

L'édito de Géraldine

## Introduction à l'exposition monographique du photographe Jacques Henri Lartigue à Dinard, été 2017.

« Rien ne vaut le rituel des grandes séquences annuelles, le dépaysement absolu des « vacances ». Rien ne vaut la plage, et c'est aussi pour cela qu'elle attire autant. Le bien-être régressif d'une sieste sur le sable s'accompagne ici d'un agréable enveloppement sensoriel qui en renforce les effets. On peut se laisser aller beaucoup mieux que dans son canapé, le plaisir et la bonne conscience en plus. La plénitude existentielle que procure le vide intérieur peut atteindre ici les sommets d'une philosophie de la sagesse.

Le vide ou l'impression du vide. Car le bien-être et la décontraction laissent libre cours à des rêves éveillés et à des fragments de pensées flottantes. Pour le pur plaisir du rêve, qui ajoute une dimension onirique au bien-être, mais pas seulement. (...) L'observateur inattentif peut avoir l'impression qu'il ne se passe rien sur la plage. Or il se trompe. Tout au contraire, la relaxation balnéaire est une activité (pas fatigante certes) à la pointe de la modernité : elle exige des temps de solitude, des moments où l'on n'est pas vraiment seul d'ailleurs. **Car l'on est en grand dialogue avec soi-même, avec son corps, avec ses rêves ».**

Il est volontiers inspirant ce texte pour nous inviter à nos devoirs de vacances. Été rime avec « farniente » et cependant, se révèle être le temps idéal pour s'adonner à son regard précis et affiné de l'instant présent. Une fois, les soucis mis entre parenthèses, le tic-tac du temps congédié, le corps reprend sa part belle au soleil... Sentir, re-sentir, re-découvrir... Vivre pleinement sa propre phénoménologie, aidé par de nouveaux espaces arpentés. L'été m'inspire le travail dans le plaisir, développer sa capacité d'exister à la nature, à la lumière, à la VIE !

Que votre été soit réjouissant et terriblement sophrologique

**Géraldine DURAND**

**Co-Directeur du CEAS**



Bonjour !

Ca y est, c'est l'été ! Je ne sais pas si vous êtes comme moi, mais je suis restée fidèle à mes années d'école dans le ressenti du temps qui passe : juillet et août, que je travaille ou non, restent synonyme de farniente, de longues heures à l'ombre d'un arbre ou d'un parasol à lire un livre, bercée par le chant de la mer ou des grillons...

Chaleur, odeur des crèmes solaires, de monoï et de noix de coco, barbecue, lumière à n'en plus finir, siestes, et temps suspendu. Et septembre rime irrémédiablement avec rentrée, agenda et nouveaux vêtements ! Ca me donne presque envie d'acheter un cartable !

Alors, en attendant les départs en vacances et toutes les joies associées, voici votre SophroRéso à déguster bien frais.

Un SophroRéso un peu particulier pour moi, puisque c'est le dixième numéro que j'ai le bonheur de réaliser. J'en profite d'ailleurs pour remercier très sincèrement toutes les personnes qui répondent présents : les fidèles, qui m'envoient régulièrement des articles, des idées, les « ponctuels » qui répondent favorablement à mes demandes d'interview, et les lecteurs qui m'envoient des mots d'encouragement qui me touchent beaucoup. Sans vous, le journal n'existerait pas, alors merci !

Passez un très bel été !

**Agnès LEROUX**

## SOMMAIRE

- Page 1** L'Édito de Géraldine – le mot d'Agnès
- Page 2** Calendrier des Formations Complémentaires et vie du CEAS
- Pages 3 & 4** La bienveillance
- Page 5** Dans l'intimité du Sophrologue
- Page 6** L'interview des Intervenants
- Page 7** Mala, chien guide d'aveugles
- Page 8** Communication - Biblio-Sophro - Carnet Rose - Cita Sophro te dit
- Page 9** L'actualité de la FEPS
- Pages 10 & 11 & 12** La mémoire
- Pages 13 & 14** Chroniques des installations réussies
- Page 14** Le Sophro-Mood de Laetitia

# Programme des Formations complémentaires

## Automne 2018 du CEAS Paris

Contact : Frédérique Murry

Tél: 01 42 08 56 01

Retrouver toutes nos formations sur notre site [www.sophrologie-ceas.org](http://www.sophrologie-ceas.org)



### ● NOUVEAU Sophrologie et violence

‡ Caroline Turrini

**29 & 30 septembre 2018**

#### Les objectifs :

Sensibiliser les Sophrologues aux mécanismes de la violence et à ses différents aspects, acquérir des outils de sophrologie adaptés aux contextes de la violence en général, se positionner en tant que sophrologue face à la violence de notre société, accompagnant des personnes ayant un comportement violent ou ayant été victimes d'actes violents.

### ● NOUVEAU La mémoire

‡ Aurore Malet-Karas

**5 & 6 octobre 2018**

#### Les objectifs :

Acquérir des notions sur les différentes mémoires et les mécanismes physiologiques qui les soutiennent, se positionner en tant que sophrologue accompagnant, en structures hospitalières, en cabinet ou en association, des personnes souffrant de troubles de la mémoire.

### ● Neurosciences et émotions

‡ Nathalie Bergeron-Duval & Pauline Neveu

**5, 6 & 7 octobre 2018**

#### Les objectifs :

Acquérir des notions de bases en neurophysiologie, approcher les neurosciences des émotions à travers une présentation simple des principales théories, faire des liens entre vécu quotidien, vécu sophrologique et système nerveux.

Explorer les émotions à travers la communication, prendre conscience du rôle des émotions dans le processus de visualisation, accueillir les émotions en tant que sophrologue.

### ● Morosité, déprime, dépression

‡ Cécile de Laubier

**12 & 13 octobre 2018**

#### Les objectifs :

Savoir faire la différence entre la morosité, une déprime et une dépression, en reconnaître les signes et les risques, pouvoir apporter des réponses adaptées à ces problématiques, savoir quand et à qui passer le relais, s'informer, travailler en réseau.

### ● Burn out

‡ Florence Parot

**14 & 15 octobre 2018**

#### Les objectifs :

Détecter les signes du burn out et accompagner les personnes en phase de pré ou de post-burnout, faire la différence entre dépression et burnout pour s'adapter en conséquence.

### ● NOUVEAU La voix du Sophrologue

‡ Agnès Leroux

**9 novembre 2018**

#### Les objectifs :

Apprivoiser sa voix, jouer avec, la moduler, acquérir des techniques et des connaissances théoriques pour mieux l'utiliser, en prendre soin et retrouver confort et confiance dans son outil, s'interroger sur l'apport de la voix et du son dans les transmissions des techniques sophrologiques.

### ● Vigilance et troubles du sommeil

‡ Dr Luc Audouin & Caroline Rome

**12, 13 & 14 novembre 2018**

#### Les objectifs :

Sur trois jours, avec deux spécialistes, vous aborderez l'ensemble de cette pathologie et la question de la vigilance, notamment en situation professionnelle.

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)

## La bienveillance en question

Une nouvelle fois **Cécile de Laubier** a la gentillesse de partager avec nous ses réflexions, toujours aussi pertinentes et enrichissantes.  
Pour ce nouveau numéro, elle porte un regard un peu décalé, mais ô combien revigorant et recadrant, sur une notion très à la mode en ce moment : la Bienveillance...



### Faut-il vraiment être bienveillant ?

Pardon pour ce titre un brin provocateur, mais oui : je me suis réellement interrogée sur la pertinence de la bienveillance en sophrologie, et dans la relation d'aide en général. Voici comment...

Je suis récemment allée voir une thérapeute systémique pour tenter de régler quelques problèmes, et me rendre plus disponible à mes chers sophronisants ... J'ai été très étonnée de son style... Elle m'invitait à vérifier ce que je lui disais (« Vous êtes sûre ? ») et n'hésitait pas à remettre en question la réponse (« C'est une histoire que vous vous racontez sur vous-même, je n'y crois pas du tout »). Ou alors elle me coupait la parole (« ça c'est le mental qui parle ; j'aimerais bien savoir ce que vous ressentez... »)

Croyez-moi ou pas, mais j'en suis sortie ravie. **Enfin quelqu'un qui osait me dire que je suis enfermée dans des perceptions erronées sur moi-même, et que ce sont ces croyances (et non les circonstances, mon passé, ou « les autres ») qui m'empêchent d'avancer.** Quelqu'un qui n'était pas à l'écoute de l'histoire de ma vie, mais de la vie elle-même, qui cherche à se frayer un chemin à travers le filet étouffant de mes pensées.

**Cette expérience rafraîchissante m'a beaucoup interrogée. Qu'en est-il de l'écoute telle que je l'ai apprise, où la parole de l'autre est respectée, comme si elle était sacrée... ? Où le praticien se contente d' « accueillir » les émotions, les ressentis de l'autre... sans jamais le bouculer ?** Bref, cette « acceptation inconditionnelle » ne contribue-t-elle pas parfois à maintenir les personnes sous l'emprise de leur mental ?

Je fais ici référence à ma propre expérience, mais je sais que je ne suis pas la seule dans ce cas... En voulant travailler sur moi-même j'ai eu parfois le sentiment de tourner en rond. **Comme si, en écoutant religieusement mon histoire, en accueillant délicatement ma petite personne, certains praticiens pourtant bien intentionnés (sophrologues ou non) m'avaient encouragée à cristalliser mes souffrances.**

J'ai eu un début de réponse dans un article de **Thierry Tournebise**, un thérapeute et formateur bien connu dans ma Dordogne d'adoption. **Il explique très bien que c'est avec le « moi profond » d'une personne qu'il nous faut faire Alliance, et non avec son personnage (ce qu'elle croit être).** C'est quelque chose d'essentiel à comprendre, je crois, si l'on veut aider quelqu'un à sortir de ses schémas répétitifs. **Cela implique beaucoup d'empathie, mais aussi beaucoup de fermeté, de la lucidité et un style incisif.**

**Je crois d'ailleurs que la sophrologie facilite beaucoup ce chemin, parce qu'en reconnectant les personnes avec leurs sensations elle court-circuite le mental.**

En poursuivant ma réflexion, je me suis posé la question de la bienveillance de cette décoiffante thérapeute systémique. De fait, avec sa voix bourrue et ses regards perçants elle est l'une des personnes les plus douces que j'aie rencontrées. Son sourire en coin est profondément chaleureux. Son accueil naturel... Et son humour ravageur... A aucun moment je n'ai eu le sentiment d'être maltraitée... Bien au contraire ! Car dans les moments d'inconfort ce n'était pas mon « être profond » qui était menacé, mais un moi encombrant et rigide... En fait, je lui étais reconnaissante de couper le sifflet à ce mental qui me trompe sans cesse et ne me laisse pas respirer...

Voilà pour l'expérience personnelle. Mais ma pratique de sophrologue dans tout ça ? **Cette expérience m'a rappelé que la bienveillance n'a rien à voir avec une forme de cocooning**, un silence maternant qui conforterait l'égo dans sa domination. Un silence complice en fait. Je me suis rendu compte que **dans les trois attitudes décrites par Carl Rogers** (le père de l'Approche centrée sur la personne), **il y en a une que j'ai tendance à négliger. Je fais la part belle aux deux premières, les très à la mode « empathie » et « acceptation inconditionnelle ».** Mais quid de la « **congruence** » ? Cette qualité, que nous pourrions traduire par authenticité, contrebalance les deux autres et permet d'éviter un certain enlisement dans l'accompagnement.

**Je n'en conclus surtout pas qu'un style percutant est toujours adapté. Lorsqu'une personne trouve l'espace pour exprimer ce qu'elle ressent en profondeur, lorsqu'elle se sent suffisamment en sécurité pour toucher du doigt non pas ses « problématiques » mille fois ressassées mais son sentiment le plus vrai, alors il faut bien sûr se faire discret, comme si nous nous retirions pour la laisser renouer le contact avec elle-même ...**

Il ne faudrait pas non plus confondre la congruence avec la spontanéité... Et encore moins avec une brutale franchise. **Sortir aux gens leurs quatre vérités n'a jamais fait évoluer quiconque, et je ne crois pas du tout à ces méthodes qui consistent à déstabiliser sciemment les personnes pour les amener à « progresser ».** Ces pratiques sont encore beaucoup trop répandues dans l'entreprise ou en pédagogie (et parfois même dans certaines « thérapies »), où elles ont pourtant fait la preuve de leur triste inefficacité.

**La véritable bienveillance, ce serait cette empathie qui permet d'accueillir le ressenti profond, alliée à une authenticité capable de couper court aux mensonges du « faux self ».** C'est donc l'intention, et non le ton, qui fait la bienveillance (au sens premier : « vouloir le bien de l'autre »).

Cultivons la bienveillance, donc, mais **la vraie** ! Non pas une attitude passive et réservée – un peu hypocrite parfois. Ni un style direct qui ne respecterait pas la sensibilité d'autrui. Mais plutôt une fraîcheur phénoménologique dans la perception que nous avons des autres... Cette approche peut être déstabilisante, voire inconfortable pour eux (et pour nous?) car elle les amène à se découvrir différents de ce qu'ils imaginaient... Mais n'est-ce pas le but de la sophrologie ?



**Cécile de Laubier**  
 Sophrologue RNCP  
 Formatrice et superviseuse au CEAS Paris



## Dans l'intimité des Sophrologues

**Sébastien Péru** a relevé avec beaucoup de simplicité et de disponibilité le défi proposé : nous parler de sa pratique personnelle, privée de la Sophrologie.

Je le remercie d'avoir répondu au pied levé à ma demande !



### SophroRéso : Depuis combien de temps es-tu Sophrologue ?

Mon aventure de la sophrologie a commencé il y a cinq ans. J'ai obtenu mon diplôme en juin 2017, au CEAS Paris.

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

Il y a cinq ans, donc, je prend conscience que je suis à côté de ma vie et que j'ai besoin de lui donner un sens. Je me mets à la recherche d'un travail qui me correspond. J'ai essayé la sophrologie, entre autre, et ce fut une révélation pour moi. Après deux séances individuelles, je me souviens m'être dit " C'est ça ce que je veux faire de ma vie ".

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

Ce que j'ai préféré dans la formation au CEAS c'est la diversité des intervenants qui nous invite à devenir un sophrologue capable de s'adapter aux différentes situations. Mon exercice préféré c'est une respiration abdominale en conscience avec une détente corporelle profonde suivie d'une belle pause en sophroliminal pour accueillir mes sensations et faire ma météo de l'instant.

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

La sophrologie aujourd'hui guide mes actions et mes choix. Si je devais dire ce que m'a apporté la sophrologie, je dirais la sensation d'être à ma place.

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

Le soir, j'ai souvent un rituel. Je me couche et je me détends avec la respiration, je fais le vide dans ma tête puis je fais une SDB en conscience partie par partie. Je m'endors souvent avant les jambes.

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

Je me suis installé en auto-entrepreneur à partir d'août 2017. Je propose des séances individuelles et collectives. J'organise aussi des ateliers thématiques et j'interviens parfois en entreprise.

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

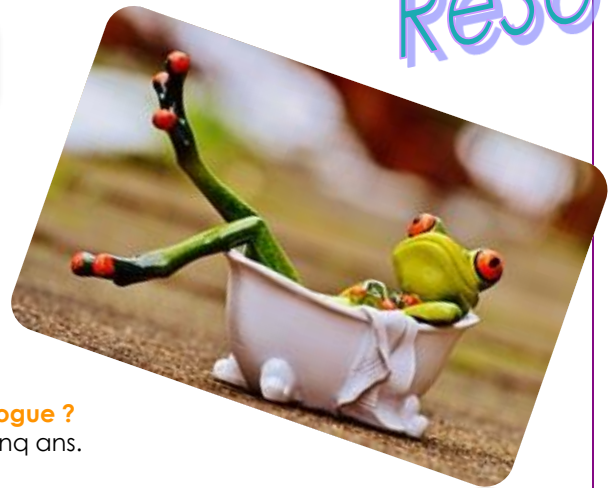
Je préfère le groupe à l'individuel. La séance en individuel m'oblige à sortir de ma zone de confort et me pousse à réfléchir autrement ma sophrologie. Cela me demande des efforts et c'est tant mieux. C'est aussi l'occasion d'accompagner une personne à transformer son mal être en mieux être et ça, c'est unique. Le groupe c'est que du bonheur. Je peux être créatif, ludique et pédagogue. Je travaille mes séances en amont et je peux étaler sur plusieurs séances un thème. J'adore et je prends beaucoup de plaisir à chaque séance.

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

Quelle que soit la séance, je me prépare en avance. Je fais une détente assise afin d'évacuer les tensions, suivie d'une futurisation simple de la séance avec un esprit positif. Ensuite, je pars préparer la salle.

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

A ceux qui veulent se lancer dans ce fantastique métier, je dirais qu'il faut travailler sur soi avec patience et tolérance. Pratiquez autant de fois que possible la sophrologie. Ne pas rester seul. Faites-vous un réseau de professionnels. Rencontrez des confrères pour échanger ou partager (formation, Café Sophro, réunion, séminaire, supervision, etc..). Sans oublier le CEAS qui m'a souvent conseillé lorsque j'en ai eu besoin et je remercie toute l'équipe au passage.



Sébastien Péru  
Sophrologue à Chavenais (78)  
Tél : 06 38 84 84 13  
Mail : [sophrologie.pedagogie@gmail.com](mailto:sophrologie.pedagogie@gmail.com)

## L'interview des intervenants

Pour notre 7<sup>ème</sup> interview des intervenants **Eric Joannès** a accepté de répondre à nos questions avec beaucoup d'enthousiasme et d'humilité.

**Eric intervient au CEAS sur le module « Sophrologie et sommeil ».**

**Un grand merci pour le temps qu'il a consacré à cette interview.**



**SophroRéso : Bonjour Eric ! Pour commencer, peux-tu nous raconter ton parcours avant la Sophrologie ?**

J'ai fait une **Ecole de Commerce**, puis j'ai intégré une grande société française de cosmétiques. Donc **rien ne me prédestinait a priori à la Sophrologie.**

**Mais après plus de 15 ans, le besoin de « sens » m'a rattrapé,** et lors d'une réorganisation, j'ai saisi l'occasion de partir « pour faire autre chose », dans le domaine de la « relation d'aide » car je me sentais appelé vers cela.

Mais quoi ? Après un bilan de compétence, je me suis intéressé à toutes les techniques de relation d'aide qui pouvaient exister... et j'ai découvert la Sophrologie.

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

Suite à cette « étude de marché » de la relation d'aide, **la Sophrologie m'a interpellé (rapide, factuelle, tournée vers l'avenir).** J'ai fait plusieurs séances... qui m'ont réellement apporté et convaincu que la Sophrologie était pour moi, et était ce que je recherchais.

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

Ce qui m'a tout de suite plu, c'est le côté « factuel » de la sophrologie : j'ai ça, alors je fais ça. Il y a quelque chose A FAIRE. Et les résultats sont rapides, quasi immédiats, surprenants dès lors que l'on pratique bien sûr. C'est ce que je voulais ! Et j'ai décidé que ce serait mon nouveau métier. **J'ai rencontré plusieurs écoles, dont le CEAS, que j'ai choisi car il présentait une grande ouverture, liberté et richesse dans l'enseignement.**

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

**Je ne me souviens pas de difficultés particulières pendant ma formation, si ce n'est qu'il y avait beaucoup plus de travail entre chaque module que je ne l'imaginai.** Mais je me souviens (encore) du lundi matin qui a suivi le 1<sup>er</sup> module de formation : torticolis, diarrhée, maux de tête (rires) !!! Je me suis dit que le corps réagissait, qu'il se passait quelque chose... et que c'était bien !

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

Pour moi, **la sophrologie est une « boîte à outils » à notre disposition : il ne tient qu'à nous de nous en servir... ou pas !** Nous avons beaucoup de capacités, que l'on ignore et que la Sophrologie révèle. **La Sophrologie permet alors de mieux se connaître, se gérer soi-même (émotions, faiblesses,...).** C'est un bel outil d'évolution car après, on est différent, « plus soi » en quelque sorte. **C'est vraiment une ouverture, une rencontre vers soi et les autres !**

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

Il faut de **l'écoute, de l'humilité** (on ne sait jamais ce qui va se passer ; ne jamais juger), **de l'empathie** bien sûr ; **être « au clair » avec soi et juste dans sa pratique** : s'écouter et se faire confiance.

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

**J'aime intervenir auprès de futurs sophrologues pour leur transmettre la richesse de la sophrologie, tout ce potentiel qui nous est offert.** Je leur transmets également la **nécessité d'être soi**, juste dans sa pratique, au risque de parfois s'éloigner un peu des fondamentaux. J'aime aussi les confronter quelquefois à une réalité qu'ils auront à gérer : chaque personne est différente, et les clients que l'on reçoit sont quelquefois... surprenants : il faut s'y préparer.

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

J'ai eu l'année dernière un client qui, lors de la 2<sup>ème</sup> séance, m'a quasiment agressé verbalement car énervé : non seulement il devait payer les séances, mais en plus il devait lui même « travailler » pour avoir un résultat !!!

Ca fait beaucoup ! Eh oui !!! C'est un chemin vers soi, et personne ne peut le faire à notre place.

**Je suis là pour transmettre, expliquer, soutenir, aider, rassurer, dédramatiser... mais ce n'est pas moi « qui fait le boulot ».** C'est à chacun de le faire bien évidemment. Et comme je le dis alors avec humour, ce qui est rassurant, c'est que c'est comme au loto : 100% des personnes qui pratiquent ont des résultats !!!

**Eric Joannès**

**Site internet: [www.sophro.ressources.fr](http://www.sophro.ressources.fr)**



## Mala, chien guide

**Nathalie Bergeron-Duval revient sur l'expérience qu'elle a vécue en compagnie de Mala, jeune femelle labrador, qu'elle a accueillie durant de longs mois avant sa sélection par la Fédération des Chiens Guides de Paris.**

Mala, la chienne qui voulait être sophrologue...

Bon j'exagère peut-être un peu... mais ceux d'entre vous qui ont connu Mala présente lors de certaines de mes formations au CEAS, peuvent confirmer qu'elle était un bel exemple de lâcher-prise – calme, prise de recul max, grands bâillements et profonds étirements...

Mala qui adore rire par ailleurs, m'a inspiré de nombreux rires en Yoga du Rire ... le fameux rire du labrador bien sûr, mais aussi le labrador qui part... et qui revient...et qui repart...

Mala ne m'accompagnera plus en sophrologie, car elle a été sélectionnée par la Fédération des Chiens Guides de Paris à poursuivre son éducation professionnelle (durée environ 6 mois). Aujourd'hui, Clémence, l'éducatrice attitrée de Mala, garde le lien avec nous, et nous envoie régulièrement des photos et vidéos de Mala progressant dans son savoir-faire de futur chien guide d'aveugle. Elle a passé déjà plusieurs examens et devrait être remise en juin gratuitement à une personne « déficient visuel ».

C'est une très belle aventure que j'encourage chacun d'entre vous - amoureux des chiens, intéressés par le comportement animal et souhaitant changer la vie d'une personne malvoyante ou aveugle - de tenter.

Une expérience de deuil aussi quand l'heure est venue de se séparer du chiot, devenu jeune adulte, qui va poursuivre son éducation avec un maître-chien professionnel.

Un grand merci donc au CEAS qui m'a aidé comme tant d'autres entreprises et institutions à pré-éduquer Mala en acceptant sa présence dans mes activités professionnelles !

Cette expérience m'a beaucoup amenée à réfléchir sur la façon d'aborder les 5 sens en sophrologie, ainsi que les notions de perception, sensations et visualisations pour des personnes aveugles. **Le 16 février 2019**, je propose un séminaire sur ce sujet au CEAS « **Voir ou ne pas voir, une approche sophrologique du handicap** ». IL a été élaboré et sera animé en compagnie d'une amie aveugle et bien sûr de son chien... Plus de renseignements sur le lien : <http://www.sophrologie-ceas.org/course/public-specifique/voir-ou-ne-pas-voir-une-approche-sophrologique-du-handicap/> Si l'aventure d'accueillir un futur chien-guide vous tente, toutes les informations utiles sont sur le site de la Fédération. Elle a besoin de familles bénévoles d'accueil des chiots :

<http://chiensguidesparis.fr/>

<http://chiensguidesparis.fr/les-medias>

**Nathalie Bergeron-Duval**  
Sophrologue, formateur au CEAS Paris,  
Intervenante sur le module « Emotions »



## Communication

Le numéro 19 de votre magazine « **Sophrologie, pratiques et perspectives** » est déjà dans les kiosques !!

### A la Une de ce numéro : Ressentir et vivre son corps



Retrouvez également dans ce Numéro :

- Préparation d'un jeune kayakiste de haut niveau
- Choisir ses aliments avec la sophrologie
- Sophrologie et malentendants
- Le cerveau est-il sexué?
- L'équilibre ou l'éloge du mouvement
- Rebondir
- Savoir attendre
- Sophrologie et nature
- Le jeûne
- Quand la sophrologie s'invite à l'école
- La sophrologie, un accompagnement à l'arrêt du tabac
- Renforcer sa mémoire
- Acouphène: du bruit par-dessus les oreilles

Ainsi qu'une **nouvelle rubrique** : « Pratiques et Perspectives pro », **12 pages de conseils de spécialistes pour les stagiaires et sophrologues** :

- La maladie de Parkinson: ce qu'il faut éviter, ce qu'il faut adapter
- La relation en thérapie
- Cas clinique : Odile et ses fantômes
- Se préparer à démarcher : du savoir-faire au faire savoir

**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 sur le site [hommell-magazine.com](http://hommell-magazine.com)**

## CitaSophro te dit ...

« On croit aimer des gens, en réalité on aime des mondes » Christian Bobin (Geai)

## Biblio Sophro

### ● Ne lirez pas sur l'oiseau moqueur Harper Lee

Une petite pépite,  
prix Pullitzer 1961 !  
Pendant longtemps, j'ai hésité à lire ce roman : j'avais peur de découvrir un récit funeste, lourd, oppressant.

Le résumé de la quatrième de couverture parle en effet

d'Atticus, avocat (blanc) intègre, commis d'office pour défendre un homme noir accusé du viol d'une blanche, dans l'Alabama des années 30, époque de la Grande Dépression... Alors, oui, je savais que ce livre était un classique de la littérature américaine, mais ce n'était pas suffisant pour me lancer !

Et puis un jour, j'ai sauté le pas. Et là, le soleil m'a éblouie...

Car ce récit est celui de Harper, la petite fille (reflet de l'auteur) d'Atticus, qui assiste, avec toute l'innocence, le cœur et l'humour d'une enfant, à la lutte pour la tolérance de son père. C'est beau, humain, charmant, plein d'humour et d'amour, acéré, vif et prenant.

Un hymne à la tolérance et à la liberté que je vous invite vraiment à lire ou à relire !



## Carnet Rose ...

**Vanessa Audebert,**

membre de l'équipe pédagogique du CEAS Paris, et Jean, se sont dit « Oui » à Saint Germain en Lay le 16 juin dernier.

Vive la mariée !!  
Vous êtes  
magnifiques !!!!





## Coin PRESSE

Publi-reportage sur le CEAS Paris dans le magazine **Paris-Match** du **24 mai dernier**.

Paris Match, fort de son audience de **3 766 000 lecteurs**, est leader des hebdomadaires d'actualité en notoriété, en vente au numéro et en audience. Il est également le 1<sup>er</sup> hebdomadaire d'actualité en puissance sur l'ensemble Premium Féminin.

Le CEAS s'est glissé dans les pages SELECTION du magazine, pages où sont référencées les adresses Coup de Cœur.

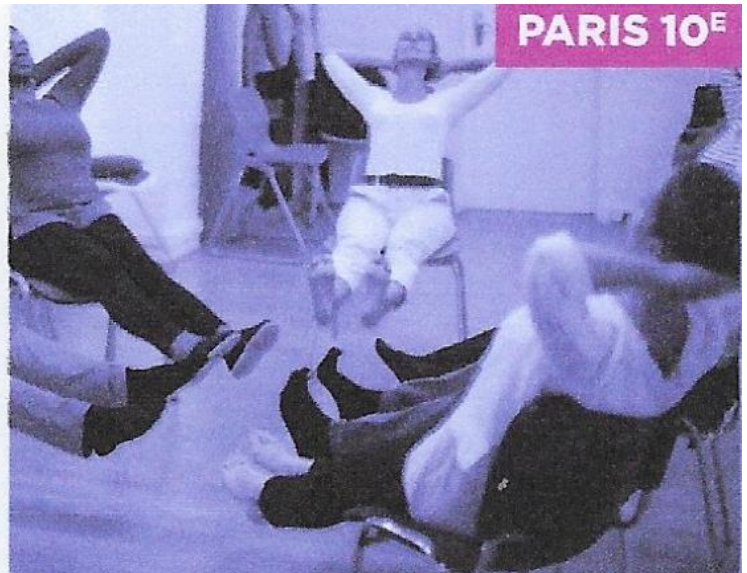
## CEAS Paris

Ecole de référence dans la sphère de la sophrologie, le CEAS dispense une formation en deux ans, à des élèves de tous horizons. Deux ans, un temps de maturation nécessaire pour obtenir un titre inscrit au RNCP délivré par une école appartenant à la FEPS.

Plaidant pour une approche holistique et concrète, le CEAS s'inscrit dans une démarche rationnelle, adaptée à la réalité. A l'issue de leur formation, les élèves peuvent ouvrir leur cabinet de sophrologue et intervenir en entreprise et en institution, pour transmettre des méthodes visant à mieux appréhender ses émotions, gérer son stress, ou retrouver le sommeil. Le CEAS peut se prévaloir d'une équipe pédagogique de haute qualité, soucieuse d'offrir un accompagnement rapproché à ses élèves, pour apprendre à se connaître et explorer des ressources insoupçonnées.

**16 boulevard Saint Denis 75010 Paris**

**01 42 08 56 01 - [www.sophrologie-ceas.org](http://www.sophrologie-ceas.org)**



# Actualités de la FEPS



Comme vous le savez, nous en parlions dans le dernier numéro, **le dixième Congrès de la Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie (F.E.P.S.)** se tiendra les 20 et 21 octobre prochains à Lyon.

Et le programme est alléchant ! Alain Zuili, membre fondateur de la CEPS (ancien nom de la FEPS), ouvrira, aux côtés de Florence Parot, Marie-Claire Martellettie et Olivia Roux, cette 10<sup>ème</sup> édition. Suivra une conférence de Norbert Cassini (directeur de la E.F.S) sur la « Relation au temps ».

Puis tout au long de ces deux jours, vous aurez le choix entre des tables rondes, des conférences, des rencontres.

Petit aperçu de ce qui vous attend !

## 1) Des conférences

- Conférence Neurosciences « Inspire – Expire », par le Dr. Andrzej Bialowas
- Conférence « Les maladies neurodégénératives, une place pour la sophrologie ? », par le Dr. Manceau, neurologue
- Conférence d'IdrissAberkane, auteur (Libérez votre cerveau) et conférencier
- Conférence « De l'ombre à la lumière », de Richard Esposito, directeur du C.F.S.P
- Conférence « Du GIGN à aujourd'hui, comment a évolué ma sophrologie? », de Alain Le Caro, sophrologue, ancien du GIGN, ex-patron de la sécurité de François Mitterrand
- Conférence de Florence Servan-Schreiber

## 2) Des tables rondes

- Table ronde Santé « Le sophrologue au sein d'équipes pluridisciplinaires »
- Table ronde Urgence et Victimologie « La sophrologie en contexte d'urgence : situation post-traumatique et victimologie »
- Table ronde Sport et Danse « Sophrologie et performance »
- Table ronde Entreprises « Sophrologie et entreprises : le rôle du sophrologue et l'impact de la sophrologie dans les missions de Préventions Santé et de Qualité de Vie au travail »
- Rencontre avec le GES (Groupe d'Epistémologie de la Sophrologie)

## 3) Des échanges

Autour de différents thèmes : éducation, handicap, sexualité, bien vieillir...

Mais aussi **des pratiques**, au cours de ces deux jours, avec les « Instants Sophro », **une soirée de gala** le samedi, **des rencontres** avec des sophrologues venus de la France entière et même de l'étranger...

**Autant de bonnes raisons d'y participer !**

Inscriptions en ligne  
<http://www.eventfeps.com/>

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



## Neurosciences et mémoire



### Les Neurosciences cognitives c'est quoi ?

On en entend parler partout, dans les articles et les livres de développement personnel, dans les talk pour promouvoir le bien-être et l'efficacité dans l'entreprise, dans les nouvelles thérapies... Mais au juste, c'est quoi ces sciences cognitives et en quoi elles peuvent nous être utiles ?

### Les sciences cognitives sont un champ de plusieurs disciplines rassemblées autour d'un même objet : l'humain.

Vont alors se retrouver des chercheurs en **neurobiologie** (l'étude physiologique du système nerveux), en **psychologie**, mais aussi en **philosophie**, en **linguistique**, en **anthropologie**, en **ethnologie** (science sociale qui étudie le comportement des différents peuples selon leurs origines, leur histoire, leur migration), en **comportement animal**, ou encore en **intelligence artificielle**.

Cette pluridisciplinarité a donné naissance à de **grandes avancées scientifiques, ces 70 dernières années, dans la compréhension des facultés mentales, telles que la mémoire, la prise de décision, l'acquisition du langage, les perceptions sensorielles, les émotions...**

Mais ce succès indéniable, notamment auprès des médias et des journalistes scientifiques, s'est aussi accompagné d'un cortège de mauvaise vulgarisation et de fausses informations.

On les appelle d'ailleurs des **neuromythes**. Le plus connu : le **cerveau droit créatif et le cerveau gauche analytique**. En réalité, **nos deux hémisphères cérébraux sont quasiment identiques sauf pour une petite zone de quelques millimètres carrés de cortex qui diffèrent** : à gauche cette zone est impliquée dans le traitement du langage, au même endroit à droite elle semble plutôt dédiée au traitement des sons et de la musique. Et c'est de là qu'est venu la fausse représentation d'un cerveau coupé en deux.

Cette représentation de nos méninges est d'ailleurs éloquente, une fois mise dans la perspective de notre humanité actuelle. Ainsi nous serions des êtres bifides, doubles, incapables de réconcilier en nous ces deux aspects de notre être : la raison et la fantaisie.

Alors qu'au contraire, **ce que disent réellement les neurosciences c'est que les deux ne sont pas séparés, que les réseaux neuronaux qui sous-tendent notre psychée ne sont pas clivés, mais en interactions constantes**. Ainsi, une connaissance dans cette discipline devient un atout essentiel dans le monde actuel, dans la compréhension du savoir sur l'humain, sur le corps, et donc en sophrologie.

C'est pour cela que le CEAS m'a intégrée, pour mon plus grand plaisir, dans son cycle de formation, pour une **série d'interventions en Neurosciences cognitives de la mémoire, Prise de décision, un module spécial sur la cognition des personnes âgées** et plein d'autres encore à venir.

### Aurore Malet-Karas

Docteur en Neurosciences cognitives.

**Formation Neurosciences de la mémoire : vendredi 5 et samedi 6 octobre 2018**  
<http://www.sophrologie-ceas.org/course/general/la-memoire/>



Article sur la mémoire

# Cerveau & Psycho

**Le marin  
qui a oublié  
sa traversée  
en mer**





## LAURENT COHEN

Professeur de neurologie  
à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière.

Naviguant sur les côtes bretonnes, Pierre oublie tout ce qu'il a vécu pendant quelques heures entre deux ports. Un phénomène inquiétant, mais pas grave : on parle d'ictus amnésique.

# V

ici un trouble cérébral spectaculaire, assez fréquent, mais auquel la plupart des neurologues n'ont pourtant jamais assisté... car les personnes qui en ont souffert consultent souvent après coup, alors que tout est rentré dans l'ordre. J'ai reçu en consultation l'un de ces patients il y a quelques années : Pierre, âgé d'une soixantaine d'années, m'a raconté une curieuse partie de pêche. Il naviguait en solitaire sur les côtes bretonnes, se rendant en bateau à moteur d'un port à un autre, séparés de quelques heures. Il a mené son embarcation à bon port, mais, à son arrivée, il s'est aperçu avec surprise qu'il ne gardait absolument aucun souvenir de sa traversée. De plus, l'amie qui l'attendait sur le quai semblait alarmée : pendant le trajet, Pierre lui avait téléphoné au moins une demi-douzaine de fois, depuis son bateau. Il semblait alors inquiet, un peu perdu, et lui demandait chaque fois de venir le chercher au port.

### UNE PERTE DE MÉMOIRE TEMPORAIRE

Cette histoire évoque à l'oreille du neurologue un diagnostic précis, celui de l'ictus amnésique. En bref, pendant quelques heures, la personne « n'imprime plus » rien, ne forme plus de nouveaux souvenirs de ce qui lui arrive. Comme, en général, le sujet lui-même ne se souvient de rien après coup, c'est souvent son entourage qui décrit ce qui s'est produit.

Les choses commencent brusquement. Tout à coup, la personne a l'air perdue, perplexe. Elle pose des questions incessantes : où sommes-nous ? Qu'est-ce que je suis en train de faire ? Quelle heure est-il ? Les gens en sa présence ont beau répondre de leur mieux, elle continue à reposer en boucle les mêmes questions, souvent avec une anxiété qui ne s'apaise pas, puisqu'elle oublie aussitôt les réponses qu'on lui donne. Mais à part cela, tout va bien (si l'on peut dire). Le sujet reste parfaitement éveillé et conscient, parle et agit normalement, sait qui il est et reconnaît son entourage. Il peut continuer les activités dans lesquelles il était engagé : faire la cuisine, conduire une voiture... et même naviguer. De plus, assez souvent, il semble avoir oublié certains événements des jours précédents.

### IL SAIT OÙ IL A UN SOUCI, MAIS LEQUEL ?

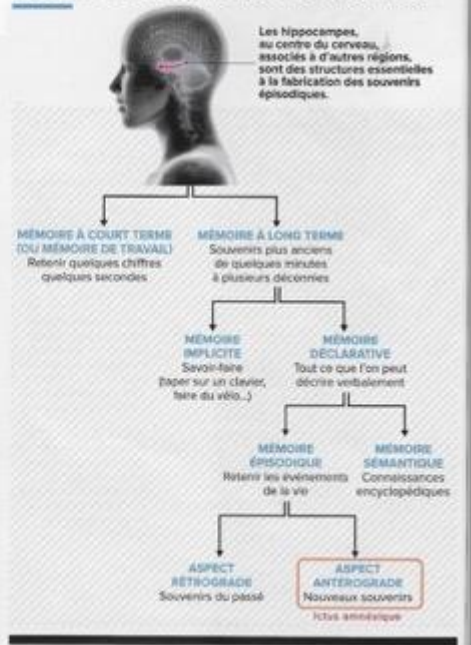
Comment les patients vivent-ils cet épisode ? Pour le savoir, il faut les examiner et les interroger en cours d'ictus, une situation assez rare. Mais on découvre alors que les sujets se rendent très bien compte que quelque chose ne va pas. Ils sont anxieux et d'humeur plutôt dépressive. En revanche, ils n'ont en général pas conscience que c'est leur mémoire qui est défaillante, et restent perplexes.

Comme pour notre marin breton, la durée d'un ictus est de quelques heures, en tout cas moins de 24 heures. Tout rentre ensuite dans l'ordre spontanément et progressivement. Et malgré son caractère spectaculaire, l'ictus est sans gravité, et la mémoire retrouve un fonctionnement normal. Mais il reste naturellement un trou de quelques heures : jamais les souvenirs de ce qui s'est passé pendant l'ictus n'existent, comme après certaines « cuites » graves ! Les patients et leur entourage s'inquiètent souvent des conséquences à plus long terme. Or les études épidémiologiques montrent que dans la grande majorité des cas, l'ictus reste unique, même si sa survenue est plus probable chez quelqu'un qui en a déjà eu un que chez quelqu'un qui n'en a jamais souffert. Il est aussi fréquent que les patients demandent si un ictus peut être le premier signe d'une maladie d'Alzheimer. Heureusement, ce n'est pas le cas. Mais il s'agit d'une question bien naturelle. En effet, les victimes ont presque toujours entre 50 et 80 ans, une fourchette d'âge qui correspond à ce genre de soucis.

Un ictus peut survenir à tout moment, surtout pendant la matinée, sans que l'on sache pourquoi. Toutefois, près d'une fois sur deux, un événement a favorisé son apparition : un effort physique intense, une émotion ou un stress violent, ou un changement brusque de température. Par exemple, une baignade dans une eau très froide

constitue une cause bien connue. Les relations sexuelles, qui combinent effort physique et émotion, sont aussi un grand classique. J'ai ainsi rencontré un patient, accompagné de sa femme, qui avait fait un ictus juste après leurs rapports intimes. Je l'ai rassuré, mais il est revenu me voir quelques jours plus tard, seul. Après avoir un peu tourné autour du pot, il m'a révélé qu'en fait il avait déjà été victime de trois autres ictus, dans des circonstances analogues, mais en compagnie de diverses amies... La répétition du phénomène l'inquiétait beaucoup. Mais heureusement, comme je l'ai dit, il n'y avait pas de quoi.

## LES DIFFÉRENTES MÉMOIRES



Que se passe-t-il dans notre mémoire lors d'un ictus amnésique ? Le seul terme de « mémoire-recouvre des facultés mentales très variées, qui ont toutes à voir avec les traces laissées par nos expériences dans le cerveau. On distingue souvent la mémoire à court terme, qui permet par exemple de retenir pendant quelques secondes un numéro de téléphone avant de le noter, et la mémoire à long terme, qui englobe les souvenirs plus anciens, de quelques minutes à plusieurs décennies. Cette dernière se divise elle-même en une mémoire implicite, qui concerne notamment les savoir-faire ( taper sur un clavier, nager, faire du vélo... ), et une mémoire déclarative ou explicite, c'est-à-dire dont on peut consciemment décrire le contenu ( voir l'encadré page ci-contre ).

Continuons la dissection : la mémoire déclarative correspond, d'une part, à la mémoire sémantique, qui regroupe les connaissances encyclopédiques que nous avons sur le monde ( Londres est la capitale de l'Angleterre ), en général sans savoir où et quand nous les avons apprises, et, d'autre part, à la mémoire épisodique. Comme son nom l'indique, celle-ci représente le souvenir des épisodes de notre vie, localisés dans le temps et l'espace. Dans le fonctionnement de la mémoire épisodique, il existe un aspect rétrograde, qui permet de récupérer des souvenirs des événements du passé, et un aspect antérograde, qui permet de fabriquer de nouveaux souvenirs de ce qui nous arrive actuellement. L'ictus amnésique, pour revenir à lui, est une sorte de panne très sélective, touchant de façon antérograde la mémoire épisodique : impossible de former de nouveaux souvenirs épisodiques !

### UNE ANOMALIE DANS LES HIPPOCAMPE

Les régions cérébrales importantes pour la formation de souvenirs sont les hippocampes et un certain nombre d'autres aires qui lui sont associées. Les hippocampes, qui tiennent leur nom de leur forme, qui évoque celle du cerveau animal marin, se trouvent sur la face interne des lobes temporaux. Ce sont parmi les premiers zones endommagées au cours de la maladie d'Alzheimer, ce qui illustre bien leur importance pour la mémorisation.

Il est donc probable que l'ictus amnésique résulte d'un dysfonctionnement aigu, bref et sans conséquence, des hippocampes. De fait, si l'on réalise une imagerie cérébrale anatomique par IRM à l'occasion d'un ictus amnésique, on trouve parfois de petites anomalies dans les régions hippocampiques. Et curieusement, ces discrètes anomalies sont les plus visibles 1 ou 2 jours après le début de l'ictus, donc à un moment où tout est rentré dans l'ordre pour le patient. Puis elles

disparaissent en quelques semaines. Par ailleurs, si l'on mesure l'activité de l'hippocampe avec d'autres techniques d'imagerie, on constate parfois, que celle-ci diminue, mais aussi que les liens entre les hippocampes et les autres régions avec lesquelles ils collaborent se désorganisent, à encore de façon temporaire.

### TROP DE PRESSION SANGUINE DANS LES VEINES CÉRÉBRALES ?

C'est une chose de savoir quels systèmes sont en panne ; c'en est une autre de comprendre comment cette dernière s'est produite. De ce point de vue, tout reste encore assez flou. On a évoqué une palette de facteurs différents, mais aucun n'a vraiment fait ses preuves : crise d'épilepsie, migraine, accident vasculaire... À noter tout de même que les ictus se révèlent plus fréquents chez les migraineux. Une perturbation de la circulation sanguine serait en cause, quoique de nature bien différente de ce que se passe dans les accidents vasculaires cérébraux, où une artère se bouche (c'est l'infarctus ischémique), avec des conséquences souvent graves et irréversibles (paralysie, perte de la parole... voire décès). Dans l'ictus amnésique, il se produirait une augmentation de la pression dans les veines qui drainent le sang en provenance du cerveau. Ce qui arrive typiquement au cours des efforts physiques, dont nous avons vu qu'ils favorisent les ictus.

Si vous assistez à un ictus, que faut-il faire ? Le phénomène est spectaculaire et inquiétant, et ce d'autant que la plupart des gens ignorent son existence. La première chose à faire est de conserver son calme et d'essayer de rassurer la personne concernée, en répondant à ses questions répétées et en lui expliquant aussi souvent que nécessaire ce qui est en train de lui arriver. La seconde chose, c'est qu'il faut tout de même l'emmener consulter au plus vite un médecin. En fait, la seule utilité d'un avis médical en urgence est de rassurer qu'il s'agit bien d'un ictus amnésique.

Il existe parfois ce que les médecins appellent des « diagnostics différentiels », c'est-à-dire des affections qui ressemblent à un ictus bénin, mais n'en sont pas. Il faut donc absolument qu'un spécialiste vérifie que l'on n'a pas affaire, en plus de l'amnésie, à d'autres troubles neurologiques qui donneraient l'air et orienteraient par exemple vers un accident vasculaire cérébral ou une crise d'épilepsie. Et si c'est vraiment un ictus amnésique, il n'y a alors rien à faire dans l'immédiat. Sauf attendre que cela se termine, puis réaliser un bilan médical raisonnable, comme je l'ai fait avec Pierre le marin. Qui n'a d'ailleurs jamais revécu de pareille aventure. ■

### Bibliographie

T. Bartsch et G. Deusch, Transient global amnesia: Functional anatomy and clinical implications, *Lancet Neurology*, vol. 9, pp. 205-214, 2010.

P. Quinette et al., What does transient global amnesia really mean? Review of the literature and thorough study of 142 cases, *Brain*, vol. 129, pp. 1640-1658, 2006.

## Chroniques des installations réussies...

**Socolibris**, c'est l'aventure de 4 sophrologues, formées au sein de notre école, qui ont décidé d'unir leurs forces et leur talent pour créer une structure, en France et au Luxembourg.

**Caroline Fedrigo, Nadège Ravoux, Rachel Vieira Gomes et Diane Welfringer Lapaque**, les fondatrices, nous en parlent un peu plus.



### Qui est SoColibris et que vous apporte le fait d'être 4 ?

**SoColibris sarl accompagne les personnes dans différents contextes vers davantage de bien-être et d'épanouissement, au Luxembourg et en France.** SoColibris est né de notre rencontre avec la sophrologie ; nous sommes quatre associées, sophrologues certifiées du CEAS Paris. Notre force est d'utiliser nos compétences complémentaires, nos différences et nos visions propres pour développer notre activité au sein d'une même structure, tout en tenant compte de nos priorités et aspirations personnelles. Aujourd'hui, au quotidien, nous accompagnons différents publics : des femmes, ayant des responsabilités professionnelles, avec un programme dédié, des jeunes en recherche d'emploi, des personnes en reconversion professionnelle et des créateurs d'entreprise, des malades du cancer et les aidants, des personnes de tout âge surmenées, épuisées qui recherchent des outils pour mieux gérer leur stress et leurs émotions et à se ressourcer, des personnes en entreprise sur des sujets spécifiques (la concentration, par exemple).

### Comment vous est-venue l'idée de créer ce groupe de sophrologues ?

Un moment « Eureka », dont Nadège se souvient très bien : c'était après la journée de formation « Installation du sophrologue » que nous étions venues faire à Paris. Alors que je me dépêchais à la Gare de l'Est pour ne pas rater le train pour le Luxembourg, **j'ai pensé à la joie que j'avais eue de rencontrer ces sophrologues parisiennes et à l'enthousiasme et l'énergie ressentie autour de ces discussions partagées sur le lancement d'activité, nos motivations et nos raisons nous ayant amenées à la sophrologie.** Et là, comme un flash, j'ai pensé : « À Luxembourg, pour que ça marche, nous devons utiliser cette énergie et le faire ensemble. » Dans le train, j'ai écrit un email à Caroline, Diane et Rachel, leur proposant de faire un business plan d'installation ensemble ; la première petite graine de SoColibris venait d'être plantée.

### Depuis 2 ans, quelles ont été les étapes de votre développement ? Le choix de votre communication ?

**Le professionnalisme est une valeur essentielle de notre activité. Nous avons investi dans un site web pro et une communication inspirant le sérieux. Nous tenons à faire les choses bien : contrat, adhésion à des associations professionnelles, partenariats, formation continue, etc.** L'ouverture d'esprit et l'adaptation nous semblent aussi importants. Nos services combinent différents outils et différentes approches : coaching et intégration d'outils de la sophrologie, par exemple, des ateliers en coopération avec d'autres professionnels. Nous sommes encore en plein développement et nous nous efforçons d'utiliser notre énergie de la manière suivante :

- Le CIBLAGE : Cibler des publics et des besoins spécifiques, ne pas se disperser.
- RD1 : la cible ou le karaté
- Le Tra tac pour rester centré
- Les PETITS PAS : un pas après l'autre pour chacune d'entre nous, en prenant le temps nécessaire. La marche sophronique
- L'ÉMERGENCE DU POSITIF: Un cadre dans lequel chacune ait l'opportunité d'exprimer et d'agir selon ses envies, sa personnalité et ses valeurs.
- RD3 Et RD4 : de l'individu à l'environnement, les valeurs
- LA RÉALITÉ objective : notre environnement économique et social, nos besoins financiers, les besoins de nos clients.

## Avez-vous rencontré beaucoup d'autres professionnels de santé ou d'autres corps de métier ?

Oui, beaucoup : **des managers RH aux personnels administratifs des hôpitaux, des sophrologues « concurrents » et autres acteurs dans l'accompagnement à la personne aux conseillers de la Chambre de Commerce, des responsables d'association aux créateurs d'entreprises.**

La sophrologie s'adresse à tous mais doit être comprise et adaptée à chacun. Chaque rencontre ou partage d'information nous a aidées à comprendre notre environnement, à accéder à des contacts ou à un conseil, à avoir des idées, etc.

## Aviez-vous déjà un public ou avez-vous commencé de zéro ?

Nous avons un petit réseau professionnel chacune ; mais ni public ni connaissance du secteur. Nous bâtissons pierre après pierre.

## Quelles difficultés avez-vous rencontrées et comment les avez-vous dépassées ?

**Il y a et y aura toujours des difficultés ou plutôt des choses en face de nous : des PRO-BLÈMES, au sens étymologique du mot (merci Darci !).** Avec la sophrologie, nous avons tous les outils nécessaires : visualiser l'après ou la situation désirée, utiliser nos propres ressources créatives ou laisser émerger notre intuition. Porter les valeurs de la sophrologie telles que la confiance et l'espoir. C'est la meilleure façon de surmonter chacune des difficultés que ce soit les événements non prévus, les échecs ou les petits coups de mou. Pour nous, à quatre, le soutien mutuel et la confiance sont aussi essentiels pour avancer ensemble.

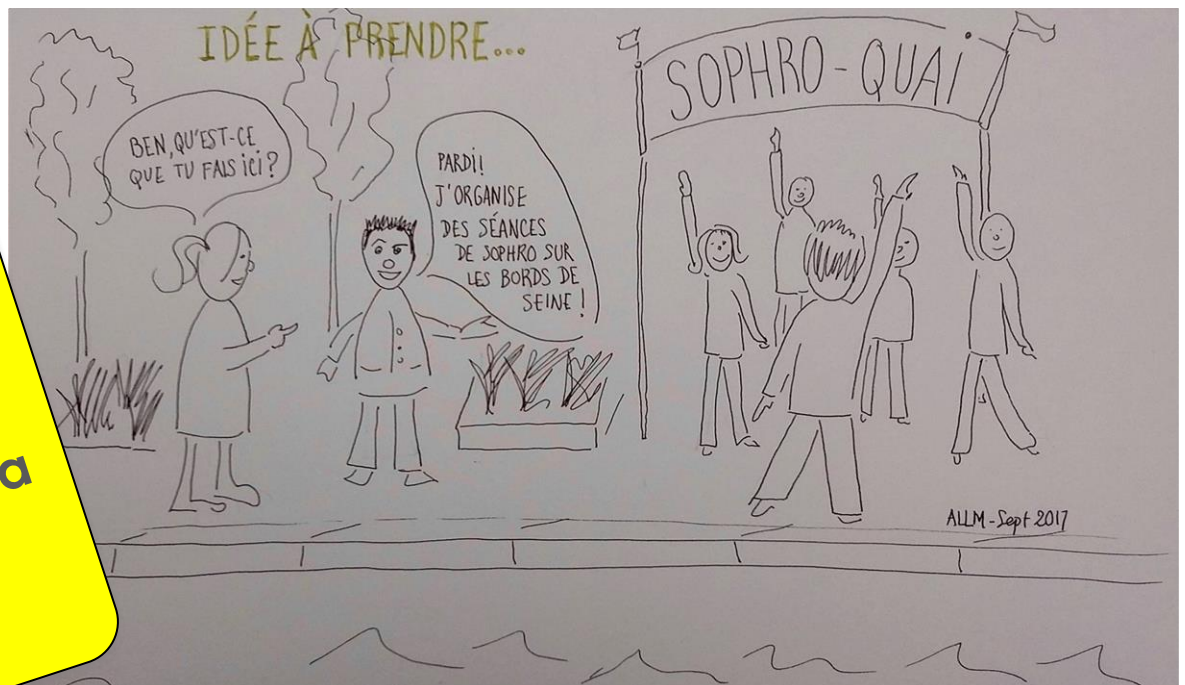
## Quels conseils d'installation pouvez-vous donner aux personnes qui débutent ?

**Être conscient de leurs forces et être aligné entre ce qu'ils sont et ce qu'ils veulent/peuvent faire en tant que sophrologue. Bien évaluer également la réalité économique du marché. Rencontrer des gens différents, faire du réseautage. Être créatif ou innovant, en fonction du secteur d'activité. Persévérer. Essayer autrement si cela ne marche pas. ET surtout cultiver le PLAISIR à chaque étape de leur projet !**



SoColibris

**Caroline Fedrigo  
Nadège Ravoux  
Rachel Vieira Gomes  
Diane Welfringer Lapaque**



**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 ■ Pixabay / Unsplash