

ESSA - INFOS

Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée

d'Ile de France N°5 - Printemps 2012

✿ ÉDITO - Un an déjà...

Avec cette cinquième édition et le retour du printemps, ESSA-INFOS souffle sa première bougie d'anniversaire sous le regard bienveillant des élèves, des formateurs et des nouveaux abonnés qui sont de plus en plus nombreux à nous lire. Toute l'équipe de l'ESSA tient aussi à féliciter la nouvelle promotion des Maître-Praticiens dont les retours ici rapportés témoignent de cette réalité du sophrologue, irriguée par ce nouveau regard qui prend sa source dans le mystère bienheureux de la conscience de soi. Partage, alliance, rencontre, sincérité, révélation, existence nouvelle, joie, liberté, responsabilité, dignité, générosité, émotion, magie, énergie, sympathie, bonne humeur, beauté, humour, conscience, découverte, amour, vie, travail, évolution, enthousiasme, légèreté, douceur, bienveillance, sourire, respect, complétude, unité, richesse, accueil, présence. cadeau, ..etc., autant de qualités, de vivances et de valeurs qui illustrent la vie quotidienne d'un sophrologue qui s'entraîne chaque jour, en reconnaissant que c'est toujours la première fois, que le chemin n'est toujours qu'à son début, peut-être parce que celui-ci n'a justement pas de fin... Peut-être aussi parce que la relation d'aide, le travail avec l'autre comme le travail sur soi-même, demandent toujours beaucoup d'humilité. L'humilité requiert d'être conscient de ses faiblesses, et en même temps, la perception de cette fragilité, de ce sentiment d'être petit face à la grandeur de notre condition humaine, renforce la conscience qui nous est donnée de cette force phronique grâce à laquelle tout apparaît alors harmonieusement dans sa fraîcheur et sa beauté première. Mais pour laisser faire, vivre et vibrer ce nouveau regard, pour le laisser nous éclairer et nous accepter tel que nous sommes, avec ce que nous appelons nos « qualités » et nos « défauts », il nous faut lui laisser la place en s'engageant et se donnant aux autres. Car c'est en mettant entre parenthèses nos petites opinions « prêtes-à-penser » et autres jugements que peut se dévoiler ce qui fait notre grandeur commune, cet espace essentiel, ouvert sur l'infini, dans lequel nous pouvons tous nous reconnaître, égaux, heureux, dignes, responsables et libres • **Pierre Bonnasse**



S O M M A I R E

LA RELATION D'AIDE	
L'approche de Carl Rogers.....	p.2
EXERCICE PRATIQUE	
Qui regarde qui ?.....	p.2
ENTRETIEN	
La sophrologie pour les futures mamans.....	p.3
PHILOSOPHIE	
La bienveillance.....	p.4
DÉCOUVERTE	
Libérons-nous des émotions négatives avec l'EFT.....	p.5
VIVANCES & RÉFLEXIONS	
Extraits d'un mémoire vivantiel.....	p.6
MINDFULNESS	
Conférence expérientielle	p.8
LIVRE D'OR	
Les Maître-Praticiens 2012	p.9
EN BREF	
Cinéma, rendez-vous, etc.....	p.11



👁 LA RELATION D'AIDE



Notre premier devoir en tant que sophrologues vis-à-vis de nos patients est de répondre à leurs demandes, et aux objectifs de travail dégagés lors de l'anamnèse dans le respect du contrat établi.

Pour Carl Rogers, psychologue américain (1902-1967) à l'origine d'un mouvement psychologique, la *Relation d'Aide Centrée sur la Personne*, dans la relation d'aide, c'est la relation en elle-même qui est le support de l'aide. Ainsi quelles que soient les techniques utilisées, la relation instaurée sous-tendue par l'alliance aura pour but de permettre à l'autre de se comprendre, d'être en contact avec lui-même, de lui permettre de mettre des mots sur ses ressentis, de gagner en sentiment d'être. Pour cela nous nous devons avant tout de créer un *climat de confiance et de sécurité*. Nous nous devons de manifester une *neutralité bienveillante* propice à l'expression libre de notre patient, en pratiquant *une écoute active*, sans jugement, ni interprétation, ni banalisation, ni conseil, ni harcèlement. Et en la lui manifestant, nous devons *faire silence* à l'intérieur de nous-mêmes pour aménager à la personne un espace d'accueil respectueux de ses valeurs et le lui faire savoir. Nous nous devons d'être *congruent*, en étant au clair avec nous-mêmes, conscients de notre propre vécu, et authentiques dans nos ressentis et dans l'expression de ceux-ci, toujours dans le respect de la personne et au service de la relation, pour lui permettre de s'octroyer aussi cette liberté en toute autonomie. Enfin, en étant *empathique*, au plus proche du ressenti de notre « client », nous pouvons l'aider à se comprendre lui-même sur le chemin de sa quête, en ayant toujours un *regard positif inconditionnel* et donc une foi inébranlable dans son potentiel et ses ressources, dans sa capacité à se comprendre et à effectuer les changements nécessaires et constructifs à son développement. C'est dans la *création de cet espace de liberté* pour exister, que nous permettrons de laisser advenir ce qui doit advenir à ce moment-là (*la tendance actualisante*) et ainsi pouvoir l'accueillir comme un phénomène. Il est donc tout à fait primordial que nous puissions lâcher nos exigences vis-à-vis de cette personne : pour l'aider dans son cheminement, sans maternage, sans désir de la changer. Pour pouvoir l'accepter telle qu'elle est, dans le moment présent, sans l'approuver forcément. Pour la voir comme détentrice d'un potentiel, de ressources à mobiliser et l'amener à en prendre conscience. Pour lui donner le droit d'exister avec ses convictions sans la figer. Et en travaillant sur nos limites pour les agrandir, pour accueillir l'autre sans le juger, nous nous accueillons nous-mêmes dans ce que nous sommes pour mieux développer notre chaleur humaine et mieux la lui communiquer.



Mais si en appliquant ces « beaux principes », nous croyons tout savoir de la relation d'aide, c'est oublier bien vite la complexité du processus mis à l'œuvre, qui prend racine à la source même de la relation et non



dans un quelconque savoir académique, fut-il péniblement acquis ! Est-ce à dire qu'il nous faut faire fi de toutes nos connaissances ? Certainement pas mais paradoxalement, c'est en acceptant de s'en éloigner davantage que nous pourrions en faire bonne « mesure ». Car ce sont bien nos connaissances qui sont au service de la relation et non l'inverse. Qu'importe si je me trompe, pourvu que je le reconnaisse et que je ne me cache point sous les habits de l'imperfectibilité pour cacher mes faiblesses, car a-t-on jamais fini d'apprendre ? Et n'est-ce pas cette interrogation sans faille de nous-mêmes qui nous donne le vertige mais surtout la soif de continuer sur notre chemin à être, dans cette quête sans cesse renouvelée d'un nouvel être –au–monde ? Ce qui importe c'est notre implication dans cette relation, quitte à nous découvrir au détour d'une sensation, d'une perception, d'un acte, d'un regard, d'une parole, aussi nus que des vers. La relation d'aide n'est-elle pas avant tout affaire d'humilité ? Humilité que nous retrouvons à la base de tout service dévoué aux autres et donc à nous-mêmes. Humilité face à l'étendue de notre propre ignorance devant nos propres mécanismes psychologiques. Humilité devant ce qui nous échappe indéfectiblement car il est du domaine de l'autre. Et joie indicible de la saisie intuitive de ce qui fait notre communauté d'être, nous donnant ainsi accès, à ce qui nous ressemble, à ce qui nous rassemble, à ce sans quoi nous ne serions pas, à notre essence. Et force d'évidence dans notre conscience, de notre place au sein de l'humanité et ceci grâce à l'exercice librement consenti de notre responsabilité à Être-Digne du cheminement imparfait de notre âme.

Un EXERCICE à faire chez soi

Installez vous devant une glace, et regardez vous droit dans les yeux, que ressentez vous ? Accueillez et acceptez ce qui vient... Après les 3 techniques clés abrégées, ouvrez



de nouveau les yeux devant votre miroir. Plongez dans votre regard... Que voyez vous, que ressentez vous ? Accueillez-vous avec ce nouveau regard comme si c'était la première fois et acceptez ce qui vient. Vivez cette relation noético noématique avec vous-même, vivez ce lien et à chaque fois que vous croyez tenir quelque chose de vous-même, libérez vous en par l'expiration. Descendez à votre rythme, et dans la mesure de vos possibles de l'instant, couche après couche, en conscience, dans le secret de votre esprit, de votre âme... Derrière le regard, au-delà de ce regard, que vous renvoie votre miroir ? Peut-être pouvez-vous percevoir cet autre regard... Qui regarde qui ? ● Patricia Gotteland

◆ LA SOPHROLOGIE POUR LES FUTURES MAMANS



On entend parler de sophrologie depuis plusieurs années mais il n'est pas évident de se rendre compte de tous les bienfaits de cette thérapie... *Côté Bébé* s'est adressé directement à une sophrologue avertie, Marlène Calviac, qui a accepté de répondre à quelques questions... Découvrez les bienfaits de cette méthode sur la future maman et le bébé...

1) Depuis combien d'année pratiquez-vous la sophrologie ? Pouvez-vous nous présenter cette thérapie (origine, bienfait etc....) ? Je suis sophrologue depuis cinq ans. J'ai découvert cette technique moi-même. Je pratiquais la compétition de tennis et de nombreuses difficultés interrompaient le cours de mes pensées positives, ma concentration était altérée. On m'a conseillée d'aller voir une sophrologue, et pendant un an, elle m'a aidée à retrouver calme, sérénité et surtout plaisir sur un cours de tennis. La compétition est alors apparue moins comme une contrainte, et une réelle motivation positive a pu être engagée. Suite à cette découverte, j'ai décidé de me former en suivant une formation pendant deux ans au sein de l'école de sophrologie (E.S.S.A). J'ai obtenu un master de sophrologie appliquée. En parallèle, je travaillais dans un hôpital, au sein du Service Psychiatrie adulte. J'ai alors monté un projet de consultations de sophrologie pour le centre médico-psychologique (C.M.P) et un projet de groupe de relaxation dynamique pour des patients qui venaient au centre d'accueil thérapeutique via leur psychiatre référent. Utiliser la sophrologie comme médiation auprès de patients en souffrance favorise l'instauration d'une alliance thérapeutique. En effet, la sophrologie permet de développer des capacités personnelles et nous aide à acquérir et à maintenir une certaine autonomie et confiance en soi. La sophrologie est une méthode plurifactorielle, une « thérapie du bien être », qui permet d'obtenir des bénéfices sur la santé. Créée en 1960, par un neuro-psychiatre, elle est la synthèse de techniques orientales de méditation, de yoga et de relaxation occidentale. Il s'agit de se retrouver dans un état de conscience modifié, dans lequel nous sommes parfaitement détendus et relâchés et tout à fait conscient de nos pensées. L'ensemble des protocoles élaborés avec la personne, dans le premier temps d'échange, développe la conscience du lien corps/esprit. La perception des sensations corporelles agréables peut se répercuter sur le mental.



La sophrologie peut-être indiquée dans différents domaines : dans toutes manifestations anxio-dépressives : gestion du stress et des angoisses; dans les états de stress post-traumatique, qui se manifeste par des troubles de la concentration, des troubles du sommeil, une perte de l'estime de soi; dans la préparation d'un événement à venir : accouchement, compétition sportive, examen...; dans le travail sur le schéma corporel; au niveau scolaire : travail avec les enfants sur la concentration, la créativité, la mémoire...; pour les souffrances psychiques à expressions somatiques, telles que des douleurs persistantes... La sophrologie étudie les valeurs de l'être et donne des repères. C'est une méthodologie, aucune idéologie ni religion n'y sont rattachées. Elle ne se substitue pas à une prise en charge médicale.

2) Que peut apporter la sophrologie à une femme enceinte ? Est-elle bénéfique dans le cadre d'une préparation à l'accouchement par exemple ?

Le corps d'une femme enceinte subit des modifications tant morphologiques que physiologiques et aussi psychologiques.



Avec la sophrologie nous pouvons accompagner la personne à ressentir son corps, ses transformations, permettre un état de détente musculaire afin de prendre conscience des différentes modifications. Elle permet de vivre positivement sa grossesse, de visualiser de manière sereine l'accouchement à venir et l'heureux événement. Les exercices se réaliseront dans un niveau de conscience favorisant le lâcher-prise, le plus souvent en position assise (selon la personne), et ne présentant aucune contre-indication. Au son de la voix du sophrologue qui accompagne l'état de relâchement, la personne assise confortablement va fermer les yeux. A l'aide de la respiration abdominale, la future maman apprend à se relaxer, elle permet de réguler les contractions utérines en inspirant et expirant, et de soulager certaine douleur. La maman prend du temps pour elle, pour détendre son corps et ressentir son bébé ; elle pourra pratiquer ces exercices à n'importe quel moment de la journée. Prendre connaissance et se « familiariser » avec les techniques de visualisation mentales, permet d'anticiper et de suivre les différentes étapes qui surviennent jusqu'à l'accouchement.

(suite p.4)



SOPHROLOGUE RELAXOLOGUE



3) Peut-on pratiquer la sophrologie sur un bébé ou un très jeune enfant et dans quelle circonstance ?

J'ai été amenée à suivre une maman et son bébé, suite à une décompensation de la maman (dépression du post-partum). Le lien de la dyade était altéré, la maman était dans une autodépréciation importante. Cela se manifestait, pour la maman par des angoisses massives, avec pleurs, irritabilité et pour le bébé par une agitation motrice avec des pleurs. La maman a accepté d'emblée l'aide d'un suivi médical et des séances de sophrologie se

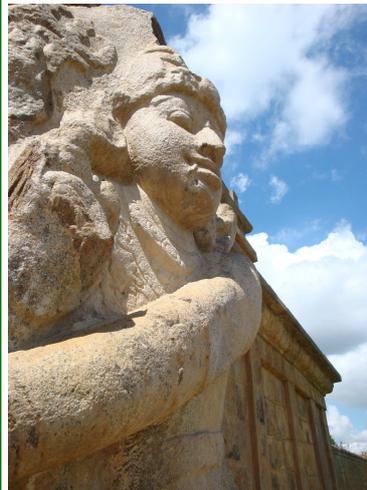
sont organisées en parallèle à sa prise en charge psychothérapeutique. Elle est venue régulièrement aux séances. Nous avons décidé ensemble qu'elle viendrait une fois avec son bébé et une fois seule. Lorsque son bébé était présent, en position assise, elle le plaçait sur son ventre. Dès les premières séances, Julien s'est détendu, son petit corps lové dans celui de sa mère en témoignait (poings dépliés, visage détendu, arrêt des pleurs progressif au fil de la séance). On assistait alors à la détente mère/enfant dans le calme et la confiance, l'un vis à vis de l'autre... Ils sont venus pendant un an, le résultat était chaque fois plus satisfaisant, la maman pratiquant très souvent les séances chez elle, toujours avec son bébé. La pratique de la sophrologie dans l'interaction mère/enfant est un outil vraiment intéressant

• **Marlène Calviac**



La BIENVEILLANCE

La bienveillance se définit généralement comme la disposition favorable envers quelqu'un, le fait de souhaiter le bonheur à l'autre, et en ce sens, elle est inextricablement liée à la notion de compassion, elle-même définie par la capacité d'éprouver et de partager la souffrance d'autrui. C'est une qualité d'être bien particulière, une valeur qui peut nous être donnée de faire vibrer et de vivre consciemment dans l'intimité de nos cellules. La Vivance incarne, permet de faire chair. D'où la pratique, l'entraînement, pour relier la pensée et le sentiment au corps, à la lumière d'un regard *nouveau* parce qu'un peu plus *conscient*. La bienveillance est une valeur *ontologique*: elle est *constitutive de l'être en tant qu'être*. Elle demande à être découverte, reconnue et cultivée. À bien y regarder, je ne peux pas l'obtenir, car elle n'est pas un objet à acquérir ou à accumuler, mais une qualité naturelle de l'être, pour ne pas dire de l'âme. Mais la reconnaître demande de lui laisser la place en suspendant, par l'acte d'*epoché*, les *a priori* et les préjugés habituels qui empêchent de la laisser rayonner et embrasser le bonheur et la souffrance des autres, bonheur et souffrance entre lesquels je dois apprendre à me tenir en observant l'automatisme de l'oscillation. La bienveillance est souvent qualifiée d'attentive, de touchante, de souriante, autant d'attributs liés à l'écoute, à l'accueil, à la capacité de me rendre intérieurement disponible. Bienveillant avec soi-même et les autres: *bien veiller*, laisser de la place à l'autre tout autant qu'à soi-même en accueillant l'apparaître du monde sans chercher à lui surimposer ses points de vue et ses propres constructions mentales. La bienveillance est un acte d'attention, une attitude d'ouverture simultanée sur soi-même et sur le monde. Être bienveillant ce n'est pas vouloir changer le monde selon ses conditionnements mais c'est lui laisser la place d'être, en entrant en relation avec lui d'une manière différente, avec un nouveau regard libre de jugements et de commentaires associatifs. Le lien, la saveur, c'est l'amour: non pas en tant qu'émotion ordinaire, qui change au gré des vents, mais en tant que capacité d'accueil illimité et d'espace de conscience libre de toute association. Ainsi le regard de l'autre n'est plus, comme l'affirmait Jean-Paul Sartre, « une liberté étrangère qui me possède » et « qui me dépouille de la mienne », mais une occasion intime de me reconnaître et de me rapprocher de l'autre, en partageant l'essence même de notre liberté commune. Cela ne demande aucun savoir, aucune formation particulière, si ce n'est de goûter à la plénitude naturelle de son être profond, en oubliant ou suspendant, l'espace-temps d'une rencontre, tout ce que je croyais justement savoir et tout ce que je pensais fièrement avoir appris. Alors, au-delà de ce que je pense ordinaire-

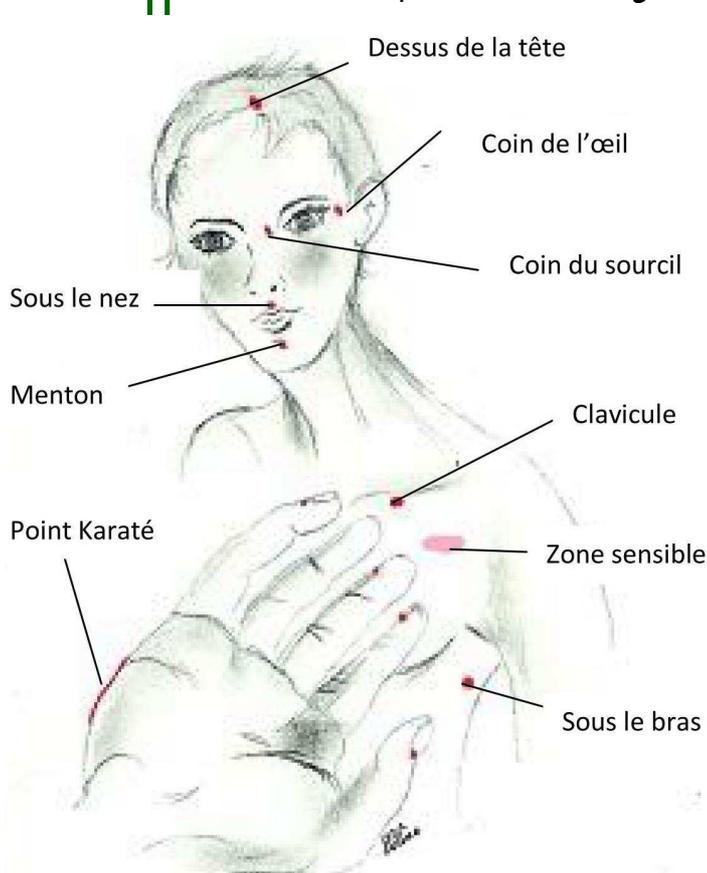


ment des choses et des autres, se révèle une nouvelle alliance dans laquelle un échange sincère et significatif peut apparaître. Je ne me sens plus alors séparé de l'autre, il n'y a plus ni sujet ni objet mais un courant d'attention joyeux dans lequel baignent avec un nouvel éclat tous les phénomènes, que je peux alors accueillir et accepter sans cette peur caractéristique de perdre, ou ce désir parfois si pervers de gagner • **P. B.** [Photo: Gangakondacholapuram, Tamil Nadu, Inde]

🌿 EFT: libérons-nous de nos émotions négatives !

J'ai découvert l'EFT à la suite d'un gros choc émotionnel, la pratiquant aujourd'hui depuis bientôt un an, j'ai voulu partager cette expérience, ... ce joli coin de ciel bleu. L'EFT : « Emotional Freedom Techniques », technique de libération des émotions, est une thérapie dite méridienne, utilisant les méridiens d'acupuncture. Développée par Gary Craig, ingénieur de l'université de Stanford, passionné de psychologie, elle s'est aujourd'hui bien implantée dans les pays Anglo saxon, et depuis une dizaine d'années en France. Gary Craig suit dans les années 1980 l'enseignement de Roger Callahan, psychologue américain qui a développé la première thérapie méridienne la TFT (Thought Field Thérapy ou Thérapie des Champs de Pensée). Il met à son tour au point l'EFT plus rapide, plus simple, fondée sur la théorie : « *La cause des émotions négatives est une perturbation du système énergétique du corps* ». Forme psychologique d'acupuncture sans aiguille, technique de guérison émotionnelle, capable de soulager des douleurs physiques, l'EFT bouscule le système des croyances occidentales mais les résultats sont là et remarquables. Actuellement des recherches sont effectuées dans des domaines aussi variés que le traitement des phobies, de l'alcoolisme, de l'épilepsie, des troubles dus aux stress post traumatiques. Certains résultats ont été publiés dans le « Journal of Clinical Psychology » démontrant les effets positifs de la méthode. Technique permettant de connecter le corps et l'esprit dans une très grande douceur : elle ne fait jamais revivre le traumatisme, elle agit directement sur les mémoires émotionnelles douloureuses inscrites dans le corps et la conscience, tout en optimisant l'état physiologique du corps. Le principe est de tapoter du bout des doigts une courte série de points sur le visage, le haut du corps et les mains, tout en gardant son attention fixée sur la pensée négative que l'on veut supprimer. Très rapide, elle permet au patient /client d'être vite autonome. **Comment se déroule la séance ? La phase de préparation** : c'est la préparation du champ énergétique pour que la séquence soit efficace, et permet une correction de l'inversion psychologique provoquée par les pensées négatives : c'est le fameux « oui mais » cause de l'auto sabotage. Ce blocage est comme une polarité inversée du système énergétique, comme si les piles étaient installées à l'envers dans un appareil électrique. **Concentration** sur le problème : en portant notre attention sur le problème, les turbulences énergétiques déjà ancrées vont s'activer et générer des émotions et sensations douloureuses. **Evaluation** du degré de souffrance ressentie : sert à estimer l'intensité de la douleur émotionnelle ou physique sur une échelle de 0 à 10, avant chaque ronde de tapping, à l'instant présent, ici et maintenant.

Mise en scène ou séquence de tapping : étape déterminante qui instruit l'esprit inconscient des changements profonds que l'on désire effectuer. Ainsi révélé à notre conscience on construit une phrase qui exprime la douleur ressentie en tapotant un point particulier : point sensible ou point karaté. Nous acceptons au plus profond de nous même cette émotion négative pour que la lutte intérieure cesse un moment et nous effectuons la ronde de tapping. Ex : « je m'accepte complètement même si j'ai une peur panique de monter en avion ». Immédiatement après cette étape, pendant que les résistances intérieures tombent, il faut procéder à la **ronde de tapping**. **La ronde de tapping et sa phrase rappel** : Elle s'effectue en tapotant du bout de l'index et du majeur les points énergétiques du visage vers les mains. La phrase rappel dans l'exemple choisi sera « peur de l'avion ». A la suite on évalue de nouveau notre sensation émotionnelle sur l'échelle de 0 à 10 et on recommence la ronde. Entre 2 séquences il existe la **gamme des 9 éta-**



pes qui peut sembler un peu étrange: elle implique le cerveau en faisant des mouvements avec les yeux, en fredonnant et en comptant. Certaines parties du cerveau sont sollicitées dans les mouvements oculaires, le côté droit (créatif) lorsque l'on fredonne, le

côté gauche lorsque l'on compte. La méthode peut être rapidement apprise et maîtrisée. Elle respecte la capacité de l'individu à se conduire seul, avec l'idée d'un changement intérieur, d'aller vers la guérison intérieure. Sans remplacer la cure sophrologique, c'est un excellent complément. « Ensemble nous allons construire en vous un pont vers le pays de la paix personnelle. Une fois construit, ce pont deviendra une compétence à vie que vous pourrez utiliser pour répandre autour de vous la liberté émotionnelle et la joie. Et c'est permanent. Comme de l'or, ça ne rouille ni ne ternit, ni ne devient obsolète. Ce sera toujours là pour vous » (Gary Craig). Références: *L'EFT pour les nuls* & www.technique-eft.com/ & www.eftunivers.com/ • **Brigitte Boulard**



Extraits du mémoire de Laurence Lubet, élève en formation à l'ESSA, pour l'obtention du niveau Maître Praticien correspondant au cycle radical et existentiel de la méthode (cycle « master »).

Tout comme ma formation, mon mémoire est le fruit d'une lente maturation, dans un esprit de discipline, d'ancrage, de présence et d'attention et même d'accueil. Puisque je l'ai écrit « en pleine conscience » dans cet acte de nouvelle quotidienneté, en méditant avant de rédiger de nombreux passages dans une conscience claire, éveillée, attentive et intentionnelle. Pour que ce mémoire, comme tout mon travail et mes vivances sophrologiques, ouvre de nouveaux espaces au cœur de ma conscience. Comme une nouvelle conquête. Je l'ai agrémenté de phénodescriptions dessinées et peintes : les miennes et celles de mes jeunes patients, dont j'ai changé les prénoms (avec leur autorisation).

**LA GRANDE VOIE N'A PAS DE BARRIÈRE
MILLE CHEMINS Y CONDUISENT
LA PORTE SANS PORTE FRANCHIE
ON CHEVAUCHE L'UNIVERS.**

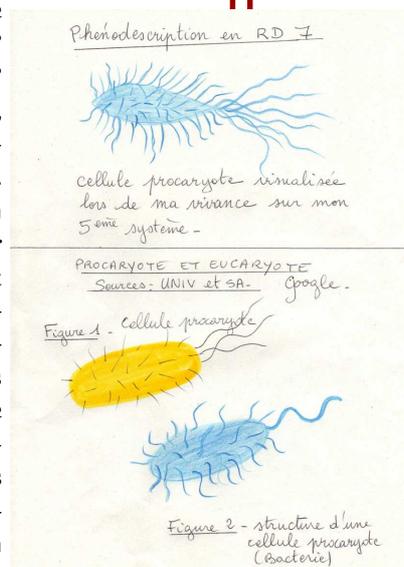
Cette pensée de Wu-Men-Hui-K'ai résume si bien ce que la sophrologie m'a fait comprendre, m'a enseigné, m'a apporté. Cette nouvelle philosophie de vie. Ce nouveau regard que je porte sur le monde, les êtres autour de moi. Ce nouveau regard que je porte sur moi-même, qui me donne des ailes pour conquérir, pour évoluer, pour oser, pour voler plus haut, pour me montrer le monde plus beau, pour donner des couleurs nouvelles à mes pinceaux à mes mots et toutes ces couleurs qui manquaient à ma vie. Chaque vivance, chaque séance est une nouvelle expérience, une nouvelle rencontre douce, réconfortante, poétique, ressourçante, enrichissante, avec moi-même. Où je ne cesse de puiser et qui m'apportent en retour ce merveilleux sentiment d'être en vie. De sentir la vie couler en soi. De me sentir vivre. D'être ce que je suis là maintenant. D'être ce que je suis en train de vivre dans un sentiment de confiance que je me fais à moi-même, d'abandon, de paix intérieure, d'accueil, d'ouverture, de réceptacle, d'intentionnalité. Comment ne pas s'abandonner à des vivances qui me font vivre ou être : cette écume de vague recouvrant le sable d'une douceur de nuage, ou le vol doré d'une feuille d'automne planant dans l'odeur du sous-bois, ou ce vent chargé des promesses d'une nouvelle saison qui fait battre mon cœur à l'unisson, ou mon sourire d'enfant, oublié, que j'avais en posant mon regard sur le regard si confiant de mon chien, mon ami.

Comment ne pas se priver de toutes ces belles rencontres que sont les vivances, les viphi, les pauses sophroniques d'intégration les sophro-harmonisations et activations, les relaxations dynamiques, les vivances des qualités et des grandes valeurs, les vivances des énergies, les questions/rencontres avec ma propre histoire : de mes ancêtres, il y a des milliards d'années et plus loin encore au cœur du ventre de ma mère et à ce que je suis aujourd'hui et à ce que je serai demain. De toutes ces rencontres sans fin avec ma corporalité, avec mes cellules, avec ma conscience cellulaire, avec ma mémoire génétique. Comment ne pas lâcher-prise, se laisser porter ou glisser en soi, quand c'est chaud dedans-dessus-dehors. Quand c'est tout doux, tout onctueux. Quand c'est du coton, une douceur de soie dans le ventre. Quand c'est frisson et chair de poule. Quand ça glisse, ça descend, ça remonte, ça coule, ça ondule, ça vibre. Quand ça se diffuse, ça me tapisse, ça m'habite. Quand ce que je suis en train de vivre me transporte, me chahute, me questionne, me chamboule, me heurte, m'émeut aux larmes et me bouleverse. Quand c'est une onde, un chemin, une voie, une énergie, du vent sous mes semelles. Quand c'est une boule, un fluide, une bulle, un nid, un espace infini. Quand ça swingue, ça balance, ça dance, ça vous lance, ça vous fait voler. Quand c'est ma musique intérieure, ma palette de couleurs : des notes, des couleurs des odeurs, des formes, des mots tout ronds- tout chauds, des mots d'amour, des émotions qui me donnent le sourire aux lèvres, au cœur et à l'âme, qui m'émerveillent, me font rêver éveillée, me réfléchissent et me font réfléchir. Quand ce sont des prismes, des miroirs à facettes qui me renvoient mon propre regard et me font réfléchir sur l'égo, sur le narcissisme pour en tirer des leçons : simplicité. Aller à l'essentiel. Voir plus loin que la surface. Quand ce sont des passages, des ponts, des passerelles, des tunnels, des carrefours ou doivent se faire des choix, des tremplins vers demain et qui me font passer, entrer, accéder, choisir, prendre conscience, aller plus loin en osant enfin dire non, m'affirmer dans mes choix et me transformer. Il y a le vécu puissant, surprenant, de toutes mes énergies intérieures, qui en s'activant font vibrer, font émerger des cellules dont je ne soupçonnais pas l'existence. Énergies et cellules quand ma voix résonne en phonèmes avec les voix de mes

consœurs et amies, s'amplifiant en vagues, en déferlantes enivrantes ou énergisantes, faisant jaillir et éclater en moi des milliards de bulles dorées (l'or du plaisir, l'or de l'amitié, de l'unicité, du lien si précieux, de l'amour universel. Ou en phronèmes, pour moi seule, trouvant leurs voies dans la résonance de la mienne. (...) *(suite p. 7)*



Il y a des musiques et des échos, des passages aussi. Véritables clés pour des voyages hallucinants dont je ne soupçonnais pas la longueur (des milliards d'années en arrière) pour partir à la rencontre, avec la RD 7, de mes ancêtres préhistoriques jusqu'à la période eucaryote et procaryote où je visualisais baignant dans un liquide rosâtre, parmi mes cellules neuronales, des cellules bleues en forme d'amande, ressemblant à des yeux poilus bordés de cils se propulsant vers l'avant grâce à leurs fines et longues queues. J'étais littéralement hypnotisée et impressionnée par ce spectacle à l'intérieur de mon cerveau. Je me sentais si proche de mes cellules-mères qui m'étaient familières. Une rencontre que j'avais espérée, depuis si longtemps rêvée (aller à la genèse, à la rencontre des gènes ancestraux). Je descends de quoi avant l'homme préhistorique, avant le singe ? Mais avant au tout, tout début ? (...). Le travail sophrologique, c'est aussi ces prises de consciences, ces constats sur soi-même. La conquête et la transformation passent aussi par la douleur, par le doute, par des phases clés et incontournables où l'on a la sensation de ne plus avancer, de stagner, de ne plus progresser. Les vivances nous amènent à être face à nous même devant ce miroir où nous ne pouvons plus tricher, reculer, remettre à demain cette rencontre de nous à nous. Où nous nous interrogeons en toute honnêteté. Ce travail qui nous amène à vivre nos blessures, nos oublis, nos peurs et ce qui n'est pas complètement cicatrisé, ce que l'on pensait avoir résolu à d'autres entraînements. En cela c'est un véritable travail existentiel où le « Moi » est au cœur du « Je », où moi souffre pour se débarrasser de ses incertitudes, de ses doutes et de ses peurs, des blessures négatives du passé qui entravent le Présent et nous empêchent d'avancer en nous projetant vers demain, vers un après purifié et positif. (...). Chacun de mes entraînements est unique. Chacune de mes séances est une perle rare que je garde précieusement au fond de mon cœur et de ma conscience. Que je retranscris avec le plus de fidélité et d'honnêteté possible dans mes phénodescriptions écrites, dessinées ou peintes. L'important est ce qui a été vécu. Les phénodescriptions en sont parfois un vague reflet car les mots ne peuvent exprimer totalement les phénomènes, les ressentis, les émotions. J'en manque souvent pour dire toute l'intensité du vécu, du présent de la séance. J'aimerais en créer. Pour moi, cela a même été frustrant, ce décalage entre le vécu et le travail de la transcription. Frustration que j'ai accueillie comme un nouveau phénomène à vivre. Et, qu'au fil des phénodescriptions, j'ai dépassé.



Ce travail d'écriture, de dessins ou de peinture qu'est la phénodescription, je le vis comme une discipline dans la discipline qu'est la sophrologie. C'est un outil, un matériel dont je ne saurai plus me passer puisqu'il me permet d'accroître ma conscience et ma créativité en m'ouvrant des horizons inconnus, en me donnant les clés des portes de mon imagination. Il fait partie intégrante de la répétition vivantielle. Il me permet de prendre du recul en voyant mes progrès, mon évolution existentielle depuis le début de ma formation. Quel chemin parcouru d'ailleurs : des vivances du corps, des sens, aux vivances radicales des cellules et des questions existentielles comme : qu'est-ce que je fais pour ma conscience ? Et la réponse venue : » je la nourrie, je l'abreuve en m'entraînant pour qu'elle se déploie. » (...) « **UNE AUTHENTIQUE TRANSFORMATION INTERIEURE EXIGE UN EFFORT SOUTENU** » C'est par les entraînements que les concepts et la philosophie, dont est porteuse la sophrologie, s'acquièrent, se mettent en place, s'emboîtent les uns dans les autres, s'installent, cheminent dans la corporalité et dans la conscience, s'installent pour une nouvelle compréhension : un puzzle immense, mouvant, en évolution constante où les pièces du futur peuvent être vécues, visualisées grâce aux techniques de futurisations. Un puzzle où je poserai la dernière pièce à la seconde de mon dernier souffle, que j'espère vivre en pleine conscience ? Que je programme d'ailleurs pour cela par des entraînements spécifiques. Les entraînements m'ont permis, après l'acquisition intellectuelle, de comprendre les concepts et la philosophie sophrologiques. De les digérer, de les intégrer, d'aller de l'avant toujours plus motivée, plus curieuse et plus enthousiaste, d'en faire un automatisme, ce quelque chose « qui va de soi » qui coule de source: une logique, une discipline, une quotidienneté renforcée et alimentée encore par le cheminement existentiel, par « mes questions existentielles et, ou non, leurs réponses », par tout le vécu et les rencontres du dernier cycle de notre formation que j'appelle : **cycle de transformation**. (...) Je mesure l'évolution de mon cheminement jusqu'à la rédaction aujourd'hui de ce mémoire qui a valeur de conscience, de témoignage. En réalisant tout ce que je viens d'écrire, j'ai gagné en liberté, en dignité et en responsabilité par rapport à moi-même et aux êtres qui m'entourent (famille, amis, collègues, enseignants, patients...) La liberté je l'ai acquise par une nouvelle conscience de moi-même, de mes capacités, de mes mouvances, de mes optimismes, de mes enthousiasmes, du présent et du positif régulièrement activé et vécu pleinement. La liberté, la dignité, la responsabilité font aujourd'hui partie de mon quotidien. En les vivant dans la réalité, dans les entraînements, j'ai ouvert les yeux. J'ai gagné ce que je suis et ce que je vis dans ma nouvelle quotidienneté. Cette liberté qui m'apporte la dignité d'être, d'exister, reliée et unie, en équilibre. D'être enfin moi-même digne de vivre et d'exister. Digne d'aimer et d'être aimée pour ce que je suis aujourd'hui débarrassée de mes masques, de mes complexes, de mes culpabilités, de mes hontes et de mes armures, de mes fausses certitudes..

Digne car j'ai gagné cette liberté et cette nouvelle conscience par mon travail intellectuel d'acquisition du savoir sophrologique, par mes entraînements, par mes efforts quotidiens, non sans mal, non sans douleur. Digne d'être sophrologue. De faire ce métier riche et passionnant au cœur de l'être et de l'aide. Digne et responsable. (...) De toutes les valeurs existentielles de notre école c'est la liberté qui représente à mes yeux ma plus belle conquête. Le symbole de mon évolution et de ma transformation. Liberté qui me permet et me permettra d'avancer encore et toujours sur mon chemin de compréhension, de vie. Liberté de chercher, de me découvrir, de comprendre le monde, les autres. Liberté de me poser encore, toujours comme je le faisais enfant puis adolescente, des questions sur l'univers, l'origine, la vie, la mort, le regard intérieur et ce regard neuf que je pose sur ce qui m'entoure, le « qui-suis-je -là-en ce moment présent de l'instant et comment je le vis dans mes gestes quotidiens, quand je peins, quand je respire, quand je parle, quand je danse, quand je cuisine, quand j'aime, quand je marche » ? Liberté de regarder une fleur, d'installer cette fleur en moi. Liberté de me dire : Que fait-elle maintenant en moi ? Se déploie-t-elle, se ferme-t-elle ? Quelle couleur a-t-elle sous le ciel de ma conscience. Et ma conscience a-t-elle un ciel ? Si, oui, de quelle couleur est-il ? Et, ma fleur là en moi, que regarde-t-elle, qui regarde-t-elle ? Sur cette vivance, des réponses sont apparues : Ma fleur blanche a rempli tout l'espace de son blanc laiteux. Puis, comme elle en manquait, elle a essaimé en pluie de pétales vers d'autres champs de ma conscience. Plus elle occupait de place, plus je sentais une force grandir en moi et un silence de neige s'installait, m'emplantant tout entière de calme, de volupté et de vitalité. Conscience que mes pétales pourtant si semblables étaient tous différents. Différents mais unis et solidaires pour remplir mes espaces. Des éléments libres d'une même famille œuvrant pour la même cause. (...) Aujourd'hui, ma conscience me semble illimitée et infinie. Elle me donne un sentiment d'allégresse. Dans tous ses possibles, dans toutes les voies qu'elle m'offre. Je me sens grandie, mûrie. Je suis plus en osmose avec ma vraie nature, plus attentive et à l'écoute. Je mets de l'attention dans ce que je fais et entreprends. Je ne me précipite plus, je prends du temps et du recul. Je n'ai plus peur, je n'ai plus de complexe et j'ose dire et faire. Je ne juge plus. Je suis plus attentive aux autres et à moi-même. Je marche en conscience de l'air, du son de mes pas, de mes cinq sens ouverts et en osmose. Tout ce qui m'entoure devient une nouvelle dimension. Vivre, seule, la tombée de la nuit en forêt, reliée en état sophronique avec les arbres, les sons, les odeurs, est mon plus intense souvenir de vivance ! Je n'ai plus le vertige face à l'immensité de l'univers. Je suis cette infiniment petite cellule qui y participe. C'est tout cela que je veux transmettre à ma famille et à mes amis s'ils le désirent. A mes patients si tels sont leurs aspirations, leurs envies et leurs besoins.

● **Laurence Lubet**



● **MINDFULNESS:** les thérapies basées sur la pleine conscience



Un mouvement de grande ampleur se produit aujourd'hui dans le monde de la psychothérapie et de la psychiatrie, avec l'introduction d'un nouvel outil basé sur l'entraînement à la pleine conscience. Selon son initiateur Jon Kabat Zinn, on peut définir la pleine conscience comme : « Savoir porter son attention où et quand on le souhaite, dans un regard libre de jugement ». L'origine de l'entraînement à la pleine conscience en revient au Bouddha historique. Puis cette pratique a été reprise en Europe vers 1910 par le Dr Roger Vittoz, médecin Suisse, qui en a fait une pratique psychothérapeutique ; puis vers 1963 par le Dr A. Caycedo, avec l'introduction en sophrologie du courant phénoménologique. Aux Etats Unis, Jon Kabat Zinn élabore dans les années 1970 un protocole de gestion du stress basé sur la pleine conscience, qui sera repris vers 1985 par le psychiatre Singel Segal et ses collaborateurs dans le cadre de la prévention des rechutes dépressives. Depuis une dizaine d'années, cette pratique émerge en France, introduite dans le milieu de la psychothérapie par le Dr Christophe André. Le mouvement est porté actuellement par l'association pour le développement de la mindfulness. Cette conférence étant «expérientielle», différentes méditations seront conduites, avec la phraséologie spécifique de la pleine conscience, et nous choisirons entre le « body scan », approche phénoménologique de la conscience corporelle, la respiration comme ancrage dans l'ici et maintenant, la marche zen proche de la marche phronique, le « mindfull-yoga » permettant d'ancrer la pleine conscience dans nos mouvement quotidiens, l'accueil méditatif des affects « négatifs », les trois minutes d'espace de respiration « faire face », proche de la sophro correction existentielle. Nous parlerons aussi des présences psychosensorielles diverses permettant d'élargir notre conscience sensorielle, mettant les sens en relation les uns avec les autres, et favorisant notre créativité ainsi qu'une vision poétique du monde. Les sophrologues seront particulièrement intéressés par ces approches très bien structurées, introduisant ces différents outils dans une progressivité étudiée pour la psychologie de l'homme moderne, et qu'il est tout à fait possible – une fois que l'on maîtrise bien le protocole – de reprendre tant en groupe qu'en entretiens individuels. ● **Gilles Pentecôte** [Conférence expérientielle le samedi 02 juin 2012. Animée par le Dr Gilles Pentecôte A l'ESSA salle R2 de 14h à 18h. Participation 5€ à l'ordre de ESSA. Inscription avant le 25 mai 2012. Par mail : es-sa.sophro@orange.fr ou par courrier postal : ESSA Espace Daniel Sorano 16 rue Ch. Pathé 94300 Vincennes.]

● LIVRE D'OR DES MAÎTRE-PRATICIENS: FÉLICITATIONS à la PROMOTION 2012 !



« Ce cycle a levé mes derniers doutes quant au choix d'exercer cette profession. Tout d'abord, au niveau personnel, la découverte d'un groupe de personnes extraordinaires où les mots partage, alliance ont pris tout leur sens. De belles rencontres. Des pas de géant dans mon développement personnel. Une autre compréhension du monde avec un nouveau regard et une nouvelle quotidienneté mais surtout une réelle et sincère envie de pratiquer cette profession et d'aller à la rencontre des gens dans l'alliance sophronique. »

● **Elisabeth Guiborat**

« La révélation qui s'est imposée en fin de RDC12, mardi après-midi a été celle-ci ; "Plus rien ne sera comme avant", accompagnée d'un pincement au dessus de la poitrine avec des larmes prêtes à venir... l'idée de vous quitter, certainement, mes chères compagnes de route... et de laisser derrière moi toute une partie de mon ancienne vie... Moment douloureux... et heureux à la fois! Car depuis quelque temps, la certitude d'une existence nouvelle avec tous ses possibles ne me quitte pas, me donnant énergie débordante, joie... peut-être tout simplement ce qu'on appelle la foi... Et comme la vie est bien faite, je suis persuadée que je reverrai celles d'entre vous avec lesquelles j'ai encore à cheminer... L'univers veille... » ● **Véronique Lange**

« Mon diplôme de Maître praticien de l'ESSA à peine en besace, je tiens à poser quelques mots concernant ces presque trois années passées au sein de l'école. L'engagement de l'équipe est fort. La proposition toujours renouvelée de techniques et d'enseignements différents est une vraie richesse quant à la pratique de la profession. Cette formation ne va évidemment pas sans quelques bouleversements propres à chacun (faut-il préciser que nous sommes dans un contexte de formation et non de thérapie) et l'accompagnement et l'écoute sont justes et objectifs. Je suis ravie d'avoir pu bénéficier du dynamisme et du programme adéquat et sérieux de l'ESSA. Je lui souhaite longue vie. » ● **Marie-Laure Secler**

« En ce qui me concerne, je reprendrai l'image de la fleur qui a été semée le 1er jour de la formation Sophrologue Praticien. Je me souviens parfaitement bien de cette journée. Puis tout au long de mon parcours la fleur a poussé. Elle a essuyé les tempêtes, la pluie mais aussi, le bonheur et le bonheur d'exister. Cette dernière année, une à une les pétales s'ouvraient en se défroissant et laissant apparaître de jolies couleurs vives. La dernière pétale s'est ouverte lors de la RDI2 avec beaucoup d'émotion, de joie, de larmes et dorénavant cette fleur peut profiter du soleil, de la chaleur et continuer à s'épanouir jour après jour. Je vais continuer à profiter du soleil, de la chaleur et à m'épanouir dans ma vie personnelle et professionnelle comme cela se présentera. Je me dois mon parcours mais il n'aurait pas été celui qu'il a été sans mes compagnes de route et amies avec qui les moments ont été très forts ainsi qu'à la diversité et la richesse de nos intervenants. Je vous remercie tous de m'avoir accompagné quelques kilomètres sur le chemin de la vie et d'avoir partagé quelques instants magiques et généreux. » ● **Sandrine Villard**

« C'est avec beaucoup d'émotion que je vous ai quitté toutes et tous mardi après-midi, je tiens sincèrement à vous remercier pour tous ces bons moments partagés, pour votre sympathie, votre énergie et votre bonne humeur à toutes ! Merci à vous les formateurs, qui m'avez énormément apporté. Ces 3 années ont été un vrai bonheur, tout d'abord une découverte, qui m'a permis de grandir, de gagner en confiance, de me connaître, d'appréhender le monde qui m'entoure avec un nouveau regard, ce dernier cycle a été encore plus fort, plus riche et plein d'émotion, et ce n'est que le commencement du chemin qui me mène vers l'existence. Quelle plaisir de ressentir la joie, l'amour, la vie, la liberté. Quelle chance aujourd'hui de pouvoir faire découvrir cette belle méthode ! » ● **Céline Pétraz**



« Cette aventure était belle, forte en émotions et très riche. J'ai eu la chance de rencontrer mon vrai Moi et j'en suis très reconnaissant et heureuse. Et je suis fière d'apporter cette belle méthode aux autres. Merci pour tous ces moments partagés avec bienveillance et douceur. » ● **Ilonka Prawidlo**

« Je retiendrai, entre autre, de ce cycle cette belle rencontre avec moi-même. J'ai à chaque instant envie de dresser mes bras pour dire bonjour à la vie, à la lumière du jour, à cette existence nouvelle. Je ressens la joie, l'amour, qui se sont inscrits en moi profondément dans chaque cellule, chaque molécule. Je me sens reliée à l'Humanité, à la Vie, à la Terre, à l'Univers. Il y a un avant, déjà bien riche avec le cycle praticien, et un après cette dernière année de formation. Toutes ces expériences souvent fortes en émotions, parfois bouleversantes et difficiles, m'ont permis d'avancer sur le chemin du bonheur vital, le chemin de l'Être. Et ce n'est qu'un début... Je n'aurai pu vivre cela sans la présence de chacune d'entre vous, présence si bienveillante et accueillante, le lien restera fort, et de celle de l'équipe de formateurs, lesquels, par leurs compétences, leurs approches différentes en fonction de leurs sensibilités m'ont permis d'approfondir les dimensions de ce métier de Sophrologue que je me sens Digne d'exercer. Un grand merci à tous et toutes. » ● **Françoise Galliera**

« Que nous sommes beaux tous réunis les bras levés en trait d'union entre le ciel, l'univers qui sont à portée de nos mains tant de force, de joie, de sourires et d'union se dégagent, et la terre, là où nos pieds, notre corps, notre être tout entier, ne foulent pas seulement l'herbe de notre école mais s'ancrent et s'enracinent profond laissant dans la glaise et dans nos cœurs nos empreintes indélébiles. Celles des liens, du travail, du partage, de l'évolution? De ce que nous avons été, de ce que nous sommes et de ce que nous serons. Ces photos sont plus que le témoin d'un instant figé. Elles sont toute notre rencontre, notre parcours, notre alliance si forte, si authentique et belle entre nous élèves et entre nous et nos formateurs. Dans formateurs il y a : "formater". Je préfère le terme de révélateurs, d'animateurs dans le sens de celui qui donne vie, qui fait prendre conscience de, qui montrent des chemins que nous serons seuls à décider de prendre ou pas. Des "accoucheurs" qui m'ont permis de m'accoucher de moi-même. C'est mon ressenti pour l'équipe formidable qui avec toi, Anne, nous permettent de devenir des sophrologues responsables avec une vraie science des valeurs pédagogiques, techniques, philosophiques et humaines de notre profession d'aides et d'accompagnants au sens le plus noble. D'en être digne. Aujourd'hui, après ma formation, je pars sans sac en bandoulière, libre, avec pour unique bagage ma confiance, ma sérénité, mon enthousiasme et une joie de vivre intense à exercer mon métier et à être ce que je suis devenue. En sifflotant, légère, je vais et j'irai par les chemins avec pour seule boussole mon cœur et le désir de nouvelles rencontres, des rêves plein la tête, le monde à portée de regard et de mains, des semelles de vent et d'espoir sous mes pieds. Car, durant la formation, je n'ai pas seulement acquis des outils, des techniques et un savoir. J'ai grandi en rencontrant mon chemin d'existence et de liberté. Merci à toutes et à tous avec qui j'ai pu vivre cela. Vous êtes tous à jamais dans mon cœur. »

● **Laurence Lubet**

« C'est vrai que nous sommes toutes et tous belles et beaux, les bras ainsi ouverts, prêts à recevoir encore et encore et pouvoir ainsi donner encore et encore!!! Cette année aura été pour moi riche, pleine et d'une certaine manière accomplie même si rien n'est fini... que tout commence... Après le cycle radical, et sa nouveauté, la découverte du cycle existentiel m'apparaît aujourd'hui comme un tremplin (la sensation d'un élan), vers une conscience toujours plus ouverte en même temps que chaque jour me rapproche de mon être en profondeur: un double mouvement vers l'extérieur et l'intérieur; un espoir de complétude, d'unité, un infini de possibilité d'exister... J'ai aimé aborder les grandes valeurs la Liberté, la Responsabilité, la Dignité les sentant et ressentant de plus en plus présentes dans mon espace sophronique et renforçant le sens de ma vie et le regard que je porte sur mon quotidien. La responsabilité surtout, reste aujourd'hui une valeur centrale pour moi même si toutes sont tellement importantes qu'il est bien difficile de ne pas les considérer au même plan. Mais il n'y aurait pas eu tout cela sans ce merveilleux groupe par lequel je me suis sentie véritablement portée quand j'en ai eu besoin. Une telle bienveillance, une telle empathie et un tel respect en même temps que la joie, l'humour, l'énergie, c'est un cadeau de la vie que quelles que soient les routes que l'on suivra désormais les uns et les autres, on porte en soi comme une richesse inépuisable. Chacune et chacun est désormais un petit diamant qui brille en moi, à sa manière et dans sa merveilleuse altérité...Merci à toutes et tous pour ce cadeau! Enfin, la "leçon" qui reste, que j'aime évoquer, et avec laquelle j'essaie de donner un sens à tout ce que j'entreprends aujourd'hui est la suivante: "Ne traverse plus ta vie, laisse-la te traverser."»

● **Martine Sinniger**



EN BREF ...

→ Le prochain stage **Gestion du stress & Sophro-ludique** se tiendra à Vincennes le week-end du 19 & 20 mai 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 9 & 10 juin 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.

→ Le Prochain **Colloque de l'AFREPA** (Association Française des Equipes Pluridisciplinaires en Acouphénologie) aura lieu à Bordeaux les 9 et 10 Novembre 2012.

→ Le **Congrès de la Société Européenne de Recherche sur le Sommeil**, European Sleep Recherche Societe (ESRS), se déroulera au Cnit Paris La Défense du 4 au 8 septembre 2012.

→ Le **Congrès de la Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil** (SFRMS) aura lieu au palais des congrès de Bordeaux du 22 au 24 novembre 2012.

→ Une **conférence expérientielle de Pleine Conscience** (Mindfulness) se déroulera le samedi 02 juin 2012 à l'ESSA (voir p. 8).

→ Rendez-vous sur la nouvelle page du site internet de l'ESSA, « **L'espace des stagiaires** » pour vous inscrire aux ateliers thématiques de Sophrologie, animés par des élèves de l'École, qui se tiendront dès la rentrée 2012-2013. N'hésitez pas à nous proposer votre projet ! ●

RETRAITE PHRONIQUE



Le prochain grand séminaire de Sophrologie se déroulera du 22 au 29 juillet 2012 aux pieds des Pyrénées, dans un magnifique hôtel gastronomique trois étoiles. Ce programme d'entraînement intensif, réservé aux sophrologues et aux élèves en cours de formation, abordera les 12 Relaxations Dynamiques, des techniques originales de méditation sur le thème des 5 éléments, des pratiques de Nidra-Yoga et de Pleine Conscience... Les réservations se font par e-mail avant le 1er mai 2012. Plus d'informations: sophroconsult.com ●

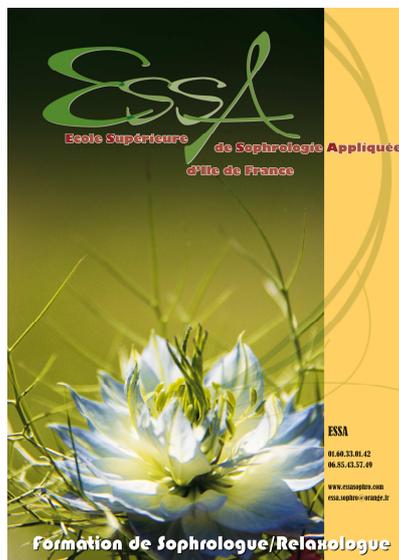


À VOIR

La Vie d'une autre, sorti le 15 février 2012, premier film de Sylvie Testud comme réalisatrice inspiré du roman de Frédérique Deghelt (Actes Sud, 2007). Dans la 1ère partie du film, Marie (Juliette Binoche), 25 ans, est une jeune Provençale modeste qui fait un mariage d'amour avec Paul (Mathieu Kassovitz), le fils d'une très grosse fortune de la finance, qui l'a engagé dans sa société. Puis dans la 2nd partie du film, Marie à 40 ans, elle se réveille un matin, elle a oublié 15 ans de sa vie. Elle découvre alors son appartement luxueux au pied de la tour Eiffel, son enfant bien coiffé, bien éduqué qu'elle ne connaît pas et dans lequel elle ne se reconnaît pas... à travers l'angoisse de cette amnésie, Marie, sans rien laisser paraître, côtoie la vie qu'elle a bâtie pendant 15 ans et qui ne lui ressemble pas... Amoureuse de celui qu'elle a rencontré hier elle se trouve en réalité en plein divorce « Elle se réveille au début d'une histoire d'amour qui en fait se termine », elle se découvre manager de la société de son beau-père implantée à Paris au cœur de la Défense... Dans le tourbillon d'une vie professionnelle « réussie », Marie s'est perdue. La cause de l'amnésie n'est pas expliquée mais elle vient résonner avec l'histoire personnelle de chacun... Le syndrome du *burn out* est pour moi une évidence tant cette histoire fait écho avec l'histoire de vie de certaines personnes rencontrées dans ma pratique professionnelle qui aujourd'hui, par la sophrologie, cherchent alors à se reconstruire, à se retrouver, à retrouver leurs valeurs premières... un film poignant qui image la souffrance face à la prise de conscience de s'être éloigné de soi ● **Anne Almqvist**



© 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 : Patricia Gotteland, Brigitte Boulard, Marlène Calviac, Gilles Pentecôte, Laurence Luby, Françoise Galliera, Véronique Lange, Martine Sinniger, Céline Pétraz, Ilonka Prawidlo, Marie Laure Seclet, Sandrine Villard, Elisabeth Guiborat. Prochaine publication: juin/juillet 2012 ●



Dates de rentrée

Formation de Relaxologue et de Sophrologue Praticien

- **Promotion A :** rentrée le 15/10/2012
- **Promotion B :** (week-end) rentrée le 20/10/2012
- **Promotion C :** rentrée le 28/01/2013
- **Formation de Master A :** rentrée le 17/09/2012
- **Formation de Master B :** (week-end) rentrée le 17/11/2012