

L'édito de Géraldine

INJONCTION... quand tu nous tiens !! Début d'année rime avec bonnes résolutions. Et comme le dit Agnès à juste titre, chacun y va de sa petite liste, non pas de courses mais bien de nouvelles conduites : manger équilibré, faire du sport, dormir à heure fixe, etc. La motivation est là parce que la société, les médias ont dicté ces règles d'hygiène de vie. Et puis, bien vite, les démons reviennent. Plus de temps, des impondérables personnels et/ou professionnels surviennent. C'est la surcharge. Certains restent attachés au fameux dictat « il faut ». Un exploit en soi qui peut devenir bien pervers. Faire, agir, organiser par injonction. Finalement, plus de place au plaisir mais juste au devoir. Par expérience, en consultation, si vous creusez le questionnement « vous promener, le faites-vous en pleine conscience, êtes-vous présent à votre ressenti, est-ce réellement un temps pour VOUS, pour votre PLAISIR ? Ou les idées parasites s'invitent-elles dans ces moments ? » La réponse est trop souvent : « je fais mais je ne suis pas à ce que je fais ». Le masque tombe, rien n'est expérience du plaisir mais bien devoir assumé, « parce que c'est bien et c'est bon pour ma santé ». Le sophrologue a une réelle démarche pédagogique à initier, à proposer. Revenir en respectant la fameuse réalité objective, à une action positive faite de bon sens. Accompagner et ré-initier aux vertus de la sensation, du ressentir de l'instant, du BIEN ressentir et du plaisir à goûter, à profiter. Notre corps nous le rend bien. Laissez-le se gaver de dopamine et il sera actif, « dopé » pour faire face aux prochaines contraintes du quotidien. Alors, en ce début d'année, place à vos envies, les plus sincères, et retrouvez « **l'envie d'avoir envie** » !!! ☺

Géraldine DURAND

Co-Directeur du CEAS



Bonjour !

En ce mois de janvier,

il est de rigueur de présenter ses vœux de bonheur, de santé, d'amour... Il est aussi courant de faire une liste (plus ou moins longue) d'objectifs, de « bonnes résolutions ».

Alors, évidemment, j'espère que chacun d'entre nous vivra une année à la hauteur de ses rêves, de ses envies, de ses besoins. Je vous le souhaite et je me le souhaite.

Mais plus profondément (car on sait bien que, malgré tous nos espoirs de douceur et de facilité, la vie n'est pas un long fleuve tranquille, que 2018 sera, comme toutes les années qui l'ont précédée et toutes celles qui suivront, un chemin tantôt tendre, tantôt abrupt), je vous souhaite d'accueillir à bras ouverts (et à conscience ouverte) les instants magiques, de les reconnaître car ils se cachent bien souvent derrière un masque de quotidienneté, et de faire de même avec les moments plus difficiles, en essayant de les utiliser non comme des freins mais comme des possibilités de grandir.

Je vous souhaite de VIVRE pleinement cette nouvelle année.



Agnès LEROUX

SOMMAIRE

Page 1	L'Edito de Géraldine – le mot d'Agnès
Page 2	Calendrier des Formations Séminaires et vie du CEAS
Pages 3 4 & 5	L'argent en relation d'aide
Pages 6 & 7	Dans l'intimité du Sophrologue
Pages 8 9, 10 & 11	L'interview des Intervenants
Pages 12 & 13	Sophrologie et apnée, à la rencontre des dauphins
Page 14	Communication - Biblio-Sophro - Carnet Rose - Cita Sophro te dit
Page 15	L'actualité de la FEPS
Pages 16	Respiration et cerveau
Page 17	Les experts CEAS
Pages 18 & 19	Musique et hypnose – le Sophro-Mood de Laëtitia

Programme

des Séminaires Elargissement de Compétences du CEAS Paris

1^{er} semestre 2018



Contact : Frédérique Murry
Tél: 01 42 08 56 01

Elargissement des compétences

- **Sophro Ludique Niveau I**
‡ Riccardo Lopez & Claudia Sanchez
09, 10 & 11 février 2018
- **Sophrologie et relation d'aide**
‡ Cécile de Laubier
09, 10, 11 février 2018

- **NOUVEAU Du 5^{ème} au 12^{ème} degré**
‡ Darci Martins
02, 03 & 04 mars + 15, 16 & 17 juin +
07, 08 & 09 décembre 2018

- **Sophrologie et pédagogie**
‡ Vanessa Audebert & Marc Susbielle
09, 10 & 11 mars 2018

- **Identification de la demande, protocole**
‡ Dr Martine Orlewski
09, 10 & 11 mars 2018

- **EXCLUSIVITE Biochimie du stress**
‡ Dr Bouchot
23 mars 2018

- **Les émotions**
‡ Nathalie Bergeron & Pauline Neveu
06, 07 & 08 avril 2018

- **NOUVEAU La voix du Sophrologue**
‡ Agnès Leroux
4 mai 2018

Pour public spécifique

- **NOUVEAU Sophrologie et recherche d'emploi**
‡ Chantal Baumgart
25 février 2018

- **Les personnes âgées**
‡ Danièle Derieux
24, 25 & 26 mars 2018

- **Les enfants**
‡ Krystel Guézou
12, 13 & 14 mai 2018

- **Sophrologie et adolescents, préparation aux examens**
‡ Krystel Guézou
19, 20 & 21 mai 2018

- **Sophrologie, cancer et douleur**
‡ Armelle Simon
08, 09 & 10 juin 2018

A SUIVRE SEPAREMENT OU LES 2 SUCCESSIVEMENT

- **Prévention des risques psycho-sociaux**
‡ Dr Luc Audouin & Fabienne Brancy
15 & 16 Juin 2018
- **La qualité de vie au travail**
‡ Pascale Etchebarne & Hélène Breton
17 & 18 juin 2018

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

L'argent en relation d'aide

Cécile de Laubier nous livre ses réflexions, pertinentes et bienveillantes, comme à son habitude, sur le rapport, parfois compliqué, que les praticiens peuvent entretenir avec l'argent.

Un article qui invite à s'interroger sur sa propre relation à l'argent, sur son positionnement face à une rémunération qui peut, dans la relation d'aide, être jugée comme déplacée ou illégitime.



Il n'est pas toujours évident de concilier la relation d'aide et l'argent... Comme si, dans un recoin de notre inconscient, « aider » devait rimer avec « gratuité ».

Pourtant, l'argent n'est pas seulement une nécessité matérielle pour le sophrologue. Il a une fonction de protection et de régulation dans la relation d'aide. Il nous aide à asseoir notre posture professionnelle, à poser notre cadre, de manière à créer une Alliance propice au travail sophrologique.

« Je suis obligée de négocier les prix, sinon ils ne viennent pas ».

« Je n'ose pas réclamer le règlement des séances annulées en dernière minute ».

« Madame M. a oublié de me régler la séance. Mais elle est tellement en souffrance que je ne veux pas lui réclamer ».

« Je le fais gratuitement car j'ai besoin d'accumuler de l'expérience ».

« Je propose des prix sympas car les gens n'ont plus les moyens ».

« La concurrence est rude alors j'essaie de fixer des prix attractifs ».

« Je suis débutant(e) ».

Si vous vous reconnaissez dans l'une ou plusieurs de ces affirmations... c'est normal ! Nous sommes tous concernés, ou presque...

Pour ou contre travailler gratuitement pour se lancer ? Pour ou contre la première séance offerte ? Pour ou contre négocier des forfaits ? Pour ou contre facturer les annulations de dernière minute ? Je ne rentrerai pas dans le débat, car nous pourrions en discuter infiniment... **Mais je peux le dire, l'expérience m'a montré qu'à chaque fois que j'ai accepté de travailler gratuitement, de négocier les prix, de baisser mes tarifs par peur de perdre un contrat, j'ai eu des difficultés... Je l'ai payé cher, en fait... ! Comme si le coût financier devenait un coût émotionnel.**

Car il s'agit bien de cela : d'émotion. Si l'on reprend les propositions ci-dessus, et que l'on accepte de les regarder attentivement, on verra qu'elles expriment davantage nos peurs que nos valeurs ou nos compétences. Peur de perdre, peur de manquer, peur d'échouer, peur de ne pas être à la hauteur. Peur de dire les choses, de poser le cadre, de mettre les limites. Mais aussi peut-être peur de s'engager... ?

Nos réticences parlent de nos doutes, de notre manque de confiance en nous, en notre projet professionnel. Elles montrent que nous avons du mal à accorder de la valeur à notre travail, à notre temps, bref, à nous-mêmes.

Elles expriment aussi ce que l'on appelle le « complexe du sauveur ». Certains d'entre nous avons plus ou moins consciemment l'idée que nous devons donner... sans compter. Nous acceptons des échanges déséquilibrés dont nous souffrons sans les remettre en question.



Car ce complexe du sauveur prend souvent racine dans la petite enfance. C'est le sentiment que je suis « né pour aider », c'est mon rôle et j'y trouve mon compte. Ou l'impression que je ne compte pas autant que les autres... Cela concerne beaucoup de personnes qui choisissent un métier lié à la relation d'aide, les soignants par exemple (que Jacques Salomé surnommait les « soi niant »). Mais aussi de nombreux thérapeutes, et bien sûr nous, les sophrologues...

Pourtant, **l'argent a une fonction protectrice dans la relation d'aide :**

L'argent libère. En payant une séance à sa juste valeur, le sophronisant règle une dette. « Les gens ne vous feront jamais payer assez cher le bien que vous leur avez fait » écrivait Louis-Ferdinand Céline. De fait, le sentiment d'être en dette est souvent lourd à porter et peut envenimer une relation. Le règlement (de comptes ?!) rééquilibre les choses.

L'argent pacifie. Rien de plus agaçant que les annulations de dernière minute. Mais si je reçois une compensation financière pour ces désagréments, je n'ai pas de raison d'être en colère. Je me sens davantage respecté(e), de moi-même et des autres. Et si j'ai passé beaucoup de temps à préparer un atelier ou une séance de groupe, le fait d'être bien payé(e) me donne encore plus de satisfaction (et m'évite beaucoup de frustration).

L'argent valorise. L'argent valorise la quantité et la qualité du travail. Il valorise le sophrologue en tant que professionnel, mais aussi en tant que personne. Il ne faut pas oublier qu'il y a dans toute relation d'aide un phénomène d'identification. Pour reprendre confiance en soi, il peut être utile de s'identifier à une personne (le sophrologue) qui lui-même a confiance en ses capacités. Le juste prix des séances symbolise cette confiance.

Mais ne l'oublions pas, le coût de nos séances valorise aussi notre client, qui s'offre des séances de qualité, à un bon prix. Ce qui nourrit l'estime de soi. C'est le fameux « parce que je le vauds bien ». Le fait de proposer des prix bas disqualifie ce que nous faisons, ce que nous sommes. Mais cela dévalorise aussi subtilement la personne qui nous consulte.

L'argent rassure. Il représente la confiance que le client porte à la sophrologie, à nous en tant que praticien. Quand les gens nous disent que « c'est trop cher », ils expriment surtout leur insatisfaction. La plupart du temps, ils nous parlent de leurs doutes, pas de leurs finances. Je ne suis pas en train de dire que nous ne sommes pas de « bons praticiens » ! Je dis simplement qu'un client peut manquer de confiance en nous, et surtout en sa propre capacité à progresser. Lorsque cela arrive, il vaut mieux se mettre à l'écoute, renforcer l'Alliance, faire un travail de clarification, de pédagogie, préciser les attentes, encourager les efforts, etc. La dernière chose à faire dans ces cas-là serait de prendre cette demande au pied de la lettre (ou plutôt du chiffre) et de baisser notre tarif. Cela risquerait de faire fuir davantage notre client, qui aura le sentiment que ses doutes nous ont déstabilisé...

L'argent clarifie. L'argent permet de poser le cadre. Unité de temps, unité de lieu. Durée et fréquence des séances. Horaires. Il signifie que nous sommes en travail, dans un contexte professionnel. Il n'est pas toujours facile de consulter un sophrologue. On peut s'identifier à lui, se sentir attiré, l'admirer pour sa supposée « zénitude », projeter sur elle ou sur lui toutes sortes d'émotions refoulées, semi-conscientes... Voir en lui ou en elle un père, une mère, une grande sœur, une amie... Avec toutes les peurs et les attentes que cela peut faire surgir... L'argent rassure en clarifiant les situations, en remettant le cadre là où l'affectif se mêle...

L'argent motive. Avez-vous remarqué que l'on prend soin davantage de ce qui nous coûte cher ? Une personne qui paie le juste prix sera plus impliquée dans le travail en sophrologie. Elle sera plus disciplinée sur les horaires, elle évitera les « oublis » de séances, elle aura à cœur de mettre la sophrologie en pratique dans sa vie, car elle y aura investi. Elle aura payé de sa personne. Si cette motivation n'est pas présente, le fait de baisser le prix ne l'aidera pas, bien au contraire !

Une collègue infirmière m'envoie parfois des personnes en me demandant si je peux « faire un geste » pour les encourager à venir, car ils ont selon elle besoin de sophrologie mais ne veulent pas en faire. Avez-vous déjà accepté d'acheter un pantalon qui ne vous plaît pas juste parce qu'il est en solde ? Mais s'il vous va comme un gant, et que vous avez envie de le porter chaque jour, je parie que vous n'attendrez pas qu'il coûte 30 % de moins pour l'acquérir !

Attention, je ne dis pas qu'il faut se faire payer très cher pour rassurer nos clients et valoriser notre travail ! Les abus dans le coût des séances ont les mêmes effets délétères que les sous-estimations. Mais je suis convaincue que lorsque nous hésitons à nous faire payer un juste prix – celui de notre énergie – nous créons dans la relation d'aide un déséquilibre. Nous y mettons de la confusion. De l'affectif. Une forme d'inquiétude peut naître chez la personne qui nous consulte. Un doute qui peut l'amener à mettre fin aux séances. Tout d'un coup, elle ne se sent plus libre, plus vraiment respectée, pas vraiment rassurée... et pas très en confiance !

A nous donc de réfléchir à ce qui est juste pour nous. En tenant compte bien sûr de notre chère réalité objective : le lieu dans lequel nous nous trouvons : grande ville, milieu rural, tarifs pratiqués, secteur privé/public, association ou entreprise.

Et quand les gens ne payent pas ?

Certains d'entre nous (c'est mon cas) travaillent à temps plein ou ponctuellement dans des entreprises ou structures publiques, et n'ont pas de lien d'argent direct avec les personnes. Comme me le disait récemment un collègue - psychologue salarié - « L'argent peut poser des problèmes, mais la gratuité en pose aussi beaucoup » ! Car cela n'encourage pas les personnes à se prendre en main. Cela dit, le fait de ne pas avoir de lien financier direct ne pose pas nécessairement problème dans la mesure où le cadre est garanti par la structure elle-même : nous sommes dans un lieu professionnel, nous percevons une rémunération, et les gens le savent.

Je précise que si nous nous sentons une fibre humanitaire et sociale, nous sommes tout à fait libres d'afficher clairement dans notre cabinet et/ou sur notre site que nous proposons un tarif préférentiel : étudiants, chômeurs, personnes vivant des minimas sociaux, etc. (En n'oubliant pas de préciser la mention « sur présentation d'un justificatif », comme de nombreuses associations caritatives sont aujourd'hui contraintes de le faire...)

Alors soyons simples, justes (et honnêtes bien sûr) et laissons circuler cette énergie qu'est l'argent !



Cécile de Laubier

Sophrologue RNCP

Formatrice et superviseur au CEAS Paris

A NOTER: Prochaine session de supervision avec Cécile, le 8 février 2018, de 18h à 22h dans les locaux du CEAS Paris.

Dans l'intimité des Sophrologues

Nicolas Maggiacomo, a immédiatement répondu présent pour nous faire partager son expérience de Sophrologue. Un grand merci pour son enthousiasme et sa disponibilité...



SophroRéso : Depuis combien de temps es-tu Sophrologue ?

Je suis diplômé depuis 5 ans.

SophroRéso : Qu'est-ce qui t'a poussé à choisir cette discipline ?

J'ai d'abord pratiqué la sophrologie en tant que sophronisé pour m'aider dans une période difficile de ma vie. J'ai ensuite décidé de transmettre cet outil de développement personnel aux autres. C'est une **méthode douce qui convient à tout le monde** et qui permet de devenir autonome rapidement.

SophroRéso : Quelles sont les pratiques qui t'ont le plus marqué durant ta formation ? Et quelles sont celles qui t'ont le moins « parlé » ?

Les techniques de respiration synchronisée sont la clé de voûte du bien-être. Les techniques proposées par la Sophrologie sont rapides et efficaces sur ce point et la libération qu'elles procurent immédiatement m'a particulièrement marqué. J'ai beaucoup apprécié les visualisations guidées, et travailler sur la qualité du terpnos logos qui les accompagnent. Elles permettent d'être très créatif et d'adapter les suggestions en fonction de la personne. La technique avec laquelle j'ai eu le plus de mal lors de ma formation est la concentration sur un objet neutre. Le mental a tendance à tout filtrer et rajouter des éléments « par-dessus » l'objet neutre. La phénoménologie m'a beaucoup aidé à progresser dans ce domaine.

SophroRéso : Que t'apporte la Sophrologie dans ta vie ?

Elle contribue au « mieux-être » dans sa globalité. A la fois au niveau physique et psychologique. En combinant les différents niveaux principaux de la sophrologie que sont la RDC 1, 2 et 3, j'ai une vie plus harmonieuse. Cela m'a permis aussi de modifier ma philosophie de vie. Comme on nous l'a répété souvent en formation « attente = détente ». Petit à petit, tous les jours, la sophrologie m'a permis de vivre dans l'instant présent et d'apprécier chaque moment.

SophroRéso : As-tu un entraînement quotidien, si oui, lequel ? Ou bien est-ce ponctuel, au gré des besoins ? Pratiques-tu le matin, le soir, dans la journée ?

Lors des séances en cabinet ou en groupe, j'accompagne les personnes donc je pratique les exercices quotidiennement. Et à titre personnel, dès que je sens une tension physique, je la libère avec une technique de RDC 1. Lors de phases plus méditatives, je m'appuie souvent sur des techniques de RDC 2 ou 3.

SophroRéso : As-tu un enchaînement d'exercices, comme un rituel ou bien choisis-tu tes exercices selon les besoins du moment ?

Dans la « boîte à outils » du sophrologue, il y a forcément des exercices avec lesquels on se sent mieux. C'est aussi tout l'intérêt de la sophrologie (avoir le choix). Donc je pratique souvent les mêmes exercices. L'idée étant aussi d'être congruent et de proposer aux autres des exercices dont j'ai pu ressentir les bénéfices immédiats. Je choisis aussi les exercices en fonction des besoins spécifiques. Mais **jamais de rituel ou de protocole prédéfini**. Chaque personne, chaque instant est différent. **Il faut s'adapter.**

On peut aussi changer l'intention que l'on met dans un exercice. Par exemple, un exercice de « pompage », on peut s'en servir pour libérer les tensions physiques inutiles et soulager ainsi des trapèzes tendus par exemple ; ou visualiser qu'on expulse le négatif sur l'expiration. Avec un même exercice on peut varier les objectifs.

SophroRéso: Quand as-tu commencé à exercer (tout de suite après ta formation, ou bien plus tard) ?

J'ai continué à travailler 1 an en tant que salarié tout en faisant des séances le soir et le week-end en auto-entrepreneur. Puis j'ai sauté le pas, lâché mon job et je me suis installé à plein temps en cabinet.

SophroRéso : As-tu rencontré des difficultés à tes débuts, et si oui, comment les as-tu surmontées ?

La principale difficulté au début est mentale. Le doute, la peur de ne pas réussir. Il faut rester centré et aligné tout en activant ses capacités de confiance en soi ! Il y a aussi de plus en plus de sophrologues dans certaines régions. Ce n'est pas toujours évident de « se faire une place ». Mais quand les résultats sont là, le bouche à oreille fonctionne.

SophroRéso : Rencontres-tu parfois des difficultés avec certains patients ? Lesquelles ? Comment les surmontes-tu ?

La plus grande difficulté peut-être parfois de partir trop tôt dans la séance sans avoir trouvé le véritable objectif. Il faut passer **beaucoup de temps sur la détermination d'objectif lors de l'anamnèse**. Trouver le véritable état d'être que la personne cherche à vivre sans s'arrêter sur ses premiers dires. Les personnes trop dans le mental et peu dans le lâcher prise constituent une difficulté. Il faut tout de suite les amener dans les sensations corporelles afin de les déconnecter du mental.

SophroRéso : Dans ta vie professionnelle, est-ce que tu te prépares avant une séance?

Je ne prépare pas la séance en termes de protocole d'exercices. La plupart du temps je ne sais même pas pourquoi la personne vient me voir, je le découvre lors de l'anamnèse. Alors que durant mes premières séances je préparais la série d'exercices précis que je prévoyais de faire. Ce qui est une bonne chose au départ pour avoir une base solide et se concentrer sur le reste. Mais ensuite, je recommande de lâcher le plus vite possible ce cadre qui enferme le praticien plutôt qu'il ne le libère. **Avec la pratique, on dégaine le bon exercice au bon moment. En revanche, je me prépare moi...** un petit Tra-Tac par exemple pour me centrer, faire le vide et être frais et dispo pour accueillir la personne.

SophroRéso : Comment fais-tu pour maintenir un bon niveau de concentration et d'écoute au fur et à mesure de la journée ?

J'essaie de limiter le nombre de séances par jour afin de garder mon énergie et mon efficacité à 100% jusqu'à la dernière séance de la journée.

SophroRéso : Que conseillerais-tu aux Sophrologues qui sont en formation actuellement ? Et à ceux qui débutent le métier ?

Pratiquer le plus possible. Les amis, la famille, tout le monde en a besoin... vous trouverez toujours quelqu'un à qui faire du bien. Car c'est vraiment en enchaînant les séances qu'on prend confiance en soi, qu'on apprend de ses erreurs et que beaucoup de mécanismes deviennent des réflexes.

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

- L'écoute active
- Zéro projection
- La congruence
- La synchronisation
- La pédagogie
- L'envie d'aider les gens, de leur montrer le chemin vers leurs ressources internes, **mais pas de « sauver » les gens**

Nicolas Maggiacomo
Sophrologue et Hypnothérapeute à Bry sur Marne
Tél : 01 47 06 15 48

Site web : www.changement-en-soi.com
Mail : changement.en soi@gmail.com

L'interview des intervenants

Jean-Luc Godard, pour notre 6^{ème} interview des intervenants, a répondu présent avec simplicité et générosité. Jean-Luc intervient, lors du cycle fondamental, sur les modules consacrés au 3^{ème} degré.

Venez découvrir son parcours, son incroyable et si riche parcours, ainsi que sa vision tellement humaine de la sophrologie et du rapport à l'Être. Un grand merci pour le temps qu'il a consacré à cette interview.

SophroRéso : Bonjour Jean-Luc ! Pour commencer, peux-tu nous raconter Ton parcours avant la Sophrologie ?

Mon parcours est plutôt atypique, avec de nombreux changements dans ma vie. Mais cela me sert énormément dans mon travail de Sophrologue aujourd'hui. J'ai touché à de nombreux métiers, trente-huit au total en comptant les trois derniers : la Sophrologie, la Bioénergétique et la Géobiologie.

Voici mon parcours :

J'entre dans le monde du travail à 14 ans dans le bâtiment. Je passe deux CAP.

J'arrête le bâtiment suite à un grave accident de chantier.

Je me réoriente : passionné de montagne depuis toujours, faisant partie du Club Alpin Français, je fais une formation de guide de montagne par le biais de l'Ecole de Haute Montagne de Chamonix. Mais je quitte ce milieu qui devient pour moi trop compétitif. Plusieurs de mes amis perdent la vie en montagne...

De retour à Paris, j'entre dans le milieu du spectacle. Je deviens éclairagiste, puis sonorisateur, régisseur, régisseur général. Je suis les stages de l'AFDAS pour me perfectionner, des cours d'art dramatique au Cours Florent, tout en restant technicien du spectacle. Je travaille dans de nombreux théâtres parisiens et un peu partout en France, là où il y a du travail, et je fais de nombreuses tournées.

Un passage dans le Cinéma comme technicien, assistant opérateur puis opérateur. Quelques apparitions comme comédien, avec des petits rôles. Rencontre avec d'autres comédiens, réalisateurs et metteurs en scènes. Puis retour vers le Théâtre : je deviens scénographe, mais je garde un pied dans le Cinéma. Je deviens co-producteur, une expérience cuisante financièrement ! Je terminerai ma carrière d'intermittent du spectacle comme monteur chez « Atlantique Film », avenue Hoche, juste au-dessus des « Films 13 », production de Claude Lelouch, que je croise de temps en temps...

Je pourrais développer et raconter bien des choses sur ce parcours...

Pendant toutes ces années dans ce milieu, il me faut trouver des parades aux moments où je n'ai pas de contrat. Je travaille 6 mois dans le spectacle, et les autres 6 mois, il faut les remplir ! C'est ainsi que je fais de nombreux métiers pour gagner ma vie et combler les manques.

Ces expériences m'ont énormément apporté et enrichi sur tous les plans, mais c'est surtout sur le plan relationnel et humain que cela m'a le plus nourri. J'ai appris à m'adapter à toutes sortes de situations et de personnes, aussi bien des ouvriers que des artistes ou des personnalités connues... J'ai appris également à prendre des décisions rapidement.

Par la suite, la vie me conduit sur d'autres chemins tout aussi étranges et aussi riches.

Après un long moment de vide, je passe deux ans comme éducateur dans un Centre où je m'occupe d'insertion et réinsertion de jeunes par le travail. Puis je reviens à Paris et je postule en tant que **auxiliaire de fouilles sur un des plus gros chantiers archéologiques de Paris** : les fouilles de la Cour carrée du Louvre. Mise au jour des soubassements du château de Philippe Auguste, sous la direction de Mr Michel Fleury, grand Historien et Archéologue parisien.

Sur ce chantier, je deviens responsable à la sécurité. Puis je renoue avec les métiers de l'image en acceptant de faire la couverture photographique du chantier. **J'entre alors à la SFP, « Société Française de Photographie »**, et me perfectionne sur des techniques telles que l'optique, la physique ondulatoire, les émulsions, la sensitométrie, la physique, la chimie photographiques, etc.

Je me perfectionne et mets au point des techniques de prise de vue destinées à l'Archéologie, pour tout ce qui concerne les macro-restes (graines), la sédimentation, les pollens. Je mets au point un procédé de photographie à l'ammonium-chlorure pour les états de surface et je travaille avec le Cabinet des Médailles de Paris. J'utilise la fluorescence UV et mets au point la fluographie pour l'Archéologie (dérivé de la métallurgie). Je suis invité à présenter mes procédés au laboratoire de recherche des Musées de France au Pavillon de Flore, au Louvre. A cette occasion, je rencontre des physiciens, des chimistes et des grands restaurateurs. Je participe avec eux à des expertises sur des bronzes antiques en fluorescence X. Suite à toutes ces recherches, **je deviens Chargé de conférence à Paris IV, à l'Ecole Pratique des Hautes Etudes.** Cela m'oblige à prendre la parole devant un public averti, chercheurs, scientifiques, responsables de Centres de recherche, etc.



Cette expérience me sert aujourd'hui dans mes cours, conférences, exposés, stages...

Ayant appris que j'ai fait partie de la Société Française de Spéléologie, Mr Michel Fleury me confie les fouilles en profondeur, les puits et les citernes du site archéologique. Dans le puits situé dans la tour du donjon de Philippe-Auguste, je fais une découverte importante qui deviendra le deuxième trésor royal de France : le chapelet royal de Charles VI ! Je mets au jour 900 fragments de bronze doré à l'or fin d'un ensemble de parade de Charles VI, constitué de son casque orné de fleurs de Lys, d'un harnais en cuir repoussé, d'une chape de fourreau d'épée en bronze doré et argenté gravé d'une biche couchée, et aussi de la vaisselle en étain frappée aux Armes du Dauphin de France, et bien d'autres pièces...

M. Fleury me donne carte blanche pour traiter ce matériel et me confie la mission de suivre toutes les restaurations. Je deviens son proche collaborateur, puis son ami. Je participe à de nombreuses publications en France et à l'étranger.

Je suis ainsi amené à travailler avec de grands chercheurs, avec des Centres comme le CNRS, pour des missions à l'étranger dans les pays de l'Est, ainsi qu'avec l'IFAPO, « Institut Français d'Archéologie du Proche Orient » et d'autres Centres de recherche en France et à l'étranger.

Toutes ces rencontres et ces expériences me servent précieusement aujourd'hui dans mon travail de Sophrologue : adaptation, vocabulaire, aisance dans les échanges humains, créativité, recherches constantes d'amélioration, curiosité dans des domaines très variés...

SophroRéso : Comment as-tu découvert la Sophrologie ?

Deux choses m'ont amené à la Sophrologie.

La première : **étant photographe pour les Centres de recherche, je suis souvent dans des états de stress intense** au point de me déclencher des petites pathologies indésirables. Aussi je décide d'arrêter la photographie et de vivre à la campagne.

La seconde : **je suis depuis longtemps magnétiseur**. Je souhaite m'installer comme magnétiseur en milieu rural, mais je ne veux pas que l'on me considère comme « guérisseur », « rebouteux » ou autre...

Ayant déjà beaucoup travaillé sur les états de conscience modifiée, et utilisant depuis des années des techniques chamaniques, la Sophrologie m'a paru la plus appropriée des formations pour répondre à mes attentes.

Après avoir pris contact avec les différentes écoles, j'ai choisi le CEAS qui me paraissait être la plus proche de mes convictions. J'ai rencontré le Dr Luc Audouin, un directeur ouvert, simple, accueillant, à l'écoute, rieur, et surtout plein d'humanité.

SophroRéso : Te rappelles-tu quelles questions, quelles difficultés tu as rencontrées pendant ta formation ?

Je n'ai pas vraiment rencontré de difficultés. J'étais plutôt dans l'attente, la curiosité, la découverte de techniques qui me parlaient. J'étais déjà dans une démarche phénoménologique.

Quant aux questionnements, ils portaient sur les choix du fondateur Alfonso Caycedo : pour créer la Sophrologie, pourquoi employer telle ou telle discipline plutôt qu'une autre ? C'est au fur et à mesure de la formation que j'ai pu mieux appréhender le sens de chaque exercice de dynamique et l'apport des techniques spécifiques appropriées à chaque degré. **Je pense qu'il faut un temps de digestion : la loi de répétition est essentielle à une bonne intégration de toutes ces données. C'est par l'expérience que l'on peut rentrer dans une compréhension...**

SophroRéso : Comment intègres-tu la Sophrologie dans ta vie professionnelle et personnelle ?

Je suis en milieu rural, excentré des grandes villes, mais je suis en bonne relation avec les médecins du secteur. **Je suis également en lien depuis plus de dix ans avec l'UTD, « Unité de Traitement de la Douleur » de l'Hôpital de Nemours.**

J'ai passé quatre ans et demi en alternance dans une **Clinique à St-Pol-sur-Ternoise**, dans le Pas de Calais, en chirurgie du dos. Durant cette période, je me partageais entre le Cabinet à Chevry en Sereine et la Clinique où je travaillais principalement en **SSR (Soins de Suite et Rééducation), en pré-opératoire et en post-opératoire, et sur le traitement de la douleur**. J'y recevais entre dix et douze personnes par jour ! Ce travail en clinique m'a énormément apporté sur tous les plans. Ce fut d'abord une expérience d'une grande richesse humaine. Et cela m'a permis d'affiner ma pratique et de mettre en place des techniques adaptées à la situation de chaque patient.

Aujourd'hui j'ai la chance de travailler également avec ma femme Thérèse, qui est aussi Sophrologue. Nous avons ouvert un Cabinet sur Montereau, que nous avons abandonné faute de fréquentations. Trop de charges par rapport aux rentrées... Nous avons finalement gardé notre pratique autour de Chevry en Sereine. En individuel, la fréquentation est très irrégulière. Certains mois sont plus lucratifs que d'autres, mais je tiens bon...

A ce jour nous travaillons pour la deuxième année, en binôme, **en établissements scolaires sur un projet de la MLDS : « Mission de Lutte contre le Décrochage Scolaire »**. Nous rencontrons des jeunes de Collège et de Lycée. Sortir ces jeunes de situations critiques n'est pas toujours facile, mais le travail est payant et nous enthousiasme ! De plus, nous commençons à être reconnus par les enseignants. C'est passionnant et très motivant. On nous demande aussi de mettre en place des séances de Sophrologie pour les professeurs.

En plus de ces activités, je propose des **ateliers « Sons et Vibrations », inspirés du 5ème degré de la Sophrologie**, ateliers d'une journée dans lesquels j'utilise la vibration des bols Népalais, des gongs et de la voix.



Je mène également, **en hommage à Bernard Santerre, des stages « Energie, Nature et Guérison »**. Ils ont lieu sur 4 jours en résidence dans la presqu'île de Crozon en Bretagne, dans un Fort Napoléon III, en bord de mer. Travail sur les sons, les vibrations, nos propres énergies et celles de la Nature.

Je suis toujours aussi passionné par la Sophrologie et les pistes celle-ci ouvre sur beaucoup de domaines. Je pense que nous n'aurons jamais fini de découvrir tous les apports que cet outil nous offre. **« Soyez créatifs dans votre pratique », nous disait Luc pendant notre formation.**

La Sophrologie offre une véritable palette de couleurs pour l'harmonie et le bien-être de chacun. J'essaie le plus souvent possible de mettre en pratique la Sophrologie au quotidien.

Quand je suis dans une situation un peu tendue, lors d'un Conseil Municipal par exemple !, j'utilise des exercices de sophrologie très simples : respirations, ancrage, pompage des épaules, SDN si nécessaire ... De plus, je profite de l'expérimentation et de l'approfondissement des exercices sur moi-même pour les intégrer à ma pratique. C'est en faisant ces expériences que je peux constater et en ressentir les bienfaits.

SophroRéso : Comment définirais-tu la Sophrologie ?

Je pourrais m'étendre sur des définitions élaborées, complexes, ou rentrer dans un domaine plus philosophique. Mais pour moi la définition de la sophrologie reste simple :

« La Sophrologie, c'est recréer l'alliance indispensable entre un esprit paisible et un corps détendu, pour renforcer notre harmonie fonctionnelle, notre harmonie intérieure ». En effet, si nous sommes en harmonie avec nous-mêmes, nous sommes en harmonie avec notre environnement et nous rayonnons de cette harmonie. Pour moi la Sophrologie n'a pas seulement un impact sur la personne qui la pratique et la vit. Il y a également un rayonnement à l'extérieur car nous rayonnons de ce que nous sommes. C'est un phénomène de synergie. Je connais bien ce phénomène ; je l'observe régulièrement dans mes stages.

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

La toute première chose est de bien connaître la Sophrologie, d'avoir des bases solides pour la mettre en pratique. Avoir acquis suffisamment de connaissances, c'est essentiel. Cela se fait pendant la formation et les entraînements, mais surtout par un travail personnel de recherche. Il ne faut pas se reposer sur ses lauriers. Il faut être curieux pour continuer de progresser.

Il y a aussi la valeur humaniste. On ne peut pas accompagner une personne si on ne l'aime pas, quelle que soit son origine, son statut, etc. J'ai côtoyé tant de personnes différentes ! C'est pour moi la première qualité d'un Sophrologue. Et malheureusement, ce n'est pas le cas chez nombre de thérapeutes, de praticiens, qui sont plutôt dans le business... La personne n'est pas toujours l'essentiel pour eux. Je ne porte pas de jugement en disant cela ; c'est simplement un constat qui m'attriste. Quand je vois autour de moi tant de gens en difficulté, en souffrance, qui ne savent pas comment s'en sortir, je me dis qu'il y a du travail, de l'aide à apporter ! Les quatre ans et demi passés dans le Nord pas de Calais en Clinique m'ont mis face à des situations humaines incroyables. Je peux dire que j'ai vu la misère, la vraie misère humaine, celle qui conduit au désespoir et à l'anéantissement de la personne....

C'est pour tout cela que, pour moi, la première valeur ou plus exactement **la première qualité d'un Sophrologue, c'est d'aimer les gens, d'avoir de l'empathie, pas trop, juste ce qu'il faut, et surtout de faire ce métier en y mettant de l'amour**. Alors tout est possible...

SophroRéso : Tu intervies au CEAS. Peux-tu nous expliquer ce que tu souhaites transmettre aux stagiaires ?

Tout d'abord, en tant que formateur, je suis chargé de transmettre la Sophrologie Caycédiennne, avec ce que cela comporte de théorie, de principes et de pratiques. J'essaie d'être le plus clair possible, sans trahir les fondements. La documentation que je donne contient l'essentiel, avec tous les terpnos logos pour que les élèves aient de quoi s'entraîner. Les enregistrements sont indispensables. J'incite mes élèves à enregistrer à chaque séance, car d'une séance à l'autre il y a toujours une petite différence.

Mais dans tout cela j'apporte mon expérience et mon vécu de toutes ces années de praticien. Il est important pour moi dans cette transmission de donner des exemples, de les partager, pour ne pas devenir ennuyeux. Le fait de s'appuyer sur des expériences vécues permet, dans l'enseignement, de montrer l'articulation entre la théorie et la pratique. Les choses deviennent plus fluides et compréhensibles.

Dans ma pédagogie, je m'appuie donc beaucoup sur mes expériences. **Je sors de temps en temps des sentiers battus pour partager mes petites « recettes de cuisine » de la Sophrologie, les adaptations que j'ai dû mettre en place au fil du temps, selon ce fameux principe d'adaptation.** J'explique que la Sophrologie n'est pas quelque chose que l'on plaque sur une personne ou une structure, mais qu'il faut s'adapter à la demande ou à la situation de l'instant. Et si je suis parfois un peu en dehors du protocole conventionnel, je le précise en ajoutant que cela n'engage que moi ! Comme le dit si bien Luc Audouin, il faut être créatif dans la pratique. Je suis bien d'accord avec lui, car pour moi la Sophrologie n'est pas quelque chose de fermé, mais en perpétuelle évolution. Au fil du temps, j'ai été obligé d'adapter, de transformer, d'apporter des petits plus à ma pratique sophrologique, sans pour autant perdre de vue la ligne directrice de cet outil fabuleux. D'ailleurs je pense que nous n'avons pas fini de découvrir toutes les possibilités que peut nous offrir cet outil merveilleux. C'est cela que j'ai envie de transmettre : tous ces possibles ! J'aime partager et transmettre et je ne suis jamais avare de mes expériences, y compris mes erreurs. C'est aussi cela qui nous fait grandir et avancer. **C'est ce que j'explique aux élèves en les poussant à oser même s'ils ont peur.**

SophroRéso : Pour finir, aurais-tu une anecdote à nous raconter sur ta pratique ?

J'ai quelque chose de drôle à raconter, qui peut arriver à tout le monde ! Cela s'est passé à la Clinique de Saint Pol sur Ternoise. Je travaillais beaucoup à cette époque, comme je l'ai dit plus haut. Je voyais jusqu'à douze personnes par jour, parfois plus quand mon chef de service m'en rajoutait. Un soir en fin de journée, bien après vingt heures, je recevais la dernière personne. Elle était allongée sur la table d'examen, et moi assis sur une chaise à côté d'elle. J'étais en train de faire une lecture du corps. Tout était normal, et je marquais comme d'habitude des temps de pause entre chaque niveau corporel, quand à un certain moment, ce temps de pause s'est prolongé considérablement. C'est moi qui suis passé dans le niveau sophro-liminal, avec une incursion incontrôlable dans le sommeil ! La fatigue de la journée a bien sûr joué son rôle dans ce décrochage... Et voilà que je me réveille en sursaut, avec la crainte que la personne se soit éveillée entre temps ! Par chance, elle ne s'est aperçue de rien et la suite de la séance s'est déroulée tout à fait normalement. Je raconte cette anecdote aux élèves. **C'est ce qui a donné lieu, pour les 40 ans du CEAS, à ce sketch de la sophrologue qui s'endort au beau milieu de son groupe.** Cela montre bien qu'il faut prendre en compte l'état dans lequel on se trouve !...

Si vous souhaitez en savoir plus sur le travail de Jean-Luc, voici **la programmation de ses ateliers Sons et Vibrations, à Chevry en Sereine (77):**

Samedi 10 février 2018 /
 Samedi 10 mars 2018 /
 Samedi 24 mars 2018 /
 Samedi 05 mai 2018 /
 Samedi 26 mai 2018

Et si vous souhaitez voir les films de ses **stages « Energie, Nature et Guérison »**, en Bretagne, allez sur le site de Pierre Daviller, www.unphotographe.net puis dans la rubrique « Galerie des amis » cliquez sur les films Energie 1, Energie 2 et Energie 3.

Contact, renseignements et inscription : Jean-Luc et Thérèse Godard,
tél.: 01 64 31 44 72
Mail: jlg.godard@gmail.com



Sophrologie et apnée

Nathalie Bergeron-Duval revient avec humour sur sa merveilleuse expérience de l'apnée et sa rencontre avec les dauphins, guidée par Jean-Guy de la Casinière, que les assidus du Café Sophro connaissent bien.

Merci à lui pour les magnifiques photos sous-marines !



Le lagon des dauphins

J' ai fait la rencontre fin octobre de **Jean-Guy de la Casinière**, invité par Manuela lors des rencontres Café sophro-philo. Je ne savais pas que cette rencontre d' un soir autour de quelques respirations allait m' ouvrir un tel univers dont voici quelques ingrédients que je partage avec vous, si d' aventure, cela vous titillait :

- d' abord un lâcher-prise total pour m' inscrire 3 jours plus tard à une semaine de croisière en Egypte qui part dans les 10 jours sur le thème « Se retrouver »
- puis une immersion phénoménologique dans un mix sophro-méditation-découverte des dauphins sauvages/apnée...attention apnée poumons pleins mais avec technique super au point pour éviter l' hyperventilation quand vous remontez à la surface respirer...Docteur Bouchot devrait être OK avec ça...
- la pratique assidue de Attente = Détente, tous les matins avant d' entendre Jean-Guy nous crier « les dauphins sont là... »
- suivi d' un exercice d' intégration du schéma corporel grâce à l' enfilage de la combinaison, masque, tuba, palmes, gants
- enfin, la mise entre parenthèse du jugement pour découvrir Pierre (mon mari que j' avais emmené, lâcher-prise total je vous ai dit), tout à fait à l' aise dans cet univers assez éloigné du sien, plutôt dans les airs et le turbo, lui ...

Bon je vous passe la description des plongées et **le chant des dauphins sauvages rencontrés à moins de 2m ...** l' eau transparente et bleue, mais bleue... ! les coraux aux architectures d' Atlantide...etc. Parce que tout ça ne s' explique pas, ça se vit... !

L' arrivée de nuit, le chauffeur du minicar un peu perdu, nous les pieds dans l' eau, chaussettes, chaussures et valises en main pour arriver au zodiac qui allait nous transporter sur le bateau ... c' était déjà pour nous « mettre un peu dans le bain », et la suite a été réellement fabuleuse...

Un grand merci au superbe duo d' accompagnateurs **Audrey Steinmetz** sophro-analyste et Jean-Guy, facilitateur de mieux-être ! A quand la croisière spéciale CEAS ?!!

Scoop : les prochains stages de Jean-Guy pour vous faire rêver...

- « Conscience du Corps et Apnée » avec Lily Crespy en partenariat avec Dahab Freedivers (juin et octobre 2018)

- 3 croisières dauphins avec Audrey Steinmetz en octobre, mais aussi avec de nouveaux partenaires.

- un stage à Chambéry de 3 jours sur le thème « Se centrer, se nettoyer, se re-trouver » avec Audrey.

Pour toute information, voici le tout nouveau site de Jean-Guy et ses coordonnées :

www.conscienceducorpsetapnee.com

- delacaz@me.com

Pour la route, quelques lignes écrites à la mode Haïkus en souvenir d' un fabuleux lagon...

Eau étincelante
Bleue, sous plongeon profond
Beauté éblouissante
Rouges écumes
Vent d' hiver
Le soleil pâlit
Et la peau fraichit



Photos : Jean-Guy de la Casinière

Et en prime un tableau parmi la série
que m' a inspiré à mon retour ce lieu magique !

Le Lagon des Dauphins 2017 p12

(techniques mixtes, acrylique et encre de chine)

Mon site d' artiste : www.bergeronduval.com

Communication

Le numéro 18 de votre magazine « **Sophrologie, pratiques et perspectives** » vient de sortir !



A la Une ce numéro :

A la rencontre de soi

Revenir au cœur de la Sophrologie, c'est-à-dire à sa dimension existentielle, voilà le sujet du dossier en couverture de ce nouveau numéro. Passer par le corps pour renouer avec la connaissance de Soi, retrouver ses valeurs, ses capacités, ses ressources, son unicité. Voilà le défi de notre discipline, qui va bien au-delà d'une simple technique de relaxation.

Retrouvez également dans ce numéro:

- Et si le stress devenait positif ?
- Améliorer l'image de soi
- Ma posture d'enseignante
- Marcher vers soi, marcher vers le monde
- De la tyrannie de la jouissance
- Savoir qui je suis
- La connaissance de soi passe par l'expérience du corps
- Sortir de sa zone de confort
- La sophrologie : une porte vers l'altruisme ?
- L'obsession du corps
- L'insomnie, une cause psychologique ?
- Sophrologie et sport de haut niveau
- Sophrologie et cancer
- Les troubles du comportement alimentaire

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

CitaSophro te dit ...

« Les jugements portés sur les autres sont des expressions détournées de nos propres besoins insatisfaits »

Marshall B. Rosenberg (a élaboré une nouvelle forme de langage « la Communication Non Violente »)

Biblio Sophro

● « **Et elle me parla d'un érable, du sourire de l'eau et de l'éternité** »
Antoine Paje



Un véritable coup de cœur ! Ce récit nous parle des minutes d'éternité, ces minutes qui, derrière une apparente banalité, finissent par se parer d'un parfum d'éternité.

Ce coup de fil qu'on passera « plus tard » et qui se fera « trop tard ». Ces décisions prises en une minute qui se révéleront profondément significatives. Les rencontres, les mots, les gestes faits ou retenus... Un livre pétri d'humanité, de douceur et d'espoir. Un livre qui donne envie de dire « je t'aime » à nos proches, de prendre le temps de revenir à soi, de s'arrêter pour simplement s'ouvrir à ce trésor inestimable qu'est le moment présent.

Carnet Rose ...

Tous nos voeux de bonheur aux jeunes mariés de l'été 2017 !



Agnès
(promotion « **Les cocottes Sophroniques** ») et Eric.



Fanny
(promotion « **Shadocks** ») et Martial.

Nous leur souhaitons une belle route, ensoleillée et heureuse.

Actualités de la FEPS

A vos agendas !

Le prochain congrès de la FEPS se tiendra les 20 et 21 octobre 2018 à Lyon

Chaque année, la **Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie (FEPS)** organise en alternance : une Université d'Eté ou un Congrès.

Le Congrès est ouvert au grand public et l'Université d'été est réservée aux étudiants et anciens élèves des Ecoles de la FEPS.



Retrouvez le réseau des écoles de la FEPS, partout en France, et à l'étranger
<http://feps-sophrologie.fr/la-FEPS.html>

Après les Universités d'Eté, qui ont connu un joli succès, se tiendra les 20 et 21 octobre prochains, le **dixième Congrès de la Fédération**, à Lyon. C'est en effet l'**Institut de Sophrologie Rhône Alpes (ISRA)** qui accueillera en fin d'année tous les sophrologues, futurs sophrologues et toutes personnes curieuses et intéressées par la Sophrologie.

N'hésitez à vous rapprocher de l'ISRA. Et également suivre la page Facebook dédiée au Congrès
<https://www.facebook.com/Congr%C3%A8s-FEPS-2018-1830396807279499/>



Des nouvelles du Syndicat des Sophrologues Professionnels (SSP)



Pour rappel, le **Syndicat des Sophrologues Professionnels (SSP)**, organisation partenaire de la FEPS, est le **syndicat historique des Sophrologues** (il a été créé en 2003).

Au-delà de sa mission de renseignement et d'information sur les démarches administratives ou toutes interrogations professionnelles, de défense de la profession, il est également le **représentant de la profession à l'UNAPL (Union Nationale des Professions Libérales) et du FIFP-PL (Fonds Interprofessionnel de Formation des Professions Libérales)**

Fin 2017, il a fait peau neuve en changeant son siège social, qui est dorénavant domicilié au **51, rue Decaen, Paris 12^{ème}**. Son numéro reste le **06 76 03 06 96**.

N'hésitez pas à vous inscrire, ou renouveler votre adhésion en allant sur leur site, <https://www.syndicat-sophrologues-professionnels.fr/>

La respiration synchronise le cerveau

Cerveau & Psycho

Voici un article, paru dans le magazine **Cerveau & Psycho**, numéro 86, sorti en mars 2017.

Les adeptes des techniques de relaxation le savent bien, le travail du souffle est une des voies privilégiées pour calmer le stress.

Mais ce n'est pas la seule influence de la respiration sur le cerveau : l'équipe de Jay Gottfried, professeur de neurologie à l'université Northwestern, aux Etats-Unis, a montré qu'elle synchronise l'activité de plusieurs régions cérébrales, entraînant diverses fluctuations cognitives.

Les chercheurs ont analysé le potentiel électrique mesuré par des électrodes implantées dans le cerveau de patients épileptiques (l'objectif de tels implants étant de localiser les zones à l'origine des crises). Ils ont découvert une influence multiple de la respiration. Par exemple, l'amplitude moyenne de ce potentiel oscille au rythme du souffle dans le cortex olfactif, tandis que les ondes à plus haute fréquence, dites thêta, surviennent à chaque inspiration dans l'hippocampe et l'amygdale.

Or ces deux régions sont respectivement des centres cérébraux de la mémoire et des émotions. D'où l'idée d'un impact potentiel sur les performances cognitives. Pour la tester, les chercheurs ont soumis soixante autres sujets à diverses épreuves. Ils ont trouvé que la phase d'inspiration stimulait plusieurs capacités cognitives : par rapport à la phase d'expiration, les participants mémorisaient mieux un objet qui leur était présenté sur ordinateur et reconnaissaient plus vite une expression de peur sur une photo de visage. Pour Christina Zelano, l'auteure principale de l'étude, c'est avantageux dans une situation dangereuse, car la peur nous pousse alors à respirer plus vite et, ce qu'on sait moins, à passer plus de temps à inspirer qu'à expirer, déclenchant un salutaire petit coup de fouet cognitif.

Tous ces effets disparaissaient lorsque les participants respiraient par la bouche. La respiration semble donc agir sur le cerveau via les terminaisons sensorielles tapissant la cavité nasale (qui détectent par exemple les variations de pression). L'activation nerveuse se propagerait ensuite au bulbe et au cortex olfactifs, avant de gagner les zones cérébrales plus profondes, comme l'hippocampe et l'amygdale, étroitement connectés à ces régions.

Au final, déclarent les chercheurs, « cette voie de la respiration est comme une « horloge » commune qui organise l'excitabilité spatiotemporelle à travers le cerveau. »

Pas étonnant, donc, qu'elle ait une telle influence sur nous.

G.J.

Les experts : CEAS



Pascale Etchebarne inaugure cette nouvelle rubrique, en répondant à des questions que tout sophrologue démarrant son activité peut être amené à se poser. Merci Pascale !

SophroRéso : Quand tu as fini ta formation au CEAS, comment s'est passée la transition professionnelle ?

J'ai intégré la sophrologie dans ma pratique quotidienne, en tant qu'infirmière en santé au travail. J'ai eu l'opportunité d'appliquer les techniques au cours de mes soins mais aussi d'installer des consultations individuelles.

SophroRéso : Comment sont venus tes premiers patients/clients ?

J'ai franchi le cap de l'installation après de multiples demandes de salariés que j'accompagnais et qui souhaitaient que je puisse voir des membres de leurs familles, leurs amis... Donc grâce à eux, j'ai recherché un local et j'ai démarré l'aventure.

SophroRéso : Quels conseils donnerais-tu aux tout jeunes diplômés pour se lancer (garder une activité en parallèle, se former à d'autres méthodes, etc) ?

Je donnerais tout d'abord mon avis : il est important de se sentir prêt à recevoir une rémunération, ce qui n'est pas si évident. Ensuite, il faut prendre réellement conscience que prendre en charge une personne avec toutes ses blessures, son histoire, demande à être aligné avec soi-même. Donc chacun doit le ressentir intérieurement, c'est une grande responsabilité mais c'est un métier si passionnant.

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

La meilleure manière de se faire connaître reste le bouche à oreilles. Il ne faut pas hésiter à se faire connaître auprès des médecins, des professionnels de santé, des pharmacies, infirmières scolaires, conseillers d'orientations.

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

Le stage est capital et il est parfois important de se laisser guider par ce qui se présente, c'est souvent une chance. Nous démarrons avec une idée d'orientation et la vie, le hasard, nous emmène vers un autre chemin. Faites confiance à votre destin !

SophroRéso : Pour finir, question subsidiaire : tu as des patients, ou des clients ?

Pour ma part, j'ai des clients, les personnes qui viennent, me rémunèrent et elles demandent un service.

Elles ne sont pas là pour patienter, même si nous passons le message de Luc Audouin : « attente=détente ».

Procurez-vous les CDs de Pascale aux éditions VOolume :

« Le développement durable de soi-même »

<https://voolume.fr/produit/le-developpement-durable-de-soi-meme/>

et « Les acouphènes apport de la Sophrologie »

<https://voolume.fr/produit/acouphenes-apport-de-sophrologie/>

*** Bon à savoir : le CEAS propose dorénavant à chaque élève (mais ce n'est pas une obligation) d'assurer 2 stages. Une façon de se froter à un public connu sur lequel le stagiaire se sent légitime, et d'expérimenter un public qui l'attire mais qu'il maîtrise moins bien.**

Musique sous hypnose...

Isabelle Lefebvre (promotion Banana Zen), a rencontré **Geoffroy Secco**, un musicien pas comme les autres. Après avoir assisté à l'un de ses concerts, elle a souhaité en savoir plus. Il a accepté la discussion, elle en a fait un article pour le SophroRéso.

Un grand merci pour leur générosité à tous les deux.

« Né le 16 mai 1980 à Roanne, Geoffrey Secco, musicien en herbe, apprend à 6 ans en autodidacte le piano.



A 8 ans, poussé par son désir grandissant de musique, il rentre au conservatoire d'Aix les Bains pour apprendre à jouer du saxophone. A ce moment, il rencontre la **visualisation** grâce à son professeur qui le **prépare à sa première audition à l'aide de son imagination et le pouvoir de la projection**. Il entame alors un cheminement de plusieurs années d'approche musicale basée sur cette technique.

Puis vient l'année 94 : Geoffrey a 14 ans et rentre dans un groupe de variété dirigé par un professeur, lui aussi adepte de la visualisation, puis décide de passer son DEM de Jazz (Diplôme d'Etudes Musicales) et intègre la classe spécialisée au CRR (Conservatoire à Rayonnement Régional) de Chambéry. C'est ce qu'on appelle tomber dans la marmite ! Si cela n'était pas le signe prometteur d'un futur **Chaman musicien et hypnotiseur**, il en aurait fallu même un peu moins pour que cela ne déclenche chez Geoffrey l'irrésistible envie d'aller encore plus loin. En rejoignant le conservatoire de Paris 9ème afin d'y obtenir son DEM de Jazz de la ville de Paris, il rencontre son professeur André Villeger, qui lui parle du son à 360° , il travaille, et oui encore... sur la visualisation ! S'imaginant ainsi dans une tour très haute qui lui permet d'envoyer le son tout autour de lui. Magnifique : il sait faire et se sent comme un poisson dans l'eau. A son tour, il devient professeur à l'école de musique ATLA (Paris 18ème) pendant 2 ans.

Après l'obtention du CNFPT de Jazz en 2005, il reprend ses Etudes au « Berkley College of Music » (Boston-USA) en 2006. Fin de son palpitant cursus ! Il poursuit son chemin de musicien en jouant avec les plus grands et pour le plus grand plaisir de tous.

Depuis 2004, il aura participé à de nombreux concerts, à des événements et soirées privées pour les Chefs d'états un peu partout à travers le monde. **En quinze jours, il apprend sous auto-hypnose la clarinette** afin de pouvoir faire la tournée avec Patricia Kaas !

Son premier disque sortira alors qu'il aura atteint 28 ans. **Il décide parallèlement de suivre une formation en énergétique et en médecine chinoise.**

Vers 30 ans, Geoffrey souhaite transmettre tout ce qu'il est et ressent. Un voyage en Australie lui permet de nous offrir son deuxième album. Dans ces paysages, il écoute les éléments, la nature, qui lui inspirent ce magnifique CD « **Element of Sun** ». Pendant la tournée qui suit, Geoffrey raconte au public son cheminement dans ce pays lui a inspiré les sons qu'il joue, que dans ces notes, il y a la pluie, le vent, le soleil et le feu, il réalise alors que... les gens partent en transe ! Voici comment est né le concert sous hypnose ! « Les moines ont enseigné le chant diphonique après avoir entendu l'eau chanter sous les cascades » me confie Geoffrey, tout en poursuivant « moi, j'ai reçu les notes durant ce merveilleux périple australien et je souhaite vous les faire pleinement partager ».

Il y a deux ans, Geoffrey part vivre l'expérience du chamanisme amazonien, bien encadré par Jacques Mabit (Chaman, psychiatre français installé au Pérou) durant 3 semaines. Il en ressort inspiré pour mettre en place son concert sous hypnose, incluant le chant archétypal, avec des rituels de passage dans les terpnos logos du concert.

Pour apprendre la clarinette avec l'hypnose, Geoffrey avait lu en 2009 le livre « S'entraîner à l'auto-hypnose au quotidien » de Jean Doridot. Geoffrey le contacte alors en 2015, et lui propose de faire les concerts avec lui. Il alternera par la suite avec Kevin Finel qui a une approche plus archétypale, mythologique. Geoffrey souhaiterait faire seul ses concerts sous hypnose afin « de pouvoir y mettre tout ce que je ressens » me déclare-t-il. Alors, il a repris depuis l'année dernière des études d'hypnose !

Le concert fonctionne comme une séance de sophrologie avec la musique en plus et les pauses phoniques en moins, c'est magique ! Vous faites des inductions, vous vous étirez afin de mieux ressentir le son, faites toucher vos doigts pour accueillir les vibrations, et retournez dans le passé, buvez à la source, voyagez dans le futur... **Tout y est, 1er, 2ème et 3ème degrés, sans oublier une touche toute particulière de parcours chamanique et la reprise douce et dynamique en toute bienveillance !!!**



J'ai, pour ma part, pris un grand plaisir à me retrouver à différents de ma vie, ai revécu ma naissance en descendant cet escalier dans la plus grande sérénité, accompagnée d'une musique en harmonie avec mon esprit, mes sens et mon corps.

Geoffrey recommencera ses spectacles en Octobre au théâtre Apollo. Je vous le conseille vivement ! »

Isabelle Lefebvre

Ndlr : Vous pouvez retrouver Geoffrey Secco, au Théâtre Apollo, à partir du 13 février 2018.



**Le Sophro-Mood de
Laëtitia**

CEAS Paris ■■ Coordonnées du Journal : 16 boulevard Saint Denis ■■ 75010 Paris ■■
Tel : 01 42 08 56 01 ■■ www.sophrologie-ceas.org ■■ Contact: www.facebook.com/CEASsophrologie
Votre contact SophroRéso : Agnès Leroux ■■ la-sophro-d-agnes@hotmail.fr ou au 06 62 07 47 82

Liens sophro - SSP : www.syndicat-sophrologues.fr – **FEPS** : ecoles.sophrologues.fr

Re-lecture : Géraldine Durand ■■ **Crédit Illustrations et Photos** : Photo libre.com ■■ fotofolia.com ■■ Pixabay ■■ Unsplash