

NOUVEAU REGARD

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

SOPHROLOGIE PHÉNOMÉNOLOGIE
PLEINE CONSCIENCE YOGA
RELAXATION BIEN-ÊTRE

DOSSIER SOPHROLOGIE & ÉMIGRATION

ἐποχή

NUMÉRO 11 - AUTOMNE 2013



Formations

**École de Sophrologie
d'Ile de France**

⚙ **Ce que tu penses, tu le deviens**

Ce numéro d'automne témoigne non seulement de la variété des champs d'application de la sophrologie, mais aussi de ses perspectives, de ses regards toujours renouvelés sur un monde en constante mutation. Les centres d'intérêts de la sophrologie, comme les possibilités existentielles, n'ont pas de limites si ce n'est que celles qu'impose la pensée. Un proverbe sanskrit nous dit, « *Yad bhavam tat bhavati* », « Ce que tu penses, tu le deviens ». Dans un sens, l'attitude naturelle de l'organisme corps-esprit semble n'être que le résultat des influences extérieures qui la conditionnent, tel un pantin dont les aléas de la vie tirent les ficelles. En même temps, nous pouvons aussi constater comment les phénomènes intérieurs de sensations, d'émotions et de pensées colorent la réalité extérieure, et pas seulement l'image que nous avons d'elle, à tel point que nous pouvons nous interroger sur la prétendue frontière entre l'espace du dedans et l'espace du dehors. Les réalités intérieures et extérieures s'interpénètrent, s'influencent réciproquement et tendent à se confondre. La pensée crée-t-elle le monde ou est-ce le monde qui crée la pensée ? Quoi qu'il en soit, je peux prendre conscience que la question vient de la pensée, ainsi que toute prétendue réponse, et que dans la profondeur du sommeil ou de la méditation, dans la tranquillité attentive et impersonnelle, la question ne se pose pas. Le monde, les questions, les jugements et les « réponses » ne m'apparaissent qu'avec l'état de veille (ou de rêve...), et dans cet état, en effet, automatiquement, je pense, parle et agis comme celui que je pense être, comme si la pensée était le substrat même du contenu de « ma » vie et de l'univers tout entier. Ce qui paraît beau, bien ou facile pour les uns peut très bien paraître laid, mal ou difficile pour les autres, ce qui montre bien que notre manière de vivre et de qualifier le monde dépend complètement de notre façon de le percevoir. Mais notre façon de percevoir le monde ne dépend-t-elle pas aussi, à son tour, de la manière dont nous nous percevons nous-mêmes ? En observant la mécanique conditionnée de nos réactions physiques et mentales se dévoile une toute autre dimension dans laquelle je me reconnais comme étant la vie elle-même et non plus seulement comme son contenu. Si l'acte de voir les limites suffit à les repousser, à élargir et à transcender l'horizon des phénomènes, je peux aussi sentir que le simple désir de les contrôler referme aussitôt l'espace des possibles. Il y a là un équilibre à reconnaître, à la croisée des chemins, des saisons, des jours, des nuits, des pensées, des actes et des respirations • **Pierre Bonnasse**



S O M M A I R E

« La suspension est l'état de la pensée où nous ne nions ni n'affirmons rien. Quiétude (*arrepsia*), c'est la tranquillité et la sérénité de l'âme. »

Sextus Empiricus

(*Hypotyposes pyrrhoniennes*, I, 10)

La Retraite Phronique.....	p.3
La perception du temps.....	p.5
Sophrologie & émigration.....	p.6
L'envol.....	p.9
Le principe de réalité objective.....	p.10
Sophro-Projection-Future.....	p.11
Hommage.....	p.12
Nouveau regard sur la ville.....	p.13
Formation acouphènes.....	p.13
En bref.....	p.14



LA JOIE D'ÊTRE ENSEMBLE

La dernière « Retraite Phronique », au pied des Pyrénées, a encore démontré tout l'intérêt d'un travail intensif en groupe, en donnant à vivre pendant une semaine la magie d'ÊTRE ENSEMBLE. L'entraînement soutenu, continu et commun permet de reconnaître que la conscience et la joie d'être sont deux aspects d'une même qualité, d'une même réalité, d'une même saveur, résolument contagieuse, comme si la présence des autres renforçait la présence lumineuse à soi-même, la conscience qui est donné de soi-même. Non seulement *contagieuse* mais également *généreuse*, dans la mesure où cette saveur s'accroît quand elle est partagée. Être ou avoir, telle est la vision: dans le domaine de l'avoir, partager signifie diviser, réduire, perdre; dans celui de l'être, partager est réunir, sublimer, transcender. Cette présence accrue est comme un espace vibrant qui se dévoile dans sa bienheureuse immensité; elle n'est pas ce « moi-même » qui ordinairement prend d'ailleurs toute la place, non, cette présence est la place même dans laquelle tout apparaît, tous ces phénomènes transitoires que j'appelle communément moi, les autres ou le monde. Cette présence partagée irrigue tout son contenu et s'exprime par l'éclat souriant et détendu des regards qui se croisent, se confondent et se reconnaissent dans la sincérité et la danse bienveillante du silence et des mots.

Alors que tout l'hôtel est encore en train de dormir en cette belle semaine de juillet, nous sommes déjà assis à observer dans notre corps le flux et le reflux du souffle et des sensations qui apparaissent et disparaissent, en accueillant le passage de la nuit vers le jour en train de se lever. L'aube se dévoile alors comme un entre-deux, comme une brèche ouvrant sur une béatitude partagée et offerte dès le petit matin à tous les êtres. « Puissent tous les êtres être en paix, heureux, paisibles ». Pratiquer et cultiver la bienveillance participe d'un effacement dans lequel se dissout toute trace de séparation, de différence, de défiance et de peur, et laisse la place à un sentiment d'unité et à ce que Binswanger appelait un « lien d'amour », véritable garant et substrat de toute alliance. En sophrologie comme ailleurs, l'union fait la *Force*, et la présence de cette Force phronique permet d'établir et de reconnaître cette *alliance* de qualité en amont des mots et des pensées, comme le lien invisible d'où se dévoile ce regard vraiment nouveau. Embrassé par ce regard impersonnel et libre de jugements, je peux alors me reconnaître dans l'autre et reconnaître l'autre en moi, tissant ainsi une relation nouvelle avec le monde. La préparation du matin permet de rendre le corps et l'esprit plus tranquilles et disponibles à une qualité d'énergie différente. Et ainsi d'aborder la journée avec une sérénité, une joie et un enthousiasme qui porte et transporte sans effort.



RETRAITE PHRONIQUE UT CONSCIENTIA NOSCATUR



Au fil des *Relaxations Dynamiques*, le corps se fait plus sensible. D'abord la peau, puis les muscles, les os, les organes. La perception attentive de ces différents tissus éveille la conscience qui nous est donnée de vibrations plus fines qui les habitent et les traversent. Comme il n'y a pas de fumée sans feu, il n'y a pas de vibrations sans énergie. Et en suivant le flux et le reflux des vibrations, l'attention finit par reconnaître la source vive. Puis la contemplation de l'énergie renforce la conscience qui nous est donnée de la conscience elle-même, de la force phronique, qui nous ouvre à la réalité même d'où elle émerge pour déployer le monde des phénomènes. La Région Phronique se dévoile dans sa clarté lumineuse pour accueillir d'une façon renouvelée et avec félicité les états de veille, de rêve et de sommeil qui se donnent à voir avec *fraîcheur*, en nous faisant prendre conscience que l'électricité ne disparaît pas quand les ampoules s'éteignent, et la vivance intime, le pressentiment, qu'elle ne meurt pas non plus lorsque elles seront grillées. Les *Relaxations Dynamiques* nous invitent à reconnaître progressivement la part



essentielle de l'être, en partant du plus « grossier » (I-IV) au plus subtil (V-VI), avant de laisser complètement cette « essence du ciel » irriguer toute la terre des cellules pour dévoiler une nouvelle qualité de mémoire au plus profond de notre biologie et de nos gènes. (suite p.4)

Des séances debout, assises, couchées, en mouvement, dans l'élan de la marche, des pauses pour contempler les paysages, accueillir les nuages des sensations, des sentiments et des pensées, reconnaître la liberté du ciel, vivre la vacuité qui permet au paysage et à nos corps d'être là, unis dans la vivance....



Inspirer l'espace et se dissoudre en lui à chaque expiration... Laisser la place, encore et encore. Puis de nouveau, redescendre, sentir le corps de la terre, intégrer, transformer, accepter, incarner nos valeurs. Être ensemble. Rire. Se laisser ravir. Vivre la contagion, la gratitude, l'évidence, la perception de notre fragilité qui renforce la conscience donnée de la grandeur de l'existence et de l'être.



« La conscience et la joie d'être sont les premiers parents. Elles sont aussi les ultimes transcendances. »

Shri Aurobindo

« Le silence et l'amour sont indissociables. Pour comprendre, soyez silencieux. »

Krishnamurti



De retour à la vie ordinaire, chacun sait qu'il sera mesuré à des forces qui lui montreront où il en est en le mettant à l'épreuve du quotidien. Mais cette fois, il se souviendra de la saveur bienheureuse, toujours présente, en arrière-plan de ce qu'il pensait être « lui-même » : avant je disais « je suis heureux » ou « je suis malheureux », en subissant ce qui m'arrivait. Maintenant, je sais intimement qu'avant d'être heureux ou malheureux, ou encore ceci ou cela, comme ci ou comme ça, JE SUIS. Quand je reconnais que la conscience, la joie, l'amour, la bienveillance sont inhérentes à l'être, je ne cherche plus ces qualités à l'extérieur, en pensant qu'elles sont les conséquences de certaines actions. Je comprends que je ne peux pas devenir ou obtenir ce que je suis déjà, mais qu'il me faut simplement le reconnaître, et sans cesse, y revenir, y demeurer. Célébrer le silence qui précède tous les concepts, ne plus faire de la vie un problème à résoudre ou à expliquer mais un mystère à vivre consciemment. Ceux qui l'ont reconnu savent que c'est suffisant et que pour demeurer tranquille face à toutes les situations de la vie, dans les bons moments comme dans la souffrance, il n'y a pas d'autre solution ou secret que de vivre en pleine conscience dans la joie de l'être. La vie toute entière apparaît alors comme une « relaxation dynamique », comme un yoga, comme un acte magique dans lequel chaque action du quotidien s'accomplit sereinement et spontanément, sans le désir ou la crainte caractéristiques d'un quelconque résultat ● **Pierre Bonnasse** [Prochaine session du 20 au 27 août 2014. Pré-inscription par e-mail.]



🕒 LA PERCEPTION DU TEMPS

Dès le premier cours de sophrologie en ce lundi 23 janvier 2012, un schéma simple est noté au tableau : **DECOUVERTE CONQUETE TRANSFORMATION.**



Immédiatement, je me pose la question, combien de temps passe-t-on dans chaque case ? Comment reconnaître que je suis passée d'une étape à une autre ? Si je passe trop de temps dans une case, est-ce normal ? Et blablabla et blablabla ...

Toujours figée dans mon automatisme de gestion du temps (déformation professionnelle et personnelle) : anticiper, gagner du temps, ne pas se laisser déborder, bref un vrai contrôle, ou en tout cas une impression d'avoir la maîtrise du temps. Mes consœurs se reconnaîtront certainement dans ce schéma de course contre le temps entre vie de maman et de femme active.



Avec, toutefois, la frustration du temps qui file et la forte d'impression de ne pas en profiter.

Et puis, un jour, cette phrase de ma fille « mais maman pourquoi es-tu toujours à demain ou après-demain ? Nous sommes aujourd'hui. » (future sophrologue peut-être?)

Alors quel drôle d'effet quand, après environ un trimestre de cours et surtout d'entraînement sophrologique, j'ai ressenti que je me détachais de la montre et du calendrier. Ma tête était vide de calcul et d'anticipation. Un détachement presque extrême qui donnait une impression extérieure d'indifférence.

Ce détachement est apparu avec une sensation proche du vertige : plus d'anticipation du tout et même parfois, à l'inverse, omission des choses à faire ...



Sensation du corps sautant dans le vide sans parachute avec l'estomac qui joue au yoyo. La tête est à l'envers, sensation de déséquilibre, d'instabilité. Vite, vite une RDI pour s'ancrer !



Après avoir résisté quelques semaines fatiguée, énervée, désorientée, j'ai pris conscience que le simple fait d'accueillir ce phénomène m'apporte le calme intérieur et me ramène à un ancrage puissant : se faire confiance et laisser faire.

Que se passe-t-il alors ? Très naturellement, les choses se font en temps et en heure. Si j'oublie une action importante, avant son échéance, il y a toujours quelque chose ou quelqu'un qui, naturellement, va se présenter, comme un rappel : un mot prononcé dans une phrase, le titre d'un livre, les paroles d'une chanson, une affiche publicitaire ..

Et finalement, l'énergie utilisée à anticiper le temps, je la préserve désormais pour profiter de l'instant présent avec, même parfois, la sensation douce et savoureuse que le temps s'écoule lentement.

Alors, oui, le temps peut devenir un ami en portant un nouveau regard • **Martine Toniutti, Formatrice à l'ESSA**





SOPHROLOGIE & ÉMIGRATION



Nous avons tous au cours de cette période de congés vécu à notre mesure une courte séparation d'avec notre maison, notre ville, notre terre. Nous avons ressenti ce sentiment d'exaltation ou de plaisir à l'appel d'autres horizons, teinté parfois d'une sensation diffuse d'appréhension devant un changement d'habitudes et de repères pour quelques jours ou quelques semaines. Nous attendons chaque année cette migration saisonnière qui détourne un instant notre regard de notre condition ordinaire et nous interroge sur nos conditionnements, avec la tranquille assurance de bientôt retrouver la sécurité de notre environnement. Mais pour certains, qui quittent leur pays sans retour programmé, migrer est un lent et douloureux processus, au cours duquel ils vivent une mutation qui les fait devenir autres. Comment alors se (re)connaître dans une temporalité distordue où le passé est coupé du présent et où le futur n'existe pas ?



Le début de toute expérience migratoire s'accompagne d'un état de frustration, d'exclusion et de non-appartenance. Les immigrants n'appartiennent plus à leur culture d'origine, et pas encore à la culture hôte. Une telle situation demeure doublement déchirante, une peur surgit, peur de la perte des repères, des références et de l'assujettissement aux règles de l'ancienne culture. Peur également d'un rejet dans la nouvelle culture, d'une incapacité à s'adapter, d'une errance physique et psychologique.

L'immigration est un changement. Tout changement déstabilise l'individu, en lui demandant de quitter un équilibre connu pour traverser une phase de déséquilibre, précurseur d'un nouvel équilibre. Concrétisé par la perte des personnes, objets et symboles: membres de la famille, lieux, langue, us, coutumes, ce déséquilibre perturbe profondément le sentiment de l'identité. Qui suis-je, lorsque ce que je crois tenir et que j'appelle mes racines s'éloigne et disparaît ? Que (qui) dois-je lâcher pour trouver la voie de ma liberté ? Ce passage délicat d'un état d'équilibre à un déséquilibre avant d'atteindre un nouvel équilibre est parfaitement illustré par la marche phronique de la RD3.



Chaque pas réalisé peut être vécu comme une continuité entre celui qui le précède et celui qui le suit, continuité dans laquelle l'expérience en train de se vivre prend sens pour le sujet dans son ici et maintenant.

Globalement, le processus de l'émigration se déroule en trois stades.

Le premier stade est l'émigration, le départ de son pays d'origine. Il entraîne des séparations qui remettent en question les liens familiaux et les valeurs sociales. Ces changements sont forcément liés à des phénomènes de deuil, deuil inhérent aux changements de vie recherchés ou imposés. La sensation vécue de déracinement est alors à son apogée, génératrice d'une diminution de la confiance et de l'estime de soi, et parfois responsable d'un repli, d'un enfermement sur soi, comme une protection contre le monde extérieur vécu comme hostile et dangereux parce que méconnu. La sophrologie, par son approche phénoménologique, est un moyen efficace de lutter contre ce sentiment de solitude et d'abandon que vivent tous les émigrés. Au travers de la prise de conscience de la respiration et de la vivance des trois techniques clés, le migrant découvre son schéma corporel dans sa réalité vécue, schéma corporel qui se structure de plus en plus au fil des entraînements. L'image de soi s'améliore, la confiance et l'estime de soi se renforcent progressivement. *(suite p.7)*





Le deuxième stade, constitué par la migration, se réfère à des situations de transition durant lesquelles le pays d'origine est devenu une part du passé, alors que la terre d'accueil n'est pas encore acceptée comme lieu de projection. Les migrants sont déjà partis, mais ils ne sont pas encore arrivés. Le processus psychologique par lequel ce processus se termine est intimement lié à l'acquisition de la langue du pays d'accueil. C'est une période d'inconfort au cours de laquelle s'opèrent des remises en question profondes et l'installation d'un sentiment de nostalgie. La nostalgie se présente comme un état où se mêlent des aspects cognitifs et affectifs. Il s'agit sur le plan cognitif de la mémoire d'un passé révolu et vécu comme tel, d'un espace psychologique impossible à retrouver plutôt que d'actes de mémoire définis par rapport à l'objet perdu. Sur le plan affectif, c'est un sentiment vécu de façon douloureuse par la notion de perte qui s'y rattache, mais aussi à travers la satisfaction de pouvoir se rappeler. Ce sentiment est donc ressenti comme ayant un caractère doux et amer à la fois. A ce stade le migrant, encore empreint des valeurs sociales et culturelles de son pays d'origine, ne comprend ou ne perçoit pas encore les valeurs du pays d'accueil. Comme un arbre transplanté d'une terre à l'autre, il lui faut développer de nouvelles racines et s'adapter au terrain ambiant, faute de quoi sa croissance risque d'être compromise, voire sa survie engagée. Par l'émergence d'un nouveau regard sur lui-même et sur le monde qui l'entoure, dans l'accueil de ses sensations et l'émergence de ses capacités, il peut accéder à ses valeurs existentielles et se fortifier de cette sève intime pour s'ancrer dans son présent. Au travers de l'entraînement et de la répétition vivantielle, il prend conscience de son unicité et de sa liberté d'Etre, en plein accord avec ses valeurs, et ouvre lui-même la



porte d'un champ de conscience plus vaste, dans lequel il va puiser de nouvelles ressources.

L'immigration proprement dite, le troisième stade, annonce l'intégration dans le pays d'accueil. Celle-ci se traduit par la capacité de se situer par rapport à une double identité et à une double culture. C'est par la prise de conscience de sa tridimensionnalité que l'émigré peut s'inscrire dans sa dignité d'homme ou de femme présent (e) au monde. En s'autorisant à visiter les points positifs de son passé et en vivre aujourd'hui toutes les sensations de bien-être, il transcende le « mal du pays » (nostalgie, du grec nostos « revenir » et algie « douleur ») en une reconnaissance positive du passé dans le présent qui témoigne d'une continuité de son identité. Il lui est alors possible de se projeter dans une situation future vécue favorablement pour en inscrire durablement les sensations structurantes dans son ici et maintenant. De même, prenant conscience lors de ses vivances au cours des séances, de sensations agréables liées à des situations simples vécues dans son présent, il peut ressentir progressivement un sentiment de mieux-être quotidiennement vécu. Avec un regard nouveau, dé-



nué d'interprétation et d'apriori, il accueille les phénomènes présents en mettant entre parenthèses ce qu'il croit savoir sur lui-même et sur son environnement. En pleine conscience de ses capacités et en accord avec ses valeurs existentielles, il devient véritablement acteur de sa vie. Ce faisant, il entre en relation avec le monde. La projection future d'une intégration vécue dans la joie et l'épanouissement devient alors possible. L'individu inscrit dans sa conscience ses capacités d'accomplissement, de dépassement pour vivre son présent avec plus de force et de conviction. Un nouvel être naît au monde, un être qui porte ses racines au cœur de ses cellules et dont le terreau nourricier ne dépend plus de son environnement mais devient l'univers tout entier. (suite p.8)



Protocole possible pour l'accompagnement d'un émigré sur plusieurs mois:

Prise de conscience de la respiration

SDB, SDBV pour expérimenter la détente et vivre les sensations du corps détendu, prendre conscience de son schéma corporel, se sentir vivant.

SDN, SAV, le plus souvent possible, pour évacuer quotidiennement les tensions musculaires et mentales et protéger ses fonctions vitales fragilisées par le stress de la rupture culturelle, sociale et affective.

SASC, SCPSC : En commençant par la concentration sur un objet, pour amener progressivement à une contemplation de son propre schéma corporel, avec un regard neutre, dans le but de le développer et d'acquérir un meilleur rapport à soi.

SPI, SmSP, SmLibre, Marche phronique: En développant le principe d'action positive, pour renforcer ses structures positives et établir un lien constructif avec son passé. S'autoriser à ressentir des sensations agréables vécues dans le passé et les vivre dans le présent avec joie et sans nostalgie.

SPF, STDI, SPV : Prendre conscience d'un futur possible dans la réussite, le bonheur, le succès par la vivance de sensations positives pour vivre son présent dans la confiance, avec espoir et en harmonie avec son environnement. Laisser émerger ses valeurs existentielles et se sentir relié à l'énergie de l'univers. Peut-être établir un lien intime entre son passé, son présent et son futur et conquérir son identité d'homme ou de femme digne, présent à soi, aux autres et au monde.

Et, juste pour le plaisir, un extrait que tout le monde connaît, mais tellement riche et bien écrit ; la sophromnésie, les sens, la corrélation noético-noématique, la mise entre parenthèses... A lire et à méditer. • **Christine Le Morvan, Formatrice à l'ESSA**



« Et bientôt, machinalement, accablé par la morne journée et la perspective d'un triste lendemain, je portai à mes lèvres une cuillerée du thé où j'avais laissé s'amollir un morceau de madeleine. Mais à l'instant même où la gorgée mêlée des miettes du gâteau toucha mon palais, je tressaillis, attentif à ce qui se passait d'extraordinaire en moi. Un plaisir délicieux m'avait envahi, isolé, sans la notion de sa cause. Il m'avait aussitôt rendu les vicissitudes de la vie indifférentes, ses désastres inoffensifs, sa brièveté illusoire, de la même façon qu'opère l'amour, en me remplissant d'une essence précieuse : ou plutôt cette essence n'était pas en moi, elle était moi. J'avais cessé de me sentir médiocre, contingent, mortel. D'où avait pu me venir cette puissante joie ? Je sentais qu'elle était liée au goût du thé et du gâteau, mais qu'elle le dépassait infiniment, ne devait pas être de même nature. D'où venait-elle ? Que signifiait-elle ? Où l'appréhender ? Je bois une seconde gorgée où je ne trouve rien de plus que dans la première, une troisième qui m'apporte un peu moins que la seconde. Il est temps que je m'arrête, la vertu du breuvage semble diminuer. Il est clair que la vérité que je cherche n'est pas en lui, mais en moi. [...] Je pose la tasse et me tourne vers mon esprit. C'est à lui de trouver la vérité. Mais comment ? Grave incertitude, toutes les fois que l'esprit se sent dépassé par lui-même ; quand lui, le chercheur, est tout ensemble le pays obscur où il doit chercher et où tout son bagage ne lui sera de rien. Chercher ? Pas seulement : créer. Il est en face de quelque chose qui n'est pas encore et que seul il peut réaliser, puis faire entrer dans sa lumière. Et je recommence à me demander quel pouvait être cet état inconnu, qui n'apportait aucune preuve logique, mais l'évidence, de sa félicité, de sa réalité devant laquelle les autres s'évanouissaient. Je veux essayer de le faire réapparaître. Je rétrograde par la pensée au moment où je pris la première cuillerée de thé. Je retrouve le même état, sans une clarté nouvelle. Je demande à mon esprit un effort de plus, de ramener encore une fois la sensation qui s'enfuit. Et, pour que rien ne brise l'élan dont il va tâcher de la ressaisir, j'écarte tout obstacle, toute idée étrangère, j'abrite mes oreilles et mon attention contre les bruits de la chambre voisine...

...Et tout d'un coup le souvenir m'est apparu. Ce goût, c'était celui du petit morceau de madeleine que le dimanche matin à Combray (parce que ce jour-là je ne sortais pas avant l'heure de la messe), quand j'allais lui dire bonjour dans sa chambre, ma tante Léonie m'offrait après l'avoir trempé dans son infusion de thé ou de tilleul...

... quand d'un passé ancien rien ne subsiste, après la mort des êtres, après la destruction des choses, seules, plus frêles mais plus vivaces, plus immatérielles, plus persistantes, plus fidèles, l'odeur et la saveur restent encore longtemps, comme des âmes, à se rappeler, à attendre, à espérer, sur la ruine de tout le reste, à porter sans fléchir, sur leur gouttelette presque impalpable, l'édifice immense du souvenir » • Marcel Proust, À la recherche du temps perdu. Du côté de chez Swann, 1913.

L'envol...

J'avais déjà pratiqué lors d'une année préparatoire... Mais à nouveau, en stage « progression », il fallait apprendre les techniques, répéter, encore répéter les mêmes protocoles ; et puis toujours écouter ses sensations, observer son environnement, tous les sens en éveil, rompre avec les gestes et réactions automatiques, être présent, attentif à tous les détails, accepter ce qui est... Se préparer à voler de ses propres ailes, sous le regard professionnel et attentif, voire attentionné, de nos enseignants-experts... Hésiter (vais-je réussir, seule ?)... Et puis un jour, se lancer !



La préparation est minutieuse, tout est vérifié, contrôlé, plusieurs fois, rien n'est laissé au hasard, le cœur bat fort. Comme je l'ai appris, je m'efforce d'être présente, attentive à tout ce qui se passe en moi et autour de moi, sans jugement ni a priori. Et ensuite, se faire confiance... Après tout, j'ai déjà fait un stage ! Et mettre toute son énergie, dans une impulsion, pour s'envoler. Et là, évoluer entre vertige et liberté, se laisser porter tout en restant vigilant, perdre la notion d'espace et de temps...

Se sentir si petit dans un si vaste espace, et en même temps prendre conscience que nous faisons partie de ce tout...

Prendre conscience de la tridimensionnalité des objets, de toute l'ingéniosité humaine contenue en eux et se sentir reconnaissant...

Bien sûr, l'expérience n'est pas (que) tranquille : turbulences, difficultés techniques, doutes sur les décisions à prendre, hésitations sur le protocole à appliquer, sentiment de solitude parfois (ouf, les profs et les collègues ne sont jamais très loin !), observer les autres dans leurs pérégrinations, pour se rassurer ou s'entraider...



Et puis se poser, en douceur, et tirer les leçons de son expérience. Et peut-être s'interroger : ai-je envie de recommencer ? Est-il vraiment nécessaire de confronter mes peurs, de lutter contre mes démons, de me remettre en question, de m'entraîner, pour quelques instants de pur bonheur ? Est-ce là la voie que je souhaite emprunter ?

J'écoute la petite voix qui m'invite à la facilité et je souris, parce que je sais que chacun des efforts pour lutter contre mes peurs et mes doutes me rendra plus forte, plus confiante, plus libre, plus Moi.

Alors, j'y retourne, encore et encore, toujours plus haut, plus loin, plus sûre, plus autonome... Je reprends ma sellette, ma voile, mon casque et ma radio... Et je glisse sous mon parapente pour voler vers la liberté :o)

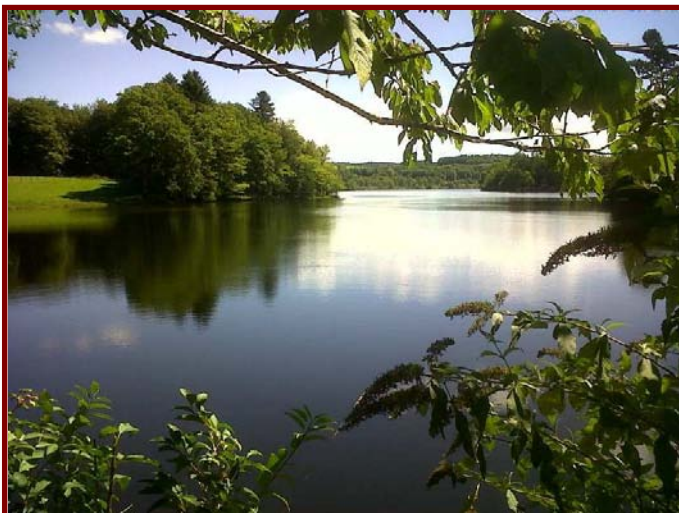
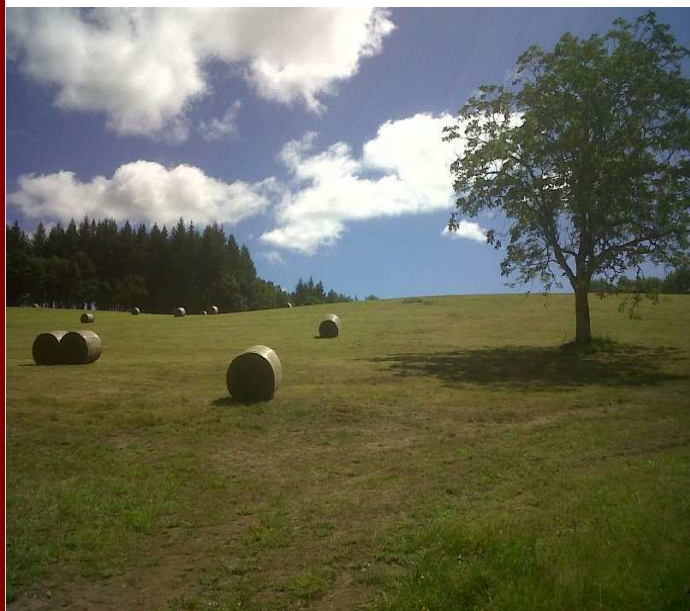
● **Mireille Crocq-Darnaud, Stagiaire à l'ESSA**



Le principe de réalité objective : epoché & réduction

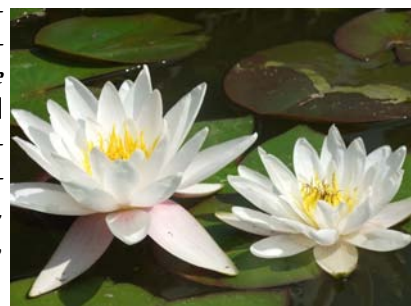


Le principe de **Réalité Objective** renvoie à la capacité du sophrologue à comprendre et percevoir à chaque instant son propre état de conscience ainsi que celui du patient. Il s'agit de cette aptitude à repérer, identifier et accepter son état, sa réalité interne : ses éventuels pensées, jugements, émotions afin d'être en mesure de les mettre entre parenthèses : processus que l'on nomme **Epoché**. Husserl définit l'**Epoché** comme la suspension du jugement, afin d'être présent dans l'Ici et Maintenant, et d'être en mesure d'accueillir les phénomènes tels qu'ils se présentent à nous dans leur apparaître, et dans leur fraîcheur, et non plus sous l'angle de nos perceptions, impressions, jugements et représentations. L'exercice consiste alors en une véritable **Réduction Phénoménologique**, à savoir : accueillir l'objet, le phénomène dans la façon dont il se donne à voir, afin d'en saisir l'essence-même. Le préalable donc à cet acte de mise entre parenthèses de tout jugement est bien de prendre conscience de leur existence... Et une de mes plus importantes prises de conscience a été la suivante : Tant de jugements en moi, si rapides et multiples ! « Moi » qui croyait ne pas juger et qui s'identifiait à quelqu'un qui ne juge pas. Quelle extravagance de mon petit moi... Et quelle ironie de la vie ! La découverte de la Sophrologie est arrivée sur mon chemin à un moment où j'avais appris pour mes diverses précédentes activités à nourrir et renforcer ces attitudes d'analyse, d'investigation et d'interprétation. Un de mes anciens métiers ayant été « chargée d'études ». Ainsi, il s'agit pour moi, depuis le premier jour du cursus, d'une part, de désapprendre ces réflexes pour revenir à l'essence et la présence véritable et, d'autre part, de prendre conscience que j'étais pétrie de jugements sur moi, les autres, le monde, sur comment cela devrait être.... L'acte d'Epoché, véritable hygiène de la pensée, est un processus requérant une attention vigilante de chaque instant. Très rapidement, je peux être rattrapée par une pensée, et le réflexe ordinaire d'y associer encore d'autres pensées, et de partir dans un semblant d'analyse, d'étiquetage, de catalogage et de jugement de la réalité du moment.



J'ai pris conscience aussi, au cours de ma pratique avec les personnes que je rencontre dans le cadre de séances individuelles, que ces tendances à juger, analyser, étiqueter ainsi que mon identification au rôle de Sophrologue m'éloignaient de l'essence-même de la relation qui s'établit avec l'autre, à savoir l'**Alliance**. (Relation symétrique de co-création qui s'établit entre le Sophrologue et la (ou les) personnes dans le cadre des séances.) En effet, pour être en capacité de faire Alliance avec l'autre, cela implique de mettre entre parenthèses aussi tout ce que l'on croit savoir, devoir faire, être, tout ce que l'on croit comprendre de l'autre, afin d'être en mesure de l'accueillir tel qu'il est, et d'entrer dans une relation plus intuitive au-delà de la tentative de saisie par la pensée • **Sandrine Carpentier, Formatrice à l'ESSA — Extrait du Mémoire de « Maître-Praticien » 2013**

"L'ἐποχή phénoménologique. À la place de la tentative cartésienne de doute universel, nous pourrions introduire l'universelle ἐποχή, au sens nouveau et rigoureusement déterminé que nous lui avons donné. (...) Notre ambition est précisément de découvrir un nouveau domaine scientifique, dont l'accès nous soit acquis par la méthode même de mise entre parenthèses (...). Ce que nous mettons hors de jeu, c'est la thèse générale qui tient à l'essence de l'attitude naturelle (...). je ne nie donc pas ce monde comme si j'étais sophiste ; je ne mets pas son existence en doute comme si j'étais sceptique ; mais j'opère l'ἐποχή phénoménologique qui m'interdit absolument tout jugement portant sur l'existence spatio-temporelle. Par conséquent, toutes les sciences qui se rapportent à ce monde naturel (...) je les mets hors circuit, je ne fais absolument aucun usage de leur validité ; je ne fais mienne aucune des propositions qui y ressortissent, fussent-elles d'une évidence parfaite" • Edmund Husserl, Idées directrices pour une phénoménologie (1913), Gallimard, coll. "Tel", p. 101-103).



☯ Sophro-Projection-Future

Les yeux collés à la fenêtre, je regarde les feuilles des arbres trop vertes encore.

Fermer les yeux. Il n'y a plus qu'à se laisser glisser sous la moiteur du corps. Là, au-dedans, il y a des trésors de rondeur. Des épaisseurs de chair à la douceur de soie, des rivières souterraines au goût de sang coulent sans fin.

Se laisser flotter au fil du temps présent, au fil du temps à vieillir et à grandir.

Les yeux collés sous les paupières, c'est vers demain que je vais aujourd'hui, sur les chemins qui me réinventent. J'ai rendez-vous avec l'automne à venir. Le cœur cogne. Le souffle sent déjà la pomme et l'haleine blanche, le goût de la châtaigne. Sous mes pas les glands roulent.

Je frissonne sous la caresse de mes doigts immobiles qui froissent des feuilles mouillées.

Les vents passants parfument de leurs odeurs de terre mes cheveux de lierre emmêlés et ma peau d'écorce.

La joue posée sur la mousse, j'écoute les battements de l'univers.

Mes pieds de racines, puisent à la source des eaux vives qui m'enivrent. Je tangué, je retiens mon souffle au ponton de l'étable et m'ancre à l'océan de sang et de feuilles.

La forêt est ma cathédrale, où la voûte des arbres millénaires ouvre la voie.

Les mains tendues, offertes en prière, je glisse vers la lumière. Une voix murmure à mon oreille des mots qui touchent et font pleurer, des mots qui font rêver. Et c'est mon cœur qui répond en écho.

Un voile doux et sombre me caresse. C'est la promesse de la nuit au goût de baisers mouillés. Ceux qui s'attardent sur mes lèvres après minuit.



Le crépuscule descend en coulisse. Il est temps de rentrer. Les ruelles du corps où résonnent mes semelles me conduisent vers moi, aux portes du temps.

Un instant, un instant seulement et je bascule déjà ici, emplit, nourrit d'automne. Avec tout au fond de mon cœur des brassées de brindilles pour en faire, cet hiver, un feu de serments et de rires et réchauffer mon corps jusqu'au printemps. Les yeux et les mains fermés s'ouvrent doucement. Et, là, sous mon regard d'enfant émerveillé, niché aux creux de mes paumes, il y a posé.... Chut... C'est un secret ! • **Laurence Lubet, Formatrice à l'ESSA**

« Aux hommes je leur prouverais combien ils se trompent en pensant qu'ils cessent d'être amoureux en vieillissant, sans savoir qu'ils vieillissent quand ils cessent d'être amoureux » Gabriel Garcia Marquez





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 conscient 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. Voilà comment un terme peut être mis à la souffrance.* » ● William Hart, *L'art de vivre*, éditions du Seuil, 1997, p. 144.

William Hart
L'art de vivre
Méditation Vipassana
enseignée par S. N. Goenka



❁ S.N. GOENKA: 30 janvier 1924 – 29 septembre 2013

Le grand maître de la méditation Vipassana, Satya Narayan Goenka, est paisiblement décédé dans sa résidence de Bombay, en Inde, le 29 septembre dernier, à la veille de ses 90 ans. Il commença à enseigner ses retraites de 10 jours en 1971, à Bodhgaya, le lieu de l'éveil du Bouddha historique il y a plus de 2500 ans. Aujourd'hui il existe



presque 200 centres de méditation répartis dans le monde entier, sans compter sur la vague du « Mindfulness » qui séduit de plus en plus les professionnels de santé comme le grand public. « Je n'enseigne pas le bouddhisme », disait Goenka, « j'enseigne l'art de vivre ». Pendant plusieurs décennies, Goenka a enseigné la méditation au monde entier, y compris dans les centres de détention (voir *Nouveau Regard N°10*), et cela, avec un franc succès, en montrant que l'homme peut changer et s'éveiller à la tranquillité, à la joie et à la bienveillance envers tous les êtres. De ma propre expérience, je peux simplement dire qu'une retraite de 10 jours marque clairement un tournant très positif dans une vie. L'observation constante du souffle et des sensations dans le corps, avec attention et équanimité, permet de s'ouvrir à une dimension inconnue de nous-mêmes; une dimension bienheureuse qui ne s'explique et ne se décrit pas, mais qui se donne à vivre dans le silence du recueillement et de la contemplation profonde. Observer la souffrance permet de s'en libérer, de réaliser, pour ainsi dire, que nous sommes par nature différents d'elle. C'est une saveur unique qui ne se pense pas. C'est une chance merveilleuse qui fait goûter à la joie pure de la présence à soi-même et de la gratitude. « *Nous faisons l'expérience directe de la nature éphémère de ces particules, qui sont continuellement en train d'apparaître et de s'évanouir. A présent, tout ce que nous observons à l'intérieur, que ce soit le sang ou les os, solide, liquide ou gazeux, que ce soit beau ou laid, nous le percevons uniquement comme une masse de vibrations in différenciables (...) nous passons à la conscience des sensations plus subtiles de nature uniforme (...) ressenties comme un flot de vibrations, un courant circulant à travers tout le corps (...) nous faisons l'expérience de la réalité ultime de la matière, de l'esprit et des formations mentales (...) On se sent paisible, heureux, plein de félicité.* » (S.N. Goenka, *L'art de vivre*, Seuil, 1997) Le dernier jour d'une retraite de 10 jours, lorsque le « noble silence » est rompu, si les mots viennent à manquer pour témoigner de l'éclat de son ressenti intérieur, une chose est certaine, c'est que les sourires, eux, non seulement ne manquent pas mais ils ne trichent pas non plus. Il est beau d'éveiller les sourires sur les visages et la joie dans les cœurs. « Be happy ! Be happy ! Be happy ! » répétait-il à chaque fin de séance. Et en partant ainsi, ils nous rappellent encore à voir l'impermanence dans tous les phénomènes, même chez ces grands hommes dont nous aimerions qu'ils ne partent jamais. *Puisse-t-il être heureux, en paix et libéré. Puisse tous les êtres être heureux, en paix et libérés* ● P. B. [Photo: Sarnath, 2012]

UN NOUVEAU REGARD SUR LA VILLE

Un jardin éphémère a poussé sur le parvis de la mairie de Paris cet été. La nature a envahi l'asphalte, herbes folles, gazon, chênes, boulots, érables, peupliers... une bouffée d'oxygène et de fraîcheur donnait envie de se poser et de respirer dans ce paysage insolite et étonnant. Cette manifestation, organisée par la Direction des Espaces Verts et de l'Environnement, illustre la reconquête du végétal sur le minéral en ville m'explique Régine Engström, Directrice de ce département à la mairie de Paris. Développer la nature en ville pour le bien-être de la population et s'inscrire dans une démarche de développement durable est une mission d'envergure. La trame verte et bleue, mesure

phare de Grenelle Environnement, demande une restauration du territoire urbain pour permettre aux espèces animales et végétales de se déplacer et accomplir leur cycle de vie. Aménager des parcs, préserver les forêts, créer des réservoirs de biodiversité, végétaliser les toitures, créer des

ponts végétaux... pour permettre aux espèces la traversée du péri-phérique, des lignes de RER... il s'agit de *rétablir une continuité écologique*. 84 jardins partagés à Paris favorisent la biodiversité, les liens sociaux et entre les générations. La nature en ville est un enjeu social et écologique alors, n'hésitez pas à fleurir vos balcons, vos jardins...

A Milan, s'achèvera à la fin de l'année, le premier « immeuble-forêt » dont les balcons disposés en quinconce pourront accueillir des arbres de 3 à 9 mètres de haut.

A Paris, le 19 juin 2013, un jardin flottant, composé de 5 îles principales, a été inauguré sur la rive gauche de la Seine près du pont de l'Alma.



Vous pourrez vous promener sur l'archipel, communier avec la flore et de la faune locale au plus proche de l'eau et voir Paris tout autrement.

Je remercie sincèrement mon amie Régine de m'avoir fait partager la beauté de son métier, sa passion et son énergie. Aujourd'hui mon regard sur la ville n'est plus le même • Anne Almquist



ACOUPHÈNES & SOPHROLOGIE

Les acouphènes sont aujourd'hui un véritable problème de santé publique. La sophrologie est devenue l'un des outils majeurs de leur prise en charge, au sein d'équipes pluridisciplinaires. L'AFrEPA (Association Française des Equipes Pluridisciplinaires en Acouphénologie) regroupe l'ensemble de ces équipes, constituées d'un ORL, d'un sophrologue, et d'un audioprothésiste.

L'ensemble des ORL concernés recherche des sophrologues ayant suivi une formation organisée par des membres de l'AFrEPA.

Cette formation est animée par le Dr Michel Vertallier, ORL, responsable d'une équipe pluridisciplinaire, Mme Isabelle Fontaine, sophrologue et psychologue clinicienne, Hervé Cohen, audioprothésiste, et Jérôme Greffe, posturopodiste.

« Formation pour les sophrologues, à la prise en charge des patients souffrant d'acouphènes chroniques et d'hyperacousie, en équipe pluridisciplinaire »

Clinique de l'Ermitage, à Dammarie les Lys (77)

Les samedi 23 et dimanche 24 novembre 2013

Plus d'explications : le site de l'Association Espérance : www.estime-de-soi.eu
Ou appeler directement Mme Isabelle Fontaine au 06 85 78 79 18 •



🔊 CONGRÈS DE SOPHROLOGIE

Le 46ème congrès de sophrologie organisé par la Société Française de sophrologie (SFS) et l'école de Bordeaux ISEBA se tiendra à l'université de Bordeaux 1 les 7 et 8 décembre 2013 sur le thème **TRAUMATISME ET RÉSILIANCE** avec la participation de Boris Cyrulnik ●

🔍 RECHERCHE

Une personne habitant dans le 15^{ème} arrondissement à Paris qui n'a pas le langage verbal recherche un sophrologue qui a des notions du langage des signes... Contacter l'école ●



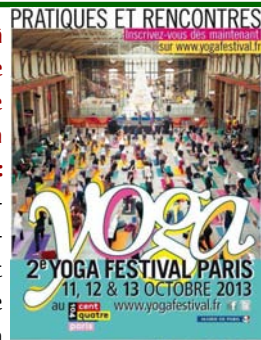
📖 À LIRE

La revue "Sophrologie - Pratiques et perspectives", qui sortira le 17 octobre, réunit au sein de son comité éditorial des personnes de trois sociétés savantes : la Société française de sophrologie (SFS), la Société belge de sophrologie et de relaxation (SBSR), le Groupe d'épistémologie de la sophrologie (GES). Le comité éditorial du magazine "Sophrologie - pratiques et perspectives" qui sera dans les kiosques le 17 octobre est constitué de plusieurs sophrologues, dont Gilles Pentecôte, formateur à l'ESSA ●



🧘 À VIVRE: Yoganidrâ avec Pierre à 14h30 le vendredi 11 octobre 2013 & signature à 16h30 au Yoga festival:

« Par un travail progressif conjuguant relaxation profonde et conscience attentive, le pratiquant sera invité à pénétrer en lui-même, entre veille, rêves et sommeil, pour tenter d'y reconnaître la part essentielle de son être, qui par nature et quelles que soient les circonstances extérieures de la vie, demeure toujours débordante de joie et de tranquillité. Cette séance de yoga nidrâ en posture allongée (1h), basée sur la sensation et la dissolution des 5 éléments, sera suivie d'une méditation en position assise (30mn), afin de laisser s'incarner et de savourer dans l'intimité de nos cellules cette « force du yoga », toujours consciente, disponible et bienheureuse » ● Informations: www.yogafestival.fr



MERCI

à tous les formateurs et anciens élèves
d'avoir participé aux évaluations de 2013 !

Et encore félicitations
à tous les élèves en formation !



Dates de rentrée

Formation de Sophrologue Praticien

- Promo Praticien A :
rentrée le 21/10/2013
- Promo Praticien B :
(week-end)
rentrée le 12/10/2013
- Promo Praticien C :
rentrée le 27/01/2014
- Maître Praticien :
(week-end)
rentrée le 21/09/2013
- Formation professionnelle MBCT:
rentrée le 14/09/2013



© 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 Bonnasce.

Collaborations de : Martine Toniutti, Christine Le Morvan, Mireille Crocq-Darnaud, Sandrine Carpentier, Laurence Labet.

Prochaine publication: Hivers 2013-2014 ●

*« Choisis une profession que tu aimes,
et tu n'auras jamais à travailler un
jour dans ta vie. » Confucius*



Find us on:
facebook®