

# SOPHRO

JUILLET 2022  
68<sup>E</sup> ÉDITION

# réso



## FORMATION BILANGUE

C'est décidé, je me forme à la méthode en langue anglaise !

## MÉTHODE MONTESSORI

Isabelle Sikirdji nous explique les apports de la sophrologie

## INTERVIEW DES INTERVENANTS

Homeyra Kaniuk nous raconte son parcours

## LA PARENTHÈSE

Découvrir l'association avec Matthieu Wiant

## LA SOPHRO-ÉQUITATION

Les points de rencontre expliqués par Laetitia Caignault Vandenhole

## ISH UNE ÉCOLE FEPS

Renforcer sa pratique sophrologique avec l'ACP

## L'IMPORTANCE DES RÉSEAUX AVEC JEAN-PAUL MICHAL

Les installations réussies

# 1

L'édito de Géraldine  
Le mot d'Agnès

Calendrier des  
Formations  
Complémentaires

# 2

# 3

Le CEAS et la  
formation bilangue



# 4-5

Le CEAS,  
c'est aussi...



# 6

SOS Sophro a  
besoin de vous !



Sophrologie  
et méthode  
Montessori

# 7 À 10

# 11-12

Gros plan sur l'Institut  
de Sophrologie  
Humaniste de Lille et l'ACP

Communiqué  
pour les  
diplômés

# 13



# 14-15 16

Carnet rose -  
Bibliosophro -  
Cita Sophro  
te dit

[L'interview des  
Intervenants](#)



# 21

La Parenthèse

# 17 À 20

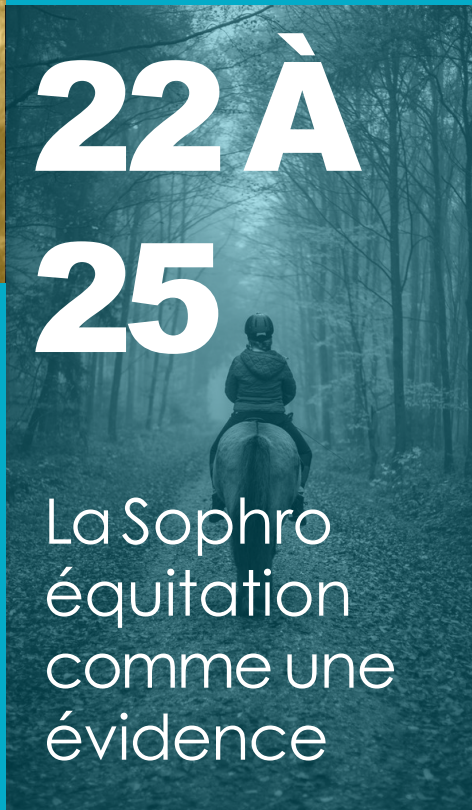
Les installations  
réussies



# 22 À

# 25

La Sophro  
équitation  
comme une  
évidence



# 28-30

Regards croisés avec Nathalie  
Bergeron et Philippe Aubert

# 26-27



Dans l'intimité des  
sophrologues®

Réflexion  
personnelle

# 35

# 31 À 34

Article du Cerveau &  
Psycho n°143

# L'ÉDITO DE GÉRALDINE

Se rappeler des souffrances endurées et que nous avons fait subir depuis des siècles à notre belle bleue est « révolu ». Il est TEMPS, non pas de balayer d'un revers de manche nos années de consommation assumées avec outrecuidance mais bien de passer la 1ère et d'agir. Je reprends volontiers la jolie citation qui orne l'entrée du Quai des Possibles, l'un de nos précieux partenaires, « Agir rend heureux » !

Agir, oui mais quelle forme d'action ?

Quand on se réfère aux neurosciences qui nous sont si éclairantes sur nos mécanismes de fonctionnement cérébraux, nous apprenons que nous oscillons entre 2 modes : il y a celui par défaut « habit driven behavior » (les actions s'enchaînant selon nos habitudes) et celui qui soutient tous nos efforts pour les concentrer sur un objectif précis « goal driven behavior » (mode de fonctionnement dirigé vers un but). \*

Si nous souhaitons engager des actions pertinentes et mobilisantes, nous devrions solliciter principalement le 2nd mode, celui qui est focus sur le but. ET pourtant la réponse est plus complexe que cela. L'un ne doit pas prendre le pas sur l'autre. L'un doit donner la main à l'autre et évoluer en complicité, en EQUILIBRE.

Le 1er mode où nous agissons en pilotage automatique, présente en effet la propriété de nous laisser vagabonder, rêvasser, de laisser nos pensées s'évader. Il a la qualité de nous permettre par ce chemin de développer notre créativité ! Et pour privilégier le mode « évasion » il est essentiel de se déconnecter de toute stimulation extérieure. Bref, ne RIEN FAIRE (Dès que vous manipulez votre smartphone, même pour le plaisir, vous débranchez le mode de fonctionnement par défaut).

Nous y voilà, nous touchons donc du doigt la complexité imposée dans notre culture occidentale de choisir entre un mode et l'autre, entre le lâcher-prise et le self-control, de faire le choix comme si l'un était meilleur que l'autre. Et c'est donc un leurre. Il n'y a pas de bon et de mauvais choix mais bien un temps pour l'un et un temps pour l'autre ! Et l'un peut même répondre à l'autre, en résonance et en permanent rebond. Cela me rappelle une prière qui m'est chère (je ne tiens à faire aucun prosélytisme), la prière de l'Ecclésiaste :

« Il y a un temps pour tout.  
Temps de naître et temps de mourir,  
Temps de tuer, temps de guérir,  
Temps de planter, temps de détruire,  
Temps de bâtir, temps d'arracher,  
Temps de gémir, temps de danser,  
Temps de pleurer et temps de rire.  
(...)  
Temps où l'on coud, où l'on déchire,  
Temps où l'on garde, où l'on se tait,  
Temps où l'on hait, où l'on soupire,  
Temps de la guerre et temps de paix. »

Et j'ajouterai un temps pour rêvasser et un temps pour agir. C'est le temps de l'été, celui de rêvasser pour ensuite mieux agir.

Géraldine DURAND  
Co-Directeur du CEAS

*dossier CERVEAU & PSYCHO*  
*Juillet-Août 2022 "Self-control et lâcher-prise".*

## LE MOT D'AGNÈS

Bonjour !

L'été est là ! Avec toutes ses promesses : repos, lenteur, soirées qui s'étirent, chaleur, siestes, douceur de vivre... Prenez le temps de déguster ce numéro estival dans lequel vous allez découvrir des initiatives, des parcours de vie, des informations sur notre école et notre métier. Nous allons aussi vous parler de la supervision proposée par le CEAS. C'est un sujet qui me tient à cœur. Notre métier est un métier solitaire la plupart du temps, il est donc primordial de pouvoir questionner sa pratique avec d'autres professionnels pour avancer, évoluer, grandir et assurer à notre tour le meilleur accompagnement possible.

Je vous souhaite une excellente lecture et surtout un été délicieux et reposant !

Agnès LEROUX

# ÉLARGISSEMENT DES COMPÉTENCES

## PROGRAMME DES FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

AUTOMNE-HIVER 2022

**09, 10 & 11 septembre 2022**

**Vigilance et trouble du sommeil,  
niveau 1**

*Dr Luc AUDOUIN & Caroline ROME* | Aborder l'ensemble des troubles du sommeil et la question de la vigilance, notamment en situation professionnelle.

**07, 08 & 09 octobre 2022**

**Les enfants, approche générale et  
sommeil**

*Laurence LE HENRY* | Connaître le public des enfants et les principaux motifs de consultation en sophrologie et acquérir des outils adaptés.

**14, 15 & 16 octobre 2022**

**Sophrologie et adolescents,  
préparation aux examens**

*Laurence LE HENRY* | Acquérir la compétence en animation d'ateliers en sophrologie sur un public adolescent.

**05 & 06 novembre 2022**

**Sophrologie et addictions**

*Pascale ETCHEBARNE* | Acquérir les notions principales concernant les addictions (processus biochimiques et contexte socio-économique) et les outils sophrologiques.

**NOUVEAU ! 18, 19 & 20 novembre 22**

**Endométriose, fibromyalgie,  
douleurs chroniques et  
névralgiques**

*Maéva MORIN BERANGER* | Se positionner en tant que professionnel dans une prise en charge pluridisciplinaire.

**NOUVEAU ! 20 novembre 2022**

**La voix du sophrologue**

*Agnès LEROUX* | Permettre aux sophrologues d'appivoiser leur voix et d'acquérir des techniques et des connaissances théoriques pour mieux l'utiliser.

**25, 26 & 27 novembre 2022**

**La Qualité de Vie au Travail (QVT)**

*Dr Luc AUDOUIN, Pascal ETCHEBARNE, Hélène BRETON* | Comment insérer son activité de sophrologue dans le dispositif de Qualité de Vie au Travail pour le mieux-être des salariés.

**NOUVEAU ! 10 décembre 2022**

**Sophrologie et mouvement**

*Do BRUNET* | Danser quoi de plus naturel, il suffit de regarder les tout-petits enfants pour saisir en quoi ce langage est universel, un BESOIN VITAL.

Inscriptions et tous les programmes détaillés sur notre site :

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

[INSTAGRAM @ceasparis](#) | [FACEBOOK](#)

[@ CEASsophrologie](#) | [LINKEDIN @CEAS Paris](#)

# C'est décidé, je me forme à la méthode en langue anglaise !

---

# V

ous le savez certainement, le CEAS Paris et la Sophrology Academy ont proposé pendant 5 ans une formation bilingue, avec une équipe de choc (1), formée au sein de nos écoles. IMPORTANT : Depuis 2020 dans le contexte contraignant de la Covid combiné au Brexit, le CEAS propose dorénavant de suivre les cours en Anglais sur Paris ou en distanciel synchrone.

*Pourquoi se former à la sophrologie en anglais ? Est-ce que mon niveau d'anglais est suffisant ? Je suis déjà formé à la sophrologie, qu'est-ce que cela va m'apporter de plus ?* Vous vous posez peut-être ces questions. Voici des réponses :

Pour commencer, **la formation proposée n'est pas une traduction de la sophrologie française, mais une véritable immersion dans la culture anglaise**, qui permet de souligner les écueils à éviter, les subtiles nuances de vocabulaire à apporter quand on fait de la sophrologie en anglais et dont nous n'avons pas conscience (je vous renvoie d'ailleurs à l'article de Nathalie Bergeron dans le numéro 67, qui en donne des exemples parlants). C'est une réelle adaptation de la sophrologie française en anglais qui vous dévoilera le vocabulaire technique à utiliser, mais aussi la manière de créer un terpnos logos en adéquation avec la culture anglaise.

Ensuite, **il ne s'agit pas de refaire une formation entière**. Pour rappel la formation s'adresse à toute personne ayant validé son cycle complet de formation au métier de sophrologue, ou qui est en cours de formation au CEAS. C'est donc un format court qui vous est proposé : 2 fois 3 jours (sur deux mois consécutifs) pour les 4 premiers degrés, auxquels s'ajoutent le mois suivant une journée spécifique "travail avec une clientèle anglaise", puis un jour d'examen pour valider la formation, et 4 heures de coaching individuel.

Vous n'avez pas besoin d'être parfaitement bilingue, mais de **comprendre et de maîtriser un niveau d'anglais suffisant** pour que vous vous sentiez à l'aise, d'abord lors des entretiens préalables à l'inscription et évidemment lors de la formation.

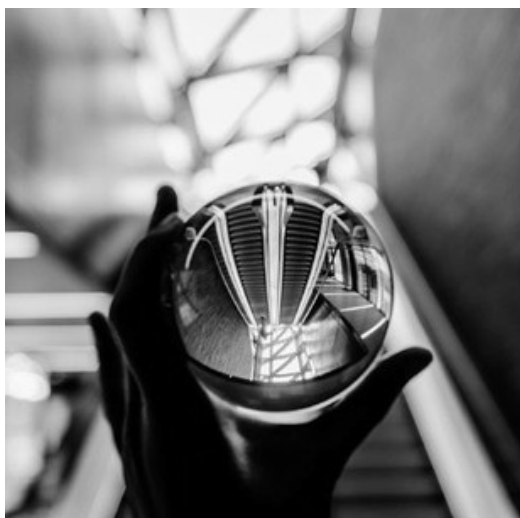
**La prochaine formation débutera en février 2023, alors si vous souhaitez développer votre activité, vous singulariser en travaillant avec une clientèle anglophone, n'hésitez plus !**

## RETROUVER LES DÉTAILS

Informations : [ici](#) | Calendrier : [ici](#)

(1) Julia APPLEFIELD-ALVAREZ, Nathalie BERGERON DUVAL, Isabelle CASTELLANET, Maéva MORIN BERANGER, Liz MURPHY, Christine PIGNET, Anne PONCELET

- voir leur biographie, Sophro Reso N°66 de juillet 2021



## Le CEAS Paris, c'est aussi ...de la supervision.

Le CEAS propose des supervisions en individuel (vous pouvez retrouver la liste des superviseurs [ici](#)) mais également en groupe. C'est de cette forme de supervision dont je vais vous parler aujourd'hui.

Chantal BAUMGART anime les supervisions de groupe (effectif 3 personnes), d'une durée d'environ 2h30, en vidéoconférence, depuis environ

4 ans. Après plusieurs années dans le conseil auprès de personnes en difficulté professionnelle, Chantal a décidé de se former à la sophrologie, d'abord à l'Académie de Sophrologie de Paris, puis en suivant le cycle supérieur d'Alfonso CAYCEDO en Andorre. Elle exerce depuis 2006, au sein d'entreprises ou d'associations. Forte de ses années d'expérience en conseil mais aussi en tant que sophrologue, Chantal propose donc des sessions de supervision de groupe, au CEAS Paris.

*La grande question est : Pourquoi se faire superviser ? A quoi cela sert-il ?* Pour ma part, je suis convaincue de la nécessité absolue, quand on fait un métier d'accompagnement, d'avoir régulièrement un "feed back" sur sa pratique et son ressenti, afin de pouvoir mieux se positionner, éclairer les "angles morts", se questionner sur ses propres croyances, accueillir un point de vue extérieur pour ouvrir les possibles.

Comme le souligne Chantal, **la supervision n'est pas un contrôle, un jugement mais une balise**. Il ne s'agit pas de juger votre pratique mais de l'enrichir, de la questionner, de partager son expérience afin de développer et d'aiguiser son regard, de ne pas tomber dans des automatismes qui peuvent nuire aux personnes que nous accompagnons. La supervision permet également de **confier ses difficultés auprès d'un autre professionnel aguerri**, à l'écoute, bienveillant et non jugeant. Nous rencontrons tous des écueils. Il est primordial de le reconnaître et de trouver de l'aide afin de pouvoir apporter aux personnes qui nous font confiance l'accompagnement le plus adapté et professionnel possible.

Nous faisons un métier solitaire, la plupart du temps. La supervision est donc le moyen de trouver l'écoute, l'aide et le regard extérieur qui nous permettra de nous rassurer, de nous développer, de révéler des choix auxquels nous n'avions pas pensé. C'est un échange, un partage, un enrichissement. Chantal a à cœur de mettre en confiance les personnes qu'elle supervise, de leur donner l'espace nécessaire pour s'exprimer, se questionner, et de dévoiler ainsi des leviers afin de continuer à apporter un accompagnement de qualité.

De manière plus pratique, le fait que ces sessions se fassent par visioconférence apporte un confort non négligeable, à un tarif très raisonnable (compter entre 30 et 40 euros la séance de 2h30), qui peut être pris en charge.

---

Retrouver Chantal le 16 novembre à 19h (plus d'infos [ici](#))  
Inscrivez-vous en ligne sur : [contact@sophrologie-ceas.org](mailto:contact@sophrologie-ceas.org)  
Notez que le FIFPL encourage la supervision et finance cette action. Demandez un devis au CEAS.





## Le CEAS Paris, c'est aussi ...des **futurs** **sophrologues.**

Le 17 juin, dans les locaux du CEAS Paris, l'émotion était palpable ! Ce fut une journée un peu particulière pour certains stagiaires. Aurélie, Frédérique, Odette, Anne et Isabelle sont venues clore deux années d'une formation riche en apprentissages, autant techniques qu'humains. L'occasion aussi de célébrer le début d'une non moins incroyable aventure, celle de sophrologue

professionnel ! Soutenances de stage, remise de diplômes, et verre de l'amitié. Puis le samedi 2 juillet ce fut au tour de Dimitri, Emmanuelle, Aude, Estelle, Elisabeth-Anne de ressentir joie et fierté de recevoir leur titre de [sophrologue](#) après avoir exposé leur travail d'application terrain dans un lieu pleinement inspirant "le Quai des Possibles" !

L'après-midi, [Isabelle Castellagnet](#) a su capter l'attention de son public en animant un atelier de son crû mêlant [sophrologie](#) et [créativité](#). Encore une journée à la couleur de l'école où pédagogie a rimé avec plaisir.

Bravo à vous, pour votre travail, votre ténacité. Le CEAS est heureux de vous compter parmi ses pairs !

Bonne route à chacun/e.





# SOS SOPHRO a besoin de VOUS !

Lors du premier confinement, une belle initiative, soutenue par le CEAS Paris, a vu le jour : la création de SOS Sophro. Sa présidente, Caroline GRAS POMAREDE, revient sur cette aventure humaine et fait le point sur les avancées de l'association, ainsi que ses besoins. "L'association SOS SOPHRO, âgée de

juste **16 mois**, a aidé depuis le début de la crise sanitaire, plus de **500 personnes et mobilisé près de 200 sophrologues**. Avec peu de moyens mais une intention claire – aider les gens en urgence grâce à la sophrologie–, nous avons :

- créé une identité visuelle et déposé un logo,
- établi une charte d'adhésion,
- réalisé un répertoire national des sophrologues certifiés volontaires,
- ouvert un site internet ([www.sossophro.fr](http://www.sossophro.fr)),
- construit un réseau d'associations partenaires (comme par exemple "Ecoute Suicide"),
- trouvé un parrain d'exception : **Frédéric Lenoir**,
- réalisé un dispositif de communiqués de presse,
- communiqué à la télé, à la radio et dans les journaux locaux,

Nous nous sommes confrontés à deux difficultés majeures. La première est le manque de constance de certains des sophrologues du répertoire face à leurs permanences SOS SOPHRO. **Il n'est pas toujours facile de donner de son temps** lorsque nous avons à faire tourner un cabinet. Découragement, manque de disponibilité ou changement de cap ont été notre réalité. Mais nous comptons désormais sur des sophrologues sérieux, actifs, installés et ancrés dans leur profession, motivés pour proposer cette aide solidaire et nécessaire.

La seconde difficulté est le manque d'appels. **Le besoin existe mais les personnes n'arrivent pas jusqu'à nous** car le parcours est pour certains trop complexe, l'accès à internet impossible, la sophrologie méconnue... Aujourd'hui, **nous avons besoin de vous pour obtenir un numéro vert** afin de permettre au plus grand nombre de profiter des services de SOS SOPHRO. C'est pourquoi, nous lançons une campagne de [crowdfunding](#) pour financer ce numéro. **Le lien [ici](#)**.

**SOUTENIR SOS SOPHRO**, c'est :

- ◆ aider l'ensemble des personnes, n'ayant pas les finances, à être accompagnées par un sophrologue,
- ◆ leur offrir de s'accorder une parenthèse pour retrouver calme et sérénité,
- ◆ contribuer à promouvoir la sophrologie, ses avancées,
- ◆ faire évoluer une jeune association solidaire et enthousiaste.

Et je vais terminer par une très bonne nouvelle. Depuis Mai 2022, nous avons obtenu de l'administration française la **[qualification d'intérêt général à caractère social](#)**. Nous en profitons pour remercier le CEAS et la FEPS de nous soutenir dans notre aventure.

Caroline GRAS POMAREDE,  
Présidente de SOS SOPHRO



# Sophrologie et méthode Montessori

---



**S** IKIRDJI Isabelle nous fait le cadeau de cet article, fruit de sa pratique de sophrologue au sein d'une école Montessori. Elle nous explique ce qu'est cette méthode et surtout en quoi la sophrologie est un apport fabuleux pour cheminer avec les enfants tout au long de leur scolarité...

« N'élevons pas nos enfants pour le monde d'aujourd'hui. Ce monde aura changé lorsqu'ils seront grands » Maria Montessori.

Je me prends parfois à rêver d'une rencontre entre le Dr Alfonso Caycedo et le Dr Maria Montessori... Quelle aurait été la conversation de ces deux médecins humanistes visionnaires qui comprirent, avant l'heure des neurosciences, qu'on ne peut parler d'esprit en ignorant le corps, de ces deux pédagogues qui ont largement contribué à mettre en évidence les liens entre équilibre corporel et fluidité de la pensée, connaissance de soi et stabilité émotionnelle, sentiment de sécurité intérieure et capacité de prendre sa place dans le monde qui nous entoure...

Ma formation en sophrologie achevée, je ne pensais pas pratiquer un jour en milieu scolaire... Infirmière de métier, c'est essentiellement dans le secteur médical (cancérologie, obstétrique) et sur le secteur social que j'ai commencé à développer ma pratique professionnelle, au service de différents projets de soin ou de réinsertion sociale. Magnifique méthode d'éducation à la santé, la sophrologie me permettait d'allier mes deux métiers dans une démarche de prévention dynamique, efficace et durable.

Quand il m'a été demandé, de participer à la création d'une nouvelle école inspirée des principes de la méthode Montessori où chaque enfant puisse trouver sa place dans la dignité et le respect de sa personnalité, c'est avec prudence et humilité mais enthousiasme, que j'ai accepté d'embarquer pour cette nouvelle aventure... La résonance fut immédiate. Nous étions quatre de professions différentes, une professeure de musique de formation et d'expérience solide à la méthode Montessori, une professeure des écoles, une art thérapeute et une sophrologue animées par le même désir de mettre en commun leurs connaissances au service d'une vision humaniste partagée, faire vivre des propositions pédagogiques respectueuses des ressources et des rythmes de chacun.... Le défi ne pouvait être qu'exaltant !

Malgré les avancées considérables en sciences de l'éducation et les connaissances scientifiques sur le développement neuro-psycho-affectif de l'enfant, qui ont permis au cours du siècle dernier d'améliorer considérablement les conditions de développement et d'éducation des enfants, on ne peut que s'interroger sur une réalité scolaire qui, aujourd'hui, demeure pour trop d'entre eux, ainsi que leurs parents, un chemin anxiogène et souffrant, faisant parfois paradoxalement obstacle au développement des facultés cognitives et au développement serein de la personnalité. Sans prétendre aucunement de-

-venir une école spécialisée pour enfants en difficultés, nous nous sommes mises en route pour créer un espace éducatif pluridisciplinaire et mettre en œuvre d'autres propositions éducatives qui allieraient les compétences de chacune et où le « **savoir être** » serait **autant à l'honneur que le « savoir faire** ».

## LE CADRE

**“La main est l'instrument de l'intelligence. L'enfant a besoin de manipuler les objets pour expérimenter en les touchant et en les maniant.”**— Maria Montessori, London Lectures, 1946.

En école Montessori, les enfants disposent d'un matériel pédagogique évolutif très attractif, coloré, fait de matériaux nobles, qui permet à l'élève tout au long de sa scolarité de découvrir très concrètement des notions plus abstraites dont il aura déjà acquis le sens. Le rapport aux diverses manipulations de chaque élément unique de ce matériel de classe, initie une réelle démarche de l'enfant qui apprend très tôt à s'impliquer dans son travail.



L'utilisation de ce matériel, qui est conçu pour être auto-correcteur, inscrit l'enfant dans une certaine autonomie en terme de posture de travail et le rend acteur de sa progression, chacun accédant aux savoirs fondamentaux à son propre rythme et l'enseignant s'assurant que chaque étape soit suffisamment solide pour consolider la suivante. L'accès à ce matériel ne se fait qu'après avoir été présenté à l'enfant et son utilisation est sous sa responsabilité, apprenant ainsi à respecter le cadre collectif de fonctionnement de la classe.

## L'ENFANT BATISSEUR AGISSANT

Depuis près de six ans, la sophrologie accompagne la démarche pédagogique et philosophique basée sur les principes énoncés par Maria Montessori. Partie intégrante des disciplines enseignées à l'école, nous avons mis en place, dès le début, des ateliers collectifs hebdomadaires de découverte et d'entraînements. Séances classiques, sans détours particuliers : écoute sensible du corps, conscience de la solidité, l'ancrage, le poids, le volume, la mobilité stable, expérience de la détente neuro-musculaire, conscientisation de la respiration, pratique de relaxations dynamiques, exploration de chacun de nos sens, visualisations positives... Je n'ai introduit que peu de jeu et, à ma grande surprise, les enfants se sont facilement saisis des différentes propositions et de ce moment d'écoute intérieure, appréciant cet agréable temps de présence à soi. Chacun témoignait à sa manière du plaisir d'aller là, à la rencontre de soi, du calme que cela générait en eux, un peu étonnés parfois des ressentis auxquels ils n'avaient, jusque là, pas prêté attention.

Mon cabinet, inclus au sein de l'école, me permettait des allers-retours en classe, aidant les enfants à s'approprier individuellement les pratiques exercées en groupe, suggérant de corriger favorablement une posture, détendre un bras, une épaule, reprendre son souffle, faire une pause afin qu'en situation scolaire chacun demeure présent à son corps, tonique mais sans crispations douloureuses et disponible intellectuellement aux divers apprentissages. Combien de fois ai-je vu un enfant énervé, furieux de ne pas comprendre

ou réaliser un travail, prisonnier de la peur de ne pas réussir, répondre à mon invitation de fermer ses yeux quelques secondes, de lâcher ses épaules, lâcher ses poignets, respirer, mobiliser l'intelligence du corps et réaliser en quelques minutes ce sur quoi il butait depuis un long moment. Dans une posture juste, chacun est le meilleur allié de soi-même. Cela demande de l'entraînement de guider l'enfant vers une meilleure connaissance de soi pour gagner en autonomie et ne pas ignorer, ni les messages du corps, ni les ajustements nécessaires à un meilleur équilibre. Comment j'écoute avec mon corps ? Comment je comprends avec mon corps ? Comment j'agis de manière juste et précise ma pensée avec mon corps ? Face à l'agitation de ce monde bruyant, apprendre à se poser dans un temps qui m'appartient.

**Maria Montessori défendait l'idée que l'enfant possède en lui toutes les ressources, « les tendances réceptives », pour grandir harmonieusement. La sophrologie, par sa pratique régulière, favorise cette émergence et consolide des capacités existantes trop souvent refoulées car considérées comme inappropriées.**

## **ÉDUCATION A LA PAIX**

Progressivement, au fur et à mesure de nos entraînements, l'expérience répétée d'un mieux-être facilite l'expression de la parole, l'écoute, l'ouverture à l'autre, un lien sans doute plus attentif. La conscience progressive de ce que la sensation dit de l'émotion, l'apprentissage de l'expression de cette émotion, permettent très pratiquement de mettre chacun d'eux en situation d'agir pour établir des modes de communication moins agressifs, plus respectueux de soi et de l'autre, et c'est très naturellement que nous avons rebaptisé nos ateliers « sophro/philo ».

Maria Montessori enseignait que **la paix est une construction qui s'appuie sur l'éducation aux valeurs humanistes, en toute chose, dès le plus jeune âge**. Ce qui se joue dans nos relations au sein de la communauté éducative est un terrain quotidien d'apprentissage de la paix. Chaque situation quelque peu conflictuelle ou mal vécue est l'occasion de réfléchir ensemble sur un meilleur positionnement qui faciliterait de meilleures relations. L'écoute de l'autre, l'accueil des émotions ressenties, l'expression de « messages clairs » si chers à nos amis canadiens, sont autant de propositions qui invitent à la modération. C'est un processus de responsabilisation au sein de la communauté éducative : je prends ma place en tenant compte de mes possibles, des autres, du lieu, dans un principe de réalité et la conscience du sens de mes actions.

**Thèmes de société ou situations scolaires un peu complexes, les ateliers sont l'occasion de s'interroger ensemble et de réfléchir sur les valeurs qui nous animent et donnent du sens à notre comportement.** Apprendre à communiquer, écouter l'autre, raisonner, accepter parfois de changer de point de vue, temps de réflexion commun afin de fonder une « culture d'école » incarnée qui soit le bien de tous et qui fasse référence lorsque des difficultés surgissent. La pratique des exercices de sophrologie, à chaque fois en lien avec ce qui a été exprimé, vient renforcer à chaque séance l'intégration vivante des valeurs énoncées et favoriser un meilleur « vivre ensemble ».

La sophrologie offre des outils pour une éducation à la paix si chère à Maria Montessori. Comme il est dit de la Sophrologie, la Paix se vit plus qu'elle ne s'explique. Apprendre tout d'abord à être en paix à l'intérieur de soi, développer, renforcer un espace de sécurité intérieure où se fondent la confiance, le plaisir d'être et la capacité de se mettre en lien.

l'expérience de relations pacifiées dans une posture d'accueil, tenter de comprendre l'autre et trouver ensemble la meilleure solution, prendre conscience de l'environnement dans lequel j'évolue, ce qu'il permet, de ce qu'il limite, c'est grandir dans un principe de réalité en toute conscience. **La paix est avant tout une co-construction constante**, une posture de résolution de conflit dans le respect des intérêts de chacun. **Non pas des ajustements douloureux mais de réels positionnements conscients et lucides de ce qu'équilibre veut dire.**

## **SAVOIR ÊTRE**

Le Savoir être s'inscrit dans la connaissance de soi, par laquelle nous apprenons autant de nous-même que des autres, cette dialectique qui nous met en mouvement, et qui fonde nos savoirs, développe le regard curieux de l'enfant et l'aide à sortir de sa passivité. La confiance en ses capacités lui permet de lâcher les préjugés et de s'autoriser à risquer l'inconnu pour aller vers le chemin de la connaissance... Chemin pour certains parfois hasardeux tant les représentations mentales erronées de la réussite s'inscrivent très jeune dans la dynamique d'apprentissage, comme autant d'obstacles parfois difficiles à contourner. Être avec soi c'est se rendre disponible, savourer le plaisir de découvrir, le plaisir de comprendre, le plaisir d'intégrer des connaissances et faire l'expérience de nouveaux possibles. La pratique de la sophrologie permet de lever les freins, d'atténuer les contours effrayants des obstacles, de lâcher ses peurs.

## **PAS DE JUGEMENT MONTESSORI**

Notre savoir faire s'inscrit dans le choix de ne pas substituer nos connaissances, nos certitudes à la réalité propre de chacun, quelles que soient les particularités qu'il présente. Nous nous appuyons constamment sur les expériences de vie de chaque enfant, en l'aidant à donner un sens à ce qu'il a ressenti et s'en servir pour mieux comprendre ses interactions avec le monde environnant. Nous observons comment il évolue dans la classe, les rythmes d'apprentissage qui sont les siens, et différents d'une matière à une autre. Nous l'aidons à se connaître, à se respecter, à ne pas mal se juger au regard de ce qu'il observe de lui-même chez les autres, à être bienveillant et indulgent envers lui-même. Nous valorisons ses efforts en manifestant notre réel plaisir de le voir progresser et devenir de plus en plus autonome. Il ne s'agit pas de sous estimer l'effort, mais de **passer d'un effort souffrant à un effort vitalisant.**

Ma pratique de la sophrologie en milieu scolaire Montessori est un apprentissage de chaque jour. Chaque enfant nous fait grandir en connaissance dans le même esprit de Maria Montessori : « **It is not true that I invented what is called the Montessori Method. I have studied the child. I have taken what the child has given me and expressed it, and that is what is called the Montessori Method** » Maria Montessori.

Isabelle SIKIRDJI

# L'Institut de Sophrologie Humaniste

---



**L**a FEPS regroupe différentes écoles dans toute la France et à l'étranger. Toutes ont en commun un désir de qualité d'enseignement, de sérieux, et de respect de la pratique de la sophrologie. **Mais elles ont également leur propre ADN**, leurs convictions et leurs spécificités.

**L'institut de Sophrologie Humaniste** est l'école de Lille, dirigée par Jacqueline BAUDET et Stéphane GIRAUDEAU. Cette école forme à la sophrologie, enrichie des fondamentaux de **l'Approche Centrée sur la Personne (ACP)**, de **Carl ROGERS**, et propose depuis deux ans une formation ACP. **Je me suis entretenue avec Elvire PREVOT, l'une des formatrices de l'Institut, afin de mieux comprendre l'apport de l'ACP dans la sophrologie.**

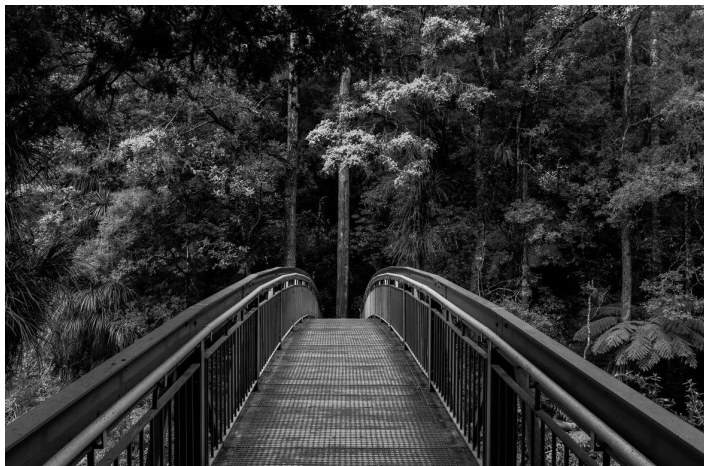
Tout d'abord, il est bon de rappeler que l'Institut propose deux formations distinctes : une formation de Sophrologie et une formation sur l'Approche Centrée sur la Personne. Comme me l'explique Elvire, l'ACP est l'ADN de l'école, elle utilise les « fondamentaux » de l'Approche dans son enseignement de la sophrologie. Evidemment, si vous voulez aller plus loin, la formation Praticien en relation d'aide permet de réellement approfondir la méthode de Carl Rogers et devenir un praticien certifié à l'Approche Centrée sur la Personne.

Pédagogie ascendante, mise en commun des savoirs afin de pouvoir les questionner, les travailler, les démystifier aussi, co-construction de groupe, réflexion profonde sur la posture, travail sur la présence (à l'autre mais également à soi), accueil de la personne dans son entièreté, écoute de ses propres mouvements intérieurs, sont autant d'axes de travail « rogoriens » totalement intégrés à la manière de transmettre la sophrologie à l'Institut de Sophrologie Humaniste.

J'ai demandé à Elvire quels étaient, selon elle, les apports de cette méthode à la sophrologie. Elle m'a expliqué que l'ACP pouvait être vu comme **un renforcement de la sophrologie** : « L'expérience de la relation à soi, à l'autre, au monde, ce qui est ressenti par le client et ce qui émerge à sa conscience sont parfois, voire souvent, loin d'être confortables. Pour le client mais aussi pour le sophrologue. Car en effet, il faut avoir une certaine expérience des relations humaines pour accompagner ces "émergences". La formation ACP est alors un fabuleux prolongement à la formation sophro. »

Grâce à cette posture, centrée sur la personne et non le symptôme, l'accompagnant donne tout l'espace au vécu de la personne à travers la difficulté qui l'a conduite à faire de la sophrologie. Elle peut ainsi « poser son expérience et tout ce que cela provoque en elle, et le sophrologue peut, aux moments adéquates, lui faire retour de ce que cela provoque en lui, non pas pour se soulager, mais pour entrer en relation pleine avec la personne en face, ce qui permettra alors de mettre ces mouvements au service de la relation et du processus en jeu... **Le sophrologue et le client cheminent ensemble, dans la congruence, la bienveillance et une écoute des mouvements émotionnels** ». C'est grâce à cette écoute profonde, cette sécurité à expérimenter ce qui se vit en

que le mouvement personnel pourra se mettre en marche. Le sophrologue n'est pas là pour donner des solutions mais pour donner l'espace suffisant pour que la personne trouve ses propres ressources et ses propres solutions. Et tout ceci est théorisé, plus palpable donc, grâce à l'ACP. « Pour un sophrologue, c'est un processus qui peut paraître presque évident, mais la posture est très exigeante et nécessite d'avoir bénéficié d'un nombre d'heures de formation et de pratique certain ! Il faut cumuler les heures de vol !! Mes suivis se sont transformés, j'y ai trouvé plus de fluidité pour moi-même, et pour les clients aussi. Certains l'ont remarqué d'ailleurs. Je ressens aussi aujourd'hui un sentiment de légitimité profond et surtout la sensation d'être encore plus reliée, à moi, à l'autre et à l'existence aussi. »



Et cette écoute fondamentale, très sensible et fine, est constamment travaillée au sein de l'ISH, à travers des jeux de rôles, des temps de supervision et d'échanges. Cela s'apprend, au rythme de chacun. Elvire l'explique d'ailleurs clairement : « La qualité de l'accompagnement dépendra en effet de la capacité du professionnel à incarner trois attitudes, véritables piliers de cette posture si spéciale : l'empathie, la congruence et l'accueil positif inconditionnel.

Cela suppose alors de pouvoir développer et proposer une présence véritable, pleine. Une forme de densité toute en réception. De déposer à côté de soi son savoir, ses connaissances, de n'être ni plus ni moins que ce que l'on est, travailler donc sur l'humilité. De développer aussi une foi inconditionnelle envers le processus, le vivant et son client, et toujours d'oser accueillir pleinement les manifestations, émotions et pensées du client mais aussi les siennes... ». Pour finir, Elvire souligne que l'ISH a à cœur de laisser émerger en chacun des stagiaires leur propre « couleur », leur spécificité qui fera, une fois installé en tant que sophrologue, que les personnes viendront pour cette singularité. « **Faire de nous des sophrologues capables de créer leur parcours et d'adapter leurs pratiques, qui permettront alors aux clients d'inventer ou de réinventer leur vie selon leurs propres besoins** ».

Encore un apport très « rogérien », en somme.



**Le site de l'ISH [ici](#)**

**DATES DES PROCHAINES FORMATIONS :**

**Sophrologie humaniste : démarrage le 25 novembre 2022**

**ACP : démarrage à Lille le 29 août  
à Metz, le 7 novembre  
en Bretagne, le 7 novembre**

**Pour plus d'informations : [sophrolille@gmail.com](mailto:sophrolille@gmail.com)**



## Communiqué destiné au réseau des diplômés du CEAS Paris

Le Centre de formation en Sophrologie CEAS Paris et la plateforme LIBERLO ont conclu un accord de partenariat afin de garantir au grand public le professionnalisme des sophrologues formés dans une école avec une longue tradition dans l'enseignement de la sophrologie.

Lancée en 2021 à Lyon, Liberlo souhaite devenir la plateforme repère pour les praticiens en médecines alternatives et complémentaires et leurs clients / consultants.

Liberlo s'engage à travailler avec les écoles, les syndicats, les associations et les autres acteurs publiques et privés afin de :

- Informer, éduquer et rassurer les Français concernant les différentes pratiques de médecine alternative et complémentaire,
- Donner la possibilité, à chaque Français, de trouver le bon praticien en médecine complémentaire\* près de chez soi,
- Démocratiser, digitaliser et fluidifier les échanges entre les utilisateurs des médecines complémentaires\*, les praticiens et les mutuelles ,
- Aider et encourager les mutuelles à mieux rembourser les médecines complémentaires\*.

\*médecine douce, alternative et complémentaire

Objectifs du partenariat :

- Mettre en valeur la sophrologie, apporter des réponses aux questions en lien avec la sophrologie,
- Mettre en évidence les sophrologues formés par le Centre de formation en Sophrologie CEAS Paris,
- Mettre en avant les praticiens partenaires via un symbole affiché à côté du profil du praticien « Sophrologue recommandé par un syndicat / une école partenaire »,
- Travailler ensemble pour que la plateforme Liberlo soit adaptée aux besoins de sophrologues et de leurs clients,
- Proposer un tarif préférentiel et très accessible aux sophrologues diplômés du CEAS Paris.

**Le code CEAS2022 : donne droit à 30% de réduction pour la promo 2022. Ce code doit être utilisé avant Octobre 2023 et est valide 12 mois après l'activation.**

**Le code "CEAS20%" : donne droit à 20% de réduction à tous les diplômés du CEAS. Ce code doit être utilisé avant Décembre 2022 et est valide 12 mois après l'activation.**

**Prochaine intervention de Georgeta Dumont par visioconférence pour présenter l'activité LIBERLO le dimanche 18 septembre de 12h30 à 13h00. Inscription sur [contact@sophrologie-ceas.org](mailto:contact@sophrologie-ceas.org) pour recevoir le lien de connexion.**





# L'interview des intervenants

**Homeyra KANIUK a accepté de répondre à mes questions pour l'Interview des intervenants. Nombre d'entre vous la connaissent bien, puisqu'elle anime le module "Sophrologie et relation d'aide" au CEAS Paris.**

C'est l'occasion de découvrir son parcours, sa vision de la sophrologie et les valeurs, les fondamentaux qu'elle souhaite transmettre aux élèves de notre école. Merci à elle pour sa disponibilité et son enthousiasme !

## **Bonjour Homeyra. Pour commencer, peux-tu nous raconter ton parcours avant la Sophrologie ?**

Après l'obtention de mon diplôme universitaire et le titre de psychologue, je ne me sentais pas assez légitime pour accueillir des patients et les accompagner. Je n'avais pas encore suffisamment travaillé sur moi-même. Il y a plus de 10 ans, tout en continuant à m'explorer, je me suis sentie enfin prête à recevoir des patients et j'ai actuellement mon cabinet à Meudon. Mais revenons à mes débuts, une fois obtenu mon diplôme de psychologue. J'ai tout d'abord commencé par exercer mon métier en freelance pour accompagner les sportifs de haut niveau dans leur réflexion autour de leur reconversion professionnelle. Je leur faisais passer des tests d'intérêts et de personnalité pour les aider à mieux se connaître.

Lors d'une de mes missions à Clairefontaine, j'ai rencontré une belle personne qui intervenait sur le volet construction du projet professionnel auprès du même public. Elle travaillait dans une fondation dédiée à l'orientation professionnelle qui venait de naître. Cette personne est devenue une très bonne amie. Après avoir beaucoup échangé ensemble, elle m'a proposé de rejoindre la fondation, ce que j'ai accepté. J'ai alors intégré cette structure en cours de développement et j'y exerce depuis plus de 32 ans aujourd'hui. En partenariat avec les centres de recherche universitaires canadiens, j'ai développé des méthodes et des logiciels d'aide à la connaissance de soi et découverte des métiers, qui sont aujourd'hui utilisés par des professionnels de l'orientation dans les secteurs de l'éducation, l'insertion et la transition professionnelle.

## **Comment as-tu découvert la sophrologie ?**

Mon amie a quitté la fondation, mais nous sommes restées en contact. Lors d'un séjour passé ensemble, il y a près de 15 ans, je trouve que quelque chose a bougé chez elle : je la trouve plus épanouie, plus ouverte et rayonnante. Je l'interroge et lui demande ce qui a changé dans sa vie cette année ? C'est alors qu'elle me parle de sa formation en sophrologie ! J'avais fait deux séances à l'hôpital pour la préparation à l'accouchement avant d'être alitée pour la fin de ma période de grossesse. Autant dire que je n'en savais pas grand-chose. Le reste de nos vacances, nous avons donc échangé sur la méthode, son cursus, ce qu'elle expérimentait, et comment la sophrologie faisait désormais partie de sa vie au quotidien. J'ai été immédiatement attirée par cette approche.



### **Quand as-tu décidé de te former à la sophrologie ?**

Au retour de mes vacances, mon amie m'a donné le nom de son école et j'ai contacté le CEAS pour m'y inscrire. Ma formation universitaire se base essentiellement sur le verbe. Je me suis toujours posée la question du corps dans l'approche thérapeutique. Voilà que la sophrologie abordait l'individu et ses interactions avec son environnement en partant de l'unité corporelle et mentale. Cette vision élargie me donnait de nouvelles perspectives riches et appétissantes à mes yeux.

### **Quelles questions ou quelles difficultés as-tu rencontrées lors de la formation ?**

Je me souviens de ma première année de formation. Mon mental me dominait et j'ai repéré quelques résistances pour être dans la posture d'accueil et apprivoiser la phénoménologie. La pratique de la sophrologie conjugée à la bienveillance de l'équipe pédagogique du CEAS m'ont guidée, pas à pas, à équilibrer le lien entre mon mental et mon corps.

### **Comment intègres-tu la sophrologie dans ta vie professionnelle et personnelle ?**

Aujourd'hui, la sophrologie fait partie intégrante de ma vie personnelle et de ma pratique thérapeutique. La conscience du corps et de sa résonance, la respiration, l'axe intérieur, l'écoute de soi, vivre pleinement l'instant présent, cultiver la pensée positive sont quelques-uns des éléments de mon équilibre au quotidien. J'essaie également de les partager avec mes patients et mes stagiaires au CEAS.

### **Quelle est ta définition de la sophrologie ? Et ses valeurs essentielles ?**

Au-delà d'une méthode pédagogique psychocorporelle, la sophrologie est une vision, une philosophie de vie. Elle nous accompagne à explorer profondément notre intérieur, tout en restant relié aux autres et à tout ce qui nous entoure. L'écoute de soi et des autres dans un esprit de compréhension, l'acceptation et le non-jugement et naturellement une invitation à mieux se connaître.

### **Que souhaites-tu transmettre aux stagiaires lors de tes interventions au CEAS Paris ?**

Je souhaite leur transmettre les points qui me semblent essentiels à intégrer et à développer tels que : Habiter son corps, être présent à soi, nourrir la confiance en soi, prendre sa place, cultiver une présence empathique dans le sens strict du terme, valoriser l'authenticité, être conscient de nos ressources et de celles de « l'Autre » dans la relation d'aide...

### **Pour finir, aurais-tu une anecdote à nous partager ?**

Lors de ma formation, Jacqueline BAUDET, Directrice de l'Institut de Sophrologie Humaniste, animait un séminaire et nous travaillions sur l'axe intérieur. Elle vient vers moi et me demande si je me sens bien ancrée. Je lui réponds que oui, tout à fait. Elle propose de me faire constater la qualité de mon ancrage en posant sa main entre mes omoplates et en me poussant légèrement en avant. J'ai perdu mon équilibre vertical et j'en étais très surprise car je pensais vraiment être bien ancrée. Cette expérience s'est inscrite telle une empreinte dans mon corps. Maintenant je suis vigilante à mon ancrage et parfois je m'en inspire pour le partager avec mes patients et mes stagiaires.



## CARNET ROSE

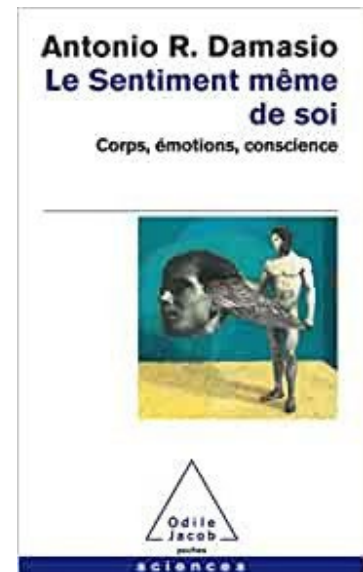
Bébé Alexandre est né le 14 avril. Sa maman Céline (promotion "les Sophormidables") et Bruno le papa se portent à merveille.

Bienvenue à ce petit ange, et beaucoup de bonheur à toute la famille.

## BIBLIO SOPHRO

### • *Le sentiment même de soi*, de Antonio R. DAMASIO

Antonio DAMASIO est neurologue, professeur et directeur du département de neurologie de l'Université de l'Iowa. Il est également écrivain (*L'erreur de Descartes*, *Spinoza avait raison*, *L'ordre étrange des choses*), et dans ses écrits, il cherche à percer le mystère de la conscience, du lien entre corps et esprit. Je ne vais pas mentir, la lecture demande un peu de concentration, l'ouvrage que je vous propose n'est pas un roman de plage. Mais quelle mine d'or ! Le sentiment même de soi explore la conscience en termes biologiques. explique la construction des émotions, des sentiments, et rend accessible, malgré tout, des notions pointues de neurosciences.



### • *Le fabuleux voyage du carnet des silences*, de Clare POOLEY



Un café, un carnet oublié, des vies qui se dévoilent. Quand un client oublie son carnet dans le bar qu'elle vient d'ouvrir, Monica ne peut s'empêcher de le lire. Ce qu'elle y découvre lui donne alors l'envie de se confier également dans ce carnet. Le titre original me semble plus parlant. The authenticity project. Car oui, il s'agit de baisser les masques, de se dévoiler au fil des pages. Ce qui était un simple oubli d'une sorte de journal intime, devient un lien entre différentes personnes qui osent se raconter, dans leur vérité la plus authentique. Un roman doux, délicat, profond et chaleureux.

## CITASOPHRO TE DIT...

« Quand nous rions, nous nous vidons et le vent passe en nous, remuant portes et fenêtres, introduisant en nous la nuit du vent. »

Paul ELUARD

# Les installations réussies

---



J'ai rencontré **Jean-Paul MICHAL** lors de sa formation au CEAS Paris. Je me rappelle très bien sa curiosité, son envie d'apprendre et sa bienveillance. Je suis donc ravie de voir tout le chemin qu'il a parcouru depuis, malgré les aléas liés au COVID...

Je le suis maintenant sur les réseaux sociaux, Facebook et LinkedIn, dans lesquels il partage des articles très intéressants tout en apportant son éclairage toujours aussi pertinent. Merci à lui d'avoir accepté de participer à cette interview !

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

De formation juridique, j'ai fait une carrière de 30 ans dans plusieurs établissements financiers avec de nombreux postes d'encadrement en régions et au siège. Les dernières années, j'étais responsable de conduite du changement sur de gros projets nationaux, ainsi que d'équipes d'assistance informatique et réglementaire. Aucun rapport avec la sophrologie donc... sauf l'accompagnement de cadres dans un monitorat destiné à leur faciliter l'intégration des évolutions tant en management qu'en procédures. Et pour cette partie de mes missions je me suis formé à la PNL (Programmation Neuro Linguistique). Lors de ce cursus, j'ai rencontré une stagiaire qui était sophrologue, discipline que je ne connaissais nullement.

Lorsque j'ai estimé avoir fait le tour de ce que je pouvais apprendre dans l'entreprise, j'ai pensé reconversion. Approfondir la PNL ne me semblant pas suffisamment porteur, j'ai recontacté la sophrologue rencontrée 10 ans plus tôt pour me renseigner sur le métier qui correspondait à priori à mes aspirations. Elle m'a très bien reçu, de même que la quinzaine de sophrologues partout en France que j'ai interrogés dans une étude de marché plus sérieuse. J'ai parallèlement demandé à une sophrologue caycédiennne proche de mon lieu de travail de me faire tester la sophrologie que je n'avais pratiquée que lors de séances découvertes QVT. Tout cela m'a conforté dans l'orientation que je souhaitais donner à mon parcours professionnel.

## **Une fois ta formation au CEAS terminée, comment s'est passée la transition professionnelle (par exemple, as-tu intégré la Sophrologie à ton métier ou bien as-tu démarré de « zéro » ?)**

La chance a fait que 2 mois après m'être inscrit au CEAS (benchmark de diverses écoles réalisés), l'entreprise qui m'employait, décida d'arrêter son activité commerciale et initia un plan de suppression d'emplois dans lequel j'ai pu me glisser. Des conditions bien plus favorables que ce que je commençais à négocier pour une rupture conventionnelle ! J'ai pu ainsi faire ma seconde année de formation sans contraintes professionnelles et m'investir totalement dans mon projet. M'investir a signifié pouvoir beaucoup

m'entraîner, créer de nombreuses relations avec d'autres sophrologues en individuel ou au travers d'associations, avoir des cobayes pendant ma formation, pour expérimenter et me donner confiance. J'étais donc à 100% lorsque j'ai créé ma structure. Dès que j'ai eu un numéro SIREN, j'ai commencé à tarifer et initier du démarchage. Le premier confinement s'imposant à nous à la même période, un coup d'arrêt a cassé une dynamique naissante de rendez-vous individuels qui n'a pas repris depuis lors.

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

Activité intense pour un très lent démarrage... Ayant décidé de ne prendre aucun risque financier, j'ai opté pour la sophrologie au domicile de mes clients. L'envers de la médaille est que la visibilité en est réduite. J'ai créé mon site internet et ai très assidûment travaillé son référencement gratuit par des publications régulières partagées sur LinkedIn et sur Facebook. Cela m'a apporté plusieurs suivis individuels de préparation de grand oral et un contrat annuel avec un DAME (Dispositifs d'Accompagnement Médico-Educatif) pour des collégiens handicapés mentaux. Puis j'ai démarché la mairie et le CCAS de la ville à proximité, plusieurs collèges et lycées de Chartres. J'ai également tenu un stand lors de forums locaux. Toutes ces démarches m'ont permis de me faire connaître.

La majorité de mon activité a néanmoins été apportée par mes réseaux :

#### *La puissance du réseau amical*

Un début d'activité s'était mis en place avant les confinements grâce aux témoignages de 3 « cobayes » auprès de leurs relations. Là, j'ai débuté avec du très lourd ! Aider à dépasser au mieux le premier anniversaire de la naissance d'un enfant qui n'avait vécu que quelques jours ; accompagner une mère à la colère chronique mettant à mal son couple et l'éducation des enfants ; suivre une femme ayant été guérie d'un cancer rectal mais ne supportant plus les très intenses douleurs quotidiennes persistantes depuis 4 ans et que la médecine ne réussissait pas à traiter ; aider un collégien très instable et agressif souffrant de plusieurs phobies...

Que d'enseignements ! Que d'expériences ! Que de gratitude à mon réseau de m'avoir fait immédiatement constater la force d'une belle approche humanisante et adaptative de la relation d'aide. Et d'avoir ainsi pu me conforter dans l'efficacité des techniques sophrologiques malgré ma maîtrise encore très sommaire !

#### *La puissance du réseau du CEAS*

Ma tutrice de stage, Danièle Derieux, m'a contacté un jour pour me demander si j'étais intéressé par la participation bénévole à une « journée bleue » dans une résidence seniors en binôme avec une gériatre d'un grand hôpital parisien. Elle venait d'en recevoir la demande. Bien que situé à 80 kilomètres de chez moi, j'ai accepté. Les contacts furent très bons et 1 mois après cette journée, je signais mon premier contrat annuel rémunéré. Depuis, ils m'ont financé 5 vidéos de pratiques sophro que j'ai réalisées à destination des personnels du grand groupe national dont fait partie la résidence. En réaction en chaîne, une autre résidence ainsi qu'un Ehpad de cette enseigne sont également maintenant sous contrats annuels avec moi.

#### *La puissance du réseau familial*

Le beau-frère de la conjointe de mon fils aîné est fondateur d'une start-up de prévention santé en entreprises avec, parmi les 3 piliers utilisés, la sophrologie. Un jour, lors d'un

éjeuner entre eux, ils évoquent ma reconversion et mes premières expériences. Après quelques entretiens passés avec le responsable, puis 2 sophrologues de l'équipe, j'ai été intégré parmi leurs « experts ». Depuis, j'ai ajouté à leur catalogue une douzaine d'ateliers et je suis régulièrement mandaté pour des visios ou des journées en présentiel avec de très importantes entreprises nationales dont l'accès ne m'aurait jamais été ouvert.

#### *La puissance de son réseau professionnel*

Dans mes fonctions de responsable de conduite du changement, j'avais fait travailler une consultante en formation. Nous avons conservé des contacts épistolaires pendant une dizaine d'années. Récemment elle a pris la direction de la formation à l'Ecole Supérieure de Banque. Ignorant cette mutation, je la recontacte comme d'habitude en janvier... à la suite de quoi elle m'a demandé 3 devis d'accompagnement de groupes et d'individuels pour l'ESB en tant que sophrologue exclusif !

#### **Comment se démarquer, selon toi, dans un métier qui attire de plus en plus de monde ?**

Je crois que réussir en tant que sophrologue, dépend avant tout de deux choses : qui on est et quel est notre réseau.

*Importance de qui on est.* Devenir sophrologue nécessite d'être très adaptable :

– sauf cas très particuliers, c'est devenir entrepreneur avant de devenir aidant. C'est donc trouver en nous ce qui nous motivera et permettra d'accepter de prendre des risques, démarcher même si cela demande beaucoup de temps et n'est pas notre activité favorite, d'accepter les absences de réponses ou les réponses dilatoires ou les promesses non tenues, d'accepter de s'adapter à ce que le marché nous propose finalement bien que ce ne soit pas ce qui spontanément avait été imaginé.

– puis en séance, c'est, à contrario, être exclusivement centré sur la personne ou le groupe tout en restant à l'écoute de soi-même. Là, la personnalité de chacun(e) fera la différence tant dans la relation interpersonnelle que dans l'image professionnelle qui pourra être propice à de nouveaux contacts.

Une gymnastique parfois fatigante, mais qui me motive. J'aime la diversité de ce métier : entre la recherche de marchés, la construction de programmes, l'approche des différents thèmes en groupes ou en séances individuelles, le contact humain. Aucune journée, aucun groupe, aucun client ne se ressemblent et cela me convient particulièrement.

*Importance de notre réseau :*

Pour se faire connaître, être spécialisé dans un seul domaine n'est pas forcément un atout, le marché ne répondant pas toujours comme anticipé. En revanche, lorsque notre réseau est en corrélation avec cette spécialisation, cela devient un avantage considérable. Dans tous les cas, le réseau, c'est une dynamique et une publicité gratuite. C'est un des points majeurs à travailler lors de l'étude d'un projet de reconversion ! Et si l'on veut travailler en entreprise, il est presque indispensable d'avoir une relation dans celle-ci pour ouvrir les bonnes portes.

#### **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) ?**

Pour moi, comme déjà évoqué, c'est faire travailler son premier réseau (famille, amis, relations professionnelles) en partageant sur son activité pour le maintenir en éveil

d'opportunités. C'est en second lieu la présence active sur les réseaux sociaux et par son site internet, s'il est bien référencé. Ensuite, c'est nourrir sa relation avec ses clients même s'ils n'ont plus de suivi en cours, et conserver le contact avec les prospects : ils prendront l'habitude et seront peut-être touchés par une présence discrète (ne pas les harceler tout de même !) mais fidèle qui leur permettra de voir que votre activité continue à se développer, que vous avez de l'énergie, des idées, du sérieux. Si un jour on leur conseille la sophrologie, ils se rappelleront de vous.

Mes idées pour nourrir la relation :

- Un simple et court message sans aspects commerciaux à mes anciens clients ou contacts non familiaux de mon réseau, comme ceux adressés à une bonne relation. Lors des fêtes de fin d'année ou pour les vœux, à la veille de l'été, 3 mois puis annuellement à l'issue de l'accompagnement...
- Une information annuelle sur l'évolution de mon activité à chacun de mes « cobayes » ou aux membres des groupes de mes stages CEAS ainsi qu'à des prescripteurs potentiels,
- Une information semestrielle sur des ateliers de mon catalogue, adressée à mes prospects entreprises ou associations même s'ils n'ont jamais donné suite...

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

Oui, l'aspect stage de fin d'étude est pour moi déterminant :

- J'ai fait un stage avec un groupe de personnes âgées d'un club proche de chez moi. Cela a été une vraie expérience. Pas de retombées directes côté clientèle car ces personnes du fait du Covid ont perdu jusqu'à l'habitude de participer au club. Mais, c'est grâce à lui que mon tuteur m'a mis sur la piste d'un de mes principaux marchés actuels.
- J'avais souhaité faire un second stage dans un milieu dans lequel je n'avais pas de « ticket d'entrée » : collèges-lycées. Après de nombreux démarchages, c'est une consœur de Chartres issue de l'Académie de Sophrologie Patrick-André Chéné, intervenante dans un des lycées contactés, qui m'a spontanément transmis une demande qu'elle venait de recevoir et qu'elle ne pouvait satisfaire. Les conditions de cette sollicitation ne remplissaient pas les conditions du stage... j'ai décidé d'y répondre favorablement et d'assurer ces sessions hors stage, bénévolement sur ma propre assurance professionnelle souscrite pour l'occasion. Le confinement décrété, c'est en visio que j'ai suivi pendant 2 mois, 4 groupes de collégiens volontaires extraits de classes de 6èmes à 3èmes sans avoir pu les rencontrer. Expérience exceptionnelle, avec un contact d'une grande richesse avec ces jeunes, accompagnés par des professeurs se relayant tant pour la sécurité de la relation que pour leur propre besoin... 2 ans plus tard, j'achève un programme trimestriel payant de 36 séances en présentiel pour 6 classes complètes de 6èmes de ce collège, sur le temps scolaire avec la participation d'enseignants...

Utiles les stages ? Je vous laisse vous faire votre opinion.

Jean-Paul MICHAL

06 08 22 92 20

Site internet: [ici](#)

# La Parenthèse

---



La Parenthèse est un réseau national d'échanges de pratiques, créé en 1996. Matthieu WIART, formé au CEAS Paris, en est le coordinateur. Il nous raconte sa genèse, ses missions, sa raison d'être. Si vous ne connaissez pas encore La Parenthèse, je suis certaine qu'après lecture, vous aurez envie de découvrir par vous-mêmes cette belle association. La Parenthèse est un réseau national au service des sophrologues depuis 26 ans, créé par Michel Billard à Lyon. Ce réseau s'est fondé au départ sur le besoin de sophrologues lyonnais de s'entraîner ensemble, puis de faire de l'intervision, puis de partager des pratiques. Des entraînements, des interventions, puis un journal trimestriel sont alors nés et des journées de rencontres tous les 2-3 mois ont permis aux sophrologues de créer des liens et d'enrichir leur pratique. La Parenthèse a évolué, elle regroupe aujourd'hui **300 sophrologues de différentes régions, ainsi que de Belgique, du Luxembourg, et de Suisse.**

Par l'impulsion de Matthieu Wiart, son coordinateur depuis 2020, elle a désormais une triple mission : · Permettre aux Sophrologues d'avoir un espace, une communauté de liens, de transmissions, de soutiens, pour leur évolution professionnelle et personnelle. · Permettre à la Sophrologie elle-même d'évoluer grâce aux expériences, expérimentations, propositions, et audaces des sophrologues qui l'utilisent à La Parenthèse avec respect et passion. · Permettre à La Parenthèse d'avoir sa place parmi les instances de la sophrologie (écoles, syndicats...) comme une structure de soutien, de liens, d'expériences, participant ainsi activement, aux côtés de toutes les autres instances, à valoriser la place de la sophrologie dans toute la société et au sein des domaines variés qui la composent (éducation, santé, sport, entreprise, handicap...). A La Parenthèse, les sophrologues y découvrent chaque année : · 8 journées thématiques de conférences interactives ou d'ateliers (5 en présentiel à Lyon, et 3 en Visio), Des sophro-balades proposées par des sophrologues du Réseau dans différentes régions. · Un site internet qui donne accès à toutes les ressources depuis la création du Réseau, · Un Magazine trimestriel, · Un groupe Facebook d'échange de pratiques.

**Les sophrologues peuvent ainsi créer du lien et des opportunités de développement personnel et professionnel, approfondir et enrichir leur pratique, cultiver leur curiosité, se donner l'envie d'aller plus loin ensemble.** Voici quelques-unes des nombreuses thématiques explorées lors de nos journées : Le sport, le deuil, la médecine chinoise, l'enfant intérieur, le haut potentiel, l'hypnose, la sophro-récréative, la PNL, la méditation, les sons, la voix, la tridimensionnalité.

**La Parenthèse propose des thématiques non pas sous forme de formations mais sous forme d'explorations.** Nous explorons des pratiques, des approches, des outils aussi parfois, nous les éprouvons, et nous observons ce que cela crée en nous et ce que l'on souhaite éventuellement en faire ensuite : se former pour aller plus loin, s'en inspirer dans sa pratique, s'imprégner et laisser être, ou en rester là. Ainsi les thématiques proposées permettent à des sophrologues voulant aller plus loin de se tourner vers les écoles de sophrologie pour se former à celles-ci et permettent aux stagiaires ou jeunes sophrologues sortants d'écoles de sophrologie de trouver des appuis, des liens, des ouvertures, des expériences et des éprouvés, pour parfaire leur pratique.

**La Parenthèse propose une ouverture à chaque approche de la sophrologie, chaque courant, chaque sophrologue quelle que soit son école de formation.** Pour autant nous ne souhaitons pas que la sophrologie s'extirpe de ses origines, de ses fondements, de sa méthode, mais nous souhaitons la faire évoluer dans ses potentialités, ses adaptations, ses créations par l'éprouvé des expériences que chaque sophrologue en fait sur le terrain et que chaque sophrologue en fait à La Parenthèse.

Matthieu WIART, Coordinateur du Réseau La Parenthèse

[www.la-parenthese-reseau.org](http://www.la-parenthese-reseau.org) | [contact@la-parenthese-reseau.org](mailto:contact@la-parenthese-reseau.org) | 0627791549



# La sophro équitation, comme une évidence

---

« On ne peut prétendre maîtriser un cheval tant qu'on ne se maîtrise pas soi-même » Pat PARELLI

« L'objectif des techniques sophrologiques est de renforcer chez l'être humain la capacité de vivre son existence en harmonie avec lui-même et avec l'univers. » Alfonso CAYCEDO

Beaucoup de sportifs de haut niveau utilisent la sophrologie afin d'optimiser leurs performances. Elle est utile pour la gestion du stress dans l'activité sportive ou en compétition, dans l'amélioration du geste sportif et de la concentration. Plusieurs cavaliers de haut niveau pratiquent la sophrologie en compétition pour ses vertus relaxantes, préparatoires et concentratives. De plus en plus, la préparation mentale emprunte des techniques à la sophrologie et se développe dans les centres équestres ou pendant les stages fédéraux auprès de cavaliers, même plus jeunes, en vue de préparer les compétitions.

Cette introduction progressive de la sophrologie en équitation ces dernières années est très intéressante et positive pour notre sport. Je considère néanmoins que de limiter l'intervention sophrologique à la gestion du stress et la préparation de la compétition, même s'il est vrai que c'est un outil inestimable dans ce cadre, est regrettable.

En effet, la sophrologie offre bien d'autres clés et outils très intéressants et utiles à partager avec l'équitation au niveau de son apprentissage et donc de son enseignement. C'est aussi une mine d'or pour les cavaliers dans leur quotidien, pour améliorer leur communication avec leur cheval et enrichir leur rapport dans le cadre du dressage de leurs équidés.

## ***Quels sont les points de rencontre entre équitation et sophrologie ?***

La pratique de l'équitation présente de nombreux besoins auxquels la sophrologie peut apporter des réponses tels que :

- l'acquisition du relâchement corporel qui lui permettra d'acquérir un meilleur fonctionnement à cheval, un meilleur dosage des aides ainsi qu'une meilleure indépendance de celles-ci,
- l'amélioration et la fluidité du geste sportif qui lui donnera une précision technique dans ses actions et son fonctionnement,
- la relaxation pour les personnes qui sont victimes de la peur ou d'appréhensions,
- le développement de la sensibilité et de l'écoute pour une meilleure communication avec son cheval et une meilleure compréhension de l'animal,
- l'adaptation aux différentes situations, l'équitation est un sport à habiletés très ouvertes, c'est-à-dire que le cavalier doit s'adapter continuellement à son environnement, aux réactions de son cheval dans cet environnement et dans sa relation au cavalier,
- le lâcher-prise pour plus de plaisir dans la pratique,
- le travail sur la concentration pour une meilleure exécution des exercices à réaliser et une meilleure écoute de son cheval,



- l'ancrage positif pour une meilleure pratique,
- la déconstruction des défauts grâce à l'approche phénoménologique,
- la gestion du stress en compétition et optimisation de la performance,
- le principe d'action positive qui permettra au cavalier de nourrir de manière bénéfique ses actions de dressage avec son cheval.

Afin d'illustrer ces propos, voici un exemple pratique de séance à cheval pendant laquelle la sophrologie devient l'outil pédagogique majeur dans l'apprentissage :

**L'approche phénoménologique pour l'acquisition d'un mouvement de dressage.** Séance collective lors d'un stage de deux heures (5 personnes)

L'idée de cette séance est d'amener les cavaliers à réaliser un mouvement de dressage qui peut leur causer habituellement des difficultés car souvent réalisé avec des gestes parasites ou une mauvaise projection des aides à mettre en place. Au lieu de brimer le cheval ou de demander en force, voire même de se tromper dans la demande ou la recherche du mouvement, je vais demander au cavalier d'effectuer des gestes sans intellectualiser, par étape, pour arriver progressivement et sans s'en rendre compte à la demande la plus juste et relâchée possible et donc à un mouvement réussi.

Je ne dirai le nom de la figure qu'à la fin de la séance, afin que leur cerveau ne mette pas en place de mauvais automatismes qui sont tellement ancrés qu'il est difficile de s'en défaire. Cette approche permet de les contourner pour atteindre la sensation juste et aborder les mouvements comme si c'était la première fois, libéré de tous liens passés avec le mouvement en question.

Je demande aux élèves d'imaginer qu'ils montent leur cheval pour la première fois, même si c'est leur partenaire depuis des années. Après une sophronisation de base afin de prendre conscience de la forme et de la présence de chaque partie de son corps et de chaque partie du corps de son cheval, je propose de prendre conscience des interactions entre les deux par le ressenti des vibrations en partant des muscles fessiers pour remonter vers le bassin, puis le long de toutes les articulations de la colonne vertébrale.

Ensuite, exercice sur l'observation des réactions de son cheval en fonction de la tonicité des mouvements du bassin, accueil des sensations et des réactions du cheval. Travail sur le relâchement en cherchant la limite de notre intensité musculaire nécessaire au mouvement en avant du cheval, sachant que ce n'est pas la même selon le cheval que l'on





monte, on peut échanger de cheval au cours de la séance... Pratique sur l'équilibre avec une lecture du corps en équilibre debout sur ses étriers à la recherche de la position la plus en harmonie entre le centre de gravité du cheval et celui du cavalier.



Puis, dans cette attitude, il s'agit de relâcher et assouplir le cheval sur une séance de stretching afin de le rendre

disponible physiquement car pour monter relâché, le cheval doit nous le permettre. Ensuite, je demande aux cavaliers de garder un regard droit vers le bout de la piste et d'écarter leur bras vers l'extérieur tout en serrant leur jambe à la sangle du même côté. Nous observons la réaction des chevaux qui s'incurvent à l'extérieur et continuent d'avancer le long du pare botte. Au passage suivant, je demande aux cavaliers de faire la même chose en reportant tout leur poids du corps du côté intérieur et d'agir par pression contre le cheval en reculant leur jambe extérieur. Nous observons la réaction des chevaux qui effectuent plus ou moins bien un déplacement de hanches le long de la piste. Nouveau passage, je demande aux cavaliers de faire la même chose, en me regardant alors que je suis placée au centre du manège et d'agir avec leur assiette en ma direction. Les chevaux se déplacent donc vers moi en chassant les hanches. Au passage suivant, je demande aux cavaliers de faire la même chose en résistant avec la main qui est de mon côté, le cheval se redresse alors pour effectuer une cession à la jambe. Je demande aux cavaliers quel est le mouvement qu'ils viennent de réaliser et tous me donnent la bonne réponse. Ils m'expriment la qualité du mouvement et se libèrent de leurs vieilles habitudes qui pouvaient former un obstacle à leur vision de ce mouvement. Ils accueillent donc cette séance sans jugement avec un regard bienveillant sur leur travail et leur cheval. Le cheval est un être très sensible qui, en règle générale, répond favorablement aux changements d'attitudes de son cavalier lorsque celles-ci sont positives !

Cavalière depuis presque 40 ans et enseignante d'équitation depuis environ 20 ans, ma pratique de la sophrologie depuis 2010 ainsi que mes connaissances acquises en formation au CEAS, m'ont permis de progresser à cheval et de trouver un nouvel intérêt pour mon métier. Les outils de la méthode sophrologique m'offrent la possibilité d'aider des cavaliers dans leur progression quand je ne trouvais pas les clés au développement de leur sensibilité équestre. La réalité objective de chaque cheval ou de chaque personne me pousse encore dans mes retranchements. Néanmoins, je bénéficie de nouvelles pistes de réflexion pour élaborer des séances pertinentes, pour atteindre mes objectifs en tant qu'enseignante et considérer différemment le dressage des chevaux. Cette approche me permet de porter un regard bienveillant sur ma pratique mais aussi celles de mes élèves.



La sophrologie ne s'arrête pas là. Elle me permet de prendre en charge de nouveaux publics en utilisant le cheval comme médiateur lors de séances auprès de personnes en difficultés sociales comme des jeunes ou adultes en réinsertion, ou encore des enfants relevant du handicap ou contraints de faire face à des maladies. Le contexte de la nature et du cheval est alors une soupape pour ces enfants habitués aux cabinets des thérapeutes. Le cadre du cercle hippique et de la forêt est propice à l'émerveillement et la détente.

Pour avancer dans le travail sur la confiance en soi, envers les autres, l'acceptation de la maladie et la gestion des émotions, le poney ou le cheval est un partenaire de choix. Lors de séances de travail à pied, le cheval permet de révéler en direct les axes à travailler en sophrologie. C'est la personne accompagnée qui prendra en charge, grâce au cheval, le déroulé des exercices. Quelles sont les capacités à activer ? La confiance, la patience, le calme, l'écoute ? Comment gérer ses émotions ?

Le cheval accueille les personnes sans a priori ni préjugés, comme se doit d'être la posture du sophrologue. Ainsi il me rappelle sans cesse le bon chemin à parcourir pour avancer avec les personnes suivies ou dans mon propre développement personnel.

**Laetitia CAIGNAULT VANDENHOLE**

**Pôle Equestre du Compiégnois**

**0673961343**

**[laetitia.caignault@pole-equestre-compiegne.fr](mailto:laetitia.caignault@pole-equestre-compiegne.fr)**



# Dans l'intimité des sophrologues

---

Bonjour à tous sophronisés, sophrologues ou en devenir !

Je suis Isabelle HAYEK sophrologue certifiée depuis juin 2019 au CEAS Paris.

J'ai travaillé au CHU d'ANGERS (Maine-et-Loire) pendant 28 ans, les dernières années dans le service de soins palliatifs ayant fait une formation d'hypnose Ericksonienne et un Diplôme Universitaire de douleurs, soins de support et palliatifs. Infirmière hypnothérapeute installée depuis 2014. En 2017 j'ai pris une disponibilité pour me consacrer totalement à mon activité en cabinet d'hypnothérapie. Tout cela pour vous donner une vision de mon parcours.

Dans ma pratique il m'a été évident qu'il me manquait une dimension importante pour accompagner mes clients. La sophrologie s'est imposée à moi et, dès les premières séances, j'ai été enthousiaste car j'ai découvert une méthode passionnante et efficace. La Relaxation Dynamique (RD) m'a le plus marquée par le bienfait rapide sinon immédiat et sa faculté à s'intégrer dans la vie de tous les jours, même pour les personnes surbookées qui ont très peu de temps pour pratiquer. Elle permet de se connecter vraiment à soi-même, à son corps et aux ressentis. Selon le besoin on gagne en bien-être, concentration, dynamisme, qualité de sommeil, énergie, créativité,... Les visualisations, qui font avancer et évoluer, sont aussi vrai bonheur.

Pour moi, le bénéfice d'une pratique régulière permet de me ressourcer, de gérer les émotions, le stress et me sentir plus légère et bien « vivante » avec une meilleure santé. **Elle m'apporte une meilleure concentration à différents niveaux et en particulier pour l'écoute active auprès de mes clients, une bonne prise de recul et une belle énergie.**

A titre personnel, je développe ma créativité dans mes séances et aussi dans ma pratique de la peinture. Je suis peintre amateur depuis très longtemps, j'aime les couleurs car les couleurs c'est la vie et la sophrologie m'amène encore plus de couleurs dont j'ai besoin dans ma vie. Bonus : ça potentialise la joie de vivre.

Les premières sophronisations en cours m'ont comblée mais je ne pratiquais pas régulièrement, prise par mon travail, je me sentais fatiguée. Tout a changé quand j'ai eu une prise de conscience : j'ai commencé à réaliser tous les jours même sur un court temps des exercices de relaxation dynamique et des visualisations et j'en ai trouvé un tel bénéfice que je l'ai instauré au quotidien. Je continue à faire des activations quasiment tous les jours : une bonne respiration sophronique, les mouvements de tête (oui, non et circulaires), les grimaces, les pompages, les moulinets et un de mes préférés les « hémicorps ». Je pratique le matin, en journée et/ou le soir. Quand j'y pense, j'opte pour la stimulation du nauli, intéressante pour se dynamiser et donner un bon équilibre au niveau du ventre. Pendant mon travail au cabinet, je prends des pauses de temps en temps d'auto-hypnose ou de relaxations dynamiques entre les consultations pour me ressourcer et améliorer ma concentration. Pour moi **la sophrologie est un état d'esprit, une philosophie de vie.** Alors j'en fais bénéficier mes proches, en particulier mes enfants étudiants.

# Dans l'intimité des sophrologues

---

Professionnellement, j'ai introduit la sophrologie très rapidement. Les patients ont été surpris par les bénéfices et sont aujourd'hui heureux de pouvoir pratiquer en toute autonomie dans leur quotidien. **Ils re-deviennent acteurs de leur vie**, leur santé, de leurs émotions, leur énergie, et surtout de leur « mieux-être ». Pratiquer une sophronisation permet de se fixer un rendez-vous dans la journée comme un cadeau que l'on se fait pour un moment de bien-être et de ressourcement, en améliorant ses compétences diverses et variées.

Parfois, la difficulté est de leur permettre de comprendre la nécessité de la répétition des pratiques. Je leur dis en souriant que cela fait partie d'une bonne hygiène de vie, en faire une bonne habitude comme « on se lave les dents » on fait de la sophrologie !

En cabinet, je reçois des clients pour différentes demandes : confiance en soi, gestion du stress, des émotions, préparation à des examens, à des prises de paroles, sommeil, douleurs chroniques, phobies, accompagnement au cours d'une maladie, deuil, addictions... des adultes et des enfants. J'accompagne aussi des sportifs et en particulier des apnéistes débutants et compétiteurs. Ce qui est intéressant est la diversité des publics dans l'accompagnement sophrologique.

Chacun devrait avoir accès à cette discipline car c'est vraiment une pratique complète, adaptable à toutes les personnalités et les besoins. Il se développe actuellement beaucoup d'autres propositions, à la mode, diverses et variées et finalement je me rends compte que beaucoup sont basées ou fortement inspirées de la sophrologie. Alors autant se concentrer sur cette méthode.

Mon conseil pour les futurs sophrologues est de se donner la chance de bien profiter de chaque exercice, chaque séance, pour soi, afin de connaître déjà le vrai bénéfice de la sophrologie. **On transmet mieux ce que l'on connaît bien en le pratiquant soi-même.**

Les qualités d'un sophrologue, selon moi, sont d'aimer les gens !  
Etre disponible pour une bonne écoute active, empathique,  
d'être bienveillant, généreux, patient, respectueux et créatif.

Belle pratique à tous !

Isabelle HAYEK

Mon blog : [ici](#)





## Regards croisés

---

**Nathalie BERGERON et Philippe AUBERT nous ont fait le plaisir d'intervenir lors du 11ème Congrès FEPS. Ils reviennent sur leur expérience commune lors d'un stage organisé par Nathalie "Dans les pas du cheval" au printemps, dans le Cotentin. L'occasion de partager leurs ressentis durant ces quelques jours hors du temps.**

"En octobre dernier, lors du dernier congrès FEPS organisé par le CEAS à Paris, j'ai eu l'honneur et le plaisir de partager une tribune

Philippe AUBERT en mode « Regards croisés » pour parler de notre expérience commune de sophrologie depuis 3 ans. Nous étions en quelque sorte tous les deux débutants, lui découvrant la sophrologie pour la première fois, et moi n'ayant jamais eu d'expérience avec son type de « particularité » comme Philippe aime préciser quand il parle de son handicap.

**Et nous avons cheminé ensemble, en expérimentant totalement le sens du mot « phénoménologie »**, oser se laisser aller à l'expérience, en retirer des enseignements, sans jugement.

Ce printemps, cette expérience s'est singulièrement enrichie avec la participation de Philippe au stage « Dans les pas du cheval » que j'organisais dans le Cotentin avec Nathalie GUILLAUME, une amie équi-thérapeute.

Je vois encore les yeux pétillants de Philippe me demandant s'il pouvait participer à ce stage et entendant ma réponse spontanée affirmative. Je précise que le gîte proposé pour ce stage est parfaitement adapté à l'accueil de personnes handicapées.

Et nous avons réfléchi avec ma complice Nathalie GUILLAUME à comment insérer Philippe dans le groupe et les activités prévues : ateliers cheval sans monte, ateliers sophrologie, ateliers échanges avec des outils de créativité, atelier corporel Nirvana® le matin pour se mettre en route. Philippe a pu participer pleinement aux exercices avec le cheval, avec des poneys shetland mieux adaptés à la taille d'une personne en fauteuil, aux ateliers de sophrologie, aux méditations 5 sens, ainsi qu'aux ateliers d'échanges des ressentis. La communication avec Philippe a été facile avec l'utilisation de sa « table de lettres » qui reproduit un clavier AZERTY et qu'il désigne avec des mouvements de tête, équipé d'un casque avec une tige qu'il appelle « sa licorne ». Un outillage artisanal qui fonctionne très bien, et qui offre à Philippe la possibilité d'une spontanéité dans un dialogue avec des personnes non formées à la technique de l'épellation qu'il pratique avec ses aides réguliers. Une véritable découverte pour moi de converser avec Philippe de cette manière-là, et qui va – s'il en est d'accord – nous aider dans nos échanges pré- et post séances de sophrologie... Nous avons écrit ensemble un petit conte de cette façon-là, c'est presque un jeu de deviner les mots après les premières lettres.

La présence de Noël, son assistant de vie, a été bien sûr très utile et nous avons eu le plaisir de le voir participer aux ateliers proposés, une véritable découverte pour lui.

**Le cheval est un miroir de nos émotions et de notre état d'être** ; il est donc très intéressant de se préparer avec la sophrologie à la rencontre avec le cheval, de découvrir cet animal en liberté et lui proposer des exercices en véritable partenaire, de goûter à la marche à ses côtés en cherchant à caler notre respiration sur son souffle. Les poneys avec qui Philippe a travaillé ont été sensibles à sa présence...

Avant de donner maintenant la parole à Philippe, je voudrais exprimer l'intérêt d'accueillir des personnes handicapées au sein de groupes mixtes ; notre stage n'était pas du tout spécialisé sur le handicap, et c'est en côtoyant de cette façon le handicap que le regard change. Les autres participants ont accueilli très naturellement et chaleureusement Philippe ; à aucun moment cela n'a été un problème, et je remercie vivement Philippe d'avoir pris le temps dans son emploi du temps professionnel chargé de s'octroyer cette pause de ressourcement avec nous."

### **Témoignage de Philippe AUBERT sur son expérience « Dans les pas du cheval, 15-18 avril 2022 »**

"J'ai bien apprécié dès le vendredi soir le petit jeu pour mieux faire connaissance et créer un esprit de groupe tout au long de ce week-end. J'ai aussi apprécié les moments conviviaux autour d'une activité de relaxation le premier soir et les activités d'imagination autour d'une histoire à créer complètement. J'ai eu quelques fous rires !

Les séances de sophrologie m'ont fait du bien et cela m'a permis de prendre du recul dans ma vie très agitée ! J'ai aimé les petits moments d'échanges à l'improviste avec chacune des participantes. J'ai beaucoup aimé être au milieu de la carrière avec les chevaux et de sentir le cheval tout près de moi !

La création d'une histoire imaginaire m'a beaucoup intéressé et m'a fait retrouver quelques moments de séjours de vacances où l'on sent l'adhésion de tout un groupe à une activité donnée et les moments d'émotions qu'elle provoque en chacun de nous !

Les échanges, notamment pendant les repas, m'ont permis de mieux apprendre à

connaître chacun. Cela m'a fait plaisir de participer aux conversations dans la cuisine avec les filles le samedi soir par exemple, pendant que mon aide personnel Noël était en train de préparer notre dîner dans l'autre maison.

Cela m'a prouvé que vous m'avez considéré comme une personne capable d'échanger de façon autonome avec des personnes qui ne connaissent ni ma vie, ni les moyens de communication que j'utilise, mais que vous faites l'effort d'entrer en relation avec moi et de m'inclure dans tous les sujets de conversation, et j'adore ça ! Je vous en remercie ! Cela m'a rassuré que Nathalie BERGERON-DUVAL prenne les rênes sur certaines activités à mon égard par rapport à Noël ; la petite escapade avec elle pour aller voir la mer m'a fait beaucoup de bien ! Un énorme Merci à chacune de vous pour ce week-end vraiment ressourçant et très volontiers pour recommencer l'expérience une autre fois !"



Et pour finir, 2 autres regards croisés. Nathalie GUILLAUME, co-organisatrice du stage, responsable de la partie médiation équine : « Philippe était déjà venu plusieurs fois au Gîte de Millières pour s'y reposer en compagnie de son père et de Noël. A la venue de Philippe en tant que stagiaire, nous avons décidé, Nathalie et moi, d'adapter sa participation à tous les ateliers comme nous le ferons aussi avec les autres participant(e)s. A savoir aménager toutes les conditions pour permettre à chaque membre du groupe d'y trouver sa place. Ce qui se fit très naturellement dès le premier soir entre nous, humains, et lors des ateliers de médiation avec les chevaux et les deux ponettes shetlands ».

Roxane, quant à elle, assistait Nathalie et a accompagné Philippe dans les exercices avec les chevaux : « Le contact avec le cheval peut apporter de nombreux bénéfices à l'homme. La rencontre avec l'animal est propre à chacun, mais si la personne en a le désir, la bonne intention, des éléments intéressants peuvent émerger. Lors d'un exercice avec Philippe et les poneys nous avons pu observer le rapport au corps, sa juste place, le respect de l'autre et de soi, la confiance de l'animal envers lui, sa confiance envers l'animal, la confiance en soi. C'était émotionnellement fort à voir et à partager ».

**"Voir ou ne pas voir une approche sophrologique du handicap"**  
**les 7 et 8 Janvier 2023. Inscriptions sur : <https://www.sophrologie-ceas.org/course/public-specifique/voir-ou-ne-pas-voir-une-approche-sophrologique-du-handicap/>**

**RAPPEL toute l'année 2022, la vidéo du 11ème Congrès FEPS est disponible sur <https://www.eventfeeps.com/#schedule>**



# Vu dans : Cerveau & Psycho

Hypersensibilité, un phénomène de société ? Sommes-nous plus sensibles que nos ancêtres ? Si oui, pourquoi ? Voici quelques pistes de réflexions, publiées dans Cerveau et Psycho, de mai 2022.



INTERVIEW

## GEORGES VIGARELLO

HISTORIEN, SPÉCIALISTE DE L'HISTOIRE DE L'HYGIÈNE, DE LA SANTÉ ET DES REPRÉSENTATIONS DU CORPS, DIRECTEUR D'ÉTUDES À L'ÉCOLE DES HAUTES ÉTUDES EN SCIENCES SOCIALES

# LA SENSIBILITÉ EST EN HAUSSE DEPUIS TROIS SIÈCLES

**Georges Vigarello, l'hypersensibilité est devenue aujourd'hui un phénomène de société. Ce n'était pas du tout le cas il y a encore un demi-siècle, voire il y a encore dix ou vingt ans. Comment expliquez-vous cette montée en puissance ?**

J'y vois le résultat d'un mouvement historique entamé il y a environ deux cent cinquante ans. Au siècle des Lumières, et plus particulièrement dans la seconde moitié du

xviii<sup>e</sup> siècle, se produit un phénomène à mon avis sous-estimé : les individus commencent à s'intéresser aux notions d'affirmation de soi, d'autonomie, de sensibilité et de liberté ; tout cela aboutit à la situation du citoyen responsable de lui-même et vis-à-vis des autres. Et ce nouveau statut de l'individu a des répercussions sur sa sensibilité : on commence à se poser davantage de questions sur les raisons pour lesquelles notre perception intérieure varie, pourquoi nous avons aussi des représentations imaginaires sur notre propre perception intérieure. Dans *Le Rêve de d'Alembert*, de Diderot, apparaissent des éléments nouveaux, qui n'existaient pas auparavant... L'individu se pose brusquement cette question : pourquoi dans mon rêve ai-je les bras qui montent beaucoup plus haut que moi, pourquoi mes jambes sont-elles fixées comme sur des ressorts ? En Suisse, le médecin Samuel Tissot met en relation des suicides ou des pensées suicidaires avec des sensations comme celles d'une femme qui se sent de plus en plus petite, de plus en plus ramassée, avec le sentiment qu'elle va passer à travers le trou d'une aiguille...

### **Les états intérieurs ne suscitaient-ils aucun intérêt par le passé ?**

Si, bien sûr ; il y avait la mélancolie, notamment, mais l'aspect nouveau est qu'il ne s'agit plus d'un phénomène purement pathologique, ni d'anecdotes qui prêtent à rire, mais d'un sujet pris au sérieux en tant que tel, chez tout un chacun. On peut dire qu'à cette époque, la façon dont vous définissez votre propre existence passe désormais par la manière dont vous vous percevez intérieurement. C'est une rupture, car dorénavant l'individu s'interroge aussi sur les dérives intérieures qui peuvent avoir un impact sur sa propre existence.

Tout cela est lié à la montée d'un moi qui prend de l'importance. Le sujet se saisit de ce qui se passe en

lui, et qui se manifeste habituellement par une forme de surprise, pour en faire la matière d'un questionnement sérieux.

### **Que se passe-t-il après le tournant des Lumières ?**

Une deuxième phase cruciale s'amorce à la fin du xix<sup>e</sup> siècle. À cette époque apparaît dans certains écrits l'idée que si j'existe physiquement, si je peux bouger, si je peux

Cette nouvelle façon de voir les choses va atteindre jusqu'à la manière dont les individus perçoivent la disponibilité physique d'eux-mêmes, par exemple dans l'éducation physique : on commence à concevoir des exercices afin de mieux « autopercevoir » la différence dans l'évaluation des poids (quelles sensations cela produit dans le coude, l'épaule, etc.), ou de la longueur lorsqu'on effectue un

## **Au xviii<sup>e</sup> siècle naît l'intérêt pour les perceptions internes – et pour la sensibilité des individus**

avoir des gestes précis, c'est parce qu'il existe dans mon dispositif physiologique un pouvoir d'autoperception. C'est ainsi que certains textes du physiologiste et psychologue Henri-Étienne Beaunis mettent l'accent sur les sens internes, sur le fait que si je peux me tenir debout, c'est uniquement parce que je perçois le sol ; si j'ai un geste précis et adapté, ce n'est pas parce que j'ai de la force ou de l'adresse, mais parce que, de façon continue, j'ai de la rétroaction, par la sensation interne des pressions et déplacements des différentes parties de mon corps, donnant lieu à des informations qui remontent au cerveau... C'est uniquement par ce moyen que l'on peut expliquer l'équilibre, ou le fait qu'il soit possible de voir la vitesse d'un oiseau qui traverse l'espace, à cause de la différence de perception entre un œil et l'autre.

lancer. On commence à s'intéresser à la façon dont l'individu se perçoit lui-même lorsqu'il court, et comment émergent les seuils de fatigue. On voit que cette interrogation, comparée à celles du xviii<sup>e</sup> siècle, devient savante, et peut aller jusqu'à la mesure scientifique de l'effort et de la fatigue, comme lorsque le physiologiste italien Angelo Mosso invente l'ergographe, instrument destiné à mesurer l'effort musculaire.

La science s'empare réellement du champ psychophysiologique, en grande partie à travers l'idée d'autoperception, ce qui va imprimer un nouvel élan à la montée de la sensibilité. On comprend d'une part que ce mouvement a été favorisé par le précédent, celui de la montée de l'individu autonome au xviii<sup>e</sup> siècle, mais d'autre part qu'il y a ajouté l'intérêt porté à la mesure scientifique

des choses, et le désir de rendre plus efficaces les gestes des uns et des autres, ce qui n'est peut-être pas sans lien avec la révolution industrielle, le monde des machines et de la productivité.

## **Nous ne sommes alors qu'au XIX<sup>e</sup> siècle. Que se passe-t-il plus près de nous ?**

Dans l'ensemble, l'individu occidental ne fait qu'affiner sa sensibilité, à mesure qu'il avance vers la période moderne. À propos de la façon dont on qualifie la douleur, ce processus est absolument patent. Dans l'Antiquité, Galien distingue cinq caractéristiques de la douleur, comme le sentiment de piqûre, de déchirure, de brûlure, d'écrasement ou de tension... Au XVII<sup>e</sup> siècle, le médecin allemand Michael Ettmüller en décrit dix, et, au début du XX<sup>e</sup> siècle, en 1914, dans un livre intitulé *Pain*, le physiologiste Richard J. Behan en distingue une centaine. En 1889, Henri-Étienne Beaunis détaille dès lors à l'extrême ce qu'il appelle les «sens internes» (dans un livre publié sous ce titre), allant de la «cénesthésie» aux «sensations fonctionnelles» (sens musculaire, sensations respiratoires, sensations sexuelles, entre autres), des «sensations émotionnelles» aux «sensations de nature spéciale» (sens de l'orientation, sens magnétique, sens météorologique, entre autres), auxquels s'ajoutent, «évidemment», douleur et plaisir. Certes, il reprend certains éléments déjà nommés chez Descartes dans son *Traité de l'homme*, mais en multipliant les caractéristiques. Et nous voilà à l'époque moderne, où ce qui s'est accentué n'est plus seulement l'attention à la sensibilité psychophysiologique – qui se manifeste par des signes organiques et corporels –, mais la sensibilité psychologique en tant que telle. Les prémisses en sont visibles dès le début du XIX<sup>e</sup> siècle, quand certains auteurs se posent des questions sur des chocs qu'ils ont vécus pendant leur enfance, et qui pourraient avoir des effets sur leur comportement des

années après. C'est ainsi que Thomas de Quincey, écrivain britannique de la première moitié du XIX<sup>e</sup> siècle, développe dans son livre *Confessions d'un mangeur d'opium anglais*, une réflexion sur la façon dont sa consommation de drogue a pu révolutionner sa sensibilité. Il se demande aussi pourquoi il en a éprouvé un si puissant besoin. Tout en invoquant le soulagement prodigué par cette substance à ses rages de dents, il est un des premiers à se dire qu'il a vécu une enfance malheureuse et que l'opium lui a servi à oublier certaines pages douloureuses de son passé. Et puis, fin XIX<sup>e</sup>, nous avons le mot central : «trauma», chez Freud. Avant lui, le trauma est d'origine purement physiologique : c'est notamment le *railway spine*, ancêtre du syndrome de stress post-traumatique constaté chez des victimes d'accidents de chemin de fer, et qui laisse poindre l'idée que certains chocs physiques ont des conséquences psychologiques. Mais on voit aussi à cette époque des patients qui perdent l'usage de leurs bras sans lésion apparente, on s'interroge sur la crampe de l'écrivain, et bien entendu sur l'hystérie étudiée par Charcot... C'est vraiment l'époque au cours de laquelle monte la question de l'espace intérieur, un espace psychologique, émotionnel,

affectif, qui introduit l'idée de malaise intérieur et ne se limite plus à la question de l'excitation sensible.

## **Que vient ajouter la modernité à ce tableau ?**

À la montée de l'individu va s'ajouter, au XX<sup>e</sup> siècle, la démocratisation de la consommation. Et, pour un grand nombre de nos concitoyens, l'impression qu'ils peuvent choisir et obtenir ce qui leur convient, presque sans limite. Mais le corrélat psychologique de cette situation est l'insatisfaction. C'est ce que décrit si bien Georges Perec dans *Les Choses*, en montrant comment le désir – d'objets notamment – envahit l'esprit et produit une fatigue et un épuisement liés à l'impression d'avoir trop de choix. Qu'il s'agisse d'achats matériels, ou de décisions personnelles – partenaire, carrière, etc. De ce fait, les individus deviennent plus attentifs à leurs propres insatisfactions, leurs crispations et leurs malaises intérieurs, ayant souvent le sentiment de ne pas avoir pu réaliser tout ce qu'ils auraient pu accomplir. Car évidemment, jamais nos choix ne combleront nos désirs puisque l'offre est pléthorique. La production de biens matériels et l'offre accessible à tous – du moins en théorie – deviennent une caisse de résonance du psychisme.

**Nous sommes devenus hypersensibles à nos maux intérieurs, aux sensations de malaise et à la perception subjective des maladies**

## **Une voie vers**

### **l'hypersensibilité, selon vous ?**

De fait, on y arrive. Parce que cet état des choses a deux conséquences : d'une part, la focalisation sur l'insatisfaction va provoquer la montée de courants de pensée et de pratiques vouées à apaiser ces malaises intérieurs en agissant sur le ressenti, les émotions et le psychisme. C'est le cas du yoga ou de la méditation de pleine conscience. Par ailleurs, l'autonomie encouragée par la consommation nous entraîne à supporter de moins en moins l'intrusion de l'autre dans nos vies, et le fait que d'autres personnes viennent empiéter sur notre propre espace. Naturellement, poussé à se focaliser sur soi, sur l'exercice de son autonomie par la consommation, chacun devient plus attentif à ce qui peut se dresser sur le chemin de cette réalisation de soi, sur ce qui vient le perturber, s'imposer à lui de l'extérieur. D'où la montée de l'idée du harcèlement (quelqu'un m'impose des agissements répétés et insupportables), de la domination (on veut me soumettre), de la révolte (je ne l'accepte pas).

### **Cela remet-il en cause l'autorité ?**

Incontestablement. La domination était plus acceptée auparavant. Le statut de l'ouvrier, de quiconque était en position d'être commandé, n'était pas vécu au même point qu'aujourd'hui comme insupportable. Peut-être même la question du statut des femmes, ou de certaines minorités, est-elle à analyser sous cet angle. Nous sommes devenus hypersensibles aux limites et aux inégalités. L'aspect positif, si l'on prend un point de vue éthique, est une progression de l'égalité. Mais il y a aussi des effets secondaires, dont l'intolérance aux limites posées au soi, et aussi une illusion que ce soi n'a pas de limites. C'est le *Just do it* d'une certaine marque de chaussures et de vêtements de sport, ou le fameux « Parce que je le vaux bien » d'un cosméticien bien connu. Cette phrase est terrible... Elle vous dit

que votre seule existence légitime le fait que vous ayez accès à un certain nombre d'avantages, et pas n'importe lesquels, puisqu'il s'agit d'un certain degré de luxe et de statut. En d'autres termes, vous n'avez pas besoin de passer par toute une série de reconnaissances, de diplômes ou de réussite pour pouvoir prétendre à pratiquement tout. L'existence donne droit à l'illimité. Récemment, un animateur de télévision répondait en ces termes à une auditrice venue exprimer une opinion complotiste sur les vaccins : « À partir du moment où vous le pensez, c'est vrai. » Il en résulte une sacralisation du moi, à travers la promesse qu'il suffit d'exister pour être légitime et dire la vérité. On voit quel gouffre béant cela ouvre sur ce qu'on a appelé la « postvérité ».

### **Pourtant, il faut bien accepter des limites pour vivre ensemble...**

Oui, et c'est la régulation sociale qui va se charger de les imposer. On observe aujourd'hui qu'un certain nombre d'États (le Québec, dernier en date) décident de faire payer des taxes à ceux qui ne veulent pas être vaccinés, à cause du coût qu'ils font payer aux autres en termes de prise en charge médicale. Les oppositions sont radicales. Mais ce type de situation s'est déjà présenté par le passé ! Dans les années 1970, ce fut le cas de l'obligation du port de la ceinture de sécurité en voiture. Des réactions d'une grande virulence se sont élevées contre ce qui fut perçu comme une insupportable intrusion dans les libertés individuelles. « Comment ? De quel droit peut-on venir m'imposer des choses dans l'espace intime de ma voiture dont je suis le seul propriétaire ? » Pourtant, la ceinture a fini par s'imposer. Plus en arrière, si l'on revient aux pratiques de vaccination, c'est après l'invention du vaccin contre la variole au XVIII<sup>e</sup> siècle, que les États ont commencé à se sentir responsables vis-à-vis de leurs populations et à constituer des conseils sanitaires, ce qui

suscita de nombreuses résistances. Ces résistances furent surmontées, mais l'histoire n'est pas terminée. Celles que nous rencontrons aujourd'hui sont probablement plus vives encore.

### **Parce que l'on supporte moins de se voir imposer un comportement de l'extérieur ?**

Oui, mais aussi parce que l'on est devenu plus « hypersensible » en matière de santé. Je prends à ce propos une enquête du Crédoc réalisée il y a une vingtaine d'années. Les chercheurs avaient demandé à un échantillon représentatif de la société française combien de maladies ils avaient eues au cours de l'année écoulée. La moyenne des réponses se situa entre deux et trois. Dix ans plus tard, ils reposèrent la même question à un échantillon représentatif de la population, et la réponse oscillait cette fois entre quatre et cinq. Les gens étaient-ils plus malades, ou se sentaient-ils plus malades ? Nous avons la réponse à notre question.

### **Comment garder les bons côtés de la sensibilité sans subir ses dérivés ?**

Il faut mesurer l'impossible. Nous ne pouvons pas tout. Dire aux gens qu'ils ont droit à tout parce qu'ils sont uniques et qu'ils le valent bien n'a plus beaucoup d'avenir. Il nous faut aujourd'hui mesurer l'étendue de ce que nous ne pouvons pas réaliser, pour ne pas entrer dans des ruminations infinies et faire de l'insatisfaction le terrain principal de notre sensibilité. La notion de limite, du reste, est en train de s'inviter brutalement dans le jeu, notamment avec le sujet de l'épuisement des ressources naturelles, du dérèglement climatique et de la nécessaire limitation de l'emprise de l'homme sur son milieu. Peut-être est-ce là une nouvelle modalité de l'expression des sensibilités, dont il faudra écrire l'histoire... ●

*Propos recueillis par Sébastien Bohler*

# Réflexion personnelle...

---



## Quand vouloir aller bien nous fait aller mal.

C'est paradoxal, mais pourtant c'est un fait : l'injonction au bonheur peut nous en éloigner. Commençons par le commencement. On mélange souvent "bonheur" et "performance". Dans notre société, on nous donne des recettes de bonheur qui impliquent de : se lever tôt (le fameux miracle morning), faire sa méditation, sa séance de sport, manger sainement, bosser plusieurs heures par jour (on encourage d'ailleurs à quitter son job salarié pour devenir un entrepreneur parce que le bonheur passe par la liberté et la joie de monter son propre business -là,

l'entrepreneuse que je suis rigole dans sa moustache, parce que l'entreprenariat ce n'est vraiment pas que liberté, ravissement et petits oiseaux qui chantent...), avoir une vie sociale bien dense, une vie amoureuse comblée, une maison bien entretenue, dans le respect de l'environnement évidemment. Bien sûr, prises une par une, ces recommandations/injonctions ne sont pas bêtes. Mais d'une part, elles ne conviennent pas à tout le monde (même si c'est joli sur le papier, le miracle morning qui consiste à se lever à 5h30 tous les jours pour profiter du matin et faire tout plein de choses qui "font du bien", me fout un bourdon incommensurable !), et d'autre part, mises bout à bout, on a un bon petit billet pour le burnout. Alors, remettons l'église au milieu du village (j'adore cette expression, à chaque fois que je la dis, j'ai une image de Martine à la campagne) : non, on n'est pas obligé d'être tout le temps heureux, d'être tout le temps performant, productif, d'aller de l'avant coûte que coûte, et avec le sourire et la joie de vivre, en supplément.

De nos jours, si on n'est pas au top tout le temps, c'est qu'on est faible, plaintif, raté, fainéant (rayez la mention inutile). C'est dur ! J'ai l'impression qu'à part une "vraie" raison (maladie grave, hospitalisation), on n'a pas le droit de souffler, de s'arrêter, de ne rien faire. Ca aussi c'est dur. Être tout le temps productif, abattre chaque jour du boulot, accepter les sorties même quand on est crevé, avoir tout le temps l'oeil brillant et la truffe humide (ah non, j'ai confondu avec nos amis les chiens), donc l'oeil brillant et le cheveu soyeux, rire, sourire, être une Shiva des temps modernes, est obligatoire pour montrer au monde entier à quel point on assure, à quel point on mérite notre place. Et on se sermonne, et on se sature de "il faut, je dois", et on se pousse dans nos retranchements pour rester performant. Et un jour on s'écroule, tout étonné. Pourtant on a bien fait tout comme il faut, alors pourquoi se sent-on si vide, si épuisé, si malheureux ?

Parce que le bonheur ne se trouve pas dans la performance. Parce qu'il est impossible d'être tout le temps heureux. Parce que la tristesse, la fatigue, l'erreur, la baisse d'énergie, le coup de pompe, la déprime, sont aussi des compagnons de route. Vouloir être tout le temps heureux met une pression de dingue, nous rend intransigeant avec nous-même, et est IMPOSSIBLE. Vouloir être tout le temps heureux, c'est comme peindre un tableau avec une seule couleur : bien vite, on s'aperçoit qu'il n'y a aucun contraste, aucune possibilité de donner du relief à la toile, et que très vite, ça devient barbant, en fait. Toutes les couleurs sont importantes. Certaines sont plus agréables que d'autres, c'est vrai, mais elles participent toutes à l'élaboration du chef d'oeuvre qu'est votre vie. Utilisez la palette en entier, et ne vous en voulez pas si en ce moment, vous êtes dans votre période grise, la période rose reviendra. Je vous souhaite donc un parcours de mille couleurs !

Agnès LEROUX (retrouvez d'autres "réflexions personnelles" sur mon Facebook)

---

CFAS Paris ■ Coordonnées du Journal : 16 boulevard Saint Denis ■ 75010 Paris ■ Tel : 01 42 08 56 01

- [www.sophrologie-ceas.org](http://www.sophrologie-ceas.org) ■ Votre contact SophroRéso : Agnès Leroux ■ [la-sophro-d-agnes@hotmail.fr](mailto:la-sophro-d-agnes@hotmail.fr) | 06 62 07 47 82
- Liens sophro | SSP : [www.syndicat-sophrologues.fr](http://www.syndicat-sophrologues.fr) | FEPS : [ecoles.sophrologues.fr](http://ecoles.sophrologues.fr) ■ Re-lecture : Géraldine Durand
- Graphisme et Mise en page : Tosca Audouin ■ Crédit Illustrations et Photos : Photo libre.com ■ Unplash ■ Stocklib