

NOUVEAU REGARD

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

SOPHROLOGIE PHÉNOMÉNOLOGIE
PLEINE CONSCIENCE YOGA
RELAXATION BIEN-ÊTRE

LA VOIE DE LA RÉDUCTION

La pratique de la phénoménologie

Retour sur le
Congrès de
Sophrologie

La créativité
Les addictions

Noèse-Noème
Sujet-Objet
Corps propre
Alliance
Temps
Promenade
Annonces
Stages
Lecture...



அரசு அருங்காட்சியகம்
திருவனந்திபுரம்
புத்தர் சூழல்பம்
புகழ்பெறும்
சேகரிப்பு

NUMÉRO 8 - JANVIER/FEVRIER/MARS 2013



Enseignement Supérieur de Sophrologie Appliquée
d'Ile de France

www.essasophro.com



Enseignement Supérieur de Sophrologie Appliquée d'Île de France

⚙️ Qui voit ? Qui accueille ?

La voie de la réduction phénoménologique est un art de l'ouverture et un apprentissage de la disponibilité. Tous les papiers de ce nouveau journal en témoignent: l'acte de voir est un véritable art de vivre et un moyen immédiat de réenchanter le monde. «La réduction, note Husserl, ne signifie pas une diminution ou une restriction, mais une modification de mon attitude en tant que sujet, c'est-à-dire un changement dans ma façon d'appréhender les objets de mon expérience et de me dévoiler à moi-même, sujet de cette expérience. » Dans l'entraînement sophrologique et dans nos Terpnos Logos, nous invitons systématiquement à « accueillir les phénomènes qui apparaissent ». Mais, force est de constater lors des phénodescriptions, nous sommes la plupart du temps complètement focalisés sur les phénomènes eux-mêmes, dont le flot automatique nous éloigne tout aussi mécaniquement de l'espace d'accueil lui-même. J'accueille les phénomènes... oui, mais qui est ce « je » qui accueille ? Je ressens le corps mais est-ce possible de sentir cela même qui le ressent ? Je vois les sensations, émotions ou pensées qui apparaissent, mais qui voit ? Il y a ce « présent vivant » constitué par les phénomènes en train de se passer, mais « dans quoi » se passent-ils ? À qui apparaissent-ils ? Toutes ces questions se réduisent à l'interrogation fondamentale sur la nature du « moi »: « Qui suis-je ? ». Cette question, qui n'appelle pas de réponse intellectuelle et à laquelle je ne peux pas répondre avec des mots et des pensées, constitue en elle-même un mouvement d'éveil vers cet espace tout accueillant, par nature libre de jugements et de commentaires parce que libre de pensées. Ici s'effectue un véritable travail de réduction et de conversion du regard. Ainsi, de suspension en suspension, quand « ce qui est vu » a été mis entre parenthèses, il ne reste finalement que « celui qui voit », dans sa pureté essentielle. À ce moment-là, il n'y a plus ni question ni réponse, ni problème ni solution, ni sujet ni objet, ni concept ni savoir. Ne demeure que la conscience et la joie d'être, le grand silence, l'indicible mystère de cette paix toujours et partout présente • **Pierre Bonnasse** [Photo de couverture: temple de Tiruvarur, Tamil Nadu, Inde, 2012].



S O M M A I R E

« Nous sommes initialement dans une situation analogue à celle de l'aveugle de naissance qu'on vient d'opérer de la cataracte et qui, littéralement, doit maintenant commencer par apprendre à voir. » Husserl

La réduction phénoménologique.....	p.3
Le corps propre.....	p.4
Les maîtres du temps.....	p.5
La réduction phénoménologique II.....	p.6
La relation sujet-objet.....	p.7
Réenchanter le monde.....	p.8
Rejoindre la source de soi.....	p.10
Trouver refuge en soi.....	p.11
Sophrologie & Créativité.....	p.12
Sophrologie & Addictions.....	p.13
Le sommeil et la mort.....	p.14
Promenade dans la neige.....	p.15
Le 45ème Congrès de Sophrologie.....	p.16
Stages, ateliers, lecture.....	p.16



↑ LA RÉDUCTION PHÉNOMÉNOLOGIQUE



La place de la réduction phénoménologique est au cœur de la pratique du patient. Elle doit l'accompagner dans chaque entraînement. La première approche de la réduction phénoménologique est tout d'abord enseignée au patient au cours des pauses d'intégration où on lui demande d'accueillir tous les phénomènes, toutes les sensations sans les interpréter, les juger et les analyser. Puis ensuite, lors de la phénodescription, où on lui demande de restituer ses vivances pendant la séance, de la même manière, sans juger, ni analyser. Au cours des séances, on l'amène ainsi à porter un nouveau regard sur son corps, en devenant l'observateur de ce corps, et en oubliant tout ce qu'il croit en connaître. Il doit pour cela se faire sa propre expérience, en regardant son corps « comme si c'était la première fois ». Cela va l'amener à comprendre que tout ce qu'il sait, qu'il croit savoir, est erroné. La célèbre phrase de Socrate « Tout ce que je sais, c'est que je ne sais rien » résume bien l'état d'esprit dans lequel il faut se mettre dans la pratique de la sophrologie, pour pouvoir effectuer une nouvelle découverte de son corps, basée sur la vivance, l'expérience, et non pas sur ses connaissances, issues de conditionnements depuis sa naissance.

Grâce à cet entraînement, le patient prend plus naturellement une posture d'accueil, d'ouverture, qu'amène cette réduction phénoménologique. Il développe également son attention par ce nouveau regard qu'il porte sur lui-même et sur tout ce qui l'entoure. C'est cette posture d'accueil, d'ouverture, d'attention, qui permet de se placer dans l'instant présent. Le corps (qui, lui, vit toujours au présent) et l'esprit sont alors en harmonie, tous les deux au même endroit, au même moment : ici et maintenant. C'est la rencontre du Moi corporel et du Moi présentiel, la découverte de la région phronique. Cela permet de couper le mental, de s'en libérer et de s'ancrer dans l'instant présent, d'être dans une présence totale. Cela permet d'accéder à la pleine conscience. Comme le dit E. Tollé, « La présence est pure conscience, celle qui s'est dégagée du mental, du monde des formes ». Caycedo qualifie d'ailleurs « d'entraînement phronique réductif » les 4 premières RDC. Grâce aux techniques sophrologiques, le patient apprend à lâcher l'attention portée aux phénomènes dans le corps pour aller s'attacher à l'essence même de ces phénomènes, de façon intuitive, en prenant en compte les actes de visées de sa conscience, en observant le phénomène et sa source. Cela amène le patient à porter un nouveau regard sur lui-même, sur le monde qui l'entoure, sur la vie. Alors, ses valeurs existentielles changent, évoluent. Cet accès à la conscience sophronique et ce nouvel existentialisme représente l'objectif fondamental de la sophrologie. Et cet objectif ne peut être atteint sans la réduction phénoménologique. Si le patient reste accroché à ses croyances et à ses modes de fonctionnement, il restera au fond de la caverne (de Platon.)

C'est la raison pour laquelle la réduction phénoménologique doit être au cœur de la pratique du patient, car elle lui permet de s'affranchir de ses fausses croyances, de ses connaissances erronées et de s'ouvrir à sa propre conscience, de la découvrir, de la conquérir et de se transformer (pour reprendre les 3 grandes étapes décrites par Caycedo). La pratique de la sophrologie avec la réduction phénoménologique est alors un peu comme une nouvelle naissance, un nouveau cycle de vie. Le patient passe, au fil de l'entraînement de l'enfant qui découvre pour la 1^{ère} fois, avec un regard nouveau, à l'adulte « éveillé ». Dans une attention ordinaire, la relation sujet-objet entre un patient et un praticien se définit comme une relation entre un sachant et un élève. Le patient est soumis à son praticien auquel il se remet pour aller mieux. C'est une relation dominant-dominé, où le praticien est placé au-dessus du patient. Cette relation est incomplète car le praticien alors ne perçoit que certaines facettes de son patient. En effet, il le regarde de façon superficielle et limitée, gêné par ses représentations mentales. Le sujet et l'objet sont bien distincts, dans la dualité. Afin de dépasser cette dualité et cette distinction entre le patient et le sophrologue, ce dernier doit faire l'époché de ses conditionnements, de ses connaissances et de ses interprétations. Il entre alors dans une perception différente de ce qui l'entoure et du sophronisant. Cette perception ne se limite plus à ce qui apparaît mais à tout ce qui existe, dans son essence, comme une « fusion » avec le monde. Le sophrologue ne perçoit plus avec les limites de son corps. Il perçoit en dépassant ces limites et en englobant tout ce qui l'entoure. Pierre Bonnasse décrit bien cet état : « J'ai la ferme sensation d'être le vaste espace qui contient tout ce qui va et vient à l'intérieur du monde ». C'est dans cette attention consciente et sans dualité, qu'apparaît cette unité de conscience entre le patient et le sophrologue et qui permet l'alliance. A ce moment là, le sophrologue va avoir une perception totale, entière de la personne qu'il a en face de lui. Et il voit l'autre en se voyant lui-même. Il devrait alors ne pas y avoir de notion de transfert (dont on parle en psychanalyse) dans la relation entre le patient et le sophrologue. C'est une relation d'égal à égal, qui doit être favorisée par l'attitude et la posture du sophrologue qui se limite à l'enseignement des techniques sophroniques. Celui-ci doit laisser le patient libre de réaliser et de vivre les séances comme il le souhaite, sans chercher à le diriger et en le positionnant dans une place active. Pour cela, il doit être dans sa réalité objective et sans attente vis-à-vis de lui-même et de son patient. Selon Caycedo : « Le sophrologue doit comprendre et percevoir son propre état de conscience, sa propre réalité objective pour en tenir compte face à celui de son patient. Ce qui l'autorise à se conduire en guide et à établir l'alliance ». Le sophrologue, en ayant une attitude phénoménologique et en étant dans sa réalité objective, parvient alors à un dépassement de la relation sujet-objet, pour une relation sujet-sujet. Il y a un vrai échange, un vrai partage. Une relation particulière, privilégiée, s'installe entre le praticien et son patient : c'est l'alliance sophronique ● **Christelle Beccaud**

👁️ LE CORPS PROPRE

Avons-nous un corps ou sommes-nous un corps ? Le corps propre, c'est ce que l'on sent du dedans, ce que l'on ressent en lui et sur lui. Quand le corps devient objet d'expérience, il devient le centre de nos observations où il est possible d'identifier, de percevoir, de nommer et de décrire ce qui apparaît : "sensations, affection, affectivité, passion, pensées" en mettant en suspens notre jugement. C'est ce que nous appelons l'attitude phénoménologique, hors préjugé pour penser le corps vécu du dedans. La réduction permet de descendre dans la profondeur de notre corps. C'est ce qui permet d'installer un dialogue entre le corps et l'esprit. C'est ce qui renforce notre intuition et fait apparaître les messages de notre corps comme justes. Cela nous donne accès aux messages de notre corps. Le corps devient le messager de notre inconscient. C'est ouvrir notre espace entre le conscient et l'inconscient, ou notre supra-conscience contenu dans notre système limbique. C'est avoir accès à notre cerveau émotif dans lequel nous avons emprisonné notre mémoire depuis notre naissance ainsi que notre mémoire ancestrale. Notre cerveau émotif (limbique) est notre ordinateur central. Savez-vous que cette extraordinaire banque de données traite à notre insu 4 milliards de bit d'informations par seconde ? La bonne nouvelle c'est que nous en avons la clé, et nous seul. En accédant à cet espace nous permettons la corrélation entre le sujet et l'objet. Cette relation noético-noématique nous permet d'être dans l'unicité entre notre corps et notre esprit. C'est ce qui nous permet de conserver l'équilibre. "L'idéalité perçue de l'organisme a une valeur de vérité" (M-Ponty). La répétition des phénomodescriptions nous montre le sens dans notre organisme et déclenche les processus physico-chimiques chers à M-Ponty. Le sens ne vient pas de notre esprit, ce sens qui représente pour certains la quête de toute une vie vient de notre corps, de notre "conscience-corps", de notre mémoire cellulaire, ce n'est pas une construction intellectuelle. Ainsi pour un sujet souffrant de somatisation, reconnaître cette souffrance et reconnaître le sujet qu'il est dans ses perceptions, l'aide dans l'apparition du sens. Il ne peut y avoir de sens que pour celui capable d'accueillir et de comprendre cette douleur. C'est en même temps se reconnaître en tant que sujet qui recueille et comprend le sens ; le comprendre de notre nature elle-même, dans la profondeur de notre chair (cf. M-Ponty). Le corps est-il le seul messager de l'inconscient ? Ou bien les phénomènes sont-ils les messages de notre corps-conscient ? Je vous laisse le soin de trouver votre réponse. Avec la réduction et la pratique de la phénoménologie, nous devenons une masse de composés chimique en interaction, "une dialectique du vivant et de son milieu biologique" (M. Ponty). Quand le lien s'installe, il s'installe définitivement pour toute notre vie, le sens jaillit alors. C'est un lien de cause à effet avec une mise en perspective des perceptions. La perception réconcilie l'esprit et le corps (la partie supérieure et inférieure de l'être) pour les mettre en symbiose. Nous nous réconcilions avec nous-mêmes. Sans vouloir comprendre le sens de la perception, le sens émerge de lui-même, naturellement. La perception ramène à la réalité de la vie, à l'objectivité. Je vois tous les jours l'intérêt de sentir mon corps, de l'écouter et d'accueillir ce qu'il émet, ce qu'il a à me dire au moment où j'en ai le plus besoin, pour ne plus être dans le doute ou l'illusion. C'est aussi tout le lien aux autres et au monde qui s'exprime ●



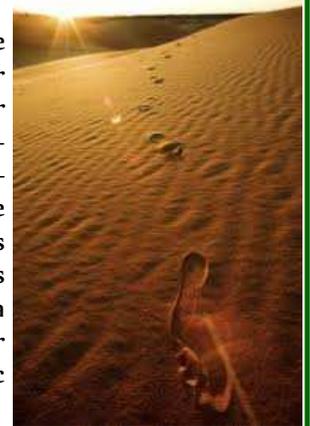
"Imaginez-vous croiser un regard, un regard tellement neutre, tellement pur, que dans ce regard vous vous voyez tel que vous êtes ; non pas tel que vous voudriez être ou tel que vous croyez que vous êtes, mais tel que vous êtes en vérité, si profondément que jamais vous n'aviez mesuré toute la dimension de votre potentiel, la bonté de votre nature, votre force, votre liberté, votre amour et tout le caractère illimité de ce à quoi vous passez votre temps à vous limiter. C'est ce type d'expérience intérieure au contact d'un « autre » que j'ai connu avec les dauphins,



les trois fois où j'ai nagé avec eux et étrangement, chaque fois le même scénario s'est répété." explique Sophie.

"Ces récits décrivent une compréhension directe et immédiate avec un dauphin ; ils parlent aussi d'être révélé à soi-même, tel qu'on est dans sa "véritable nature". Celui qui plonge son regard dans les yeux d'un dauphin découvre quelque chose sur lui-même et sa place dans l'univers. Il éprouve un lien avec le monde vivant qui était oublié, ou perdu, en tout cas absent de la vie quotidienne, et dont l'expérience peut conduire à de profonds changements. Bill et Jemina font ainsi tous deux remonter à leur rencontre avec un dauphin le début de leur lent rétablissement."

N'attendons pas de pouvoir nager un jour avec un dauphin pour nous révéler à nous-mêmes. En toute autonomie, et beaucoup de confiance, marchons dans nos propres pas avec bienveillance à notre rencontre, pour nous réconcilier avec nous-mêmes...



...et savoir qui nous sommes vraiment !

● Evelyne Revellat

☺ LES MAÎTRES DU TEMPS

Où est le temps ?

Ce temps où l'on avait du temps, où l'on faisait les choses sans se focaliser sur le temps en prenant le temps qu'il fallait.

Le temps de se poser, de laisser son regard vagabonder sur le petit matin blême, sur le ciel de midi temps de pause ou sur le jour déclinant.

Ce temps, où, le nez en l'air à humer, on scrutait le ciel et le vent pour savoir le temps qu'il ferait aujourd'hui.

Ce temps où les étoiles guidaient les yeux vers d'autres ailleurs en moissonnant alors le ciel du soir comme son champ de blé noir.

La pluie, les bourrasques, la neige ou la chaleur étouffante d'un été, c'était le temps d'une saison et l'on s'en contentait parce que l'on ne pouvait rien y faire. On n'était pas « les Maîtres du Temps ».

A chaque jour suffisait sa peine, on vivait au présent le plus souvent. Et, si l'on se retournait, c'était pour mieux avancer. Le passé c'était le passé. Demain viendrait bien assez tôt.

Demain serait un autre jour. Un jour à semer ou à récolter. Un jour de marché ou de messe.

Un jour à marier ou un jour à veiller.

Aujourd'hui, les temps ont changé. Les hommes se veulent maîtres de tant de choses. Ils voudraient être maîtres du temps, de la vitesse, de l'énergie, de la vie et même de la mort en oubliant qu'ils ne sont ni éternels, ni des dieux.

Tout va plus vite, si vite. Et dans cette course effrénée beaucoup d'entre nous s'essoufflent, perdent le rythme et le contrôle de leur vie, de leur temps.

Se perdent même dans leur quotidien devenu un véritable labyrinthe où ils ne prennent même pas le temps de se reposer, de ne rien faire.

Les personnes venant me consulter au cabinet n'ont souvent plus le temps. « Je cours après le temps. Je n'ai plus le temps de rien. Je n'ai plus une minute à moi. Toute la journée je cours. Au travail je cours. Je suis épuisé (e). Je suis toujours en train de dire à mes enfants de se dépêcher, etc. »

Au fil des séances, ils apprennent à se détendre, à se poser, à vivre leur corps, leurs sens et leur conscience

autrement, au présent, dans cet espace ouvert à la tridimensionnalité Passé-Présent-Futur qui leur permet de souffler dans un premier temps et leur apprend tant sur eux, sur leurs qualités, que sur leurs capacités à dire « pouce-stop », à prendre le temps de se vivre au présent, à prendre conscience qu'ils ne savaient pas le plus souvent après quoi ils couraient.

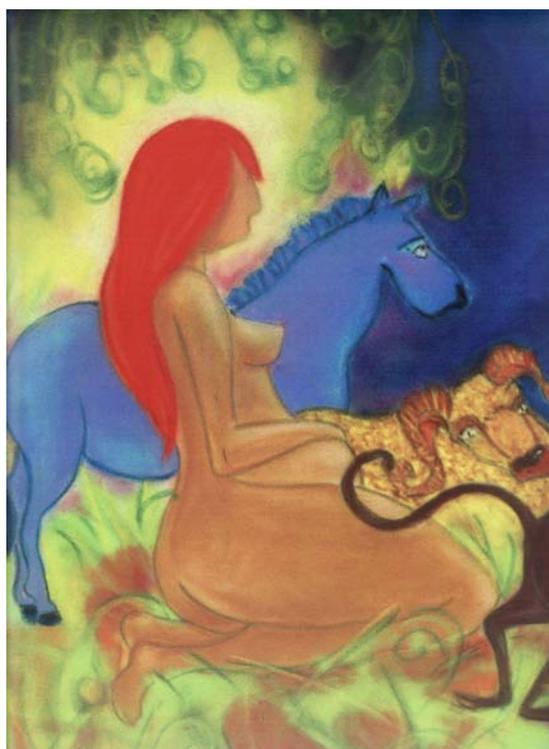


Une patiente en fin de séance me dit : « je me rends compte que cette course était une fuite. Je me fuyais moi-même. J'étais toujours en mouvement, à ranger, faire le ménage, les courses et courir pour tout, pour ne pas me poser de questions sur moi, sur ma vie et sur mon couple. Si je m'asseyais ne serait-ce qu'une minute, j'avais la sensation que tout exploserait, que j'imploserais même. En fait c'est le contraire qui c'est passé. Aujourd'hui, j'ai le sentiment d'avoir enfin le contrôle de ma vie. En me posant, je me pose les bonnes questions, je m'interroge, ou juste je prends plaisir à me reposer. C'est tellement bon de ne rien faire et de ne pas en ressentir de culpabilité. J'ai retrouvé mes repères, ma petite boussole est au beau fixe. J'ai des projets et je prends le temps de m'asseoir pour faire une séance, l'une de nos petites techniques ou simplement réfléchir. Je rêve et qu'est-ce que c'est bon ! Je sais où je vais, ce que je veux et ne veux plus. Avant j'étais perdue, je ne courrais pas après le temps, c'est lui qui me courrait après, peut-être pour me dire : « attends ! »

Dans ce monde où tout est fait pour nous faire gagner du temps avec la réduction du temps de travail, les distributeurs automatiques à la banque, à la Poste, les réservations, les achats sur le net, les repas tout préparés ou livrés, les machines en électroménager et toutes sortes de robots nous facilitant la vie, et puis encore, le train, le métro ou l'avion allant tous toujours plus vite en réduisant les distances kilométriques. On se rend compte que l'homme se plaint ou vit mal de ne plus avoir de temps. Mais du temps pour qui, pour quoi et pour quoi faire ? Tant j'ai le sentiment dans mes rencontres sophrologiques que pour beaucoup, simplement se poser fait peur, en prendre est angoissant. Les hommes et les femmes dans notre société actuelle, ont-ils encore du temps pour les câlins, pour la tendresse, pour s'aimer. Ou, réduisent-ils là aussi les distances pour des allers-retours vite fait au TGV de l'amour. Prennent-ils du temps, pour créer et inventer. Pour s'interroger sur les grandes questions de l'existence et de la leur.

Pour écouter leurs enfants, pour jouer avec eux, pour leur apprendre à s'ennuyer un peu pour pouvoir, ainsi, imaginer et rêver leur monde et le monde de demain ?

(suite p.6)



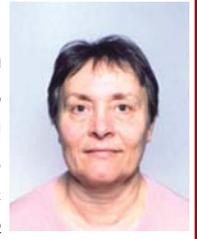
Quand ces enfants, eux-mêmes, ont déjà des emplois du temps de ministres et souffrent pour certains de surmenage, comme me disait un ancien collègue pédo-psychiatre qui reçoit en consultation des adolescents, voir des enfants présentant déjà des pathologies du stress (angoisse, anxiété, attaques de panique, tachycardie, pathologies de l'estomac) et de burn out. Quelques séances de sophrologie suffisent le plus souvent pour faire prendre conscience aux personnes que «ce temps» est un trésor accessible, à la portée d'eux-mêmes, comme l'est leur respiration. « Permettre au souffle, d'être le souffle et d'exister tout naturellement. », écrit Christophe André. Permettre au temps d'être ce temps de présence à soi. Que l'on trouve toujours un peu de temps. Qu'il suffit souvent d'un nouveau regard sur sa vie, sur soi. D'un nouvel angle, d'un autre positionnement. De quelques minutes par jour pour prendre juste un peu de temps, pour se vivre au présent et se ressourcer, se régénérer même. Pour penser au sens de la vie, du travail, de nos engagements, de ce que nous avons été et de ce que nous sommes et serons, aux choses qui nous entourent, aux êtres que nous aimons et qui comptent, à nos valeurs, celles qui donnent un sens à la vie et à l'avenir. Du temps pour rêver, écouter, respirer et être soi, Etre soi-même. Pour se sentir en vie, vivre et exister là, maintenant. Redonner sa place au présent et le vivre pleinement. Ainsi, l'Homme ne serait plus le «MAITRE DU TEMPS» mais «LE VOYAGEUR DU TEMPS», le temps de sa vie, dans la pleine conscience de celle-ci et d'un passé porteur lui donnant l'élan ; d'un présent où ce qui se vit découvre, étonne parfois, dévoile, apprend, transforme irrémédiablement, et d'un futur porté par l'Amour et la connaissance lui indiquant à la croisée des chemins la voie à suivre en écoutant son cœur, ses valeurs, sa confiance, ses croyances. « Voyager, c'est naître et mourir à chaque fois », disait Victor Hugo. Ce voyage là, celui que je vis, que j'enseigne et transmets par la sophrologie, cette conquête de l'espace intérieur, c'est le voyage de l'existence, l'aventure de la VIE. Que rien n'est jamais acquis, que tout est éphémère sur la terre, tel un mandala de sable quand le moine après des milliers d'heures de création souffle dessus pour que les éléments retournent



aux éléments, Pour se rappeler que rien ne dure et que ce qui se vit là est le sel de la vie. Le sable au sablier. Que tout ce qui se vit, se vit toujours différemment, hier par rapport à aujourd'hui et aujourd'hui par rapport à demain. Que chaque contrée découverte est une nouvelle naissance • **Laurence Lubet**

↑ LA RÉDUCTION

La réduction phénoménologique, c'est la suspension de notre « attitude naturelle », une mise entre parenthèse de tout ce qui n'est pas le phénomène vécu lui-même, c'est-à-dire tenter de faire ressortir «le phénomène tel qu'il est » et non pas le phénomène tel que nous croyons qu'il est, tel que nous croyons que les choses sont ». Lors de nos séances de sophrologie, au moment des pauses d'intégration, des phéno-descriptions, nous apprenons à regarder les phénomènes apparus à notre conscience lors de la séance, tels qu'ils sont apparus, et non pas habillés par ce que nous « savons » d'eux, connaissances ramenées de notre histoire, notre société, notre religion, le pays où nous sommes nés, notre famille, non, nous allons tenter de considérer chaque phénomène apparu pour ce qu'il est et c'est tout, et surtout apprendre à ne pas l'habiller de tout ce qui nous habite. En sophrologie de nombreuses techniques nous invitent à nous regarder de différents endroits, de l'intérieur ou de l'extérieur, à prendre en considération les phénomènes qui surviennent avec différents degrés d'intensité, ne peut-on parler d'entraînement de la conscience à nous regarder de points de vue différents. Nous portons notre attention, nous nous concentrons, nous contemplons même nos sensations, nos perceptions ... nous apprenons à notre conscience à porter un nouveau regard sur nous même, aussi bien d'un point de vue interne qu'externe. Porter un regard neuf sur toute chose, n'est-ce pas aussi le principe actif de la pleine conscience. Mais une fois que l'on a expérimenté cette façon de considérer ces phénomènes tels qu'ils sont vraiment, ne peut-on étendre cette façon d'appréhender les choses, à notre vie toute entière. Chaque épisode de notre vie, ne peut-il être regardé autrement ? Pouvons-nous tenter pour chacun d'entre eux de faire un pas de côté et de porter un regard nouveau sur celui-ci. Ce nouveau regard peut-il finalement nous apporter un mieux être, parce que nous allons mettre un nouvel « espace » entre nous et notre corps de souffrance. Ne pouvons-nous pas porter ce nouveau regard sur la maladie, les troubles psychiques dont nous souffrons, et cette distanciation n'est-elle pas un début de réponse, et peut-être même un début de guérison, si nous ne nous identifions plus à la maladie, à la souffrance, si nous ne sommes plus cette souffrance, n'est-ce pas là le premier pas fait dans la voie d'un mieux-Être. Pour ma part, j'ai expérimenté cette distanciation lorsque j'ai été atteinte par le deuil. Peu de temps après l'événement tragique, je me suis mise à la méditation, c'était au début quasiment impossible de laisser mon esprit sans qu'il s'accroche à la souffrance qui ne manquait pas d'apparaître, et puis peu à peu, ce furent quelques secondes de repos, où mes pensées se calmaient.. et donc pendant quelques instants fugaces la paix s'installait en moi, puis ce furent des minutes de paix, il y avait dans ces moments là distanciation entre mon esprit et ma souffrance, c'est ce qui m'a permis au final de prendre suffisamment de distance pour ne pas y perdre la raison. L'important était cet acte de mise à distance de la source de la souffrance, n'est-ce pas cela la réduction phénoménologique ? *(suite p.7)*



Evidemment c'est un cas un peu extrême, mais j'ai pratiqué ensuite cette mise entre parenthèses dans mon quotidien, quand une émotion négative me gagne, je prends cette distance, je regarde la chose apparue avec ce regard vierge, et il me semble qu'alors la charge émotionnelle s'éloigne peu à peu, ce n'est pas toujours flagrant, mais la force de l'entraînement à cette attitude, améliore au fil des années mes capacités à me préserver de ces émotions liées à la dualité, j'aime, j'aime pas !!! Si l'on applique cette réduction phénoménologique à notre rapport avec notre petit Moi, cette distance que nous mettons alors entre lui et qui JE SUIS vraiment, cette désidentification d'avec notre MOI JE, ne peut-elle nous apporter une sorte de liberté intérieure, premier pas de ce qu'on appelle le lâcher prise ? Il m'apparaît donc comme essentiel au travers de l'entraînement du patient à cette mise à distance et de notre discours auprès de nos patients/sujets de tenter de transmettre cet état d'esprit, cette qualité de regard sur nous même et sur le monde qui nous entoure ...

↑ LA RELATION SUJET-OBJET

Lorsque l'on évoque la Relation Sujet-Objet de quoi parle-t-on ? Il s'agit de la relation qui s'établit entre un soignant et un Soigné, celui-ci ayant souvent tendance à voir en le Soignant l'autorité de celui qui sait, qui devient alors le sujet de la relation et le Soigné, celui dont on prend soin, celui qui s'abandonne au soignant et qui abandonnant sa liberté devient Objet, on parle alors d'une relation Sujet-objet. L'alliance sophronique vise elle à ne pas entrer dans ce jeu, on parle bien entendu là aussi de la relation entre le Soignant et le Soigné, mais l'objectif est d'offrir la possibilité au Soigné de garder lui aussi sa position de Sujet, responsable, acteur principal de sa guérison, la relation devient alors une relation Sujet - Sujet Mais est-ce si simple, pour un patient, malade de surcroît, de rester acteur de sa guérison et de ne pas céder à la tentation de s'en remettre à l'autre, d'abandonner sa responsabilité à l'autre ? De quoi a-t-il besoin pour cela ? Il me semble que pour conserver son autonomie, le Soigné doit tout d'abord conserver son quant à soi, c'est-à-dire sa capacité à porter un regard neutre sur ce que lui propose le Soignant, il ne s'agit pas de mettre en doute ce qui est proposé par l'autre ... il est censé connaître son métier, mais bien de rester vigilant à ce que l'on ressent profondément comme étant bon pour nous ou pas ! ensuite faire part de ses doutes au Soignant et ne pas accepter sans mots dire, c'est-à-dire sans exprimer ses réserves, ses inquiétudes, ses questionnements, se faire expliquer à nouveau si l'on en ressent le besoin, ne pas rester passif mais bien au contraire actif/acteur. On pourrait dire aussi qu'il s'agit d'une certaine qualité de Présence dans sa relation avec le Soignant, je suis là, moi bien présent et je ne m'efface pas devant la connaissance, puisque je suis le sujet principal de la relation, peut-être conserver à l'esprit que le Soignant nous est en fait redevable de pouvoir exercer ses talents ! Mais ne faut-il pas envisager que le Soignant-Sujet, modifie lui aussi son attitude ? Il a la connaissance certes, mais est-ce suffisant pour que le Soigné, devenu Sujet, puisse exister pleinement ?

Comment puis-je ouvrir cet espace à mon patient ? Comment lui faire sentir que même si j'ai cette connaissance qu'objectivement il n'a pas, il est en mesure et même invité à prendre toute sa place, avec sa réalité du moment. Dans son attitude corporelle le Soignant peut déjà faire percevoir au Soigné qu'il est disposé à le laisser Etre pleinement, mais aussi dans son discours il permettra au Soigné de ressentir cette ouverture à tous ses potentiels. Et pour cela ne faut-il pas déjà que le Soignant fasse fief de ses considérations, à priori, jugements sur son patient, et qu'il le voit à chaque fois comme si c'était la première fois, qu'il laisse même à la porte ses premières impressions, celles liées à la part de nous même, notre histoire, l'endroit où nous sommes nés, notre éducation, qui va inmanquablement teinter ce premier regard que nous allons porter sur notre patient, ne devons-nous pas tenter autant que faire se peut d'être « vierge » de cette empreinte là !

Cela ne sous-entend-il pas que, pour que le Soignant favorise cet état d'Etre du Soigné, il soit lui aussi au clair avec lui-même, qu'il ait bien entendu fait le ménage de ses problèmes passés, mais aussi qu'il laisse de côté toute pollution psychique du jour, cela demande de sa part de bien se connaître et d'avoir fait un point en tête à tête avec lui-même sur sa réalité du moment, de sorte qu'il puisse laisser de la place à celle du patient qu'il reçoit. Cette nouvelle perception du soigné peut nous permettre à nous soignant de mieux le ressentir, d'être plus réceptif à ses états d'âmes, de s'ouvrir pleinement aux dimensions les plus fines de l'autre en étant dans l'accueil, dans cette position d'ouverture à l'autre et par là même de lui rendre plus facile sa nouvelle position de Soigné/Sujet dans notre relation. Il s'agit là d'un état facilitateur pour l'autre. Il me semble donc que pour que l'alliance s'établisse entre le Soignant et le Soigné, il faut bien entendu que le Soigné conserve toute sa responsabilité et sa pleine présence, mais que le Soignant conserve sur son patient un regard toujours neuf pour accueillir à chaque fois celui-ci dans sa réalité du moment • Marie-Claude Rebiffe



RÉ-ENCHANTER LE MONDE



La sophrologie contribue-t-elle à ré-enchanter le monde ? Le thème du 45^e congrès de la Société Française de Sophrologie était « Sophrologie et vie quotidienne ». Résumé de deux interventions, très différentes quant au style des intervenants, mais qui se rejoignent sur le fond : celles de Richard Esposito et de Gérard Thouraille.

Richard Esposito intervient sur le thème « **Sophrologie et post-modernité** » : modernité et post-modernité se caractérisent par une manière distincte d'être au monde ; l'émergence de la sophrologie et du principe d'action positive n'est pas neutre dans la société ultralibérale d'aujourd'hui.

Repères temporels. Si pour les historiens le début de l'ère Moderne (de notre civilisation occidentale) date de la prise de Constantinople par les Turcs, la modernité s'installe progressivement dans les années de déplacement des lignes qui précèdent la Renaissance : découverte de l'Amérique, dépassement d'une vision du monde géocentrique, découverte de l'infini de l'univers. La modernité « théorisée » par l'esprit des lumières repose sur la croyance en la « Raison » comme moteur de progrès tant collectif qu'individuel. Kant dans « Qu'est ce que les Lumières ? » expose que l'Homme éclairé sort de ce qu'il appelle « la minorité » (opposée au « principe d'autonomie ») « en suivant le chemin de la liberté, éclairé par la raison » : cette vision du monde intègre de façon implicite un équivalent au principe d'action positive. Post modernité : naissance déclarée dans les années 50-60, pour certains nous y serions toujours, pour d'autres nous sommes entrés depuis les années 80-90 dans un nouveau cycle, la «super» ou «hyper» modernité. Caractéristiques de cette époque ? Les désillusions modernistes, le déclin des institutions et des idéologies, l'influence croissante de l'économie, automatisation, mondialisation, dépersonnalisation... le pendule balance vers le « désenchantement du monde », et emporte certaines réactions. Au niveau du sujet, tension vers l'individualisation : du point de vue phénoménologique, subjectivité et émotion font sens pour le sujet. Au niveau collectif, pression des normes de groupe vers la conformité.



Comme le montre Heidegger dans « Être et temps », « l'être en commun » exerce une forme de pression sur le « Dasein », et ce conditionnement au nom d'objectifs généraux de régulation sociale peut constituer un frein à « l'authenticité de l'être ».

Principe d'action positive et « être en commun »

Si la norme comme puissance collective est dénoncée comme pression directe ou indirecte sur les sujets que nous sommes, le principe d'action positive est réaction saine, en ce qu'il contribue à préserver le « dasein ». Ainsi, la sophrologie aide le sujet à résister à la pression de l'accélération du temps, à conscientiser et distinguer temps social et temporalité personnelle. A travers la réappropriation de son temps, le sujet se réapproprie lui-même. Réaction nécessaire, le principe d'action positive contribue au renforcement de « l'individuation » définie par Jung : « Elargissement de la conscience vers un centre de gravité psychique, et entrée dans un processus de différenciation qui a pour but le développement de la personnalité »

Le principe d'action positive peut-il être une posture ?

Le « principe d'action positive » deviendrait posture s'il devenait la formule incantatoire d'une sophrologie « toute puissante », censée pouvoir guérir tous les maux du siècle. Il faut se garder de la posture « positif à tout prix », qui deviendrait imposture si l'instrumentalisation de ce principe conduisait un sophrologue à surestimer le pouvoir de la sophrologie – ce qui de façon non avouée serait le pouvoir du sophrologue lui-même – alors défaillant au regard du principe d'objectivité...

Principe d'action positive et bonheur

Le principe d'action positive permet au sujet, découvrant ses propres potentialités, de réagir contre la conception normative d'un bonheur consumériste, ce que R. Esposito désigne comme « une mise en perspective de la dimension créatrice du bonheur dans un monde hyper normalisé ». Réponse positive donc ... si je maintiens à juste distance pression sociale et conformisme, et prends conscience de ce qui est pour soi structurant. Le bonheur dépend de ma capacité à être en contact avec mon être authentique, à me sentir comme un artisan responsable de son existence, qui serait à la fois sculpteur et sculpture. *(suite p.8)*



« **Le profond aime à se masquer** », exposé de Gérard Thouraille. A partir de cet aphorisme de Nietzsche, G. Thouraille fait une analogie entre manifestation de troubles bipolaires (alternance de phases d'excitation et d'inhibition) et la bipolarité caractéristique de notre pensée rationnelle, manifestation de notre mental qui divise, hiérarchise, se positionne au regard de paires de termes apparemment contradictoires : réel/imaginaire, haut/bas, intelligible/sensible... oubliant qu'ils se déterminent l'un l'autre.

Superficialité et profondeur : l'une renvoie à l'apparence, l'autre à l'intériorité... nous distinguons ainsi souvent dans nos vies le quotidien tissé de nos conduites routinières qui serait la surface, et les « moments forts » vécus intensément qui en représenteraient la profondeur. Mais n'est-ce pas notre lecture après coup, conditionnée par nos idées reçues, qui les oppose ? La vie quotidienne n'est jamais insignifiante et n'est pas une expérience de surface : même notre imaginaire y joue un rôle majeur, « Nous passons notre vie à imaginer des perceptions et à percevoir des imaginations ».



Réagir contre la bipolarité dans nos esprits et dans nos vies

L'opposition entre moments « chargés de sens » et « quotidienneté banale » procède d'une méconnaissance de l'existence, que nous pensons trop et ne vivons pas assez. L'existence n'est pas catégorie logique, elle est fait incarné, rebelle à toute classification, et échappe au champ habituel des concepts et de l'analyse. G. Thouraille nous incite à faire l'époché phénoménologique, par rapport à cette vision du quotidien, et à vivre pleinement ce temps de notre vie le plus souvent « exécuté » de façon mécanique, loin de notre véritable présence.

La sophrologie est dans notre quotidien

La vivance est notre témoin de cette relation qui relie ensemble existence et existant, notre conscience d'être. En accueillant la vivance, nous ne descendons pas toujours dans les profondeurs mais rejoignons la clarté phénoménale de ce qui se donne à voir ici et maintenant.

Le domaine de la conscience ne connaît pas de limites, il recouvre tout le champ de notre expérience humaine, du quotidien banal à nos expressions artistiques ou réflexions mentales les plus élaborées. La sophrologie ne saurait donc être une pratique à part, « coupée » du quotidien, d'autant que son efficacité se fait sentir... lorsque nous constatons que c'est notre quotidien qui est modifié.



Solitude, altérité, partage

Ce qui se donne à voir dans la vivance est ce que Levinas appelle « le définitif de mon existence », « je suis à jamais enfermé avec moi-même ». « Le définitif, c'est la solitude », mais la solitude vécue consciemment peut être un gigantesque ferment de vie. Au contraire d'une cure psychanalytique type où l'un parle et l'autre écoute en s'excluant de toute relation existentielle, en sophrologie chacun se nourrit de sa propre vivance et de celle de tous, car ce qui se dévoile à nous dans la solitude de nos vivances débouche souvent sur un partage. L'espace relationnel de la sophrologie est celui d'une altérité reconvenue, d'une empathie, d'une forme de « compagnonnage ». En ce sens, il ne faut pas entendre le mot de « technique » sophrologique au sens d'exécution neutre et impersonnelle d'un protocole, mais au sens antique de « technès » : accomplissement en devenir d'un ouvrage en train de se faire, dont on ne saurait dire au début ce qu'il sera à la fin, et dans laquelle l'artisan de l'ouvrage fait partie intégrante de l'œuvre même. Lorsque l'existence se donne à voir en pleine lumière à chaque instant, la dimension de profondeur rejoint la superficialité, le quotidien est alors réenchanté, et le profond se masque... derrière les traits de l'apparence. Je vous souhaite à tous de faire de votre vie une œuvre d'art ! • Francis Edwards



REJOINDRE LA SOURCE DE SOI

Le 45^{ème} Congrès de la Société Française de Sophrologie s'est tenu le 1^{er} et 2 décembre 2012 sur le thème Sophrologie et vie quotidienne. A cette occasion une table ronde a été



organisée sur le thème des « **Difficultés et Ressources du Sophrologue** » animée par : Chantal BIWER, Michèle FREUD, Alain GIRAUD, et Jean-François MAILLARD. Voici pour nourrir notre pratique quotidienne, en synthèse, les éléments que nous pouvons glisser dans notre boîte à outils de sophrologue.

La sophrologie est une des premières disciplines de soin à la personne qui ait mis en mouvement le corps humain. Les Relaxations dynamiques comme les sophronisations de base s'appuient sur la richesse des ressources psychomotrices de l'être humain. Pour la première fois le corps et l'esprit ne sont plus séparés mais sollicités en simultanéité. La sophrologie permet à l'être humain de faire l'expérience de sa corporéité que nous appelons aussi les vécus corporels. La sophrologie permet au sujet de faire cette expérience sur lui-même pendant le suspend du temps sur la durée des séances, avant de se tourner vers les autres. Ainsi le corps de la personne devient le lieu de soin comme il ne l'avait encore jamais été.

C'est cette non-séparation du corps et de l'esprit qui contient les ressources et les difficultés de la pratique de la sophrologie au quotidien. Cette non-séparation crée un espace de pratique où le corps en mouvement est la seule médiation thérapeutique. Les ressources au quotidien de la sophrologie sont le corps du patient et le corps du sophrologue qui vont pratiquer ensemble. Les difficultés au quotidien sont le corps du patient et le corps du sophrologue. Dans la relaxation dynamique, le sophrologue passe le temps à l'écoute et à observer le corps des patients afin de lire leur état de tension tant physique, émotionnel que psychique, pour chercher la stratégie la plus adaptée pour mettre le corps en mouvement en respectant le plus possible l'état des lieux.

Les ressources du sophrologue résident dans la capacité à mettre en cause sa pratique. Le besoin d'être en forme se fait sentir, sophrologiquement parlant. Au quotidien, il faut penser à la mise en place de la pratique de la relaxation dynamique personnelle pour mettre le corps en conscience de son état intérieur. Par la mobilisation du corps toutes les instances de la mémoire sont sollicitées. C'est-à-dire mettre son corps en éveil car la sophrologie est une discipline thérapeutique très impliquante et nécessite de prendre en compte les interactions de sa profession sur sa vie personnelle.

Situer et identifier la source de nos propres ressources.

En tant que sophrologues, nous sommes des stimulateurs de ressource. Il est indispensable d'identifier la source de nos propres ressources pour trouver et d'entretenir notre liste de plaisirs, sans rester uniquement dans l'aide apportée au patient pour établir sa propre liste.

On retient qu'Être sophrologue n'est pas avoir des techniques mais Être des techniques.

Penser à pratiquer du sport, de la marche dans la maîtrise de l'équilibre debout, des exercices respiratoires et de la pleine conscience (en pleine conscience : se dire « Bonjour » sur chaque système). Avoir pour soi un équilibre de vie ; se faire du bien, se faire masser. Si nécessaire, barrer tous les rendez-vous, et décrocher le téléphone. Faire des coupures d'une semaine.

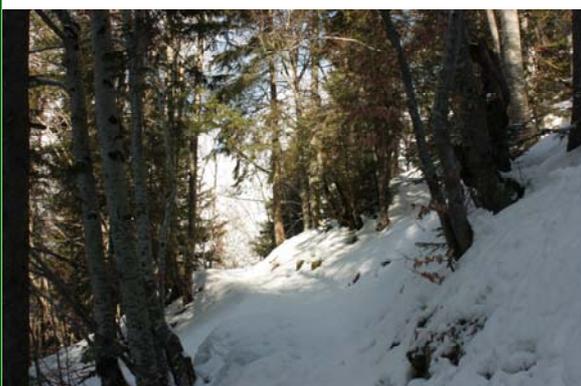
Si la pratique corporelle reste essentielle à la relation que j'ai avec moi-même. Il est important de s'assurer quotidiennement qu'on reste au contact de son propre ressenti à travers la douceur, la mobilité du corps, la présence, la conscience à soi, la congruence, la mobilité de la conscience pour pouvoir faire l'Epoché dans la présence de l'instant.

Identifier les difficultés, en restant en lien avec la source de nos ressources.

En chemin dans la conduite sophrologique, dans la traversée des difficultés, toujours situer la source de nos propres ressources et y revenir régulièrement, pour rester en lien ; en ayant conscience de l'emprise et conscience du sentiment d'impuissance qui peut se présenter. On ne peut pas aller ou accompagner, plus loin que où l'on est allé ou arrivé, au risque de s'exposer à l'impossibilité et aux difficultés.

Si nécessaire, il est préférable de se récupérer soi-même et d'aller récupérer l'autre après... en lui expliquant : « *ce que vous m'avez dit m'a interpellé et me demande de réadapter le programme de séances sophrologiques que j'avais établi, en fonction de ce que vous m'avez dit.* ». Il est indispensable de trouver la limite en faisant des exercices corporels d'ancrage, en avant, et en arrière. Si besoin, il ne faut pas oublier de conseiller à la personne un accompagnement psychologique en parallèle du travail sophrologique, sans oublier de penser à la sophrologie thérapeutique pour le sophrologue lui-même (*Manuel de Sophrologie et de Sophrothérapie* - Claude CHATILLON, Michèle DECLERCK)

Ainsi, il est indispensable d'entretenir ses propres ressources internes et externes. Et de porter toute son attention sur le fait que lorsque le corps commence à parler, c'est déjà trop tard... Surtout, ne pas être et rester isolé, (penser aux réseaux professionnels) voir envisager, si nécessaire, d'entamer une nouvelle tranche de travail personnel.



Ainsi avoir conscience et identifier le besoin du travail de supervision.

(suite p.11)

Le transfert est une lutte (relation d'amour) dont nous devons faire le deuil. L'alliance est une relation d'Adulte à Adulte, ce qui n'a rien à voir avec le transfert. Dès le premier rendez-vous, il est en effet impressionnant de voir à quel point, les personnes peuvent donner une quantité importante d'information de l'ordre de l'intime ; ce qui ressemble à un transfert, dans un état régressif et nous renvoie, sous l'effet miroir, à un travail personnel sur notre propre chemin existentiel. Ce qui reste également très fatigant dans la pratique quotidienne, c'est de dire au patient de ne pas être dans « le falloir » alors que le sophrologue lui-même, peut se trouver dans « le falloir ». Ainsi il va falloir accorder plus de temps aux personnes qui choisissent la « Route du stress » dans la cascade des phénomènes de résistance qui suit : Sensation, Réaction, et Recherche du stress pour ne pas se confronter à ce qui fait souffrir... Mais également, dans le vécu de la maltraitance, il va falloir prendre en considération la mise en place des mécanismes de résistance à travers l'expression d'un masochisme dans la compulsion de régression où l'évolution est beaucoup plus lente ; il faut du temps à la personne pour saisir les processus de solution qu'on lui propose...

Un équilibre personnel et singulier, pour revenir au quotidien, à la source de nos propres ressources.

En résumé, pour le sophrologue, un équilibre personnel et singulier est à trouver autour des grands fondamentaux de la sophrologie, à savoir le principe d'action positive, le principe du schéma corporel comme réalité vécue, le principe de l'adaptabilité, accompagné par le principe fondamental de réalité objective. Savoir accueillir pour nourrir notre pratique quotidienne, au fil du temps, tendu en permanence entre nous et l'autre. En quelque sorte, tout est affaire de conscience et de la conscience du corps, pour ne jamais négliger la pratique de l'Epochè, du retour à soi, à la source de soi, pour savoir :

Où je me situe dans mon corps lorsque je suis avec mon patient ?

Si Autrefois être sophrologue n'était pas un métier mais une façon d'exercer son art... C'est toujours à travers l'alliance, que la confiance s'établit entre le sophronisant et le sophrologue qui engage sa responsabilité sur l'optimisation et la qualité de son accompagnement. Ceci nécessite d'une part : la maîtrise des techniques mais aussi, d'autre part, la maîtrise du retour à soi pour la qualité de l'Epochè dans la bienveillance de sa propre conscience et de la conscience trouvée en supervision. Mais comme l'a dit le Dr Luc AUDOUIN au cours de ce congrès : « **A force de vouloir se soigner par un plus malin que soi, on finit par oublier le malin qui est en soi et le malin qui est dans l'autre.** »

Cependant, au moment de son histoire où la sophrologie s'affirme comme un métier à part entière, la démarche d'Epochè approfondie dans la non-séparation corps, esprit semble être la source fondamentale du res-



source pour nous et à travers nous pour les autres. Elle signifie, un véritable engagement professionnel, pour que coule, dans l'exercice de son art, ici et maintenant et pour encore, fort longtemps, la source intarissable, des ressources de la sophrologie • Isabelle Marcy

❖ "TROUVER REFUGE EN SOI"

Quelle que soit le nom qu'on lui donne, la pratique de la *réduction* participe de toutes les approches traditionnelles d'Orient et d'Occident. Au-delà des spécificités propres à chaque École, la conversion du regard demeure toujours le pivot de la démarche. Dans un exposé très clair (que vous trouverez facilement sur *Youtube*), Tenzin Wangyal Rinpoché souligne l'universalité et la nécessité de ce *retour* à soi, en soi, vers cette essence silencieuse, calme, spacieuse, sans forme ni couleurs, au-delà du monde des sensations, des émotions et des idées, au-delà de la souffrance. En montrant comment nous cherchons aveuglément un refuge dans les choses extérieures, y compris nos sensations agréables, nos chères opinions, philosophies et images que nous avons de nous-mêmes, il rejoint clairement ce qu'Husserl qualifiait d'"attitude naturelle". Cette attitude de réactions conditionnés ne fait que cultiver la souffrance. Face à n'importe quelle difficulté, seul un retournement de l'attention permet de briser cette chaîne automatique. Et le meilleur moyen de dépasser notre souffrance est de la regarder en face jusqu'à reconnaître que ce regard en est libre, comme le ciel qui n'est pas affecté par les nuages qui passent. Cela demande d'abord de ramener l'attention sur le corps, de le laisser se détendre soufle après soufle; puis d'écouter le silence, pour s'ouvrir en amont à une immobilité de plus en plus profonde et spacieuse, pleine de force, libre de peurs et de problèmes, dans laquelle les tensions finissent toujours par se dissoudre, vers laquelle la confiance va commencer naturellement à se porter. Cette attitude d'ouverture ne coupe pas du monde, au contraire, elle lui laisse toute la place pour être et se donner à voir dans toute sa beauté et son harmonieuse expression. De ce point de vue, les écritures sacrées n'ont d'importance que parce qu'elles nous rappellent à ce « refuge » sans adresse, où le « moi » qui pense naître, faire, avoir des problèmes, vieillir, souffrir et mourir a disparu pour laisser la place à la paix d'un espace d'accueil naturellement respectueux, tolérant et conciliateur, toujours prêt à embrasser la vie • Pierre Bonnasse

↑ ATELIER CRÉATIVITÉ: silence on tourne !

Lundi 8 octobre dernier, en compagnie de Patricia, nous avons eu le plaisir de mener un atelier sur le thème de la créativité. Voici en quelques lignes la genèse du projet, les obstacles et les phénomènes qui se sont donnés à voir durant cette belle matinée. Action.



« Pour ceux que ça intéresse, nous vous proposons d'animer un atelier ». Anne Almqvist s'adresse à l'assistance de la promo B cycle praticien et poursuit : « Les sujets sont totalement libres ce qui vous permet de pratiquer dans votre zone de confort. A vous de jouer ! ». Venue la pause du matin, Patricia vient me voir et me propose de l'accompagner sur un thème qui lui a *sauté aux sens* : la créativité. La proposition est trop belle, nous voici partis pour une belle aventure.

Un travail d'écoute et de reformulation

Dès le lendemain, nous avons échangé sur le sujet pour savoir ce que l'autre entend par créativité. Art, littérature, musique, peinture s'imposent à nous. Nous avons des *idées toutes faites* que nous nous empressons de livrer à l'autre comme pour assoir notre connaissance, voire l'imposer en douceur. Ce travail a été très enrichissant. Car en effet, nos outils de sophrologues nous ont été d'une grande aide. L'écoute, la reformulation, le non-jugement, l'accueil ont été au centre de notre *travail de défrichage*. Avoir une idée, c'est une chose. L'expliquer et la partager intelligemment à une tierce personne en est une autre. Et c'est ici que des notions comme l'humilité et la bienveillance ont éclairées nos débats. Au fur et à mesure de nos discussions, nous avons recentré notre travail sur les personnes qui se seront inscrites à l'atelier. Et de nous poser les questions suivantes : « Qu'est-ce que nous aimerions vivre si nous nous inscrivons demain à cet atelier ? » et « Quelle intention y mettons nous ? »

Désinhibition, au cœur de nos réflexions

Après quelques échanges sur le sujet et, ne le cachons pas, nos révisions de juin et des vacances bien méritées, nous nous sommes retrouvés fin août pour caler le déroulé de l'atelier. Nous partirons du postulat suivant : pour laisser libre cours à sa créativité, l'esprit et le corps d'un individu doivent avoir fait au préalable un *travail de libération*. Naïvement peut-être, mais de façon très pragmatique, nous nous demandons pourquoi nous racontons plus facilement une histoire drôle ou chantons une chanson en public lorsque nous buvons un petit verre de vin ? La sophrologie et l'état sophro-liminal ne peut-il pas nous amener à ce degré de sérénité et de confiance. La notion de non jugement peut-elle être la clé de ce verrou d'inhibition qui nous entrave au long cours ? Nous pensons que si. Nous avons expérimenté cela lors de différentes techniques. Nous souhaitons mener l'expérience avec les élèves qui se sont inscrits à l'atelier et déjà le lundi 8 octobre pointe le bout de son nez. Suspens.



S'exprimer librement et s'assumer pleinement

Nous commençons par un petit exercice de respiration pour recentrer l'ensemble du groupe et nous avec. Rien de tel pour évacuer le trop plein de pression. Nous échangeons ensuite sur la raison pour laquelle les inscrits du jour ont fait la démarche de venir. Puis nous proposons clairement l'objectif de la matinée : **exprimer sa créativité sans se soucier du regard des autres**. Pour ce faire, nous souhaitons travailler le laisser apparaître puis la faculté d'assumer le fruit de cette créativité. Nous menons une Sophro Perception des 5 Sens puis demandons à chaque participant de dessiner ce qu'il souhaite. Quelques contraintes : un végétal, un animal, un minéral. Intention : rester sur les sensations perçues pendant la technique et livrer sans filtre ses sentiments sur le dessin. Ensuite, nous invitons les participantes à se lever et à présenter leurs dessins. L'intention est la suivante : travailler la confiance en soi en présentant sa production *sans se soucier du regard des autres*. Une expérience singulière pour tout le monde. L'idée n'étant pas de faire un concours de dessins mais d'accueillir, sans a priori, la production de l'autre. Et que l'autre sente cette ouverture lui permettant une expression libre.

Nous renouvelons l'expérience après une EBC et demandons aux participantes de reprendre leur dessin et d'imaginer une autre case à côté du premier dessin. Objectif : dessiner la suite du premier dessin et imaginer un titre à l'histoire. Intention : rester sur les sensations de l'EBC et laisser parler son hémisphère droit ! Chacun présente son histoire puis nous prenons le temps de faire la phéno-description des exercices réalisés. Qu'ai-je ressenti pendant que je dessinais ? Pendant que je présentais mon dessin aux autres ?

En avant le corps !

Place au théâtre et la créativité par le corps. Par groupe de trois nos six participantes font le bilan de la matinée en imaginant des scénettes. Nous jouons également le jeu, Patricia et moi-même, en faisant notre phéno-description de la matinée devant celles qui nous ont témoigné confiance et bienveillance pendant tout l'atelier. Merci à elles. Et si je devais retenir une émotion de cette matinée, je parlerai de la formidable *sincérité* qui s'est dégagé lors de la présentation des dessins. J'ai ressenti l'expression profonde de chacun après les techniques. Comme si les dessins étaient guidés par l'intuition, sans que l'ego ne juge, sans qu'il ne se sente jugé.

Une expérience simple à la saveur particulière d'authenticité

● Sylvain Massacret



SOPHROLOGIE & ADDICTIONS

Compte-rendu de l'Atelier sur les Addictions du 7 janvier 2013 animé par Laurence Monchamp & Marie-Gabrielle Chupiet.



Dès que Pierre nous a parlé du projet d'ateliers, nous nous sommes portées volontaires, le principe nous plaisait : une grande liberté sur le choix du sujet, hors cadre d'une évaluation quelconque...et puis un beau défi à relever ! Il est apparu tout de suite que nous traiterions du sujet des addictions, en particulier du tabac. En tant que futures sophrologues nous pensons, en effet, être amenées à accompagner des personnes souhaitant arrêter la cigarette. C'était donc un double avantage pour nous : animer un atelier avec nos futurs collègues et approfondir un sujet auquel nous allions vraisemblablement être régulièrement confrontées dans notre profession car rappelons-le, parmi les 15-85 ans, environ un tiers des individus se déclarent actuellement fumeurs de tabac et selon l'OMS, le tabagisme deviendra en 2020 la première cause de mortalité dans le monde avec 10 millions de décès par an.

Ce qui nous a réellement surprises (et ravies !), c'est que tout au long de la préparation nous avons avancé main dans la main, les choses se sont faites naturellement sans que nous n'éprouvions toute notion de charge de travail (au sens péjoratif du terme). Nous avons souhaité sortir des sentiers battus et nous ne voulions en aucun cas un exposé théorique, chacun d'entre nous peut en effet consulter des livres proposant des protocoles tels que *Sophrologie, Champs d'applications* de P. A. Chéné. Nous sommes parties du précepte qu'il n'y a pas de protocole universel mais bien autant de protocoles que de patients. Ce qui nous intéressait c'était une réflexion commune, des pistes à explorer ensemble dans l'addiction que nous avons choisie, à savoir le tabac. Notre but était bien d'amener à une réflexion de groupe, en tenant compte des outils en notre possession pour accompagner au mieux nos futurs patients.



Nous avons chacune effectué des recherches personnelles, aussi bien dans les livres que sur internet et nous les avons mises en commun. Cela fut l'occasion de nombreux échanges, discussions, mais aussi découvertes. Nous avons trouvé la nouvelle approche

du Docteur Lowenstein, addictologue et directeur de la clinique Montevideo, spécialisée dans la recherche et le traitement de la dépendance, vraiment intéressante. Il a en effet introduit la notion de « véritable maladie du cerveau » et plus précisément de l'émotion. Pourquoi nouvelle approche ? Les addictions ont été très long-



temps considérées comme une « maladie de la volonté ». Nos recherches nous ont également amenées à nous interroger sur le pouvoir addictogène de la nicotine et plus généralement de la cigarette. La difficulté pour nous a été de véritablement rester centrées sur la réflexion, sur la cohésion du groupe, sur l'échange, sans présenter un atelier uniquement théorique, théorie qui nous a été pourtant indispensable dans la préparation de l'animation. Ainsi, en nous appuyant sur nos recherches, nous avons brièvement évoqué la dépendance psychique, physique et comportementale pendant l'atelier. Sous forme de discussion, questions/réponses, nous nous sommes également interrogées sur les raisons qui poussaient les fumeurs à fumer, sur leurs difficultés éprouvées face à l'arrêt du tabac et surtout à ne pas rechuter car comme le dit si bien Oscar Wilde, « C'est facile d'arrêter, je l'ai fait au moins cent fois » et enfin sur leurs motivations pour arrêter. (suite p.14)





Dans cette logique de réflexion, il était important pour nous de pouvoir motiver le choix de nos techniques aux participants. Les 2 techniques se sont imposées d'elles-

mêmes : Vittoz pour travailler la volonté car même si la volonté n'est pas suffisante, elle est indispensable surtout pour éviter la rechute et la technique du Geste Signal car lorsque l'on interroge les fumeurs sur les motifs de leur tabagisme, presque tous soulignent leur attachement à la gestuelle du tabac. Nous avons toutes les deux eu de forts ressentis lors de ces deux techniques que nous n'avons pas guidées, soyons claires, pour nous faire plaisir, mais parce que ce sont celles qui nous paraissaient les plus appropriées face à l'addiction. Nous avons en fait toutes les deux des appréhensions face à ces techniques. Tout d'abord à noter pour Vittoz le vocabulaire plus directif que dans une technique sophrologique pure et le fait que la guidance se fasse les yeux ouverts, ce qui rend pour les futurs sophrologues que nous sommes l'expérience plus compliquée, c'est tout du moins notre avis. Pour le Geste Signal également : le fait d'entreouvrir les yeux pour s'assurer que les personnes ont trouvé leur situation, agréable au départ et anxiogène en fin de séance, peut amener à faire sortir de la séance et empêcher l'alliance avec le groupe. Ces appréhensions se sont traduites, pour toutes les deux, par une accélération du rythme cardiaque, gérée fort heureusement par la respiration et un retour au calme. Comme nous l'indiquions au départ, cet atelier nous a permis en outre d'expérimenter une nouvelle situation : guider une séance avec des personnes que nous ne connaissons pas et qui ont les mêmes connaissances que nous en matière de Sophrologie. Nous avons l'habitude, bien sûr, de guider au sein de notre propre groupe mais nous connaissons nos camarades : nous les savons bienveillants et nous sommes en confiance. Nous avons ainsi pu prendre conscience de nos « petites habitudes » au sein du groupe. Quelle belle expérience, se trouver dans un contexte inhabituel, accueillir l'Autre sans jugement, s'adapter.... Nous avons vraiment apprécié l'accueil, la participation active et la bienveillance des participantes (et oui que des femmes !), pendant et après l'atelier, de même que les divers mails pour nous remercier. Merci à vous ! Pour conclure cet atelier et parce qu'il n'y a pas de protocole universel, nous avons proposé de travailler par groupe de 2 ou 3 sur 6 cas pratiques (tous issus de nos entourages respectifs), grâce à des cartes que nous avons réalisées et contenant une brève anamnèse. L'idée était toujours cette réflexion de groupe, la mise en commun, l'échange. Il a été intéressant de constater combien les protocoles proposés étaient différents les uns des autres mais à quel point tous avaient été mûrement réfléchis et avaient pris pleinement en considération les anamnèses respectives. Nous avons pris un réel plaisir à échanger dans l'écoute active et le respect de l'Autre.

Nous garderons un très bon souvenir de cette belle et riche expérience avec des retours très positifs concernant les cas pratiques, ces cas qui nous prouvent une fois de plus qu'une approche du sujet par le sujet, une approche intime ouverte sur sa singularité propre est primordiale. Comme l'a si bien dit Gérard Thouraille lors du Congrès sur la Sophrologie et les Addictions « *la condition est que nos pratiques (...) n'entraînent aucune vassalité et qu'elles ne débouchent pas sur des protocoles prêts-à-porter. Sans quoi s'opérerait un glissement vers une nouvelle addiction* »...

• Laurence Monchamp & Marie-Gabrielle Chupiet



👁️ À MÉDITER....



« Ce n'est pas sans raison qu'on nous fait regarder à notre sommeil même, pour la ressemblance qu'il a de la mort. Combien facilement nous passons du veiller au dormir (Avec combien peu d'intérêt nous perdons la connaissance de la lumière et de nous) A l'aventure pourroit sembler inutile et contre nature la faculté du sommeil qui nous prive de toute action et de tout sentiment, n'étoit que, par icelui, nature nous instruit qu'elle nous a pareillement faits pour mourir que pour vivre, et, dès la vie, nous présente l'éternel estat qu'elle nous garde après icelle, pour nous y accoustumer et nous en oster la crainte. »

• Montaigne (1553-1592), *Les Essais* (Chapitre VI, « De l'Exercitation »)



👁️ PROMENADE DANS LA NEIGE



Réveil sous un manteau blanc... un rien de contrariété, d'hésitation finalement tranchée.

Je déplace les quelques rendez-vous que j'ai aujourd'hui plutôt que de prendre le risque de m'aventurer sur les petites routes enneigées de ma campagne.

Je songe à ce temps qui déjà me semble si lointain où infirmière libérale, j'étais obligée de partir très tôt par tous les temps sur ces mêmes petites routes...

Je songe à mes collègues encore en activité... Je songe à toutes les infirmières de France et de Navarre obligées elles aussi...



Je songe à toutes ces personnes n'ayant pas ce choix ; le mien aujourd'hui. Le brin de culpabilité qui tendait à m'étreindre s'envole : « ce n'est pas de la facilité, c'est du respect. Du respect pour ceux qui n'ont pas le choix. »

Mais quand même... tout mon programme s'écroule ! Tant pis ! je change le programme, sans résistance et sans prédiction à l'avance.

Dehors il neige toujours, c'est beau...

Mon mental tente une récupération : « Tu vois tu as bien fait d'annuler, tu n'as pas à t'en vouloir, tu n'es pas une feignante ! ». « Je » réplique : « Je » ne m'en veux pas, tout est juste en moi ».

Juste après le repas de midi, j'enfile mes Moonboots, ma parka, mon bonnet, mes gants.

Mon appareil photo en bandoulière, je quitte le village et prends le sentier qui mène à la forêt et à l'étang.

La magie opère : le crissement de la poudreuse qui s'écrase sous mes pas ; le vent froid qui chante à mes oreilles et pique ma peau ; le paysage et son étonnant contraste en gris du ciel et blancheur du paysage ; l'étrange lumière au fond de la vallée loin, loin au-delà du village comme si on avait allumé un projecteur ; l'impression d'entrer dans un tableau dans lequel le peintre aurait souligné chaque branche, chaque végétal d'un trait de peinture blanche ; le chant d'un oiseau par ci, le cri d'un rapace par là, et à un autre moment, un silence assourdissant.

Je m'arrête plusieurs fois, je forme une boule avec la neige.

Tout est là. « Je » suis là. Pleine et présente.

Enceinte de sensations, de beauté, de calme ; accouchant déjà mentalement de toutes ces phrases qui maintenant coulent sans effort sur le papier virtuel.

Je respire dans cette beauté, émue et reconnaissante.

Je marche depuis une demi-heure. Dernier virage avant l'étang. Il se découvre à ma curiosité chaque fois renouvelée, alors que j'en suis pourtant si familière. Aujourd'hui pour célébrer l'hiver, lui aussi s'est habillé de blanc mais par petites touches seulement, par zones où l'eau moins profonde a pu glacer en surface probablement et laisser la neige s'y coucher sans l'absorber. A d'autres endroits, juste la surface de l'eau grise et comme épaissie. Encore ce gris et blanc.

J'ai pris des photos en pleine conscience de ce que captait mon regard, avec soin et application, sans compulsion ni précipitation. Sans non plus vouloir fixer une image afin de m'en souvenir. Pas besoin. Tout est là engrammé pour longtemps en moi : les images, les bruits, les sons, et une odeur en particulier dans ce froid qui rend les narines moins sensibles ; odeur dégagée par un haut tas de fumier en passant le long d'un champ. Je prends des photos juste pour fixer toute la subtile et époustouflante beauté, pour mon compagnon, pour les autres, et remercier l'instance pour le moins divine qui régit à tout cela.

Tout est là. « Je » suis là.

Emue et reconnaissante • **Martine Sinniger**



CONGRÈS DE SOPHROLOGIE



Le 45ème congrès de sophrologie, organisé par la Société française de Sophrologie, s'est tenu les 1^{er} et 2 décembre 2012 à Paris sur le thème « Sophrologie et vie quotidienne ». Il a rassemblé 180 sophrologues et stagiaires en sophrologie désireux de réfléchir sur leur pratique professionnelle et de l'enrichir. 15 conférenciers nous ont fait part, de manière parfois touchante, de leurs expériences vécues de sophrologue, de leurs difficultés et de leurs ressources, rappelant ainsi aux directeurs des écoles de sophrologie, l'importance de transmettre un enseignement complet de qualité. La supervision de pratique encadrée par un sophrologue superviseur est indispensable, pour tout sophrologue qui se trouve confronté, dans l'exercice de sa profession, à des personnes en demande d'aide parfois complexe. Elle permet une prise de recul, une distanciation, un autre regard sur sa pratique et un repositionnement phénoménologique professionnel qui ne peut se faire seul. Ce congrès fut également l'occasion de vivre ensemble quelques séances de sophrologie, un appel à la vivance, socle fondamental du sophrologue l'invitant à vivre quotidiennement la méthode joyau du positionnement phénoménologique. Le prochain congrès de sophrologie, organisé par la SFS et l'École de Sophrologie de Bordeaux (ISEBA) se tiendra à Bordeaux les 7 et 8 décembre 2013 sur le thème « traumatisme et résilience en sophrologie ». Boris Cyrulnik sera l'invité d'honneur et le thème de sa conférence portera sur la résilience et les thérapies. ● Anne Almqvist



SOPHROLOGIE & VACANCES



Le grand séminaire d'été « Vivre en Pleine Conscience dans la Joie de l'Être » nous plongera au cœur de la Vivance avec la pratique des 12 *Relaxations Dynamiques*, des séances de *Yoga-Nidra*, des *Méditations* sur le thème des 5 éléments et des *Marches Phroniques* en pleine nature. Session du 21 au 28 juillet 2013. Limité à 12 personnes. Réservation Pierre au 0634127319 ●

NIDRA-YOGA

Stages de *Nidra-Yoga* à Vincennes de février à juin. Dates & réservations sur essasophro.com ●

ATELIERS

Les prochains ateliers vivantiels de l'ESSA porteront sur la sophrologie ludique, les *Relaxations Dynamiques*, le bonheur au quotidien ou encore le sommeil. Retrouvez tous les thèmes et toutes les dates en vous inscrivant directement sur le site de l'École essasophro.com ●

À LIRE

Cet ouvrage sur la méditation Vipassana (littéralement « vision profonde ») approche avec une grande acuité l'importance de l'observation des sensations dans le corps. Une lecture précieuse pour la pratique de la méditation.

« Si nous sommes conscients du point où commence le processus de réaction – c'est-à-dire si nous sommes conscients de la sensation – nous pouvons choisir de ne laisser aucune réaction se produire ou s'intensifier. Nous observons la sensation sans réagir, sans l'aimer ou ne pas l'aimer. Elle n'a alors aucune chance de se développer en désir ou aversion, en une émotion puissante pouvant nous submerger ; elle apparaît et disparaît, c'est tout. L'esprit reste équilibré, paisible. (...) Cette capacité de ne pas réagir est très précieuse. Pendant les moments où nous sommes conscients des sensations dans le corps et maintenons en même temps l'équanimité, l'esprit est libre. Au début, ce ne seront peut-être que quelques moments dans la session de méditation et, le reste du temps, l'esprit demeure immergé dans la vieille habitude de réaction aux sensations, la vieille ronde de désir avide, d'aversion et de misère. Mais avec la répétition de la pratique, ces quelques brefs instants deviendront des secondes, puis deviendront des minutes, jusqu'à ce que la vieille habitude de réaction soit finalement brisée et que l'esprit demeure continuellement dans la paix. » ● William Hart, *L'art de vivre*, éditions du Seuil, 1997, p. 144.

William Hart
L'art de vivre

Méditation Vipassanā
enseignement par S. N. Goenka



Dates de rentrée

Formation de Relaxologue
et de Sophrologue Praticien

- Promo Praticien A :
rentrée le 21/10/2013
- Promo Praticien B :
(week-end)
rentrée le 12/10/2013
- Maître Praticien (Master) :
(week-end)
rentrée le 21/09/2013

© NOUVEAU REGARD Le journal d'information gratuit de l'ESSA - ÉCOLE SUPÉRIEURE DE SOPHROLOGIE APPLIQUÉE *Organisme de Formation Professionnelle Diplômante de Sophrologue 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 : Christelle Beccaud, Evelyne Revellat, Laurence Lubet, Marie-Claude Rebiffe, Francis Edwards, Isabelle Marcy, Sylvain Massacret, Laurence Monchamp, Marie-Gabrielle Chupiet, Martine Sinniger. Prochaine publication: Printemps 2013 ●*

