

**SOPHRO**

FÉVRIER 2023  
69<sup>E</sup> ÉDITION



*réso*

**LA SOPHROLOGIE  
RAYONNE À  
L'ÉTRANGER**

# **SOPHROLOGIE ET MOUVEMENT**

Do Brunet fait le lien entre la  
sophrologie et la danse

**LES FORMATIONS  
COMPLÉMENTAIRES**

Des nouveautés !

**PORTRAIT :  
HUGUES MORA**

Sophrologue et coach sportif

**DE L'ART  
D'ÊTRE SOI**  
**POUR FAIRE LA DIFFÉRENCE**

Les installations  
réussies

**3**

L'édito de Géraldine  
Le mot d'Agnès

Formations complémentaires,  
des nouveautés!

**4**



en Pleine Santé

**19-21**

Jeûne et sophrologie, par  
Frédérique Brossard

Etude sur les  
thérapies de  
relaxation

**8-9**

Sophrologie en  
maison médicale

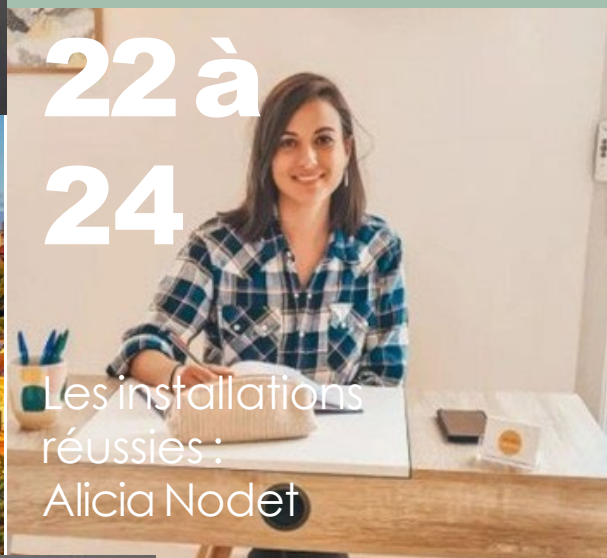


**10-11**

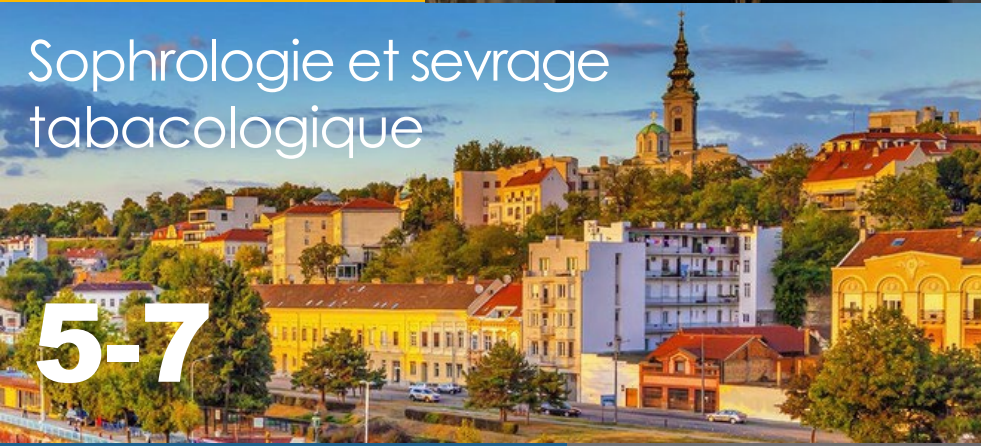
Sophrologie et sevrage  
tabacologique

**22 à  
24**

Les installations  
réussies:  
Alicia Nodet



**5-7**



Regards croisés,  
Philippe Aubert,  
Nathalie  
Bergeron-Duval

**12 à  
15**

L'interview  
d'un intervenant



**16**

À LIRE ET  
À  
CELEBRER

**17-18**

**25**

Faire  
connaître  
notre école



## "NOUS SOMMES DES PAQUETS D'HABITUDES"

Début d'année, période des bonnes résolutions, c'est le moment de se conditionner à de nouvelles pratiques régulières vertueuses. L'être humain aime les habitudes. William James, l'un des pères fondateurs de la psychologie expérimentale précise même fin XIXème « nous sommes des paquets d'habitudes »\*. Près de 45% de nos journées sont composées d'actions prévisibles, récurrentes, jour après jour. Et pour cause, ces actions bien rôdées, rythmées comme des horloges suisses, alimentent notre besoin de contrôle, de sécurité, tout en laissant la place à plus d'énergie pour répondre à d'autres activités.

En tant que sophrologues, nous savons combien ce type d'actions peut être piégeant : dépourvues de prise de conscience, et récurrentes, elles anesthésient la pensée. Pire elles diminuent le rôle des intentions chargées de réguler les actions. En bref, à faire trop souvent les mêmes gestes, sans plus raisonner sur leur intérêt, chacun peut vite s'engluier dans une grande et large routine vampirisante.

Pierre-Maire Lledo neurologue, directeur de recherche au CNRS et à l'institut Pasteur, enfonce le clou et milite par opposition en faveur de l'émerveillement. Notre cerveau a cette fabuleuse capacité à produire de nouveaux neurones jusqu'à pas d'âge, à la condition de fuir la routine : « Les affections comme celles d'Alzheimer adviennent quand le cerveau n'est plus correctement stimulé, qu'il s'ancre dans la routine et sait exactement ce qu'il va faire dans la minute, l'heure, les mois et les années qui viennent. Quand il n'est plus en quête de surprises, son potentiel de production de nouveaux neurones se verrouille »\*\*.

Dans un contexte assez « inconfortable », nous évoluons dans la période post-covid, dans l'incidence multiple de la guerre en Ukraine, et le constat chaque jour plus prégnant d'une planète en souffrance, le pas est vite franchi de se raccrocher à quelques habitudes salvatrices, nous donnant certes l'illusion du contrôle et donc de la sécurité. En concevant sa méthode, Caycedo s'est pleinement inspiré de la fabuleuse phénoménologie qui nous invite à re-découvrir les actions du quotidien comme si c'était la 1ère fois. Le sophrologue dans le sillon de Caycedo éclaire cette 3ème voie dans l'approche du quotidien : alimenter une routine respectueuse de la répétition vivantielle tout en conservant cette riche lucidité, aidée de la présence à soi, de l'accès à la sensation, chaque fois renouvelée dans sa vivance. Ainsi le pont est vite fait de nous inviter à nous émerveiller sur les petits riens du quotidien, puisque notre cerveau en sera réjoui !

Nous vous souhaitons, pour vous et tous ceux chers à votre cœur, une année 2023 bien généreuse en ces petits riens qui font TOUT !

\*CERVEAU & PSYCHO Octobre 2022, \*\*« Le cerveau sur mesure » de Pierre-Marie Lledo et Jean-Didier Vincent, éditions Odile Jacob



## LE MOT D'AGNÈS

*Agnès Leroux, sophrologue*

Bonjour ! La pause estivale est bien amorcée, déjà vécue pour certains, en attente pour d'autres. Mais quoiqu'il en soit, un goût de vacances, de farniente est dans l'air. J'aime comme chaque saison a ses senteurs, ses rythmes, ses musiques propres. D'ailleurs, notre corps le sait bien, qu'on y prête attention ou pas. Nous avons besoin de ce temps suspendu, de ce repos bien différent de celui d'hiver, un repos fait de ballades à l'ombre, ou les pieds dans l'eau, de barbecue entre amis, de siestes quand la chaleur devient trop forte, de lectures. J'espère que cette nouvelle édition pourra combler ce dernier point ! Je vous souhaite un bel été.

## PROGRAMME DES FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

AUTOMNE-HIVER 2023

**09 et 10 septembre 2023**

### **MIEUX DÉTECTER LES FRAGILITÉS EN CLIENTÈLE**

Dr Martine ORLEWSKI. Apprendre à discerner les fragilités qui, pour certaines personnes, constituent un obstacle à la pratique de la sophrologie.

**06, 07 et 08 octobre 2023**

### **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 et 15 octobre 2023**

### **SOPHROLOGIE ET ADDICTION**

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

**NOUVEAU! 20 et 21 octobre 2023**

### **YOGA DURIRE**

Nathalie BERGERON-DUVAL. Adosser la connaissance du Yoga du Rire à sa compétence de sophrologue, une réelle opportunité pour enrichir vos ateliers !

**17, 18 et 19 novembre 2023**

### **SOPHROLOGIE ET ADOLESCENTS, PRÉPARATION AUX EXAMENS**

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

**NOUVEAU! 25 et 26 novembre 2023**

### **ENDOMÉTRIOSE, FIBROMYALGIE ET DOULEURS CHRONIQUES**

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

**NOUVEAU! 27 novembre 2023**

### **PEUR DE LA RÉCIDIVE, LA SOPHROLOGIE EN SOUTIEN**

Hélène BRETON. Peur de la récurrence : La sophrologie en soutien dans le parcours du patient atteint de cancer.

**NOUVEAU! 02 décembre 2023**

### **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.

**NOUVEAU! 03 et 04 décembre 2023**

### **RELAXATION NON VERBALE**

Stéphane GIRAUDEAU. En complément ou en combinaison avec la sophrologie, la RNV permet d'approfondir le travail sur le lâcher prise..

**NOUVEAU! 10 décembre 2023**

### **ANATOMIE-PHYSIOLOGIE**

Pascale ETCHEBARNE. Anatomie et physiologie : des connaissances au service de la pratique sophrologique

---

Inscriptions et programmes détaillés  
sur notre site :

[sophrologie-ceas.org/course/](https://sophrologie-ceas.org/course/)  
[INSTAGRAM @ceasparis](#)  
[FACEBOOK @ceassophrologie](#)  
[LINKEDIN @ceas.paris](#)

---

---

# SOPHROLOGIE ET SEVRAGE TABAGIQUE

*Marc Susbielle, sophrologue, et Joseph Osman, tabacologue, ont mis au point un protocole d'accompagnement au sevrage tabagique. En prenant appui sur son intervention lors de la récente journée du CEAS Paris, Marc nous livre les pistes de travail qu'ils mettent en pratique lors de leurs interventions auprès de salariés désireux d'arrêter de fumer.*

---

**L**e 24 juin, lors de la sympathique journée du CEAS au « quai non moins sympathique des possibles » à Saint-Germain-en-Laye, j'ai eu le plaisir de partager quelques pistes de sophro-sevrage tabagique que je propose lors de mes interventions en entreprise avec Joseph Osman, fondateur et président d'OFT Conseil, (Office français de santé et bien-être au travail). <http://www.oft-conseil.fr>

En préambule, dans une vidéo, Carolyn Carlson, danseuse, a défini l'intentionnalité de notre rencontre du jour centrée sur la conscience du souffle. <https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/les-gestes-de-la-danse-carolyn-carlson?s>

Si tout sophrologue est un pédagogue, c'est aussi un.e acteur.rice qui joue avec sa voix, son regard, son écoute, son corps.

Et « s'il faut éprouver pour connaître » comme dit le phénoménologue, alors, j'invite à nous mettre dans la peau d'un fumeur pour nous imprégner de ses gestes et postures. De façon un peu provocante, les mises en situation sauront nous permettre de mieux aborder les problématiques d'addiction du fumeur.

Fort.e.s de notre mémoire du premier déploiement de nos alvéoles pulmonaires à la naissance lors de notre première inspiration, (Darci aime tant le rappeler), je propose une SDB centrée sur la respiration. Dans un 2nd temps j'invite chacun.e, à jouer, lire, sa partition « comme si c'était la première fois ».

« Je vous invite tout d'abord à repérer la chaise en appui contre vos mollets, l'espace, votre voisin.e, les personnes de notre groupe et sur un soupir abaissez vos paupières en toute bienveillance...portez attention sur les premières sensations sans jugement, sans analyse, comme si c'était la première fois.. Je vous invite à desserrer votre mâchoire, à décoller votre langue du palais pour laisser circuler librement l'air par votre nez à l'inspiration et votre bouche à l'expiration... vous pouvez si vous le désirez, déverrouiller vos épaules avec de douces petites rotations lentes, vos poignets, vos chevilles... petite pause d'intégration de la détente qui s'installe dans votre verticalité...

Avant de vous assoir, je vous invite à pratiquer un chauffage abdominal pour mettre en avant l'espace de votre respiration ventrale... une main sur le ventre, l'autre au niveau de vos vertèbres lombaires... 3 fois l'exercice de pompage, de soufflet, pour mettre en avant l'espace de votre respiration thoracique ...accueillez toutes les sensations qui se présentent spontanément à votre conscience... si vous le désirez, vous pouvez poser une main sur votre ventre et l'autre sur le sternum pour enrichir votre observation... Maintenant vos pieds bien ancrés à plat dans le sol, grandissez-vous en levant les bras dans une grande inspiration puis retenez votre souffle en fin d'inspiration étirez-vous en vous grandissant à votre juste mesure avec le plus grand nombre de muscles sans creuser le bas du dos pour vous préserver.... Puis soufflez en redescendant lentement vos bras devant ou sur les côtés, en toute maîtrise pour les laisser venir s'aligner le long de votre corps... pause d'intégration...

---

Je vous invite maintenant à vous asseoir pour poursuivre votre observation dans cette nouvelle posture. Prenez le temps d'installer confortablement vos appuis sur le sol, votre assise dans le fond de la chaise, votre appui sur le dossier de la chaise...

Focalisez maintenant toute votre attention sur les mouvements de votre respiration, avec vos mains au niveau de votre cage thoracique et de votre ventre. Dans ses 3 dimensions, vers l'avant, sur les côtés et vers le bas avec votre diaphragme qui s'abaisse à votre inspiration et qui s'élève à votre expiration... Conscience des sensations agréables du déploiement de ces millions de sacs pulmonaires qui se gorgent d'oxygène à l'inspir et rejette le gaz carbonique à l'expir... conscience des sensations agréables de votre cage thoracique qui s'ouvre comme un grand parapluie à chaque inspir et se referme comme un soufflet à l'expir ...pause d'intégration et d'accueil...

Je vous propose maintenant d'ouvrir votre main droite ou gauche pour accueillir un objet comme si c'était la première fois. Sans analyse, juste comme un enfant curieux de tous ses sens, pour explorer son poids, sa forme, sa consistance, son odeur, son goût, le bruit de son frottement, environnement... je me tais pour que vous puissiez accueillir toutes les sensations, les images que vous procure cette découverte du « comme si c'était la première fois » ...pause 1 minute...

Je vous invite maintenant à pratiquer un IRTER coudes en arrière, avant de poursuivre notre exploration...

En toute liberté bien sûr, et en toute bienveillance, je souffle, j'inspire et rétention douce en fin d'inspiration, je tire mes coudes en arrière sans hausser les épaules et enfin je souffle profondément le plus longtemps possible avant d'accueillir une inspiration ample et complète avec mes côtes qui s'écartent et mon ventre qui se gonfle... pause d'intégration des sensations.

Portez maintenant cet objet, côté lisse, à votre bouche à chaque inspiration et libérez votre bouche pour expirer... accueillez pendant 1' les sensations et les images de votre nouvelle respiration...

Voilà, maintenant, poursuivez votre exploration en expirant par le nez... Observez pendant 1' sans jugement, comme si c'était la première fois... conscience de votre geste respiratoire et corporel...

Pour terminer, je vais vous guider pour pratiquer un karaté avec les deux bras, pour envoyer loin de vous cet objet. Tout d'abord, avancez-vous sur l'avant de votre chaise pour vous appuyer légèrement sur l'avant de vos pieds avec l'objet au creux de votre main, les deux mains sur les genoux... voilà, je commence par vider mon ventre et mes poumons, j'inspire et je monte mes bras tendus devant moi, les poings fermés, douce rétention en toute bienveillance en fin d'inspiration, je tire mes coudes en arrière, je contracte l'espace entre mes omoplates à ma juste mesure et enfin je souffle et j'éjecte l'objet loin de moi en ouvrant les paumes... Pause... Une deuxième répétition sans l'objet. Enfin une troisième répétition avec peut-être un mot, une capacité, un souhait...

Retour dans le fond de la chaise pour la pause totale de totalisation pour favoriser la mémorisation des sensations, images ou valeurs qui sont apparues.

Convocation des capacités de confiance, d'harmonie, d'espérance.

A partir des phénodescriptions du jour, se présentent les pistes de travail : se sentir non fumeur.se, se voir fumeur.euse et libéré.e, seul.e ou en compagnie d'êtres chers...que nous avons abordées par la suite.

En effet, Marie-Odile, Valérie, Christiane, Darci, Cécile, Barbara et Géraldine ont accepté de jouer à lire quelques passages difficiles du sevrage tabagique du livre humoristique de Thomas Bidegain « Arrêter de fumer tue ». Ces moments sont de véritables anamnèses pour élaborer des leviers d'accompagnement sur le parcours de l'arrêt du tabac. Quelques exemples d'expression de futurs ex-fumeu,r.euse.s et leurs problématiques :

« Pourquoi arrêter quelque chose que je fais si bien », avec la relation à l'image de soi, le filtre et le schéma corporel comme réalité vécue, « Arrêter avant d'être vieux » avec une SAV, « Je commence un truc nouveau » avec une SPF, « la diététicienne et la prise de poids » avec une redécouverte des 5 sens, « Mon exploit » arrêter de fumer avec confiance et fierté dans une SPF, et enfin « Changer ma vie intérieure » avec la mobilisation des trois capacités Confiance Harmonie Espérance.

-Les problématiques abordées avec L'OFT

Nous savons que l'arrêt du tabac, même progressif, s'il est le souhait d'une majorité de fumeurs, reste une décision difficile à envisager, puis à prendre, puis à mettre en œuvre, et surtout à poursuivre. C'est pourquoi nous souhaitons accompagner vers cet objectif les fumeurs de l'entreprise qui désirent arrêter de fumer, ou désireraient au moins essayer.

---

Fumer est un comportement induisant une dépendance complexe et multiforme. Outre la dépendance physique à la nicotine qui peut être différente selon les individus (vulnérabilité génétique, âge de la première cigarette...), il existe une dépendance psychologique à la cigarette, conséquence des effets psychoactifs de la nicotine. Certains fumeurs ont besoin de fumer pour se détendre, se concentrer, gérer leurs émotions et vivre au quotidien. Ce type de dépendance varie beaucoup d'un fumeur à l'autre ; il faut parfois longtemps avant qu'elle ne disparaisse et elle peut être à l'origine de rechute à long terme. Chez certains fumeurs, la cigarette est un prolongement d'eux-mêmes, un élément indissocié de leur propre image. Cette dépendance affective, souvent appelée attachement ou agrippement, induite par une véritable relation fusionnelle avec la cigarette, n'est pas sans rappeler celle qui unit le bébé au sein maternel ou les deux partenaires d'un couple. La cigarette est alors cet objet transitionnel auquel ils peuvent se raccrocher comme au « doudou » de leur enfance en cas de stress, d'inquiétude, d'anxiété, d'ennui...

Enfin, la dépendance comportementale et environnementale est liée aux habitudes et automatismes que le fumeur met en place avec son environnement social, familial et professionnel. Certains moments de la journée, certaines circonstances sont fortement connectés à la cigarette : boire un café, conduire dans un embouteillage, passer un coup de fil, terminer un repas... La nature biologique de cette dépendance est aujourd'hui bien connue.

· La mission de l'OFT va s'organiser en plusieurs temps.

Première étape : Seront évoquées les très puissantes dépendances, les idées reçues, les aides et bienfaits à l'arrêt.

L'arrêt du tabac est une chose beaucoup plus difficile à obtenir qu'on ne le dit généralement, car contrairement à une des nombreuses idées reçues sur le sujet, ce n'est pas une affaire de volonté.

Deuxième étape : A l'issue de la première étape de sensibilisation, les fumeurs qui souhaiteraient bénéficier d'un entretien individuel unique se font connaître.

Troisième étape : Ceux d'entre eux qui auront été convaincus que l'arrêt du tabac est une bonne chose, voire une décision indispensable, ou qui voudront simplement bien essayer d'arrêter de fumer, seront pris en charge par des tabacologues, dans le cadre d'un protocole de suivi

· Interventions en entreprise tabac / nutrition (Crédit agricole, MACSF, Agrica)

Les salarié.e.s se succèdent en rdv de 30 minutes.

Lors de l'anamnèse, la demande principale est de faire de ces rendez-vous une pause détente, pour diminuer le stress. Nous allons en priorité mettre l'accent sur la

sensibilisation à l'intégration du schéma corporel pour se substituer à la focalisation sur l'image du corps. Les exercices de RD1 (cou, pompage, karaté, prana, moulins, SRS assise, SPI) répondent complètement aux attentes des salarié.e.s et en plus, ils leur ouvrent des possibles pour se projeter dans des actions de sevrage tabagique en prenant conscience qu'ils peuvent abaisser leur niveau de vigilance par la respiration pour calmer le stress et la sensation du manque.

Les exercices leur permettent également d'envisager un chemin vers l'atténuation de l'insomnie due au tabac ainsi que la capacité d'augmenter leur niveau de vigilance pour recouvrer l'énergie nécessaire pour agir ou réfléchir.

Joseph Osman, Tabacologue, Marc Susbielle Sophrologue, comédien.

# LA SOPHROLOGIE EN MAISON MÉDICALE

***Caroline Gautier revient sur son expérience dans une maison médicale, en tant que sophrologue. Elle nous explique en quoi notre discipline a toute sa place dans une équipe pluridisciplinaire.***

---

Je m'appelle Caroline Gautier, et je suis Sophrologue. Mon parcours professionnel a été marqué par une expérience de 15 ans dans l'industrie pharmaceutique, dans laquelle j'ai exercé le métier de Déléguée Médicale puis de Déléguée Hospitalière.

Diplômée en 2012 au CEAS Paris, membre du jury de la FEPS et installée depuis 10 ans, je propose également de la supervision en groupe et en individuel. Je suis actuellement installée dans la maison Médicale Emma Demaris à Croissy sur Seine dans les Yvelines, depuis septembre dernier.

Après un bilan de compétences, j'ai décidé de changer de cap et ai suivi un cursus pour devenir Sophrologue. En 2013 je me lance et commence comme beaucoup par faire des séances à domicile, à prospecter le milieu médical de ma ville et environnements mitoyens dans le but de me faire connaître, puis créer par la suite des partenariats.

À la suite de plusieurs années d'exercice, j'ai pu saisir une occasion en or et je voudrais partager cette expérience avec vous.

La vie est souvent une question de rencontre. Un médecin généraliste avec qui je travaillais m'a prévenue d'un projet potentiel de création d'une maison médicale. J'ai contacté la responsable du projet « santé » de la mairie. Cette dernière m'a confirmé que nous étions en zone blanche, c'est-à-dire en pénurie de médecins et soins médicaux avec un taux de population très élevé. De plus, la prévision de nombreux départs à la retraite non remplacés risquait fortement d'empirer la situation. De ce fait, des aides financières de la part de l'ARS (Agence Régionale de Santé) et de l'HAS (Haute Autorité de Santé) étaient prévues, les locaux municipaux étaient disponibles. Il ne restait plus qu'à recruter une équipe pluridisciplinaire de 13 à 15 personnes. Il fallait mettre en place toute l'organisation en accord avec l'ordre des médecins, les professionnels en interne, les plans des cabinets, les salles d'attentes communes et séparées (obligatoires pour les paramédicaux).

Tout s'est mis en place très rapidement.

Recherche en externe, et recherches dans nos réseaux respectifs.

Résultat, à part quelques jeunes médecins qui venaient nous rejoindre, nous nous connaissions tous plus ou moins avant l'installation.

La distribution des locaux, ainsi que certains aménagements, ont été réfléchis, décidés et validés après 5 réunions avec les équipes municipales et nous-mêmes.

Comment se construit notre nouvelle équipe ? Sont présents cinq Médecins Généralistes, leur remplaçante attirée, un gériatre, une neuropsychologue, un orthopédiste, deux sage-femmes, un ophtalmologue, une assistante médicale, trois infirmières, deux ostéopathes, une hypnothérapeute et une sophrologue (moi-même). Soit une vingtaine de personnes au total.

Les cabinets sont souvent partagés en mi-temps pour réduire les frais des loyers. Pour ma part, je partage le cabinet avec l'hypnothérapeute de ce centre. Cet espace a le mérite d'être au calme, dans la partie professionnelle des paramédicaux.

Travailler en maison Médicale, c'est d'abord un engagement de tous à travailler ensemble.



# LA SOPHROLOGIE EN MAISON MEDICALE

---



Nous sommes tous venus avec nos propres patientèles, et avons appris à partager nos connaissances entre nous et à réfléchir ensemble.

Pour certains médecins ayant l'habitude de travailler avec des sophrologues, cela coulait de source. Pour d'autres, c'était nettement moins fluide.

J'ai opté pour faire des séances de groupes au sein de la maison Médicale, comme je pourrais en faire en entreprise ou à l'hôpital. Des séances structurées avec dans chacune d'elle, une bonne partie pédagogique mettant en avant l'anatomie et les réponses biologiques, ainsi qu'une partie pratique, avec, bien sûr, un temps de retour du groupe.

La compréhension mentale et corporelle de l'intérêt de la sophrologie s'est très vite installée.

Restait à savoir comment, et à qui la prescrire. Il m'a été demandé d'afficher mes spécialisations dans la salle de repos afin de les informer sur les différentes possibilités de prescriptions. Le nombre de mes spécialisations était effectivement intéressant à montrer. Je suis un pur produit du CEAS Paris !

J'ai donc dû afficher celles qui étaient susceptibles de les intéresser : gestion et biochimie du stress, troubles du sommeil, dépression et burn-out, douleurs, acouphènes, endométriose, fibromyalgie et névralgie.

Dans un second temps, j'ai complété cette première liste à la suite d'entretiens en individuel : Identification à la demande et écoute active, neurosciences et gestion des émotions, préparation mentale, estime et confiance en soi. Les techniques et la logique de la sophrologie sont maintenant, je pense, mieux comprises.

Aujourd'hui, j'ai instauré un climat de confiance et de compréhension quant à ce sujet, permettant une facilité d'échange avec les professionnels, et ce, autour d'un café ou lors de nos pauses communes. Le plus souvent, je suis amenée à discuter avec eux entre deux séances/consultations.

Nous échangeons sur les techniques possibles en fonction des besoins et des patients. Tout y passe : la respiration, la relaxation dynamique, les visualisations, les méditations, la pleine conscience ...et bien d'autres choses encore ! Leur curiosité et leur besoin de comprendre me rassure, et me laisse penser que nous avons effectivement un grand rôle à jouer, nous, sophrologues.

Gagner la confiance de son équipe est primordial. Je me suis vite rendu compte que chacun avait quelque chose à apporter, afin de faire au mieux avec nos possibles, avec des réalités objectives parfois loin d'être simples. Il suffit d'écouter l'actualité pour comprendre.

Ainsi, nous rentrons également dans le cadre de la « médecine intégrative », permettant une approche riche et globale de la personne, avec une combinaison concentrée sur la prévention et le maintien de la santé. Parce que la réponse n'est pas toujours médicamenteuse, le sophrologue a toute sa place dans cette dynamique d'installation dans une maison médicale.

Le conseil que je donnerais pour terminer, est de rester bien ancré dans sa profession et de faire en sorte que le partenariat s'installe dans une logique simple et fluide. Laissons du temps à la création de cette cohésion ! Ayez l'envie d'explorer, de comprendre les diverses problématiques, et apprenez à mettre en place une prise en charge complète et globale du patient. Faites-vous confiance, sachez faire appel à un avis médical si nécessaire, ou déléguez simplement lorsque vous ressentez le besoin d'une autre approche professionnelle. Nous sommes dans une dynamique de créer plusieurs maisons médicales en France, alors foncez !

# ETUDE SUR LES THERAPIES DE RELAXATION

---

Samia BENSALHA (interne de médecine générale) vous propose de **participer à une étude concernant les thérapies de relaxation dans le cadre de sa thèse de médecine générale qui sera soutenue à la faculté de médecine d'Université de Paris**. Cette note d'information a pour objectif de vous présenter les modalités de mise en œuvre de l'étude (art. L1122-1 du code de la santé publique).

Lisez attentivement cette notice. Posez toutes les questions qui vous sembleront utiles. Après avoir obtenu les réponses satisfaisantes à vos questions et disposé d'un délai de réflexion suffisant, vous pourrez alors décider si vous voulez participer à cette étude ou non. Si vous décidez d'y participer, vous serez invité à signer au préalable un formulaire de consentement. Votre signature attestera que vous avez accepté de participer.

Intitulé de la structure : Département de médecine générale d'Université de Paris  
Site COCHIN – 24 rue du Faubourg Saint-Jacques 75014 Paris. Bureau 2012 – 2ème étage  
Site BICHAT: 16 rue Henri Huchard 75890 Paris Cedex 18. 2e étage ascenseurs B  
Tél : 01 41 41 23 58 ou 01 44 41 23 63 – Fax : 01 57 27 74 51

**Objectif principal de l'étude** : Comprendre le vécu des patients ayant reçu une thérapie de relaxation (se basant sur des exercices de respiration notamment, type cohérence cardiaque) dans un contexte de troubles anxieux modérés ou de troubles du sommeil.

**Déroulement de l'étude** : il s'agit d'une étude qualitative, avec des entretiens semi-dirigés pendant lesquels nous pourrions discuter du ressenti des patients ayant reçu une thérapie de relaxation afin de mieux comprendre leur vécu de l'expérience. Il s'agit d'entretiens de durées variables (en moyenne 30 minutes), avec des questions ouvertes auxquelles le patient pourra répondre.

**Risque pour les patients** : Il n'existe pas de risque significatif pour le patient. En effet, aucun geste technique ne sera pratiqué, aucune procédure diagnostique ou thérapeutique ne sera mise en œuvre.

**Participation volontaire** : votre participation à cette étude est entièrement volontaire et libre. Il n'y a aucun caractère obligatoire. Vous pouvez retirer votre participation à la recherche à tout moment sans encourir aucune responsabilité ni aucun préjudice de ce fait.

**Destinataire des données** : Dans le cadre de l'étude, vos données personnelles feront l'objet d'un traitement afin de pouvoir les inclure dans l'analyse des résultats de la recherche. Ces données seront anonymisées et leur identification codée. Les données recueillies ne seront consultées que par les membres de l'équipe de recherche. Les résultats anonymes seront publiés sous la forme d'un manuscrit de thèse et/ou d'article dans une revue scientifique pour améliorer la connaissance scientifique sur le sujet étudié. Les résultats de la recherche pourraient également être diffusés dans des colloques professionnels et scientifiques.

# ETUDE SUR LES THERAPIES DE RELAXATION

---

**Traitement informatique des données personnelles** : Dans le cadre de l'étude, un traitement de vos données personnelles va être mis en œuvre dans des conditions assurant leur confidentialité et conformément aux dispositions du règlement européen sur la protection des données. Ce traitement est fondé sur l'art. 6.1.e dudit règlement (mission d'intérêt public).

**Durée de conservation des données** : Vos données personnelles seront supprimées après publication de la thèse ou de l'article.

Vos droits en tant que participant(e) à cette recherche : Vous pouvez accéder aux données vous concernant ou demander leur effacement. Vous disposez également d'un droit d'opposition, d'un droit de rectification et d'un droit à la limitation du traitement de vos données.

Pour exercer ces droits ou poser des questions au sujet de cette recherche, vous pouvez vous adresser directement à l'investigateur principal de l'étude : [samia.bensalha@etu.u-paris.fr](mailto:samia.bensalha@etu.u-paris.fr)  
Une réponse vous sera apportée dans les plus brefs délais avec un délai maximal d'un mois à compter de la réception de la demande.

Vous pouvez contacter également la Déléguée à la Protection des Données d'Université de Paris à [dpo@u-paris.fr](mailto:dpo@u-paris.fr).

Si vous estimez, après nous avoir contactés, que vos droits « Informatique et Libertés » ne sont pas respectés, vous pouvez adresser une réclamation à la CNIL ([www.cnil.fr](http://www.cnil.fr)).

Cette note d'information vous appartient et vous pouvez la communiquer et en parler à votre médecin traitant et/ou à vos proches pour avis.

Nous vous remercions de votre coopération.

Contacts :

Investigateur principal : Mme Samia BENSALHA

Tel : 06 68 13 46 31

Coordonnées : [samia.bensalha@etu.u-paris.fr](mailto:samia.bensalha@etu.u-paris.fr)

Coordinateur de la recherche : Dr Christian BOUCHOT

Tel : 06 13 36 10 89

Coordonnées : [dr.bouchot@gmail.com](mailto:dr.bouchot@gmail.com)



# L'INTERVIEW D'UN INTERVENANT

*Hélène Breton intervient au CEAS Paris dans le cadre de la formation sur la Qualité de vie au travail et proposera à l'automne un nouveau stage d'une journée sur une thématique très précise: accompagner les malades atteints de cancer pour apprivoiser la peur de la récurrence. Elle animera également début 2024 un module sur le télétravail. Elle nous explique plus en détail à la fois sa vision de la sophrologie et le contenu de ces formations.*

## **Bonjour Hélène. Pouvez-vous brièvement nous raconter votre parcours avant la Sophrologie ?**

Riche d'une expérience de vingt ans dans l'univers du luxe où j'ai exercé des postes à responsabilité dans le Marketing, la communication puis la formation, j'ai développé un véritable sens relationnel et pédagogique. En 2010, j'ai décidé de changer de vie pour m'intéresser à différentes approches naturelles pour améliorer son bien-être. Mon chemin a croisé la Sophrologie puis l'Hypnose. Comme une évidence, je me suis progressivement formée à ces différentes techniques très complémentaires.

## **Comment avez-vous découvert la sophrologie ?**

J'ai découvert la Sophrologie en 2011 alors que j'étais en formation de Shiatsu. J'ai compris combien le corps pouvait être affecté par le vécu émotionnel. J'ai alors décidé de me mettre en quête d'une discipline qui permettrait à celui qui la pratique de s'appuyer sur ses ressources physiologiques pour mieux se protéger et se renforcer au quotidien. De plus je recherchais une discipline qui favorise l'autonomie et apporte au sujet de la confiance en lui, en ses capacités pour mieux vivre au quotidien et qui puisse aussi devenir son outil de développement personnel.

## **Pourquoi avez-vous décidé de vous former à la Sophrologie ?**

Principalement pour les raisons suivantes  
Par des outils concrets, la Sophrologie propose un travail en profondeur sur votre problématique mais également sur vous-même. Ils s'adressent à tous (enfants, adolescents, adultes et seniors) et se pratiquent en position debout et/ou assise.  
La Sophrologie s'adapte aux contraintes quotidiennes par sa rapidité d'apprentissage, sa réalisation facile et possible en tous lieux, sans autre matériel que les capacités de chacun.

La Sophrologie permet à celui qui la pratique régulièrement de devenir « acteur » de son bien-être au quotidien, contribuant ainsi à une meilleure qualité de vie. Elle est un puissant outil de développement personnel qui permet de répondre à de nombreuses problématiques,

## **Comment définiriez-vous la Sophrologie ?**

La Sophrologie est une méthode psychocorporelle qui favorise un meilleur équilibre physique, mental et émotionnel. En agissant aussi bien sur le corps que sur l'esprit, la Sophrologie permet de retrouver un état de bien-être global.

Par son action sur le système nerveux autonome, la Sophrologie aide à réguler toutes les formes de tensions et à réduire l'agitation mentale. Elle agit sur l'organisme pour calmer nos différents systèmes (cardio vasculaire, respiratoire, artériel, musculaire, digestif...) qui lorsqu'ils s'emballent sont responsables de nombreux troubles (stress, insomnies, tensions, anxiété, ...).

Par un travail de mobilisation corporelle et d'écoute active, la Sophrologie améliore l'existence de celui qui la pratique. Elle lui permet de mieux se connaître, de prendre conscience de ses capacités et ainsi de se sentir plus serein et confiant.

Pour atteindre cet état d'équilibre, la Sophrologie s'appuie sur la combinaison de différents types d'exercices :

- La respiration contrôlée : pour calmer, apaiser et se recharger.
- La relaxation corporelle grâce à la Relaxation Dynamique : pour évacuer toutes les formes de tensions, et de stress.
- La suggestion mentale, la visualisation positive et un travail sensoriel : se reconnecter à ses vécus agréables pour se sentir mieux et se projeter dans son quotidien avec plus de confiance.

# L'INTERVIEW D'UN INTERVENANT

Elle aide en particulier à mieux gérer son stress, à améliorer son sommeil, à mieux récupérer, et à renforcer ses ressources physiques, émotionnelles et mentales, à prendre de la distance par rapport aux épreuves de la vie et ainsi mieux s'en protéger. Elle permet à celui qui la pratique régulièrement de devenir « acteur » de son mieux-être global.

**Une fois diplômée, comment avez-vous commencé à exercer ? Le choix d'intervenir en entreprise était déjà fixé ou cela s'est-il fait avec les rencontres et les opportunités**

Intervenir en entreprise fut comme une évidence compte tenu de mon parcours professionnel. Dès 2014, je me suis intéressée au domaine de la prévention des risques psychosociaux (RPS) pour pouvoir intervenir en entreprises. Je me suis spécialisée en gestion du stress, amélioration du sommeil, prévention et accompagnement du burn-out, en gestion des rythmes atypiques de travail, troubles musculo-squelettiques (TMS), etc.

Depuis, je collabore avec des entreprises de toutes les tailles et avec tous les publics. A ce sujet, j'ai construit des programmes d'accompagnement destinés aux aidants (professionnels et familiaux), publics exposés à l'épuisement.

Je me suis ensuite installée en cabinet en 2015. Aujourd'hui, je propose un accompagnement sur mesure et reçois en consultations individuelles dans mon cabinet de Saint-Maurice à deux pas de Charenton-le-Pont. J'interviens également dans le milieu de l'entreprise et propose des ateliers thématiques.

**Vous intervenez au CEAS lors du module sur la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT). Pouvez-vous nous expliquer en quoi se former spécifiquement à ce thème est primordial pour ceux qui veulent intervenir en entreprise ? Quels atouts cette formation apporte-t-elle ?**

On ne peut pas aborder le monde de l'entreprise sans s'intéresser à la QVCT et en comprendre les grands axes. Le sophrologue qui souhaite intervenir en entreprise sur le thème doit d'abord en comprendre ses enjeux pour pouvoir proposer un accompagnement adapté.

La formation permet de comprendre que la QVCT est une démarche globale mise en place dans l'entreprise pour atteindre les objectifs de combiner productivité, efficacité, satisfaction des employés et amélioration des conditions de travail. Elle est ainsi l'approche la plus systémique du travail et n'est pas simplement dédiée à la question des « risques professionnels et de leur prévention » (RPS, TMS, stress...)

Cette formation permet d'aborder en quoi la QVCT peut être une opportunité en tant que sophrologue et quels sujets pouvons-nous accompagner pour participer à ce dispositif.

Lors de cette formation, je rappelle également que notre discipline est reconnue dans les entreprises par l'ensemble des partenaires, car elle présente de nombreux avantages dans le parcours de QVT. La Sophrologie est une démarche éducative basée sur une pratique autonome et volontaire et dans laquelle **chacun devient acteur de son bien-être.**

Cette formation permet donc de comprendre que la Sophrologie a toute sa place au sein du dispositif de la QVCT :

1. Son action sur l'individu est un accélérateur du bien être collectif au travail.

2. Elle a un impact sur l'organisation et la qualité de vie au travail.

3. Elle permet de prévenir de nombreuses situations de détérioration de la QVT. Lors de la formation nous abordons :

- Comment accompagner individuellement ou collectivement des personnes en difficulté et, en phase préventive, développer leurs compétences personnelles (concentration, mémoire, confiance en soi, motivation)

- Comment aider à faire face plus sereinement aux différentes contraintes (gestion du stress, prise de recul, récupération...)

- Comment favoriser l'expression des valeurs individuelles au service d'un collectif de travail collaboratif.

- Comment participer à l'équilibre entre l'homme, son environnement de travail et sa vie personnelle.

Enfin, cette formation permet aussi de faire un focus sur deux thématiques de la QVCT, l'équilibre entre la vie professionnelle et privée, et l'accompagnement des salariés aidants.

# L'INTERVIEW D'UN INTERVENANT

**Vous allez proposer un module sur le télétravail (programmé le 22 janvier 2024). Pouvez-vous nous dire quels sont les enjeux liés à cette manière de travailler qui s'est répandue assez largement depuis le COVID, et en quoi la sophrologie peut être un soutien ?**

La crise sanitaire, qui perdure, a modifié durablement notre manière de travailler et a un impact sur l'équilibre global des salariés. Accompagner le télétravail est essentiel pour diminuer les différents stress auxquels les collaborateurs sont exposés et qui peuvent perturber leur équilibre global (physique, mental, émotionnel).

Les conditions de travail à la maison, aussi bien d'un point de vue du confort que de la concentration, ne sont pas toujours optimales. Le manque de lien social et d'interactions des salariés entre eux peuvent peser sur le moral et ne facilitent pas toujours l'efficacité. L'alternance du télétravail et du travail sur site peut aussi perturber les rythmes biologiques et le sommeil en particulier.

La Sophrologie avec son approche psychocorporelle et son action conjointe sur le corps, le mental et l'émotionnel, peut offrir aux collaborateurs des sas de décompression et des pauses pour continuer à être efficaces tout en préservant un bon équilibre. L'objectif de ce module est de comprendre comment la sophrologie peut aider les salariés à mieux s'adapter à ces nouveaux rythmes et de construire un programme adapté.

**Vous animerez également un autre stage, qui n'est pas en rapport avec le travail, mais qui concerne les personnes confrontées au cancer, et plus spécifiquement sur la peur de la récurrence en traitement du cancer, le 27 novembre prochain. Est-ce que vous pouvez nous en dire un peu plus ? Là encore, ces accompagnements ne s'improvisent pas : pouvez-vous nous partager votre regard sur l'importance de se former sérieusement pour ces accompagnements spécifiques et peut-être nous dire quelques mots sur le déroulé de ce stage ?**

Je travaille avec des praticiens et médecins qui me font confiance et me demandent d'accompagner leurs patients.

J'ai une consultation de Sophrologie à l'Institut Rafael « santé intégrative » où j'ai construit et anime régulièrement le « parcours sommeil » et « le parcours peur de la récurrence ».

La peur de la récurrence est une donnée essentielle dans le parcours du patient atteint de cancer. Elle est légitime et adaptée et semble apparaître plus fréquemment en toute fin de traitement. Si on accompagne le patient atteint d'un cancer, on accompagne cependant mal ceux qui sont en rémission et qui vivent au quotidien avec une peur plus ou moins aiguë de la récurrence. Je me suis intéressée à ces patients.

On parle de récurrence (définition de La Ligue) lorsqu'un nouveau cancer se développe dans un organe qui a déjà été atteint par une première tumeur maligne ou dans une autre région du corps. Selon le Vocabulaire de la psychologie, la peur est une émotion déclenchée par une stimulation ayant valeur de danger par l'organisme. C'est une réaction émotionnelle adaptative qui s'accompagne d'une modification de la conductivité électrique cutanée, de la tension musculaire, du rythme cardiaque, du rythme respiratoire et de l'activité gastro-intestinale. Cette peur devient pathologique quand l'immobilité prend le pas sur les conduites actives et qu'elle s'installe dans le temps au-delà du moment où l'organisme est exposé effectivement au danger, soit par anticipation, soit par persistance de l'état émotionnel et se traduit entre autres par des symptômes d'anxiété.

Un patient peut être en rémission et ne pas se sentir guéri. Effectivement avant de parler d'état, la guérison s'inscrit d'abord dans un processus, une dynamique.

La guérison est définie comme un état de retour complet à un état de bien-être physique, mental et social. La guérison est comme un sentiment, une représentation mentale...

Cette formation vise à pouvoir aider les sophrologues à accompagner les patients dans l'appropriation d'outils qui vont leur permettre d'apprivoiser et de diminuer la peur de la récurrence qu'ils éprouvent dans le vécu du cancer.

# INTERVIEW D'UN INTERVENANT

Dans le cadre de la peur de la récurrence elle aidera en particulier les participants à mieux gérer leur stress, à renforcer leurs ressources physiques, émotionnelles et mentales, à prendre de la distance par rapport aux épreuves de la vie et ainsi mieux s'en protéger.

Le point commun aux émotions et au stress reste le corps. Les émotions, spontanées, naissent du corps.

4 objectifs lors de cette formation :

- Expliquer le mécanisme des émotions, de la peur en particulier et en quoi la sophrologie peut aider à l'amortir,
- Identifier ce qui nous fait peur et où la peur se loge dans le corps pour vider le trop plein installé,
- Se protéger de la peur et renforcer nos capacités de stabilisation émotionnelle par le capital positif,
- Se projeter dans un quotidien plus serein.

Les exercices proposés permettront aux participants, par une pratique régulière, de diminuer les effets corporels néfastes du mécanisme de peur et de devenir « acteur » d'un mieux-être durable.

Quelles sont, selon vous, les valeurs essentielles pour être Sophrologue ?

Les qualités d'écoute, d'empathie et de bienveillance tout d'abord. Savoir également rester dans la bonne distance par rapport à son client, faire preuve de pédagogie aussi, de créativité pour adapter notre pratique aux contraintes du quotidien et du patient.

L'humilité enfin, celle qui nous permet de faire comprendre au client qu'il a toutes les ressources et toutes les capacités pour atteindre ses objectifs et que nous ne sommes que des « facilitateurs ».

## **Hélène BRETON**

*Sophrologue et hypnothérapeute*

*Cabinet: 15, rue Adrien Damalix 94410 Saint-Maurice*

*Téléphone: 06 07 24 20 39*

*Site: <https://helenebreton-sophrologue.fr/>*

# à lire et à célébrer **BIBLIO SOPHRO & CARNET ROSE**

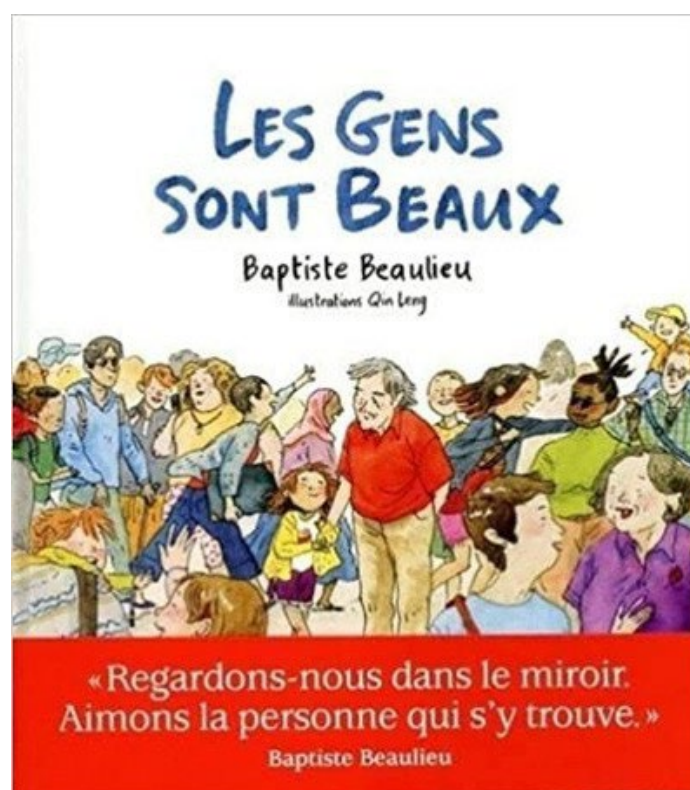
## • **CARNET ROSE**

La jolie Gabrielle est née le 17 août 2022, et Céline ("Alladines", promotion mars 2022) et Anatole, les heureux parents nous ont confié cette photo.

La famille CEAS continue de s'agrandir!



## • **LES GENS SONT BEAUX, BAPTISTE BEAULIEU**



Baptiste Beaulieu est médecin généraliste, romancier et chroniqueur sur France Inter (dans l'émission Grand bien vous fasse). J'ajouterai qu'il est avant un humaniste. Je l'avais découvert il y a quelques années avec son premier roman Alors voilà et je suis tombée sous le charme de ses récits pétris de poésie et de tendresse. Sa dernière création est cette BD, Les gens sont beaux, une petite pépite d'humanité et d'acceptation (de soi et des autres). A mettre entre toutes les mains, dès le plus jeune âge!

---

## **CITASOPHRO TE DIT...**

*« Une seule timidité nous est commune: nous n'osons pas ouvertement avoir besoin les uns des autres » • Colette*



# REGARDS CROISES

## SOPHROLOGIE ET HANDICAP

*Par Philippe Aubert et Nathalie Bergeron-Duval*

### **SophroRéso : Pourquoi est-il utile de se former au handicap en tant que sophrologue ?**

**Nathalie Bergeron-Duval** : Je dirais pour beaucoup de raisons, quel que soit notre vécu du handicap, car nous ne savons pas toujours à quel point les situations de handicap provoquent chez nous des réactions émotionnelles utiles à analyser et des préjugés (appelons-les des biais cognitifs...).

Notre désir de bien faire, notre bon sens, notre écoute professionnelle aguerrie par l'expérience sont indispensables, mais pas toujours suffisants. Tant que nous ne sommes pas confrontés de près au vécu d'une personne handicapée – et bien entendu ce vécu sera différent selon les types de handicap – nous ne serons pas aussi pertinents dans notre accompagnement avec la sophrologie.

### **Sophro Réso : Que propose le CEAS Paris sur le sujet ?**

**NBD** : Le séminaire « Une approche sophrologique du handicap » proposé dans l'offre de formations complémentaires du CEAS Paris est unique en son genre. Formée de 2 modules complémentaires – mais dissociables – Ecouter avec ses yeux (1 jour) et Voir ou ne pas voir (2 jours), ces séminaires constituent un parcours expérientiel riche, avec des formatrices personnellement touchées d'une façon ou d'une autre par le handicap sensoriel auditif ou le handicap sensoriel visuel.

Nous n'avons pas l'intention de donner un cours magistral sur ces sujets, mais d'aider les sophrologues intéressés à se poser les bonnes questions et se constituer un guide de bonnes pratiques. J'ai personnellement beaucoup appris avec Géraldine Peyroux sur comment remplacer la parole dans une séance de sophrologie avec un client/patient devenu malentendant ou déficient auditif. Les partages que Delphine Harmel, non voyante, apporte au module que j'anime – conçu entièrement ensemble – sont très précieux. Nous avons d'ailleurs créé ce module en 2018 sur une seule journée, conscientes que ce serait un défi de faire passer autant d'informations en si peu de temps ; en janvier dernier, le CEAS Paris nous a fait confiance pour passer à 2 journées, ce qui nous a permis d'enrichir à la fois les temps d'échanges et le volet « comment faire concrètement pour accueillir un client/patient non voyant ou mal voyant dans votre cabinet ? ».

En 2023, pour la 3ème édition, l'offre de Géraldine Peyroux est venue naturellement compléter le propos pour créer un véritable pôle de réflexions, de formations et d'échanges sur la prise en compte du handicap au CEAS Paris.

Les échanges entre sophrologues en exercice, pour certains déjà expérimentés sur la question du handicap, sont aussi un atout de ces 3 jours très riches pour tous.

Notez bien les prochaines formations qui auront lieu les 2, 3 et 4 février 2024 à Paris ; les inscriptions sont déjà ouvertes sur <https://www.sophrologie-ceas.org/course/>

# REGARDS CROISES

## SOPHROLOGIE ET HANDICAP

*Par Philippe Aubert et Nathalie Bergeron-Duval*

**Sophro réso : Philippe Aubert, votre intervention avec Nathalie Bergeron-Duval lors du dernier Congrès de la FEPS n'est pas passé inaperçue (congrès national de sophrologie en octobre 2021), pouvez-vous nous dire ce que la sophrologie vous apporte et votre point de vue sur l'intérêt pour des sophrologues de se former à la prise en compte du handicap ?**

**Philippe Aubert** : Je suis dépendant et je milite pour l'autonomie de vie comme droit humain car la fierté d'exister et l'audace sont les sources de l'autodétermination. L'un des grands apports de la sophrologie pour moi a été d'acquérir plus de confiance en moi. Et pour être fier d'exister dans son handicap et audacieux, il faut renforcer régulièrement cette ressource de confiance en soi.

Ma pratique régulière de la sophrologie m'apporte beaucoup, sur plusieurs niveaux ; cela me nourrit et m'aide à revendiquer ma juste place dans mon travail militant ; cela m'aide aussi à alléger la pression que je ressens face à une charge de travail très importante par moment ; cela m'offre des temps de sérénité et de profond ressourcement, utile dans ma vie professionnelle et personnelle.

Extrait de notre article paru sur Manager Santé (à retrouver en intégralité [ici](#)) :

« L'échange avec Nathalie à la fin de nos séances me rend plus conscient et me rassure sur ma capacité d'attention par rapport à ce que je perçois de moi-même. La sophrologie me fait détendre à la fois mon corps et mon esprit. Je ressens une véritable décontraction physique et mentale, ce qui m'entraîne à mieux gérer mes émotions dans certaines situations relationnelles et de la vie quotidienne. Ma dépendance physique est souvent source de tension parfois non révélée d'une part entre mes accompagnateurs et moi, et d'autre part entre mes accompagnateurs. Je n'ai pas peur de mes sensations, de lâcher-prise, yeux fermés. Cela est vraiment lié à la personnalité de Nathalie et à la relation de respect entre nous ».

Je pense en effet que la sophrologie peut aider toute personne handicapée ; la personnalité du sophrologue, la qualité de la relation sont des points essentiels, mais une formation qui permet aux thérapeutes d'être encore plus pertinents me semble essentiel.

Pour en savoir plus sur les auteurs:

**Philippe AUBERT** – Fondateur de l'association "Rage d'exister" ([ici](#))

Auteur-conférencier, formateur en pratiques inclusives du handicap – Personne qualifiée CNCPH

Président du Conseil pour les questions sémantiques, sociologiques et éthiques du CNCPH.

Chevalier dans l'Ordre National du Mérite

Retrouvez-moi sur Youtube, Facebook, Twitter et LinkedIn

**Nathalie BERGERON-DUVAL** – Accompagnement & Formation

Sophrologue (CEAS Paris 2003-2004) – Professeur yoga du rire – Facilitatrice en créativité

Retrouvez-moi sur LinkedIn, Facebook,

Mon site web [www.therapeutes.com](http://www.therapeutes.com)

# JEÛNE ET SOPHROLOGIE

Par Frédérique Brossard



Le jeûne hydrique est une pratique ancestrale remise au goût du jour ces dernières années qui consiste à se priver volontairement de nourriture pendant une certaine durée. Cela peut aller d'une journée à 40 jours maximum sans danger. Les seules choses permises sont l'eau, et la tisane. Dans le réseau pour lequel j'ai travaillé, il s'agit du jeûne de type Bushinger, ce qui consiste en un apport de jus de légumes le matin (10CL) et d'un bol de bouillon de légumes le soir. Pendant la journée, certaines personnes peuvent avoir plus de difficultés et nous avons d'autres aides comme le miel, le jus de pommes et le bouillon du soir sous forme de soupe très finement mixée.

Les effets du jeûne sur les personnes sont très puissants, en termes de nettoyage des organes, mais aussi au niveau émotionnel, sensoriel, et communautaire. Se priver de nourriture nous enlève nos repères journaliers, et nous confronte ! C'est pourquoi les journées dans ce réseau sont bien remplies pour faciliter l'expérience du jeûne.

## Le stress de la découverte et de l'expérience du jeûne chez les primo-jeûneurs

Le jeûne provoque du stress à deux niveaux, surtout quand on n'a jamais jeûné.

D'une part, il provoque un stress physiologique, car l'organisme se retrouve soudainement privé de toute nourriture, de tout apport énergétique. Il doit donc s'adapter mais cela prend un certain temps, et les 2 premiers jours on constate souvent que la tension est plus élevée, que les gens sont assez tendus physiquement.

D'autre part, pour le stagiaire c'est aussi une découverte, qu'il fait souvent avec de l'appréhension. En effet dans notre société, ne pas manger, sauter des repas est considéré comme mauvais pour la santé et peut provoquer de l'hypoglycémie, voir des malaises. L'entourage du jeûneur est souvent aussi source de stress, car ne comprenant pas toujours sa décision, les proches n'encouragent pas le jeûneur dans son expérience, bien au contraire, il l'en dissuade en lui disant que cela est dangereux.

L'équipe d'animateurs est là pour rassurer et informer de ce qui va, ou peut, se produire. La sophrologie sera donc à cet égard un outil très intéressant pour remettre les jeûneurs dans leurs sensations corporelles et mettre de la confiance entre eux et leur corps.

## Le choix de la construction des séances

Le réseau pour lequel je travaillais est un réseau de franchises, et chaque centre de jeûne se doit d'appliquer le même protocole, y compris dans la séance d'éveil matinal. Je suis donc partie d'une trame produite par le réseau pour construire mes séances tout au long de la semaine afin de respecter la charte du groupe. J'ai cependant aménagé les séances en choisissant de ne faire que de la sophrologie (en effet, le réseau dans lequel j'animais ces accompagnements, propose de mélanger différentes techniques type do in, automassage, interactions entre jeûneurs par le toucher, etc.).

J'ai élaboré la structure et la pédagogie de mes séances en travaillant sur le symbolisme des zones du corps évoquées en sophrologie, et adapté à la situation du jeûne. J'ai fait correspondre ces zones à une couleur, liée à celles des chakras (sans les évoquer nommément). L'idée étant de montrer le changement, la progression au fil des jours, par des signes reconnaissables.

# JEÛNE ET SOPHROLOGIE

On démarre par la zone des jambes et du périnée, puis le ventre, puis le cœur/thorax, puis la gorge/cou/cordes vocales/nuque et le dernier jour en présentiel, tout le corps.

Ce cheminement vise à accompagner au plus près les ressentis des jeûneurs tout au long de la semaine, car les effets du jeûne suivent une progression que l'expérience démontre à chaque stage.

La première séance : la découverte en période glycogène

La première séance a lieu le dimanche matin, les jeûneurs entament donc leur second jour sans alimentation. Ils sont cependant sur leurs réserves de glycogène, une sorte d'amidon animal stocké dans le foie et les muscles. En effet, quand la réserve de glucose circulant a été totalement utilisée, lors du premier jour de jeûne, le glycogène prend le relais. Il est transformé en glucose et permet donc un apport confortable de cette principale ressource énergétique de notre organisme. Cela permet aux jeûneurs de se sentir presque comme d'habitude. Ils peuvent encore avoir des phases d'accélération physique, se lever rapidement sans trop de souci, et rester sur le mode « sympathique » du système nerveux. Le dimanche est un jour facile pour les jeûneurs.

Le but de cette première séance est de les aider néanmoins à aller vers le mode « para sympathique » afin que le passage difficile du changement de régime énergétique des prochains jours se fasse dans la douceur. Je leur propose des techniques qui ont pour but l'ancrage et la libération de toutes leurs tensions physiques afin de leur faire prendre conscience à la fois de leur corps dans son ensemble et des messages qu'il leur envoie.

La couleur du jour est le rouge, en rapport avec la zone corporelle travaillée : les jambes jusqu'au périnée. Le sens est l'odorat, il sera au centre de la visualisation.

A la fin de cette première séance, les ressentis tournent la plupart du temps autour de la fatigue : c'est une véritable prise de conscience de la fatigue physique réelle qui jusqu'alors était masquée ou niée.

La deuxième séance : le 1er jour difficile du jeûne, ou la bascule du mode énergétique

Le deuxième jour, soit le lundi, est souvent compliqué pour les jeûneurs : leurs repères corporels changent, l'énergie n'est plus aussi vive dans le corps. On ne peut plus bondir, se lever rapidement, faire les choses rapidement sans risquer d'avoir la tête qui tourne. Il faut ralentir, accepter que l'énergie ne soit plus la même. C'est à mon sens le passage le plus difficile pour les jeûneurs qui sont habitués à être dans l'hyperactivité, l'hyper vitesse, l'hyper-représentation, un mode d'être au monde très valorisé dans notre société. Beaucoup n'aiment pas se retrouver « tout mou », « sans jus », « raplapla », ça n'est pas normal, quelque chose ne va pas, et souvent ils vont puiser dans leurs dernières forces pour se montrer très dynamiques...

C'est aussi le moment où le ventre peut venir se rappeler au bon souvenir des stagiaires, avec des gargouillis, des tensions... C'est aussi une zone que l'on met au repos pendant le jeûne et qui donc se régénère grâce à ce choix de ne plus s'alimenter.

La couleur du jour est l'orange, en rapport avec la zone corporelle travaillée : le bassin, le ventre, le nombril. Nous allons travailler l'ancrage de nouveau. Le sens est le goût, il sera au centre de la visualisation.

La troisième séance : la montée émotionnelle liée au jeûne

Le troisième jour, soit le mardi, peut aussi être compliqué pour les jeûneurs. Certains qui avaient plus de réserves de glycogène que d'autres, ou dont le métabolisme est plus lent, voient la bascule énergétique se produire ce jour-là, avec les mêmes effets.

Les changements ont également lieu au niveau émotionnel : quand on ne mange plus, on ne peut plus nourrir ses manques, on peut alors se retrouver face à ce qui nous dérange, nos frustrations, ce qu'on évite de regarder le plus souvent. Cela peut déclencher des émotions fortes, toute la palette est possible ! Ce 3e jour, les stagiaires sont fragiles, et le programme vient les soutenir.

La couleur du jour est le jaune, en rapport avec la zone corporelle travaillée : le plexus (ouverture), le thorax. Nous allons travailler l'ancrage de nouveau. Le sens est la vue, et sera accentué lors de la visualisation.

# JEÛNE ET SOPHROLOGIE

La quatrième séance : le jour du cœur

La bascule énergétique est passée, le jeûne devient facile ! C'est la partie la plus agréable du jeûne qui commence, avec l'état de parasympathique activé quasi en permanence, ce qui induit une détente profonde, parfois, les jeûneurs sont comme dans un état de griserie : effet des neurotransmetteurs (GABA) induits par les corps cétoniques.

Le groupe est formé, la bienveillance entre les jeûneurs et envers les encadrants est augmentée, la confiance également. Les échanges entre les jeûneurs sont très nourris.

C'est le moment d'explorer les sentiments, les états d'âme, la dimension de l'être, le cœur, la sensibilité, l'émerveillement, la beauté.

La couleur du jour est le vert, en rapport avec la zone corporelle travaillée : le cœur, les poumons. Nous allons travailler l'ancrage de nouveau. Le sens est le toucher, et sera présent sur quasiment toute la séance.

La cinquième séance : les sens exacerbés / la pleine présence au monde extérieur

Le jeudi est le dernier jour complet de jeûne, l'énergie est bien remontée, on sent le groupe beaucoup plus léger émotionnellement et en forme. Les sens sont encore plus exacerbés (beaucoup de gens s'extasient lors des balades). Les visages sont transformés, amincis, lumineux, la peau est rose et le teint frais. C'est assez stupéfiant. Certains jeûneurs peuvent aussi trouver cette 6e journée (le jeûne a commencé le samedi) un peu longue, un peu en trop, ils aimeraient déjà faire leur reprise et rentrer chez eux.

La couleur du jour est le bleu, en rapport avec la zone corporelle travaillée : la gorge. Le sens est l'ouïe et sera présent sur toute la séance.

La sixième séance : se remercier, se féliciter, entrer en bienveillance avec soi

Le vendredi est le jour de la reprise. Comme la veille l'énergie est bien remontée, on sent le groupe en forme, déjà sur une dynamique de départ et avec donc moins de présence à soi. Ils sont déjà dans le futur et dans l'idée des retrouvailles avec les proches (cela peut être positif comme négatif). Certains ont prévu de faire du shopping (surtout alimentaire) pour leur retour... Il s'agit pour cette séance de sophro de les ramener à l'instant présent et de leur faire profiter des tous derniers instants du jeûne, en les préparant à la reprise alimentaire, moment très délicat du jeûne.

La couleur du jour est l'indigo, en rapport avec la zone corporelle travaillée : la totalité. Nous allons travailler la globalisation, la réunification, la gratitude, la présence à soi.

Encadré : Journée type des séjours de jeûne pour lesquels j'ai travaillé

- 8h00 / 8h30 : point santé individuel avec la naturopathe (entretien rapide avec prise de tension et jus de fruit)

- 8h30 / 9h30 : éveil matinal en groupe variable : sophrologie/yoga/gym sensorielle/chi qong

- 10h / 14h : randonnée

- 14h / 19h : temps libre, possibilité d'aller au sauna, jacuzzi, et de recevoir des soins/massages.

- 19h : bouillon pris ensemble avec un moment d'échange sur la journée

- 19h30 / 21h : exposés sur un thème en lien avec la santé au naturel

## • **Frédérique Brossard**

*Sophrologue et naturopathe*

*Cabinet: 24 Drouillette 23480 Le Donzeil*

*Téléphone: 06 62 06 9766*

*site internet: <https://enpleinesante.fr/>*



# LES INSTALLATIONS RÉUSSIES

**Alicia Nodet** nous livre son expérience de jeune sophrologue, de ses débuts en toute sécurité à son installation à temps plein. Elle partage également son amour pour notre discipline, si riche et si vaste. Un parcours inspirant, une énergie communicative!

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

Diplômée d'un master en marketing, après 5 années passées en Ile De France à travailler dans de grands groupes agro-alimentaires, j'ai décidé d'entamer un virage important. J'ai quitté mon travail, mon logement et suis revenue dans ma province natale, à Angers. J'ai entamé un bilan de compétences et c'est lors de ce dernier que la sophrologie est apparue. C'est la dimension psychocorporelle de la sophrologie qui m'a fortement attirée. N'ayant jusqu'alors jamais pratiqué, j'ai débuté la sophrologie en groupe avec une sophrologue puis en individuel avec une autre. Ces expériences de plusieurs mois ont confirmé ma volonté de me diriger vers cette voie. J'ai ensuite entamé des recherches concernant les formations existantes en sophrologie. C'est comme cela que j'ai découvert le CEAS !

## Pourquoi avoir choisi le CEAS Paris pour te former ?

Après mes quelques heures de recherche, des lectures et la création de mon tableau comparatif des écoles (mon outil fétiche en cas de prise de décision !) j'ai décidé d'aller visiter 2 écoles. Je cherchais une école géographiquement proche pour faire la formation en présentiel, avec un rythme de formation me permettant de pouvoir travailler en semaine en parallèle.

Je cherchais également une formation longue, bien consciente du temps d'infusion et d'intégration nécessaire (et je ne me suis pas trompée !). Je suis venue au CEAS lors d'une porte ouverte animée par Géraldine et Farid. Je me suis tout de suite sentie bien, bien dans les locaux, bien à leurs côtés. Je suis sortie boostée par cette rencontre, mon choix était fait, je me formerai au CEAS. Moi qui avais décidé de quitter l'Ile de France, j'allais y revenir chaque mois pendant 2 ans pour me former et j'en étais ravie ! Pour finaliser mon inscription, j'ai eu un temps d'entretien individuel avec Darci et j'ai aussi eu Frédérique au téléphone à quelques reprises. Avant même le début de la formation, je me sentais entourée d'une incroyable écoute et bienveillance.

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

Quand j'ai quitté le CEAS, en septembre 2021, j'occupais un poste salarié à mi-temps depuis quelques mois. J'ai donc ouvert mon cabinet le soir après mon travail et les jours où je ne travaillais pas. J'ai longtemps cherché mon équilibre dans cette organisation. La flexibilité de mon employeur m'a permis de tester différents rythmes (cabinet en début de semaine/travail salarié en fin de semaine, cabinet le matin/travail salarié l'après-midi...) mais rien de concluant.

# LES INSTALLATIONS RÉUSSIES

---

Financièrement, cela commençait à devenir compliqué alors j'ai accepté une révision de mon contrat pour passer à 80%, ce qui me laissait encore moins de temps pour m'investir dans mon cabinet, pour le développer. Au bout d'un an, après avoir pris le temps de peser les pour et les contres, j'ai décidé de quitter mon emploi salarié pour me consacrer entièrement à mon activité de sophrologue. Je me consacre donc, depuis janvier dernier, pleinement à mon activité de sophrologue. Je ne me sens plus frustrée comme j'ai pu l'être, j'ai du temps pour préparer mes séances, me documenter (conférences, lectures...), concevoir des outils de travail, me former et développer l'activité et surtout je réponds enfin fièrement « sophrologue » à la question « que fais-tu dans la vie ? » !

**Selon toi, comment te différencies-tu des autres offres ? Comment as-tu mis en place ton projet professionnel ?**

Après mes 2 années de formation au CEAS, j'ai fait une formation de spécialisation « **Sophrologie et enfants** ». Je me suis alors positionnée sur le public des enfants notamment dans ma communication, sur mon site internet. Les sophrologues déjà installées sur ma commune ne s'adressaient pas aux enfants, elles avaient d'autres spécialités comme les acouphènes, j'ai donc fait en sorte de ne pas proposer la même offre sur le même secteur géographique. J'essaie au maximum dans ma communication (site internet, dépliant papier, posts linkedin) de rendre la sophrologie compréhensible et accessible au plus grand nombre. J'ai à cœur de casser les idées reçues sur cette pratique, ou les amalgames faits avec d'autres pratiques

**As-tu fait d'autres spécialisations ? Si oui, lesquelles et pourquoi ?**

Depuis ma sortie du CEAS, en dehors du stage avec Laurence Le Henry, « Sophrologie et enfants », j'ai suivi un an plus tard « **Endométriose, douleurs chroniques** » avec Maéva Morin Béranger. La formation continue est essentielle dans notre métier pour faire évoluer notre pratique, nous nourrir des approches de chaque sophrologue formateur mais aussi pour ma part pour rencontrer d'autres sophrologues. Ayant toujours été habituée au travail d'équipe en entreprise, je n'avais pas mesuré que la solitude du travail indépendant pourrait parfois me peser. J'ai aussi fait le choix cette année de la supervision en groupe.

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

Difficile de donner des conseils car les choix sont très personnels, individuels. Certains trouveront un équilibre dans le fait d'avoir une activité salariée en parallèle car elle garantit une certaine sécurité financière. Pour d'autres, leur situation personnelle ne leur permettra malheureusement pas de

choisir. Une chose dont je suis sûre et que je peux dire, c'est que le chemin ne sera pas linéaire, il y aura sûrement de petits, voire de grands, ajustements à faire de temps à autre pour garantir son propre équilibre. Cet équilibre souvent tant cherché dans les projets de reconversion

# LES INSTALLATIONS RÉUSSIES

---

Entourez-vous, échangez, contactez des collègues sophrologues via les réseaux, inscrivez-vous dans des réseaux professionnels locaux, ne restez pas seul(e) !

Enfin, par rapport à notre beau métier de sophrologue, je reste, à titre personnel, convaincue que cette pratique n'est, dans nos cabinets, pas toujours exploitée à 100%. Avant de courir les spécialisations qui au bout de 10 n'en sont plus, avant de multiplier les formations dans d'autres disciplines, décortiquons, découvrons encore la sophrologie et ses trésors ! La « multi disciplinarité » de certains praticiens aujourd'hui concourt à la perte de connaissance du grand public, concourt aux amalgames en tous genres. A mon sens, il est aussi de notre rôle en tant que sophrologue de communiquer sur cette discipline et de contribuer à sa meilleure compréhension !

**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 se faire connaître sur son secteur, je conseille de rencontrer ou d'adresser des courriers aux professionnels médicaux et para médicaux de la commune (médecins, infirmiers, kinés, ostéopathes, orthophonistes, psychologues...).

Je conseille également de solliciter le journal de la commune pour informer de l'ouverture du cabinet. Si possible, chez certains psychologues, laisser des dépliants et cartes de visite. La complémentarité psy/sophro dans certains accompagnements est vraiment intéressante !

Enfin, une présence digitale est importante. Un site vitrine (présentation de la discipline, notre offre, qui nous sommes, les coordonnées, tarifs...) mais aussi et surtout une fiche GoogleMyBusiness dont les avis sont beaucoup regardés.

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

Selon moi le stage de fin d'études est là avant tout pour nous faire gagner de l'expérience dans l'animation de groupe et dans la pratique de la sophrologie. Si le projet professionnel de certains est très clair et n'a pas évolué en 2 ans de formation, effectuer son stage auprès du public ciblé est une très bonne chose car peut permettre d'ouvrir des portes. Je dirai que c'est la cerise sur le gâteau mais pas forcément le but premier du stage. Petit conseil, n'hésitez pas à solliciter votre groupe en fin de stage afin qu'il vous mette des avis sur Google, vous aurez ainsi déjà quelques retours avant le début de votre activité.

Bonne formation et bonne installation aux futur(e)s sophrologues !

• **Alicia NODET**

*Cabinet : 2 rue Jean Lurçat 49124 Saint Barthélémy d'Anjou*

*Téléphone: 0662086212*

*Site : <https://www.alicia-sophrologue.fr/>*

*Mail : [anodetsophrologue@gmail.com](mailto:anodetsophrologue@gmail.com)*



# FAIRE CONNAÎTRE NOTRE ÉCOLE

---



Dans un ancien numéro, nous lançons un appel: celui de continuer à faire connaître notre école. Auprès des professionnels mais aussi auprès des personnes désireuses de se former sérieusement à la sophrologie.

Dans cette nouvelle ère, où les techniques non reconnues officiellement sont de plus en plus décriées, il est fondamental de faire preuve d'un professionnalisme à toute épreuve.

Et cela commence par le choix d'une formation.

Le CEAS Paris, fort de ses décennies d'existence, de sa formation rigoureuse sur deux ans, de ses nombreux intervenants, fait partie des écoles les plus sérieuses.

Notre profession a besoin d'écoles de cet acabit pour former les praticiens de demain.

Et pour cela, il est indispensable de la faire connaître.

Cela passe par des gestes simples (déjà évoqués lors du précédent article):

- en faire mention sur vos réseaux sociaux (Facebook, Instagram, LinkedIn)
- sur les forums, quand il est question de choisir une école, glisser un mot sur votre expérience
- avec un lien vers le site

Et il y a une autre manière, très simple également, de faire connaître le CEAS: mettre le lien de notre école sur nos sites professionnels, qu'ils soient en cours d'élaboration ou bien déjà actifs.

Pour ceux qui ont "la main" sur leur site (en HTML), il suffit d'aller dans l'éditeur de texte puis:

- utiliser la balise <a> (pour "anchor") pour indiquer qu'on va rediriger vers un autre endroit,
- ajouter l'attribut href suivi de = pour annoncer l'endroit vers lequel on veut rediriger,
- indiquer explicitement entre " " l'endroit vers lequel le lien doit rediriger,
- enfin, on écrit le texte qui doit s'afficher sur l'hyperlien en copiant l'URL du site entre " " à la suite de l'attribut

**<a href="https://[www.sophrologie-ceas.org/](https://www.sophrologie-ceas.org/)">Accédez à CEAS Paris</a>**

Et voilà, le lien est mis en place. Cela permettra aux personnes qui viennent visiter votre site de pouvoir facilement avoir accès au site de l'école (ce qui peut être rassurant pour ceux qui ont du mal à choisir un praticien, et qui ont besoin de s'assurer du sérieux de la formation suivie).