

# NOUVEAU REGARD

Le journal d'information gratuit  
de l'École Supérieure de Sophrologie Appliquée

SOPHROLOGIE PHÉNOMÉNOLOGIE  
PLEINE CONSCIENCE YOGA  
RELAXATION BIEN-ÊTRE

## LE MÉTIER DE SOPHROLOGUE

Du point de vue administratif à celui du praticien

### L'ENTRAÎNEMENT DE LA NUIT

Entre veille, rêve & sommeil profond

### PHÉNOMÉNOLOGIE

Le lien mère-bébé

### RÉCITS

Le petit garçon qui ne voulait pas croire aux contes de fées

Celui qui veut mouvoir le monde

### BILAN DE FORMATION

Les résultats de 2012

### VALEUR

La groupéité

### SPÉCIALISATIONS

Mindfulness & Yoga

### POÉSIE

L'été, la mer

Annonces

Stages

Lectures...

NUMÉRO 6 - JUIN/JUILLET/AOÛT 2012



Enseignement Supérieur de Sophrologie Appliquée  
d'Ile de France

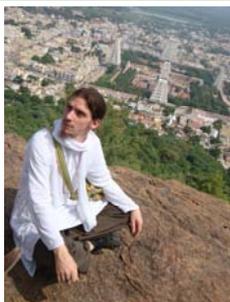
[www.essasophro.com](http://www.essasophro.com)



## Enseignement Supérieur de Sophrologie Appliquée d'Île de France

### ☀ *Les Oriens de l'Être*

« La Sophrologie commence à peine l'approche des méthodes psychophysiques orientales. Nous sommes conscients de leur importance et des extraordinaires possibilités de recherche qu'elles renferment. Si cette approche se fait avec la délicatesse et l'honnêteté scientifiques requises, nous sommes sûrs que la sophrologie trouvera dans ces méthodes un matériel d'une richesse incalculable. » Ces propos d'Alfonso Caycedo expriment parfaitement la profonde orientation de l'École Supérieure de Sophrologie Appliquée qui non seulement attache une grande importance à la phénoménologie et à la variété des champs d'applications, mais qui accorde aussi une importance fondamentale aux approches psychocorporelles orientales, aux sources même de la méthode. Ainsi, la rentrée prochaine s'annonce d'une grande richesse philosophique et pratique, notamment grâce à l'ouverture de deux nouveaux cursus intensifs permettant l'obtention des titres de spécialisation en « Yoga & Philosophies de l'Inde » et en « Mindfulness/Pleine Conscience ». De beaux programmes en perspective, à découvrir dès la rentrée, qui ne manqueront pas d'apporter leurs lots de bonheur vital et de questionnements existentiels, de valeurs universelles et de ravissements certains. De quoi cultiver et approfondir cette conscience et cette joie de d'être d'où émane constamment dans sa fraîcheur toujours renouvelée, le « nouveau regard » si cher aux sophrologues. Riche rentrée et nouveaux regards encore avec l'arrivée de nouveaux formateurs aux qualités différentes qui ne manqueront pas d'améliorer une formation déjà très appréciée pour son exhaustivité et son sérieux. Nous ne pouvons que nous en réjouir. Affaires à suivre donc. D'ici là, passez de bienheureuses vacances, profitez bien de l'été et de notre journal, et surtout, comme nous le rappelle le beau récit de Laurence Lubet, ne manquez surtout pas de vous « émerveiller ». C'est bien là, véritablement, un puissant mouvement d'éveil à cet espace de paix toujours présent pour accueillir le monde dans toute sa splendeur, sa saveur et son mystère • **Pierre Bonnasse** [Photos: Sur le mont Arunachala & Cheval de Pondichéry, 2009]



## S O M M A I R E

### LE MÉTIER DE SOPHROLOGUE

Le point de vue administratif.....p.3

### PHÉNOMÉNOLOGIE

Le lien mère-bébé.....p.4

### L'ENTRAÎNEMENT DE LA NUIT

Conscience, veille, sommeil & rêves.....p.5

### COMPTE-RENDU DE SÉANCE

Le petit garçon qui ne voulait pas croire.....p.6

### POÉSIE

L'été, la mer.....p.7

### TÉMOIGNAGE

Celui qui veut mouvoir le monde.....p.10

### VALEUR

La groupéité.....p.11

### BILAN DE FORMATION

Les résultats de 2012.....p.12

### SPÉCIALISATIONS *nouveau !*

Mindfulness & Yoga.....p.12

### EN BREF

Stages, ateliers, annonces, lectures.....p.14



## LE MÉTIER DE SOPHROLOGUE - RNCP



La **Société Française de Sophrologie (SFS)**, et le **GIE (Groupe Inter Ecoles)** regroupant 16 écoles de sophrologie dont l'ESSA) se mobilisent actuellement pour élever le niveau des formations et ainsi garantir le sérieux, la qualité des formations et la reconnaissance de la profession de sophrologue en France définissant un tronc commun et une durée de formation de 300h durant 2 années minimum permettant une réelle acquisition des compétences. Afin de valoriser la formation que vous avez suivie ainsi que le métier de sophrologue auprès des pouvoirs publics, par le biais d'une inscription au Registre National de la Certification Professionnelle (RNCP), nous avons décidé de faire reconnaître par l'Etat le niveau de qualification III (niveau BTS). Attention : le certificat enregistré au registre de la certification professionnelle n'est pas un diplôme d'état et la Commission Nationale des Certifications Professionnelles ne légifère pas la profession qui reste une profession hors cadre réglementé tout comme l'ostéopathie et bien d'autres métiers. Bien sûr l'exercice la profession de sophrologue est légale d'ailleurs notre organisme de formation professionnelle est placé sous l'autorité du ministre chargé de la formation professionnelle lui reconnaissant toute sa légitimité.

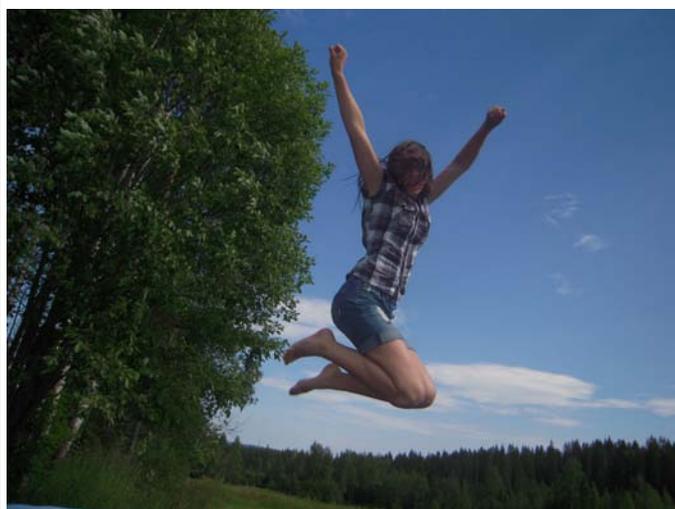
**Encadrer les programmes des formations au métier de sophrologue permet de garantir la sécurité des personnes accompagnées par la sophrologie.** La SFS, société savante qui étudie et publie la méthode depuis 1966 souhaite encadrer la profession pour garantir la sécurité des personnes prises en charge en Sophrologie. Les professionnels de santé, de l'éducation s'inquiètent craignant que certaines qualifications de sophrologues ne soient pas assurées. Aujourd'hui, les formations étant inégales passant de 1 mois par correspondance à 6 mois de formation pour les formations les plus courtes, formations dites « fastfood » par le grand public qui s'inquiète, à 2 à 3 ans pour les formations plus sérieuses enseignant la méthode dans l'authenticité de la formation initiale de son créateur le Pr Caycède, dans le respect de l'éthique et la déontologie professionnelle. Depuis novembre 2009, le PÔLE EMPLOI a créé une nouvelle fiche métier ROME (Répertoire Opérationnel des Métiers et de l'Emploi), la fiche n°K1103, « domaine du développement personnel et du bien-être de la personne ».

Nous y retrouvons des appellations concernant différents métiers et notamment celui de Sophrologue. Ceci constitue un réel et vrai premier pas dans la reconnaissance de notre activité professionnelle de sophrologue. La fiche est consultable sur le site : [www2.pole-emploi.fr](http://www2.pole-emploi.fr).

### Les Françaises et la création d'entreprises

Les Françaises ont une vision positive de la création d'entreprise. Pour la majorité d'entre elles, c'est une voie professionnelle épanouissante. Certaines vont même jusqu'à envisager d'en créer une (18 %).

Une enquête réalisée en février 2012 par l'observatoire de l'APCE élaborée à partir des résultats d'un sondage intitulé « Les femmes et la création d'entreprise », produit en janvier 2012 par OpinionWay pour l'APCE, CER-France et le Salon des entrepreneurs. Cette enquête quantitative a été réalisée auprès d'un échantillon de 1 019 femmes et 481 hommes âgés de 18 ans et plus. Pour en savoir plus: <http://www.apce.com/cid127058/les-francaises-creation-entreprises.html>.



### Le début de carrière d'un sophrologue

L'emploi/métier est accessible directement après la formation. **Perspectives.** Le marché de la médecine douce est en croissance en France. 45 % d'augmentation du nombre de création d'établissements de soins corporels, de bien-être et de mieux être (cabinet de massage, de relaxation, de sophrologie... ont été enregistrés entre 2000 et 2003 en région parisienne par l'Agence Pour la Création d'Entreprise (APCE). (suite p.4)





**Apport financier de départ :** l'apport financier de départ dépend de l'option d'installation choisie; la création totale d'un cabinet seul nécessite un investissement financier premier lourd. En cas de rachat d'un cabinet à un confrère, les études montrent un bon taux de fidélisation (de l'ordre de 90 %) de la clientèle précédente. Mais il faut compter le coût de cette clientèle dans le prix de rachat du cabinet. Elle est généralement calculée en fonction du chiffre d'affaires moyen des trois années qui précèdent le rachat. L'installation à plusieurs dans un même cabinet avec partage des frais est l'option la plus économe. Il est possible de s'installer avec d'autres confrères ou de créer un cabinet avec une complémentarité de clientèle

**Fourchette de la rémunération:** une séance en groupe d'1 h est facturée entre 8 et 15 euros / personne sur un cycle engagé de 10 séances. Une séance individuelle de 1h est facturée de 40 à 60 euros ; Une séance en entreprise peut être entre 100 /700 euros. Il faut ensuite déduire environ 45% des honoraires perçus en diverses charges (fiscales, logement, papeterie, assurances, véhicule...).

**Conditions d'exercice et environnement de travail:** le Sophrologue peut exercer son activité soit comme une profession à part entière, soit comme une méthode complémentaire s'intégrant dans sa profession ou sa spécialité de médecin, sage-femme, infirmier, kinésithérapeute, enseignant, entraîneur sportif. Le plus souvent ce métier s'exerce en profession libérale. Le Sophrologue dispense des séances individuelles, des entraînements de groupe en clientèle privée ou au sein d'entreprises et d'institutions.

**Activité libérale:** les professions libérales groupent les personnes exerçant à titre habituel, de manière indépendante et sous leur responsabilité, une activité de nature généralement civile ayant pour objet d'assurer, dans l'intérêt du client ou du public, des prestations principalement intellectuelles, techniques ou de soins, mises en œuvre au moyen de qualifications professionnelles appropriées et dans le respect de principes éthiques ou d'une déontologie professionnelle, sans préjudice des dispositions législatives applicables aux autres formes de travail indépendant (suite du dossier p.8)

● Anne Almqvist



## ● ÉTUDE PHÉNOMÉNOLOGIQUE DANS LE LIEN MÈRE / BÉBÉ

Chaque bébé, dès sa naissance se distingue par sa fonction primitive, instinctive, intuitive de communication et d'échange. Son histoire familiale ainsi que sa propre histoire conditionnera son harmonisation. Il est important de recréer, dès sa naissance, l'échange des sens ; l'écouter et l'observer dans son être propre, son savoir. L'implication des sens prendra tout son sens (touché, regard, odorat, parole). Le bébé nouveau-né est immédiatement apte à percevoir, à représenter, à mémoriser et à se ressentir comme l'agent de ses propres actions. Dans cette société de turbulence, inciter le lien transférentiel à se tisser est une étape importante dans la prise en charge de la mère et de l'enfant. Solliciter la maman à trouver un endroit calme, un lieu où elle perçoit les échanges proprioceptifs, c'est à dire avec son corps, dans le langage avec son bébé et dans leur « corps à corps ».



L'interaction se construira dans un climat de confiance, afin de réaliser les actes lentement pour les intégrer pleinement.

L'espace temporo-spatial réconfortant va favoriser l'échange entre la mère et son bébé. Demander alors à la maman juste de « poser le regard », sans jugement, sans analyse, sur son enfant. L'observance de quelques minutes s'avère être riche en multitude de mouvements de l'enfant. L'amener à observer sa propre compréhension, prendre conscience du moindre geste, sans entraver l'expression spontanée du bébé et même la préserver dans son état naturellement imprévisible. Le corps de son bébé est le fruit d'une quantité de découvertes. Lui demander de ralentir ses gestes, à l'aide de la respiration abdominale, rythmée sur la respiration abdominale de son enfant ; en effet le nouveau né naturellement aura cette respiration abdominale. Faire une place authentique à l'enfant en lui apportant un espace temporel adéquat. Au sein de la dyade, le sophrologue permet d'être médiateur de l'état émotionnel du bébé. Les gestes et rythmes lents de chacun permettront la détente progressive tant dans l'agir que dans la psyché ● Marlène Calviac

## ↑ L'ENTRAÎNEMENT DE LA NUIT



La pratique de la sophrologie favorise la relaxation, la décontraction musculaire, la détente, le lâcher-prise, l'activation des émotions et des pensées positives, et donc, compte-tenu de ces facteurs et de ses outils, elle permet de s'endormir plus rapidement et de mieux dormir. Certes. Tous ceux qui pratiquent la méthode ont pu faire l'expérience de ces bienfaits, et c'est déjà beaucoup quand on sait

que presque une personne sur deux souffre de troubles du sommeil. Cela étant dit, qu'en est-il de la conscience dans l'état de rêves et de sommeil profond ? De la même manière que nous pouvons prendre conscience que nous sommes perdus dans nos pensées automatiques en état de veille, en train de « rêvasser » alors que nous sommes censés accomplir une autre tâche avec attention, il peut aussi nous être donné de prendre conscience que nous sommes en train de rêver, la nuit, pendant que nous rêvons. Il n'y a évidemment aucun mal à rêver, au contraire. Mais si nous sommes tous parfaitement tranquilles dans l'état de sommeil profond, l'état de rêves, miroir de nos états de veille, peut se révéler bien souvent très agité. Si, identifiés à nos rêves, nous souffrons lorsque nous sommes pris dans un cauchemar, le fait de s'éveiller à son rêve (que ce soit en revenant à l'état de veille ou sans se réveiller) suffit à dissiper cette souffrance. Un tel éveil arrive parfois spontanément, « accidentellement », de jour comme de nuit, et d'aucuns ont pu déjà faire ce type d'expériences bienheureuses où les désirs et les aversions de « moi-je », à la source même de la plupart de nos souffrances, laissent la place à une vaste paix. Mais comment l'Entraînement peut-il intentionnellement participer à ces prises de conscience nocturne, en plein cœur du sommeil ? Et bien d'abord en les multipliant le jour, en état de veille: plus nous sommes présents à nous-mêmes le jour et plus l'occasion nous sera donnée d'être présents la nuit. La belle phrase de Nietzsche, « Il faut savoir veiller tout le jour pour savoir bien dormir », prend ici un double sens très instructeur. Certaines écoles orientales enseignent des yoga du sommeil et du rêve qui peuvent compléter, enrichir, inspirer et facilement s'adapter à l'Entraînement du jour et de la nuit, en nous aidant à porter un « nouveau regard » sur l'intégration de la pratique à tous les aspects du rythme circadien, et notamment ici, aux différentes phases du sommeil. Toutes ces philosophies concrètes s'accordent à souligner l'importance du moment de l'endormissement (avec celui du réveil) qu'il convient d'observer avec une attention toute particulière, afin d'en comprendre directement par soi-même le processus commun à tous, tant sur le plan des modifications physiologiques et respiratoires que des modifications mentales. Cela demande d'être avant tout parfaitement relaxé, tranquille et vigilant, en restant dans le plein accueil des phénomènes et l'observation directe des sensations qui apparaissent et disparaissent à chaque instant de la tête aux pieds. En spectateur immobile, sans effort, sans intervention de ma part, je me contente d'observer les signes avant-coureurs et naturels : le relâchement des tensions, la détente qui s'installe, les sens qui s'intériorisent, la température du corps qui baisse, les sensations subtiles de vibration, la déstructuration du mental qui perd son agencement de l'état de veille, avec des images qui défilent de plus en plus rapidement ; et ce souffle qui s'allonge, cette inspiration qui monte, qui s'étire un peu et qui s'effondre à l'expiration, avec chaque fois ces mini-pauses qui sont autant de passage de l'autre côté du miroir, à observer, comprendre, pénétrer et savourer. Selon les différentes approches orientales, le bonheur ultime, dans l'état de veille ou dans l'état de rêves, n'est ni de réaliser ni de maîtriser ses rêves, mais de simplement prendre conscience que nous rêvons pour réaliser spontanément la véritable nature du « rêveur », que nous approchons naturellement dans le bienheureux sommeil profond et parfois, dans le mystère de nos plus belles vivances (À suivre...) ● P.B.

## 🕒 QUI RÊVE ?



« Tchouang-Tseu rêva qu'il était papillon, voletant, heureux de son sort, ne sachant pas qu'il était Tchouang-Tseu. Il se réveilla soudain et s'aperçut qu'il était Tchouang-Tseu. Il ne savait plus s'il était Tchouang-Tseu qui venait de rêver qu'il était papillon ou s'il était un papillon qui rêvait qu'il était Tchouang-Tseu. »

● Tchouang-Tseu, *Le rêve du papillon*

« La meilleure façon de réaliser ses rêves est de se réveiller. »

Paul Valéry

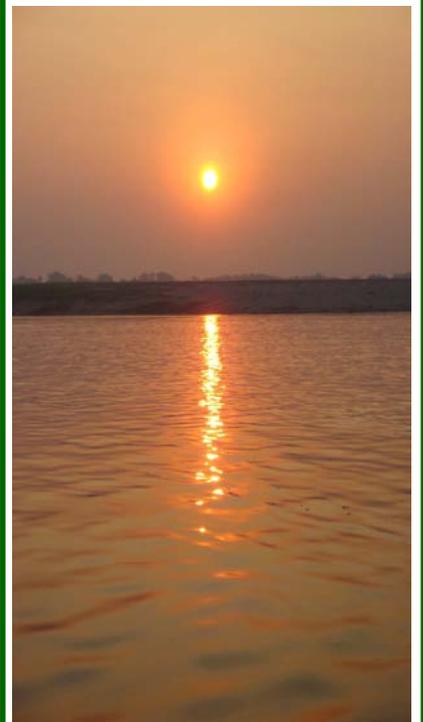


Photo: Lever de soleil sur le Gange, Varanasi, Inde, novembre 2011.



## ☺ LE PETIT GARÇON QUI NE VOULAIT PAS CROIRE AUX RÊVES, AUX CONTES DE FÉES, AU PÈRE NOËL, À LA PETITE SOURIS ET AUX SUPERS HÉROS

Il est arrivé très énervé à notre séance.

Debout, gesticulant, trépignant, il me raconte le film qu'il a vu à la télévision : « Spiderman ».

Plus il le résume et plus il s'excite et devient rouge.

- Ce film, c'est n'importe quoi ! Tout ce que fait Spiderman ce n'est pas possible !

- Ah, bon !

- Voler, mais n'importe quoi ! Et s'accrocher avec une toile d'araignée géante aux murs des immeubles, alors là ils nous prennent pour des débiles. C'est du mensonge ! Même que ma Mère elle est complètement d'accord aussi.

Et il continue ainsi sur les pouvoirs et l'histoire de Spiderman, en s'énervant de plus en plus.

Je lui fais remarquer que c'est juste un film et que cela sert à faire rêver les enfants et les adultes.

- Moi, je n'aime pas les films et les dessins animés qui disent des bêtises quand ce n'est pas la réalité. C'est nul, nul, nul !

- Et le Père Noël, alors ?

- c'est pour les bébés. Qu'en j'avais 3 ans je savais déjà que c'était les parents.

- c'est comme la souris. Tu vois, toi, une souris venir soulever ton oreiller pour mettre une pièce et prendre ta dent ? Comment on peut croire des trucs pareils ? C'est débile !

- Alors tu crois en quoi ?

- En des trucs vrais.

- Comme quoi ?

Il réfléchit longtemps...

- Comme les champions à vélo.

- « Tu sais », lui dis-je, « les contes de fées, les dessins animés, les films comme Spiderman, Superman, ils servent juste à faire rêver ».

- Moi, je n'ai pas besoin de rêver. Je n'aime pas cela. Ça ne sert à rien d'abord. D'ailleurs, je ne rêve jamais.

- Mais si, tu rêves. Tout le monde rêve. Les bébés, les enfants, tes parents et même certains animaux comme les chats, les chiens.

- N'importe quoi. Ce n'est pas vrai. Tu dis n'importe quoi. Je ne rêve, jamais, jamais, je te dis.

Il est très énervé, monte le ton. Je n'insiste pas plus sur « ses rêves ».

Après quelques minutes, lorsqu'il a retrouvé son calme en soufflant et en faisant l'arbre enraciné, je dis juste, comme cela, l'air de rien, pour moi-même, mais tout haut, en allant chercher avec lui les balles et le cerceau :

- Les histoires, c'est fait pour **s'émerveiller**.

- ça veut dire quoi « s'émerveiller » ?

- C'est découvrir quelque chose d'extraordinaire et d'en être baba. A chaque fois qu'on la voit ou qu'on y repense, on se dit : « ouah, c'est trop beau ! » ou « ouah, c'est fort ! »



- Ah ! Comme quoi ?

- Comme... Un escargot sénestre dont la spirale de la coquille s'enroule à l'envers des autres. C'est très, très rare, tu sais. Si tu en trouves un, un jour, c'est comme un trésor que tu découvres. Je crois qu'il y en a un sur dix milles. Si tu veux, je vérifierai.

- Non, non, je te crois.

- Est-ce que tu veux, que tout à l'heure, je te raconte une histoire d'émerveillement ?

- Je ne sais pas. Peut-être.

Je dois vous dire que ce petit garçon, diagnostiqué « hyperactif », a énormément de mal à faire les pauses entre deux jeux. Donc, pas question de relaxation en position assise ou pire, pour lui, allongée. Il a horreur de fermer les yeux. Nous faisons de petites pauses respiratoires ou de récupération entre les exercices.

Très créatif, vif, réactif ; il me propose toujours d'autres pistes, d'autres versions, de nouveaux exercices inspirés de ceux que je propose sur la respiration, en sophrologie ludique ou en RDC 1.

Nous continuons la séance avec nos jeux de concentration et d'attention debout ou sur la chaise, nos lancées de balles et nos marches « rigolotes ».

A un moment, il s'arrête et me demande :

- C'est bientôt l'histoire d'émerveillement ?

- Maintenant, si tu veux.

- Oh, houai, chouette !

Et à mon grand étonnement, il va chercher le matelas dépliant et s'allonge dessus sur le dos, les mains jointes derrière la nuque, les pieds au sol et les genoux fléchis.

- Tu es bien comme ça ?

- houai, très bien.

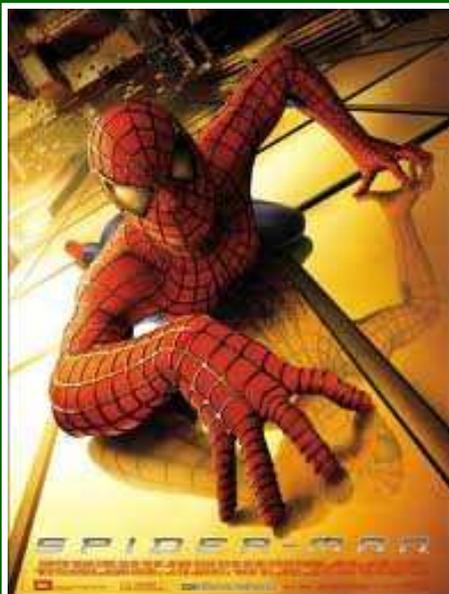
- Je commence alors. Et si tu sens que tu as les paupières toutes lourdes, tu peux fermer les yeux si tu as envie.

- oui, oui, je sais. Alors, tu me la racontes, l'histoire ?

Je défile alors, la trame d'un conte réaliste pour lui, si cartésien, si logique et analytique, où se mêlent des exemples botaniques, astrologiques, minéralogiques, historiques que je nimbe de poésie, de pauses pour ménager le suspense, en y ajoutant quelques pincées de souvenirs d'enfance qui remontent à la surface durant mon récit. Ceux où je m'émerveillais moi-même petite fille, d'un gros coquillage trouvé sur la plage, de



gouttes de rosée, scintillantes au soleil du matin accrochées à la toile de l'araignée, d'un galet en forme de cœur, de cristaux au milieu d'une pierre, de fossiles découverts dans une carrière. J'y mettais toute mon intention, et ce n'était pas difficile, tant je visualisais et vivais pleinement mon récit, m'émerveillant. (suite page 6) « **Envol** ». *Tableau peint en phénodescription sur le thème de la liberté (L.L.).*



Je l'observais durant mon histoire. Son visage se détendait peu à peu, marquait les surprises avec des mouvements de lèvres, ou, la joie en souriant. Ses yeux brillaient de plaisir. Ses jambes durant le récit s'étaient étendues. Puis, il avait changé de position en se retournant sur le ventre, comme il avait l'habitude

de le faire en dormant, m'expliqua-t-il plus tard. Il ne bougeait plus. Il respirait doucement par les flancs et le dos qui se soulevaient légèrement et régulièrement.

Après le retour à l'état de veille et s'être bien étiré. Le petit garçon me dit :

- C'est trop bizarre, je t'écoutais et pourtant je croyais que je dormais. Elle était trop bien ton histoire. J'ai tout aimé.

- Comment tu es là maintenant ?

- Tout mou et calme comme quand je suis malade. Sauf que là, je me sens bien. Mon dos était tout chaud. Je le sentais se soulever. J'aimais bien.

Il y deux semaines, Le petit garçon arriva à notre séance avec le sourire. Tout content, il me dit qu'il avait regardé, la veille au soir à la télé, Spiderman 2.

- C'était super, tu sais. Spiderman on ne sait pas que c'est le garçon mauviette qui livre les pizzas. Il est trop fort. Il va tellement vite en jetant son fil d'araignée sur les murs des immeubles, pour sauver des gens des méchants, et, hop, après, il revient avec son casque de livreur sur la tête et son scooteur. J'adore ce film !

Je lui rappelle, qu'il y a quelques mois il ne croyait pas aux pouvoirs de Spiderman ! et que le film l'avait éterné.

- Ah, oui ! C'est vrai. Mais c'était avant quand je ne savais pas... Comment c'est déjà le mot, tu sais, que tu m'avais appris ?

- « S'émerveiller »

- C'est ça ! Avant je ne voulais pas rêver et m'émerveiller. Je voulais être déjà grand comme un adulte. Quand les adultes me disputaient ou me disaient ce que je dois faire, je leur criais après parce que dans ma tête j'étais que grand déjà. Maintenant je suis grand pour des choses mais je suis aussi un enfant. Avec le Maître à l'école, on a travaillé sur l'enfance et sur les rêves, avec le livre de contes que tu lui as prêté. C'était bien.

On a parlé de Jules Vernes et de Léonard de Vinci qui rêvaient et après ils imaginaient des histoires ou des choses qu'ils dessinaient et maintenant, d'autres personnes ont créé des choses en s'inspirant de ce qu'ils avaient fait comme aller sur la lune ou fabriquer des avions, des hélicoptères • **Laurence Lubet**

## Poème pour l'été

Ses baisers sont brûlants  
comme des galets d'été  
que le soleil fendille.  
Ses cils sont des brindilles  
retenant un instant,  
un instant seulement  
quelques rayons éphémères  
et blonds • **L.L.**



« La joie ». Pastel réalisé en phénodescription après une séance de sophrologie (L.L.).

## L'Attrp'Mer

La Mer apprivoisée,  
juste un instant.

Le temps suspendu,  
Un moment d'éternité.

Un petit bonheur  
que l'on respire  
les yeux fermés • **L.L.**



## 👁 LE MÉTIER DE SOPHROLOGUE... VÉCU



Installée dans mon jardin entrain d'écrire sur mon métier je me laisse saisir par l'instant qui me saisit, une pause phronique dans ma vie pour accueillir les chants des oiseaux qui s'entremêlent avec le ronronnement lointain d'une tondeuse à gazon qui me ramène à la douce conscience de cette période de l'année, ce début d'été qui pointe son nez furtivement laissant apparaître les vertus sémillantes d'une nature qui respire. Au fur et à mesure que la lumière décline, les parfums s'imposent, je saisi le parfum du seringat et m'en laisse saisir. C'est à présent, entre ces lignes que l'odeur du chèvrefeuille semble-t-il, sucré et orangé m'extirpe de mon clavier... ces parfums apparaissent et ma conscience s'en empare, mon corps les vit et les ressent, s'en nourrit pour disparaître lorsque je cherche à les figer, les retenir... plutôt les retrouver dans mon expérience vécue qui perdure! **Etre présent à soi, au monde, aux autres, vivre et être en pleine conscience dans l'instant.** « *Notre vraie demeure est le maintenant (...)* La vie n'existe que dans l'instant présent » affirme Thich Nhat Hanh. Le sophrologue pour réaliser sa prise en charge va utiliser la méthode sophrologique élaborée, par le Professeur Caycédo, à partir de différentes méthodes occidentales (le Training Autogène de Schultz, la relaxation de Jacobson, la philosophie phénoménologique...) et orientales (yoga, zen...) créant des techniques dont l'efficacité n'est plus à prouver pour nous praticiens de la sophrologie. Une méthode *a priori* simple mais qui demande plusieurs années d'apprentissage, de pratique personnelle et d'intégration pour être enclin à exercer ce métier de sophrologue dans le respect de ses principes et de sa philosophie. Au delà de la méthode sophrologique, la profession de sophrologue est un métier de la relation à l'autre, pouvant s'exercer en cabinet libéral ou s'inscrivant dans une prise en charge complémentaire à différentes disciplines ; sportives, médicales, pédagogiques ou encore dans le milieu de l'entreprise pour prévenir des risques psychosociaux.... **Une rencontre :** cette relation à l'autre se fait en entretien de face à face. Entretien dans le sens littéral du terme ; « prendre soin » de la personne que le sophrologue accompagne dans une juste distance pour être, dans la relation sophrologique, l'« *alliance* », approche bien différente de la relation transférentielle propre à la psychanalyse.



La prise en charge sophrologique se déroule sur plusieurs semaines à raison d'une heure, une fois par semaine si possible. L'entretien en début de séance, « *dialogue présophronique* », demande une grande présence, là, ici et maintenant, dans l'instant présent. Une présence sans jugement, dans l'accueil de ce que **dit, vit et ressent** la personne, sans interprétation. Le sophrologue met entre parenthèse sa vie, ses occupations et préoccupations personnelles l'instant de la séance, il met sa psyché au service de la personne pour l'accueillir dans sa réalité de l'instant telle qu'elle apparaît, sans aucune attente ni désir sur la personne, dans une réalité objective proche de celle de la personne. Il s'agit là de l'attitude phénoménologique, ce positionnement professionnel du sophrologue. La relation d'aide centrée sur la personne, approche psychologique de Carl Rogers, est un outil complémentaire dans notre démarche d'accompagnement où la reformulation permet de rejoindre un des principes fondamentaux en sophrologie, celui de la réalité objective. Le sophrologue va cultiver cette attitude phénoménologique grâce à son propre entraînement sophrologique quotidien où, la pratique de l'épôkè, pas toujours simple car **la conscience naturelle**, celle qui vagabonde dans les pensées, revient au galop, le rattrape. Il se doit alors, de la dépasser, courir plus vite qu'elle, s'en échapper pour rester dans une pleine attention qui permet de voir la personne à chaque séance comme si c'était la première fois, de porter toujours un nouveau regard, celui de l'instant dénué de tout jugement, de toute interprétation, une attention épurée qui permet une vision plus élargie laissant de côté les préjugés et les *a priori*. Cela demande de la part du sophrologue, une mobilité de la conscience. Lorsque la psyché du sophrologue ne juge pas, laisse de côté, ses attentes, ses peurs ou ses désirs de bien faire, ses *aprioris* et ce qu'elle croit savoir, l'esprit « débroussaillé », alors un espace se crée, là où la personne accompagnée peut être accueillie librement, entièrement, authentiquement. Ainsi la personne se révèle, comme l'image sur papier photo plongée dans le révélateur ; elle apparaît et s'apparaît. (*suite p.9*)





L'instant de cet instant, dans ce moment et dans cet espace à vivre, dans sa conscience et celle du sophrologue, elle existe et se sent exister dans son individualité, sa

personne et sa personnalité dans son origine et son originalité voir même dans son intimité, dans sa conscience, rejoignant à ce moment là, avant même d'avoir vécu une « technique » sophrologique, le principe de schéma corporel dans une réalité vécu dans une réalité objective. Cette personne qui nous apparait dans cette authenticité, qui se dévoile au sophrologue et à elle-même, pourra alors être accompagnée par une technique sophrologique appropriée à la personne, en gardant toujours cette même présence, ce même espace psychique libre et disponible afin de nourrir l' « alliance sophronique » permettant d'être au plus proche du vécu et du ressenti de la personne. La méthode sophrologique n'est pas une méthode de relaxation, la sophrologie permet à la personne progressivement de développer elle-même cette attitude phénoménologique afin d'aller dans son éprouvé, sa consistance, sa chaire et sa présence positive à vivre, à accepter et à aimer... dimension corporelle faisant partie intégrante et constituante de la conscience d'un point de vu sophrologique. Le sophrologue dans son attitude et sa présence phénoménologique ramène la personne à sa présence vécue, ressentie, existante... existant pleinement à travers une attention bienveillante qui n'attend rien, n'impose rien mais qui l'accueille et lui donne cet espace de vie, un espace où exister librement, entièrement, pleinement... un moment de retrouvailles avec soi, d'alliance avec soi même, plongé dans la saveur de soi après tant de dispersions psychiques. Le sophrologue, par les techniques sophrologiques, sa voix chaleureuse, bienveillante et sécurisante à travers un terpnos logos riche au départ et de moins en moins dense à mesure de la prise en charge, ouvre l'accès au chemin de l'acceptation et du respect de soi permettant à la personne de se découvrir dans une dissemblance parfois troublante que permet cette attention nouvelle posée sur soi.

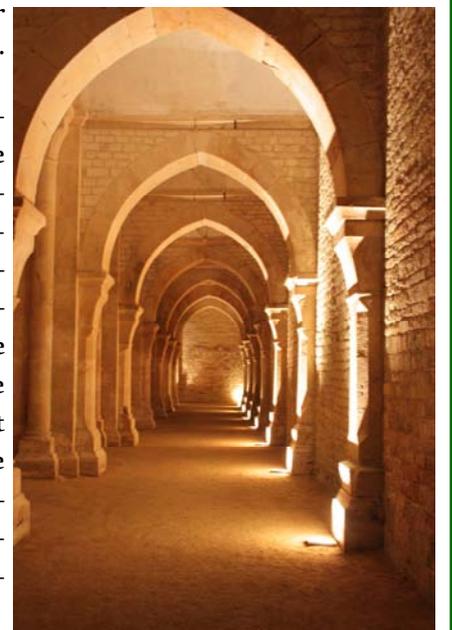
**Se sentir exister pour être présent au monde, aux autres.** La fin de la technique vécue est le début d'une nouvelle activation des qualités existentielles, le début d'un retour au vécu du corps en mouvement, de la conscience du tonus musculaire. Puis les yeux s'ouvrent avec cette nouvelle présence au monde, dans un esprit disponible et positif pour laisser la place à l'instant qui se présente. La personne redécouvre le monde extérieur laissé momentanément de coté. Moment d'une saveur particulière à vivre, comme un nouveau printemps naissant... une « nouvelle vie » apparait dans la manière de la percevoir, la saisir et la vivre.

Arrive alors le temps du *dialogue post sophronique*. Le sophrologue, toujours dans cette attitude phénoménologique, accueille le vécu de la personne, sa *phénodescription* ; description orale par la personne des phénomènes vécus pendant la séance. Le Sophrologue l'aide alors à se positionner de manière phénoménologique face à son ressenti. Il n'y a pas de contenu positif ni de contenu négatif mais des sensations vécues. Qu'est ce que cela apporte à la personne me direz-vous ? Une question que la conscience naturelle amène, « à quoi ça sert ? ».



Je dois replonger dans mon ressenti pour y répondre, dans cet univers qui m'est propre, loin du raisonnement, de mes jugements, loin des regards extérieurs et de mes interprétations que je leurs prêtent, proche de moi dans cette alliance avec mon corps et ma psyché, dans cette relation intime avec moi-même, je vis, j'existe et ce sentiment existentiel profond me permet d'être plus résilient et plus apte à vivre les événements de la vie avec tantôt cette conscience naturelle qui juge et me fait peur ou m'émerveille... et tantôt cette capacité à prendre de la distance et, considérant les choses sous un angle élargi, vivre pleinement ce qui se donne à vivre et me donne vie, que ce soit de la colère, de la tristesse, de la peur ou de l'envie, de la tristesse ou de la joie, de l'amour ou de la haine... j'existe.

Après la phénodescription reçue, le sophrologue reprend le déroulement de la technique avec la personne afin qu'elle puisse la revivre au quotidien et cultiver ainsi cette présence en s'appropriant progressivement la méthode ● A.A.



## QUE CELUI QUI VEUT MOUVOIR LE MONDE SE MEUVE D'ABORD LUI-MEME (Socrate)



Les débuts à l'ESSA me furent très difficiles voire douloureux : les formateurs parlent de ressenti corporel quand je ne connais que - formatage ? - l'écoute de ressenti psychique. (...) On parle de vivance - le nœud de la méthodologie sophronique- joli néologisme de CAYCEDO dont la sonorité me plaît mais comment vivre la rencontre du corps et de l'esprit concrètement ? Le schéma corporel comme réalité vécue ? Quelle abstraction ! Cela remet en cause, déstabilise mes représentations mentales, mon entendement... Au début, dans mon corps, lors de la première séance à l'école : la SDB je ne ressentais RIEN ! Ce fut une gifle, un uppercut... Rien, en tous cas je l'ai d'abord cru puisqu'en lieu et place d'une détente j'ai ressenti une violence que j'ai vécue donc aussi dans mon corps. Le cœur qui bat la chamade, le plexus qui se bloque, la gorge qui se noue : les manifestations neurovégétatives de l'angoisse, celle de la perte et du deuil de mes croyances. ... il me faut être honnête pour mesurer le chemin parcouru ... « *Ce que tu ne comprends pas dans ton corps, tu ne le comprendras nulle part ailleurs* » (Upanishad) Faire l'épochè, pratiquer cette mise entre parenthèse pour m'affranchir de mon attitude naïve à l'égard de la connaissance afin de ne laisser subsister que l'essentiel, la vérité qu'elle me plaise ou non. Devant cette difficulté à lâcher mes références j'ai compris que je me devais de continuer, de creuser et de ne pas rester dans ma zone de confort, bien m'en à pris ! « *Lorsqu'il s'agit de la réalisation humaine, le but de toute théorie est essentielle-ment pratique* » (Benoit) Il m'a fallu l'éprouver. (...) Si je pars de loin, je progresse vite.....(...) Immédiatement après les premiers cours, je me suis entraînée quotidiennement, et je sors progressivement du mode 'faire' pour aller vers le mode 'être'. Mais au lieu de me demander comme usuellement 'pourquoi', j'accueille ou tente d'accueillir ces symptômes, ces phénomènes plutôt fussent-ils désagréables, les laissant vivre dans ma réalité de l'instant... Je sors très rapidement de cette relation fusionnelle à moi-même et sens cette conscience nouvelle poindre encore tenue mais vivace déjà. La répétition vivantielle avec le temps débouche tranquillement sur une nouvelle quotidienneté. Je ne peux dire que j'ai comme une fulgurance éprouvé le nouveau regard mais cette redécouverte de l'unité corps esprit sonne finalement comme des retrouvailles. « *La réalisation réside dans la pratique* » Bouddha. Je ne me contente plus d'une simple compréhension intellectuelle, j'intègre, je ne donne plus le change et cela change la donne ! Je vis les séances comme une sorte de méditation dans le sens de se familiariser avec une nouvelle manière d'être. Je parviens à une nouvelle perception, un nouvel espace. Cela me demande de l'humilité, de la sincérité, de la détermination et de la patience. Concrètement de m'entraîner mais ce qui me semblait rébarbatif me devient soudain essentiel...

Je vis la RD2 comme un dé clic fondateur. (...) J'ai vécu la tridimensionnalité avec la RD4 alors que je ne l'attendais pas « *Il est rare qu'un bonheur vienne justement se poser sur le désir qui l'avait réclamé* » (Bouddha). Dans les techniques de totalisation, je vis enfin dans ma chair le terme d'historicité dans le sens où je comprends que pour chacun d'entre nous, notre histoire est 'engrammée', incrustée dans le corps et cela dévoile d'autres pans du processus de découverte de ma conscience dont je suis l'unique responsable. Cette sensation de responsabilité pour vertigineuse qu'elle soit n'en donne pas moins un sentiment d'absolute liberté (...) La rencontre sophrologique la plus édifiante pour moi fut, sans conteste, « la rencontre avec l'enfant intérieur » Les phénomènes vécus étaient basiques : Pleurs et émotion. Pourtant, je peux dire sans exagération qu'elle a été un cataclysme et qu'elle a radicalement changé ma vie ! Avec un recul d'un an les effets ne se sont pas dissipés, liberté, dignité, responsabilité – dans le sens de devoir vis à vis de mon être ont résonné d'une autre manière. Avec la réconciliation au bout du chemin (...) Je ne peux finir « ces vivances mères » sans évoquer la technique qui aujourd'hui m'accompagne presque quotidiennement : celle de l'immersion phronique que je considère comme la totalisation de la RD6. Avec elle cela pulse ! Une vraie parenthèse enchantée ! (...) La vie résonne en moi force mille, avec à l'unisson l'assurance et l'envie d'entreprendre. Ce qui parachève le tout c'est que la Conscience est toujours au rendez-vous ; non pas et pas tapie mais bien déployée... La conscience de quoi ? Du moi pur ? Peut être pas encore, je n'en suis qu'aux balbutiements et je n'attends rien, j'ai confiance. Patience, travail et longueur de temps..... c'est la force de l'entraînement vivantiel. La sophrologie en libérant le corps et la mémoire m'a aidé à prendre conscience d'autres ressources intérieures. Puisque cette Conscience est éveillée il va de ma responsabilité d'aller plus loin. (...) C'est par mon travail, mon intention, mon entraînement vivantiel que je suis parvenue à plus d'éveil, davantage de liberté. Cette liberté qui à été le fil rouge de ce mémoire. J'épure, je renonce à l'idée que je me fais de moi-même et si je continue à investiguer pour avancer c'est une autre forme d'introspection moins discursive plus viscérale. Aller dans le tréfonds de l'âme n'a rien de narcissique bien au contraire c'est le point de départ d'une réelle ouverture aux autres. Se libérer de l'ego pour s'ouvrir au tout ; c'est le chemin de la Sagesse et le chemin de Bonheur que d'une certaine façon la sophrologie nous propose de prendre (ou pas !)

● **Line Burigo**  
[Extrait d'un mémoire vivantiel]



## 🌱 VALEUR: la Groupéité

« Pas évident de mettre en mots ce phénomène.... J'avais envie de rendre un hommage à mon groupe... Le temps est venu pour nous de nous séparer pour continuer notre route... Nous avons passé deux ans ensemble, et le dernier week-end me laisse un goût de frustration, d'inachevé... Pas le temps de se réunir une dernière fois pour se faire un bilan et vous dire combien je suis reconnaissante. Vous allez beaucoup me manquer... Chaque moment passé à vos cotés a contribué à ces jolies prises de conscience et à cette conquête personnelle. Toutes ces vivances, avec la pratique de l'épôkè, ont permis à chacune de s'exprimer, de manière joyeuse, grave... de juste saisir ce qui était là avec l'accueil et la bienveillance du reste



du groupe. Nous avons construit ensemble ce nouveau regard et ces échanges resteront pour moi des moments de grâce. La présence de

chacune avec ce qu'elle est a permis l'émanation de ce corps d'énergie vibrant et unie. Je pense que je n'ai compris la réelle portée de ce phénomène « groupéité » lors de mon stage, être témoin et actrice de ce qui se passait lors des rencontres, cette force, les mots qui résonnaient en moi avec une telle intensité. Chaque week-end passé à vos cotés a été pour moi un refuge, un bol d'oxygène, un grand bonheur nourris de sensations de liberté, d'amour inconditionnel, de reconnaissance, de présence au monde, de soif d'apprendre des autres et de moi... Ensemble il était possible d'évoluer, de partager, de lâcher prise... Et puis ce sentiment profond d'une belle



équipe, d'une unité, d'une force... La difficulté à travers le vécu de chacune de trouver l'équilibre entre l'empathie et la congruence... Nous avons traversé et partagé tellement de choses intimes... De l'abandon du groupe de quelques personnes vécu comme un deuil, des phénomènes descriptions chargées d'émotions, de cette énergie quasi transcendante lors des séances qui s'est affinée... jusqu'à l'annonce que deux de notre groupe n'auraient pas leur diplôme.

L'émotion palpable de ce corps vibrant... L'impression que tout se dérobe sous nos pieds... Comment est ce possible ? L'unité se disloque, ce phénomène ressenti par le corps comme un grand tsunami qui viendrait mettre à mal tout ce partage... Cette réussite que je dois en partie à mon équipe... Certaines n'en bénéficieront pas... Forcément si je laisse mon mental s'exprimer il me dirait « sommes nous passé à coté de quelque chose ? Pourquoi la groupéité n'a telle pas porté l'ensemble des personnes à cette réussite ? »... A cette joie d'accomplissement, se mêlent sentiments d'échec et tristesse qui se répercute comme une sensation de grand vide au plus profond de mon être. Tous ces ressentis viennent montrer à quel point « la groupéité » est un phénomène d'une grande force, les liens qui se créés sont magiques, inextricables....



Et puis partisane du fait que sûrement rien n'arrive par hasard et que tout est source d'enseignement, je pense que de belles choses nous attendent TOUTES. Ces signes de la vie qui nous permettent une compréhension plus large du monde, de donner des tournants si précieux à nos vies. En tout cas merci, vous mes collègues, amies, compagnons de route de notre groupe mais également les personnes rencontrées lors des autres stages clown, gestion du stress, Yoga-Nidra sans oublier nos chers formateurs sans qui rien de tout ceci n'aurait été possible... Pour toute cette richesse inestimable, pour tout ce partage du rire aux larmes, j'ai été très heureuse de pouvoir partager un bout de chemin de vie à vos cotés. Vous garderez une place particulière dans mon cœur et je vous souhaite de mener une vie heureuse nourrie de ce que vous êtes et de vos propres choix. Et si comme effectivement le disait Montaigne « ce n'est pas la situation en elle-même qui est difficile mais le regard que l'on porte dessus », à nous de tendre toujours vers ce regard nouveau, positif et bienveillant pour vivre pleinement le bonheur d'être là ici et maintenant »

• Delphine Epstein



## ● RÉSULTATS 2012



3 promotions ont terminé leur formation au métier de sophrologue praticien, après avoir validé les différentes évaluations, la mise en situation professionnelle en fin de 1<sup>ère</sup> année et leur stage et rapport de stage réalisé pendant la 2<sup>nd</sup> année. Les stages ont été réalisés dans divers secteurs d'activité ; auprès de soignants ou de patients en maisons de retraite, maternité, cancérologie, en DRH, mairies, foyers d'hébergement, centres sportifs, étudiants, Air France, Disneyland et dans bien d'autres sociétés privées. 94,5% de nos stagiaires ont reçu le titre de Sophrologue Praticien et le titre de Relaxologue Praticien. Nous tenons à féliciter nos stagiaires qui se sont impliqués et qui ont fourni un travail et un entraînement à la méthode considérable durant ces 2 années de formation à l'ESSA. Nous leur souhaitons réussite et réalisation de soi dans cette nouvelle profession. Nous rappelons que des ateliers de pratiques gratuits sont ouverts les samedis matins et les lundis matins (consulter l'espace des stagiaires sur notre site). Nos anciens stagiaires sont toujours les bienvenus, l'idée étant de rester dans l'alliance et le partage.

**Deux après midi de formation dédiés à la création de l'entreprise du sophrologue** réalisées par Monsieur Fage, dont les qualités et le professionnalisme fût appréciés. Formation destinée à aider nos stagiaires à préparer leur projet professionnel et à se lancer dans la création de leur activité. Comment enregistrer son activité ? Comment choisir le statut juridique de son exercice ? Comment choisir le régime de protection sociale ? Quelles sont les obligations comptables.... ? Toutes ces questions importantes ont pu être traitées, des documents ont été remis afin que nos stagiaires puissent

concrétiser et mener à bien leur projet professionnel

● A.A.



## 📄 NOUVEAU: certificats de spécialisations à l'ESSA !

### 🌀 FORMATION MBCT

Programme officiel de 8 semaines MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) enseigné par Gilles Pentecôte ; docteur en médecine lauréat de la faculté de médecine Paris XIII en 1982; Psychothérapeute; Relaxologue et Sophrologue, Instructeur dans les approches de pleine conscience, membre de l'association pour le développement de la mindfulness (ADM) ; conférencier et formateur ; Auteur de différents ouvrages parus aux éditions Solar, Ambre et Spiralibre. Le cursus d'étude MBCT comporte **25h de formation** et s'adresse à tous les Sophrologues professionnels, psychothérapeutes, Psychologues...

Le **programme** se déroule sur 8 semaines à raison de cinq modules de 5 heures :

Début de formation : Mardi 18 décembre 2012

Dates et horaires sur le site [www.essasophro.com](http://www.essasophro.com)

**Coût de formation : 500€** Financement employeur (CIF/DIF...) ou financement personnel (paiement en 5 fois possible). Inscription et contact : [essa.sophro@orange.fr](mailto:essa.sophro@orange.fr) ● A.A.

### 🌀 FORMATION YOGA & PHILOSOPHIES DE L'INDE



Cette nouvelle formation, « Yoga & Philosophies de l'Inde », s'adressera aux élèves en cours de formation, aux sophrologues ainsi qu'à d'autres praticiens, enseignants ou formateurs déjà spécialisés et diplômés dans l'une ou l'autre des méthodes psychocorporelles reconnues. Le cursus comporte 48 heures de formation réparties sur une semaine intensive, sous la forme d'un séminaire résidentiel. Essentiellement axée sur la qualité d'écoute, de détente et d'attention aux sensations corporelles, la pratique proposée ne demande aucune compétence physique ou sportive particulière. Dans sa recherche de non-effort et de tranquillité, elle participe plutôt de véritables vacances, dans leur sens originel de disponibilité, d'espace et d'ouverture. Le programme, qui alternera toujours enseignements théoriques, pratiques et échanges d'expériences, s'intéressera aux principaux « points de vue » de la philosophie indienne sur la nature de la conscience et les phénomènes de veille, de rêve et de sommeil profond que le yoga se propose d'explorer et d'observer par l'expérience directe. Il mettra ainsi en lumière la visée et le moyen des différents yogas et techniques de méditation qui ont le plus influencées les approches psychocorporelles modernes, notamment la Sophrologie, en permettant d'étudier précisément la relation entre les processus sensitifs, émotionnels et mentaux. Cette formation, résolument phénoménologique dans son approche et son exigence, dispense un yoga de la vie quotidienne, simple, pragmatique, applicable partout et par tous, dans le seul dessein de réenchanter, par la joie d'être, chaque instant du jour et de la nuit. Première session du 21 au 28 juillet 2013. Limité à 12 personnes. Plus d'informations sur le site [www.essasophro.com](http://www.essasophro.com) et réservations possibles dès la rentrée ● P.B.

## EN BREF...

→ Les prochains **stages de Nidra-Yoga**, des après-midi de 4 heures (14h-18h), se tiendront à Vincennes le 10 Septembre, puis le 8 et le 27 octobre 2012 (toutes les dates sur [essasophro.com](http://essasophro.com)). Tous les stages conjugueront des exercices d'étirements (très doux), de prises de conscience, de relaxation profonde et de méditation, en jouant sur les états de veille, de rêve et de sommeil. Ces stages s'adressent à tous, il n'est ici question ni de niveaux, ni de « réussites » ou de performances, mais d'écoute de ses propres sensations, d'ouverture à l'apparaître des phénomènes, de retour à l'instant, pour le simple plaisir de la présence joyeuse à la saveur d'être soi-même. Réservez votre stage en écrivant à [pierre.bonnasse@gmail.com](mailto:pierre.bonnasse@gmail.com)

Contact: 06 34 12 73 19 ●

→ **Ateliers Vivantiels 2012-2013**  
Inscrivez-vous et retrouvez tous les thèmes sur [essasophro.com](http://essasophro.com) (Confiance, Créativité, Art, Addictions, Schéma corporel, Préparation d'examen, Sophro-ludique...)

### → Prochaines rentrées

**Niveau praticien (cycle 2):**

Promo A 10 : 22-23 octobre

Promo B 11 : 29-30 septembre

**Et pour les nouvelles promotions:**



## ANNONCES À l'attention des sophrologues !

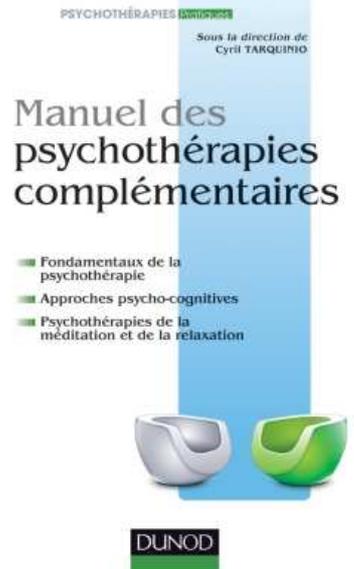
→ Un praticien hospitalier ORL dans le département de l'Eure (27) recherche un(e) sophrologue spécialisé(e) en acouphénologie. Contacter : 06 88 00 14 57

→ L'association MJC Relief située sur Morangis (91) est à la recherche d'un(e) relaxologue pour remplacer le départ de leur relaxologue qui dispensait des séances de relaxation auprès de ses adhérents depuis plus de 8 ans. Contact : Mme DARFOUR Directrice MJC Relief 01 69 09 33 16 ou 06 38 36 64 63 ●



## À LIRE

Cet ouvrage collectif, rédigé sous la direction de Cyril Tarquinio, professeur de psychologie de la santé à l'université Paul Verlaine de Metz, propose un inventaire critique et ordonné des principaux nouveaux courants de psychothérapie. Largement documentées et illustrées de cas cliniques, ces approches cliniques innovantes permettent de dessiner les psychothérapies de demain qui articuleront toutes les fonctions psychiques, cognitives et activités corporelles et biologiques. Avec en arrière fond la thèse de l'influence des cognitions sur le corps. L'ouvrage aborde les fondamentaux de la psychothérapie, le phénomène du stress, les maladies psychiques, la question de l'empathie, des approches cathartique et psycho-cognitives, la psychothérapie EMDR et les psychothérapies psychocorporelles de la méditation et de la relaxation, comme le protocole de réduction du stress basé sur la pleine conscience, l'approche thématique de la MBCT, la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), la sophrothérapie (dans le cadre du stress, de la cardiologie, des troubles polaires et de l'anorexie mentale), le yoga comme méthode préventive et thérapeutique, le Qi-gong, le Taijiquan et le Kung-fu et leurs impacts sur la santé, ainsi que les dimensions psychothérapeutiques de la prière... Un manuel très complet à l'usage de tous les thérapeutes. **Références:** Cyril Tarquinio, *Manuel des Psychothérapies Complémentaires*, Ed. Dunod, juin 2012. 524 pages. Plus d'informations: [www.dunod.com](http://www.dunod.com) ●



## 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

**ESSA**  
Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée  
d'Île de France



ESSA  
01.68.32.81.42  
06.85.43.57.49  
[www.essasophro.com](http://www.essasophro.com)  
[essa.sophro@orange.fr](mailto:essa.sophro@orange.fr)

Formation de Sophrologue/Relaxologue

## © NOUVEAU REGARD Le journal d'information gratuit 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](http://www.essasophro.com).

Mail: [essa.sophro@orange.fr](mailto:essa.sophro@orange.fr).

Abonnement (sur simple demande): [newsletter@essasophro.com](mailto:newsletter@essasophro.com).

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

Conception, Rédaction & Mise en page : Pierre Bonnasse.

Collaborations de : Laurence Lubet, Delphine Epstein, Line Burigo & Marlène Calviac. Prochaine publication: automne 2012 ●