrivait le philosophe Allan Watts, pour ceux qui n'ont pas la possibilité de vivre le présent ». Les années seront donc toujours « bonnes » pour ceux qui reconnaîtront cette simple vérité offerte dans le silence, dans la tranquillité du corps et de l'esprit placés sous la bienveillance d'un regard toujours renouvelé et prêt, grâce à la force de sa conscience, à donner vie à nos vœux les plus chers (lire p.3). Si, par un acte d'attention, le bonheur consiste peut-être plus à réaliser que je rêve qu'à réaliser mes rêves, l'incarnation de ces derniers, dans tous les cas, peut-elle se passer de cette prise de conscience préalable, de ce regard toujours renouvelé sur moi-même et sur le monde ? La photo de la statue du Bouddha (en haut à droite) que j'ai prise en novembre dernier en Inde, à Sarnath, le lieu de son premier sermon sur les causes et les remèdes à la souffrance, rappelle aussi que le meilleur moyen de lâcher-prise sur tout ce qui nous fait souffrir, c'est de regarder le monde sous des angles nouveaux, au-delà des points de vue et des opinions toutes faites, des jugements, des représentations et des a priori habituels, en sachant garder les pieds sur terre, sans chercher à fuir la réalité de notre condition, mais avec peut-être un peu plus de hauteur sur ce que j'appelle ordinairement « moi-même », les autres ou les événements. En d'autres termes, en restant bien présent au monde, mais avec de l'altitude dans l'attitude • **Pierre Bonnasse**



S O M M A I R E

CONGRÈS DE SOPHROLOGIE

- Le mécanisme de l'emprise (p.2)
- La maladie d'Alzheimer (p.3-4)
- Donner la vie, sauver la sienne (p.4)
- Le monde du travail (p.5-6)
- Transe & Sophrologie (p.7)
- Sophrologie & Exclusion (p.7)

EXERCICE PRATIQUE

- Vivre ses Vœux (p.3)

TÉMOIGNAGE

- « Manon est née mardi matin » (p.8)

ATELIERS VIVANTIELS (p.8)

À LIRE - Penser à l'endroit (p.9)

EN BREF (p.9)



👁️ LE MÉCANISME DE L'EMPRISE dans la relation abuseurs-abusés.



La conférence de J. F. Fortuna, directeur de l'École Alsacienne de Sophrologie, s'adresse à tous les sophrologues qui, un jour, rencontreront une personne victime d'une relation d'abuseur-abusé, sous l'emprise d'un manipulateur pervers ou d'un pervers narcissique (pathologie qui ne figure pas dans le DSM IV, manuel des classifications internationales des troubles mentaux). Il décrit

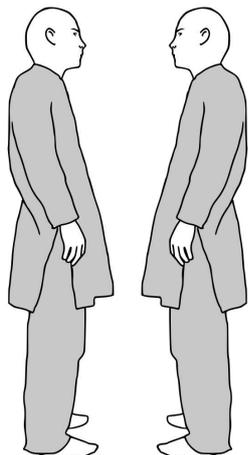
avec justesse l'ensorcellement que subissent les victimes, cette dynamique de l'emprise qui se fait à travers trois pratiques relationnelles :

L'effraction qui consiste à s'installer dans le territoire de la proie. Le sujet n'est plus alors propriétaire de son propre corps et de son esprit, il n'en a plus la libre disponibilité mais il est sous la domination d'un «autre», étranger, qui pourtant agit à l'intérieur de sa personne.

La captation : une captation sensitive et sensorielle que la raison de l'être dépossédé ne saisit pas, il est comme envouté. La personne manipulée par la parole, notamment en utilisant le registre émotionnel, le biais cognitif et le conditionnement, ne vit pas cette manipulation comme une agression. Le bain de paroles agissant sur l'endormissement du sens critique plonge ces gens dans une véritable transe car les victimes ne sont pas conscientes de ce qui se passe. Et toute la difficulté est là : discerner le faux du vrai.

La programmation qui vise à dresser la personne, à lui apprendre à ne pas sortir, même avec la porte ouverte, et à devenir volontairement captive elle est ligotée psychologiquement.

Notre rôle en tant que sophrologue est d'aider la personne à retrouver sa liberté et sa dignité tout en étant acteur responsable car la blessure narcissique rend négative la représentation que les victimes ont d'elles-mêmes. L'emprise ne cesse que lorsque la victime réalise qu'elle peut retirer le pouvoir qu'elle avait consenti malgré elle à l'abuseur-agresseur. J.-F. Fortuna cite plusieurs étapes nécessaires pour que la victime puisse parvenir à retrouver sa dignité. Je retiendrai surtout la 1^{ère} : « En permettant à la victime de **passer de la place « d'objet » à la place de sujet**, elle peut devenir un **observateur** de son agresseur, reprendre de la distance et des initiatives ».



Et je me permets de vous livrer mon expérience professionnelle pour rebondir sur cette 1^{ère} étape. Le sophrologue, durant le temps de l'espace pré-sophronique, dans sa présence phénoménologique, empathique et sa disponibilité saura écouter, accueillir, aider la personne par la reformulation de ses propos. La victime pourra s'entendre elle-même comme sujet pouvant être entendu et ainsi considérer sa souffrance et ce qu'elle vit, porter une attention à ce qu'elle dit non pas comme la victime « cet objet de manipulation » qui subit sans y voir clair mais comme un sujet qui s'écoute dans une véritable attention et un regard éclairé... Par les séances de sophrologie et déjà à travers la SDB, la personne va retrouver cette vie qui est en elle, retrouver cette « flamme volée » et par cette attitude phénoménologique se libérer de tout jugement sur elle-même et se retrouver. Notre *terpnos logos* se doit d'être épuré de toute directivité de manière à ce que la personne ne se retrouve pas sous l'emprise du sophrologue et ainsi l'aider à retrouver son autonomie, à ouvrir sa conscience à la perception d'elle-même, à se redécouvrir à son rythme. Le travail avec l'objet est pertinent dans cette prise en charge. À travers la noèse et la noème dont l'objet ramène à la vivance. La personne devient ce sujet qui observe avec son propre regard, elle fait l'expérience de saisir ce qui se présente avec ses propres sens, elle retrouve cette vivance sensorielle qui lui est propre et intime. C'est la vivance d'une rencontre authentique, saine, sans ambiguïté qui tapisse et nourrit toute sa conscience dans l'intégrité de l'instant. L'authenticité d'une relation retrouvée. La personne retrouve sa capacité psychique à voir, vivre et ressentir les choses telles qu'elles sont avec son propre matériel sensoriel, dans une alliance corps et psyché en toute liberté, extirpée du tourbillon perpétuel du clivage et de la confusion. La personne apprendra par cette séance répétée à faire le choix de son positionnement par rapport à l'objet, elle pourra le mettre à distance, s'en approcher, s'en imprégner, s'en détacher... elle devient le sujet vivant de la relation qu'elle instaure à cet autre. Libérée de cet assujettissement elle fera l'expérience de ce jeu avec l'objet qui lui permettra de vivre ce « je » oublié, brisé, dénigré et anémié par ce prédateur moral dont elle a fait l'objet ! La pratique de la RDC2 permet à la personne d'exister dans son regard lors de la substitution objet/sujet, un regard bienveillant libéré de tout jugement, d'*a priori*, libéré de l'emprise et de la dépendance du regard de l'autre. Elle retrouvera également dans cette pratique, sa chair, ses muscles, le mouvement libérateur • **Anne Almqvist** [En savoir plus : *Le nouvel observateur* du 19-25 janvier 2012 « les manipulateurs de l'amour »; Marie-France HIRIGOYEN, *La violence perverse au quotidien* ; les actes de ce 44^e congrès, publiés chez L'Harmattan, seront disponibles prochainement auprès du secrétariat de la SFS.]



↑ EXERCICE DE SAISON

Réaliser mes vœux me demande d'abord de reconnaître celui qui m'est le plus cher, avant de le vivre, dès maintenant, ici et tout entier, en pleine conscience. Relaxez votre corps de la tête aux pieds en prenant bien conscience de sa forme et de sa sensation globale. À chaque expiration, évacuez les tensions physiques et mentales qui vous encombrant. Accueillez les phénomènes, sans jugements. Puis mobilisez la chaleur et l'énergie à chaque inspiration, et laissez cette vitalité se diffuser dans chaque organe vital, à chaque expiration. Prenez bien conscience de cette verticalité, de cette circulation dans la moelle épinière. Fort de cette vitalité, prenez le temps de laisser émerger votre vœu le plus cher (pour cette année ou pour votre vie en général). Si plusieurs souhaits apparaissent en même temps, accueillez, sans commentaire, en essayant de dépasser les contradictions. Restez dans la sensation globale de votre corps en laissant le souhait le plus important s'imposer de lui-même. Laissez-le apparaître dans toute sa matérialité, dans sa réalisation positive, essayez d'en avoir une image précise, peut-être aussi une musique, un parfum, un goût, un toucher. A chaque inspiration, permettez-lui d'entrer en vous, jusqu'au centre du cœur, puis de s'incarner, avec chaque expiration, dans toutes les cellules de votre corps. Permettez-lui de prendre place dans toute votre présence, ressentez-le, comme déjà réalisé ici et maintenant. Synchronisez votre respiration avec la répétition du souhait, en ressentant bien la vibration dans tous les tissus. Laissez la pensée, l'énergie et le corps ne faire plus qu'un, avec un sentiment et une sensation d'irradiation, de rayonnement. Éventuellement, prenez la posture du 4ème degré, les bras en V, pour faire phénomène avec l'énergie de l'univers tout entier, avec l'universalité de votre vœu. Laissez-le s'incarner et se matérialiser dans et par la sensation. Puis revenez à la seule conscience de votre corps en accueillant les phénomènes. Savourez l'expérience, la présence, avant de terminer la séance comme vous en avez l'habitude. Répétez ensuite trois fois votre souhait, (toujours le même) librement ou en IRTER, en partant du centre du cœur, au début et à la fin de toutes vos séances, juste après la SAV et juste avant la désynchronisation, avec la sensation de toute votre présence. ● P.B.



🕒 **UNE FEMME DEBOUT** : ressenti par rapport à l'intervention de Agathe Delisle « Faire face à la maladie d'Alzheimer : entre combat et acceptation », au Congrès de Sophrologie.



Une femme se lève. La stature un peu fragile, pas très grande, dans un pull d'une couleur lumineuse, les cheveux longs, la quarantaine ou la cinquantaine. La voix un peu hésitante, parfois trébuchante, pas très forte, mais quand même claire et ferme. Avant cela une intervention tout en finesse d'Agathe Delisle centrée sur la maladie d'Alzheimer, la manière dont elle est vécue par l'intéressé, par son entourage, sur ce que l'entourage peut faire pour faciliter à la personne concernée la vie avec la maladie, et quelques éléments sur le protocole sophrologique indiqué. A la fin de son intervention, lorsque A. Delisle invite l'audience à poser des questions ou faire des commentaires, les organisateurs veulent y couper court en disant que vu le retard pris par les différents intervenants, il n'y a plus de temps pour poser des questions. *C'est là que cette femme se lève et se met debout et ose parler pour dire « non ! non, ce n'est pas possible, il faut continuer car c'est très important ce qui vient d'être dit ».* Un grand silence se fait. L'audience et les organisateurs sont interloqués devant cette réaction très surprenante, devant cette femme qui a le courage de dire « non » aux contingences du temps, des horaires. Cette dame parle doucement, avec difficulté, et j'ai très clairement le sentiment qu'elle est directement concernée par ce qui vient d'être dit. *Une femme se lève et se met debout et ose s'exprimer pour dire « non, ce n'est pas possible, il faut continuer car c'est très important ce qui vient d'être dit car c'est exactement comme vous l'avez dit pour ce qui est des réactions de l'entourage », une femme atteinte de la maladie d'Alzheimer.* Voilà une personne qui nous fait comprendre par son témoignage qu'elle s'est sentie pleinement comprise dans ce qu'elle vit au quotidien par les propos d'A. Delisle. Cette dernière la laisse s'exprimer jusqu'au bout, ne l'interrompt pas, puis lui répond avec empathie que les réactions de l'entourage peuvent effectivement encore rajouter à la difficulté des personnes souffrant déjà assez de la maladie d'Alzheimer et que dans les interactions avec ces malades, il faut donc bien communiquer en ayant à l'esprit leurs limitations et leurs peurs, et surtout mettre l'accent sur tout ce qu'elles sont encore capables de vivre, de faire, de ressentir. *Et cette femme se rassoit, plus tranquille car entendue et comprise.* J'ai vécu, ressenti cette séquence du Congrès de Sophrologie comme un très bel exemple d'application de la Sophrologie à la vie avec des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, en cherchant précisément à mobiliser leurs ressources, leurs possibles, leurs potentialités toujours présentes chez elles au lieu de les renvoyer vers leurs insuffisances. Attitude précieuse et constructive dans la vie de nous tous, et à cultiver au quotidien ● Regina Hartmüller-Agar [Photo: Giacometti, La Femme debout II bronze]



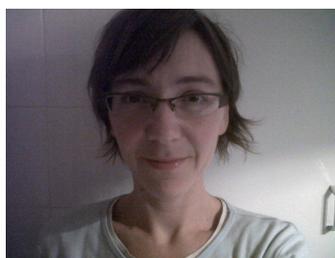
◆ ALZHEIMER, ENTRE COMBAT & ACCEPTATION



Agathe Delisle est neuropsychologue et psychologue clinicienne. Elle nous propose de partager son travail d'accompagnement quotidien des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. C'est l'histoire de Marie, 60 ans, qui un jour se trompe de direction dans le métro et égare ses documents sur le banc d'une station. Puis, s'accumulent les oublis, les erreurs... Elle et son mari décident de consulter, le diagnostic tombe, fatal: maladie d'Alzheimer. Marie doit faire face à sa peur, à son anxiété, facteurs aggravant les troubles, à cette nouvelle image d'elle-même, dans ses incohérences, dans les errements de sa mémoire en souffrance. Elle est le témoin involontaire des observations de ses enfants, quand ceux-ci pensent qu'elle n'entend pas: «Comment en est-elle arrivée là?», «On ne peut plus lui faire confiance...» Et Marie, femme responsable, active, se sent devenir incapable de..., meurtrie, amoindrie, désespérée. Elle ne peut plus communiquer de façon convenable oralement. Marie est devenue une petite ombre fragile, très vulnérable qui n'arrive plus à s'exprimer. Tout ce qu'elle prenait en charge dans sa vie lui est retiré. Marie en est au début de la maladie. Agathe Delisle lui propose un accompagnement où sophrologie, relaxation et relation d'aide vont pouvoir s'harmoniser ensemble. La relaxation induit la détente en limitant clairement chaque partie de son corps, un travail respiratoire (respiration abdominale, grands soupirs), un travail sur les sensations pour établir une relation favorable entre Marie et son corps, SDB, RDI et quelques adaptations de RDI dans les mouvements doux vont lui permettre la (re)conquête de son corps et la validation de son ancrage au sol. A l'aide de sophromnésies, elle va pouvoir se centrer sur ses souvenirs, sa vie personnelle, ce qui va lui apporter réconfort et soutien dans la sécurité des souvenirs positifs, mémoire de son corps, et même peut-être transformer des souvenirs douloureux en une pensée positive. La concentration sur un objet connu lui permet de mieux se connecter dans l'accomplissement de tâches routinières: par exemple le choix que Marie porte sur un vide-poches déposé sur la console de l'entrée de son appartement va lui permettre d'établir la relation clé, fermeture de porte, rangement des clés. L'écriture de son journal de bord où pensées, sensations sont consignées, va offrir à Marie le moyen de communiquer avec son entourage qui pourra à son tour intervenir dans ce journal pour échanger. C'est à cette occasion que Marie pourra faire connaître toute sa souffrance à ses enfants, souffrance induite par la maladie propre mais aussi par leurs réactions... Agathe Delisle continue son exposé mais l'organisation du congrès lui fait gentiment remarquer qu'elle a dépassé les 30 mn qui lui sont octroyées. Il faut qu'elle termine rapidement. C'est alors qu'un «non!» désespéré retentit à notre gauche. Une petite dame aux longs cheveux gris, frêle s'est levée d'un bond, comme un petit zébulon qui sort de sa boîte à jouets.

Elle prend sa tête entre ses mains, cherche ses mots, et entre deux sanglots trouve difficilement des syllabes hachées. Agathe Delisle doit absolument continuer car elle aussi est comme Marie, elle vit cet enfer au quotidien, avec l'incompréhension douloureuse de ses enfants. Dans le silence respectueux de la salle s'établit alors un dialogue entre cette autre Marie et Agathe Delisle sereine, attentive, bienveillante. Nous sommes les témoins émus, bouleversés, de cette intervention qui est là devant nous, tout simplement dans sa plus grande authenticité et sa plus grande pudeur. Une nouvelle route s'offre à elle, dans son combat quotidien: celle de la sophrologie, de la relation d'aide, béquilles si précieuses, pansements réparateurs des blessures infligées à toutes les Marie du monde entier et à leur entourage: soulager la souffrance et favoriser un renouvellement du mode relationnel de la famille pour accompagner la personne malade et maintenir les liens bien solides, et maintenir la conscience verticale... ● **Brigitte Boulard**

👁 DONNER LA VIE, SAUVER LA SIENNE



L'intervention de Monsieur Colia, sophrologue, et Ingrid Desarnaud-Vaussourd, intitulée «*Naître et renaître et donner la vie, sauver la sienne*» me laisse un vif souvenir. Jean-Luc Colia, sophrothérapeute, a partagé son expérience dans l'accompagnement d'Ingrid,

atteinte d'un cancer alors qu'elle était enceinte et allait donner la vie. Puis il a cédé la parole à Ingrid qui nous a exprimé sa propre expérience de l'accompagnement, de la sophrologie, alors qu'elle faisait face à la maladie tout en devenant mère. Leur intervention à double voix, celle du sophrologue accompagnant et de la patiente recevant et faisant sienne la méthode, a été d'une profonde richesse, et vibrante d'humanité, questionnant le sens de la pratique et mettant en exergue sa dimension existentielle. Ingrid nous a ouvert son cœur, son esprit et a communiqué avec beaucoup d'humilité et de générosité son expérience au fil du temps, dans son combat face à la maladie. Elle s'est mise à nue et a partagé avec nous des photos d'elle et sa famille, qui ont été prises tout le long de sa thérapie. Ingrid nous a indiqué, entre autres, comment elle a intégré la pratique de la sophrologie dans son quotidien, quotidienneté devenue évidente. Son témoignage a ainsi révélé la profonde transformation de son regard, le renforcement de sa foi, la réappropriation de son propre pouvoir et la puissance de sa force de vie...

Aujourd'hui, la maladie d'Ingrid est en rémission ● **Sandrine Carpentier**



MONDE DU TRAVAIL & TRANSFORMATIONS



Lors de la deuxième demi-journée, Gilles Pentecôte, Bernard Devin et Clarisse Gardet ont analysé successivement les causes des difficultés liées au travail et à son organisation, puis exposé des pistes de réflexions dans lesquelles la sophrologie y trouve toute sa place. Les risques psychosociaux représentent un coût médical énorme. Ainsi, depuis

2008, le code du travail a accru la responsabilité de l'employeur dans ce domaine, y compris sur le plan civil et pénal. Aujourd'hui, cependant, seulement un tiers des entreprises a mis en place des actions de préventions. Gilles Pentecôte souligne que les formes de management actuelles sont sources de souffrances, notamment d'une souffrance éthique, lorsque le travail est contraire aux valeurs d'un individu. En effet, l'être humain a besoin de donner du sens à ses actes et à sa vie. Il explique que plus une personne est autonome au travail, plus son état de bien-être augmente pour atteindre un état de flow. On peut donc comprendre que les pratiques actuelles vont à l'encontre de cette idée et ont pour conséquences des troubles parfois très graves. Les TCC, la psychologie positive, la sophrologie apportent alors des aides précieuses. La sophrologie, pour sa part, est très utile par son approche du non verbal et de la globalité de l'individu et offre la possibilité d'agir selon différents axes. En effet, celle-ci permet d'agir sur la communication et la gestion des émotions, puisque les relations humaines au travail sont une grande cause de stress. Elle permet d'aborder également l'adaptabilité en effectuant un travail sur ce que chacun peut changer et sur ce qui ne peut être changé. Grâce aux RDC et à la pleine conscience, elle agit sur l'acceptation, l'accueil des événements tels qu'ils sont, avec deux approches complémentaires, celles du « faire » : relativiser, se détendre et celle de « l'être » : accueillir sans jugement. Avec la SophroMnésie positive et l'approche des valeurs, elle aide aussi à améliorer l'image de soi et la confiance en soi, souvent bien dégradées. Gilles Pentecôte souligne que restaurer ses valeurs, le sens de sa vie, redéfinir plusieurs fois par an ses priorités est essentiel. Enfin, en s'appuyant sur l'échelle des besoins définis par Maslow, il propose aux participants une méditation sur nos valeurs, en examinant le rapport travail/valeur. Bernard Devin, pour sa part, met en garde contre la tendance un peu « facile » de personnalisation des difficultés : présence de coach, de cellules d'écoute, au détriment d'une réflexion sur l'organisation du travail.

En effet, il pose la question : faut-il soigner le travailleur ou le travail ?



Après un exposé très complet sur les sources du mal-être en entreprise et des éléments qui permettrait une amélioration des fonctionnements, il suggère d'être vigilant quand la direction d'une entreprise va trop vite vers la gestion du stress



ce qui cache peut-être un manque de volonté d'améliorer l'organisation du travail. Il explique que d'un point de vue psycho économique du travail, il existe une confusion des registres entre l'être et le faire. L'enjeu pour chacun est d'être reconnu comme ayant une vraie valeur, ce qui se heurte aux méthodes actuelles d'organisation et de management. Dans ce cadre, le sophrologue qui intervient en entreprise doit être bien conscient des enjeux de son intervention et avoir des connaissances sur la problématique de « l'homme au travail ». S'il peut intervenir sur la gestion du stress, il doit surtout intervenir dans le cadre de la prévention en aidant les gens à s'adapter à l'accélération des changements, former des hommes et des femmes qui pourront s'adapter plus rapidement en gardant leur équilibre. Enfin, Clarisse Gardet note que les RPS mettent en jeu l'intégrité, la performance, la santé des individus et nuisent à la compétitivité. Actuellement, le relationnel a de moins en moins d'importance et l'on cherche la rentabilité à tout prix. C'est pourquoi, dans le cadre de la prévention, la sophrologie a toute sa place puisqu'elle s'adresse à la totalité de l'individu et propose des moyens concrets. Elle a cependant des limites : le cadre, d'autant plus si les sources du stress persistent, et la nécessité de s'entraîner. Les demandes effectuées le plus souvent par les participants aux formations sont principalement : se maîtriser, améliorer son sommeil, sa concentration, supporter la pression, se protéger, être diplomate. Les formations proposées vont de ½ journée à 3 jours, généralement, il n'est que très rarement proposé un programme sur plusieurs semaines. Elle insiste également sur le fait qu'il est important de crédibiliser la sophrologie qui n'a souvent pas bonne presse en s'appuyant sur des bases scientifiques. Elle propose ensuite des pistes et des conseils en expliquant que l'objectif n'est pas d'apprendre à respirer mais de se familiariser avec le processus de respiration, n'avoir aucun objectif de performance, faire attention au vocabulaire pour arrêter la culpabilisation et la pression, toujours faire vivre l'expérience avant de donner l'explication du phénomène observé. Enfin, les techniques qu'elle suggère sont la pratique de la relaxation, la SDB, Schultz, lourdeur et chaleur, TRAM version debout et assise, Jacobson, le travail sur les émotions de base et mixtes à partir des ressentis physiques. Cette demi-journée a été passionnante, très riche en enseignement et en expériences partagées, merci aux intervenants ● **Françoise Galliera**, sophrologue, élève de Master à l'ESSA.

🌿 SOPHROLOGIE, VALEURS & SENS DU TRAVAIL

A partir de réflexions de Gilles Pentecôte, médecin généraliste, psychothérapeute, thérapie cognitive, sophrologue : « Dans le monde du travail, de nombreuses formes de management heurtent, voire détruisent les valeurs de l'individu et le sens qu'il donnait à son travail, déterminant une frustration existentielle fortement dépressogène ». En effet suite à différents bouleversements psychologiques chez plusieurs patients que l'on peut même qualifier d'effondrements, Gilles Pentecôte, s'est penché sur les RPS en entreprise qui depuis 10 ans sont de plus en plus d'actualité. Il y a 3 niveaux de prévention en théorie : Prévention primaire à prévention secondaire à prévention tertiaire ; Stade préventif à stade des solutions à stade où l'on agit sur les dommages; ex : bruits++ ex : casques, bouchons oreilles. Il faut veiller aux conditions de travail et faire face aux résistances, aux habitudes. Il faut être vigilant « que l'arbre ne cache pas la forêt » ! Comment aider une personne à sortir de sa souffrance suite à un management négatif, dédaigneux, humiliant, inexistant, autocratique, etc. ou pire, à une mise au placard où l'autonomie, la créativité, les idées, la pensée, etc. ne peuvent plus s'exprimer, ou à un poste où le salarié = productivité principalement et où le mot humanité est remplacé par le mot stress ? Face à cette frustration existentielle, il faut redéfinir les priorités que l'on donne à la vie car l'être humain a besoin de spiritualité, a besoin de transmettre des valeurs, a besoin d'équilibre entre sa vie privée et sa vie sociale, professionnelle. Il faut tenir compte également du fait que l'être humain a également tendance à personnaliser les difficultés, les amplifier parfois et ne pas toujours faire la distinction entre sa vie privée et sa vie sociale. Les deux sont intriquées et les problématiques résident souvent dans la difficulté à exister, à être, à être reconnu et à être rétribué à juste titre par l'entreprise à travers son manager. Le corps étant une valeur refuge, les tensions vont s'exprimer à travers lui et c'est par la détente du corps que l'esprit va s'apaiser, va pouvoir retrouver une certaine sérénité et va pouvoir faire face aux problématiques. On peut envisager des thérapies comportementales mais le niveau de stress peut continuer à augmenter, car l'entreprise, de nos jours, exige continuellement une augmentation de la productivité pour tous les salariés, les managers sont également concernés et cette exigence, cette course à la productivité fait progresser le seuil du stress de l'être humain sans fin. Il faut donc aborder la problématique sous les aspects de la relaxation, de la méthode Jacobson, de la RDI, du training autogène de Schultz, afin de faire descendre la pression. L'objectif est de parvenir à une prise de conscience dans la façon que l'on a de percevoir sa vie. Qu'est-ce que je vais faire, là, maintenant, comme ça ? Il faut que la pensée compense le deuil de certaines valeurs et il est nécessaire de parvenir à relativiser, à minimiser certains faits. Comment peut-on réussir à nous adapter au stress, aux situations de frustration ? Comment aider le patient à se reconstruire ? On va agir sur le non verbal, c'est essentiel. On peut pratiquer une sophromnésie positive, une RD2 et RD3. On va travailler sur les valeurs, être maintenant et comment je me projette dans ma vie future. Au départ il est conseillé de faire un solide entretien avec le patient et cela va permettre de nous appuyer sur les éléments heureux de son passé.

Au bout de quelques séances la personne va retrouver ses valeurs, va se reconstruire, parvenir à donner un sens à sa vie. Le patient va pratiquer l'auto-compensation, il va retrouver un regard bienveillant sur lui-même, retrouver confiance en lui. Avec l'entraînement on va pouvoir agir sur sa respiration pour calmer les émotions et lutter contre son stress. L'insatisfaction permanente, la frustration existentielle, la pression seront abordées avec un nouveau regard et une nouvelle adaptabilité. La prise de conscience sera présente, ici et maintenant et l'estime de soi retrouvée permettra à la personne de mieux faire face aux situations anxiogènes, à avoir un nouveau regard sur soi-même, sur les autres et de trouver un nouvel intérêt dans sa vie professionnelle. ● *Françoise Luc*



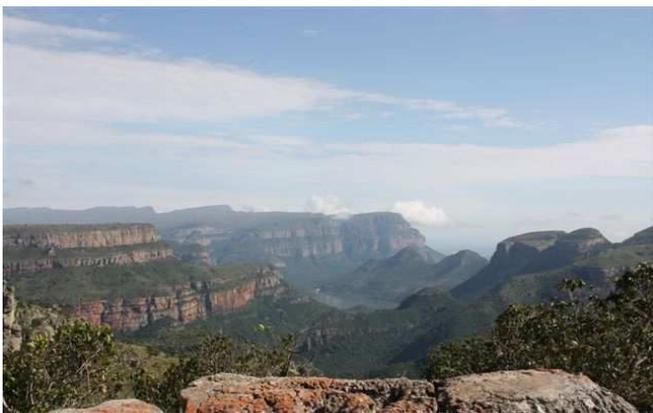
Mr Pentecôte est médecin, sophrologue, hypnothérapeute, auteur... (Cf. son site » ARTEC ») Son exposé interroge sur les risques psychosociaux (au coût économique exorbitant), à partir d'une question : » Comment m'en sortir quand mon travail est contraire à mon éthique ? » Certaines techniques de management peuvent détruire le sens que l'homme donnait à son travail, et avec le sens, l'individu qui peut sombrer dans la dépression. D'abord, le « soignant » doit être attentif à ce que les outils proposés soient bien au service du patient et de sa santé. EX : Si le patient n'est plus stressé, il va (re)travailler plus ; donc plus de stress. Burn out ? « Quelles pistes pour aider à « aller mieux » et comment restaurer les valeurs ? », voilà les questions du thérapeute. Comment aider à aller mieux ? D'où l'intérêt d'outils « minute » (relaxation...). Pratique d'activités physiques et hygiène alimentaire, équilibre nutritionnel. Place de la sophrologie comme accompagnement du deuil (venu de la frustration existentielle), reconnaissance, altruisme, etc. absents.) et ouverture vers d'autres formes de pensées. (pensée = mouvement de l'esprit). Importance du non verbal. Faire coexister le faire (qui nous construit) et l'être (phénoménologie). Importance de la sophromnésie et des techniques sur les valeurs. Repérage des périodes de bonheur, attitude positive (tenir un carnet des choses agréables chaque jour). Comment restaurer les valeurs ? L'être humain est habité par un besoin de sens ; il commence par un besoin de se nourrir, puis monte vers plus de spirituel. Quand on fait une expérience optimale, il y a un renforcement du bonheur. Comment je peux être créatif dans une tâche ? Nouveau regard sur le travail... L'exposé se termine par une séance adaptée au sujet....Super ! ● *Sylvie Guillemoteau*

◆ TRANSE ET SOPHROLOGIE



Médecine de l'âme, à propos de l'intervention de Claire Dufour.

En quoi la création d'un espace interculturel de soin, fondé sur l'alternance «rythme, sophrologie et transe», et introduisant des savoirs ancestraux issus des médecines traditionnelles est-elle innovante ? Quelques mots pour vous faire partager mon vif intérêt concernant cette conférence. Une expérience a été mise en place à l'initiative d'un médecin Africain intervenant dans le cadre de la PROMETRA à partir du questionnaire suivant : Qu'avez-vous fait en Europe de vos druides, sorciers, guérisseurs ? Le lien qui existe depuis 20 ans avec le CEMETRA (centre de recherche en médecine traditionnelle) et ses guérisseurs a permis de créer un espace d'échanges de pratiques et de savoirs sur le pôle de l'interculturalité et des nouvelles pratiques de médecine traditionnelle. Un atelier pratique a été créé dans les Cévennes « PROMETRA France » à AIGUEBONNE, se composant d'une sophrologue et d'un groupe de musiciens qui mènent les patients, dans un but thérapeutique et à l'aide du rythme et du son, à l'état de transe. Donc à un état de conscience modifiée.



Les personnes se positionnent en ronde et créent un cercle d'union et de connexion spirituelle, lieu de guérison par la puissance du verbe, du rythme et du symbole. Trois vecteurs d'accès à la transcendance. Le support musical initie le mouvement créant une résonance avec les vibrations du corps. DIXIT la thérapeute : « par les rythmes, les chants, les rituels et les trances vécues dans le cercle, nous avons ouvert un espace où sont accueillies les mémoires en souffrance ». Cette expérience énergétique extraordinaire a un pouvoir guérisseur sur le corps, pouvoir de soins et de transformation. Notre approche occidentale de la médecine a oublié et négligé cette forme de thérapie qui permet pourtant à l'homme d'accéder à la globalité de son être. Voilà, j'avais envie de partager cette idée avec vous : les musiques « multi culturelles » ont un pouvoir guérisseur sur le corps et, sans doute, avons-nous encore un grand travail à faire pour renouer avec les traditions ancestrales et redécouvrir ce qui est profondément inscrit dans notre mémoire cellulaire ● Marianne Zawierucha

◆ SOPHROLOGIE & EXCLUSION



Mon premier congrès de la « SFS » Samedi 3 Décembre : quelle agréable surprise pour l'élève que je suis : la richesse, le choix des communications, autant de témoignages de professionnels sur les apports possibles de la Sophrologie à ceux, de plus en plus nombreux, semble-t-il, qui se posent des questions sur leur place et la manière de s'adapter dignement et humainement aux mutations du monde actuel. La communication d'Agnès Arruebarrena, « Sophrologie et exclusion », m'a particulièrement touchée. En tant que sophrologue et assistante sociale, elle a eu la possibilité (au sein d'un centre d'accueil social départemental) d'adapter des séances de sophrologie à des personnes en grande misère économique, sociale, culturelle, certaines en demande d'asile, en marge de la société. La seule chose qu'ils possèdent : leur corps. Je n'ai pas de notes sur les techniques employées, mais je me souviens qu'elle a dit avoir utilisé des mots simples, beaucoup de respiration, des gestes compréhensibles, peut-être des schémas (car certains comprenaient mal notre langue) pour, je la cite : « permettre un rapide lâcher-prise et donc un travail sophrologique qui laisse entrevoir quelque chose qui ressemble à la liberté ». Son expérience est audacieuse, humainement remarquable et pour moi montre comment la démarche sophrologique peut aller (par des exercices simples accessibles à tous) vers la conscience de l'essentiel : la vie, se sentir exister. Cette communication m'a renvoyée à une autre, dans un autre cadre, également sur l'exclusion. Le docteur Hassin, chef de service des liaisons sanitaires et sociales du Samu Social de Nanterre expliquait la difficulté d'insertion des « SDF » : après quelques semaines à la rue il fallait des mois voire plus pour pouvoir reprendre une vie quotidienne dite normale : un toit, quelques moyens financiers, ne suffisaient pas. Ces personnes perdaient souvent le rapport à leur corps, à la rue leur existence était niée, les soignants remarquaient qu'ils ne sentaient souvent plus la douleur due à des plaies, des maladies, comme si leur corps était dissocié de leur esprit. Un exemple m'a frappée : ces personnes ont souvent une odeur très forte, compréhensible, et bien les faire se doucher en premier lieu en déstabilise certains car leur mauvaise odeur est pour eux un moyen d'exister par rapport aux autres mais aussi par rapport à eux-mêmes comme si cette odeur leur rappelait que leur corps existe. Alors je me suis demandée si la sophrologie ne les aiderait pas à se réapproprier ce corps meurtri et retrouver la conscience d'exister et la force d'envisager l'avenir. En conclusion la sophrologie abordant l'être par le corps semble accessible et adaptable à tous, utilisée seule ou en synergie avec d'autres disciplines ● Pascaline Gourkow Bedel



● TÉMOIGNAGE: « Manon est née mardi matin »



C'est avec émotion et joie que je suis allée rencontrer Manon et sa maman hier à la maternité! Et c'est pour cela que je voulais vous faire part de cette joie et remercier toute l'équipe pour le savoir et l'enthousiasme que vous avez su me transmettre. Voilà, depuis mi-septembre, j'ai fait un accompagnement grossesse en sophrologie qui s'est déroulé en 7 séances (la maman a bien l'intention de faire la séance post-natale dans les semaines qui arrivent) et Manon est née mardi matin: « 3 respirations et 4 minutes », l'équipe de sage-femme a dit « n'avoir jamais vu ça! » Voici quelques mots de la maman: « *Moi, qui n'ose pas forcément dire ce dont j'ai envie quand je suis face à des personnes de savoir, quand après la péridurale, la sage-femme m'a dit qu'elle allait percer la poche des eaux, je lui ai demandé si on ne pouvait pas attendre de voir avant...du coup c'est Manon qui a décidé! (...)* Je pensais à ce gros gâteau où il fallait que je souffle toutes les bougies en une expiration...l'image me faisait un peu rire mais ça marchait (...) je me disais que ce bébé ne remonterait pas, que si j'étais bien concentrée et que je faisais tout ce que je savais, elle ne remonterait pas... elle n'est pas remontée! La sage femme me guidait, inspirez-expirez-bloquez... je faisais exactement comme j'avais appris au rythme demandé, elle n'en revenait pas... pas d'hésitation... je maîtrise me disais-je. J'avais un peu peur de cafouiller parmi tous ces savoirs mais non, j'ai su prendre le bon outil au bon moment, ils arrivaient, comme ça! Aux moments les forts des contractions, sur la route de la maternité et jusqu' à la péridurale, il me fallait quelque chose pour ne pas paniquer tellement je savais que cette douleur pouvait être forte et envahissante. La technique m'est venu sans réfléchir avec l'idée de la vague pour contrer la douleur (en amont nous avons travaillé la SAP : le vécu des contractions comme celui du moment où en surf elle se laissait aller dans la vague, elle faisait corps avec sa vague) et je focalise mon attention sur mon objet pour l'anti-panique ! Et ce pendant 1H30, ça fonctionne ! » (SA/SC et SAP mélangées et qu'elle s'était parfaitement personnalisée). Manon est sa deuxième fille, « *comme quoi ce n'est pas parce qu'on a déjà vécu quelque chose que l'on est obligé de le faire à l'identique, pour moi, c'est un accouchement plein de découvertes!* ». Voilà, juste pour la remercier d'abord d'avoir été réactive et de s'être prêtée à cette aventure et pour vous remercier tous!!! ah, j'ai été épatée de voir comment la méthode peut s'adapter à la personnalité de chacun. Malgré le fait que ce soit elle qui soit venue vers moi avec cette demande, elle m'a dit dès la première séance qu'elle était quelque peu sceptique mais curieuse. Elle ne s'entraînait pas trop dans la forme classique (quotidiennement et des séances complètes) mais elle cherchait à utiliser quotidiennement des morceaux, selon ses besoins, en s'appropriant la méthode. « *Je souffle et fais beaucoup de SDN quand ça monte avec ma 1ère fille! Je sors de la pièce et hop...je reviens, ça va mieux* » (et elle se demandait comment l'adapter pour que cela soit plus discret et qu'elle puisse le faire même devant elle: on a travaillé sur le geste signal du coup) « *Quand elle s'énerve, je la fais souffler, c'est génial! Mon mari m'a dit qu'il me trouvait beaucoup plus zen, changée! J'ai fait un faux travail, du coup j'en ai profité pour tester la respiration... c'est bon, ça marche! Je ne me lève plus de manière automatique quand ma fille pleure le matin ou la nuit... j'attends de sentir tout mon corps et de sourire... tant pis!... de toute façon, sinon, on va au clash!* » Ce n'était que la première fois, je perçois les erreurs et tous les outils que j'aurais peut-être pu lui transmettre différemment, mais c'est très enthousiasmant et j'ai hâte d'avoir une autre femme enceinte à aider pour sa préparation. Et hâte de transmettre cette belle méthode à d'autres personnes! Merci l'ESSA! ● **Morgane Bertin-Denis**



● ATELIERS VIVANTIELS



A l'écoute des propositions et des demandes de nos stagiaires, souhaitant dynamiser notre école et favoriser l'acquisition de la méthode, nous avons décidé de créer un espace vivantiel. L'objectif est de vous permettre de disposer d'un espace de rencontre pour vous retrouver à travers la pratique des techniques sophrologiques. Vous pourrez y vivre la méthode et vous entraîner à la transmettre dans le respect de ses principes et de sa philosophie. Ces ateliers sont gratuits et sont ouverts à tous les stagiaires cycle 1, cycle 2 et cycle 3 confondus.



- *Dimanche 8 janvier 15h-17h*
- *Mardi 24 janvier 13h30-15h30*
- *Samedi 28 janvier 13h30-15h30*
- *Lundi 6 février 9h-11h*
- *Mardi 6 mars 9h à 11h*
- *Dimanche 11 mars 12h-14h*
- *Lundi 19 mars 9h-11h*
- *Samedi 24 mars 9h-11h*
- *Samedi 5 mai 9h-11h*
- *Samedi 2 juin 9h-11h*
- *Mardi 26 juin 9h-11h*

Les Entraînements auront lieu dans la salle « R2 » de l'Espace Sorano, à Vincennes. Nous souhaitons vous accueillir nombreux. Bien sincèrement ● **Anne Almqvist** (essa.sophro@orange.fr)

EN BREF...

→ Le prochain **stage Gestion du stress & Sophro-ludique** se tiendra à Vincennes le week-end du 11 et 12 février 2012, avec Stéphane Courtial et Patricia Gotteland. Contact: 06 03 81 36 15 ●

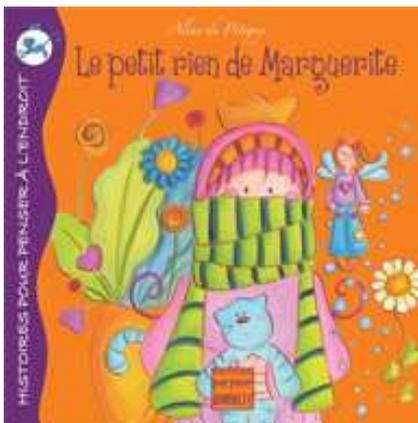
→ Le prochain **stage de Nidra-Yoga** se tiendra à Vincennes le week-end du 14 & 15 avril 2012. Il s'intéressera au phénomène du sommeil, aux mécanismes du rêve, aux états de conscience et à l'intégration de l'entraînement au cycle du jour et de la nuit. Contact: 06 34 12 73 19 & sophroconsult.com ●



→ La **vidéo** de présentation de l'ESSA est maintenant en ligne sur essasophro.com ●
→ Depuis le 3 décembre, **Anne Almqvist** siège au conseil d'administration de la SFS ●
→ Le prochain **congrès de la SFS** se déroulera le 1 et 2 décembre sur le thème "Sophrologie & Vie quotidienne". Plus d'informations sur sophrologie-francaise.com ●
→ Retrouvez l'équipe de l'ESSA au **Salon Bien-Être** du 2 au 6 février 2012, au stand 1-29 ●

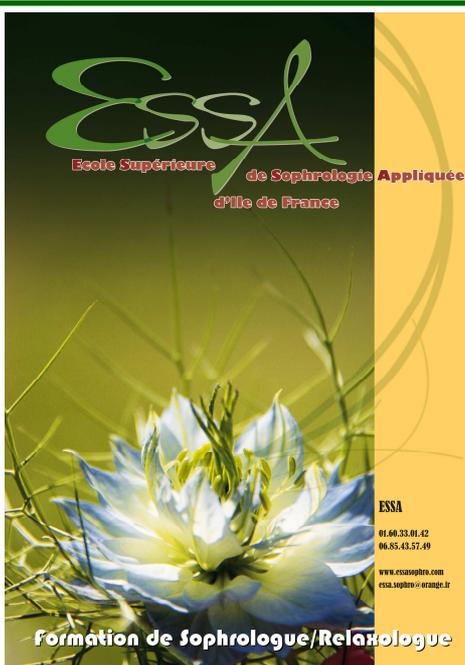


À LIRE, À DÉCOUVRIR



Et si « penser à l'endroit », était pensée sophrologique ? Pour tous ceux qui réfléchissent sur la manière de transmettre aux plus jeunes les principes de la sophrologie, les éditions « Pour penser à l'endroit » proposent des outils ludiques et créatifs, à travers des livres haut en couleurs sur les « émotions » de la Vie. A chaque âge sa collection pour aborder avec bonne humeur les grands thèmes de l'existence tels que le bonheur,

les petites mais si grandes pensées positives, l'instant présent, la confiance, les peurs, les émotions, l'ouverture au monde, la bienveillance, les rêves et l'amour. Ces moments de partage autour de la lecture de ces histoires et comptines favorisent les échanges d'idées et de réflexions entre petits et grands. De quoi rêver, s'amuser, comprendre et de quoi avancer aussi.. avec pour chacun, la liberté de ressentir avec Lili « *ces petites bulles de colères dans le ventre* », de goûter avec Amandine « *les larmes au bon goût de miel* », de voir « *la petite tâche rouge briller aussi fort que le soleil* », de respirer avec petit Lutin « *les joies du quotidien* », de toucher comme Marguerite « *le bonheur avec les dix doigts* » ou de vivre avec la Bergère « *l'instant présent comme un cadeau* »... C'est l'occasion pour les petits de prendre conscience de leurs corps, de leurs capacités, de leur appartenance au monde, de leurs sens, et du sens de la vie... et pour les plus grands de renouer avec leurs enfants intérieurs et de se souvenir que le bonheur est là, en chacun. Des fées, des lutins, des princesses y côtoient des enfants comme nous en connaissons tous, ceux que nous avons été aussi et sommes encore et nous accompagnent dans de belles aventures empruntées d'émotions, et toujours proposées dans leurs versions les plus positives, pour la plus grande joie de tous. ● **Anne Mithieux** (www.pourpenser.com)



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 Caycède 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 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 :** Anne Mithieux, Regina Hartmüller-

Agar, Brigitte Boulard, Sandrine Carpentier, Françoise Galliera, Françoise Luc, Sylvie Guillemoteau, Marianne Zawierucha, Pascaline Gourkow Bedel, Morgane Bertin-Denis. **Prochaine publication:** mars-avril 2012 ●