

**L'édito de Géraldine**

Février 2019, il est temps de vous présenter nos meilleurs vœux, comme la date l'indique, totalement décalés ! Cependant, s'inviter à appliquer les règles hors cadre, n'est-ce pas déjà l'amorce d'une démarche d'apprentissage du lâcher-prise, ce que nous prôtons en sophrologie ? J'aime à partager avec les stagiaires la conscience de **notre conditionnement si ancré** en faisant l'expérience ludique du bien célèbre « Thinking outside the box » de John Adair. Oui nous sommes de véritables petits chiens de Pavlov, pré-programmés à activer une réponse sur une stimulation donnée. Alors, après tout, sortir du cadre pour faire l'expérience de soi, découvrir une nouvelle réponse que l'on ne connaissait pas de soi, n'est-ce pas s'offrir un cadeau unique ?

Le CEAS aime manier cette subtilité qui constitue la colonne vertébrale de notre pédagogie d'enseignement sur les 2 années. Faites vos gammes, nous leur disons (expression volée à Luc), expérimentez les stimulations, apprenez les outils, entrez au cœur des 4 degrés et de la méthode par la répétition vivantielle. Oui, suivez bien le cheminement si structuré de la Relaxation Dynamique... Mais c'est pour mieux vous en « échapper ». Une fois la leçon intégrée solidement en profondeur, vous êtes à même d'en faire la proposition la plus soigneusement ajustée à votre accompagné. ET c'est là, que la magie du travail opère, que l'intuition se fait plus présente.

Alors en ce début d'année, hors cadre du rituel temps de janvier dédié aux Vœux, nous vous souhaitons de vous autoriser à « lâcher les chevaux », à penser autrement, à laisser place à un esprit délicatement rebelle. Pour toujours mieux découvrir la Vie comme si c'était la 1<sup>ère</sup> fois !

**Géraldine DURAND Co-Directeur du CEAS**



Bonjour !

2019 est pour moi,  
qui ai passé une année 2018

particulièrement mouvementée, pleine de remises en question et de choix difficiles, une page blanche... C'est une sensation à la fois enivrante et effrayante. Tout est possible, tout est ouvert, c'est grisant et intimidant. Mais c'est une chance incroyable. J'espère que vous aurez l'occasion (ou vous donnerez l'occasion) de plonger dans ce que vous aimez, de tenter de nouvelles expériences, d'oser changer les aspects de votre vie qui ne vous conviennent pas ou plus. Chaque nouvelle année est comme un nouveau départ, quel voyage souhaitez-vous vivre ?

Dans la tradition chinoise, l'année 2019 est l'année du cochon de terre, symbole de chance et de prospérité... Alors je vous souhaite une année remplie de joie, de découverte, d'ouverture, d'aventure...

Prenez soin de vous !

**Agnès LEROUX**



**SOMMAIRE**

<b>Page 1</b>	L'Edito de Géraldine – le mot d'Agnès
<b>Page 2</b>	Calendrier des Formations Complémentaires au CEAS
<b>Pages 3 &amp; 4</b>	Caycedo et les systèmes par le Dr Audouin
<b>Page 5 &amp; 6</b>	Habiter son corps, l'au revoir de Monique Cabeza
<b>Page 7</b>	La Seniosimulation® au service de la pratique sophrologique pour les personnes âgées
<b>Page 8</b>	Les événements du CEAS
<b>Page 9</b>	L'actualité de la FEPS
<b>Page 10</b>	Communication - Biblio-Sophro - Carnet Rose - Cita Sophro te dit
<b>Page 11</b>	Sophrologie et spiritualité
<b>Page 12</b>	A louer ! Le Sophro-Mood de Laetitia

## Programme

### des Formations complémentaires

### Hiver / Printemps 2019 du CEAS Paris



Inscriptions en ligne et tous les détails sur nos stages :

<http://www.sophrologie-ceas.org/course/>

## Elargissement des compétences ou public spécifique

### ● Sophrologie ludique niveau 1

‡ Claudia Sanchez & Ricardo Lopez

**8, 9 & 10 février 2019 COMPLET –**

**7, 8 & 9 février 2020**

Les objectifs:

Mettre en application professionnelle les principes de base de la Sophrologie ludique, offrir une approche pratique de la Sophrologie basée sur différentes méthodes (jeu, rire, humour...), utiliser les expériences vécues dans le but de revitaliser les événements quotidiens de façon créative et dynamisante, découvrir en soi de nouvelles possibilités d'expression et de communication.

### ● NOUVEAU Voir ou ne pas voir, une approche Sophrologique du handicap

‡ Nathalie Bergeron-Duval

**16 février 2019**

Les objectifs:

S'interroger sur le rôle du sens de la vue en sophrologie et dans les techniques de visualisation, prendre conscience de sa zone de confort/inconfort dans la perception de la réalité et de sa capacité d'écoute, en étant privé du sens de la vue, être sensibilisé en tant que sophrologue sur le handicap visuel.

### ● Sophrologie et pédagogie

‡ Vanessa Audebert & Marc Susbielle

**8, 9 & 10 mars 2019**

Les objectifs:

Comprendre ce qu'est la pédagogie et s'interroger sur la relation Sophrologie-Pédagogie, acquérir des connaissances sur le fonctionnement du cerveau, s'approprier des outils pédagogiques permettant d'adapter les techniques de sophrologie à un public spécifique, se positionner en conscience en tant que sophrologue professionnel et singulier accompagnant un groupe ou une personne.

### ● NOUVEAU Du 5<sup>ème</sup> au 12<sup>ème</sup> degrés de la Relaxation Dynamique

‡ Darci Martins

**8, 9 & 10 mars – 7, 8 & 9 juin –**

**6, 7 & 8 décembre 2019**

Les objectifs:

Comprendre et intégrer les applications théoriques et pratiques des degrés 5 à 12.

### ● EXCLUSIVITE au CEAS La biochimie du stress ou le rôle du souffle

‡ Dr Christian Bouchot

**22 mars 2019**

Les objectifs:

Mieux comprendre les mécanismes chimiques provoqués par l'hyperventilation (réaction au stress), acquérir des outils de sophrologie adaptés à la gestion du stress

### ● Les Personnes âgées, approche générale et sommeil

‡ Danièle Derieux & Eric Joannès

**23, 24 & 25 mars 2019**

Les objectifs:

Connaître les besoins de la personne âgée et acquérir des connaissances sur les pathologies les plus fréquentes. Développer le sens de l'observation pour un accompagnement adapté.

### EN EXCLUSIVITE au CEAS :

Grâce à un outil pédagogique original, faites l'expérience unique de la **seniosimulation**® pour une pratique sophrologique avec toujours plus de cohérence, mieux ajustée.

En savoir plus : page 7

### ● ET toujours vos sessions de SUPERVISION

‡ Cécile de Laubier ou Marie-Hélène Marceau

**19 février – 20 juin – 12 septembre – 5 novembre 2019**

Pour faire le point sur sa pratique, le sophrologue fera difficilement l'économie d'un travail de supervision en groupe ou en individuel. Rappelons-le, ce travail est vivement recommandé !

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)

## Caycedo et les systèmes

**Luc Audouin** revient sur le point d'achoppement qui aurait pu nuire à notre discipline... **les systèmes Isocay...**

Le corps comme ensemble de systèmes ou le corps comme territoire à découvrir et redécouvrir ?

Voilà la question à laquelle Luc a voulu apporter son point de vue.

Merci à lui...

Alfonso Caycedo a développé et enrichi la Sophrologie depuis sa création.

**Née dans un monde « médical » thérapeutique il en fait une « pédagogie » adaptée aux soins, au personnel, au social. Il la libère de l'Hypnose, invente pour cela un vocabulaire propre. La Relaxation dynamique va peu à peu prendre plus d'importance dans cette perspective.**

Quand vers 2000 il introduit les systèmes « Isocay » il a vraisemblablement plusieurs buts. Continuer le lien avec les approches orientales que sont les Chakras, permettre une intégration « interne » si je puis dire du schéma corporel. Mettons donc à son crédit ses bonnes intentions dont je ne doute pas. **Malheureusement un vice de forme apparaît alors : les systèmes sont appelés système Isocay.** Ce qui fait qu'il est proposé au sophronisé de détendre ou prendre conscience de son premier ou deuxième... système ISOCAY ! **Ce mot contenant de façon implicite celui de Caycedo est une intrusion de type sectaire évidente.**

**Aussi à cette époque en tant que directeur du CEAS, Ecole reconnue par la Fondation Alfonso Caycedo, j'ai mis en garde Caycedo par courrier sur le risque pris.**

N'oublions pas qu'à cette époque une liste de toutes les approches psychologiques, comportementales étaient testés par le gouvernement et qu'une liste des pratiques autorisées était en gestation. Il s'agissait alors de savoir qui serait autorisé à intervenir en Formation continue tant en entreprises, en administrations qu'à l'hôpital afin d'éliminer toutes les dérives sectaires. **Le CEAS connaissait bien le dossier car il était responsable de la Formation à la Sophrologie du CHU de Toulouse. Il y avait organisé le congrès Sophrologie Soins Infirmiers (400 Participants) en 1996 sous la présidence du Maire de Toulouse et avait été reçu place du capitole.** Nous connaissons bien les enjeux en cours à une époque par ailleurs où la scientologie suscitait les passions.

**Notre opposition alors n'était donc pas axée sur le principe des « systèmes » dont on verra plus loin pourtant les inconvénients mais sur la désinence ISOCAY.**

**Comme on le sait Mr Caycedo n'a répondu à ma préoccupation légitime qu'en supprimant le CEAS de la liste des Ecoles agréées sans me contacter d'aucune sorte.**

Ce comportement peu glorieux choqua profondément deux directeurs d'Ecoles qui demandèrent des explications elles-mêmes restées sans réponse. Ainsi l'Ecole de Rennes de Bernard Santerre et celle de Lyon de Christian Gagnaire quittèrent la Fondation.

**Notons ici que, pour avoir gardé des liens avec d'autres écoles moins soucieuses d'équité mais amies tout de même, j'apprends que, si les systèmes étaient nommés, personne ne disait heureusement ISOCAY.** Heureuse hypocrisie.



Pourquoi alors ne pas faire pareil ?  
Plusieurs raisons.

La première : **ne pas tricher** en évitant le mot, on est caycédien ou non.

La seconde est beaucoup plus profonde.

Avec la Sophrologie une personne pouvait vivre son corps sans croyance préalable, sans être obligé de croire en une lecture du corps énergétique ou autre. Tous les mots étaient simples. Je détends mon front, ma mâchoire... Comment peut on dire en entreprise à un stagiaire, ou à un patient à l'hôpital\* de prendre conscience d'un système ! J'aurais aimé qu'un patient, qui, comme Arletty dans ce célèbre passage d'Hôtel du Nord dit à Louis Jouvet « Est-ce que j'ai une gueule d'atmosphère », dise au sophrologue « Est-ce que j'ai une gueule de système ». **C'est ce langage d'initiés, de cleric (dont les médecins font bon usage ! ) que je rejette.** Comme il est amusant de noter, que dans la même veine, la sophronisation ne doit plus se pratiquer allongée ! Là encore c'est le déni de la réalité ressentie par les gens du lien entre la détente et la relaxation. Il faut faire savant, faire partie d'une élite qui sait. Au moment où j'écris ces lignes des mouvements nationaux ne rappellent-ils pas aux « élites » leur méconnaissance de la réalité de la vie ?

La troisième me touche moins, mais pour les connaisseurs en pratiques orientales **cette répartition géographique n'a pas de sens, ne correspond ni aux chakras ni à aucune lecture territoriale du corps.**

Vous êtes sophrologues et j'espère donc que **vous vous sentez libre de votre pratique.** Dans la notion de système ce qui était intéressant était le lien aux organes internes définis clairement dans les chakras. Evoquer ainsi le dedans du corps est intéressant, varier sa lecture peut l'être aussi.  
**Trouvez vos mots.**

Dans un groupe que vous menez depuis quelque temps vous pouvez faire passer une approche du type « système » si vous savez la passer, si vous la vivez comme intéressante.

Dans les premiers échanges avec un « patient-client » laissez-lui les mots par lesquels il accède à son corps. **Ne l'obligez pas à partager une croyance même légitime et bien assumée par vous.** Vous êtes à son service et pas à celui de la Sophrologie. **C'est une pédagogie et la base de toute pédagogie est d'enseigner avec les mots de l'autre.**

\*n'oubliez pas que j'ai été médecin généraliste 25 ans et qu'à cette époque j'étais attaché de consultation à Henri Mondor chez le Pr Pierquin en Oncologie.



**Luc Audouin**

Médecin, Sophrologue, Fondateur du CEAS Paris

## Habiter son corps, l'au-revoir de Monique Cabeza

**Monique Cabeza** a été durant de longues années intervenante au CEAS, tant dans le cycle fondamental que dans le cycle supérieur. Ses cours saupoudrés de sa pratique et grandes connaissances en yoga, la clarté de son propos, son calme et sa disponibilité resteront gravés dans l'esprit de tous celles et ceux qui ont eu la chance de suivre ses stages.

Je la remercie d'avoir accepté de nous écrire ce petit bilan de ses années passées au sein de notre école, comme un au revoir rempli de souvenirs et de ce thème cher à son cœur, qu'elle a su si bien nous transmettre : « habiter son corps »...

Agnès m'a demandé un article sur mes années CEAS. C'est avec plaisir que je renoue le contact avec vous tous même si je ne réponds pas tout à fait à sa demande et me laisse embarquer par un de mes fondamentaux...

Mais d'abord quelques mots sur mes années CEAS.

**Le CEAS, c'est d'abord Luc et ses formidables échappées poétiques, c'est l'esprit de liberté qu'il a su insuffler au CEAS et qui, pour moi, reste sa caractéristique et sa richesse : merci Luc.**

Luc a aussi une totale honnêteté, que ce soit dans son savoir qui est grand, que dans sa gestion et cela insufflait un climat de confiance qui mettait tout le monde à l'aise. Merci aussi à Luce que nous appelions alors Lucienne et ce prénom si souvent répété me fait encore chaud au cœur, mais Luce évoque aussi la lumière que tu continues à répandre autour de toi.

**De mes années passées au CEAS comme intervenante, je garde vivants les contacts plus qu'amicaux, chaleureux avec l'équipe responsable : Luc, puis Frédérique, Géraldine et Darci.**

**Leur dynamisme et leur sérieux sont les moteurs d'un bel avenir pour le CEAS et pour tous ceux qui ont suivi la formation.**

Et puis, à chaque intervention, ces échanges riches avec les participants. C'est sur ce point que je vais évoquer avec vous les cadeaux que vous m'avez faits, sur les thèmes de mes interventions et en particulier sur : « Habiter son corps ».

**Habiter son corps... Pourquoi est-ce si important ?**

Alexandre Nadeau, une star du développement personnel a constaté **qu'être déconnecté de son corps et de ses émotions rendait tout changement impossible malgré le désir de la personne.**

Le premier degré en sophrologie propose d'habiter son corps. Dans tous mes cours de yoga, j'invite à habiter son corps. Cela me paraît si important que je me propose de partager avec vous quelques pistes. Dans la pratique de la sophrologie ou du yoga, nous sentons assez vite si nous emplissons notre espace corporel ou si nous débordons d'un côté. Le plus souvent nous débordons d'un côté et avons un manque de l'autre. Très vite, nous constatons que la cause n'est pas uniquement physique mais que corps et esprit sont concernés.

« **Notre corps est notre maison** », nous dit Thérèse Bertherat.

Nous sommes souvent happés hors de nous dans notre vie. La vie actuelle n'est pas propice à s'habiter : réseaux sociaux, internet, vie professionnelle et familiale prenantes.... autant de raisons de se projeter à l'extérieur. Alors prendre le temps de se poser et d'être dans nos sensations paraît un luxe que l'on s'octroiera plus tard, quand on aura le temps. Combien de fois entendons-nous ou disons-nous : « Je ne m'appartiens plus », et quand la charge augmente et que nous n'en pouvons plus, l'exaspération nous pousse à être hors de soi.

**Nos émotions (ex-movere, mouvoir vers l'extérieur) ne sont pas étrangères à ce dérapage hors du corps.**

Si elles sont exprimées, alors elles sortent, mais aussi nous entraînent plus ou moins hors de nous. Est-ce que l'attention au corps nous renseigne sur ce dérapage ? Oui.

Mais pendant combien d'années (et encore maintenant) avons-nous oublié de prêter attention à notre corps et nous ressasons dans notre tête les pourquoi et les comment.



De quelle attention s'agit-il ? D'une attention bienveillante.

**Par expérience vouloir éradiquer un mauvais penchant ne marche pas, le reconnaître avec bienveillance est beaucoup plus efficace.** Cela est aussi vrai pour le corps. Nous sommes trop dans la tête, coupés de nos émotions et de nos sensations : l'attention au corps, c'est l'attention à ses sensations, sensations d'aise ou de tensions qui signalent le bien-être ou alertent sur la venue d'une émotion ou sur l'enracinement d'un nœud qui résulte de notre histoire. C'est percevoir les lieux plus ou moins habités, percevoir la fluidité de la circulation de l'énergie dans le corps.... Habiter son corps est concret et donne l'immense espoir de pouvoir faire quelque chose pour évoluer vers une meilleure harmonie.

**J'ai l'habitude de dire : nous sommes tous tordus !** Habiter son corps est indépendant de notre condition physique ou de nos infirmités : c'est s'estimer tel que nous sommes.

Feldenkrais cite le cas d'infirmités dont l'estime de soi correspond à leurs capacités réelles : « celui-là continuera à se développer organiquement et réussira parfois plus et mieux que ne le feraient des gens normalement constitués » ( La puissance du moi, p.54 ).

Revenons à nos émotions : **les émotions refoulées sont toujours présentes et actives, il devient alors inconfortable d'habiter son corps, sa maison et nous sommes nombreux à demeurer un pied dedans, un pied dehors.**

L'accumulation d'émotions refoulées crée toutes sortes de peurs et une difficulté à lâcher prise. La détente favorise la libération des tensions, mais sans lâcher prise, elle reste limitée : la détente est souvent guidée par une personne ou par soi, c'est juste au début mais le dialogue intérieur reste trop puissant. Le lâcher prise court-circuite le dialogue intérieur, le mental : il n'y a rien à faire, simplement lâcher et ce rien à faire est difficile. Je sens poindre la remarque : et la conscience ? J'en parlerai plus loin.

Mais me direz-vous : Le sage est maître de ses émotions. Qui est sage ??

En yoga, nous prenons le temps d'habiter chaque lieu du corps dans différentes postures, c'est à dire dans différentes situations et d'y respirer. C'est ainsi que je propose de sentir un pied respirer.

En sophrologie, mouvements et respirations vont de pair, et la répétition permet d'harmoniser les deux. Ce peut être intéressant d'observer ce qui respire dans le mouvement : le corps respire.

Le fait d'habiter son corps amène plus de paix intérieure.

Je sais l'énergie nécessaire simplement pour vivre quand on se sent tirailler. Je sais aussi combien il est bon de s'accueillir dans son corps. Cela ne se fait pas d'un coup, mais peu à peu corps et souffle se réajustent ouvrant la porte à l'harmonie corps et esprit. Habiter son corps apaise les tiraillements, les discussions ont moins de raison d'être, le mental est moins bavard et il y a plus de paix intérieure.

La qualité de notre concentration dépendra de la manière dont nous habitons notre corps, d'où l'importance de la posture. La posture nous reconnecte à nous, au ciel et à la terre. Nouvelle harmonie. Et permet de développer un état de conscience plus large.

Nous voici à la conscience. Je ne vais pas vous faire de grands discours, la conscience est une question d'expérience. Habiter son corps en pleine conscience, est la voie la plus sûre pour développer un état de conscience plus large.

#### **Pratique d'Alexandre Nadeau :**

- Imagine que 2 tiges (connections) partent de ton cerveau et descendent jusqu'au milieu de la plante de tes pieds. Qu'est ce que cela change dans l'expérience de ton corps quand tu imagines ça ?
- Maintenant imagine qu'il y a 5 connections de plus qui partent de ton cerveau et qui descendent jusqu'au bout de ton pied droit et 5 connections qui partent de ton cerveau et descendent à ton pied gauche. Comment est-ce que ça change l'expérience que tu vis dans ton corps quand tu fais ça ?
- Imagine maintenant que chacune de ces tiges produit des branches à chaque centimètre dans au moins trois directions différentes à l'intérieur de ton corps, incluant tes bras et tes mains. Qu'est-ce que ça fait ?
- Multiplie chacune des branches dans toutes les directions comme si c'était des neurones et remarque ce que ça fait quand ton corps est rempli de neurones.
- Qu'est-ce que ça fait quand il n'y a plus de séparation entre toi et chaque cellule de ton corps ?

**La sophrologie est un moyen remarquable d'aider au mieux-être, de prendre soin de l'autre et de soi.**

**Elle m'a beaucoup appris. Je continue avec le yoga à cheminer vers une meilleure connaissance des énergies qui nous habitent et nous entourent.**

Tous mes vœux pour une année 2019 riche d'épanouissement.

Amitiés sincères à toutes et tous.

#### **Monique CABEZA**

**Le prochain stage de yoga aura lieu du dimanche 18 au vendredi 23 août 2019 à ARCANSON dans le VERCORS.**

Le thème en est le centre d'énergie et de souffle qui se trouve au niveau lombaire. Nous travaillerons plus particulièrement sur le souffle, le feu et la vue. Renseignements : Monique CABEZA monique.cabeza@sfr.fr / 06 14 12 76 78

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



## Une EXCLUSIVITE au CEAS, Sophrologie et seniosimulation ® dans le cadre de la formation sur les personnes âgées les 23, 24 & 25 mars 2019

Pour dépasser les problématiques du vieillissement, les deuils et les renoncements, il est nécessaire de reconstruire des comportements, de créer de nouvelles habitudes et de repartir vers une nouvelle conception du temps. La sophrologie joue un rôle majeur dans le bien-être et le confort des personnes âgées.

### Objectifs du stage « Sophrologie et personnes âgées » :

- Connaître, comprendre les besoins de la personne âgée afin de tisser l'alliance nécessaire pour un accompagnement réussi.
- Acquérir des connaissances sur les pathologies les plus fréquentes dues au vieillissement.
- Développer le sens de l'observation et de l'analyse en vue d'un accompagnement au plus près des besoins de la personne âgée.
- Réfléchir au sens et aux pratiques à proposer

Une des caractéristiques des seniors est leur vieillissement physique, cognitif ou psychologique. Pour mieux les comprendre et adapter l'approche sophrologique, le CEAS vous propose de « vous mettre dans leur peau » à travers des outils de simulation. **En EXCLUSIVITE dans le monde de la formation en sophrologie, le CEAS s'équipe d'un moyen pédagogique totalement original** : un costume permettant de vivre la **seniosimulation ®**, c'est-à-dire la simulation des effets du vieillissement. Une fois le costume endossé, il s'agit de mieux comprendre la perte de mobilité, d'expérimenter la dégradation de la vue et de l'audition. Et bien sûr dans le cadre de l'approche sophrologique, mieux développer **sa qualité empathique dans son accompagnement de la personne âgée.**



Pendant la durée de ce stage, sera proposé à chaque participant de vivre une pratique sophrologique, équipé du simulateur du vieillissement. Quels ressentis exprimés quand j'active une stimulation en Relaxation Dynamique, entravé par le costume ? Quelle émotion quand je dois me concentrer sur un geste ? Est-ce que je suis en mesure de fermer les yeux, enfermé dans un corps qui n'est plus secure ? Et bien d'autres expériences. **Une façon très concrète d'accéder au référentiel de l'autre.**

**Inscriptions ouvertes** sur <http://www.sophrologie-ceas.org/course/public-specifique/les-personnes-agees-approche-generale-et-sommeil/>  
Attention le nombre de places est limité à 15.

## Événements du CEAS

### Café Sophro

**Vendredi 15 mars 2019**

**De 19H à 21H**

Avec **Kamel Boukir**, Yogi et Docteur en Anthropologie (EHESS)



### « LA POSTURE, GESTE LIBÉRATOIRE DE L'ASSISE »

Au commencement était le geste efficace, le rite. Toutes les sociétés apprivoisent leur environnement par l'invention de techniques. Le mythe prométhéen fait entrer l'humanité dans l'histoire par cette scène inaugurale de sortie du règne de la nature. Vulnérable, sans défense, l'homme en est réduit à inventer. À s'inventer soi-même pour vivre. Et la première et plus primordiale de ces techniques est la technique du corps. Avant la parole, le geste fait l'humanité. Voici un être livré en pâture à l'éducation : il lui faut sans relâche apprendre à devenir humain. Tâche sans cesse recommencée, il doit se dégager lui-même son propre horizon, se frayer une destinée au milieu d'un cosmos dont il faut maintenant déchiffrer le sens. Le geste et la parole, disait Leroi-Gourhan. Nous y voici. Gestes et paroles d'accueil, de répulsion, d'agression, d'offrande, de don, d'hospitalité mais aussi de prière, d'initiation, de guérison et de soin. Toute société est hantée par ce désir de retour à l'harmonie. Les plus vieilles sagesses se retrouvent dans cet effort de nous relier à notre nature primordiale. Nous verrons que ce n'est pas par hasard si le yoga repose sur l'efficace postural. Des gestes de l'assise à la parole libératoire, notre corps est la matrice des origines où le temps peut s'abolir en l'unité retrouvée.

Partages et quelques expériences lors de ce temps.

Le CEAS vous accueille dans ses locaux (Participation demandée de 5 € pour collation).

Afin de confirmer la réservation pour vous accueillir confortablement (**maximum 20 personnes**), merci de bien vouloir vous inscrire **avant le 8 mars 2019** par mail en précisant votre n° de téléphone et votre adresse mail à : [suarez.manuela@wanadoo.fr](mailto:suarez.manuela@wanadoo.fr)

## Journée du CEAS

Les journées du CEAS sont un temps récréatif, pédagogique, expérimental, moment de retrouvailles entre stagiaires en cours de cursus, sophrologues installés et membres de l'équipe pédagogique.

Programmées à deux reprises dans l'année, l'organisation est rythmée sur une cadence rôdée : matinée dédiée aux soutenances de rapports de stage, suivie d'un temps bien solennel (mais pas trop ☺) de remise des titres RNCP. L'après-midi est pour sa part destinée à faire découvrir une discipline proche de la nôtre.

Ainsi, à notre actif, nous avons mobilisé notre schéma corporel lors d'un atelier de Sophro-Danse décoiffant, régalé nos papilles pendant une Sophro-dégustation œnologique, fait vibrer notre diaphragme sur un Yoga du rire, stimulé nos cordes vocales lors d'un atelier de chant... entre autre nombreuses expériences comme celle de l'origami, du Feldenkrais ou de la relaxation non verbale.

La prochaine journée aura lieu le **samedi 15 juin**. **Céline**, sophrologue et chanteuse, a une relation à la voix, à l'énergie du son, bien sûr très passionnée. Elle manipule joliment les bols tibétains et nous invite à vivre un bain de vibrations sonores avec son **Gong lunaire**.

A noter dans vos agendas. Les inscriptions seront ouvertes un mois avant. Elles sont indispensables. Surveillez vos e-mails !!!





## Actualités de la FEPS



### Un retour sur le dernier Congrès FEPS à Lyon

Farid Belkacem nous livre ses impressions...

« J'ai beaucoup aimé ce congrès. C'est le deuxième auquel je participe dans ma jeune carrière de sophrologue et je suis toujours aussi admiratif de la **bienveillance irradie qui règne lors de ces évènements**. C'est aussi **une occasion exceptionnelle de faire de très belles rencontres** sur ces deux jours. J'ai apprécié **la richesse et la qualité des intervenants** au cours de ce congrès très instructif **animé par une Sabine Quindou flamboyante**.

De mon point de vue, le seul petit bémol concerne la dernière intervention effectuée par monsieur Idriss Aberkane dont la prestation a plus relevé du show, sans lien apparent avec la sophrologie.

**J'ai hâte de participer au prochain Congrès organisé par le CEAS Paris les 17 et 18 octobre 2020 et aux prochaines universités d'été à Saint Malo les 8-9-10 & 11 juillet 2019 »**



Retrouvez le réseau des écoles de la FEPS, partout en France, et à l'étranger : [fepsophrologie.fr/laFEPS.html](http://fepsophrologie.fr/laFEPS.html)



### Des nouvelles du partenariat : CEAS Paris & Sophrology Academy

Rappel : En septembre 2015, nos deux écoles, membres de la FEPS, proposent une **formation en 2 ans basée sur leur cursus habituel**. La formation mène au « **Certificat de sophrologue** », **délivré par la FEPS et inscrit au Répertoire National de la Certification Professionnelle (RNCP - officiellement reconnu par l'Etat au niveau III)**. Les cours sont dispensés en alternance sur Paris et Ashford, et permettent la formation de sophrologues compétents pour intervenir dans **des contextes réellement internationaux**.

Depuis la première expérience en 2015, nous avons formé une dizaine de sophrologues capables de manier la langue de Shakespeare et celle de Voltaire pour un accompagnement sophrologique professionnel. Comme un enfant ferait l'acquisition de deux langues dans son jeune âge, nos stagiaires se plient à une gymnastique qui se révèle complexe mais terriblement riche. Et bien entendu, nos deux écoles redoublent de vigilance pour être à l'écoute de nos apprentis sophrologues bi-langues.

Avec notre antériorité, nous affinons notre pédagogie, éclairons les stagiaires sur les spécificités de chaque école, tout en surveillant une intégration plus lente mais peut-être plus profonde de la méthode.

Aujourd'hui pour faciliter d'autant plus l'acquisition de la méthode dans les deux langues, il nous a semblé judicieux de proposer **un cursus plus différencié**. Dès septembre 2019, nous changeons notre formule. Le stagiaire se verra suivre les **4 degrés dans son pays et lors de sa deuxième année de cycle fondamental, il profitera de 12 journées complémentaires pour faire l'acquisition dans l'autre langue des 4 degrés**. Une proposition pédagogique, nous le pensons, plus adaptée et facilitante pour nos stagiaires. Calendrier à venir sur le site du CEAS pour la formation bi-langue démarrant en septembre 2019.



Photo jointe : Hanane, notre 1<sup>ère</sup> diplômée en bouclage de cursus à Ashford, remise de son titre par Florence Parot, directrice de la Sophrology Academy.

## Communication

Le numéro 22 de votre magazine « **Sophrologie, pratiques et perspectives** » est déjà dans les kiosques !!

**A la Une de ce numéro :  
Gérer sa charge mentale**



Retrouvez également :

- Laurent Gounelle : je te promets la liberté
- Quelle place pour la Sophrologie ?
- Résilience et Sophrologie : quelle alliance ? Ce que nous taisons
- Sophrologie en milieu pénitentiaire
- Redonner du sens à la pratique soignante
- La routine
- Violences faites aux femmes
- L'anxiété, mauvais compagnon de nuit
- La sophrologie en Angleterre
- Le lait, ami ou ennemi
- Au top pour les examens
- Congrès de la FEPS
- Une posture pour plus de confiance

Et dans les 10 pages de la rubrique « Pratiques et Perspectives pro » :

- Hommage à Jacques Donnars
- Les réseaux sociaux
- La naissance d'un projet
- La Relaxation Dynamique 8 (RD8)

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

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

## CitaSophro te dit ...

« Pour vivre pleinement sa vie, il n'est pas nécessaire d'agir.  
Pour vivre pleinement sa vie, il est indispensable d'être »

Loo-Tseu

## Biblio Sophro

● **La sophrologie, une invitation au mieux-être**  
Luc Audouin

Voici la réédition du livre de notre cher Luc, enrichi et mis à jour. Vous y retrouverez toute la clarté d'explication, l'humour et la poésie propres à son auteur.

(Re)Découvrez les origines et fondements de la méthode, en passant par ses applications médicales et pédagogiques (sophrologie et maladie, sophrologie et maternité, sophrologie et acouphènes, sophrologie et sport, sophro-pédagogie).

Luc y livre également ses réflexions sur le métier de sophrologue et comment pratiquer la sophrologie.

Bref, un livre à lire et à relire ! Vous trouverez d'ailleurs en page 11 de votre SophroRéso un texte inédit de Luc sur le lien entre Sophrologie et spiritualité.

La sophrologie  
Une invitation au mieux-être  
LUC AUDOUIN



## Carnet Rose ...

Deux « Cocottes Sophroniques » se sont mariées !

**Hélène** et Guillaume, se sont dit « Oui » le 1<sup>er</sup> septembre au domaine de Verderone, en Picardie



**Latifa** et Stelios ont prononcé leurs vœux à Chania, sur la magnifique île de Crète, le 29 septembre



**Tous nos vœux de bonheur vous accompagnent !**



Et **Florence** (promotion « Sossettes ») a donné naissance à une adorable Yaelle le 8 décembre

## Sophrologie et spiritualité

Luc m'a fait parvenir un texte qui aurait dû faire partie de la réédition de son livre « La Sophrologie – Une invitation au mieux être ».

Un concours de circonstance n'a pas permis cet ajout, le voici donc en exclusivité pour nous !



**La Spiritualité** peut s'entendre de plusieurs manières.

**Religieuse** signifiant la relation de l'humain avec Dieu ou des divinités.

**Philosophique** : l'esprit en opposition à la matière, l'intériorité opposée à l'extériorité.

**Humaniste** : elle recouvre aussi les mouvements de l'homme vers un sens, une signification de sa place au monde. Elle peut ainsi se ressentir en dehors de tout aspect religieux et on parle d'une spiritualité sans Dieu.

**La Sophrologie peut participer à une démarche spirituelle non par nature mais par usage.**

### La place du corps

**Le corps est un moyen d'accès que l'on trouve dans toute démarche vers la spiritualité.** L'ascèse, les postures ouvrent le champ de conscience, les rituels (généflexion...) permettent le contact avec l'Être révéral. **C'est par une pratique corporelle que la personne accède à l'univers de l'esprit.** La sophronisation, dans cette frange de conscience appelée Niveau Sophro-Liminal, apporte un vécu hors temps linéaire, un temps vertical qui échappe au temps horizontal du quotidien. Ce temps vertical crée une expérience de ce qu'on pourrait qualifier d'un ailleurs, un ici et maintenant qui en même temps ne sont là ni l'un ni l'autre.

La spiritualité peut se définir comme un ailleurs qui ne se conquiert pas dans une démarche réflexive. St François d'Assise disait : « seul l'abîme mène à Dieu, saute ».

### Bruissement et silence

Une sophronisation nous coupe des bruits du monde physique et mental. Elle nous permet d'entendre alors des bruits fondamentaux, cœur, respiration. Par là elle nous relie à l'expérience de tout humain.

**Pour certains c'est entendre le souffle créateur de Dieu, pour d'autres les premiers et derniers souffles de tout ceux qui nous ont précédés et donc donné la vie.** Il y a là une claire dimension spirituelle. Ce temps de « silence » du dehors permet d'en profiter pour entendre la parole de Dieu pour certains et pour d'autres la parole de la vie.

**La conscience de la respiration et sa maîtrise sont les bases de toute méditation.**

### Un temps fraternel

Façonnés du même limon (pour les croyants) ou poussière d'étoiles comme nous le dit Hubert Reeves, les yeux fermés, nos pensées socialisées de côté, nous sommes semblables. **Il n'y a pas dans la pratique d'une sophronisation d'avantages ou de désavantages selon notre poids, taille, couleur ...** La fraternité est toujours une expérience du semblable corporel comme nous l'indique si bien la souffrance.

Si la matérialité isole et différencie, la spiritualité relie.

**La sophronisation par ce temps d'arrêt/sensation source de présence à soi ouvre une conversation au mystère de l'intime, de la vie.**

### Sophronisations en groupe

On peut y ressentir, paradoxalement, puisque chacun semble s'être retiré en lui-même, **un lien fort comme celui que procurent les diverses minutes de silence commémoratives.**

### Sophronisation ouverte

La sophronisation ne doit pas être récitation. De courts temps de silence permettent **l'accès à une dimension symbolique, poétique du corps.** Ces dimensions sont des expériences de type spirituel.

**A louer !**

**A LOUER – PARIS 16ème**

Cabinets dans un Pôle Paramédical  
Localisation : 89, Boulevard Murat – Paris 75016

**En rez-de-chaussée**

**A proximité de la Porte de St Cloud**

Proche des Métros ligne 9 et 10  
Nombreuses lignes de Bus  
Dans un immeuble de standing

**Cabinet donnant sur une cour privée très au calme**

Refait à neuf avec accès handicapé



**Pôle composé par Psychiatre, Ostéopathe, Hypnothérapeute et Orthophoniste**

2 bureaux de 14,5 m2 chacun (louable indépendamment), 1 grande salle d'attente commune équipée d'écrans TV, 1 WC, 1 cuisine équipée à destination unique des locataires.

Chaque bureau dispose d'un interphone indépendant, les bureaux sont nettoyés chaque semaine. Connexion internet par wifi

**Prix location : 1100 € / mois**

Toutes charges incluses : taxe foncière - charges de copropriété – EDF - eau - assurance des parties communes - ménage - internet

Contactez Raphaël GRUMAN au 06.18.92.42.19 – grumanraphael@gmail.com

**Le Sophro-Mood de Laetitia**



**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

■ Illustration de Laetitia Le Menestrel pour « Le Sophro-Mood de Laetitia »