

L'édito de Géraldine



C'est encore récent. Aussi vous ne me tiendrez pas rigueur que j'utilise l'espace « Edito » pour faire un clin d'œil à mon compagnon à 4 pattes, disparu il y a peu. Il fut plusieurs années durant, un réel et complice partenaire de l'équipe pédagogique et de nombreuses promotions...

AU REVOIR GEORGES

Il faisait glisser ses griffes colorées telles des notes de piano ivoire et ébène sur le parquet du CEAS Paris. Un doux cliquetis qui annonçait son arrivée. Museau fourré dans les pattes des stagiaires, à l'affut d'une friandise, insatiable demandeur de câlins, il savait se poser sur le bras de celui qui en avait besoin. Une gueule d'amour, et bien plus. Merci à tous les stagiaires de l'avoir accueilli parmi vous. Mon Georges a fait son dernier saut de cabri le 23 mai. Il manque, c'est le grand vide tout autour.

Il n'avait pas son pareil pour s'enthousiasmer à chaque rencontre. **Comme si c'était la 1^{ère} fois...** Ca vous rappelle quelque chose ? Les stagiaires l'ont déjà entendu dans ma bouche, j'aime activer un peu de provocation (oh ! si légère) en faisant référence à l'écrivain Sylvain Tesson (« **Dans les forêts de Sibérie** ») pour illustrer la démarche phénoménologique et m'inspirer de la posture de l'animal. « *Ces maîtres (les chiens) m'apprennent à peupler la seule patrie qui vaille : l'instant. (...) Ils ne spéculent pas, ni ne se complaisent dans leurs souvenirs. Entre l'envie et le regret, il y a un point qui s'appelle le présent. Il faudrait s'entraîner à y tenir en équilibre comme ces jongleurs qui font tourner leurs balles, debout sur le goulot d'une bouteille. Les chiens y parviennent* ».

Hommage à nos amis canins qui ont la « phénoménologique attitude » dans le sang ©
Salut mon fidèle compagnon....

**Tu me manques...
Tu nous manques !**

Géraldine DURAND
Co-Directeur du CEAS Paris



Bonjour !

Enfin l'été, le soleil, le repos, le ralentissement... Pour ceux qui partent, qui sont revenus, qui attendent impatiemment la rentrée ou qui veulent voir le temps s'étirer, faites une pause et découvrez votre SophroRéso estival.

Au programme, des interviews, des articles, des partages, des conseils... Bref, tout ce qui fait de votre journal un lien entre nous tous, sophrologues débutants ou confirmés, formés dans l'esprit de la FEPS, et plus particulièrement de notre chère école, le CEAS Paris.

N'oubliez pas de regarder les stages proposés à la rentrée, découvrez le très joli texte de Luc Audouin sur la sophronisation, et les interviews habituelles.

Merci à toutes celles et ceux qui ont répondu présents.

Je vous souhaite un très joli, reposant, ressourçant, délicieux, dépaysant et joyeux été !

A bientôt

Agnès LEROUX



SOMMAIRE

| | |
|---------------------------|--|
| Page 1 | L'Edito de Géraldine – le mot d'Agnès |
| Page 2 | Calendrier des formations complémentaires |
| Page 3 | Nouvelle formation au CEAS |
| Page 4 | Coup de cœur / coup de gueule |
| Pages 5, 6 & 7 | Dans l'intimité des sophrologues |
| Page 8 | L'interview des intervenants |
| Page 9 | Communication - Biblio-Sophro - Carnet Rose - Cita Sophro te dit |
| Pages 10 & 11 | Les installations réussies |
| Pages 12 & 13 | L'actualité de la FEPS |
| Page 14 | La sophronisation : un triple temps |
| Pages 15 & 16 | Retour d'expérience sur un cas |
| Page 17 | Lu dans la presse |
| Page 18 | A louer ! – Le Sophro-Mood de Laetitia |

Programme des formations complémentaires Automne 2019



Elargissement des compétences ou public spécifique

● « Burnout » Un incontournable

‡ Florence Parot

4 & 5 octobre 2019

Les objectifs:

Détecter les signes du burnout et accompagner les personnes en phases de pré ou post burnout. Faire la différence entre burnout et dépression.

● « Morosité, déprime & dépression », Thème de société

‡ Cécile de Laubier

6 & 7 octobre 2019

Les objectifs:

Savoir faire la différence entre une humeur morose, un coup de déprime et une véritable dépression. En reconnaître les signes et les risques. Pouvoir apporter des réponses adaptées. Savoir quand et à qui passer le relais, s'informer, travailler en réseau.

● NOUVEAU ! « La sophrologie & les troubles et désordres du comportement alimentaire »

‡ Lorraine Binoche

25, 26 & 27 octobre 2019

Les objectifs:

La place de la sophrologie dans l'accompagnement des désordres et troubles du comportement alimentaire, la posture du sophrologue, les outils et leur mise en œuvre.

(Infos complémentaires page 3)

● « Neurosciences et émotions » Apprendre et se nourrir, tout en restant dans une dimension ludique !

‡ Nathalie Bergeron Duval & Pauline Neveu

18, 19 & 20 novembre 2019

Les objectifs:

Acquérir des notions de base en neurophysiologie, approcher les neurosciences des émotions, faire des liens entre vécu quotidien, sophrologie et système nerveux, accueillir les émotions en tant que sophrologue, développer son imaginaire.

● « Identification de la demande, protocoles d'applications » THE classic. Faites le plein d'infos avec Martine, une référence sophro !

‡ Dr Martine Orlewski

22, 23 & 24 novembre 2019

Les objectifs:

Aider le sophrologue à mieux identifier la demande et à repérer comment intervenir dans le processus de changement. Permettre un entraînement dans la construction du projet et des étapes. Savoir adapter les outils de la sophrologie. Identifier les signes d'évolution pour suivre et évaluer. Poser le cadre et les limites pour travailler en sécurité.

● NOUVEAU ! « La mémoire, mécanismes neurobiologiques et cognitifs »

‡ Aurore Malet-Karas

30 novembre & 1er décembre 2019

Les objectifs:

Acquisition des notions des différents types de mémoires. Acquisition des mécanismes physiologiques qui les sous-tendent. Se positionner en tant que sophrologue professionnel accompagnant des personnes ayant des troubles de la mémoire. Acquisition des connaissances sur les éventuels dommages collatéraux qu'engendrent les addictions.

● « Sophrologie & Pédagogie » Un essentiel dans la panoplie du métier de sophrologue !

‡ Vanessa Audebert et Marc Susbielle

13, 14 & 15 décembre 2019

Les objectifs:

Comprendre ce qu'est la pédagogie et s'interroger sur la relation Sophrologie-Pédagogie. Se positionner en tant que sophrologue singulier

Pour connaître le détail des programmes de ces différents stages et vous inscrire, rdv sur le site de l'école :

www.sophrologie-ceas.org/course/

Nouvelle formation au CEAS :
**« Sophrologie & troubles et désordres du
 comportement alimentaire »**
 par Lorraine Binoche



« Plan d'urgence avant le maillot »
 « Mincir express : - 3 kg en 7 jours »
 « Maigrir : on va toutes y arriver »
 « Moins de kilos, plus d'énergie »
 « 50 régimes » ...

« Je n'invente rien : chaque titre provient de la Première de couverture d'un magazine féminin.

De ceux qui fleurissent au printemps. **Parallèlement à ce diktat de la minceur le rapport de l'ANSES fait état des risques liés**

aux régimes amaigrissants et nous savons aujourd'hui que 80% des personnes ayant perdu du poids grâce à un régime reprennent le poids perdu accompagné, bien souvent, d'un « bonus ».

Moindre mal quand ces régimes ne sont pas déclencheurs de troubles du comportement alimentaire. Car **70 % des troubles du comportement alimentaire se déclenchent suite à un régime**. D'ailleurs, les rondeurs féminines seraient-elles si « dangereuses » qu'il soit nécessaire de les faire disparaître ? **Accepter son corps tel qu'il est : voilà , peut-être, le véritable challenge ! Ou : Comment passer du corps rêvé au corps vécu ? »**

Lorraine espère avoir le plaisir de vous rencontrer dans le cadre de sa formation au CEAS Paris :

« L'accompagnement par la Sophrologie aux les troubles et désordres du comportement alimentaire, l'obésité, le surpoids » ; 3 jours à Paris CEAS les 25, 26 et 27 octobre 2019.

Lorraine est Sophrologue, praticienne relationnelle et techniques psycho-corporelles. Membre de l'équipe pédagogique de l'institut de sophrologie relationnelle ® d'Avignon, école membre FEPS.

Formatrice dans le cadre du CU de Sophrologie pour la Faculté de Médecine de Marseille.

Lorraine envisage la sophrologie comme un accompagnement, un travail en co-relation, une coopération. Si le sophrologue a « les outils d'amélioration », c'est le sophronisant qui a « le pouvoir de les utiliser ».

Parallèlement Lorraine travaille depuis plusieurs années en binôme avec diététicienne et psychologue dans le cadre **d'Ateliers de groupe sur les thèmes notamment : « Troubles alimentaires et sophrologie », « Surpoids, obésité : vivre mon amincissement autrement », « Perdre du poids : vers un changement durable ? ».**



Coup de cœur, coup de gueule de Nathalie Bergeron Duval

« Dans mon dernier séminaire sur les émotions en avril, j'ai utilisé un outil classique de créativité pour élargir nos pensées : celui de se mettre dans la tête d'un autre pour imaginer le monde à sa façon. C'est la méthode « **Disney** », la méthode des « **chapeaux de Bono** »... ou celle des « **consultants virtuels** » .

J'ai donc proposé aux participants de la promotion « Bâtiments du Cœur », en introduction du séminaire, pour un tour de table de mise en route, d'imaginer des définitions nouvelles de la sophrologie, inspirées par quelques personnages célèbres...

Einstein : « La sophrologie est une science qui étudie la conscience afin de l'intégrer dans le quotidien et de se projeter dans le futur. C'est une logique qui permet de rompre avec les règles de la société ».

Coco Chanel : « Aborder sa vie avec la sophrologie permet d'être soi dans son quotidien, à chaque instant, avec simplicité et créativité ».

Michael Jordan (joueur de basket de la NBA... pour les néophytes de ce sport !) « La sophrologie c'est une méthode pratique qui m'aide à développer mes ressources, à optimiser mes potentiels pour mieux atteindre mes objectifs, elle vient renforcer ma cohérence avec moi-même et mon équipe ».

Jeanne d'Arc : « La Sophrologie est une étincelle divine et spirituelle pour développer et harmoniser les capacités de confiance et d'espoir de l'armée française pour vaincre les troupes anglaises ».

Mimi Mathy : Elle est curieuse de découvrir la sophrologie, elle est positive, enthousiaste ! « La Sophrologie, j'en fais sûrement sans le savoir tous les jours : sourire, c'est déjà faire de la sophrologie ! Et se rencontrer, c'est rencontrer l'autre ».

Marilyn Monroe : « La sophrologie, c'est la beauté de la vie. My Heart belongs to Sophrology ! La sophrologie est un poème du corps et de l'esprit ».

Et voilà ! Sympa et poétique, et qui en dit long sur la sophrologie, non ?

Au-delà des sourires que ces définitions créatives de la sophrologie peuvent susciter, je voudrais ici reparler du choix des mots de la sophrologie... et me faire l'écho de l'article de Luc Audouin paru dans le dernier Sophro Réso (fév.2019 n° 61). Comme Luc, je rejette un certain **vocabulaire d'expert qui pour moi désincarne la sophrologie** totalement et complexifie le rapport au corps. Et dans cette complexité, je classe les fameux sigles que je vois fleurir de plus en plus, à mesure de certaines trouvailles de vocabulaire lues ici ou là. Je parle notamment des SSS, SMa, SRM, SCS, SMnL, SMnSP, SMnP, SAO, STI, STE, PPI, PPT...

J'ai toujours eu du mal avec les sigles, mais pour la sophrologie, je les trouve dangereux car ils éloignent des racines des mots, du sens et au final de la compréhension. Pour une discipline qui propose un travail par l'ancrage corporel, la respiration et la visualisation, l'utilisation des sigles est, pour moi, un non-sens car un sigle est désincarné par essence, il ne respire pas, il est sec et figé et somme toute, pas très ouvert à l'image et à l'imaginaire : même le très classique SDN est quand même moins parlant que Sophro Déplacement du Négatif, qui lui a un sens, véhiculé par l'image, l'articulation et le poids des mots !

Vous me direz : « mais on n'utilise les sigles qu'entre professionnels et pas avec des clients/patients; et puis les sigles sont pratiques parce que plus courts », alors j'ai envie de répondre : nommons donc les choses et les exercices simplement alors, de manière concrète, incarnée, sensible et pourquoi pas poétique... Pour rester dans une sophrologie vivante et dans l'esprit du CEAS. J'espère qu'on ne m'en voudra pas trop à continuer à utiliser des mots simples à la place de sigles dans les formations que j'anime... même si je me suis fait un pense bête pour comprendre certains élèves ou certaines publications ! »



Dans l'intimité des sophrologues

Pascal Rondepierre a accepté de nous livrer son point de vue, son expérience personnelle et professionnelle de la sophrologie.



SophroRéso : Depuis combien de temps es-tu Sophrologue ?

Après une formation de deux ans, le certificat de sophrologue m'a été délivré par le CEAS Paris en juin 2016. Je suis donc sophrologue (à temps partiel) depuis 3 ans.



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

La décision de m'inscrire à une formation de sophrologue est la conséquence d'un long cheminement personnel. Les techniques et méthodes de développement personnel m'ont toujours intéressé. L'adolescent timide, en manque de confiance, peu scolaire et dans l'ombre des autres s'est très vite intéressé à tout ce qui aurait pu le sortir de l'impasse. Pendant de nombreuses années, j'ai tout lu sur tout mais fort peu pratiqué en fait. Il a fallu attendre l'année 2000 pour que je passe à l'action ! Il fallait que j'arrête de fumer ! J'ai décidé que j'arrêteraient et c'est ce que j'ai fait en utilisant une méthode d'autosuggestion. Évidemment, l'autosuggestion n'est pas la sophrologie mais les deux utilisent des techniques communes notamment les visualisations. Je considère cette expérience comme le point de départ de la démarche qui m'a mené à suivre une formation et devenir sophrologue. Je suis ingénieur de formation. J'ai un esprit rationnel et très ouvert. Je travaille depuis de nombreuses années dans un milieu technico-technique où il est rarement question de relations entre les personnes. Début 2014, j'ai 52 ans, je suis marié, j'ai deux adolescents (pas facile), une maison, un boulot stable, je suis en bonne santé. Tout va bien ! Mais je sens bien qu'il me manque quelque chose, et je sens le besoin de partir à la recherche de ce qui me manque ! J'ai décidé de m'écouter, de me soigner, de me chouchouter ! Comme je ne suis pas de nature à partir en laissant tout tomber (femme, enfants, boulot), il faut que je m'investisse dans une activité, une science, une connaissance, une discipline qui me permettra de voir (de me voir) et de vivre le monde (me vivre) autrement. Certains décident de faire le tour du monde à pied en sac à dos ; j'ai décidé de partir à la découverte de moi-même, dans le monde. Mes recherches sur internet ont vite abouti : la sophrologie correspond en tous points à mes attentes ! **La sophrologie est la méthode la plus rigoureuse, la plus concrète, la plus rationnelle, la plus élaborée, la plus moderne et la plus aboutie de tout ce que j'ai pu lire ou expérimenter.**

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

Pendant les deux années de formation, j'ai beaucoup apprécié les pratiques et expériences de partage. Par exemple, les retours sophroniques en groupe sont des instants magiques (confidentiels) où chacun relate son expérience intérieure, et là, c'est incroyable, c'est banal, c'est drôle, c'est émouvant, ou triste... C'est une occasion de constater à quel point nos expériences sont personnelles et uniques.

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

La sophrologie et son apprentissage ont dépoussiéré ma vie ! Avoir pris la décision de suivre la formation au métier de sophrologue au CEAS est une chose dont je me félicite tous les jours. Je suis parti à la découverte de moi-même dans mon corps, de moi-même dans le monde. **La pratique sophrologique m'a appris à être honnête avec moi-même, à m'accepter, à m'assumer et m'apprécier.** Elle m'aide également à accepter le monde tel qu'il est. Elle m'a beaucoup aidé à prendre le recul nécessaire lorsque tout n'était pas simple dans ma vie de famille. Tout ce que m'apporte la sophrologie va bien au-delà de ce que je pouvais imaginer. Je suis convaincu que la pratique de la sophrologie peut transformer une personne et une vie. C'est avec cette certitude profonde associée à une forte envie de partager et de transmettre que j'exerce mon métier de sophrologue.

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 ?

Je me réserve peu de temps à la pratique exclusive de la sophrologie. En revanche, dès l'instant où je me lève jusqu'à celui où je me couche, **je profite de mille occasions pour une réflexion, une méditation, une attention, une recherche de sensation.** C'est souvent assez ludique : - Essayer de percevoir au petit déjeuner le trajet de ce que je mange et ce que je bois. - Dans la rue, essayer de capter toutes les choses et les objets rouges dans mon champ de vision, puis changer de couleur, - Repérer en marchant un petit objet par terre (un papier, une feuille morte...) à quelques mètres devant moi puis fermer les yeux en continuant de marcher jusqu'au moment où je visualise mettre mon pied sur l'objet. Si, lorsque j'ouvre les yeux, mon pied est vraiment sur l'objet, j'ai gagné ! - Dans la rue, respiration régulière au rythme de la marche, - Dans la rue, lorsqu'il commence à pleuvoir, prendre conscience des premières gouttes sur mon crâne (je suis chauve...), sur mon visage, rester détendu et accepter cette pluie sans essayer d'aller contre (courir, râler, se recroqueviller), ressentir la fraîcheur d'une goutte, la sentir ruisseler, apprécier...

- Expérimenter la non-dualité, en considérant mes sens comme des capteurs alimentant ma conscience du monde dans le monde, nulle part, partout, dans l'instant entre le jamais et le toujours...
- Debout dans le métro, scan du corps des pieds à la tête, - Encore dans le métro, porter mon attention sur tout ce que j'entends, puis tout ce que je vois, puis tout ce que je sens, passer de l'un à l'autre puis essayer de tout capter... - Mon cabinet, ancienne chambre aménagée, est tout prêt de ma chambre à coucher. Tous les matins, comme tous les soirs, je passe par mon cabinet. Je n'y fais pas grand-chose, je m'assois, je me pose, je m'approprie le lieu, parfois j'enchaîne une ou deux RD et j'y suis bien...

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

L'exercice du métier de sophrologue s'est fait très progressivement, pour plusieurs raisons. J'ai gardé mon activité salariale première (ingénieur carte Navigo) à temps plein, j'ai organisé mon activité de sophrologue autour de consultation à domicile dans un premier temps. Je ne connais donc pas la pression liée à la réalisation d'un Chiffre d'affaire.

SophroRéso : As-tu rencontré des difficultés à tes débuts (qu'elles soient d'ordre « pratique » ou bien plus « mentales ») ? Comment les as-tu surmontées ?

Ma principale difficulté a été d'ordre matériel : Où consulter ? Ateliers ou séances individuelles ? Louer ou colouer un cabinet ? Aller chez les gens ? Construire un cabinet de jardin ou aménager un local chez soi ? J'ai décidé de consulter au domicile des gens le soir après mon travail principal. Évidemment, ce mode de fonctionnement limite fortement le nombre de séances que l'on peut donner en raison du temps de déplacement. Je regrette d'avoir été obligé de refuser certaines personnes parce qu'à l'époque, je ne disposais pas d'un cabinet pour les recevoir. Lorsque nos deux enfants sont partis du domicile, en accord avec mon épouse, j'ai décidé de transformer une des chambres en cabinet. Quel bonheur ! Et quel luxe ! Quelle satisfaction et quelle excitation lorsqu'on reçoit le premier coup de fil ! Le premier client, on ne l'oublie pas (une cliente en l'occurrence) !

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

Comme je suis de nature plutôt « dispersée », je compense en m'organisant en amont des séances (plan de séance, fiches...) puis juste avant la séance, j'oublie tout. Pendant la séance, je me mets en « mode écoute » avec une trame préparée de la séance. Je m'adapte si nécessaire, je supprime parfois un exercice, ou je le raccourcis... Une séance se passe rarement comme je l'avais préparée.

SophroRéso : Comment fais-tu pour maintenir un bon niveau de concentration et d'écoute au fur et à mesure de la journée (par exemple, des exercices de respiration, ou bien un nombre limité de séances dans la journée, ou bien encore des horaires adaptés pour te permettre de faire une pause entre tes patients, etc.) ?

Vu que mon cabinet est ouvert en fin de journée, je n'ai pas la possibilité d'enchaîner plus de 2 séances. En revanche, une journée de travail (hors activité sophrologue) difficile et fatigante peut avoir un impact sur mes capacités d'écoute voire de discernement en fin de journée. Pour me remettre « en état », je m'installe dans mon cabinet (je m'y sens très bien, dans mon cabinet !). Je m'assois sur une des chaises réservées à la pratique, j'apprécie d'être là, et j'enchaîne plusieurs respirations lentes et profondes. La respiration que je préfère est la respiration triangulaire : inspiration lente et profonde (5s),

puis expiration lente et douce (6s-10s), sans forcer, laissant l'air sortir de lui-même, puis pause naturelle sans respirer (5s-10s), poumons vides, en profitant de la sensation de confort... puis on repart sur une nouvelle inspiration.

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

Je suis attaché au côté « généraliste » du métier de sophrologue mais il me semble qu'il est indispensable de se spécialiser dans au moins un domaine d'application de la sophrologie. Cette spécialité sera utile et mise en avant lors de la prospection et la communication sur les media. **Il me semble également très important, pour le sérieux et la crédibilité de la sophrologie, que le sophrologue s'en tienne à des pratiques s'appuyant essentiellement sur les principes et les lois de la sophrologie qui lui ont été enseignées.** Il n'est pas facile de trouver des prescripteurs. **Je conseillerais à un jeune sophrologue de ne démarcher qu'après des médecins de ses clients.** En effet, il est possible, si ce n'est probable, qu'une personne consultant un sophrologue en parle à son médecin. En obtenant les coordonnées du médecin, le sophrologue pourra présenter son activité en évoquant le(la) patient(e) en question. Si le retour de la personne est plutôt positif (c'est préférable...), le médecin n'hésitera pas à prescrire des séances de sophrologie à d'autres patients. Ne pas compter que sur le bouche à oreille. **Avoir un site internet bien référencé est indispensable.** Je pense qu'il est utile de bien cloisonner son activité de sophrologue. Prendre un abonnement téléphone dédié (il existe des forfaits à 2€ par mois). De nombreux téléphones acceptent 2 cartes SIM. Cela permet d'adapter son message répondeur et lorsqu'on répond en direct d'adapter le ton de la conversation (« OUI J'ÉCOUTE !!! » à éviter...) De la même façon, **sur les réseaux sociaux, éviter de mélanger les espaces personnels et professionnels.** Gagner sa vie comme sophrologue n'est pas chose facile ! En ce qui me concerne, mon chiffre d'affaire est encore très loin de celui que je m'étais fixé dans mon business plan initial... **Il est nécessaire de prendre toutes les précautions utiles pour ne pas se retrouver en situation délicate voire précaire...** Il est important de prendre son temps ! **Si un stagiaire a une activité salariale, je lui conseillerais de privilégier le temps partiel dans un premier temps afin d'évaluer sa nouvelle activité de sophrologue.**

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

Il m'est arrivé de sentir qu'une cliente (en situation de stress en entreprise) n'accrochait pas trop à ce que je lui proposais. J'avais l'impression qu'elle voulait absolument garder le contrôle de la situation, qu'elle ne voulait ou ne pouvait pas lâcher prise... Pour être franc, je n'ai pas vraiment trouvé de solution. Comme une relation de confiance était installée entre nous, je lui ai demandé quel était son ressenti et quels étaient les exercices de RD qu'elle préférait. Elle m'a confié qu'elle n'arrivait pas vraiment à sentir ou ressentir, mais qu'elle intellectualisait l'exercice, qu'elle s'imaginait ressentir, elle « fabriquait son ressenti ». Les exercices de RD qu'elle préférait étaient (comme par hasard...) ceux qui consomment le plus d'énergie. J'ai alors composé les séances suivantes avec plus de RD1 qui génèrent des sensations plus faciles à capter (Épaules, Hémi-corps, Karaté, Pantin...), ce qu'elle a apprécié. Nous sommes allés au bout du forfait de 5 séances. Lors de mes pratiques, j'ai constaté que les gens fatiguent vite en position debout et qu'ils préfèrent la plupart du temps être en position assise. J'ai donc plutôt tendance à ne faire faire debout que ce qui ne peut pas être fait autrement...

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

Être convaincu que la sophrologie est une méthode extraordinaire, avoir les pieds sur terre, s'en tenir à ce que propose la sophrologie, avoir envie de transmettre, savoir transmettre son enthousiasme. **Savoir se consacrer à l'autre sans passer par soi, avoir une bonne capacité d'écoute, faire preuve d'empathie, être pédagogue.** Savoir accepter ses limites et adapter sa pratique en fonction. **Pratiquer soi-même la sophrologie. Pratiquer soi-même la sophrologie. Pratiquer soi-même la sophrologie...**

Pascal Rondepierre

07 68 00 14 40

Sophrologue à Argenteuil

L'interview des (anciens) intervenants

Stéphanie Renaudin (qui a animé le stage « Sophrologie et acouphènes » au CEAS Paris), a eu la gentillesse de répondre au pied levé à cette nouvelle édition de « L'interview des Intervenants », qui, pour la circonstance s'est renommée ! Je la remercie pour sa disponibilité.



SophroRéso : Peux-tu nous raconter ton parcours avant la Sophrologie ?

J'ai fait des études de lettres modernes puis d'information-documentation d'entreprise et je travaillais dans un organe de presse.

SophroRéso : Comment as-tu découvert la Sophrologie ?

Quand j'étais adolescente, mes parents ultra stressés avaient découvert la sophrologie lors de vacances et j'avais été marquée par leur soudaine détente, puis j'ai eu recours à titre personnel à la sophrologie pour mieux gérer un acouphène survenu après un traumatisme sonore.

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

L'idée d'apporter une aide concrète à des personnes dans leur quotidien a toujours été présente en moi... le déclic fut un cas de harcèlement dans mon entreprise, touchant plusieurs salariés et couvert par la Direction, j'ai alors beaucoup parlé avec les salariés...écouté leurs souffrance et cela a cheminé ...Il était temps que je me forme à « cette aide concrète » !

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

Je m'endormais très souvent pendant les moments de visualisations, j'étais très fatiguée car je travaillais en même temps et je m'en voulais beaucoup, j'avais l'impression de ne pas pouvoir maîtriser tout l'enseignement ainsi... et puis il y a eu un tournant où, en m'entraînant pour moi-même, j'ai vraiment appliqué les techniques ...dont celle aussi de la récupération ! Et puis, étant acouphénique et hyperacousique, mes oreilles ont aussi beaucoup « parlé » pendant ma formation (inconfort et douleur, acouphène ressenti plus fortement), j'ai dû accepter de me poser et d'enfin l'écouter ! Une rencontre qu'il était temps de faire... Enfin, le vocabulaire créé et utilisé par le fondateur de la sophrologie me rebutait beaucoup...Pour une fois, les mots ne m'étaient pas des alliés mais des obstacles...il a fallu que cela passe par autre chose que l'intellect !

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

Cela peut se résumer à une différence de présence... La sophrologie permet la pause, la conscience, la présence à soi, aux autres, à la situation. Je la trouve efficace à tout moment comme ancrage, un de mes mots préférés dans la houle de la vie professionnelle et personnelle....

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

Comme tout accompagnant, en premier lieu : « savoir qu'on ne sait pas » !!! Donc:

- L'Humilité,
- L'Ecoute de tout ce que l'autre et sa situation apporte comme éléments,
- L'Adaptation entre une connaissance de techniques et exercices et la proposition la plus adaptée de ceux-ci à la personne qui s'adresse à nous, pour qu'elle atteigne son objectif, et en fonction de là où en est la personne,
- L'Humanité dans le sens où c'est nécessaire de croire intrinsèquement que chaque personne dispose en elle de toutes les ressources dont elle a besoin, nous l'accompagnons pour qu'elle en prenne/reprenne conscience,
- La Juste distance avec la personne et la situation qu'elle vit, avec de la bienveillance à notre propre rencontre quand cela résonne en nous !

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

Pas une anecdote en soit je crois mais la vision toujours renouvelée et émerveillée des corps parfois très rigides, très renfermés qui s'ouvrent peu à peu, au fur et à mesure d'une séance ou d'un accompagnement... Je disais souvent qu'il faudrait proposer un photomaton(ou suivant la mode actuelle, un selfie !) pour avoir le cliché des visages avant et après le temps de sophrologie, certaines personnes prendraient peut être ainsi davantage encore la mesure de ces transformations intérieures...illimitées !

Stéphanie Renaudin

06 17 97 07 59

Séances à Vincennes

Stephanie.renaudin@yahoo.fr

Séances en entreprise

www.irtair.com



Communication

Le numéro 24 de votre magazine « **Sophrologie, pratiques et perspectives** » est déjà dans les kiosques !!

A la Une de ce numéro : Aimer, la juste distance



Retrouvez également dans ce Numéro :

- La voix
- Oser dépasser sa timidité
- La rupture
- Un cerveau social
- La sophrologie et l'entreprise
- Préparation mentale : l'échec sous pression
- Sophrologie et Alzheimer
- Comment la sophrologie enrichit des vies par un effet en cascade
- Le congrès de la SFS

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

- Accompagnement sophrologique de la maladie d'Alzheimer
- L'éventuel impact de la sophrologie sur les maladies auto immunes
- La relaxation dynamique 10 (RD10)

Pensez-y. Vous pouvez vous abonner sur le site
[http:// www.sophrologie-pratiques.fr](http://www.sophrologie-pratiques.fr)
et retrouver votre journal sous format numérique.

CitaSophro te dit ...

« **Bien des gens sont pour moi de véritables hiéroglyphes. Je ne connais rien de plus beau que de lire la vie en déchiffrant les êtres. »**

Etty Hillesum

Biblio Sophro

● Le régime de longévité Pr Valter Longo

Eric Joannes nous partage sa découverte, Le régime de longévité du Professeur Valter Longo, Professeur en gérontologie. Eric a trouvé cet ouvrage passionnant :
« Ce livre, sur la base d'études scientifiques, reprend les conditions alimentaires optimales pour vivre bien et longtemps en bonne santé, ainsi que les régimes et comportements adéquats lors de déséquilibres (cancer, diabète...), notamment grâce au jeûne. Passionnant ! »



Il a fallu trente années de recherche au professeur Valter Longo pour élaborer un programme qui permet de vieillir en bonne santé. En combinant régime alimentaire adapté et 3 à 4 jeûnes de 5 jours par an, il semblerait que les résultats soient là.

A DECOUVRIR SANS TARDER !

Carnet Rose ...

Un nouveau bébé pour agrandir la famille CEAS !

Mélanie (promotion les Sossettes) et son compagnon Stéphane, ont accueilli leur petite fille le 13 avril 2019.

Nous leur souhaitons beaucoup de bonheur et de joie avec la jolie Anna !



Chroniques des installations réussies...



Vanessa Volkaert nous dévoile son parcours dans un récit plein d'authenticité et de conseils judicieux. Elle est installée à Fréjus et donne des cours de yoga et de sophrologie. Merci pour son témoignage et pour son enthousiasme !

Comment je suis passée de pompier de paris à sophrologue / prof de yoga

Vous me direz "il y a un monde entre pompier militaire et sophrologue"... pas tant. Tous deux cherchent à aider autrui ; l'un dans l'urgence, l'autre plus en profondeur, dans le temps. Ayant été dans les premières femmes engagées dans ce corps d'élite, je n'ai pas reçu ce que l'on peut appeler un accueil bienveillant. Après des années de non-respect de mon être tant féminin qu'humain, j'en ai perdu ma confiance, peut-être même mes valeurs. J'adorais mon métier mais il était nécessaire d'en changer.

La FIV, un parcours difficile mais le début d'une transformation

En parallèle, je suis entrée en parcours de FIV. Là aussi, le rapport humain y est bafoué, le respect de la personne, les mots... Après des moments difficiles, des épreuves péniblement surmontables, je me suis tournée vers la sophrologie puis le yoga pour m'aider physiquement et mentalement. Cela m'a été salvateur, m'a permis de garder un équilibre quand les traitements me faisaient perdre pieds physiologiquement. C'est ensuite naturellement que ces deux pratiques se sont ouvertes à moi pour, à mon tour, pouvoir aider les autres. J'ai donc entamé la formation de sophrologue au CEAS Paris en 2014 et par la suite je suis partie en Inde pour le yoga. De là, j'ai continué à me former et je suis loin d'avoir fini...

De Paris à Fréjus

Deux ans après, mon diplôme de sophrologue en poche, le RNCP passé et ma première formation de yoga effectuée, j'étais prête, j'ai déménagé dans le Sud avec mon compagnon. Nouvelle vie. On nous avait prévenu le premier jour de la formation que l'on devait s'attendre à des transformations... choses faites. Aidée du chômage qui complétait mes revenus d'auto-entrepreneur et ma petite pension militaire, j'avais une situation confortable pour commencer mon activité.

Le choix de l'emplacement

Arrivée fin août, j'avais trouvé un contrat de 3 heures par semaine pour de la sophrologie et du yoga en maternelle dans le cadre des NAP (Nouvelles Activités Périscolaires), payé fort peu mais c'était déjà bien. J'ai ensuite pensé que le plus urgent était de lancer l'année de yoga. J'ai donc trouvé une salle à louer dans un centre de bien-être et de développement personnel qui avait également des cabinets à louer à l'heure. C'était parfait. Parfait oui, mais pas vraiment. Ne connaissant pas le coin, je n'avais pas observé l'importance de la localisation. Ce centre était dans une zone industrielle, il n'y avait pas d'affichage, difficile à trouver même avec l'adresse qui était globale à la zone. D'une, personne n'aurait pu venir par hasard, de deux, j'ai perdu nombre de personnes qui n'ont jamais trouvé. De plus, les deux gérants étaient vraiment des personnes étranges et dérangeantes, je n'étais pas à l'aise avec elles et après un temps je me suis aperçue que les gens ne l'étaient pas non plus de venir dans cet endroit. J'avais peu d'élèves, parfois même personne, pour une location de salle pas donnée. En bref, je payais plus que je rentrais d'argent. Mais je me disais que c'était normal et qu'il fallait "investir".

Comment se faire connaître ?

Grosse question. J'ai fait des flyers. Les premiers avec les horaires des cours collectifs et toutes les informations (avec des oublis bien sur). Erreur. Les cours n'ont eu de cesse de changer, d'évoluer et les

flyers étaient vite erronés. Après deux mois, j'ai loué en parallèle dans un deuxième centre, cette fois-ci un centre de danse réputé. Je me suis dit qu'il fallait aller où il y avait du monde, du passage, de la visibilité. Résultat, seul créneau possible le midi car tous les cours étaient déjà en place le soir et une seule élève pendant plusieurs mois dans une salle immense. J'ai procédé ainsi avec deux autres lieux connus. Flyers encore changés.

Et finalement...

Bien sûr, j'avais un site internet, pas très pratique, sur Wix. Joli, élaboré par mon compagnon, amateur dans le domaine. J'avais ouvert une page Facebook que je renseignais peu. Et un jour, une élève arriva et hop le bouche à oreille se fit.

Rien de mieux qu'une coiffeuse qui tombe littéralement amoureuse de votre pratique. Elle m'a proposé de me louer une salle dans son salon de coiffure et en a parlé à tout le monde, « forçant » même les clients à venir tester... et de là, mon activité s'est envolée.

Et la sophro dans tout ça ?

Je me suis fait connaître principalement par le yoga, ce qui m'a amené des suivis individuels en Sophrologie. J'ai tout de même eu des personnes extérieures, essentiellement par le bouche à oreilles.

Et la chrysalide...

Au bout d'un an et demi de location à droite à gauche, je me suis retrouvée bloquée sur les créneaux. Les différents lieux n'avaient pas de place aux horaires intéressants, évidemment. J'ai donc cherché un endroit pour moi, pour être libre. D'abord en partenariat dans mes recherches avec une prof de Pilates et une ostéopathe, nous avons prospecté pendant des mois sans succès. J'ai fini par chercher seule et j'ai immédiatement trouvé.

Mon propre studio

Bien situé pour un loyer correct (avec plein de défauts bien sûr), j'ai créé mon petit coin de paradis, un lieu où les pratiquants se sentent bien dès qu'ils franchissent la porte... et moi aussi. Une pièce de 60 m² avec un coin Sophro (2 fauteuils, une petite table, un tapis rond près de la fenêtre). Une pièce modulable : yoga, consultations Sophro, massages thaï. J'ai changé mon statut professionnel en entreprise individuelle à frais réel pour pouvoir déduire mon loyer et toutes les charges liées à mon installation (déco, aménagements, matériels).

Alors, qu'est-ce qui marche ?

Pour moi, je dirais la présence. Je travaille beaucoup, tout le temps. A la communication, sur Facebook qui marche énormément (je paie la pub pour tous mes événements), aux flyers mais pas en priorité (c'est tout de même bien d'en déposer régulièrement dans les commerces du coin, les lieux qui vous correspondent et de leur en parler quand vous les laissez), aux sites internet (j'ai changé pour Squarespace, beaucoup plus pratique et plus pro), aux cartes de visite bien sûr et aux événements. Je teste, je propose, je fais des flops comme des cartons, mais j'essaie encore et encore et j'en parle tout le temps, à tout le monde. Au début, j'avais plutôt du mal à le faire et maintenant je me glisse au moment propice sans forcer, sans m'imposer. Je me diversifie, je cherche la nouveauté, l'originalité, ce qui va me démarquer. Je me forme... beaucoup. J'approfondis mes connaissances, je me perfectionne et je m'enrichis. Je ne compte pas les heures. Parfois, je travaille la nuit.

Après 3 ans d'implantation

J'ai beaucoup pleuré durant ces premières années. Peur du manque d'argent, de ne pas y arriver. Le bouche à oreilles a bien fonctionné ainsi que mon site que j'ai bien référencé et que je paie sur google adwords tous les mois (cher) et ma page fb. J'ai de nouvelles demandes continuellement, les gens viennent de loin pour le yoga comme pour la Sophro. J'ai moins peur. Cet été je suis en congé maternité (et oui, ce projet aussi est sur le point d'aboutir) et je ne m'angoisse pas de fermer deux mois et de refuser les demandes pour cet été... j'aurai du monde à la rentrée. Un conseil ? Tentez, testez et essayez encore !

Vanessa Volckaert

Studio HappyNess

82 avenue de Verdun 83600 Fréjus

www.studio-happyness.fr

fb Studio HappyNess - Sophro yoga



Actualités de la FEPS

11^{ÈME} CONGRÈS FEPS

60 ANS DE LA SOPHROLOGIE

SOPHRO

LOGIE

Les samedi 17
et dimanche 18
octobre 2020
MAISON DES OCÉANS

DANS l'air
DU TEMPS

www.eventfeps.com



Le 11^{ème} Congrès de la FEPS est en cours de production !

CE QU'IL FAUT EN SAVOIR :

* Fidèle à la 10^{ème} édition, il sera résolument tourné vers **le métier de sophrologue**. Cet événement sera l'occasion de mieux connaître le sophrologue dans son activité avec les institutions (entreprise, milieu médical,..) mais également de le découvrir sur des **champs d'applications encore peu explorés** : la sophrologie et la médiation animale, la sophrologie et la sexologie notamment.

* Une attention toute particulière sera portée sur les **neurosciences** qui viennent argumenter en faveur des bienfaits de nos pratiques sophrologiques.

* Alternance d'interventions et de tables rondes rythmeront ces 2 journées, orchestrées par notre incontournable **Sabine Quindou**. Sabine a animé de mains de maître le Congrès de Lyon en 2018. Il était impossible de se passer de sa compétence !

* C'est le CEAS Paris qui pilote cette 11^{ème} édition, et nous avons « jeté notre dévolu » sur un lieu plein de charme, un sublime écrin pour accueillir notre événement : « **la Maison des Océans** », au cœur du romantique quartier latin.

Alors, notez d'ores et déjà les dates : **les 17 et 18 octobre 2020**. Et surveillez le site www.eventfeps.com

Il sera actif aux prochaines vacances de la Toussaint ! Le lieu est magique mais la jauge est petite... 460 places. A bon entendeur.

Les Universités d'Été se sont déroulées dans la sublime cité corsaire de Saint-Malo les 8 au 11 juillet dernier. La Goéletterie a accueilli **plus d'une 100taine de sophrologues pendant 4 journées** riches en pratiques, échanges, expériences, et bonne humeur. Au menu de ces Universités : **11 ateliers proposés par les Directrices et Directeurs d'écoles de la FEPS sur le thème « la Communication »**. Autant dire que le lien était au rdv ☺
Un grand merci à l'ISR d'avoir porté cet évènement.

NB : photos Pascal Félicité



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

Actualités de la FEPS



Il y a maintenant plusieurs semaines, j'ai eu la chance de participer au stage animé par Alain Zuili sur la « Sophrologie et l'analyse transactionnelle ».

Trois journées de partages, de rires, d'apprentissage, et la découverte de cette technique, tellement intéressante et vivante.

Quelle joie de passer ces trois jours avec Alain, qui sait rendre des concepts, de prime abord ardues en découvertes, pleins de bonne humeur et d'intelligence. Un regard acéré, plein d'humour et de vie sur les relations humaines mais aussi sur la sophrologie, la transmission de notre pratique, notre engagement à la partager de manière à la fois rigoureuse, cadrée mais également détendue, créative, humaine.

Si je ne pouvais vous dire qu'une seule chose : foncez vous inscrire lors de son prochain passage au CEAS !

Ce stage a également été un lieu de belles rencontres (ou de retrouvailles !) avec des collègues de différents horizons, généreux et enthousiastes. Un régal.

Autre moment fort, en marge du stage, notre modeste participation à la remise des diplômes de nos collègues de l'école d'Avignon. Par la magie d'internet nous avons pu en effet adresser directement nos félicitations aux tout nouveaux diplômés. Alain étant parmi nous, il lui semblait impossible de ne pas être présent à leurs côtés, même virtuellement. **Un joli moment entre écoles de la FEPS !**

Voici quelques mots d'Alain sur cet instant plein d'émotions :

« Pour la première fois en 35 ans j'ai été absent de l'une des deux remises annuelles de diplômes à l'Institut de Sophrologie Relationnelle d'Avignon.

Cette remise est toujours très codifiée, très solennelle et l'assistance frôle les 100 à 200 personnes. C'est ma fille Anaïs qui dirige aujourd'hui cet institut, mais je suis toujours aussi présent et attentif à honorer ceux qui nous ont fait confiance pendant deux années. J'étais au CEAS à Paris pour le stage sur l'Analyse Transactionnelle, avec à chaque fois le plaisir renouvelé de découvrir de nouvelles personnes, formées ailleurs et curieuses de découvertes. Alors, nous avons décidé de faire un « skype » entre les stagiaires de Paris et ceux d'Avignon. Un court moment d'échange, le premier à la FEPS sous cette forme : nous avons vraiment senti que quelque chose se passait de l'ordre d'une dimension spirituelle du cœur.

L'adoubement des diplômés fut à la mesure de cet événement.

Merci ! »



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

La sophronisation : un triple temps

Luc Audouin a eu l'élan de nous livrer quelques mots, percutants, et une approche simple, libre et belle de la sophronisation.

Une réflexion, comme à son habitude, pleine de poésie et de son regard tellement riche d'expériences.

D'abord le plus simple et fondamental :
un temps d'arrêt sur sensation.

Temps sensation = temps de présence à soi, intégration du schéma corporel dans notre jargon.

Un paysage anatomique qui selon les séances s'enrichit, découvre ses territoires. Une inlassable promenade, au tempo variable, marche au pas et méticuleuse, plus rapide et même déboulé comme en cascades, chaque repli relançant le jaillissement de la détente.

En second, le temps de la **résonance, de l'écho, de ricochets dans notre vie quotidienne et notre imaginaire**. Un temps à laisser pour que, du vécu un sens personnel émerge. Ce temps vertical, poétique selon Bachelard en profondeur et en hauteur. Résonance et retentissement que notre philosophe distingue et qui diffèrent en effet : résonance lien symbolique, retentissement lien au quotidien.

Un troisième temps m'apparaît depuis peu qui s'il peut ressembler au deuxième en diffère cependant. C'est un **temps de « rêverie »**. Ce mot ici n'a pas le sens trop souvent donné de temps perdu et inactif mais au contraire est un temps actif nous dit encore Bachelard. Ce temps il l'oppose au temps du souci et nous dit que cet onirisme est la condition de notre intégrité. C'est l'écume, la brume qui se dégage de la cascade, comme un rêve de l'eau.

Ainsi on peut mener une sophronisation en trois temps : classique schéma corporel, exercice adapté ... puis proposer un temps de lien, de résonance de l'exercice et enfin un temps libre, propre de rêverie.

N.B. Notons que ce dernier temps devient plus important à une époque où chacun, branché, n'ose plus se « débrancher » des nouvelles, créant ce nouveau syndrome qu'on appelle FOMO / FEAR OF MISSING OUT .

La Sophrologie peut proposer une expérience heureuse du temps hors de son cours !!!!



Luc Audouin,
médecin, sophrologue,
fondateur du CEAS Paris



Retour d'expérience sur un CAS, par Pascale Jaillard

Pascale Jaillard, sophrologue, professeur de yoga et kinésithérapeute nous livre l'expérience d'accompagnement qu'elle a vécue avec une jeune phobique du sang...

Le contexte

V 14 ans, vient me voir parce qu'elle a une phobie du sang qui se traduit par un malaise vagal quand elle est confrontée au sang, de manière directe ou indirecte (évocation). Sa mère a pris contact avec moi mais V est partante pour ces séances car cette phobie la gêne de plus en plus dans sa vie quotidienne. Elle a dernièrement fait plusieurs malaises, en cours de SVT et dans des situations où elle s'est légèrement blessée. V paraît plus que son âge, est très posée, parle peu, se contentant de répondre aux questions que je lui pose de manière précise et courte. Elle est plutôt scientifique et aime dessiner et lire des mangas. De temps en temps un beau sourire illumine son visage.

L'objectif

Nous posons ensemble comme objectifs qu'elle puisse assister à ses cours de SVT sans appréhension et sans problèmes et qu'elle puisse se confronter à de légères blessures, d'elle-même ou de personnes avec qui elle est.

Les outils

Les 2 premières séances sont consacrées à donner à V des outils pour se préparer aux situations et prévenir les malaises quand ces situations surviennent :

- quelques exercices pour évacuer le négatif : souffler fort par la bouche après avoir inspiré en levant les bras, pumping, exercice des poings (contraction avec relâchement en soufflant)
- respiration d'urgence (merci Dr Bouchot !) quand elle sent le malaise arriver : souffler en vidant tout, rester poumons vides le plus longtemps possible, réinspirer et expirer à nouveau lentement et complètement, rétention vide, recommencer jusqu'à ce que les symptômes disparaissent
- sophronisation de base avec installation d'une position assise redressée (V baisse souvent la tête et referme le haut du corps), prise de conscience des appuis, de la respiration, des différentes parties du corps puis en introduisant une situation ressource où elle se sent en sécurité (elle choisit de s'imaginer le soir, dans son lit, en train de lire un livre de mangas) et un geste pour ancrer la sensation de sécurité.
- Je lui enregistre afin qu'elle puisse s'entraîner chez elle. V comprend très vite et s'entraînera tous les jours. Forte de ces outils dont elle dispose maintenant, elle se sent déjà moins démunie et arrive à traverser quelques turbulences, en particulier en SVT.

L'exposition progressive

Le principe

Je lui explique alors que pour surmonter les phobies, il est nécessaire de s'exposer à l'objet de ses peurs mais de manière très progressive. Je lui demande si elle en est d'accord en lui disant que nous travaillerons très progressivement et que c'est elle qui me donnera à chaque étape le feu vert pour aller plus loin. J'essaie également de lui poser quelques questions pour la faire réfléchir sur sa phobie, ce qu'elle en pense, ce que représente pour elle le sang ou le fait de se blesser mais V ne pouvant pas répondre, je n'insisterai pas.

L'évaluation préalable

Comme elle me donne son accord, nous définissons ensuite ensemble diverses situations que je lui demande d'évaluer de « pas du tout gênante = 0 » à « extrêmement gênante = 5 » par exemple « voir le sang quand elle a ses règles » ainsi que « la couleur rouge » sont à 0. En rapport avec le sang, des blessures, ou des parties du corps : « Lire, dire, écrire des mots » sont à 0 mais « entendre ces mêmes mots » est à 2 ! C'est là aussi qu'elle me précise que l'évocation de certaines parties du corps peuvent aussi entraîner les malaises. « Voir des images, schémas » est à 2, des photos à 3, des vidéos à 4 « voir en réalité » est à 5.

Cette évaluation nous amène déjà à évoquer largement l'objet de sa phobie et pour elle comme pour moi à mieux le préciser, le connaître, lui donner un contour, une forme, mieux l'appréhender. Le fait de donner un chiffre sur la gêne ressentie lui permet aussi de prendre de la distance.



Le travail avec les mots

La séance suivante est consacrée aux mots. Nous révisons d'abord le « protocole d'urgence » : respiration, et si les symptômes ne diminuent pas, venir s'allonger en mettant les pieds sur la chaise (préconisation en cas de malaise vagal pour éviter la syncope). Nous travaillons dans une pièce bien aérée (les atmosphères chaudes et confinées favorisent le malaise vagal). Puis après quelques exercices de RD et une courte sophronisation, je lui fais lire, dire, écrire toute une liste de mots. Enfin je lui dis ces mots en prenant le temps qu'elle écoute, intègre et comme tout se passe bien, je commence même à rentrer dans des descriptions et explications. Elle me confie alors qu'elle est justement très intéressée par tout ce qui est relatif au corps humain ! Je lui fais évaluer en fin de séance la gêne qui est maintenant de 0 ou 0,5 pour « entendre les mots » alors qu'elle était à 2 ; nous terminons par une petite pause d'intégration en fixant le positif de cette progression.

La consigne sera qu'elle me prépare pour la prochaine fois un « topo » en répondant à des questions relatives au rôle et à la distribution du sang dans le corps.

Le travail avec les images

Pour la séance suivante, elle me fait son topo qu'elle a préparé toujours avec beaucoup de sérieux puis après une courte préparation nous nous « attaquons » aux images : jolies affiches pour la collecte de sang puis progressivement des schémas plus explicites. Toujours évaluation en fin de séance pour évaluer la gêne qui reste à 0 et je lui demande de m'apporter pour la prochaine fois son matériel de dessin et son livre de SVT. Elle me fait la surprise de venir à la séance suivante avec de magnifiques gouttes de sang stylisées qu'elle a dessinées, je lui en fais refaire une grande pour mon cabinet. Nous regardons le livre de la SVT, là elle préfère que ce soit moi qui l'emmène vers les chapitres qui ont provoqué ses malaises ; à chaque fois je lui demande comment cela se passe, la fait se replacer, souffler et faire une pause si nécessaire. Puis elle se sent prête à aller vers des photos que j'ai choisies bien sûr « soft » : gêne ressentie à 0 ou 1 selon les images.

La consigne sera de continuer à s'entraîner, sur sa pratique et sur l'exposition là où nous en sommes. La SAP pour traverser la dernière étape.

Pour la dernière séance, nous travaillons sur une situation réelle sous forme de SAP. Elle choisit une situation où c'est elle qui se blesse : une petite coupure au doigt. Nous nous mettons d'accord sur un geste signal : si elle a besoin de sortir de la situation elle lèvera l'index, fera ses respirations d'urgence et lèvera à nouveau l'index quand elle sera prête à y revenir. SDB, évocation de la situation ressource puis tout d'abord projection « après » : elle a surmonté la difficulté, voit son beau pansement, la satisfaction qu'elle ressent, puis je l'emmène vers la situation elle-même : elle se coupe et constate que le sang coule - là elle lève l'index et je lui laisse faire ses respirations jusqu'à ce qu'elle me refasse signe à nouveau - nous continuons alors à dérouler la scène avec tous les gestes qu'elle fera pour se soigner.

Retour dans le présent puis activation de la confiance avant la reprise

En phénodescription, V me dira que c'est allé un peu vite dans la situation (peut-être aurais-je pu dérouler la scène « à reculons », le moment le plus traumatisant pour elle étant au début). Mais elle a très bien géré avec sa respiration.

Les résultats et l'entraînement nécessaire pour les maintenir

Depuis le début de nos séances, il n'y a pas eu d'autres épisodes de malaises, parce qu'elle gère mieux et parce qu'elle n'a pas été confrontée à des situations trop difficiles. Je lui dis que je pense que nous avons atteint l'objectif mais que ma porte reste ouverte si besoin. Je la félicite pour son courage, son sérieux et sa détermination et lui dis qu'elle peut être fière de s'être donné les moyens de surmonter cette difficulté. Je lui conseille de continuer à s'entraîner, sur les pratiques selon le besoin (elle peut s'en servir aussi pour d'autres circonstances) et de continuer à « s'exposer » avec le matériel que nous avons utilisé et que je lui ai transmis.

Quelques réflexions

Cet accompagnement m'a demandé d'aller explorer de nouvelles directions en liant les outils de la sophrologie aux préconisations sur le traitement des phobies. Les principales questions que je me suis posées surtout au début concernaient ma place de sophrologue et ses limites, et comment envisager une exposition graduelle dans une phobie du sang. Il m'a semblé que proposer des confrontations réelles, concrètes, en passant par les mots, les images, le dessin, le livre de SVT étaient préférables à m'en tenir uniquement à des visualisations et que les outils de la sophrologie apportaient un plus pour mieux les gérer. La visualisation a été indispensable pour la dernière situation, parce que ce n'était pas possible autrement et aussi parce que cette situation représentant une difficulté plus grande, elle permettait à V de mieux s'y préparer.

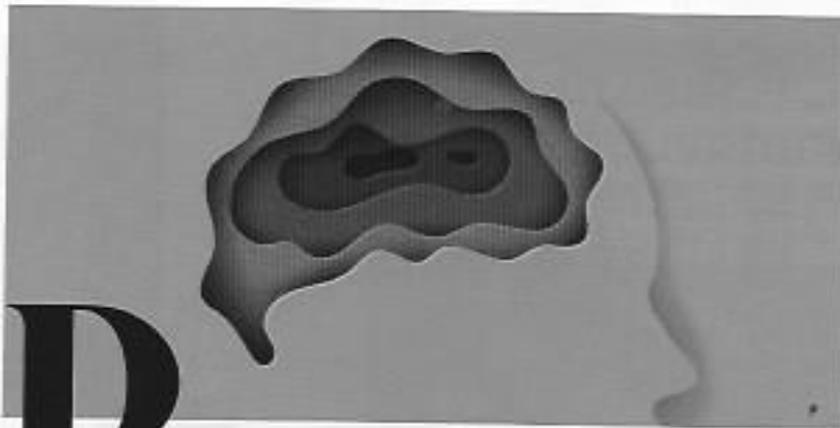
J'ai eu la chance de faire ce chemin avec V qui s'y est engagée avec beaucoup de courage et de sérieux pour avancer vers plus de liberté. Je lui souhaite de continuer sur cette belle route !

Lu dans la presse

NEUROBIOLOGIE

Le stress rétrécirait le cerveau

● J. B. Echouffo-Tcheugui *et al.*,
Neurology, le 20 novembre 2018.



Dans un monde où le stress quotidien est de plus en plus intense, les indicateurs de santé basculent vite dans le rouge si l'on n'apprend pas à gérer le stress, que ce soit en dormant bien ou en pratiquant une activité physique régulière. À tel point que l'on se demande quel est l'impact réel du stress sur notre cerveau. Pour la première fois, l'équipe de Sudha Seshadri, de l'université du Texas à San Antonio, l'a évalué chez l'homme en bonne santé : le stress réduit le volume du cerveau et altère les fonctions cognitives, notamment la mémorisation.

Les chercheurs ont étudié les données de la cohorte *Framingham Heart Study*, regroupant plus de 2.200 personnes âgées en moyenne de 48,5 ans, ne souffrant d'aucun trouble neurologique ou psychiatrique. Ces dernières ont subi des mesures de leur taux sanguin de cortisol, la principale hormone du stress, avant de passer une IRM cérébrale ainsi que des tests cognitifs. Les résultats ont révélé que la concentration sanguine moyenne en cortisol des sujets est de 12,92 microgrammes par décilitre, un tiers des

participants ayant un taux faible (inférieur à 10,8), un tiers ayant un taux élevé (supérieur à 15,8), le dernier tiers se situant entre les deux. Mais surtout, les personnes les plus stressées ont un cerveau plus petit que celui des deux autres groupes, avec notamment moins de substance grise (formée par l'ensemble des corps cellulaires des neurones) dans les cortex frontal et pariétal (impliqués notamment dans les fonctions exécutives comme la planification, l'inhibition et l'orientation spatiale). Les sujets ayant des taux de cortisol élevés présentent également une altération plus importante de la substance blanche, constituée des prolongements des neurones et impliquée dans la transmission des informations. Et ces changements structuraux s'accompagnent de déficits cognitifs : les personnes les plus stressées réussissent moins bien des tâches de mémorisation et d'attention.

Le stress altérerait déjà le cerveau des personnes d'âge moyen, en bonne santé, c'est-à-dire bien avant les premiers signes de vieillissement cérébral et d'éventuelles pathologies. ●

B. S. L.

Article paru dans
le **Cerveau & Psycho**
de mars 2019.

A louer !

A LOUER – PARIS 10ème

Ma Parenthèse

Localisation :

61, rue du Faubourg Saint- Martin –
Paris 75010

Lieu cosy et convivial de 125m², à taille humaine
Ouverture en Octobre 2019

Afin de créer des synergies, nous souhaitons mêler de multiples pratiques au sein de notre lieu : naturopathie, ostéopathie, sophrologie, hypnose, massage, kinésiologie, coaching de vie.

2 bureaux à louer d'environ 8m² chacun

L'offre de location des bureaux permet de choisir ses plages de réservation (journée, ½ journée, soirée).

Des formules d'engagement à partir
de 7,5€/heure

Plus d'informations:

Morgane Jacobée

morgane@ma-parenthese.com

06 68 21 51 96

Daphnée Guédon

daphnee@ma-parenthese.com

06 68 32 70 97



**Le Sophro-Mood de Laetitia :
Hommage à Georges**

