

## L'ÉDITO DE GÉRALDINE

Janvier : c'est reparti pour un tour ! A chacun d'y aller de sa ritournelle personnalisée dans cette traditionnelle période. Je resterai volontiers cette année dans la nuance, en posture « profil bas », tant les précédentes nous ont réservé quelques surprises et non des moindres.

Finalement souhaiter de parcourir 2022 avec un peu d'humilité, capacité chère au CEAS, semble de circonstance.

Quand se répand le biais cognitif de Dunning-Kruger, appelé aussi effet de surconfiance, fort bien explicité par Etienne Klein « les gens parlent au-delà de ce qu'ils savent avec une assurance qui est proportionnelle à leur incompétence », opter pour l'humilité et avoir le courage de soutenir qu'on ne sait pas (peu confortable il est vrai !), devrait revenir fortement au goût du jour.

Quand la pratique de la méditation, du yoga et autres disciplines chargées d'apaiser notre égo, notre espace intérieur, nous influence d'une bien curieuse façon (Lire l'article p 26 de Cerveau et Psycho « Certains y arrivent si bien qu'ils se pensent supérieurs aux autres ! »), là encore attention aux écueils. Cultivons notre vigilance à nos fragilités, bichonnons-les pour toujours être à même de développer notre empathie, notre regard porté vers l'autre en ouverture et capacité de compréhension d'un référentiel différent du nôtre.

Pour mémoire, ce fut le fil conducteur défendu pendant nos deux jours de Congrès FEPS organisé à la Maison des Océans en Octobre dernier. Chacun de nos intervenants a souligné l'approche phénoménologique de son travail. A l'instar d'un kaléidoscope, la sophrologie revêt de multiples facettes. Grâce à nos magnifiques orateurs, chaque congressiste a pu en appréhender une petite part. S'ouvrir à un univers, et comprendre qu'il n'y a pas une seule vérité mais bien un équilibre à trouver, propre à chaque interaction sociale. C'est le plus dur et le plus enthousiasmant. L'intelligence du cœur a une place énorme à occuper dans le travail que nous développons. ET toujours cette fameuse humilité. Je sais que je ne sais rien et je découvre l'autre. « Pour savoir qu'on est incompétent, il faut être compétent » affirme Etienne Klein. Et je reprendrai volontiers la conclusion de Nathalie Bergeron-Duval présentant son travail au Congrès avec Philippe Aubert, athétosique, rivé à un fauteuil, séquestré dans son corps.

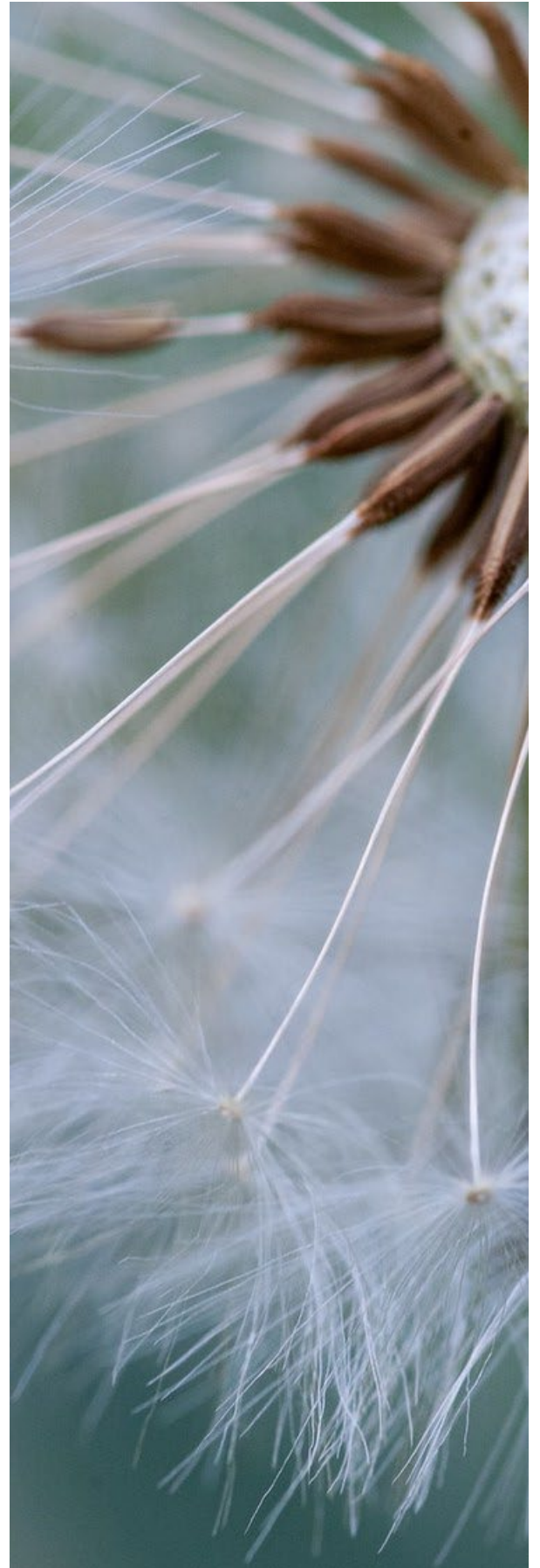
« Je ne sais pas qui est le plus handicapé de nous deux ». BRAVO pour l'un de nos moments forts de 2021 ! Belle année 2022, les pieds bien ancrés dans la terre !

*Etymologie du mot HUMILITE*

*Provient de HUMUS = terre ;)*

Géraldine DURAND

Co-Directeur du CEAS



## LE MOT D'AGNÈS

Bonjour !

Nouvelle année, nouvelles possibilités !

Je vous l'accorde, l'année 2021 a été encore une année mouvementée, mais elle a aussi été très riche.

Nous avons enfin pu assister au **11ème Congrès de la FEPS** (vous retrouverez des témoignages et des photos de cet évènement dans les pages 4 à 13 de ce numéro).

Des défis ont été relevés et notre école reste fidèle à ses exigences de formations de qualité, dans un cadre accueillant et propice au développement des futurs sophrologues. Je suis certaine que 2022 verra naître des beaux projets, collectifs et individuels. Le congrès a mis en lumière bon nombre d'anciens élèves extrêmement inspirants.

Je vous souhaite donc une magnifique année, pleine de projets et d'inspiration !

**Agnès LEROUX**

## S O M M A I R E

L'Edito de Géraldine – le mot d'Agnès	pages 1-2
Calendrier des Formations Complémentaires du CEAS	page 3
Retour sur le 11e Congrès de la FEPS	pages 4 à 13
Pour aller plus loin de Luc Audouin	page 14
Le jeu du Moi Vivant	pages 15-16
L'interview des intervenants	pages 17 à 19
À louer !, Biblio-Sophro, Carnet Gris, Cita Sophro te dit	page 20
Formation bilangue : les apports	pages 21-22
Les installations réussies	pages 23-24
Petit message personnel d'Agnès Roux	page 25
Article Cerveau & Psycho	pages 26 à 29
Les journées du CEAS	page 30
Le coin des poètes	page 31

## Programme des Formations complémentaires HIVER & PRINTEMPS 2022

### Elargissement des compétences

11, 12 & 13 février 2022

#### Du 5e au 12e degré, 1ère partie

*Darci Martins*

⇒ Comprendre et intégrer les applications théoriques et pratiques des degrés 5 à 12 dans la vie quotidienne. Attention, programme en 3 parties (suite les 20, 21 & 22 mai, puis les 21, 22 & 23 octobre 2022).

**NOUVEAU !** 04, 05 & 06 mars 2022

#### Vigilance et trouble du sommeil, niveau 2

*Caroline Rome (pour tous ceux qui ont suivi le niveau 1)*

⇒ Comprendre la physiologie du sommeil, connaître les diverses réponses de la médecine et des approches complémentaires, acquérir une méthodologie sophrologique adaptée à la demande, savoir situer le sommeil dans une dynamique de récupération intégrant la vie quotidienne, intégrer la dimension sensorielle du sommeil et de son espace, aborder le lien entre sommeil et travail.

11, 12 & 13 mars 2022

#### Identification de la demande, protocoles d'application

*Dr Martine Orlewski*

⇒ S'entraîner à la prise en charge de cas individuels et à l'animation de groupes. Développer l'adaptabilité du sophrologue en situation. Apprendre à construire un plan d'accompagnement. Savoir allier la rigueur et la créativité pour améliorer sa compétence.

18, 19 & 20 mars 2022

#### Les personnes âgées, approche générale et sommeil, avec **seniosimulation** ®

*Danièle Derieux & Eric Joannes*

⇒ Connaître et comprendre les besoins de la personne âgée. Acquérir des connaissances sur les pathologies les plus fréquentes dues au vieillissement. Réfléchir au sens et aux pratiques à proposer.

**EXCLUSIVITE AU CEAS !** 25 mars 2022

#### Biochimie du stress

*Dr Christian Bouchot*

⇒ Connaître et comprendre les besoins de la personne âgée. Acquérir des connaissances sur les pathologies les plus fréquentes dues au vieillissement. Réfléchir au sens et aux pratiques à proposer.

29, 30 mars & 1er avril 2022

#### Sophrologie, cancer et douleur

*Dr Martine Orlewski*

⇒ Acquérir des connaissances sur le processus du cancer. Acquérir des outils de sophrologie adaptés. Acquérir des connaissances sur le phénomène de douleur.

10, 11 & 12 juin 2022

#### Sophrologie et pédagogie

*Vanessa Lasserre & Marc Susbielle*

⇒ Comprendre ce qu'est la pédagogie et s'interroger sur la relation sophrologie/pédagogie. Acquérir des connaissances sur le fonctionnement du cerveau : apprentissage, attention, mémoire. S'approprier des outils pédagogiques permettant d'adapter les techniques de sophrologie à un public spécifique.

24, 25 & 26 juin 2022

#### La Qualité de Vie au Travail

*Dr Luc Audouin & Pascale Etchebarne & Hélène Breton*

⇒ Maîtriser les connaissances requises sur la QVT pour intervenir en entreprise. Acquérir la connaissance physiologique sur le stress. Construire entre autres, deux modules d'intervention sur les thèmes « mieux-être des salariés aidants » et « conciliation vie professionnelle-vie privée ».

Suivez nous sur [Instagram](#), [FB](#) et [LinkedIn](#), pour plus d'informations.

⇒ **Inscrivez-vous sur notre site :**

[www.sophrologie-ceas.org/course/](http://www.sophrologie-ceas.org/course/)

## Retour sur le 11ème Congrès de la FEPS

ENFIN... Il a eu lieu !

Le samedi 16 et dimanche 17 octobre 2021 s'est déroulé, après bien des mésaventures (merci COVID !) le congrès de la [FEPS](#), que le [CEAS](#) a organisé avec brio.

J'y étais, et ces deux jours m'ont littéralement enchantée. Le lieu était magnifique, les conférences passionnantes et quelle joie de retrouver des collègues que je n'avais pas vus depuis longtemps.

Pour ceux qui n'ont pu être là, et ceux qui veulent se remémorer ces 2 journées, voici une rétrospective en images et en témoignages de ce week-end riche en émotions !

Merci à vos nombreux partages !



Retour sur le [11ème Congrès de la Sophrologie de la FEPS](#), organisé par le [CEAS Paris](#) à la Maison des Océans les 16 et 17 octobre derniers. Animé par [Sabine Quindou](#), journaliste, auteure, animatrice de l'Émission Thalassa.

MERCI à [Anaïs Garcia](#) pour ces accroches synthétiques éclairantes qui nous donnent un bon aperçu des propositions partagées pendant ces deux journées !

« **La sophrologie est une poésie du corps** » [Dr Luc Audouin](#), médecin et fondateur du CEAS Paris.

La sophrologie permet de retrouver une identité corporelle, de se circonscrire, de se sentir vraiment là. Sa pratique permet ensuite de sentir sa propre densité intérieure, de se sentir ici indépendamment de nos identités.

« **Nous sommes parfaitement imparfaits, et c'est cela qui est parfait** » [Isabelle Mathieux](#), sophrologue et zoothérapeute. Fusionner la présence des animaux à la pratique de la sophrologie permet d'être accueilli pour qui je suis, et pas pour les masques que je porte.

« **Comme Monsieur Jourdain fait de la prose sans le savoir, les sophrologues font de la biochimie sans le savoir** »

[Dr Christian Bouchot](#), médecin, lauréat de la Faculté de Médecine Paris XIII. Le souffle est à la fois automatique et inconscient, mais aussi conscient et volontaire. En modifiant ma respiration, je peux servir l'ensemble du corps en créant une cohérence globale de l'organisme. En modifiant notre respiration volontairement, nous sommes capables de générer un coup de frein cholinergique (synthèse d'acétylcholine) qui régule notre cœur et notre système nerveux autonome.



« **La sieste flash : entrer par la porte du sommeil sans s'endormir** »

[Caroline Rome](#), sophrologue attachée à l'Hôtel Dieu de Paris. Il suffit d'un trousseau de clé et d'une posture de penseur de Rodin pour récupérer en quelques minutes le manque de sommeil qui s'accumule au fil des journées chargées.



« **La sophrologie a permis à [Antoine Crieg](#) d'obtenir un titre de**

**Champion de France** » [Matthieu Wiar](#), sophrologue spécialisé dans l'accompagnement des sportifs de haut niveau. Se préparer à ressentir la fatigue et la douleur, découper les compétitions en sous-étapes, s'autoriser à vivre sa propre émotion désagréable pour parfois accepter un handicap au cours de sa compétition, sont autant de techniques de sophrologie qui permettent d'envisager positivement toute épreuve sportive.

« **Le temps est un élément clé dans les séances de sophrologie** » [Philippe Aubert](#), sociologue, Chevalier de l'Ordre National du Mérite et fondateur de [Rage d'Exister](#), et [Nathalie Bergeron-Duval](#), sophrologue. Philippe et Nathalie ont partagé leur rencontre sophrologique, et comment cette discipline offre la liberté de s'adapter à tous et toutes, en particulier aux personnes en situation de handicap.

**Une merveilleuse adaptation de la sophrologie en langue des signes française** [Géraldine Peyroux](#), sophrologue et praticienne de méditation, créatrice de [SophroSignes](#). La sophrologie peut être transmise par une gestuelle, plutôt qu'avec la voix. C'est un outil pédagogique qui permet de proposer la sophrologie aux personnes malentendantes, aux personnes sourdes, et qui est aussi très utile pour les entendants.



« **Considérer que l'erreur est un échec crée une source immense de stress** » [Alette Bonnemain](#), sophrologue enseignante impliquée dans la mission de lutte contre le décrochage scolaire ([MLDS](#)), [Vanessa Lasserre](#), sophrologue enseignante certifiée aux pratiques de l'éducation inclusive ([CAPPEI](#)) et [Laurence Le Henry](#), sophrologue spécialisée auprès des enfants et adolescents

La sophrologie permet aux enfants de développer de nombreuses compétences utiles à l'école : écoute de soi, gestion du stress, concentration et apaisement du climat de la classe.

« **Nos émotions sont des expériences construites par notre cerveau** » [Aurore Malet-Karas](#), sexologue et docteure en sciences cognitives. Nos émotions viennent de notre corps (théorie James-Lange) et non l'inverse : c'est parce que je pleure que j'interprète cela comme de la tristesse. Les émotions nous aident à construire une image rétrospective de notre vécu.



Une **norme AFNOR** pour les sophrologues La [norme NF S99-805](#) Sophrologie - Qualité de service du sophrologue. Depuis l'été 2021, cette norme volontaire définit un cadre de référence pour l'exercice de la sophrologie, en donnant des lignes directrices, des prescriptions techniques et des indicateurs de qualité.

« **Plus la question de recherche en sophrologie est circonscrite, meilleure est la réponse scientifique** » [Delphine Traber](#), sophrologue, docteure en psychologie, chercheuse à l'[institut Adaptation](#) et conseillère à l'[A-MCA](#), [Aurore Malet-Karas](#), sexologue et docteure en sciences cognitives et [Stéphane Giraudeau](#), sophrologue et formateur de sophrologues.



Nous pouvons nous appuyer sur les études scientifiques publiées qui mettent en jeu des processus communs à la sophrologie, comme la respiration, la visualisation, la méditation et les mouvements corporels.

« **Revenir dans ses sensations en sexualité, c'est revenir dans l'instant présent** » [Pascale Etchebarne](#), sophrologue, infirmière et sexologue.

Lorsque c'est tendu en haut, c'est calme en bas. Et lorsque c'est calme en haut, c'est tendu en bas !



« **La sophrologie fait partie intégrante de la formation des énarques** »

[Anne-Sophie Jung](#), sophrologue et consultante, et [Jean-Luc Doillon](#), directeur du pôle santé et sports à l'[ENA](#). Parce que les énarques sont amenés à exercer les fonctions les plus exigeantes de la nation, la sophrologie leur est proposée pour leur permettre de développer leur

savoir-être et leur apprendre à gérer leur équilibre général... pour mieux vivre un emploi du temps de ministre !

« **Quand j'écoute, je n'existe pas, je laisse toute la place à la personne** » [Norbert Bariot](#), sophrologue et infirmier à l'[institut hospitalier du cancer de Toulouse](#). L'annonce du diagnostic d'un cancer crée un choc émotionnel chez le patient. La sophrologie accompagne cette période particulière de vie, où la relation au temps, aux proches, et à la maladie elle-même est remise en question.

"Se battre contre le cancer" c'est simplement faire ce qu'il faut, suivre son traitement. Il n'est pas nécessaire d'arriver en séance de chimiothérapie le sourire aux lèvres. Avoir le moral, c'est s'autoriser à vivre toutes ses émotions, et parfois pleurer fait partie d'avoir le moral.

« **Comment vivre un stress simplement nécessaire à la vie ?** » [Delphine Traber](#), sophrologue, docteure en psychologie, chercheuse à l'[Institut Adaptation](#) et conseillère à l'[A-MCA](#). Un stress important est soit causé par une trop grosse activité du système nerveux sympathique, soit par un défaut d'activité du système nerveux parasympathique. Le système nerveux autonome s'organise en dessous de la conscience, sauf au niveau de la respiration : en respirant à un certain rythme on peut agir consciemment sur ce système nerveux. Les comportements de nos 3 systèmes nerveux (vagal dorsal, vagal ventral et parasympathique) définissent notre mode "par défaut" face à une situation de stress. La pratique répétée de la sophrologie modifie ce mode par défaut.



« **La sophrologie au service du bien vieillir** » [Nelly Berthon](#), sophrologue en milieu hospitalier et associatif, [Danièle Derieux](#), sophrologue infirmière anesthésiste, [Pascal Le Lay](#), sophrologue formé à l'Éducation Thérapeutique du Patient et intervenant auprès de réseaux d'aidants (PARA) et de soins palliatifs à domicile ([CECILIA](#)). La sophrologie a toute légitimité pour aider les « grandes personnes » à puiser dans leurs ressources pour mieux-vivre leur quotidien tant qu'elles peuvent conserver leur autonomie. En structure, le sophrologue en intervenant dans le dispositif de l'Éducation Thérapeutique du Patient, optimise son action auprès de nos aînés et intègre plus aisément les structures.



« **Sophrologie en entreprise : établir une relation de confiance pour construire un partenariat durable** »

[Cécile Mosa](#), sophrologue en entreprise, [Anaïs Garcia](#), sophrologue consultante et [Maître Joëlle Forest-Chalvin](#), avocate et vice-bâtonnier de l'Ordre des Avocats au [Barreau de Lyon](#).

Partage d'un regard croisé sur la sophrologie en entreprise. D'une démarche bien-être à un enjeu RH en passant par des interlocuteurs aussi variés que la direction, les ressources humaines ou la prévention QVT. Cette conférence a aussi été l'occasion de recueillir le témoignage exclusif de Maître Joëlle Forest Chalvin, vice-bâtonnier de l'ordre des avocats au barreau de Lyon qui propose la sophrologie aux 3500 avocats de son Barreau depuis 2020.

**La sophrologie et la danse** permettent de rééquilibrer le niveau d'énergie individuel et collectif » [Dominique Brunet](#), sophrologue, danseuse et chorégraphe. Dominique nous a fait découvrir une fusion de danse et de sophrologie, et comment elle peut être indispensable pour relancer le niveau d'énergie au cours d'un congrès !

#### Actualités en sophrologie :

Intervention du [Syndicat des Sophrologues Professionnels](#), du réseau de sophrologues [La Parenthèse](#), et de l'association [SOS Sophro](#).

Merci à [Géraldine Durand](#) et à l'ensemble de l'équipe organisatrice pour la qualité de l'évènement.

Merci à [Sidney Régis](#) et [Salimata Diop](#) pour leur performance artistique unique.

**SPECIAL BRAVO A TOUTE L'ÉQUIPE TECHNIQUE :**  
MULTICAM – CERC CONGRES ET SNE  
(chère Stephany caméra à l'épaule ces 2 journées)



## Ce fut une première!

**Beaucoup de conférences ont été données par des sophrologues passionnés et passionnants. Nous avons demandé à trois d'entre eux (Anne-Sophie Jung, Géraldine Peyroux et Matthieu Wiert), de revenir sur cette première fois.**

*Si un jour quelqu'un m'avait dit que je serais sur le devant de la scène lors du congrès de la FEPS, réunissant les sophrologues professionnels de la France entière, je lui aurais sûrement ri au nez. Et pourtant...*

*Je me souviens de ce jour d'été 2019. Le téléphone sonne et la voix enjouée de Géraldine Durand, en charge de l'organisation du congrès, m'interroge. « Qu'as-tu prévu les 17/18 octobre 2020 ? » (à cette époque, l'épidémie de la Covid 19 ne dirigeait pas encore notre monde...) « Euh, rien... pourquoi ? » « Es-tu partante pour présenter le travail entrepris à l'ENA ? » Je rougis derrière mon téléphone... « Euh... moi ? vraiment ? euh... oui d'accord, laisse-moi un peu de temps pour en discuter avec la direction de l'ENA et je reviens vers toi. » Moins d'une heure après, non seulement j'ai l'accord du Directeur des Sports et de la Santé de l'ENA, M. Jean-Claude Doillon, mais contre toute attente, il accepte sans hésiter la proposition faite : celle de m'accompagner pour présenter le fruit de notre travail et représenter l'établissement qui a pour vocation de former les futurs hauts fonctionnaires de l'État. Autant vous dire que je me suis pincée à plusieurs reprises pour être certaine de ne pas être en train de rêver...*

*Deux ans plus tard, nous voilà dans le train qui nous amène, depuis Strasbourg, à la magnifique Maison des Océans pour partager, avec la grande famille des sophrologues professionnels et ceux en devenir, les actions de sophrologie proposées aux énarques, au personnel de l'ENA ainsi qu'aux élèves des classes préparatoires au concours d'entrée.*

*Conférences, ateliers, séances collectives, séances individuelles... c'est sous l'œil attentif des directeurs d'école de la FEPS, de Sabine Quindou, du public et du chronomètre qui défile sous nos yeux (facteurs très stressants entraînant une bonne dose d'adrénaline et de cortisol, vous en conviendrez) que nous avons plaisir à parler de notre collaboration renforcée depuis quelques mois. En effet la capacité d'adaptation tant travaillée dans notre métier de sophrologue a su être mise à profit : c'est ainsi que la sophrologie est devenue, avec l'arrivée de l'épidémie de la Covid 19, l'activité principale du Pôle des Sports et de la Santé proposée aux étudiants et aux membres du personnel confinés, pour maintenir tant bien que mal une bonne santé physique et mentale. « C'est sûr, nous aurons beaucoup de choses à raconter au congrès ». « Aïe, nous n'avons que 20 minutes... »*

*20 minutes c'est peu, mais j'espère suffisant pour avoir su susciter l'envie aux sophrologues passionnés par leur métier d'« oser ».* **Oser entreprendre, oser aller à la rencontre des personnes les plus intimidantes, oser parler ouvertement du métier qui les anime, oser être créatif. N'ayez pas peur. Faites confiance à la sophrologie, faites-vous confiance, faites confiance à la vie. Et un jour arrivera, ce sera à votre tour d'être sur le devant de la scène !**

*Anne-Sophie Jung*





## Ce fut une première!

*J'ai eu la joie d'animer une conférence/témoignage lors du Congrès de la FEPS sur le thème de la sophrologie à l'épreuve de l'endurance sportive, dans laquelle j'ai partagé une double expérience : celle de sophrologue d'un sportif de haut niveau, et celle de participant et finisher d'un Ultra Trail.*

*Cette expérience fut très enrichissante car il m'était donné l'occasion de partager et transmettre ce qui m'anime en sophrologie, le déploiement de son potentiel, et je n'ai eu de cesse de penser, à l'approche de ce moment, que j'avais de la chance. Bien sûr, j'ai eu du stress, et quelques minutes avant de démarrer,*

*je suis descendu dans le hall pour respirer, me recentrer, et j'ai attendu dans les escaliers que Sabine Quindou annonce mon intervention. C'était à ce moment là très important pour moi de me détacher de mon écoute de congressiste pour basculer ensuite dans mon oralité d'intervenant. En somme, pour laisser le temps à mon attention de passer du son venant à moi (en écoutant les intervenants) au son venant de moi (en présentant mon intervention).*

*Ce partage au sein de ce lieu magnifique, qui je dois l'avouer, m'impressionnait par son histoire, sa grandeur, et sa préciosité, a été une vague de bonheur sur laquelle je me suis élané. J'avais 2 soucis majeurs que je souhaitais respecter au mieux : équilibrer mon intervention sur la double expérience que je partageais (ne pas laisser l'une prendre le pas/le temps sur l'autre), et être avec les sophrologues (connecté, lié). J'ai laissé mes notes, j'oubliais parfois l'ordre des propos préparés mais les reconstituais finalement, et l'intervention avait pour moi un corps, une corporalité, c'est à dire une largeur et une profondeur vivante et mouvante, ce n'était pas une photo à un instant T mais un film, un film sophrologique, qui m'a retraversé en le partageant. Je retrouvais donc en effet les sensations que je vivais en tant que sophrologue de ce sportif de haut-niveau et en tant qu'ultra-traileur.*

*Ce congrès a été riche dans la diversité des sujets présentés, dans les liens entre plusieurs interventions, et dans les apports sur les neurosciences. Dans ce congrès, j'ai continué à apprendre (l'intervention de Christian Bouchot, Delphine Traber, Aurore Malet, ainsi que la table ronde recherche), j'ai été touché (l'intervention de Philippe Aubert et de Nathalie Bergeron Duval, le piano de Salimata Diop), j'ai ri et me suis détendu (l'intervention de Pascale Etchebarne, Caroline Rome, Do Brunet), j'ai enrichi mon regard (intervention d'Anne Sophie Jung, de Cécile Mosa et Anaïs Garcia, Isabelle Mathieux, ainsi que la table ronde Bien vieillir et celle sur l'enseignement), j'ai aussi remis de la lenteur et de l'histoire dans ma réflexion (intervention de Luc Audouin, Géraldine Peyroux, Norbert Bariot). En somme, j'ai éprouvé une plongée dans la Maison des Océans intense et émouvante, à l'image sans doute ce que l'on trouve sous l'océan, un monde à part, un monde qui mérite d'être visité, exploré, et qui nous apprend tant et tant sur les équilibres naturels de la vie comme le sont les poissons et autres vies sous marines : le monde des sophrologues.*

**Matthieu Wiart**

*Mon ressenti sur la participation au congrès de la FEPS organisé par le CEAS Paris ? C'était sauter un grand GRAND pas : présenter mon projet Sophrosignes devant mes pairs et mon école pour la première fois avec mon acolyte Albane Longatte. Faire une pratique de sophrologie en langue des signes française à un auditoire entendant et quel auditoire !!! Un parterre de sophrologues. Cela a été un immense honneur et surtout un immense plaisir. Et une belle découverte pour moi grande timide : j'aime parler en public et surtout partager ! Ce congrès arrivait après une période de plusieurs confinements. Quel plaisir de revoir les consœurs et confrères même à distance, mes trois fidèles amies de ma promotion, rencontrer « en vrai » ceux avec qui on avait échangé virtuellement, faire de belles rencontres. Et puis vivre ensemble : Des idées, des découvertes, des émotions, de nouvelles approches, un morceau de piano, des rires, des larmes, de la danse, des respirations et des nouveaux projets. Un grand merci à Géraldine Durand et toutes les personnes qui ont œuvré pour que ce congrès puisse avoir lieu.*

**Géraldine Peyroux**



## Ils ont mis du cœur à l'ouvrage

Si ce congrès s'est aussi bien passé, c'est évidemment en grande partie grâce au trio de choc des directeurs du CEAS, mais également grâce au soutien sans faille d'une belle équipe de bénévoles, qui ont assuré en amont mais aussi pendant le week-end, afin que tout se passe au mieux. **Jean-Paul Michal était l'un deux, et nous raconte « son » congrès...**

Je vous invite à me suivre dans les coulisses du 11ème congrès de la FEPS, organisé par le CEAS les 16 et 17 octobre dernier. Deux jours mêlant pour l'équipe organisatrice rêve, intensité, joies, émotions et concentration de tous les instants.

2 jours à arpenter en tous sens ce lieu merveilleux de la Maison des Océans, avec ses fresques, lustres et boiseries qui restent source d'admiration, même lorsque l'on est occupé, corps et mental, à ce que l'événement se passe bien.

Le ton est donné dès l'accueil le samedi avec l'arrivée des premiers congressistes. Les 3 buffets sont dressés avec leur café fumant entourés de viennoiseries qui nous font de l'œil. Les 16 exposants prennent leurs marques derrière leurs stands fraîchement aménagés, l'équipe des bénévoles délivre les badges et remet les sacs du congrès. Le groupe WhatsApp « Congrès Sophro Bénévoles » qui a commencé à relier l'équipe dès 6h00, bourdonne maintenant, signe que les festivités ont débuté. L'ambiance se crée rapidement car des groupes sont heureux de se retrouver. On fait la connaissance d'amis d'amis... Les cercles relationnels s'agrandissent. Chacun sent bien que ces deux jours vont l'enrichir de mille façons.

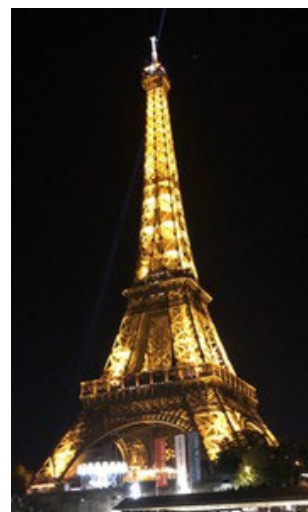
Vous qui me suivez, passez une tête dans le local technique où Pascal est déjà en soutien des prestataires. Bien des réglages à affiner, dernières vérifications... Il nous envoie un chaleureux salut et se remet à l'achèvement des préparations... Nous montons par le petit escalier à l'étage, sur la galerie surplombant l'amphithéâtre : superbe vue ! Dans l'ombre, toute l'équipe de la diffusion par streaming est à l'œuvre, bien en place. C'est là aussi que Laurence et Marc se succéderont pour recevoir les messages et questions des internautes qui suivront en visioconférence.

Guère le temps de s'attarder... un congressiste n'a pas son Pass sanitaire en règle... sous la direction de Farid, nos bénévoles, vigilants pour l'accueil et la sécurité de tous, l'aiguillent vers la pharmacie voisine qui avait été prévenue de l'éventualité... tout est géré grâce à l'anticipation de Géraldine qui pendant les 3 années précédentes n'a pas ménagé ses forces pour débusquer les chausse-trappes d'un événement de cette envergure : véritable chef d'orchestre ayant joué la partition des 48h bien des fois, au point de connaître par cœur dans le moindre détail l'interprétation de chaque membre de l'organisation.

Après le lancement du congrès par Olivia et Géraldine, la prise en main dynamique, précise et humoristique de l'animation par la talentueuse et professionnelle Sabine Quindou, les interventions se succèdent en commençant par Luc Audouin. Nous n'assistons pas à 100% des conférences du fait de sollicitations diverses mais ressentons l'émotion ambiante, notamment lors de la prestation de Philippe Aubert et Nathalie Bergeron-Duval, l'attendrissement avec la présence canine de Hugo, l'intérêt et l'admiration suscitée par les témoignages et tables rondes, la gaieté soufflée par Pascale Etchebarne... Nous nous déployons dans l'amphithéâtre, dans les couloirs, nous montons à la bibliothèque du 3ème étage forte des auteurs qui y dédicacent leurs ouvrages, redescendons sur la galerie pour assurer le reportage photo qui complètera le reportage vidéo de Stéphanie afin de pouvoir se nourrir plus tard de tous ces souvenirs. En bas, les participants dansent joyeusement sous la conduite de Do Brunet... C'est intense et riche, mais l'air du temps a soufflé si rapidement que Sydney Régis nous offre déjà, en clôture, son second cadeau, accompagné de la pianiste virtuose Salimata Diop... des images en immersion à couper le souffle, dans tous les sens du terme, comme pour le film du premier jour. Remerciements, bouquet, applaudissements, le rideau tombe avec dans nos cœurs le soulagement, l'enthousiasme et déjà la nostalgie.

Hâte de revoir les replays !

Et vivement Toulouse ! Le témoin est passé. L'écho de ces deux jours et de la soirée festive sur la péniche résonnera longtemps dans le cœur de chacun renforçant la motivation à faire briller haut la lumière de la Sophrologie.



## Ils étaient là

Un congrès, c'est bien. Avec des spectateurs, c'est mieux. Le congrès a rencontré un vif succès, avec de nombreux sophrologues de la FEPS mais également d'autres écoles qui étaient présents à la Maison des Océans, mais aussi bien au chaud chez eux car l'intégralité du congrès était retransmis en direct ! **Voici le témoignage de Rosa et de Bernadette.** L'une présente dans la salle, l'autre derrière son écran. Et vous allez voir que, quelque soit le lieu choisi, l'enthousiasme était au rendez-vous.



### Rosa Jimenez Le Minoux

*A chaque fois que je pense au 11ème congrès FEPS d'octobre dernier, organisé magistralement et chaleureusement par le CEAS, s'active immédiatement en moi une sophromnésie positive simple. Je ressens une énergie joyeuse montée en moi et se dessine sur mes lèvres un grand sourire ! Et la première image qui se présente, est celle du film d'ouverture du congrès « 5 minutes avant » avec le sublime Sidney Régis. Je suis restée « bouche bée » tout au long de la projection. J'ai eu l'impression que le temps s'était suspendu. A la fin, je me souviens encore d'avoir mis un temps à revenir « ici et maintenant » tellement j'avais été transportée. A l'image de ces 5 minutes de projection, je me suis immergée « corps et âme » pendant ces 2 jours. C'était mon 1er congrès depuis que je suis sophrologue et je me suis régalée de bout en bout. Une animation au top de Sabine Quindou, un programme dense et riche avec les savoureuses pauses chorégraphiées de Do Brunet ! Tous les intervenants étaient de grande qualité. Tous passionnants à écouter dans leurs champs respectifs d'application de la sophrologie. Je suis ressortie de ce congrès complètement portée par cette belle énergie collective ressentie durant tout le week-end et l'envie irrésistible de diffuser davantage la sophrologie autour de moi. Grand merci du Cœur au CEAS, merci aussi à la FEPS ainsi qu'à tous les intervenants et bénévoles pour l'organisation de ce magnifique congrès.*

*Les souvenirs restent bien vivants !*

*Et une tendre mention spéciale à mes camarades de promotion « Euphoria septembre 2018 » pour ces émouvantes retrouvailles.*

### Bernadette Sablonnière



FANTASTIQUE BEAUTE EMERVELLEMENT TENDRESSE JOIE  
PASSION.....

*C'est la 1ère fois que j'assiste à un congrès de la FEPS en visio-conférence. Je me suis régalée et je me régale encore en me remémorant les images de l'événement car même en Visio, j'ai vécu ces deux jours comme si j'y étais réellement.*

*Je suis élève à l'académie de sophrologie de Grenoble dirigée par Mr Yannick Trévidy et venant d'une école caycédienne, je me suis sentie tout de suite accueillie avec bienveillance, notamment lorsque Olivia ROUX a souhaité la bienvenue à toutes les personnes en formation, venant d'autres structures que celles de la FEPS et a précisé : « De la différence naît la richesse ... nous avons besoin de tout le monde, et d'esprit de partage pour avancer, pour innover ». Je la remercie pour son accueil d'ouverture.*



## Ils étaient là

*Je me suis nourrie intellectuellement à travers toutes les interventions. J'ai eu la confirmation que la sophrologie est une science basée sur des recherches, des études scientifiques qui permettent d'affirmer que le métier de sophrologue est un métier considéré et honorable. MERCI*

*J'ai été si émue par le partage entre Philippe AUBERT et Nathalie BERGERON-DUVAL et leur complicité qu'un silence intérieur s'est posé dans mon cœur. MERCI*

*J'ai découvert que la sophrologie est actrice dans des domaines inattendus, notamment avec la médiation animale qu'Isabelle MATHIOUX a si bien décrite. MERCI*

*J'ai été rassurée quant à la détermination des intervenants du Syndicat des Sophrologues Professionnels de défendre la sophrologie pour la rendre toujours plus légitime et reconnue. MERCI*

*A travers ce congrès, j'ai reconnu mes valeurs de respect, bienveillance, convictions, professionnalisme ET de responsabilité.*

*Donc un grand MERCI à toute l'équipe de la FEPS et à Géraldine DURAND.*

*Comme vous l'aurez compris, je pense, je remercie toutes les personnes qui se sont investies corps et âme pour que ces deux journées soient magnifiques, comme le lieu dans lequel il s'est déroulé.*

*Et je ne veux surtout pas oublier de remercier Sabine QUINDOU qui a si superbement animé le congrès. MERCI  
Si j'exprime autant de remerciements sincères et affectifs à toutes les personnes sans exception, c'est parce que j'ai vécu durant 2 jours dans le moment présent qui m'amène à me projeter dans mon futur.*

*Alors RDV au prochain congrès !!!*



## Les directeurs de la FEPS

Qui dit congrès de la FEPS, dit évidemment présence des directeurs des écoles de notre fédération. **Gwénaëlle Stivala**, venue représenter la direction de l'EFS de la Réunion, nous livre son ressenti de ces deux journées.

*Voici le témoignage de mon expérience au congrès de Sophrologie organisé par le CEAS, en tant que participante sophrologue et représentante de l'EFS Réunion.*

*Le congrès m'a revivifiée pour plusieurs raisons :*

*En tant que sophrologue : je me suis nourrie des expériences d'autres sophrologues, par la richesse des témoignages parfois bouleversants, et des expériences relatées dans des champs d'application extrêmement divers (sport, handicap, médiation animale, entreprise, école...).*

*Cela m'a permis d'ouvrir encore davantage le champ des possibles de mon métier : Sophrologue.*

*Vivre de telles expériences, au delà des divergences et diversités de personnes, d'écoles, rassembler plutôt que diviser... tout cela était présent dans ce congrès, et cette richesse nous inscrit dans une posture encore plus vivante et authentique de Sophrologues, unis pour continuer de progresser, de nous questionner, de mieux nous connaître.*

*En tant que représentante de l'école de la Réunion à ce congrès : j'ai eu le sentiment fort de faire partie d'une famille, la FEPS. Et pour nous qui sommes à 10 000 km de l'hexagone, cela réchauffe le cœur !*

*Pour finir, la partie consacrée à la recherche scientifique était éclairante. Il y a tant à faire et tant d'énergie à déployer.*

*Merci encore au CEAS Paris et à toute son équipe fantastique pour ce très beau congrès, professionnel, et d'une grande qualité ! Avec un clin d'oeil à ce merveilleux fil conducteur de l'air à la maison des océans.*

Gwénaëlle Stivala  
EFS La Réunion

## IL EST ENCORE TEMPS !!!

**Si vous n'avez pu faire partie des 270 chanceux dans le magnifique écrin de la Maison des Océans ou des 130 présents en distanciel à avoir assisté à ces deux journées, il est encore temps de vous procurer la VOD.**

**Retour en images : [ici](#)**

**Se procurer la VOD : [ici](#)**

**RDV sur la PROCHAINE EDITION du Congrès FEPS organisé par ISSO à Toulouse en 2025 !**



## Pour aller plus loin

**Luc Audouin** m'a transmis ce texte, écrit par ses soins, alors que je préparais ce nouveau numéro. Quand je l'ai lu, j'ai senti comme un vent d'air frais me traverser, car je trouve chaque mot, chaque évocation très parlante et très juste. Et surtout ce texte apporte, pour moi, une vision inspirante et réconfortante de la sophrologie. Une fois de plus... merci Luc !

Se circonscrire

A l'automne 1765, Jean Jacques Rousseau se retire dans l'île de Saint Pierre, située dans le lac de Brienne en Suisse, pour se « circonscrire » dit-il. Chassé alors de différents lieux, en butte à toutes sortes de cabales, il cherche un refuge. Une île (lieu parfaitement circonscrit c'est-à-dire défini, délimité, borné) lui paraît un endroit adapté. Il y passera, dit-il, les meilleurs moments de sa vie (6 mois !)... Qui n'a pas senti, comme lui, le besoin de se ressaisir, de se retrouver ?

Si « s'éclater » (injonction actuelle !) reste compréhensible ponctuellement (soirées, vacances, partages etc.), le terme lui-même montre ses limites. Or notre époque qui crée l'impermanence (lieux de vie, métier, couples..) et nous offre le don d'ubiquité par la technologie (être à un endroit et vu ailleurs à la fois), pose un

problème. Ma voix résonne à Londres, mon corps est à Paris. Mon image parvient loin de moi, faisant douter même de mon existence réelle. Observons d'ailleurs comme instinctivement les personnes se prennent en photo devant le monument qu'ils visitent, luttant sans le savoir contre la dématérialisation de leur personne.

Dans la Sophrologie, la sophronisation est un moment de récupération dans le sens exact (récupérer ce qui se perd). C'est un moment que l'on peut vivre comme une reconquête de soi. Dans la phrase suivante de Jules Barres « ces instants où l'on se circonscrit en soi ne percevant rien que le sentiment de son existence » on peut entendre le temps d'une sophronisation.

Des directions à favoriser

Les pauses phroniques, temps d'arrêt sensation. La respiration, pas besoin d'argumenter.

La Deuxième Degré avec la visualisation de soi sur cette chaise, dans ce lieu (évitons alors les zoom du cosmos qui mènent à l'inverse !) et la sensorialité. Mais la sensorialité doit être alors proposée comme inscriptrice du corps.

Le toucher par excellence, qui me limite dans l'espace, me « frontiérise », est là majeur. Il faut alors le faire vivre ainsi : non pas la sensation du tissu sur mon corps, de l'air qui m'environne mais mon corps sous le tissu, mon corps révélé, cerné, entouré par l'air. Il n'est que de voir comme l'eau qui nous enveloppe, le vent donne un sentiment de vie de présence extraordinaire.

Chaque sens peut participer : l'audition. Non pas la perception sonore de l'environnement mais la perception du son me «donnant» mon oreille, me situant dans l'espace, me localisant. Il nous faut revenir ici aux fulgurantes explications de [Michel Serres dans Les cinq sens](#). Rappelez vous comme la langue se révèle exister par le vin qui l'enveloppe et dessine ses contours !

Répondons à ce besoin très actuel de se sentir vivant, corporellement inscrit dans l'espace et le temps. Faisons, dans ce but, de la sophronisation le moment d'une perception de soi, d'une identité corporelle sûre qui se joue des identités définies par la mode, l'époque, la société.

Luc Audouin



# Une belle initiative : le jeu du Moi Vivant

Céline Peltier et Lætitia Le Menestrel ont eu l'idée de créer un jeu de cartes, le Jeu du Moi Vivant, à la fois très joli et très pratique. J'ai eu la chance de discuter avec elles, et de voir ce jeu virtuel. En effet, tout se passe via votre écran et c'est, je trouve, une ingénieuse idée : le jeu vous suit partout, sans vous encombrer !

Lætitia et Céline nous expliquent comment l'idée leur est venue, et la philosophie qui se cache derrière.

## Les débuts

Tout commence à l'issue de leur formation au CEAS Paris.

Lætitia et Céline ont eu envie de partager cette formidable discipline qu'est la sophrologie pour en faire bénéficier le plus grand nombre et contribuer à la diffusion de ses bienfaits dans le grand public. Les cibles sont donc les particuliers, les consultants en cabinet, et les thérapeutes (sophrologues ou autres) pour accompagner leurs patients, etc.

Tout naturellement les idées, leur réalisation et la rédaction ont été réparties en fonction des compétences des deux partenaires. Céline, spécialiste de la voix et musicothérapeute. Lætitia, avec ses compétences en dessin, écriture, et en organisation (Lætitia a réalisé les dessins pédagogiques, supports des cours du CEAS et les vignettes humoristiques qu'on trouve dans le SophroRéso).

## La philosophie et l'usage du jeu

Le consultant est en mesure de **découvrir la sophrologie** dans ses techniques respiratoires, dans ses mouvements de Relaxation Dynamique et dans ses exercices spécifiques (relaxation/ visualisations/ méditations...).

Le jeu s'inspire aussi d'autres disciplines qui poursuivent des objectifs similaires à la sophrologie et qui contribuent à ce que la personne **prenne soin d'elle** et apprenne à **mieux se connaître** au jour le jour (découverte de ses conditionnements, de ses automatismes, de ses émotions...) et tende à **vivre mieux au quotidien et de manière plus créative**.

L'objectif est que chaque utilisateur puisse, au gré de ses envies, de ses besoins, ou simplement de son inspiration, trouver dans les cartes, un exercice, un geste, une idée à entreprendre, sur un ou plusieurs jours, voire sur plusieurs mois.

**Le jeu contient 81 cartes.** Elles sont réparties en 10 thèmes qui peuvent guider la personne dans son choix. La personne choisit la rubrique qui l'attire puis clique sur une carte.

Le but n'est pas d'explorer toutes les cartes en un minimum de temps, bien au contraire. Il s'agit pour la personne d'**expérimenter la proposition de la carte choisie le temps nécessaire pour qu'elle se connaisse mieux et profite de ses bienfaits par l'expérience.**

Par exemple, un exercice respiratoire peut être pratiqué pendant une semaine puis repris quelques mois plus tard... ou pas...



# Une belle initiative : le jeu du Moi Vivant

## Le support

C'est un jeu de cartes virtuel ce qui signifie que les cartes sont disponibles sur un site internet dédié. La personne achète le jeu une fois (coût : **18 euros**). Ensuite elle y accède en se connectant à son compte. L'accès est à durée **illimitée**. L'idée du jeu en ligne permet d'avoir accès au jeu en entier depuis son téléphone ou son ordinateur portable. Cette solution est très souple d'usage, légère et peu volumineuse (!). Elle a permis d'insérer aisément des **exercices audio**. Disponibles facilement que l'on soit chez soi ou à l'extérieur (espaces publics, métro, salles d'attente, etc.). La personne choisit une rubrique puis tire une carte "au hasard", par un simple clic.

Céline et Lætitia prévoient toutefois prochainement une **version papier** pour offrir un jeu de cartes traditionnel dans sa boîte. Les audio seront proposés sur support numérique.

## Les perspectives

Céline et Lætitia vont proposer aussi **d'accompagner les personnes pour bien utiliser le jeu** : en séances individuelles mais aussi par des webinaires réguliers sur un thème donné et/ ou pour répondre aux questions. Chaque webinaire sera aussi l'occasion d'inviter une personne pour parler du thème.

**Un replay du premier webinaire, qui présente le jeu et son fonctionnement, est déjà disponible sur la page d'accueil du site.**

**Deux nouvelles rubriques vont être insérées dans le jeu** : une pour des exercices en pleine nature (inspirés des sophro-balades de Lætitia) et une pour pratiquer avec les enfants (éveil musical et expériences avec les enfants, pour Céline).

**Intéressés par le jeu de cartes** ? Connectez-vous sur le site internet ou aimez la page Facebook  
Vous pouvez aussi nous rejoindre pour le **prochain webinaire qui aura lieu le 09 mars 2022 à 19h**.  
Inscrivez-vous [ici](#).

Site internet : <https://www.lejeudumoivivant.com>

Page Facebook : [https://www.facebook.com/lejeudumoivivant?locale=fr\\_FR](https://www.facebook.com/lejeudumoivivant?locale=fr_FR)

Céline Peltier : 06 08 01 22 89

Lætitia Le Menestrel : 06 86 67 88 78





## L'interview des intervenants

**Géraldine Durand, co-directrice du CEAS Paris, m'a lancé un défi pour démarrer 2022. Depuis quelques années maintenant, j'interviewe les intervenants de l'école, pour mon plus grand bonheur. Je trouve que c'est une richesse de découvrir ce qu'ils pensent, quel regard ils portent sur la sophrologie. Mais cette fois, quand j'ai discuté avec elle de la prochaine parution et des personnes que j'aimerais interviewer, elle m'a fait remarquer que j'étais également une intervenante du CEAS... Pas faux ! Je vais donc m'essayer à ce drôle d'exercice de l'auto-interview !**



### Mon parcours avant la Sophrologie

Très tôt, je suis tombée amoureuse du théâtre. J'ai commencé dans une petite troupe amateur de mon village quand j'avais 15 ans. Grande timide, c'était un vrai challenge pour moi, mais j'y ai découvert le bonheur de créer des histoires, de jouer différents rôles et le plaisir d'être sur scène et de faire rire ou d'émouvoir les gens. Après mon bac, j'ai tenté de me « ranger » en essayant différentes études : de droit, puis de littérature et enfin en préparant le concours de psychomotricité. Même si je trouvais ces études intéressantes (tout m'intéresse de toutes façons !), le théâtre continuait à être ma passion et j'ai finalement tout abandonné pour entrer à l'Atelier International de Théâtre, de Blanche Salant, une école parisienne qui se base sur les enseignements de l'Actor Studio. J'y ai découvert le travail sur le corps (travail sur la respiration, la relaxation, le Feldenkrais) que nous

faisons quotidiennement à hauteur d'au moins deux heures par jour. C'est là que j'ai appris le lien entre le corps, l'émotionnel et l'intellectuel, le geste sans tension inutile, l'écoute du corps (le sien et celui du partenaire). Et puis je me suis lancée à l'assaut de la profession (en parallèle, j'ai eu l'immense chance de suivre les enseignements de Jean-Laurent Cochet, décédé l'année dernière). Castings, auditions, joie, déceptions, trac, création, vie de troupe... Des années heureuses, pleines d'enseignements, de vie, de partages, mais aussi des années cruelles, des remises en question douloureuses, des projets décevants, mal voire pas payés, des personnalités parfois abusives voire carrément toxiques. Je m'étais donnée quelques années pour « percer » et tout arrêter si je n'y arrivais pas. Cette date a été avancée par deux événements : le premier, un projet dans lequel j'étais très malheureuse, et surtout le suicide, à quelques mois d'écart, de deux collègues comédiens. Là, je me suis dit « stop », trop de souffrances, j'ai besoin de donner un autre sens à ma vie. Et la sophrologie est réapparue dans mon esprit.

### La découverte de la sophrologie

Je dis « réapparue » car quelques années auparavant, une amie se formait à la sophrologie et m'avait demandé d'être son « cobaye ». J'ai donc fait des SDB, des Tra tac, des SDN, des hémicorps, des futurisations sans savoir ce que je faisais. La seule chose évidente c'était que, d'une part, j'adorais ces séances, et, d'autre part, que tout cela m'était familier, puisque très proche de ce qu'on m'avait enseigné à l'Atelier.

### Ma décision de me former à la sophrologie

Je suis donc à la croisée des chemins : la mort tragique de mes collègues me transperce, me plonge dans une profonde remise en question. Quel sens je veux donner à ma vie ? Qu'est-ce que je veux faire ? J'en ai marre d'être soumise au désir d'un autre, je monte donc une pièce avec des amis de l'Atelier, qu'on jouera plusieurs mois, avec un certain succès. Mais cela ne me suffit plus. Et en faisant un peu de tri chez moi, je retrouve les fiches que l'amie sophrologue me donnait à la fin des entraînements. Premier pas. Je retrouve également des photos de moi, enfant.

# L'interview des intervenants

Et mes toutes premières amours, bien avant le théâtre, refont surface. Toute petite (je devais avoir 5 ou 6 ans), je voulais être médecin de campagne/médecin qui fait naître les bébés/médecin qui soulage les gens qui souffrent dans leur cœur. Tout ça en même temps. Vaste programme, j'en conviens, mais une ligne conductrice commence à apparaître : accompagner les gens, les aider à naître à eux-mêmes. Deuxième pas. Et un beau jour, je pianote « école de sophrologie », deux ou trois noms apparaissent, dont le CEAS. Je regarde de plus près le site des deux écoles : le premier est très pro, mais me donne l'impression d'une usine impersonnelle et un peu floue. Le deuxième est plus « artisanal » mais plein de chaleur. J'appelle donc le numéro, je tombe sur une voix douce, calme, accueillante et riieuse (coucou Frédérique !). On prend rendez-vous pour rencontrer le directeur. Je ne fais aucune demande nulle part, c'est cette école ou rien. Ce sera cette école. Je rencontre Luc Audouin (et quelle rencontre) et immédiatement, je me sens à ma place. On discute, je lui parle de mon parcours, de pourquoi je veux me former et à la fin de l'entretien, il me dit « bienvenue ». La joie totale quand je me retrouve dans la rue de Paradis (si mes souvenirs sont bons, c'était cette rue à l'époque, mais même si ce n'est pas celle-ci, pour moi c'était le paradis !).

## Les questions, les difficultés rencontrées lors de la formation

Je suis une grande timide (même si ça ne se voit pas toujours), donc j'avoue que j'étais dans mes petits souliers quand j'ai poussé la porte, le premier jour de formation. Mais l'accueil de Géraldine, de Frédérique, de Clotilde et des élèves de ma promotion a été tellement chaleureux, humain, joyeux, que mes craintes se sont vite envolées. J'y ai fait ma place, je me suis même proposée pour être référente du groupe (je n'y aurais jamais cru). La seule difficulté était plutôt logistique : je jouais les vendredis et samedis soir, c'était parfois sportif !

Il y avait aussi des exercices que je ne comprenais pas, qui ne me faisaient « aucun effet », comme les exercices respiratoires 1 et 2, en RDC1. Je détestais l'apnée tous sens fermés (je suis un peu claustrophobe). Et je me rappelle Darci, lors d'un entraînement, à qui je fais part de cette « répulsion ». Il me sourit et me dit « **apprivoise l'exercice, fais-le à ton rythme, parfois ce sont les exercices qu'on aime le moins qui apportent le plus** ». En bonne élève, je suis son conseil, et je persévère sans me rudoyer, tranquillement, jusqu'à un autre entraînement où Darci nous dit « on passe aux exercices respiratoires 1 et 2 ». Et là, révélation. Je reste longtemps en apnée, et je profite pleinement du silence habité que procure le fait de fermer toutes les « écoutilles ». Pour l'anecdote, depuis, je prends les ascenseurs sans trop de problèmes...

## Intégrer la sophrologie dans la vie professionnelle et personnelle

Je crois que tout le monde sera d'accord pour dire qu'une fois qu'on a goûté à la sophrologie, beaucoup de choses prennent une autre saveur. Et cette saveur parfume à la fois la vie professionnelle et la vie personnelle. Le travail qu'on fait sur soi avec la sophrologie se répercute sur l'accompagnement professionnel qu'on propose. Je fais parfois des entraînements longs, mais j'ai surtout une attention constante avec des réajustements si nécessaire (une pause, une respiration, une SDB, une futurisation si j'ai un rendez-vous qui me stresse trop). Parfois, oui, je prends une demi-heure voire une heure pour faire une « vraie » séance, mais ce serait mentir que de dire que je le fais tous les jours. En fait, la sophrologie est intégrée à ma vie.

## Ma définition de la sophrologie

J'avais trouvé une phrase d'accroche quand j'ai démarré la sophrologie professionnellement. Et dix ans plus tard, elle résonne toujours pour moi : « la sophrologie : un chemin vers soi ». Elle résume ma vision : un chemin, parmi d'autres, qui nous fait découvrir notre richesse intérieure, nos forces, et accepter également nos limites. C'est un regard qu'on pose déjà sur soi, plus doux, plus tendre, plus compréhensif et qui se répercute sur le regard qu'on porte aux autres. Ce qui n'empêche pas parfois d'être énervé, on n'est pas des saints non plus !

# L'interview des intervenants

## Les valeurs essentielles pour être sophrologue

La première : **l'humilité**. On n'a pas réponse à tout, la sophrologie n'est pas la solution à tous les problèmes, et on a nos propres limites (qu'il est bon de connaître). La deuxième : **la soif de comprendre**. Comprendre son propre fonctionnement, pour ne pas faire des amalgames dangereux entre sa vision et la vision de l'autre, comprendre le fonctionnement du corps humain, pour être en mesure de découvrir toute la richesse de la méthode, comprendre l'autre, sans a priori. La troisième : **le recul**. Recul sur ses croyances, recul sur ce que l'autre nous renvoie, recul sur certaines visions du développement personnel, qui sont parfois plus délétères que réellement aidantes, même si l'enrobage paraît joli. Et enfin, mais c'est très personnel, **l'humour**. Je travaille avec des gens très anxieux, avec des personnes qui sont en dépression, en burnout, et on rit régulièrement pendant les séances, malgré les douleurs, malgré les difficultés. Pas tout le temps, mais souvent. Et je trouve ça formidable. Je suis plutôt de nature joyeuse, ça doit jouer aussi.

## Ce que je souhaite transmettre aux stagiaires

Je donne des cours sur l'utilisation de la voix en sophrologie. Ce qui comporte évidemment un volet « technique » (échauffement, posture, geste vocal juste pour ne pas se fatiguer), où l'on prend conscience que tout le corps entre en jeu pour la phonation (ce lien est d'autant plus fort en symbole en tant que sophrologue). L'autre volet que j'aborde, part d'une approche plus « philosophique » de la voix. En effet, la voix est le témoin ultime de nos émotions, elle transmet sans pouvoir tricher notre état émotionnel et corporel, puisqu'ils sont intimement liés.

Et de ce constat, j'essaie de faire passer un message qui me semble fondamental quand on souhaite faire un métier d'accompagnement : le travail sur soi. Comment bien accompagner quelqu'un, l'accueillir dans ce qu'il est, sans volonté de le sauver mais simplement en étant le témoin attentif et soutenant de son cheminement vers lui-même, si on n'est pas au clair avec nous-même, nos zones d'ombre, dans le jugement, le manque d'estime ? Si on projette sur l'autre nos difficultés, notre vision du monde ? Je suis convaincue qu'un travail sur soi est primordial. Il peut prendre plusieurs formes, mais s'interroger sur soi, ses convictions, ses zones de frictions face à un autre est riche d'enseignement et apporte énormément dans l'accompagnement que l'on donne. Personnellement, je suis en psychothérapie depuis des années, et ces séances régulières me permettent de m'interroger, de comprendre, de voir les choses sous différents angles, de partager mes doutes, de surmonter mes craintes, de mieux me connaître. Il y a aussi les **supervisions proposées par le CEAS** pour le côté « technique », et puis des lectures, des rencontres. C'est aussi un aspect que j'adore dans ce métier : se remettre en question, continuer de progresser sur soi et donc dans sa pratique, mieux comprendre le fonctionnement de chacun. C'est passionnant et c'est le travail d'une vie !

## Une anecdote

Il y en a une qui m'amuse beaucoup et que je raconte souvent : je me déplace à domicile (l'ombre du médecin de campagne m'accompagne toujours !) et donc, souvent, les clients ont des animaux de compagnie. Il y a les curieux, les craintifs, les « défenseurs », mais le plus souvent, au bout de quelques séances, tous ces compagnons à quatre pattes viennent faire leur séance de sophrologie. Et c'est à la fois amusant et très tendre de voir des chats, des chiens qui, au fur et à mesure de la séance, ferment leurs yeux, se détendent, et profitent.

Je me souviens d'un chat très timide, qui attendait que l'induction commence pour se faufiler dans la pièce, s'installer sur son coussin, et faire sa sieste (il s'était même mis à ronfler une fois !), pour s'étirer au moment de la reprise. Un petit bonheur à remémorer dont je ne me lasse pas.



**Agnès Leroux**

Site: <http://agnesleroux-sophrologue.com>

Facebook: [Agnès Leroux Sophrologue](#)

## À LOUER

Le **Centre des Thérapies douces**, vous propose des salles à louer, à Paris 15ème.

De manière ponctuelle ou régulière, à des prix attractifs, vous pouvez donc louer un cabinet pour des séances individuelles ou des salles pour vos séances de groupe. Ils sont tous équipés, vous n'avez pas besoin d'apporter quoi que ce soit.

**Le Centre propose 10 salles de 7 à 35 m<sup>2</sup>, à deux adresses dans le 15ème : 87 bis, rue Blomet et 105, rue du Théâtre.**

Tarifs et photos sur : [www.centre-de-therapies-douces.fr](http://www.centre-de-therapies-douces.fr)  
[contact@centre-de-therapies-douces.fr](mailto:contact@centre-de-therapies-douces.fr)

Tél : 0145 31 85 58



## CARNET GRIS...

**Annick**, vive et rayonnante, promotion « Arc-en-Ciel » formée au CEAS en 2013-2015, nous a quittés le 7 octobre dernier. Nous sommes profondément tristes. Toutes nos pensées accompagnent ses enfants.

**Marie-Anne**, a suivi ce même chemin, prématurément. Fragile du cœur depuis toute petite, elle s'en est allée le 27 novembre. Nous partageons la tristesse de sa famille.

## BIBLIO SOPHRO

### • *Journal d'un corps*, de Daniel Pennac

Le journal court sur plusieurs décennies. Il commence aux 12 ans de son auteur, et se termine à ses 87 ans. Une vie entière à porter un regard sur son corps, tantôt allié, tantôt serviteur à modeler, toujours reflet

des émotions, des tempêtes intérieures. J'ai beaucoup aimé ce livre, et je crois qu'en tant que sophrologue, ce récit est extrêmement riche d'apprentissage. Faire du corps non un boulet à trainer mais un compagnon sur qui porter une attention émue, meurtrie parfois, émerveillée ou lassée.

**Daniel Pennac**  
Journal d'un corps



« Lundi 26 juillet 2010, 86 ans, 9 mois, 16 jours. Nous sommes jusqu'au bout l'enfant de notre corps. Un enfant déconcerté. »

### • *Tant pis pour l'amour*, de Sophie Lambda



C'est merveilleux de tomber amoureux, de se sentir compris, accepté, aimé...

Mais parfois, ça fait mal. Parfois, la relation devient toxique et détruit petit à petit la confiance, l'estime, l'espoir. C'est ce que raconte Sophie Lambda dans cette bd tirée de sa propre histoire

avec un prince charmant, pas si charmant que ça. Elle raconte aussi, surtout, l'après d'une telle relation destructrice et on dévore les pages, à la fois brutes et pleines d'humour.

## CITASOPHRO TE DIT...

« La douceur de la vie dans sa simplicité la plus pure rappelle qu'il faut profiter d'elle envers et contre tout. La vie n'était plus une rivale, mais une alliée. Alliée exigeante, sévère, mais alliée tout de même. »

Alexandre Jollien

## FORMATION BILANGUE

### Les apports



Dans le dernier numéro N°66, nous vous faisons connaître l'équipe de la formation bilangue que propose le CEAS Paris. Pour encore mieux comprendre la richesse de cette formation (ouverte, je le rappelle aux sophrologues ayant fait l'apprentissage des 4 degrés de la méthode), les formatrices vont, à partir de ce numéro, nous donner leur point de vue pédagogique sur les apports de la formation bilangue.

Et on commence cette année avec Nathalie Bergeron Duval, qui nous partage un point linguistique important !

#### A vos agendas !

En 2022, naissance d'une offre de formation bilangue au CEAS Paris, assurée par des sophrologues formées à la Sophrology Academy.

Bilangue comme son nom l'indique, elle **ne s'adresse pas qu'aux personnes bilingues, mais a pour objectif de perfectionner une pratique de la sophrologie en langue anglaise.**

Si vous êtes sophrologue, bilingue ou non, et souhaitez réviser vos fondamentaux en anglais, par pur plaisir de pratiquer la langue de Shakespeare, ou parce que vous avez envie de développer une clientèle étrangère, en France ou à l'international, cette formation est faite pour vous !

Animée par une équipe pédagogique de sophrologues confirmées (1), toutes formées au CEAS Paris et/ou à la Sophrology Academy, cette formation bilangue vous permettra en 8,5 jours de revoir la relaxation dynamique sur les 4 premiers degrés (RD1 à RD4), l'art de l'anamnèse et du recueil des phénodescriptions, de vous entraîner en petits groupes et de vous y faire coacher individuellement, le tout en anglais of course...

#### Is my tailor rich ? Is my body tailored in French or English ?

Quand j'ai commencé à utiliser la sophrologie en milieu professionnel en 2005, j'ai eu très tôt l'opportunité d'animer des ateliers de détente collectifs en anglais pour des clients internationaux dans le milieu de l'entreprise.

Ayant vécu et étudié plusieurs années aux Etats-Unis, je n'ai pas eu trop de difficultés avec la langue, bien que mes premières séances m'aient demandé un gros travail de préparation linguistique. En revanche, je me suis très vite rendu compte que mener une sophronisation me détendait aussi un peu trop... et que ma performance de traduction mentale simultanée résultait parfois en un beau trou de mémoire dans l'énumération des parties du corps lors d'une SDB par exemple... Heureusement qu'il y a des pauses d'intégration pour sauver le sophrologue qui cherche son vocabulaire, mais bon, ce n'est pas l'idéal... !

Puis il y a ces fameux faux amis, que l'on connaît, mais aussi ceux que l'on connaît moins et qui résultent parfois aussi d'un rapport au corps différent selon les cultures.

Voici quelques écueils dont je me souviens et qui peuvent transformer votre séance en sophrologie très ludique sans que vous en ayez le projet ! Jugez-en donc...

- Il est conseillé de ne pas traduire le pompage des épaules par pumping car cela veut dire « péter » dans un certain argot anglais (2),
- Le bassin n'est pas « basin » comme j'ai pu le constater un jour car ça c'est un lavabo !
- Les fessiers seront plus à même de ne pas heurter la pudeur si vous ne dites pas bottom mais upperlegs (3)

- Quand vous pensez avoir fini et que votre attention se relâche un peu, ne pas dire – même et peut-être surtout avec un accent parfait - « expiration » car cela désigne plus la date d'expiration d'un yaourt que le terme expirer...
- Et parfois c'est plus simple que vous ne le pensiez comme par exemple pour « la pause de totalisation ou d'intégration » ... inutile d'aller chercher ailleurs, ce n'est pas un « break », mais « phronic integration » ou même « totalisation pause ».

### Une séance de sophrologie en anglais se pense en anglais dès la préparation

Ces quelques exemples démontrent qu'une séance en anglais ne s'improvise pas, même si l'on est très à l'aise dans la langue.

Vérifier le vocabulaire est « un must », être conscient des différences culturelles du rapport au corps est fondamental, et enfin s'entraîner et s'entraîner encore pour que notre propre détente ne nous joue des tours !

L'utilisation de deux langues en alternance au sein d'une même séance est aussi une expérience intéressante, à la fois pour le sophrologue et pour les participants. J'ai eu l'occasion d'animer en simultané en anglais et en français pour des groupes internationaux avec des ressortissants de plusieurs pays et des Français qui ne comprenaient pas assez bien l'anglais pour suivre une séance en anglais uniquement.

Je craignais d'ennuyer un peu en répétant dans une langue, puis dans l'autre, mais j'ai eu la surprise d'entendre dans les phénodescriptions que la répétition était agréable quand ils comprenaient les deux langues, et quand ils ne comprenaient pas une langue, la musicalité des mots devenait un support de détente, sans l'effort mental de compréhension.

### La formation bilangue du CEAS Paris est donc une promesse très riche d'apprentissages et d'échanges d'expériences à ne pas manquer.

J'invite ici l'équipe pédagogique et toutes autres personnes volontaires à recenser toutes les erreurs de traduction pour qu'à plusieurs nous puissions faire un Best of des faux amis français/anglais du sophrologue !

**Nathalie Bergeron Duval**



#### RETROUVER LES DÉTAILS :

Programme : [ici](#)

Calendrier : [ici](#)

(1) Liz Murphy, Maéva Morin Béranger, Christine Pignet, Anne Poncelet, Isabelle Castellanet, Julia Applefield-Alvarez, Nathalie Bergeron-Duval - voir leurs biographies, Sophro Résô N°66 de juillet 21

(2) Cours de Florence Parot à la Sophrology Academy en 2010

(3) Atelier de sophrologie en anglais de Florence Parot au CEAS en 2012

## Les installations réussies

Quand j'ai contacté Stéphanie Pintre pour lui proposé de participer à la rubrique « Les installations réussies », elle m'a immédiatement répondu oui, avec beaucoup d'enthousiasme et de chaleur.

Je me suis rapprochée d'elle pour cette rubrique car d'une part, je l'ai connue quand elle était en formation lors d'un module que j'animais, puis je l'ai revue lors d'un week-end sur la sophrologie et l'Analyse Transactionnelle.



J'ai aimé sa spontanéité, son regard sur la sophrologie, sa philosophie. Puis, j'ai vu (via Facebook) tout ce qu'elle mettait en place dans sa région et il m'a semblé totalement logique de lui proposer de nous faire partager son parcours et les actions qu'elle a mises en place pour faire rayonner la sophrologie.

**SophroRéso : Peux-tu nous raconter ton parcours ? Comment as-tu connu la sophrologie, pourquoi avoir voulu te former à cette pratique ?**

Je suis éducatrice spécialisée depuis 2002. J'ai principalement accompagné des adolescents avec des troubles du comportement et des troubles psychiques sur la région parisienne puis en Normandie. Avant de me former à la sophrologie, je ressentais le besoin de trouver des outils différents pour permettre aux adolescents de dépasser leurs blessures en passant par le corps. C'est mon ostéopathe qui m'a parlé de la sophrologie lorsque j'ai abordé avec elle une approche corporelle. Je lui ai fait confiance et je suis allée réaliser une séance avec une sophrologue de ma région. Étonnamment, je n'ai pas été enthousiasmée par son approche et pourtant j'ai senti que c'était cette méthode que je souhaitais apprendre. Il y avait ce lien entre corps et esprit, cette ouverture de conscience qui suscitaient en moi l'envie de me projeter.

**SophroRéso : Quand tu as fini ta formation au CEAS, comment s'est passée la transition professionnelle (par exemple, est-ce que tu as intégré la Sophrologie à ton métier ou bien as-tu démarré de «zéro »?)**

Au départ, j'étais ambivalente dans mon envie. Je souhaitais intégrer la sophrologie à ma pratique d'éducatrice, et j'ai, dans le même temps, créé ma micro-entreprise. En fin de compte, j'ai peu utilisé la sophrologie dans le cadre de mon travail et mon désir a été de tester des séances à domicile. Puis, j'ai cherché un mi-temps qui me permettrait de me libérer un peu plus pour la sophrologie. Je n'ai rien trouvé dans mon domaine mais la vie m'a offert une belle opportunité : devenir gérante d'une boutique de tatouage (surprenant n'est-ce pas !?). J'avais ainsi mon lundi et mes matinées pour faire de la sophrologie à domicile puis dans un premier cabinet partagé. Ça a duré 3 ans jusqu'à ce que je quitte cette aventure qui m'a appris un tas de choses très concrètes concernant le monde de l'entreprise. J'ai associé alors une activité d'éducatrice en libéral à mon activité de sophrologue. Aujourd'hui, j'ai quelques accompagnements éducatifs mais mon revenu principal émane de la sophrologie.

**SophroRéso : Comment sont venus tes premiers clients ? Qu'as-tu mis en place pour te faire connaître ?**

Mes premiers clients ont été des amis puis des connaissances d'amis quand j'intervenais à domicile. Rapidement, je suis allée parler de moi au CCAS et à la maison de la santé de ma ville. Je ne me sentais pas tout à fait légitime au début et j'ai pris mon temps, écouté mon rythme. C'est au moment où je me suis installée avec l'ostéopathe qui m'avait aiguillée vers la sophrologie, et où je suis partie de la boutique de tatouage, que j'ai vraiment pris les choses en mains.

## Les installations réussies

J'ai envoyé des courriers aux prescripteurs potentiels (médecins, infirmières, kiné, ostéopathes...) pour les avertir de mon arrivée dans la ville et j'ai eu le soutien de ma collègue ostéopathe qui me fait totalement confiance. J'ai envoyé des courriers aux entreprises pour intervenir autour d'ateliers et de séances régulières en direction des équipes. J'ai créé deux temps de séances de groupe annuels. Et j'ai investi du temps pour développer un réseau de praticiens du bien-être, de différents professionnels de ma ville. Je réalise du bénévolat auprès de personnes en précarité et je suis présente dans différents salons de la région. Toutes ces actions réalisées avec le cœur ont fait fonctionner le bouche à oreilles.

**SophroRéso : Quels conseils donnerais-tu aux tout jeunes diplômés pour se lancer (garder une activité en parallèle, attendre d'avoir fait le cycle supérieur, se former à d'autres méthodes, etc.) ?**

Ce n'est pas chose aisée que de donner des conseils. J'ai la certitude que lorsque l'on trouve sa manière personnelle de faire les choses et de rayonner la personne que nous sommes profondément, alors les choses se mettent plus facilement en place.

**SophroRéso : Selon ton expérience, pour se faire connaître, quelles sont les pistes primordiales à suivre (aller voir les médecins, les soignants du secteur, passer des annonces, etc.) ?**

Selon moi, c'est avant tout le réseau qui va contribuer positivement au développement de votre activité. Rencontrer les différents professionnels et leur faire expérimenter la sophrologie pour qu'ils retiennent profondément votre pratique. Les différentes interventions en entreprises, en groupe et dans le secteur de l'enfance (école, collèges, lycée, MJC...) peuvent être très porteurs à court et moyen terme.

**SophroRéso : Selon toi, est-ce que le choix du stage de fin d'étude est important, doit-il être «stratégique »?**

J'avoue que, de mon point de vue, il a été essentiel pour m'aguerrir à la pratique sophrologique mais il n'est pas représentatif de ma pratique actuelle. Il peut permettre de peaufiner sa posture et ses envies.

Stéphanie Pintre  
**Cabinet : 14a, rue Roger Salengro**  
**27400 Louviers**  
**Tél : 07.82.23.90.62**  
**Mail : [pintresophrologie@free.fr](mailto:pintresophrologie@free.fr)**





## Message personnel...

### **Depuis un certain temps déjà, je m'interroge sur ce que devient la Sophrologie.**

Une simple méthode de relaxation ? Une petite boîte à outils un peu fourre-tout, entre gym douce, respiration, méditation pour se soumettre au nouveau diktat à la mode « je vais bien, tout va bien » ? Une caution morale pour des entreprises de plus en plus maltraitantes, « Mais ça va, on a fait venir un sophrologue pour détendre les salariés » ?

J'ai peur que ce soit un peu tout ça. Nous, sophrologues, nous savons que non, la sophrologie telle qu'on l'a apprise au CEAS Paris, ce n'est pas ça, mais pourtant... Je regardais une vidéo sur, en gros, les « méthodes New Age charlatanesques », et, mon sang n'a fait qu'un tour, quand la sophrologie a été évoquée... Une des intervenantes, interrogée sur cette discipline, l'a balayée d'un revers de main en disant « ça ou un bon verre de whisky, niveau détente, c'est la même chose »... Bien, bien, bien... Voilà une personne qui avait du faire de la « fausse » sophrologie pour en avoir une telle opinion... Je me suis calmée (non en prenant un verre de whisky, mais en prenant du recul, ce qui, pour ma santé, fut plus profitable) et je me suis interrogée : comment faire pour donner, ou redonner, à la Sophrologie, toutes ses lettres de noblesse ? Des pistes ont été données lors du congrès, des appuis scientifiques ont été montrés, mais je pense que, fondamentalement, il y a un vrai travail à faire et qui commence à la base : promouvoir les formations de qualité.

De plus en plus d'écoles proposent des formations courtes, des formations à distance (je tairais les promesses de certains « formateurs » qui proposent le certificat de sophrologie au terme de trois jours de formation, parce que là, on touche le fond). Ces formations séduisent de plus en plus de monde parce que : youpi, quelques mois pour changer de vie et devenir sophrologue, c'est super. Youpi, je peux étudier, seul dans mon coin, quand je veux/peux une méthode d'accompagnement... Youpi... ou pas... La sophrologie, de plus en plus représentée par ces nouveaux sophrologues, perd peu à peu son contenu, sa valeur, son essence, sa crédibilité...

Et en fait, je n'ai pas envie. Je n'ai pas envie que la sophrologie soit dévoyée à ce point. Je n'ai pas envie que se démultiplient des écoles qui forment en quelques mois, en simplifiant au maximum (bien obligé, vu la durée) la sophrologie, et en la résumant donc à des protocoles tout faits et à de la relaxation.

Je sais que les écoles de la FEPS se battent pour élever le niveau mais nous, en tant qu'individus, en tant que professionnels, que pouvons-nous faire ? Il m'est alors venue une idée : faire connaître notre école. Faire connaître l'enseignement de qualité de notre école. Faire connaître un métier qui demande de l'engagement, une formation sérieuse, longue et beaucoup de travail personnel.

Vous allez me dire « Ok, mais on fait comment ? » En fait, c'est très simple : Suivre sur les réseaux le CEAS Paris (Facebook, Instagram, LinkedIn), mettre une note sur la page Facebook, aller liker les contenus, pour accroître la visibilité sur le Net, partager, sur nos propres réseaux sociaux, les parutions de l'école, faire connaître les formations proposées, ne pas hésiter à conseiller le CEAS Paris aux personnes qui émettent le souhait de devenir sophrologue, témoigner de ce que l'enseignement nous a apporté (il y a plein de forums, de pages Facebook dédiés aux partages entre sophrologues).

Je sais que je ne serais pas la sophrologue que je suis, si je n'avais pas été formée au CEAS Paris. Je sais ce que je lui dois. Alors j'ai décidé de le faire encore plus connaître et de donner envie aux futurs sophrologues de venir apprendre une sophrologie digne de ce nom. Si vous êtes comme moi, soucieux du devenir de notre métier, de notre école, n'hésitez pas à soutenir le CEAS Paris !

Agnès Leroux

Un article extrêmement intéressant sur les dérives des méthodes spirituelles corps-esprit... Quand la quête «d'apaisement de l'ego» transforme l'individu en «sachant» narcissique, pétri de convictions...

## ÉCLAIRAGES

p. 68 Peut-on jouer sa vie à pile ou face? p. 72 Comment parle un influenceur comploteur

# Méditation, yoga... quand on se croit plus «éclairé» que les autres

Par Scott Barry Kaufman, psychologue à l'université Columbia de New York. Il tient le blog de Scientific American « Beautiful Minds » et anime « The Psychology Podcast ».

Dans la méditation ou le yoga, le but est de lâcher prise et d'apaiser son ego. Sauf que certains y arrivent si bien qu'ils se sentent supérieurs à leurs semblables!

**L**'un des avantages supposés des pratiques spirituelles corps-esprit telles que le yoga, la méditation et les soins énergétiques est qu'elles contribuent à « apaiser l'ego », offrant ainsi un antidote efficace à l'exaltation du soi. Ces pratiques recèlent certainement ce potentiel : elles permettent d'être plus en contact avec la réalité vécue ici et maintenant, y compris en acceptant certaines choses, traits de caractère ou actions passées, que nous n'apprécions pas en nous-mêmes. Elles contribuent aussi à cultiver la compassion, la sollicitude et un regard bienveillant inconditionnel envers les autres – autant d'éléments qui peuvent véritablement faire évoluer notre degré de conscience en tant qu'espèce.

Mais... tout cela est beaucoup plus facile à dire qu'à faire. Comme l'ont observé de nombreux leaders spirituels, praticiens spirituels et

### EN BREF

- Le but des pratiques corps-esprit comme la méditation ou le yoga consiste à améliorer sa conscience de soi et du monde, en apaisant les passions de l'ego.
- Un effet inattendu et paradoxal de ces pratiques : lorsqu'on gagne en expertise dans ces domaines, on peut avoir l'impression d'accéder à des niveaux de conscience plus élevés que la moyenne.
- Le risque est alors de se croire meilleur et de gonfler son ego. Un phénomène mesuré tout particulièrement chez les adeptes de la médecine énergétique et qualifié de narcissisme spirituel...

psychologues au fil des années, l'ego a un besoin incessant de se voir et de se donner à voir sous un jour positif, et en conséquence, il s'empare volontiers de tout flux de conscience qu'il peut utiliser pour sa propre amélioration – ou pour l'illusion de s'améliorer. Comme l'a noté le chef spirituel bouddhiste tibétain Chögyam Trungpa dans son ouvrage classique *Cutting Through Spiritual Materialism* : « Parcourir correctement le chemin spirituel est un processus très subtil : ce n'est pas une entreprise dans laquelle il faut se lancer naïvement. Il existe de nombreux chemins de traverse qui mènent à une version déformée, centrée sur l'ego, de la spiritualité ; on peut se tromper en pensant développer sa spiritualité alors qu'au contraire, on renforce notre égocentrisme par des techniques spirituelles. »

### LE BIAIS DE VALORISATION DE SOI

Les psychologues ont, eux aussi, repéré le risque pour la spiritualité de servir d'outil de valorisation de soi. Selon William James, le « père de la psychologie américaine », toute compétence ●●

## Vu dans : Cerveau & Psycho

••• qui devient centrale dans l'édification du soi est susceptible d'engendrer un biais vers la valorisation de ce soi. Il s'avère qu'aucun domaine de compétence humaine n'échappe à ce « principe d'égoïsme ». Il semble même constituer une partie inextricable de la nature humaine.

Bref, en s'adonnant à nombre de pratiques spirituelles, il est possible de croire évoluer et grandir, alors qu'en fait, on ne fait que développer son ego. Certains psychologues ont souligné que ce type de valorisation de soi conduit parfois à une attitude du type : « je suis illuminé et vous ne l'êtes pas », et à ce qu'on appelle le « contournement spirituel », une tendance à utiliser ses croyances, pratiques et expériences pour éviter un véritable contact avec les questions épineuses de sa propre histoire et de sa personnalité. Dans mon récent livre *Transcend*, j'ai pris le parti d'appeler ce phénomène « pseudotranscendance ». En somme, une forme de transcendance construite sur des bases très fragiles...

Quelle est la véritable étendue du problème ? Après tout, il se pourrait que dans l'ensemble, les pratiques spirituelles aident vraiment à dompter l'ego, et que le narcissisme spirituel ne soit finalement pas si répandu. Mais alors, qu'est-ce que les données empiriques ont à dire sur l'un des plus grands paradoxes de notre époque, à savoir que si l'une des principales vertus du yoga consiste à apaiser l'ego et à réduire la focalisation sur soi, pourquoi y a-t-il tant de photos de poses de yoga sur Instagram ?

### S'ÉLEVER, C'EST PARFOIS ÉLEVER SON EGO

Ces dernières années, un certain nombre d'études de grande qualité ont commencé à analyser la question. Dans l'une d'entre elles, Jochen Gebauer et ses collègues se sont penchés plus en détail sur les pratiques de yoga et de méditation.

Dans leur première expérience, ils ont suivi 93 étudiants en yoga pendant quinze semaines. Leur but était de mesurer les niveaux d'autovalorisation de ces personnes directement après une séance ou après une période de 24 heures sans pratiquer. Ils ont commencé par mesurer une dimension dite « d'autocentrage », en leur demandant de noter des phrases telles que : « Se concentrer attentivement sur les exercices pendant tout le cours de yoga est... », à l'aide d'une note allant de 1 (pas du tout central pour moi) à 5 (central pour moi).

Puis ils sont passés à l'autovalorisation en administrant à leurs participants un questionnaire standard d'estime de soi, puis en leur demandant dans quelle mesure ils se percevaient comme meilleurs que la moyenne des étudiants

de leur cours de yoga. Finalement, ils ont inclus une mesure de « narcissisme communautaire », une forme de narcissisme souvent sous-estimée à travers laquelle une personne pense qu'elle sera la seule à sauver le monde et qu'elle est la personne la plus utile de toutes (par exemple : « Je serai connu pour les bonnes actions que j'aurai faites »). De nombreuses recherches révèlent que le narcissisme communautaire est corrélé au narcissisme grandiose qui consiste à se trouver extraordinaire, supérieur aux autres, à jouir d'une confiance surdimensionnée en ses propres aptitudes et à s'arroger en conséquence des droits supérieurs à ses semblables.



## Si l'une des principales vertus du yoga consiste à apaiser l'égo, pourquoi y a-t-il tant de photos de poses de yoga sur Instagram ?

Les résultats des deux mesures – d'autocentrage et d'autovalorisation (y compris à travers les scores de narcissisme communautaire et d'estime de soi) – ont été supérieurs chez les personnes qui venaient de suivre un cours de yoga que chez celles qui n'en avaient pas suivi au cours des dernières vingt-quatre heures. Pire, ils ont trouvé une corrélation entre l'amplification d'estime de soi et le niveau de bien-être apporté par la pratique du yoga, comme si les bienfaits de cet exercice découlaient d'une augmentation de l'estime de soi, et non d'un apaisement de l'ego.

### JE MÉDITE BIEN MIEUX QUE LES AUTRES !

Dans leur deuxième expérience, Gebauer et ses collègues ont suivi 162 méditants sur une période allant jusqu'à quatre semaines, en évaluant à plusieurs reprises l'autocentrage et la valorisation directement après une séance et en l'absence de méditation préalable. Cette fois-ci, les chercheurs ont mesuré directement le niveau de bien-être, y compris à travers une batterie complète de mesures aussi bien hédonique (la dimension de bonheur et de satisfaction générale dans la vie) qu'eudémonique (qui fait référence à un sentiment d'autonomie, de maîtrise de son environnement, de développement de soi, de relations positives avec les autres, de but dans la vie et d'acceptation de soi).

## Vu dans : Cerveau & Psycho

Pour cette expérience, il s'agissait de mesurer les dimensions d'autocentrage et d'autovalorisation par rapport à des enjeux spécifiques de la méditation, comme le fait de lâcher prise par rapport à ses désirs et envies personnelles. C'est pourquoi les questions posées aux participants étaient, pour l'autocentrage, du type : « Dans quelle mesure est-il important pour vous de ne pas avoir d'envie ? » ; et pour l'autovalorisation, il fallait indiquer son accord avec des déclarations du type : « Par rapport au participant moyen de cette étude, je n'ai pas d'envie. » Sans oublier une mesure additionnelle du narcissisme communautaire.

Les résultats ont montré qu'après la méditation, la centration sur soi dans les domaines liés à la méditation était exacerbée, et non diminuée, et que la valorisation de soi dans les domaines liés à la méditation était également augmentée, au lieu de se trouver réduite. En outre, l'augmentation des niveaux de valorisation du soi prédisait les effets de la méditation en matière de bien-être : plus l'individu s'autovalorisait, plus il retirait des bénéfices en matière de bien-être – à la fois hédonique et eudémonique.

Il est important de souligner que l'échantillon était composé de participants occidentaux et que les pratiques de yoga et de méditation auxquelles les participants se sont livrés – notamment le hatha yoga et la méditation dite « d'amour bienveillant » – ne sont pas nécessairement applicables à tous les programmes et pratiques de yoga et de méditation. Néanmoins, les chercheurs ont mesuré ces effets, y compris chez des pratiquants yogi ou méditants très avancés. Ce qui suggère que, contrairement aux avantages supposés des pratiques psychocorporelles, qui visent à réduire l'attention portée à soi, celles-ci renforcent parfois l'égoïsme et la valorisation de soi. En outre, et de manière intrigante, il semble que ce soient précisément ces stimulations de l'ego qui contribuent aux avantages des pratiques spirituelles en matière de bien-être...

### COMMENT MESURER LA SUPÉRIORITÉ SPIRITUELLE ?

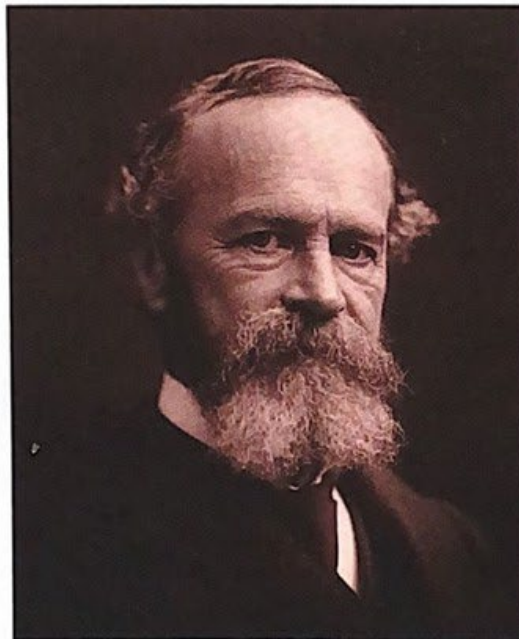
Dans une série d'études plus récentes, les psychologues Roos Vonk et Anouk Visser ont mené une exploration de la « supériorité spirituelle ». Ils ont interrogé plusieurs psychologues et formateurs spirituels, et leur ont demandé de décrire

les personnes qui font de la spiritualité un outil d'amélioration de soi. Ils ont ensuite traduit ces qualités en six propositions ou items (voir l'encadré page 66), formant une échelle de supériorité spirituelle afin de mesurer ce trait chez n'importe qui. Ils ont ensuite mené trois études différentes pour examiner à quel point les scores sur cette échelle étaient influencés par différentes pratiques telles que le yoga ou la méditation. Dans la première de ces études, ils ont recruté des personnes fréquentant des écoles de pleine conscience et des centres de formation énergétique (qui visent à former des compétences qualifiées de paranormales, telles que la lecture des auras et la régression vers des vies antérieures). Les participants aux deux autres études ont été recrutés par l'intermédiaire d'un magazine de psychologie populaire dont le public s'intéresse

de façon très large au développement psychologique et spirituel. La comparaison a été faite avec des personnes n'ayant aucune formation « spirituelle ».

Premièrement, les chercheurs ont constaté que la corrélation entre la supériorité spirituelle et l'estime de soi était plus faible chez les personnes n'ayant reçu aucune formation que chez celles ayant participé à l'un des groupes de formation. Leur mesure de la supériorité spirituelle était liée à la « contingence spirituelle de l'estime de soi ». Que signifie ce terme ? Les chercheurs ont depuis longtemps constaté que les personnes tirent leur estime de soi de différents centres d'intérêt ou activités. Pour les uns, c'est la force physique, le fait d'être musclé et en bonne condition physique

– on dit que l'estime de soi est contingente de la musculature. Pour d'autres, c'est le succès professionnel (estime de soi contingente du succès professionnel), ou le degré d'études académiques, voire le pouvoir de séduction, etc. Or, dans l'étude sur le yoga et la méditation, la conclusion des chercheurs a été que les participants développaient d'autant plus de supériorité spirituelle qu'ils avaient une estime de soi contingente de la spiritualité. En d'autres termes, ce sont des personnes qui placent leur estime de soi dans leur capacité à atteindre un degré élevé d'avancement dans ces disciplines comme le yoga ou la méditation, voire dans des filières plus ésotériques ou paranormales. Pour résumer : quand vous vous



William James, père de la psychologie moderne, avait prévenu il y a plus d'un siècle que toute compétence acquise tend à servir à valoriser le soi. Même l'aptitude à l'humilité ?

••• dites que la supériorité d'une personne lui vient de son niveau de spiritualité, vous vous sentez de plus en plus supérieur à mesure que vous pratiquez. Selon les chercheurs, une telle observation illustre le fait que la fonction de valorisation de la spiritualité sert de support à l'estime de soi chez les personnes qui se construisent et se définissent à travers cette activité, tout comme d'autres personnes le font à travers d'autres domaines d'activité qui font sens pour elles.

Mais le fait le plus frappant a été que l'échelle de supériorité spirituelle testée par les chercheurs s'est révélée plus fortement corrélée au narcissisme communautaire qu'à l'estime de soi, ce qui confirme la notion de « narcissisme spirituel ». En effet, il est important de faire la distinction entre une estime de soi saine (finalement, se dire qu'on est quelqu'un de valable parce qu'on a développé une pratique assidue de la méditation est tout à fait respectable) et le narcissisme à proprement parler. Bien souvent en psychologie, le problème ne vient pas de l'estime de soi, mais davantage de la recherche de celle-ci. Une estime de soi saine – qui repose sur une évaluation positive de sa propre valeur et de son degré de maîtrise dans certaines activités – émerge naturellement par l'engagement d'une pratique authentique et de relations positives, plutôt qu'en poursuivant cet objectif avec acharnement. Son épanouissement sain et naturel ne doit pas laisser craindre le début d'un narcissisme spirituel. C'est pourquoi il est particulièrement intéressant que les chercheurs aient pu lier leur mesure de la supériorité spirituelle au narcissisme plus qu'à l'estime de soi en tant que telle, et plus particulièrement à une de ses formes bien précises qu'est le narcissisme communautaire.

#### MÉGALOS DU CHAKRA ET GOUROUS NATUROPATHES

Les chercheurs ont toutefois constaté que le narcissisme spirituel variait en fonction des types de pratique spirituelle. La force des chakras, la digitopuncture, la thérapie par les cristaux ou les fleurs de Bach – autrement dit, le monde de la thérapie dite « énergétique » – semble produire plus de narcissisme spirituel que, par exemple, la pratique de la pleine conscience. D'ailleurs, selon les mesures réalisées par Vonk et Visser, les personnes ayant suivi une formation énergétique étaient plus susceptibles de revendiquer une connaissance spéciale de la pleine conscience, davantage que celles qui étaient effectivement engagées dans la pratique de la pleine conscience. Ces guérisseurs étaient également particulièrement susceptibles d'obtenir un score élevé en matière de

« surconfiance surnaturelle », répondant par l'affirmative à des questions telles que « Lorsque j'ouvre un livre au hasard sur un numéro de page qui a une signification pour moi, ce n'est pas une coïncidence », « Je peux envoyer de l'énergie positive aux autres à distance » et « Je peux influencer le monde qui m'entoure par mes pensées ».

Bien que leur étude soit corrélationnelle, il est probable qu'il existe une relation bidirectionnelle entre ces facteurs. Les pratiques spirituelles se révèlent parfois un outil pour renforcer le narcissisme, en augmentant le sentiment d'être quelqu'un de spécial et d'avoir droit à des privilèges particuliers. Mais il est aussi vraisemblable que certains programmes de formation spirituelle attirent des personnes ayant déjà un narcissisme bien ancré, avec notamment de solides objectifs de développement personnel liés à la culture égocentrée occidentale. Comme le notent les chercheurs, l'idée d'explorer ses propres pensées et sentiments et de devenir un « être éclairé » étant particulièrement attrayante pour les personnes présentant des niveaux élevés de narcissisme – manifeste ou implicite.

Pour conclure, les auteurs émettent un constat en forme de mise en garde. « Nos résultats illustrent

## ÊTES-VOUS NARCISSIQUE SPIRITUEL ?

Les psychologues Roos Vonk et Anouk Visser ont créé, à partir d'entretiens, une échelle de « supériorité spirituelle » composée de six propositions ou items :

- Je suis conscient(e) de choses dont les autres ne sont pas conscients.
- Je suis plus au contact de mes sens que la plupart des gens.
- Je suis davantage conscient(e) des liens entre ce qui est matériel et ce qui ne l'est pas que la plupart des gens.
- En raison de mon éducation et de mon expérience, je suis très observateur(rice) et je perçois des choses que les autres ignorent.
- En raison de ma formation et de mes expériences, je suis plus en contact avec mon corps que d'autres personnes.
- Le monde serait meilleur si d'autres personnes avaient aussi les connaissances que j'ai maintenant.

Si vous êtes adeptes des disciplines corps-esprit, vous pouvez répondre à chacune de ces questions par une note de 1 à 5 et établir votre score de narcissisme spirituel. Au-delà de 20 points, vous devriez méditer pour prendre conscience de ce biais à l'œuvre en vous.

## Les journées du CEAS

Le 18 décembre 2021, s'est tenue la journée du CEAS, dans un lieu profondément inspirant [Le Quai des possibles](#) ! Retour en images sur une matinée dédiée à écouter les soutenances de stage très bien menées sur des univers aussi variés que l'accompagnement en structure d'outplacement, en entreprise, en association dédiée à la lutte contre le chômage ou encore dans le milieu équestre. Des univers aussi variés que le sont

nos sophrologues en herbe !

Temps assorti de remise de titres CEAS et RNCP.

Après une écoute attentive d'une vingtaine de participants, une après-midi récréative sous le signe de la danse s'ensuit, rondement menée par [Do Brunet](#) (Do a magistralement orchestré les pauses chorégraphiées du 11ème Congrès FEPS).



## Le coin des poètes

**Je ne vous cache pas que c'est une grande joie pour moi de pouvoir intégrer en ce début d'année une de mes rubriques préférées : « Le coin de poètes ». Un énorme merci à Mathilde Trantoul de nous avoir confié son joli conte sophro, parfait pour la saison !**

### LE TRESOR

Il y a très longtemps, dans un pays où il fait très froid et où les enfants chantent et dansent pour se réchauffer, vivait un petit garçon qui s'appelait Nils.

Nils avait toujours froid : Il grelottait du matin au soir, même la nuit quand il dormait et rêvait.

Sa tête frissonnait, ses dents claquaient, son nez osait à peine bouger, sa bouche se crispait, ses mains tremblaient, son corps tout entier était aussi tendu qu'un élastique.

Le feu crépitant dans la cheminée de sa maison ne le réchauffait pas.

Les câlins tout doux de sa maman n'en venaient pas à bout.

Les bains chauds et parfumés à l'huile de coco le laissaient glacé.

Les plats savoureux et mijotés de son papa ne parvenaient pas à le dégeler.

Les léchouilles chaudes et humides de son chien Combo n'y faisaient rien.

La couverture en laine tricotée par sa mamy ne le déglacait pas.

Les chansons et les danses de sa maîtresse le laissaient encore tout grelottant.

Et même les jeux trépidants de la cour de récréation ne le ravivaient pas.

Nils perdait espoir.

Son cœur commençait à se refroidir. Il devenait triste.

Et puis, un jour, dans un rêve, son Papy, papy Paul, vint lui murmurer au creux de son oreille :

- Nils, au fond de toi, bien blotti, tu as un précieux trésor qui peut t'apporter de la chaleur, beaucoup de chaleur. Il est avec toi et t'accompagne tous les jours. C'est ton souffle mon Nils, ne l'oublie pas surtout, joue avec lui, tu verras....

Ce jour-là, en se réveillant Nils entendait encore l'écho de la voix de son grand-père dans son oreille :

« Ton souffle, précieux trésor, joue ».

Sans attendre, il souffle d'abord sur ses mains, plusieurs fois, sur la main droite, sur la main gauche, sur les deux à la fois.

Tout doucement d'abord, et puis progressivement, Nils accélère le mouvement de sa respiration.

Comme par magie, ses mains se décrispent, se détendent et sentent enfin cette sensation de chaleur.

Nils joue alors avec son souffle, il expérimente, il découvre, il partage avec lui-même.

Et puis, c'est tout son corps qui se transforme : ses mains caressent, sa bouche goûte, son nez se débouche, ses oreilles chantent, son cœur accueille, sa tête rigole, ses bras embrassent, ses jambes avancent, son corps tout entier respire.

Nils n'a plus froid.

Il sourit à la terre entière et réchauffe les gens qu'il aime en chantant.

