

L'édito de Géraldine

Ce n'est plus une exception mais bien un rituel assumé : les vœux du CEAS en décalé !

« Le temps n'a qu'une réalité, celle de l'instant. Autrement dit, le temps est une réalité resserrée sur l'instant et suspendue entre deux néants. Le temps pourra sans doute renaître, mais il lui faudra d'abord mourir ». Extrait « L'intuition de l'instant » de Gaston Bachelard

Bien naturellement, et n'y voyez aucune ironie, ni intention maligne de ma part, je vous souhaite de nombreuses petites morts pour renaître à la magie de la vie de l'instant qui suit. Prendre toujours plus pleine conscience de la fragilité de l'instant et apprécier son caractère précieux.

Vous me direz bien que quand il s'agit de passer son évaluation DC3 ou celle de l'anamnèse, vous seriez les premiers à tuer le temps pour qu'il s'achève au plus vite ! Je l'entends bien. Mais il est aussi le plus sûr moyen de profiter d'autant plus de l'instant qui le suit.

Nous sillonnons toute notre vie sur ce subtil équilibre, alternant temps de plaisir, de satisfaction et temps d'adversité. Quand le temps de plaisir se fait routine, notre cerveau le transforme volontiers en banalité, il s'habitue à ce qu'il soit, un point c'est tout, et cela devient d'une normalité lassante, soit à y regarder de plus près : le poison du bonheur. Les chercheurs en psychologie positive ont trouvé des pratiques pour contrer ce mécanisme appelée « adaptation hédonique ». Ils nous invitent à imaginer le pire : Et si je perdais ce que j'ai, ou si je vivais une situation dramatiquement plus désolante de celle que je vis actuellement. A imaginer ces scénarios, le cerveau remet au cœur la satisfaction et la capacité de jouir de l'instant présent.

Alors pour 2020, imaginez pouvoir perdre ce qui vous est cher, et savourez d'autant plus intensément chaque instant !

**Géraldine DURAND**

Co-Directeur CEAS Paris



Bonjour !

Excellente année 2020.

Cette année est un peu particulière : année miroir, ronde (c'est tout au moins comme cela que je la vois) et bissextile... C'est l'année du rat de métal, durant laquelle, selon l'astrologie chinoise, on coupe, on défriche, on tente, on prend des décisions !

C'est également une année importante pour notre école, puisque le CEAS Paris organise le 11<sup>ème</sup> congrès de la FEPS (plus d'informations en page 11).

Alors, quoique vous fassiez cette année, où que vous soyez, quoique vous décidiez, je vous souhaite de tout cœur de vivre selon vos envies, de prendre soin de vous et de ceux que vous aimez, de rire, de vous émerveiller et d'être fidèles à vos rêves !

Très bonne année

**Agnès LEROUX**



## SOMMAIRE

- Page 1** L'Edito de Géraldine – le mot d'Agnès
- Page 2** Calendrier des Formations Complémentaires et vie du CEAS
- Page 3 à 4** Comment passer son DC3 avec une concentration optimale ? – Le Sophro-Mood de Lætitia
- Page 5 à 7** L'interview des intervenants
- Page 8** Communication - Biblio-Sophro - Carnet Rose - Cita Sophro te dit
- Page 9 à 10** Les installations réussies
- Page 11** L'actualité de la FEPS : le CONGRES
- Page 12 à 14** Lu dans la presse
- Page 15** Le coin des poètes

# Programme

## des Formations complémentaires

### Hiver / Printemps 2020



## Elargissement des compétences ou public spécifique

### ● NOUVEAU !

#### Voir ou ne pas voir, une approche sophrologique du handicap

† Nathalie Bergeron-Duval

**29 février 2020**

#### Les objectifs:

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

### ● Du 5<sup>ème</sup> au 12<sup>ème</sup> degré, (1<sup>ère</sup> partie)

† Darci Martins

**13, 14 & 15 mars 2020**

#### Les objectifs:

Comprendre et intégrer les applications théoriques et pratiques des degrés 5 à 12 dans la vie quotidienne.

Attention, programme en 3 parties (suite les 12, 13 & 14 juin, puis les 4, 5 et 6 décembre 2020).

### ● Biochimie du stress

† Dr Christian Bouchot

**20 mars 2020**

#### 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.

### ● NOUVEAU !

#### Les personnes âgées, approche générale et sommeil, avec **Seniosimulation®**

† Danièle Derieux & Eric Joannès

**27, 28 & 29 mars 2020**

#### Les objectifs:

Connaître, comprendre les besoins de la personne âgée. Acquérir des connaissances sur les pathologies les plus fréquentes dues au vieillissement. Développer le sens de l'observation et de l'analyse.

### ● Sophrologie, cancer et douleur

† Armelle Simon

**15, 16 & 17 mai 2020**

#### Les objectifs:

Mesurer les enjeux de l'exercice de la profession de sophrologue auprès de personnes douloureuses et/ou atteintes de cancer

### ● La prévention des Risques Psycho-Sociaux

† Dr Luc Audouin & Fabienne Brancy

**13 & 14 juin 2020**

#### Les objectifs:

Connaître les portes d'entrée en entreprise pour animer avec la sophrologie sur les RPS, acquérir les connaissances requises sur les RPS, construire une journée de formation, s'informer sur la large palette de prestations possibles en sophrologie sur les RPS.

### ● La Qualité de Vie au Travail

† Pascale Etchebarne & Hélène Breton

**20 & 21 juin 2020**

#### Les objectifs:

Acquérir les connaissances requises sur la QVT pour intervenir en entreprise, acquérir la connaissance physiologique du stress, construire deux modules d'intervention sur les thèmes « mieux-être des salariés aidants » et « conciliation vie professionnelle-vie privée »

### ● Prochaine Journée du CEAS

**27 juin 2020**

Matinée dédiée aux soutenances de stage, remise de titres, et après-midi pour profiter d'une activité récréative toujours différente.

Anne Gadant, sophrologue, danseuse et professeur de Yoga, nous concocte un atelier sur mesure associant ses différentes casquettes.

Pour connaître les détails des programmes de ces différents stages et vous inscrire, rendez-vous sur le site de l'école :

[www.sophrologie-ceas.org/course/](http://www.sophrologie-ceas.org/course/)

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](https://www.facebook.com/CEASsophrologie)

## Comment passer son évaluation DC3 avec une concentration optimale ?



Marc Susbielle,  
professeur d'Education Physique,  
comédien, intervenant sur le module  
« Sophrologie et Pédagogie »,  
nous a concocté une préparation  
aux examens pour arriver frais et  
dispo !

Malgré un taux de réussite proche des 100%, **le DC3 n'échappe pas au rituel du « stress » comme lors de tout autre examen ou épreuve d'évaluation.** Les facteurs de cette anxiété parfois démesurée sont multiples. Nous en retiendrons trois qui me semblent essentiels, répartis dans le passé, le présent et le futur. Tout d'abord, ils peuvent être liés à une **histoire personnelle majorée des échecs et minorée des réussites**, à une **situation personnelle difficile** ou à **l'importance du niveau d'enjeu des conséquences du résultat pour le futur.**

Pourtant, c'est à mi-parcours, soit après une première année de formation, répartie sur douze WE de 2/3 jours, que les stagiaires sont confrontés au premier examen théorique et pratique du DC3.

Cette épreuve se déroule en deux moments, l'un écrit, l'autre oral.

Chaque session témoigne de l'inquiétude, voire de la nervosité des candidats comme tout autre candidat non formé aux techniques de la sophrologie. Ce constat renouvelé m'interroge : pourquoi le DC3 génère-t-il autant d'inquiétude chez les candidats malgré la bienveillance et la compétence de l'encadrement ? Comment abaisser ce rituel du trac à l'examen ? Comment favoriser une approche plus sereine de cette épreuve et des suivantes ?

Je vous invite à une préparation sophrologique de ce « passage initiatique ».

Tout d'abord, analysons objectivement les paramètres des deux épreuves :

L'écrit, noté sur 20, consiste à répondre à quinze questions en 1h30, une question toutes les six minutes. Rappelons-nous que la moyenne est à 10/20 et non à 20/20 !

**Quelques semaines avant l'épreuve, pratiquez régulièrement vos propres Sophro-Projections-Futures, le jour de l'épreuve, au réveil, une Sophro-Présence-Immédiate et enfin juste avant de commencer, une rapide sophronisation suivie d'une Sophro-Respiration-Synchronique.** Vous expérimenterez ainsi le processus de préparation sophronique que vous dispenserez plus tard en tant que sophrologues aguerris ! Et vous pourriez partager l'efficacité de l'entraînement !

Certaines réponses peuvent se faire en 2 minutes. **Comment mémoriser au mieux les connaissances nombreuses abordées lors de la formation ? La loi de l'entraînement régulier, au goutte à goutte, et en pleine concentration, voire pleine conscience est le plus efficace.** Des séquences courtes et régulières sont préférables à des séances longues et hebdomadaires. Trouver à quelle question répond une connaissance est très efficace. Enfin, écrire pour s'entraîner dans les mêmes conditions que celles de l'épreuve et ensuite pour comparer avec la réponse attendue. Cette démarche aide la mémoire à retenir les erreurs corrigées ! Et **pratiquer des pauses d'intégration régulièrement (question à l'inspiration et réponse sur l'expiration).** Pour conclure chaque séquence, la pause de totalisation des notions apprises ou révisées en respiration synchronique de quelques minutes. Bien sûr, cela peut aussi se faire oralement en duo, trio...

L'épreuve pratique, notée sur vingt également, de vingt minutes maximum, consiste à tirer au sort dans une enveloppe, une séquence de la RD ou une Technique Spécifique pour l'animer au sein d'un groupe de deux à trois candidats devant le jury de deux formateurs. Le groupe dispose de cinq minutes pour préciser l'ordre de passage de chacun en respectant la progression des exercices et des degrés de la Relaxation Dynamique. Pour l'exemple, le candidat ayant un exercice de RDI passera avant celui qui aura un exercice de RDII ou de RD III ou RD IV.

**Dans une démarche sophrologique, les candidats gagneraient à s'entraîner à se visualiser, à ressentir, la découverte de ce moment de surprise relative en niveau de veille et niveau sophro-liminal.** En effet, la surprise est relative puisque les techniques ont été répétées et c'est le moment d'expérimenter et de renforcer sa confiance en s'appuyant sur les séquences d'entraînements et de révision. Au début en tirant au sort parmi un nombre réduit de trois à quatre exercices ou techniques de RDI puis en élargissant aux trois autres degrés pour finir par accueillir progressivement entre douze et seize exercices ou techniques. Ensuite, le moment sera venu d'ajouter un item par degré pour finalement se sentir en confiance lors d'un choix parmi vingt items issus des quatre premiers degrés.

Cette préparation motivée, construit une nouvelle histoire de sa confiance par la répétition des bonnes réponses objectives. Elle recentre sur sa capacité de concentration « ici et maintenant » en mettant de côté les difficultés. Enfin, elle augmente l'estime de soi en atténuant la difficulté subjective de l'épreuve et elle abaisse le niveau perçu de risque d'échec.

Le DC3 en poche, la respiration sereine, les futurs sophrologues termineront le cycle de formation avec « L'art de ne pas respirer » avant la dernière épreuve de l'Anamnèse.

## Le Sophro-Mood de Lætitia



## L'interview des intervenants

**Danièle Derieux** a bien voulu répondre à nos questions sur son parcours et sa vision de la sophrologie. Vous pouvez retrouver Danièle lors du séminaire « Sophrologie et personnes âgées » les 27, 28 et 29 mars prochains.

Je tenais à la remercier pour sa disponibilité et son engagement.



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

J'ai eu beaucoup de chance durant ma carrière professionnelle. J'ai rencontré des professionnels passionnés qui m'ont beaucoup appris sur l'humain. Mon parcours a subi de nombreux changements mais je suis restée **fidèle au domaine de la santé**. Après des études d'**infirmière** faites très (trop) jeune et quelques « errances » professionnelles, j'ai fait un burn out. J'ai dû abandonner les horaires décalés des services hospitaliers pour me réorienter vers la **médecine du travail**. J'y ai découvert des techniques qui m'étaient étrangères et différentes de celles du milieu hospitalier comme la relaxation Jacobson, l'auto hypnose. Ces méthodes étaient proposées dans les soins sur les addictions ou les phobies par le médecin psychiatre, passionnant, qui était un « ovni » parmi les médecins du service. Ce fut mon premier contact avec la sophrologie même s'il n'était pas question du mot « sophrologie ».



Mais j'avais fait des études d'infirmière pour autre chose. Si j'ai beaucoup appris en matière d'écoute et de bon sens du relationnel, l'hôpital me manquait. En dehors de la réalité des soins hospitaliers depuis un certain temps, j'avais besoin de retrouver mes autres compétences de soignante. Un peu inconsciente, j'ai « foncé » et me suis retrouvée dans un **service de soins intensifs**, confrontée quotidiennement à des personnes en grande souffrance. Je devais supporter des situations difficiles et répétitives, me distancier émotionnellement et réagir rapidement, avec calme et maîtrise de soi. Après ma période précédente plutôt « protégée » je ne me sentais pas très à l'aise face à ces situations très spécifiques. Pour vraiment me sentir confortable, je devais approfondir mes compétences. Je décide donc de reprendre des études d'infirmière anesthésiste et choisis de me former pendant 2 ans à la spécialité. J'ai payé mes études avec des gardes d'infirmière de nuit dans les cliniques de la ville et des environs. J'étais jeune...mais, la journée quand j'étais au bloc, entre la fatigue du travail de nuit et le gaz anesthésique, j'avais parfois beaucoup de mal à rester éveillée. **Je pratiquais alors des exercices de pompages et de respiration sans savoir que c'était de la sophrologie !**

Mes études terminées, je suis restée un peu aux urgences de l'hôpital. J'avais envie d'utiliser les techniques de relaxation auprès des patients. Mais ces pratiques n'étaient pas possibles dans ce service et pas du tout encouragées dans l'hôpital en général. J'ai pris un peu de temps avant d'opter pour un poste en milieu rural et devenir l'assistante d'un médecin anesthésiste qui pratiquait la relaxation et un peu l'hypnose en pré-anesthésie sur des personnes anxieuses. Encore une très belle expérience professionnelle.

Ma vie professionnelle était prenante et rendait ma vie personnelle très difficile (beaucoup de gardes, pas d'horaires fixes). J'ai du, une fois encore, changer d'orientation et revenir à l'emploi plus « équilibré » de **directrice de maison de retraite (EHPAD) et foyer logement**. Un travail très différent de ce que j'avais connu mais j'ai aimé cette différence, la relation à l'autre, le fort besoin d'écoute bienveillante, un très grand besoin de reconnaissance tant au niveau du personnel que celui des personnes âgées et très âgées, des familles. J'ai entendu parler de solitude, de peurs mais j'ai aussi entendu de très beaux souvenirs, des récits dignes des livres d'histoire.

Puis je me suis vraiment posée. J'ai mis entre parenthèse ma carrière professionnelle pour élever mes enfants, 10 ans !! Cependant, la vie de femme au foyer, quand les enfants grandissent, n'était pas ma vocation. J'ai donc repris la vie professionnelle avec la mise en place d'un projet municipal : **ouvrir un Espace Santé Jeunes dans le respect de l'anonymat et de la gratuité**. Je ne connaissais pas ce public (12/25ans) mais j'étais partante et motivée pour aider l'accès de tous ces jeunes à l'information santé et aux soins. Une belle mission et avec mon équipe, nous avons soulevé des montagnes pour aider ces jeunes à devenir acteur de leur santé. J'en garde un magnifique souvenir.

Je savais qu'il ne me serait pas possible d'être à la retraite sans avoir un but, un objectif professionnel. Aussi, quelques années avant de quitter « le monde du travail » j'ai enfin pris le temps de me former à la sophrologie. Je n'avais pas oublié mes débuts de jeune infirmière !!

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

Fin des années 1970, infirmière en médecine du travail puis infirmière anesthésiste, j'ai été témoin des débuts de la sophrologie dans le milieu médical où l'innovation et le changement n'allaient pas de soi... On ne parlait pas de sophrologie mais de relaxation, au mieux d'hypnose.

C'est **à la suite de mes découvertes personnelles** que j'ai expérimenté cette technique en travaillant sur ma peur de l'eau. En effet enfant j'ai été poussée dans la piscine, j'ai cru que j'allais mourir noyée... des années plus tard je me suis réconciliée avec la natation grâce à l'autosuggestion et des visualisations. Je ne suis pas une grande nageuse mais après une petite séance sophro détente je suis heureuse d'aller faire une longueur.

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

La sophrologie, les techniques de développement personnel ont toujours été dans un coin de ma tête.

**Il me fallait juste l'occasion** de me former pour mieux les vivre et les comprendre. Quelques années avant mon départ à la retraite, j'ai franchi le pas et suis allée ouvrir la porte du CEAS.

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

Je ne me souviens pas avoir eu de vraies difficultés pendant ma formation en dehors du fait d'avoir toujours peur de m'endormir pendant les séances. En effet, **avoir un emploi à plein temps et suivre la formation a été pour moi LA grande difficulté.**

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

Dans ma vie professionnelle, étant à la retraite, je peux exercer la sophrologie comme je l'aime et où je veux (en fonction de la demande tout de même !) mais c'est un vrai luxe que j'utilise et apprécie. J'ai donc choisi de **pratiquer essentiellement avec les tranches d'âges qui me touchent :**

- les **seniors** (jeunes et dynamiques, moins jeunes, valides ou handicapés) en EHPAD, foyer logement, en séance particulière ou en groupe
- les **adolescents** : collège et lycée, prépa. (préparation aux examens, prévention de la violence, classe ULIS)
- les **malades ou/et leur famille** – en service d'hématologie à l'hôpital – avec des **associations d'Aidants familiaux Alzheimer.**

**J'utilise chaque jour la sophrologie**, pas forcément des grandes séances mais des pauses de recentrage qui me permettent de me « ménager » agréablement. Et puis systématiquement après chaque séance je fais un SAS. Je trouve un moyen pour m'isoler et pratiquer 2/3 mn un exercice de sophro. J'apprécie le pompage si la séance a été difficile. La technique du nettoyage du corps avec la visualisation de la douche me plaît bien aussi et bien sur toujours la respiration.

Je me souviens dernièrement de l'annonce du décès d'une jeune fille en hématologie. Je ne m'y attendais pas, je me suis sentie vaciller. Très vite l'ancrage « discret » et le travail sur la respiration m'ont aidée à me recentrer et dépasser l'émotion sans me submerger.

### SophroRéso : Comment définirais-tu la sophrologie ?

Je crois qu'on utilise tous la sophrologie dans sa vie quotidienne, seulement, à moins d'avoir été un minimum initié, nous ne le savons pas, et de ce fait nous ne profitons pas pleinement de ses bienfaits.

Pour moi **la sophrologie est une manière de vivre**, un moyen d'aller chercher des capacités parfois insoupçonnées pour harmoniser l'esprit et le corps. D'être en harmonie complète avec nous même. **On ne peut pas prévoir l'avenir ni arrêter le temps on peut juste s'y préparer le plus sereinement possible.** Pour moi la sophrologie c'est être à l'écoute de soi pour ne pas dépasser ses limites ; apprendre à se connaître pour respecter ses propres valeurs et faire des choix avec discernement.

Je définirais la sophrologie comme un moyen utile pour vivre pleinement le moment présent, se focaliser au maximum sur nos pensées positives et les cultiver pour avancer.

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

Je dirai **d'abord l'amour de l'autre**, je crois qu'il faut s'autoriser à être touché par les gens et les aimer pour être en contact direct avec leur propre réalité. Pour moi, **le respect, l'écoute, l'humilité, la bienveillance et empathie sont les valeurs essentielles sans oublier bien sûr un bon sens de l'adaptation ou/et de créativité.** C'est manifester beaucoup de valeurs humaines tout en sachant garder la distance nécessaire à une saine relation professionnelle.

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

Tout d'abord, **mon ambition est de transmettre aux stagiaires une sophrologie adaptée au public spécifique de la personne âgée tout en respectant les fondamentaux de la technique.** Connaître, comprendre les besoins de la personne âgée sont nécessaires pour tisser l'alliance à un accompagnement réussi et devenir de vrai spécialiste des jeunes seniors et des personnes très âgées.

**La personne âgée est avant tout une personne et pas un état. Vieillir n'est pas que maladie, handicap, dépendance... mort.** Chacune de ces personnes est différente avec ses difficultés, ses peurs, ...mais aussi ses joies et ses envies. Elles sont humaines et nous ne devons pas en avoir peur et les ignorer. Nous serons tous âgés un jour. Nous ne vieillissons pas tous de la même manière et s'adapter est un travail essentiel.

Enfin ne pas oublier qu'il existe une vraie différence entre le vieillissement physiologique et pathologique. Etre malade Alzheimer est une pathologie, avoir des troubles de la motricité est une pathologie ...

**Les personnes âgées aujourd'hui n'ont pas eu, pour la majorité d'entre elles, de modèle, un peu comme un enfant sans référence parentale.** De ce fait elles ne savent pas comment vieillir, on ne leur a pas appris et donc elles ne font que subir les effets du vieillissement. Elles n'ont rien anticipé.

Notre rôle en tant que sophrologue est de les aider à vieillir mieux, à garder ou retrouver la confiance et l'estime d'elle-même, à avoir conscience de ce qui peut faire du bien. La majorité ne sait pas le faire, ça ne fait pas partie de leur culture.

**Les jeunes seniors sont plus aptes à prendre soin d'eux.** Ils connaissent mieux les bénéfices de prendre soin de soi pour bien vieillir et vieillir en bonne santé. Ils ont aussi quelques modèles réussis du grand âge.

Ce que je souhaite transmettre au cours de la formation c'est un peu de cette meilleure connaissance de la personne âgée. Aider à modifier les croyances et à comprendre ses propres peurs, ses inquiétudes. Je suis persuadée que c'est à partir de là, de cette connaissance de soi qu'il est possible de travailler au plus près avec la personne âgée et devenir un vrai spécialiste du bien vieillir en santé.

**Danièle Derieux**



## EXCLUSIVITE AU CEAS : LA SENIOSIMULATION®

La formation « Personnes âgées, approche générale et sommeil » animée par Danièle Derieux et Eric Joannès les 27, 28 et 29 mars prochains est agréementée d'un temps de seniosimulation®. Pendant la durée de ce stage, sera proposé à chaque participant de vivre une pratique sophrologique, équipée du simulateur du vieillissement. Une façon très concrète d'accéder au référentiel de la personne âgée. Et de travailler au plus juste en sophrologie avec ce public.

<https://www.sophrologie-ceas.org/course/public-specifique/les-personnes-agees-approche-generale-et-sommeil/>

## Communication

Le hors série numéro 3 de votre magazine « **Sophrologie, pratiques et perspectives** » est dans les kiosques !!

Un numéro entièrement consacré au sommeil, et écrit par **Caroline Rome**, attachée au Centre du Sommeil de l'Hôtel-Dieu de Paris, intervenante bien connue au CEAS.

Retrouvez dans ce numéro les différentes thématiques suivantes :

- Le sommeil, une priorité de santé publique
- Un phénomène naturel
- Acquérir une autonomie
- Le sommeil sous influence
- Se connaître
- S'approprier
- Respirer
- S'adapter
- Se stimuler
- Se sécuriser
- Se conditionner
- Se réconcilier



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



Une actualité riche pour Caroline puisqu'elle vient également de sortir son livre : « Réveiller son sommeil » (2020) aux éditions Soteca.

## CitaSophro te dit ...

« Moi c'est mon corps qui pense.  
Il est plus intelligent que mon cerveau.  
Il ressent plus finement, plus complètement  
que mon cerveau.  
Toute ma peau a une âme. »

Colette

## Biblio Sophro

### ● Dictionnaire des concepts, techniques, et champs d'application

Sous la direction de **Richard Esposito**, une soixantaine de sophrologues (dont **Luc Audouin, Alain Zuili, Ricardo Lopez, Claudia Sanchez**) ont participé à la rédaction de cet ouvrage qui regroupe quelques 400 termes sophrologiques.



**Son objectif est d'apporter une connaissance pointue et immédiate des concepts fondamentaux de la sophrologie.**

Ouvrage de référence pour tous les sophrologues, en formation ou déjà installés, il fournit un état des lieux des savoirs actuels de la sophrologie, des différentes techniques et méthodes.

Il met également en lumière **les liens entre la sophrologie et la médecine, la psychologie comportementale, la psychanalyse ou bien encore les neurosciences.**

Un essentiel !

## Carnet Rose ...

Un lion vient agrandir la famille CEAS Paris : le petit Oscar est né le 17 août 2019, en plein milieu de la nuit, à Amsterdam !



Sa maman, **Hélène**, de la promotion « **Les Cocottes Sophroniques** », ainsi que son papa, vont très bien.

Bienvenu au lionceau et toutes nos félicitations aux parents.



## Chroniques des installations réussies...



C'est **Edwige Morcellet-Alléaume** qui ouvre l'année 2020, en nous racontant son parcours, son installation et en partageant les conseils tirés de son expérience.

C'est avec beaucoup de douceur, de clarté et une réelle envie d'apporter des réponses à toutes celles et ceux qui vont se lancer dans le grand bain, qu'elle nous raconte l'aventure des débuts. Merci beaucoup!

### Mon parcours

Après des études scientifiques jusqu'à bac + 5, une expérience de visiteuse médicale de 21 ans, j'ai décidé de devenir sophrologue. Après deux ans de formation au CEAS très enrichissants, mon stage pratique dans un EHPAD et mon certificat RNCP obtenu en 2016, je me sentais prête à créer mon entreprise. J'ai choisi le statut de SAS car j'étais toujours payée par pôle emploi jusqu'en novembre 2018 et ce statut me permettait d'avoir la totalité de mes mensualités chômage. Une sécurité financière pour moi, pour commencer ma nouvelle activité.

### Choix du lieu de consultation

Grâce à mon ancien métier, j'ai eu au départ, l'opportunité d'avoir deux lieux de consultations dans des cabinets médicaux. Après quelques mois, je n'en ai eu qu'un seul, le plus proche de chez moi et avec moins de charges locatives.

### Démarches pour me faire connaître

- **Créations de cartes, flyers et publicités sur internet** : J'ai contacté un professionnel local en communication et nous avons créé un logo (à partir d'un de mes tableaux qui représente pour moi la sophrologie), puis un slogan : « Pour vivre mieux et sourire à la vie », des cartes, des flyers et un site internet.
- **Création d'une page Facebook pro**, je me suis abonnée aux **pages jaunes** et inscrite sur des **annuaires de thérapeutes gratuits** pour me faire référencer et être présente sur les réseaux sociaux.
- **Visite des médecins généralistes, spécialistes (dermatologues, neurologues...), des pharmaciens** du secteur proche de mon cabinet que je connaissais, pour les avertir de ma prochaine installation, de l'intérêt de la sophrologie pour leur patientèle et leur laisser des prospectus et des cartes. L'accueil a été agréable, bienveillant et positif.
- **Mise à disposition de mes publicités dans des commerces** du secteur...
- **Publicités dans les bulletins municipaux** de mon village et de celui où se trouve mon bureau de consultation.

### Les débuts de mon activité

Ouverture le 20 octobre 2016.

J'ai eu quelques rendez-vous en individuel. Pour augmenter ma clientèle, j'ai dû réalisé plusieurs démarches :

J'ai proposé des **séances de groupe avec les enfants dans une école primaire** de mon village, dans le cadre des TAP. J'ai débuté en novembre 2016 et je continue tous les mardis de 16h à 17h. Les débuts ont été un peu délicats, car j'avais 12 à 14 enfants avec souvent des profils très « durs ». L'année 2018-2019, j'ai demandé que le groupe soit restreint et le TAP plaisir et détente s'est de fait mieux déroulé.

- Pour **créer un groupe d'adultes**, je me suis abonnée à une association et pu ainsi bénéficier gratuitement d'une salle de la mairie.
- J'ai proposé des **séances découvertes gratuites** ce qui m'a permis de démarrer un groupe de 6-7 personnes d'abord une fois par semaine, puis ensuite une fois par mois.
- J'ai aussi fait **des séances découvertes dans un club de sport** (mais je n'ai pas eu de rendez-vous), ainsi que **dans des EHPAD**, où j'ai pu refaire deux séances.
- Je me **suis inscrite à des associations**, j'ai **participé à des réunions de la commune**.

L'année 2017 a été favorable avec de plus en plus de clients, le bouche à oreille commençait à fonctionner ! J'ai participé à un **salon bien-être** à Châtelleraut avec présence sur un stand et conférence sur la sophrologie. Grâce à toutes ces actions, j'ai été sollicitée pour :

- Remplacer une sophrologue lors de son arrêt maternité.
- Assurer des séances de sophrologie dans une entreprise de Poitiers, pour sa semaine bien-être.

L'année 2018, ayant participé à plusieurs salons bien-être autour de mon lieu de consultations, j'ai pu développer ma visibilité, me faire plus connaître, décrocher des rendez-vous, rencontrer d'autres thérapeutes et d'éventuels nouveaux clients. J'ai mis un **encart publicitaire dans deux journaux** (« Tendances » et « Savoir et choisir »). Les responsables des « journées d'automne » de l'espace Mendès France m'ont demandé de faire une conférence sur le mieux-être au travail grâce à la sophrologie.

Cependant, les derniers mois de cette année ont subi une baisse de mon chiffre d'affaire, liée en partie à l'arrivée de trois nouveaux thérapeutes juste à côté de mon bureau et également à la période de crise des gilets jaunes... **J'ai continué à me former à d'autres techniques complémentaires** afin de répondre encore mieux aux attentes de mes clients. La sophrologie est bien sûr la méthode que je pratique principalement, mais, quand il y a besoin, je pratique aussi l'EFT (technique de libérations émotionnelles) et la ré-harmonisation énergétique.

L'année 2019 a bien démarré (j'avais déjà dépassé à fin juillet, mon CA de l'année 2018 et aussi 2017). Les séances des TAP à l'école se sont poursuivies, j'ai démarré un nouveau groupe d'adultes, assuré plusieurs salons bien-être, et décroché des séances de groupe en entreprise depuis octobre. Aujourd'hui, je récolte ce que j'ai semé. **J'ai de plus en plus de clients, de rendez-vous, de gens qui me recommandent, ceci grâce à mon investissement, mon écoute empathique, et à mes nombreuses participations aux différents salons bien-être.**

Je suis ravie de cette évolution et reste motivée, active pour maintenir cette énergie dynamique. Je pratique la sophrologie au quotidien, un temps d'ancrage, de libération des énergies négatives et je garde confiance en moi et en la vie. J'aime apprendre, me perfectionner, travailler toujours sur moi pour continuer à progresser. Je me sens à ma juste place, heureuse d'apporter du mieux-être à mes clients et de les voir sourire en sortant de mes séances.

### Conseils pour les nouveaux sophrologues :

- **Bien réfléchir au lieu de votre installation.**
- **Se faire connaître** : pages jaunes, annuaires, réseaux sociaux PRO, site internet.
- **Démarcher les médecins, pharmaciens, mairies, écoles, entreprises...**
- **Vous démarquer.** Développer votre écoute bienveillante.
- **Participer à des salons bien-être, faire marcher vos réseaux, faire partie d'associations.**
- **Croire en vous**, avoir confiance en vous et en la vie, être patient (il faut bien 3 ans pour avoir sa place), bien vous ancrer, vous libérer d'énergies négatives...
- **Pratiquer toujours la sophrologie pour vous-même et continuer ainsi à développer vos capacités.**

**Edwige Morcellet-Alléaume**  
**SAS Edwige M.A Sophrologue**  
 30 rue du Lac 86190 Vouillé  
 emorcellet@gmail.com  
<https://www.edwigema-sophrologue.fr>



## Actualités de la FEPS



**Nous y sommes ! Les réservations sont lancées pour le 11<sup>ème</sup> congrès de la FEPS « Sophrologie dans l'air du TEMPS ».**

Pour rappel, c'est notre école qui sera « l'hôte » de cette nouvelle édition.

Il aura lieu les 17 et 18 octobre 2020, dans un lieu sublime : **La Maison des Océans**, tout près des Jardins du Luxembourg.

**Ne tardez pas pour vous inscrire, les places sont limitées.**

Nos chers directeurs travaillent d'arrache-pied pour que cette édition soit aussi brillante, intéressante, enrichissante et pleine de bonne humeur que possible...

Ils ont ainsi concocté un programme qui donne envie d'être déjà fin octobre !

Regardez plutôt ! A l'affiche :

Une vingtaine d'intervenants (certains bien connus du CEAS Paris), des conférences, des tables rondes, des pratiques, des temps de dédicaces dans une magnifique bibliothèque, un espace exposants, une croisière sur la Seine, un final plein de grâce et de magie, le tout orchestré avec brio et générosité par la talentueuse Sabine Quindou.

C'est **la profession de sophrologue** dans son environnement et dans son métier devenu toujours plus visible et légitime, qui sera au cœur de ce congrès au travers d'interventions sur les **champs d'application majeurs** (en entreprise, dans l'enseignement, en milieu médical, sportif) mais également sur des **thématiques encore peu explorées** (sophrologie et sexologie, sophrologie et médiation animale).

Une attention toute particulière sera portée sur **les neurosciences et la physiologie**. Des scientifiques viendront argumenter en faveur du bienfondé de nos pratiques sophrologiques.

Car la sophrologie n'est pas qu'un ensemble de techniques mais bien une manière d'être au monde, des interventions plus philosophiques auront également la part belle lors de ces deux jours : **Sophrologie, art de la résonance**, par le Docteur Luc Audouin, et des réflexions sur le Temps avec Norbert Cassini (**Mourir avant sa mort**), Richard Esposito (**L'épreuve du temps**).

Comme le corps, le mouvement sont le cœur de notre pratique, des **pauses chorégraphiées** émailleront ces deux jours, riches en échanges, en partages, en réflexions.

Pour plus d'informations, et réserver votre place, rdv sur le site : [www.eventfeps.com](http://www.eventfeps.com)

Vivement l'automne !

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

Lu dans la presse (Cerveau & Psycho,  
octobre 2019)

## ÉCLAIRAGES *L'envers du développement personnel*



**YVES-ALEXANDRE  
THALMANN**

*Professeur de psychologie au collège Saint-Michel  
et collaborateur scientifique à l'université  
de Fribourg, en Suisse.*

# Imaginer le pire, ÇA FAIT DU BIEN

Les mantras du développement personnel nous commandent sans cesse de « penser positif ». Paradoxalement, ce n'est pas de cette façon que l'on peut apprécier son bonheur, mais plutôt en imaginant les nombreux malheurs auxquels on a échappé.

**I**l y a quelques années, je devais être particulièrement heureux, mais je n'en avais pas conscience. Pourquoi? Parce que je suis Suisse, et qu'en 2015 les Suisses étaient champions du monde du bonheur (nous avons depuis perdu quelques places dans ce classement au profit des pays scandinaves, dont la félicité ne semble jamais démentie année après année). Nonobstant, je n'ai pas vraiment constaté de différences : mes concitoyens, durant cette période victorieuse, ne m'ont pas semblé plus rayonnants, plus souriants, plus reconnaissants ni plus généreux, des qualités pourtant associées au bonheur. S'ils étaient plus heureux, ils ne le montraient pas.

Bien sûr, on peut mettre en doute le classement et les critères utilisés pour

“

**Fermez les yeux. Un de vos proches vient de mourir. Rouvrez-les. Ce n'était pas vrai. Quel bonheur de le savoir vivant!**

Établir, comme le produit national brut. S'il traduit la production de richesses d'un État, il tait par contre les inégalités de leur répartition au sein de la population, les plus aisés s'accaparant une part substantielle du gâteau. Mais difficile, peu importe comment on conçoit le bonheur, de contester que l'espérance de vie en bonne santé, la confiance envers les institutions ou encore la liberté dont on jouit jouent un rôle crucial dans sa définition. Alors, qu'est-ce qui expliquait ma cécité à la félicité qui était pourtant entre mes mains?

### UN PIÈGE EN PENTE DOUCE : L'ADAPTATION HÉDONIQUE

La qualité de vie en Suisse et en Europe de l'Ouest est extraordinaire par rapport à d'autres pays largement moins

© Kelle-Ruff / shute-stock.com

bien lotis: dictature, misère, guerre, corruption, rendent inévitablement et substantiellement plus malheureux. Pourquoi ne pouvons-nous pas apprécier davantage notre chance? La faute à notre cerveau! Non pas qu'il ne sache pas produire du bien-être, il en est parfaitement capable, mais il est doté de mécanismes attentionnels qui optimisent son fonctionnement: les stimuli nouveaux, surprenants, effrayants attirent automatiquement l'attention au détriment de ceux qui sont routiniers et habituels. Cette configuration a permis à nos lointains ancêtres de survivre dans un environnement hostile, de même qu'il libère nos ressources cognitives aujourd'hui pour nous permettre de nous concentrer sur des tâches particulières. Heureusement que je ne suis pas conscient en permanence du poids qu'exercent mes lunettes sur mon nez et que mes yeux s'y sont faits sans que je ne remarque à tout bout de champ les verres qui corrigent ma myopie. Sans parler du bruit du ventilateur de mon ordinateur que je n'entends plus depuis belle lurette!

#### UN ANTIDOTE NOMMÉ GRATITUDE

Notre cerveau est un expert pour s'adapter à l'environnement dans lequel il évolue: grâce à cette faculté, il peut économiser des ressources attentionnelles et les consacrer à des tâches volontairement choisies. Mais il y a un prix à payer pour cela: les éléments qui pourraient le réjouir, du moment qu'ils sont devenus habituels, disparaissent aussi du radar. Nous n'en avons plus conscience. Les psychologues ont nommé ce mécanisme adaptation hédonique (ou hédoniste). En d'autres termes, on ne se rend plus compte de ce qui pourtant contribue à notre bonheur.



Parfois, on ne se rend même plus compte que nous sommes heureux!

Les chercheurs en psychologie positive ont identifié des pratiques qui permettent de contrer provisoirement l'adaptation hédonique. Au rang des plus connues, car reprise en cœur dans les magazines et les sites internet dédiés au bonheur, la pratique de la reconnaissance ou esprit de gratitude. Mise en pratique par Sonja Lyubomirsky (professeure à l'université de Californie), elle consiste à répertorier, par exemple le soir avant de s'endormir, trois éléments positifs arrivés dans la journée, comme avoir revu un ami perdu de vue ou avoir lu un article passionnant, que l'on peut compléter par

la chance d'avoir un travail, un logement et un salaire, d'être en bonne santé, etc. De cette manière, nous reprenons conscience de tous ces privilèges que nous avons tendance à oublier, avec du bonheur supplémentaire à la clé!

Oui... mais! La méthode, toute simple et accessible qu'elle soit, pêche par un défaut qui en réduit progressivement la portée. Vous l'avez sans doute deviné, la responsabilité de cette perte d'efficacité incombe justement à l'adaptation hédonique. En fait, nous nous habituons à l'expression de la reconnaissance, ce qui atténue ses vertus bénéfiques au fil du temps. On s'accoutume même à l'esprit de gratitude, si l'on y prend garde...

Alors il existe un autre moyen de mettre provisoirement hors jeu l'adaptation hédonique. Je vous propose d'en faire l'expérience. Pour commencer, évaluez votre niveau de bonheur actuel sur une échelle de 1 à 10. Vous y êtes ? Imaginez maintenant que vous êtes tenaillé par des douleurs intenses (par exemple une inflammation du nerf sciatique qui rendrait tous vos déplacements extrêmement éprouvants). Ou alors, que vous perdez l'usage de vos deux bras suite à un accident : vous ne pouvez plus écrire, vous brosser les dents, aller seul aux toilettes, etc. Ou encore qu'un de vos proches, enfants, conjoint, ami cher, vient de perdre la vie. Comment vous sentez-vous à présent ? Comment ces calamités altèreraient-elles votre bien-être ? Prenez le temps d'en ressentir les effets corrosifs. Et maintenant, retour à la réalité présente. À combien s'élève votre bonheur sur l'échelle de 1 à 10 si vous l'évaluez à nouveau ? Il y a fort à parier que votre score sera cette fois plus élevé que celui noté quelques minutes auparavant, n'est-ce pas ? Si vous souhaitez être plus heureux, prenez le temps d'imaginer le pire auquel vous avez échappé !

#### ESSAYEZ LA « SOUSTRACTION MENTALE » !

Vous venez de pratiquer un exercice de soustraction mentale : plutôt que d'exprimer de la gratitude pour un bienfait, vous avez imaginé en être privé. Ce qui a focalisé votre attention sur le bienfait lui-même et vous a montré à quel point vous êtes chanceux d'y avoir accès. Plusieurs expériences menées par les psychologues Daniel Gilbert et Timothy Wilson ont établi que cette méthode donnait de meilleurs résultats, en termes de bonheur dans durée, que la simple expression de la gratitude.

Mais surtout, elle met en évidence un autre élément contre-intuitif : ce n'est pas en pensant au meilleur que l'on devient plus heureux, mais aussi en imaginant le pire auquel on la

# “

## À penser trop positivement, on perd progressivement la conscience de l'éphémère et des privilèges dont on jouit chaque jour, tellement naturellement qu'on en perd la notion

chance de ne pas être exposé ! Et pourtant, combien de coachs et de gourous de développement personnel répètent à l'envi qu'il faut penser positivement, voir le meilleur en chaque événement, ne se focaliser que sur les belles choses ou pour le moins leur donner une interprétation favorable ! De telles pratiques, si elles peuvent contribuer à relever l'humeur momentanément, échouent à rendre durablement plus satisfait (ne serait-ce que par leur assujettissement à l'adaptation hédonique). Pour apprécier son bonheur, encore faut-il se rendre compte qu'on pourrait ne pas en jouir, ou en tout cas être beaucoup plus malheureux qu'on ne l'est réellement. À penser trop positivement, on en perd progressivement la conscience de l'éphémère et des privilèges que nous avons d'en jouir.

L'écrivain Philippe Delerm a bien saisi les subtilités de la soustraction mentale, lui à qui l'on doit cette pépite : « Le bonheur, c'est d'avoir quelqu'un à perdre. » Pas seulement quelqu'un à aimer, mais la conscience que ce quelqu'un qu'on aime ne sera pas toujours là. Rappelons-nous d'en profiter alors qu'il est encore proche de nous ! ●

#### Sur le Web

<https://worldhappiness.report/ed/2018/>

#### Bibliographie

M. Koo et al., It's a wonderful life: mentally subtracting positive events improves people's affective states, contrary to their affective forecasts, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 95, pp. 1217-1224, 2008.

S. Lyubomirsky, *Comment être heureux... et le rester*, Flammarion, 2008.

## Le coin des poètes

Fermer les paupières pour un retour à soi  
Accueillir les sensations, comme pour la première fois  
Parfaire son assise pour apaiser les tensions.  
Relâcher la tête, tout le corps avec affection.

Lui autoriser enfin un vrai repos  
Un temps pour lui, pour vous en un mot  
S'accorder un peu d'individualité  
En harmonie, se connecter à l'humanité.

Puis imaginer une plume, qui tombe en douceur  
Glisse sur la tête, le visage avec lenteur  
S'attarde sur le cou, les épaules, tout le dos  
Caresse tout votre corps, en retire les maux.

Laissez maintenant votre corps endolori  
Se déposer pleinement dans votre lit  
Sur un duvet de plumes douillet, molletonné  
Relâchez tout votre être, à lui la liberté !

Observez ce corps délicatement se déposer  
Sa forme, son poids, sans analyse, sans juger  
Juste se regarder et se redécouvrir  
Gouter l'instant présent, en amitié et sourire.

Notre corps parfois, avec le temps change  
Il nous devient très souvent étrange  
Ces transformations sont une réalité  
Comme une évolution qu'il nous faut accepter.

Pour cela, chaque matin dans le miroir  
Il faudrait se dire "bonjour", se voir  
Se regarder avec beaucoup de douceur  
Se souhaiter, une journée remplie de bonheur.

Ce rituel instauré sera parfois ardu  
Selon votre réveil et votre corps fourbu  
Essayez chaque jour un regard nouveau  
Sur la vie, sur soi et y trouver le beau.

Sans oublier de sourire à la vie !

**Daphnée Guédon**  
[daphnee@ma-parenthese.com](mailto:daphnee@ma-parenthese.com)  
**06 68 32 70 97**

**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 ■■ Unplash

