**Phénodescription séances de sophrologie**

**Avec mon groupe**

Mon vécu repose sur deux situations réelles (1) professionnelles qui me permettent de faire la comparaison entre la vivance d'accompagnements collectifs et individuels. En effet, au cours du stage j'ai eu l'opportunité de répondre également à des besoins spécifiques des personnes de l'équipe. *(1) Réel ici, vient se comparer aux séances d'entrainement collectifs entre confrères tout autant professionnelles, mais l'intentionnalité est moins forte, et il n'y a rien à "réparer".*

Les temps forts de mon vécu phénoménologique de cette première expérience professionnelle en tant que sophrologue se situent à trois étapes différentes du stage :

Première étape : La découverte du thème, la conception du séminaire, la mise au point de son contenu, et son installation.

Depuis le 16 novembre, j'ai fait une expérience intéressante qui me rend très heureuse de voir à quel point ce stage me confronte à des choses importantes : j'ai failli tomber dans le piège de vouloir être trop parfaite, trop en faire, de vouloir inconsciemment compliquer les choses, beaucoup trop (façon de penser liée à mon ancienne croyance que ce qui est simple n'a pas de valeur).

Maintenant, je me suis fixée à moi-même au-delà des objectifs du client de réaliser un séminaire qui soit plein d'aisance, de fluidité. Qu'il soit intuitif, innovant, ludique, confortable pour tout le monde, et moi-même, ça c'est très important (en tout cas ça le devient !)… une vraie découverte. Du coup je n'ai plus du tout de stress par rapport à la préparation de ce séminaire qui est un beau challenge, avec de belles personnes et un vrai nouveau départ dans ma vie professionnelle. Donc, je me suis automatiquement sécurisée. J'ai confiance dans ce que je vais apporter, dans ce que je vais faire, dans la sobriété de ce que vais proposer et en même temps avec un haut niveau de contribution. Ce sera un séminaire où je mettrai toute mon énergie, ma force de conviction, simple, joyeux, ludique, sérieux sans se prendre au sérieux, dans la bonne humeur, détendu, baigné de sérénité.

J'ai recherché toute la cohérence que je pouvais mettre dans ce séminaire, uniquement au regard de ce que je sais aujourd'hui ici et maintenant, sans aller chercher des solutions ailleurs qu'en moi-même. Cela aussi, c'est très important ! Toujours, toujours, vouloir faire plus et ne pas reconnaître toute la valeur de ce que je sais. Voilà, encore une nouveauté ! Du coup, mon enfant intérieur s'est mis en route, sans complexe il prend part au projet. Il me remet en contact avec ma créativité. Il sait chercher dans mon cerveau tout ce que je sais et je m'autorise à utiliser en lien avec les objectifs. La détente qu'il me procure facilite toutes les connections entre toutes mes connaissances, des liens se font naturellement avec des apprentissages très anciens que je croyais avoir oubliés (yoga : le Mudra et le Tratac).

La vie aujourd'hui, m'oblige à beaucoup de patience : merci la vie ! sans ironie.

Pour plus de spontanéité, désormais j'enregistre à chaud toutes mes phénodescriptions. Ce qui me procure plus de plaisir à réécouter, cela crée une distanciation supplémentaire dans l'observation. Avant même d'avoir commencer les séances de sophrologie avec mes clients, la préparation m'apporte beaucoup. La préparation renvoie et confronte la personne que je suis devenue aujourd'hui.

En m'enregistrant, je prend de plus en plus de plaisir à m'écouter. Je redécouvre ma voix. Je me familiarise avec, je joue avec pour la rendre plus chaude, calme, velouté, pénétrante, onctueuse, modulable, flexible. Ma voix s'éclaircit, je viens à sa rencontre, je la retrouve en même temps que je trouve ma voie.

Difficultés ?:

Deuxième étape : L'animation des séances de travail avec l'équipe, la découverte des personnes, apprendre à les connaître.

Je me suis sentie portée par le groupe autant que je l'ai soutenu et qu'il s'est soutenu lui-même. L'expérience est doublement enrichissante. D'une part grâce à mes propres phénodescriptions et celles du groupe, d'autres part grâce aux moments de partage sur l'évolution de chacun et aux retours que les collaborateurs ont pu me faire sur ma présence et ma pratique.

De ce fait, je peux mieux évaluer distinctement la qualité de l'énergie qui me fait vibrer et celle que j'apporte aux autres. Mon enthousiasme, mon optimisme et ma souplesse d'adaptation représentent plus pour les autres qu'à mes yeux. Je prend toute la dimension de ce que représente mon "simple trait de caractère" que j'ai toujours considéré avec banalité.

Ce qui est naturel passe comme une banalité quand aucun effort n'est fait pour obtenir certaines capacités. Ne serait-ce pas là encore, une vieille croyance liée à notre éducation qui nous conditionne à n'attacher de valeur qu'à ce que l'on obtient difficilement. Faudrait-il toujours que ça sente la sueur, le labeur pour que certains talents méritent de la reconnaissance ?! Tous les talents méritent d'être travaillés, affinés, valorisés. Pourquoi, dans notre système occidental ne peut-on pas savourer ce qui est présent naturellement. C'est aussi cela développer la pensée positive. J'ai l'impression d'avoir fait une grande découverte alors que c'est là depuis des années ; il était temps !… Je sais désormais ce que je dois façonner en moi, polir et tailler comme une pierre précieuse. J'ai toujours été ainsi, mais la situation a magnifié ma manière d'être. Cela dépasse le simple trait de caractère. Maintenant que j'en ai pris conscience, je sais que je me dois de le transformer en talent pour moi et pour les autres, pour mon métier. Je ne sais pas comment encore. Pour l'instant, je n'ai que quelques indices au travers de mon approche réductive. Je perçoit que mon tempérament me donne de l'énergie, et qu'il m'en procure encore plus quand je la diffuse autour moi. C'est quand je fais passer hors de moi mon état interne, qu'il me donne de la force et qu'il est le plus bénéfique pour tous et sur les évènements. Les séances m'ont appris aussi que je pouvais doser, réguler cette énergie pour apporter le calme autour de moi et retrouver le repos. Cette expérience est nouvelle. Je capte aussi les énergies des autres. J'arrive plus souvent à avoir une lecture plus mesurable des états internes qui m'entourent, au-delà d'une intuition confuse et imprécise. Cela me donne l'assurance que je suis faite pour exercer ce métier et encore plus en groupe, j'y prends beaucoup de plaisir.

Ce que je savais intuitivement, enfoui au fond de moi, se révèle peu à peu. Je sens une énergie subtile me parcourir lors des séances. J'avais déjà ressentie cette sensation lors de séances de Voice Dialogue avec certains clients, mais jamais de façon aussi soutenue durant ces dix dernières années. Cette énergie est désormais plus présente et palpable. Elle se manifeste particulièrement quand l'alliance avec le groupe est à son maximum. L'alliance permet aux séances d'être tout autant bénéfiques au groupe qu'à moi-même. J'en ressens les bénéfices surtout en fin de séances ; je me sens comme rechargée.

**Ce que j'ai appris en faisant le cours sur "les fondamentaux de la sophrologie" :**

Troisième étape : En séance individuelle j'ai pu observer trois situation où cette même énergie s'est manifestée :

* A un moment très fort d'une séance, j'ai senti le moment où ma cliente changea d'état. Son état de nervosité était tel que je ne la reconnais pas. Puis, d'un seul coup j'ai perçu quand son basculement dans le calme et la sérénité. (cf. témoignage du ….). J'ai ouvert les yeux, son visage s'était apaisé, je le voyais très distinctement aux traits de son visage désormais détendus.
* Je la sens se manifester quand ma conscience intègre le malaise d'une personne. Par exemple, lors d'une séance collective j'ai perçu un acouphène dans mon oreille, celle du côté où la personne était assise près de moi, et qui en souffrait vraiment. J'ai eu peur d'être affectée du même mal ; dès que j'ai pris conscience que cette souffrance ne m'appartenait pas, je l'ai expulsée et la sensation désagréable a disparu. Tout cela s'est passée d'une façon fulgurante dans ma tête.
* Enfin, une autre personne est venue me témoigner spontanément qu'elle ressentait en ma présence des ondes énergétiques : "Si, si me dit-elle, pour cela j'ai un radar… je le ressens très bien."

Ces expériences me laissent un peu confuse. J'attends la manifestation d'autres phénomènes pour me confirmer ce que je capte, ce que je ressens et mieux les intégrer.

Mon positionnement professionnel

Le devenir du groupe