

# Happy Birthday le CEAS



L'édito de Géraldine

Très joli reportage tout récent sur la 5, « plus de temps moins de stress », ou éloge à la lenteur. Néanmoins, dans ce film, force est de constater la méditation incorporée à toutes les sauces. Je médite avant de partir au boulot, je médite dans le métro, je médite avant de sauter dans mon dodo... Certes les bienfaits sont nombreux : baisse de la tension artérielle, meilleure performance, concentration affinée... Oui son accès au recentrage vers soi-même est essentiel, se sentir présent à l'ici et maintenant. Loin de moi l'idée de détronner la place qu'occupe la méditation. Mais plus volontiers de focaliser notre attention sur celui qui nous porte au quotidien, nous supporte dans nos peines, transporte nos émotions, exprime tout simplement la vie en soi. Oui notre corps est le digne héritier de notre être tout entier. Combien je loue la Sophrologie, sa formidable méthode d'apprentissage de soi, qui remet au centre de tout, au démarrage de tout... le corps ! Merveilleuse Relaxation Dynamique du 1<sup>er</sup> Degré. Je revois nos stagiaires s'y adonnant les premières fois, pas toujours de bonne grâce. Activer une zone plus qu'une autre, étirer un bras, faire de petits moulinets. Quoi de bien différent avec une gymnastique de seniors ???... Que nenni, la Relaxation Dynamique nous raconte une histoire, nous ouvre le chemin vers une formidable quête, celle de soi-même. Comme si, nouveau né, nous prenions naissance à nous-mêmes. Réapprendre chaque parcelle de notre corps, pour mieux le sentir vivre, revenir en amitié avec lui, mieux le choyer et le laisser nous raconter une nouvelle histoire.

J'aime quand Pascale dit « le mental MENT ». Renouons en saine communication avec notre corps, plutôt que notre tête ! J'aime quand Caroline prêche en faveur de la pandiculation. Ce temps suspendu comme un micro-geste de ballet, où le corps s'étire de tout son long. Là, encore Luc, la posture flirte clairement avec la poésie. Nous sommes faits de chair et de sang. C'est la vie qui nous habite. Merci à la Sophrologie de nous donner l'accès à cette pleine puissance de vie en nous y initiant par la Relaxation Dynamique du 1<sup>er</sup> Degré.

Et pour lui rendre hommage, le CEAS entreprend d'illustrer chaque pratique de la RD du 1<sup>er</sup> Degré et des 3 autres, avec l'aide d'une nouvelle « mascotte ». Découvrez en avant-première Monsieur Zen p12 et la pratique du Tra-Tac. Cette année 2017, nouveau chantier, tous nos supports seront revisités et surtout ré-illustrés avec nos propres schémas. Une façon pédagogique pour donner aisément goût à sa pratique !

Géraldine DURAND

Co-Directeur du CEAS



Bonjour à toutes et à tous !

On n'a pas tous les jours 40 ans!

Notre école souffle ses quarante bougies. Alors, à occasion spéciale, SophroRéso spécial !

Des témoignages, des retours d'expérience, et des pensées chaleureuses pour le centre, ses valeurs, mais aussi, évidemment, pour celui qui est à l'origine de notre école : Luc Audouin.

Luc, dont vous retrouverez l'interview en pages 6 et 7.

Un grand merci à tous ceux qui ont répondu présents en m'envoyant articles, idées de lecture et petits mots pour cet anniversaire!

Happy birthday à tous!



Agnès LEROUX

SOMMAIRE

Page 1	L'Edito de Géraldine – le mot d'Agnès
Page 2	Calendrier des Formations Séminaires et vie du CEAS
Page 3	40 ans de pandiculation ! Caroline Rome
Pages 4 & 5	Dans l'intimité des Sophrologues Véronique Quéval, Farid Belka et Pascale Etchebarne-Lecêtre
Page 6 & 7	L'interview des Intervenants
Page 8	Le CEAS en quelques mots
Page 9	Portes Ouvertes - Biblio-Sophro - Carnet Rose - Cita Sophro te dit
Page 10	L'actualité de la FEPS
Page 11	Le coin des poètes
Page 12	Monsieur Zen et la pratique du Tra-Tac

## Programme

### des Séminaires Spécialisations

### Été / Automne 2016 du CEAS Paris

Contact : Frédérique Murry

Tél: 01 42 08 56 01



#### Elargissement des compétences

- **Renforcer la réalité objective du Sophrologue avec l'analyse transactionnelle**

† Alain Zuili

15, 16 & 17 décembre 2016

- **Sophrologie et relation d'aide**

† Cécile de Laubier

13, 14 & 15 janvier 2017

- **Vigilance et sommeil**

† Dr Luc Audouin & Caroline Rome

03, 04 & 05 février 2017

- **Sophrologie et pédagogie**

† Vanessa Audebert & Marc Susbielle

03, 04 & 05 mars 2017

- **Identification de la demande**

† Dr Martine Orlewski

31 mars, 01 et 02 avril 2017

#### A vos agendas !

- ❖ **Exclusivité CEAS PARIS : Biochimie du stress**, par le Docteur Bouchot  
10 mars 2017.
- ❖ **Sophrologie et adolescents, préparation aux examens**, par Kristel Guezou  
19, 20 & 21 mai 2017
- ❖ **Confiance**, par Monique Cabeza  
26, 27 & 28 mai 2017

#### Pour public spécifique

- **Sophrologie et personnes âgées, approche générale et sommeil**

† Danièle Derieux

23, 24 & 25 mars 2017

- **La prévention des risques Psycho-Sociaux dans le monde de l'entreprise**

† Dr Luc Audouin, Fabienne Brancy & Pascale Lecêtre

09, 10 & 11 juin 2017

#### Nouveau !

- **La voix du Sophrologue**

† Agnès Leroux

12 mai 2017

- **A NE PAS MANQUER : SESSION DE SUPERVISION**

† Cécile de Laubier

08 juin 2017, de 18h à 22h

- **Sophrologie et violence**

† Caroline Turrini

01 & 02 juillet 2017

- **Mieux détecter les fragilités en clientèle**

† Marie-Claire Bouthors, Co-Directeur de l'école de Sophrologie du Nord-Est (ESNE)

15 et 16 décembre 2017.

Pensez à venir liker la page du FACEBOOK du CEAS, moyen efficace d'obtenir en flux tendus les informations sur les stages à venir, les déroulés des programmes notamment : [www.facebook.com/CEASsophrologie](http://www.facebook.com/CEASsophrologie)

## 40 ans de pandiculation !

Caroline Rome défend dans ce texte, avec tout l'humour qu'on lui connaît, ce geste si important pour tous les Sophrologues. Vive la pandiculation !!



Il est très mal perçu de pandiculer en société. Synonyme de paresse c'est une honte, un manque d'éducation, un acte irrespectueux vis-à-vis de l'entourage qui en meurt d'envie...

Et pourtant, qui n'y a pas pensé ? Quand le travail est trop stressant, quand la charge est trop lourde, que l'ambiance est maussade et que vient l'envie de s'éclipser discrètement pour se le permettre et reprendre le boulot en pleine forme, ou en meilleur état.

Qui se l'autorise ? Peu de monde. La crainte est que le message reçu soit : je m'ennuie, ou j'en ai marre, ou encore j'ai envie d'aller me coucher, j'ai fait la nouba toute la nuit, je manque de sérieux...

Parfois l'éducation éloigne l'individu de ses besoins fondamentaux, et il est incongru de pandiculer, alors que c'est un état naturel ! C'est comme se moquer de quelqu'un qui marche sur ses pieds en pensant qu'il doit le faire sur la tête, ou d'un autre qui respire par le nez au lieu de le faire par les oreilles...

Les bébés, les petits enfants, la plupart des animaux pandiculent, ils ont moins de résistance, de blocage, de contrainte sociale et sont davantage en lien avec les rythmes physiologiques. Le comble est que lorsque l'animal de compagnie pandicule, le maître s'attendrit, se détresse et se calme en prenant le temps de le voir faire, lui qui, tout au long de la journée, s'en est empêché. Mauvais calcul, car celui qui pandicule est plus détendu, tranquille, de meilleure humeur, et, dans la journée, a été plus efficace et vigilant. Les bénéfices en sont multiples dans les différentes sphères de vie, plus relax, conviviaux, aimables, posés...

Quand par hasard quelqu'un pandicule spontanément, les voisins voisins sont contaminés et c'est comme une chaîne pandiculante qui s'anime. La pandiculation est communicative, fédère. Hélas, le tout s'interrompt quand un des participants est rattrapé par les croyances et se raidit, s'offusque, et casse cet élan positif. Tout le monde est alors gêné, frustré, et la cohésion du groupe s'en ressent. Si un rebelle ou un distrait continue seul, il risque d'être mis à l'écart par ceux qui se sont contenus.

C'est pourtant l'intelligence corporelle qui agit, plus fine que celle du mental bien souvent verrouillé, et lui permet de se libérer. Il suffit de laisser faire, de ne pas résister et de profiter pleinement de ce moment privilégié.

Si l'entourage, chef, collègue, partenaire, employé, famille, ami s'en étonne, se révolte, juge, il suffit d'expliquer que l'humain a besoin de pandiculer pour préserver l'intégrité fonctionnelle du système musculo-squelettique. Avec un simple mouvement qui consiste à étendre les bras en haut en renversant la tête, et le tronc en arrière tout en allongeant les jambes et en bâillant (première conférence internationale sur le bâillement à Paris en 2010). Action qui a pour fonction la maintenance et la restauration neuro-fonctionnelle en activant le contrôle du tonus musculaire et son feed-back proprioceptif, et quand nous pratiquons la relaxation dynamique, très souvent au moment de l'accueil des sensations, nous pandiculons. Cela n'est pas rien, et pandiculer est tout sauf une perte de temps : restauration de la vigilance, puisque le bâillement la stimule, donc plus de présence, augmentation de l'empathie avec le phénomène de contagion, si quelqu'un commence, l'autre suit et le lien se crée...

Depuis sa création le CEAS est une école de pandiculation, Luc Audouin, fondateur de l'école nous y a tous initiés avec son fameux « attente = détente » qui permet de lâcher les résistances et stimule l'étirement involontaire des tissus mous, le bâillement qui touche les muscles du visage et du cou et ceux permettant la ventilation. Florence Parrot, est pionnière pour avoir osé traverser la manche et faire pandiculer les anglais qui en ont bien besoin depuis le Brexit... Frédérique, Géraldine et Darci continuent à faire pandiculer en pandiculant eux mêmes puisqu'ensemble ils fonctionnent en confiance et bienveillance...

Pandiculer 250 000 fois au cours d'une vie est normal. Pourquoi se faire du mal en allant contre sa nature la plus profonde ? Plus de crainte d'être mal vu, permettez-vous de le faire, de le vivre, de le déguster, d'en bénéficier et de le partager.

Depuis ses débuts, le CEAS nous autorise et nous encourage à pandiculer car on s'y sent bien et surtout libre de le faire, comme les bonobos qui baillent et pandiculent lorsque le groupe ne présente aucun danger, en totale groupéité.

Je vous souhaite une belle fête pour les 40 ans du CEAS, et depuis l'ISSO de Toulouse où je vais prêcher tout cela, j'aurai une pensée émue pour tous les pandiculants qui y seront et serai de cœur avec vous.

**Caroline Rome**

## Dans l'intimité des Sophrologues

Nous avons voulu en savoir plus sur le positionnement de Sophrologues par rapport au Terpnos Logos.

Comment le travailler,  
le transmettre?

Durant la formation, certains intervenants ou certaines manières de dire les choses ont-elles donné des pistes ?

Véronique Queval et Farid Belka ont bien voulu nous faire part de leurs réflexions.



« Je suis Véronique, sophrologue diplômée depuis décembre 2015. Depuis un an, mon activité se développe doucement : j'interviens auprès des particuliers, en entreprise et ponctuellement en clinique.

Il y a beaucoup de choses qui m'ont enchantée pendant la formation, en particulier la diversité des terpnos logos des formateurs...

Aujourd'hui, dans mes séances, je réutilise certaines tournures entendues, peut-être parce qu'elles font sens pour moi ou que je les trouve agréables à dire : « la détente qui glisse dans le cou et s'invite à la naissance des épaules » de Géraldine, « si vous êtes prêt allons-y » de Darci, « quand le moment sera juste pour vous » d'Eric, « sur chaque expiration, j'expire dans l'espace et dans le temps » de Jean-Luc...

Durant la formation, j'avais construit mon terpnos pour la lecture du corps avec mes mots, parce que j'avais besoin qu'il me corresponde, j'avais besoin de me sentir à l'aise. Aujourd'hui j'utilise toujours ce même TL, un peu comme un rituel, une promenade dans un lieu connu. Parfois, je m'aventure en dehors des sentiers battus : je découvre un joli texte, j'entends un conte ; si le texte est court, je le lis plusieurs fois, je me l'approprie, je l'adapte. Si le texte est long, je m'autorise à le lire pendant la séance parce que je n'ai pas envie de l'escamoter ni envie d'apprendre par cœur. Avec un enfant, c'est différent : j'improvise totalement ; je connais le fil conducteur mais je vais m'adapter à l'enfant, à son âge, à ses mots.

Ce que j'ai apprécié pendant la formation, c'est cette liberté d'adapter le TL, cette souplesse de pouvoir dire les choses avec ses propres mots... avec simplicité, avec élégance, avec poésie, comme on le souhaite. » **Véronique Queval**

« Pendant ces deux années de formation au CEAS, j'ai enregistré la plupart des Terpnos Logos (TL) des différents intervenants. Ces enregistrements ajoutés aux documents remis lors des cours ainsi que les différents textes recueillis dans la bibliographie sophrologique acquise au fil du temps m'ont permis de rédiger la plupart de mes fiches de séances.

Je n'apprends jamais mes textes par cœur, mais ils finissent par rentrer naturellement dans ma mémoire à force de répétition. Notamment pour la RD et les techniques spécifiques du premier degré. De plus, l'appauvrissement du TL au fil des séances ajouté à l'allongement des pauses me permettent parfois d'improviser et adapter en fonction du besoin et de ne pas forcément suivre mon texte d'origine. Les dialogues pré et post sophroniques sont également une source d'information précieuse pour la construction de mes TL.

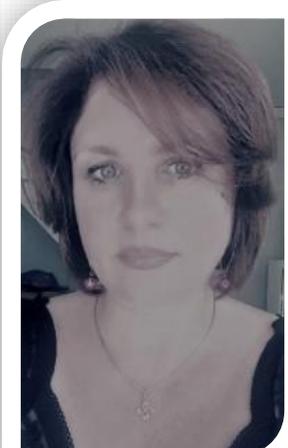
Ces textes sont en perpétuelle évolution car j'y ajoute régulièrement de nouveaux éléments. Soit lorsque j'entends quelque chose de nouveau qui me plaît ou bien parce que un mot ou une phrase ont une résonance inattendue auprès d'un sophronisé. A cet égard, je suis de plus en plus conscient de ma responsabilité de sophrologue quant à l'impact des mots prononcés.

J'aime la langue Française et prends beaucoup de plaisir à modifier, ajuster, parfois même inventer de nouveaux mots dans ce laboratoire humain qu'offre la sophrologie.

Je profite de ces quelques lignes pour remercier Luc Audouin pour la qualité de son enseignement et ces précieux conseils concernant le TL. Comme par exemple d'enregistrer ses propres séances puis de les écouter afin d'en mesurer l'effet. J'ai apprécié son invitation à la simplicité du texte tout en laissant aussi parfois la place à la poésie et la métaphore.

Je ne regrette pas ma reconversion. Il y a deux ans, mon métier de steward m'amenait à parcourir le monde pour accompagner et aider des passagers dans l'altitude des voyages aériens.

Aujourd'hui je me pose et prends encore plus de hauteur en restant sur terre, accompagnant des personnes dans de beaux voyages au pays du corps et de l'esprit. » **Farid Belka**



**Pascale Etchebarne-Lecêtre** nous fait partager son expérience de la Sophrologie, et nous raconte son parcours et son quotidien. Merci beaucoup pour ce témoignage!

Le métier de sophrologue est un métier merveilleux, et je remercie la vie tous les jours d'avoir mis le CEAS sur ma route. Mon chemin s'est vu transformé. Voilà maintenant quelques années que j'exerce cette activité, et quel bonheur de se lever le matin et de ne jamais avoir la sensation d'aller travailler, mais juste d'être en plaisir rémunéré. Au fil du temps et de ma pratique, je me suis régulièrement perfectionnée, en rapport avec les cas de clients rencontrés.

Spécialisée sur la prise en charge du stress, burn-out et dans les relations en entreprise que je qualifierais par moment de « terrorisme relationnel », je reçois de plus en plus de personnes victimes de violences verbales au travail, dans le quotidien, dans les transports. Nous pouvons nous mettre à suivre le discours des journalistes, de la télé devant la montée de l'incivisme..... mais nous sommes phénoménologues, et nous assistons à une perte de repères car beaucoup n'arrivent plus à prendre du recul, sont connectés à leur côté animal, restent dans l'instinct de survie 24h /24h et expriment leurs souffrances comme ils peuvent. Nous sommes dans une société de prise de recul mental, nous essayons de trouver des explications, des solutions avec notre mental qui nous MENT en continue : il essaye de palier à cette douleur lancinante et diffuse que nous ressentons dans notre quotidien et nous tient compagnie la nuit. Nous connectons à un cercle vicieux, nous passons le plus clair de notre temps à réfléchir, et plus nous réfléchissons, plus le mal être, la douleur imperceptible grandit et, petit à petit, nous devenons cette douleur. Chaque personne cherche à s'en séparer, pour ne plus sentir cette consommation intérieure qui dévore. Les symptômes se multiplient, et la grande quête d'une solution démarre en rencontrant de multiples spécialistes, en faisant la fortune des pharmacies, en consultant les sites internet. Tout devient insupportable et même ce qui était auparavant distrayant, agréable devient intolérable, une épreuve de chaque instant.

Devant cette constatation pratiquement quotidienne, et touchant des personnes de plus en plus jeunes, j'ai pris la décision d'expliquer notre fonctionnement physiologique, avec des mots simples, des schémas pour que chacun de nous ne se sente pas coupable mais prenne conscience que la solution vient de nous et que chacun peut être acteur de son mal être ou de son bien être.

Devant les bons résultats en individuel, j'ai poursuivi en créant une formation sur 2h en entreprise avec une heure de théorie et une heure de pratique sophrologique. Ces ateliers formations sont un succès dans les entreprises dans lesquelles je suis allée. Quel plaisir de revoir les personnes, qui ont installé les exercices dans leur vie, exprimer par exemple « j'ai pompé ce matin, c'était vital pour aborder cette réunion ».

J'aime ma vie et mon activité, et pour me sentir encore plus proche de mes clients et de leur besoin, j'ai effectué une spécialisation en EMDR-DMS (Eyes Movement Desensitization and Reprocessing) – (Désactivation Multi-sensorielle). La spécificité de cette technique repose sur la stimulation sensorielle bilatérale alternée que la personne reçoit en même temps qu'elle revit un traumatisme dans un lieu où elle est en sécurité, le traumatisme n'ayant pas besoin d'être violent pour être traité. La personne est à la fois ici et dans le passé, et ainsi l'attention du patient est double... Les mouvements oculaires ou tapotements sur les mains vont abaisser la tension émotionnelle qui permettra alors de nouvelles associations, l'émotion ressentie comme négative se sépare de la représentation de la scène traumatique, l'image de départ n'est plus un traumatisme...mais un souvenir sans une charge émotionnelle forte avec une meilleure estime de soi qui se sème et grandit au fil du temps et des séances.

Cette prise en charge globale Sophrologie – EMDR-DMS associée avec le coaching de vie, me permet d'accompagner mes clients à reconnecter à la vie. Nous n'avons qu'une vie et elle est précieuse. Merci à la vie, merci au CEAS Paris de m'avoir guidée sur ce chemin. Et je me remercie chaque jour un peu plus d'avoir accepté de vivre chaque seconde, minute...comme je le souhaite en m'adaptant au quotidien.

## L'interview des intervenants

Pour cette quatrième rencontre, et surtout pour ce numéro spécial 40 ans du CEAS PARIS, personne d'autre que Luc Audouin, le fondateur et ancien directeur de l'école, ne pouvait faire cette interview. J'ai donc été très heureuse quand il a accepté de répondre à mes questions.

Je profite aussi de cette petite « tribune » pour lui dire en public, ce que je lui ai dit en privé: merci pour ton humilité, ta poésie, ton humour et ta vraie gentillesse qui ont donné le ton et la couleur de notre école, et que nos trois vaillants nouveaux directeurs continuent de préserver !

Merci pour tout !

**SophroRéso :** Bonjour Luc ! Pour commencer, pourrais-tu nous raconter en quelques mots ton parcours avant ta rencontre avec la Sophrologie ?

J'étais généraliste à Paris, avec une petite formation littéraire. Une médecine classique, homéopathique qui me convient bien. Vers trente cinq ans, j'ai travaillé avec un professeur de philosophie sémanticien sur le corps, me posant la question du domaine de mon exercice.

**SophroRéso :** Comment as-tu découvert la Sophrologie ?

Par hasard, à l'occasion d'une recherche sur les approches de soins complémentaires.

**SophroRéso :** Pourquoi as-tu décidé de te former à la Sophrologie ?

Je n'ai pas « décidé », mais ayant rencontré des personnes intéressantes à cette occasion, dont le Docteur Sonkin, écrivain, prix Fémina, j'ai continué à me former pour partager ce chemin.

**SophroRéso :** La Sophrologie en était alors à ses débuts, elle était peu connue. As-tu rencontré des difficultés particulières quand tu as commencé à pratiquer ?

Aucune. Alfonso Caycedo n'avait pas complexifié la formation que j'ai suivie en France et qui était plus proche de la Relaxation classique. A cette époque là, le patient était même généralement allongé au moins au début des séances. Et puis, pour moi, c'était un plus pour les patients, donc je me sentais à l'aise sur des temps courts. Je n'ai traité aucun problème psychologique.

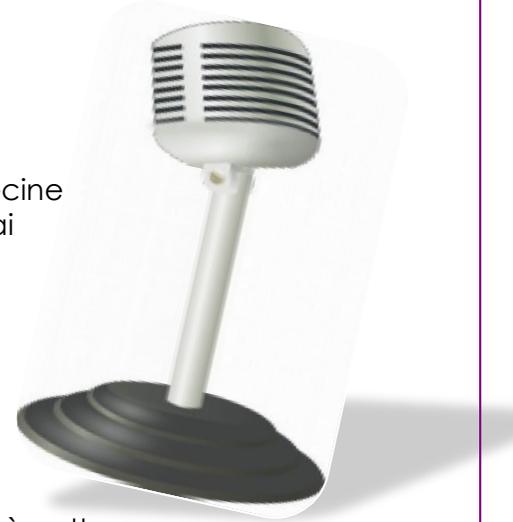
**SophroRéso :** Est-ce que la Sophrologie a beaucoup évolué depuis ses débuts, selon toi ?

Oui, d'abord la Relaxation Dynamique a pris une énorme importance au point que dans certaines écoles on ne pratique plus allongé ! Ils n'ont probablement que des malades debout ! Caycedo a ajouté degré sur degré sans que leur intérêt soit bien clair. Les quatre du début sont en constante augmentation. Enfin, la notion de système et surtout le nom de système ISOCAY a été la cause de ma rupture avec Caycedo.

**SophroRéso :** Et que penses-tu de tous les nouveaux courants qui émergent depuis quelques années, que ce soit la Sophro-analyse par exemple, mais aussi la méditation de pleine conscience, qui se rapproche quand même très fortement de la Sophrologie ?

Je suis depuis toujours réticent devant la Sophro-analyse. Pour moi, la Sophrologie est de l'ordre de la géographie et la psychologie de l'ordre de l'histoire. Ce n'est pas sans raison qu'à l'école on les sépare, même si, bien sûr, toute histoire est géographie et vice versa. Mais ce mouvement a justement éteint la nouveauté de cette approche corporelle qui nécessitait de travailler son domaine propre. Mais en fait, il faut, pour aimer et faire vivre la Sophrologie, un amour du corps né dans un métier (soignant, artiste, sportif...), ou par un goût personnel, et les personnes qui s'orientent vers la psychologie n'ont, dans l'ensemble, pas cette approche charnelle de la vie.

La pleine conscience est beaucoup plus proche et comme une sœur pour nous.



**SophroRéso : Et justement, face à une montée de techniques, proches de la Sophrologie, mais aussi face au déploiement d'écoles ou de formations plus ou moins sérieuses, quels seraient les conseils pour préserver l'essence aussi bien que l'éthique de notre profession, que le CEAS PARIS, et bien sûr la FEPS, veulent transmettre ?**

La variété des intervenants a pour moi été longtemps une recette permettant une approche phénoménologique de la Sophrologie. Elle se perpétue au CEAS PARIS et je laisse les autres points aux valeurs « pédagogiques » de ses trois dirigeants.

**SophroRéso : Comment intègres-tu la Sophrologie dans ta vie personnelle ? Fais-tu des entraînements réguliers ou est-elle plutôt devenue une sorte d'art de vivre qui s'intègre complètement à ta vie quotidienne ?**

Curieusement, je me suis aperçu que les apports de la Sophrologie correspondaient à ma façon de vivre. Des années de pension et d'ennui m'avaient beaucoup apporté pour vivre le temps qui passe sans attente.

Médecin, j'ai toujours su déjeuner, m'arrêter, faire des pauses. J'ai fait beaucoup de visites et intégré l'environnement sensoriel dans la compréhension des individus et des pathologies. Elle m'a apporté une justification et un renforcement de comportements intuitifs.

**SophroRéso : Comment définirais-tu la Sophrologie ?**

Une poésie du corps.

**SophroRéso : Quelles sont, pour toi, les valeurs essentielles pour être Sophrologue ?**

Avoir de l'amitié pour son corps et celui des autres.

**SophroRéso : Lors de tes interventions, notamment au CEAS PARIS, que souhaites-tu transmettre aux stagiaires ?**

La Sophrologie n'est pas une douce potion verbale. Elle a pour but de permettre à la personne un dialogue avec son corps, source d'un imaginaire de soi. C'est pour cela qu'il s'agit bien d'une approche de type poétique (sujet d'une de mes journées d'intervention). De façon plus souriante, à mon initiative, plusieurs sophronisations en alexandrins ont été écrites (et sont superbes) par des élèves. Derrière ce jeu, il s'agissait aussi de libérer le langage.

**SophroRéso : Pour finir, quels conseils pourrais-tu donner aux Sophrologues, qu'ils soient encore en formation ou déjà établis ?**

Ne pas copier, apparaître dans son exercice, être inventeur et surtout être au service d'une Sophrologie amicale, inventive et souriante.



## Le CEAS en quelques mots !

**40 ans, ça se fête !**

Depuis sa création par le docteur Luc Audouin jusqu'à aujourd'hui, le CEAS Paris a toujours tenté de transmettre des valeurs humaines à toutes les personnes qui ont choisi de venir se former dans notre centre.

**A la question : quelles sont, pour vous, les trois valeurs principales de notre école ?**  
Voici ce que nos intervenants ont répondu :



**Et parce que trois mots sont un peu courts pour exprimer ce que l'on pense, Eric Joannes et Marc Susbielle ont eu la gentillesse de nous en dire un peu plus.**

« Il y a 10 ans, je découvrais le CEAS, et je ne savais pas encore que, derrière ce sigle de 4 lettres, se concentraient tant de richesses, de valeurs ô combien indispensables à notre époque actuelle... Parmi ces principales valeurs, citons le professionnalisme, l'ouverture, la convivialité. Parce qu'être une référence professionnelle dans l'enseignement de la sophrologie est certes une donnée de base essentielle pour une école, mais ce professionnalisme se renforce par l'ouverture - sur soi-même, sur les autres, sur le monde-, un état d'esprit indispensable et par la convivialité - et la diversité - des équipes !

Ce sont ces valeurs que j'ai trouvées au sein du CEAS et qui m'ont permis d'avancer sur mon nouveau chemin depuis 10 ans.

Alors MERCI donc aux Ceassiens de tout poil, d'hier, d'aujourd'hui et de demain !

Vive le CEAS, vive la VIE...et à bientôt pour les 50 ans...mais pas trop vite !!! »

**Eric Joannes**

« On aurait pu en choisir 4 pour le CEAS !

Confiance, encouragement, aptitude, soutien.

C'est vrai que la poésie de Luc et la chaleur de Lucienne méritent un bel hommage. Ils ont su créer un espace de création sophrologique, de liberté et de rigueur.

En s'émancipant du dogme caïcédien, Luc a fait preuve de courage et de conviction. Pionniers de la sophrologie française, Lucienne et Luc ont soufflé une douce brise poétique qui a donné au CEAS sa marque de fabrique. Une sophrologie respectueuse des grands principes fondateurs et critique en adhérant dès le début à la création du GES de Richard Esposito.

Longue vie au CEAS et à la nouvelle équipe si dynamique : Frédérique, Géraldine et Darci. »

**Marc Susbielle**



## Les portes ouvertes de la Sophrologie

Laure de La Loge, qui a participé à la première édition des Portes Ouvertes de la Sophrologie nous fait partager son expérience. Merci à elle.

« Quand je me suis inscrite pour participer aux journées portes ouvertes c'était un grand pas pour moi ! Cela a été l'occasion de parler autour de moi de mon activité de sophrologue, de faire découvrir la sophrologie dans mon quartier dans le cadre d'une opération d'envergure, soutenue et organisée par la FEPS.

J'ai bénéficié, à ma grande joie, d'un accompagnement concret et efficace notamment en terme de communication... Guidée pas à pas à J-2 mois, J-1 mois. J'ai reçu également une enveloppe avec des flyers et des affiches que j'ai utilisés sur la porte de mon cabinet dans la rue, chez les commerçants, dans les cabinets médicaux.

Sur ces supports je pouvais écrire mes coordonnées et il y avait aussi l'adresse du site crée pour l'occasion et sur lequel les personnes souhaitant rencontrer des sophrologues pouvaient se connecter, trouver près de chez eux et s'inscrire pour participer.

A chacun de définir ce qu'il souhaite proposer, j'ai choisi de recevoir en groupe le matin et des rendez-vous individuels l'après midi. Les personnes se sont inscrites à l'avance. C'était fluide ! Cela m'a donné l'occasion de faire de jolies rencontres, d'accueillir différemment un public intéressé.

Une opération au bilan positif qui m'a donné aussi l'impression de faire partie d'un grand réseau et qui donne, le temps d'une journée, une jolie visibilité... A refaire ! »

## Carnet Rose ...

Des mariages en pagaille !

Tous nos vœux de bonheur accompagnent les jeunes mariés Isabelle (promotion Shadoks) et Fabrice, ainsi qu'Anna Rita, pour qui septembre a été synonyme d'émotions : mariage et démarrage de sa formation au sein de notre école ! Toutes nos félicitations !



## CitaSophro te dit ...

« Je ne suis pas ce qui m'est arrivé. Je suis ce que je choisis de devenir. »  
Carl G. Jung

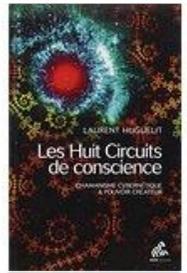
## Biblio Sophro

### ● Les huit circuits de conscience, Laurent Huguelit

C'est Eric Joannes qui nous parle de ce livre sur le chamanisme: « il m'a beaucoup apporté et fait réfléchir notamment sur la perception du monde en fonction de notre position, qui est spécifique à chacun. »

L'auteur est un chamane suisse, formé également aux techniques occidentales modernes.

A découvrir!



## Communication



Le numéro 13 de votre magazine

« **Sophrologie, pratiques et perspectives** » est déjà dans les kiosques !

**A la Une ce numéro : La Sophrologie pour les élèves et les enseignants.**

Retrouver le témoignage d'une enseignante pratiquant la

Sophrologie auprès des élèves mais aussi du personnel de son établissement.

Retrouvez également dans ce numéro des articles sur :  
la Sophrologie et l'équitation,  
la Sophrologie et le cancer,  
les émotions,  
la confiance en soi,  
le burn-out du Sophrologue,  
retrouver un bon sommeil,  
les remboursements des séances de Sophrologie ...  
Et bien d'autres articles.

N'oubliez pas que vous pouvez vous abonner sur le site [http:// www.sophrologie-pratiques.fr](http://www.sophrologie-pratiques.fr) et que vous pouvez retrouver votre journal sous format numérique. Abonnez-vous sur le site [hommell-magazine.com](http://hommell-magazine.com)

## La bonne idée

Véronique Quéval, webmaster et sophrologue, propose de réaliser votre site internet. 2 solutions au choix : une offre packagée pour les petits budgets et une offre sur-mesure. Pour plus de renseignements, vous pouvez la contacter au 06 31 27 24 67.

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

Son site de sophrologue : [www.veroniquequeval-sophrologue.fr](http://www.veroniquequeval-sophrologue.fr)

# Actualités de la FEPS

## L'université d'été de la FEPS

Cette année, ce sera l'**Ecole de Sophrologie du Nord-Est (ESNE) de Reims** qui accueillera du **10 au 13 juillet 2017** cette nouvelle édition de l'Université d'Été de la FEPS.

L'évènement aura lieu au  
**Domaine du Mont-Rouge**  
02800 Rogécourt

Pour plus de renseignements et  
Pour les inscriptions, suivez le lien :  
[www.eventfeps.com/](http://www.eventfeps.com/)

Pour rappel, cet évènement est  
réservé aux étudiants et  
Sophrologues issus de  
la FEPS.



Retrouvez le réseau des  
écoles de la FEPS, partout  
en France, et à l'étranger

ISH Lille (59)

Jacqueline BAUDET

[http:// www.ish-lille.com](http://www.ish-lille.com)

ISR Rennes (35)

Pascal GAUTIER & Dominique AUBERT

<http://www.sophrologie-formations.com>

Institut de Formation Alain Zuili – Avignon (84)

Alain & Anaïs ZUILI

<http://www.sophrologie-relationnelle.fr>

ISRA Lyon (69)

Marie-Claire MARTELETTI & Olivia ROUX

[http:// www.sophrologie-rhonealpes.fr](http://www.sophrologie-rhonealpes.fr)

CFSP Normandie Rouen (76) et St-Contest (14)

Richard ESPOSITO & Isabelle LEBRIN

<http://www.cfsp-formation-sophrologue.com/>

ISSO Toulouse (31) et Bordeaux (33)

Alain ROSSIGNOL & Régine PHILIP

[http:// www.sophrologie-sudouest.com](http://www.sophrologie-sudouest.com)

EFS Montpellier (34)

Norbert CASSINI

<http://www.ecole-formation-sophrologie.fr>

EFS Île de la Réunion (97)

Patrick ARIOLE

<http://www.formation-sophrologie-reunion.fr>

ESNE Reims (51)

Alain CHEVALIER-BEAUMEL & MCLaire BOUTHORS

[http:// www.esne51.info](http://www.esne51.info)

IFSMS Clermont-Ferrand (63) et Limoges (87)

Véronique de LUCA

<http://www.ifsms.com>

The Sophrology Academy

Florence PAROT

<http://www.sophroacademy.co.uk>

## Restez connectés !

Si vous souhaitez rester informés des actualités de la FEPS, n'hésitez pas à vous inscrire à leur news letter, directement sur leur site: <http://www.feps-sophrologie.fr/la-FEPS.html>

## Du nouveau à la Sophrology Academy !

La Sophrology Academy étoffe ses modules de spécialisations, dès janvier 2018.

Pour information, voici les 4 branches possibles :  
Sport et performance,  
Sophrologie appliquée aux champs thérapeutiques,  
Education et famille,  
Sophrologie en entreprise.

Dans chacune d'elle, différents modules sont proposés :  
Sophrologie pour les artistes scéniques,  
Gestion du sommeil dans le sport,  
Sophrologie et addictions,  
Gestion des risques et prévention...

Et dès 2018, vous pourrez participer à, par exemple :  
**Travailler avec le monde de l'entreprise,**  
**Travailler avec le burn-out,**  
**Sophrologie à l'école...**

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à aller sur le site de l'école:

<http://www.sophroacademy.co.uk/specialist-workshops/>

## Le coin des poètes...

### Littérature et Sophrologie

Considérations sur la plus littéraire des pratiques sophrologiques, la sophro-mnésie.

A l'instar de monsieur Jourdain (le Bourgeois-Gentilhomme) qui faisait de la prose sans le savoir, peut-on faire de la sophrologie sans le savoir ?

Voilà une question qui peut sembler pour le moins incongrue quand on sait que la sophrologie se définit comme un travail sur la conscience.

Pourtant, une pratique telle que la sophro-mnésie a été largement popularisée par des artistes au premier rang desquels, les écrivains. Le chantre de cette sophro-mnésie littéraire et abrégée (car sans induction préalable) est sans conteste Marcel Proust, au point que la (trop ?) fameuse madeleine est aujourd'hui devenue une référence obligée, une image éculée, un lieu commun littéraire.

Casanova, premier « auto-sophrologue » non déclaré de l'ère moderne ?

Mais plusieurs siècles avant Proust, c'est Giacomo Casanova qui, dans l'introduction de ses mémoires, nous donne, sans la nommer bien sûr, cette belle et convaincante définition de la sophro-mnésie : « Me rappelant les plaisirs que j'eus, je me les renouvelle et je ris des peines que j'ai endurées et que je ne sens plus. »

La première partie de la phrase est particulièrement signifiante.

La sophro-mnésie renouvelle, elle est renouvellement.

Le souvenir se revit dès lors avec force et acuité.

Surgi du passé, il devient a-temporel pour s'inscrire

positivement dans le présent ou prendre date dans le futur.

Bien loin d'une simple démarche nostalgique, la sophro-mnésie

s'appuie sur le renouvellement du souvenir positif qui permet le rebond, ce dernier consolide alors le présent et fortifie l'avenir.

Mais cette pratique aussi fructueuse, dynamisante et bénéfique

soit-elle, ne doit pas se pratiquer sans anamnèse. Elle peut en effet

se révéler périlleuse pour des sujets psychotiques ou des personnes au passé douloureux, mal surmonté.

Une fois encore, des écrivains peuvent venir illustrer notre propos. Commençons par Rimbaud (Une saison en enfer) : « Jadis si je me souviens bien, ma vie était un festin où s'ouvraient tous les cœurs, où tous les vins coulaient. Un soir, j'ai assis la Beauté sur mes genoux. Et je l'ai trouvée amère et je l'ai injuriée. »

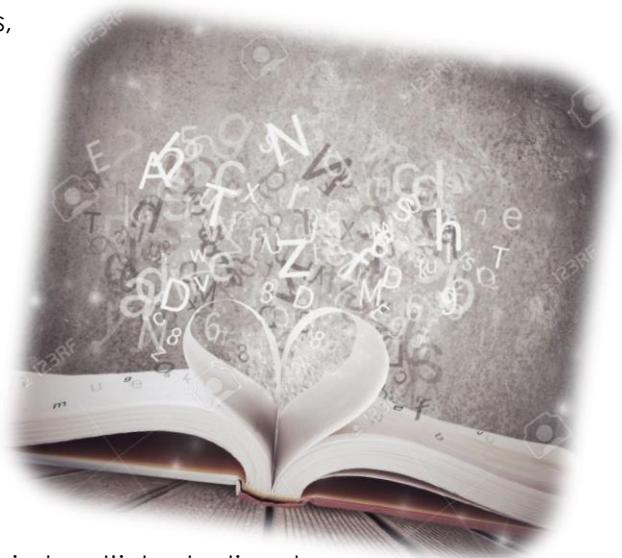
Et poursuivons avec Baudelaire (L'ennemi) : « Ma jeunesse ne fut qu'un ténébreux orage traversé ça et là par de brillants soleils, le tonnerre et la pluie ont fait un tel ravage qu'il reste en mon jardin, bien peu de fruits vermeils. »

Mais pour conclure sur une note positive, cette courte balade sophro-littéraire, le mot de la fin revient à Novalis dont la formule pourrait résumer à elle seule, l'apport et la finalité de la sophrologie : « Le plus grand magicien serait celui qui pourrait s'enchanter soi-même en même temps, de telle sorte que ses propres enchantements lui apparussent comme des phénomènes étrangers, agissant de leur propre force ». Cela ne pourrait-il pas être le cas pour nous ?

**Christophe Perrier** (CEAS Promotion Iaso)

**Si vous souhaitez, vous aussi, partagez avec nous votre talent de Poète Sophrologue, envoyez vos œuvres à [la-sophro-d-agnes@hotmail.fr](mailto:la-sophro-d-agnes@hotmail.fr)**

Au plaisir de vous lire!



## Enfin, en avant-première Monsieur Zen et la pratique du Tra-Tac



**CEAS Paris** ■■ Coordonnées du Journal : 16 boulevard Saint Denis ■■ 75010 Paris ■■  
Tel : 01 42 08 56 01 ■■ Fax : 01 42 00 31 89 ■■ [www.sophrologie-ceas.org](http://www.sophrologie-ceas.org) ■■ Contact: [www.facebook.com/CEASsophrologie](https://www.facebook.com/CEASsophrologie)

Votre contact SophroRéso : Agnès Leroux ■■ [la-sophro-d-agnes@hotmail.fr](mailto:la-sophro-d-agnes@hotmail.fr) ou au 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 ■■ **Crédit Illustrations et Photos** : Photo libre.com ■■ fotofolia.com ■■ « Bon à savoir » ©Yael 2013