

## L'édito de Géraldine

Ravie de vous retrouver après ces quelques mois inédits, qui laissent augurer une bascule dans une nouvelle ère.

Ère du coin comme l'évoque avec sa touche poétique Luc, ère de la souplesse comme nous en avons fait l'expérience avec notre école.

En cours, nous vous invitons souvent à être « votre propre laboratoire », soyez convaincus, nous avons nous-mêmes cette approche dans notre quotidien. Où irait la congruence du sophrologue s'il prodiguait des conseils avisés auxquels il ne croit pas et qu'il ne suit pas ???

L'annonce du contexte COVID et des mesures sanitaires imposées fut à ce titre un moment implacable de travail de « lâcher-prise ». Souvenez-vous, lâcher-prise ne signifie aucunement tout larguer ! mais bien au contraire savoir maîtriser avec finesse une situation qui présente quelques aspérités, génère des blocages chez soi, des freins à l'évolution, la progression, bien souvent liés à la non-acceptation de la séparation, de l'abandon. Le 17 mars dernier, le CEAS, comme tous, a reçu de plein fouet l'information sévère telle une claue. Pas d'échappée possible, la règle est là, fermeture imposée des portes de notre école.

Quelques jours sont alors bienvenus pour vivre l'émotion générée, et tout simplement réorganiser son espace de vie intime, familial. Puis, à l'annonce de la prolongation du confinement, le constat s'impose aussi : il est temps de prendre le taureau par les cornes, activer quelques propositions pour ne pas laisser l'école sans communication de notre part, ni risquer d'engouffrer notre activité dans un goulot d'étranglement à la sortie du confinement.

Il y a bien sûr des solutions qui sont là (la fameuse visioconférence !), nous le savons mais imposer cet outil de but en blanc, notamment et surtout à toute notre équipe pédagogique, nous a instantanément paru être une gageure. C'est là que l'exercice de la maîtrise fine et subtile entre en scène.

Le **RESPECT** fut la **VALEUR prioritaire émergente**. S'est instauré un entretien en ligne avec chaque acteur de nos formations : le thème est-il opportun à être traité par ce vecteur, le formateur a-t-il la connaissance, l'expertise de l'outil, est-il prêt à en faire l'expérience, son contenu pédagogique est-il totalement transférable par ce mode ? Très vite, une évidence se dessine, il faudra ajuster à chaque cas une proposition : thème reporté, session allégée, ou totalement maintenue. Et pour ce qui touche les sessions maintenues en visio, il faudra compter sur quelques paquets d'heures de travail supplémentaire pour produire de nouveaux supports dédiés à la transmission pédagogique, favorisant le confort de nos stagiaires derrière leur écran !!! Bienvenue dans l'ère de la production au kilomètre du powerpoint...

La mise en musique technique et logistique se révèle aussi plus complexe qu'il n'y paraît : problème de sécurité de certains systèmes, compatibilité des équipements, procédures à définir pour faciliter la mise en œuvre, contraintes administratives nouvelles, gestion plus lourde pour les propositions de travail en sous-groupe... Sans compter les pépites que nous réservent les tests de vérification avec nos chers formateurs, en amont des stages ! N'est-ce pas Nathalie, Martine, Luc, Caroline, Vanessa, Marc, Pascal, Farid, Homeyra, Pascale, Marianne, Jean-Guy, Jean-Luc, Eric...Darci ?!!

Une fois tout ceci dit, au 12 juillet, après cette période confuse et déstabilisante, où la recherche d'un nouvel équilibre fut laborieuse et challengeante, nous chiffrons à notre actif plus de **50 sessions virtuelles** ouvertes. Je ne vous livre pas les rouages de l'école pour nous autocongratuler mais bien pour illustrer le mécanisme délicat nécessaire à tout lâcher-prise : Un accueil de son émotion, une lecture de l'espace sur lequel agir, une ouverture à l'expérience nouvelle (sauter dans le grand bain de la visio pour la 1<sup>ère</sup> fois n'a pas été d'une douceur absolue pour nous-mêmes ☺), développer sa créativité, **une autre voie d'agissement** (mode bien cher au CEAS), tout en conservant la cohérence avec sa valeur prioritaire le « respect de l'autre », ses animateurs, ses stagiaires.

En somme, ce fut un sacré exercice de souplesse pour réussir un grand écart, où seul le « pas à pas », le **TEMPS** de chaque mesure, étape après étape, nous a amené à une nouvelle posture, sans claquage !

Bon break estival et faites vos provisions !

**Géraldine DURAND**

Co-Directeur du CEAS



Bonjour !

Quel printemps nous venons de Vivre ! Des mois suspendus, en confinement pour la plupart d'entre nous.

Nous avons tous dû mettre en pratique les principes de base de la sophrologie : adaptabilité et réalité objective.

Car oui, notre quotidien a été bouleversé, oui, nous avons dû accepter que tout ne se passe pas comme prévu, oui, nous avons dû remettre à plus tard des projets qui nous tenaient à cœur.

Au sein même de notre école, nos directeurs ont du faire preuve de réactivité, d'ingéniosité et n'ont pas économisé leurs efforts afin de trouver des solutions pour que la vie de l'école ne soit pas totalement à l'arrêt. Des cours ont été reportés, des visioconférences mises en place... Adaptabilité...

Je nous souhaite que cette expérience hors du commun nous permette de nous recentrer sur nos valeurs et nos besoins afin de donner un souffle à ces derniers mois et une direction plus en lien avec nos aspirations pour les années à venir...

Bel été à vous !

**Agnès LEROUX**



## SOMMAIRE

<b>Page 1</b>	L'Edito de Géraldine – le mot d'Agnès
<b>Page 2</b>	Calendrier des Formations Complémentaires et vie du CEAS
<b>Pages 3 &amp; 4</b>	Voir ou ne pas voir, une vision de la réalité
<b>Pages 5 &amp; 6</b>	L'interview des intervenants
<b>Page 7</b>	Communication - Biblio-Sophro – Cita Sophro te dit
<b>Pages 8 &amp; 9</b>	Les installations réussies
<b>Page 10</b>	L'actualité de la FEPS
<b>Pages 11 à 13</b>	Dans l'intimité des sophrologues
<b>Pages 14 à 16</b>	Les livres à découvrir
<b>Page 17</b>	Bon à savoir
<b>Page 18</b>	Le coin
<b>Pages 19 à 23</b>	Pourquoi le sport fait du bien au cerveau
<b>Page 24</b>	Le Sophro-Mood de Laetitia

# Programme des formations complémentaires

## Automne 2020-Hiver 2021



### Elargissement des compétences ou public spécifique

#### ● Sophrologie, cancer et douleur

† Armelle Simon

**23, 24 & 25 octobre 2020**

Les objectifs:

Acquérir des connaissances sur le processus du cancer notamment les symptômes inhérents à la maladie et aux traitements.

Acquérir des outils de sophrologie adaptés aux contextes de la douleur et du cancer.

Se positionner en tant que sophrologue professionnel accompagnant une personne ayant une douleur ou un cancer.

Acquérir des connaissances sur le phénomène Douleur chez l'adulte et l'enfant.

#### ● Sophrologie et addictions

† Virginie Engel

**21 & 22 novembre 2020**

Les objectifs:

Acquisition des notions principales concernant les addictions.

Déconstruction des représentations concernant les personnes consommatrices de substances psychoactives.

Se positionner en tant que sophrologue professionnel, en libéral, en associations ou structures hospitalières accompagnant des personnes consommatrices ou en période de sevrage.

Acquisition des connaissances sur les éventuels dommages collatéraux qu'engendrent les addictions.

#### ● Les personnes âgées, approche générale et sommeil, avec seniosimulation®

† Danièle Derieux & Eric Joannès

**11, 12 & 13 décembre 2020**

Les objectifs:

Connaître, comprendre les besoins de la personne âgée afin de tisser l'alliance nécessaire pour un accompagnement réussi.

Acquérir des connaissances sur les pathologies les plus fréquentes dues au vieillissement.

Développer le sens de l'observation et de l'analyse en vue d'un accompagnement au plus près des besoins de la personne âgée.

Réfléchir au sens et aux pratiques à proposer.

#### ● NOUVEAU ! La mémoire

† Aurore Malet-Karas

**29 février 2021**

Les objectifs:

Acquisition des notions des différents types de mémoire.

Acquisition des mécanismes physiologiques qui les sous-tendent.

Se positionner en tant que sophrologue professionnel en libéral, associations ou structures hospitalières accompagnant des personnes atteintes de troubles de la mémoire.

#### ● Sophro Ludique®, niveau 1

† Ricardo Lopez & Claudia Sanchez

**7, 8 & 9 février 2021**

Les objectifs:

Mettre en application professionnelle les principes de base de la Sophrologie Ludique.

Offrir une approche pratique de la Sophrologie basée sur différentes méthodes (jeu, rire, humour...).

Utiliser les expériences vécues dans le but de revitaliser les événements quotidiens de la vie, de façon créative et dynamisante.

Découvrir en soi de nouvelles possibilités d'expression et de communication.

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

† Nathalie Bergeron-Duval

**29 février 2021**

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.

**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/](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)**

## Voir ou ne pas voir, une vision de la réalité

**Nathalie Bergeron nous parle avec passion de la formation « Voir ou ne pas voir, une approche sophrologique du handicap », qu'elle anime avec Delphine Harmel, en février prochain. N'hésitez pas à vous inscrire, le sujet et l'approche sont passionnants.**



Déconfinera, déconfinera pas... ?  
Bien malin qui le saura vraiment... En ces temps incertains où j'écris ces lignes fin avril 2020, je pourrais remplacer le titre par « Savoir ou ne pas savoir, quelle vision de la réalité ? »... et finalement je serai encore dans le sujet de notre formation !

Pour en savoir plus, je vous invite à noter cette date le 20 février 2021 ! (on se sent mieux avec cet horizon non ?) ... 3ème édition de cette formation complémentaire du CEAS : Voir ou ne pas voir, quelle vision de la réalité ? Une approche sophrologique du handicap. Avec la complicité de ma collègue Delphine Harmel, non-voyante, experte en accessibilité au sein de grandes institutions culturelles, j'ai souhaité proposer une journée de réflexion et d'expérimentation de la réalité à travers le handicap visuel.

**En effet, il m'est apparu intéressant pour des sophrologues de s'interroger sur le sens de la vue alors que nous pratiquons yeux fermés et que l'un de nos outils majeurs est la visualisation.**

Cette journée propose donc un travail très fécond sur l'écoute et sur une (re)découverte concrète de la phénoménologie, de la part de notre jugement et de nos à-priori dans le rapport à la réalité ... autant de qualités qu'un sophrologue se doit d'approfondir pour sa pratique, qu'elle soit avec des patients/clients voyants ou non-voyants.

**Au-delà des temps d'exercices pratiqués (1) en non-voyants, nous proposons aussi de vivre les temps de partage et de débrief avec des bandeaux, pour enrichir les apprentissages. Et ils sont nombreux !**

**La présence de Delphine nourrit considérablement les apports et nous donne un feedback très intéressant sur nos pratiques de sophrologie et sur les modalités spécifiques de l'alliance qui pourraient être utiles avec un public de non-voyants.**

Parmi les retours des participants sur nos 2 journées en 2018 et 2019, notons ces apprentissages : perception plus fine des autres sens ; découverte des ressources et des ressorts qu'offre le sens du toucher ; sentiment différent de soi et du rapport à l'autre dans la communication ; attention accrue à l'anamnèse et à l'alliance ... et créativité enrichie !

Sur ce dernier point, je vous propose de partager ces deux histoires écrites à plusieurs mains que je trouve très joliment poétiques en ce moment précisément... (je ne vous en dévoilerai pas les modalités...). Alors ne tardez pas à vous inscrire vite !

**L'essence du printemps...le printemps des sens par Colette et Jean-Paul**

C'est le printemps... l'air est tiède et léger... une émotion bien agréable et surprenante à l'issue des derniers jours d'hiver. Un arbre nous fait face, solide, dont le tronc un peu rêche surprend notre main. Nous nous laissons guider par son écorce et remontons ainsi jusqu'à son feuillage. Des

jeunes feuilles d'un vert profond commencent à se déployer... Tout s'éveille autour de nous... Même quelques toutes premières fleurs veloutées aux belles couleurs chaudes (primevères, pensées...) autour desquelles, à peine audibles, volettent déjà des insectes encore timides qui annoncent le beau temps.

Nous avons envie de nous allonger sur la douceur et le moelleux de la pelouse, si verte, si régulière. Nous la voyons nous appeler, nous anticipons sa caresse et l'odeur fraîche des brins gorgés de jus.

Eu égard à cette vie nouvelle, une petite palissade esthétique et tressée a été disposée pour sa sécurité. Surplombant le jardin, la fenêtre est ouverte, laissant s'échapper nonchalamment et en toute liberté, le voilage qui s'étire au gré de la brise légère. C'est comme un appel, un signe d'accueil pour nous convier à retourner à la maison.

Le doux plaid posé sur le canapé égaye la pièce avec ses couleurs chatoyantes. Il est bien plié comme à regret, nous incitant à goûter dans l'instant présent au confort et à l'intimité de la pièce... jusqu'au soir. Il sera alors bientôt temps d'aller récupérer dans le jardin les draps qui auront séché en se parfumant, pour refaire le lit frais, propre, douillet, reposant écrin bienveillant de l'imaginaire de notre rêverie.

### La Montagne Magique par Laurence et Stéphanie

C'est le début du printemps, la froidure est encore là, mais la vie s'active déjà en montagne. Dans les hauteurs bien connues, il y a des secrets bien gardés. Augen, dont le nom veut dire « regard » en allemand, est apiculteur et il le sait bien. Il a encore besoin de la couverture en laine bien chaude qu'il affectionne, et qu'il emmène avec lui quand il monte, monte, monte... Il arrive dans ce lieu merveilleux qu'il emprunte à la Nature pour y retrouver ses ruches et observe leurs alvéoles si fines. Après s'être occupé de ces besogneuses ensoleillées de rayures, il s'octroie une pause – comme sa sophrologue lui avait suggéré – et il prend le temps de respirer et de contempler « comme si c'était la première fois » la végétation autour de lui. Il remarque alors ces feuilles d'un très beau vert, luxuriantes, sur lesquelles le soleil reflète.

Et en approchant doucement, il remarque une chenille de couleur claire qui se déplace comme un petit accordéon, il pense alors à la chenille d'Alice au Pays des Merveilles et la suit avec la curiosité d'un enfant. Il la regarde faire son cocon ouaté et par un effet irréel, il découvre une Réalité accélérée et la voit achever son cocon en quelques secondes ! Il se concentre... apaise sa respiration un peu plus et voit alors sortir du cocon : un magnifique papillon dont les veinures des ailes se discernent au soleil... Le papillon a cependant un corps bien vigoureux... Quel accord surprenant que la fragilité et la vigueur réunies et c'est bien celles-ci qui se déploient dans les Airs et les Ciel : le papillon vole dans l'Espace. Et comme Augen a le regard - et tous ses sens en éveil - il voit le papillon d'aussi loin qu'il aille...

Et puis...Le Réel est redevenu réel et le Temps est redevenu celui de la Vie et de la Mort...Le papillon s'en est allé pour un toujours relatif...car il a laissé à Augen une pensée : l'âme même du papillon demeure dans l'Espace des Ciel et des Temps.

Car le papillon a été si présent à son présent qu'Augen a l'impression d'avoir maintenant le soleil de l'été en son cœur.

(1) : nous pratiquons une variété d'exercices faisant travailler les 5 sens, la créativité, la confiance...



Pour vous inscrire à la formation Voir, ou ne pas voir, une approche sophrologique du handicap, le 20 février 2021, cliquez ici: <https://www.sophrologie-ceas.org/course/public-specifique/voir-ou-ne-pas-voir-une-approche-sophrologique-du-handicap/>

## L'interview des intervenants

**Aurore Malet**, qui intervient lors de la formation sur **La Mémoire**, est docteur en Neurosciences cognitives, licenciée de psychologie et de biologie. Elle a un master en Neurobiologie et sa thèse avait pour thème les Mécanismes de la récupération des souvenirs. Elle porte un regard attentif, curieux et ouvert sur notre pratique et a accepté de le partager dans ce numéro.

Je ne saurais que vous conseiller de suivre **son module, extrêmement riche et qui permet de nous donner des informations scientifiques sur les apports de la Sophrologie.**

**Les prochaines dates : 28 et 29 novembre 2020.**



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

Étant fascinée par les liens existants entre le corps et l'esprit, j'ai étudié la biologie, puis j'ai poursuivi un double cursus de psychologie et de neurobiologie. Ainsi j'ai poursuivi ma carrière académique en travaillant pendant mes stages, puis en thèse et lors des positions suivantes, sur des thématiques de psychologie cognitive avec des techniques de biologie. J'ai travaillé -entre autres- sur les mécanismes de la récupération de souvenirs, les émotions et la perception temporelle.

Néanmoins, cette approche académique froide et distanciée du « monde réel » ne m'a pas satisfaite, j'ai donc décidé de revenir à mes 1ères envies et de faire de la thérapie. La question qui s'est alors posée fut logiquement la suivante : comment lier le corps et l'esprit ? Quelle discipline pouvait me permettre de continuer avec ce fil rouge qui avait toujours été conducteur ? C'est à ce moment là que j'ai rencontré la sexologie. J'avais déjà lu de nombreuses recherches sur ce sujet, puisque les réseaux neuronaux sur lesquels j'ai travaillé sont aussi impliqués dans les réponses sexuelles et affectives. De plus, cette discipline me permet aussi d'aller chercher des réponses ailleurs que dans la science, par exemple en anthropologie, en art, en philosophie etc.

Actuellement je consulte donc en tant que sexologue/thérapeute de couple, et je continue mes recherches sur la contraception d'une part, et sur les liens entre troubles alimentaires et violences sexuelles.

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

Par hasard, pendant ma formation de sexologie, avec une collègue, Pascale Etchebarne, ancienne infirmière et sophrologue, que vous connaissez bien au CEAS. C'est elle qui m'a initiée d'abord aux techniques, puis ensuite à la discipline au sens large.

J'ai beaucoup adhéré tout de suite à la « praticité », la faisabilité de la sophrologie : ces techniques très simples, accessibles pour tout un chacun. J'ai essayé moi même, pour mes pratiques de yoga, et pendant ma grossesse. J'ai pu observer les bénéfices.

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

N'étant pas sophrologue moi même, je ne peux me substituer au sophrologue formé, diplômé, et je m'y refuse. Les seules techniques que j'utilise en thérapie sont les pompages et les IRTER, car ils sont simples, faciles à expliquer. Ils me permettent soit d'aider la personne à mieux gérer son stress, soit à se concentrer et découvrir les zones corporelles à travailler. Comme ces exercices sont simples à utiliser pour les non sophrologues, cela me permet de donner des outils concrets aux personnes qui viennent me voir.

En revanche, si je vois chez certaines personnes un déséquilibre émotionnel, s'ils traversent une période critique très stressante, je les envoie directement chez ma collègue. Je crois beaucoup dans les collaborations, dans les échanges entre praticiens. Chacun peut apporter à l'autre, se nourrir de la pratique de l'autre, sans nécessairement prendre la place de l'autre. Cela est très important pour moi, car cela permet d'aider les personnes au mieux, en apportant le meilleur de ce que les praticiens ont à offrir.

Dans ma vie privée, les techniques de respiration m'aident particulièrement pour m'aider à réguler efficacement les périodes de stress, et notamment en tant que jeune maman. Et j'ai aussi intégré des exercices de respiration et de pompages dans ma pratique quotidienne de yoga.

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

La sophrologie fait partie des disciplines humanistes, qui visent à prendre l'humain dans son entier, tout comme la sexologie. Ces deux disciplines donnent autant d'importance à l'émotionnel qu'à la physiologie à la psychologie, autant qu'à la biologie.

La sophrologie est très intéressante car elle vise l'utilisation de la respiration dans un cadre thérapeutique, en puisant justement dans des techniques anciennes comme le yoga.

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

Ce sont les mêmes que pour n'importe quel thérapeute : la capacité de se décentrer de son propre référentiel pour aider la personne au mieux. Ces métiers paramédicaux demandent une grande capacité d'écoute pour les praticiens, afin d'adapter au mieux les techniques, connaissances, la pédagogie, à la demande des personnes qui viennent nous voir.

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

Au CEAS j'interviens pour des cours de neurosciences cognitives (d'autres sont en préparation). Quand je suis arrivée, on m'a demandé en priorité de recadrer les fausses connaissances que l'on retrouve dans les médias autour de cette discipline très à la mode. Par exemple, le fait d'avoir un cerveau droit artistique et un cerveau gauche rationnel, est une idée complètement fautive, uniquement basée sur une différence de fonctionnalité d'une petite région corticale ne justifiant aucunement de diviser notre cerveau en deux ! Afin de diffuser au mieux la sophrologie, et notamment de la valider scientifiquement et de favoriser leur insertion dans les équipes médicales, il faut que les sophrologues soient formés au mieux pour pouvoir se rapprocher au plus des sciences médicales.

Je cherche donc aussi à expliquer comment se font les expériences scientifiques, toujours dans le but d'aider et de favoriser au mieux les échanges entre le sophrologue et le monde médical. Plus les sophrologues comprendront les méthodes scientifiques, mieux ils pourront porter cette discipline.

### **SophroRéso : Aurais-tu une anecdote à nous partager ?**

C'est plus une anecdote personnelle qui me vient à l'esprit. Un jour quand ma fille avait presque 2 ans, elle m'a vue faire des pompages, et -parlant à peine- elle a essayé de m'imiter. Cela m'a beaucoup fait rire sur le moment, du coup je lui ai expliqué comment faire.

Quelle ne fut pas ma surprise quand je l'ai vue, des mois après, refaire ces mouvements naturellement quand elle était frustrée !!

Et maintenant encore, pendant le confinement, je la surprends à faire des petits pompages qui l'aident à passer ses petites colères, frustrations et moments d'attente.

**NB :** Notez qu'Aurore interviendra sur le prochain Congrès FEPS reporté en 2021 les 16 et 17 octobre sur le thème : « **Neurosciences et Temps** »

<http://www.eventfeps.com/#speakers>



## Communication

Le numéro 27 de votre magazine « **Sophrologie, pratiques et perspectives** » est déjà dans les kiosques !!

**A la une de ce numéro:  
La sophrologie,  
l'autre façon  
de travailler sur soi.**



Retrouvez également dans ce numéro :

- Du sommeil de l'enfant à celui de l'adolescent
- Comme si c'était la première fois
- La résilience, un trésor si précieux
- L'utilisation ajustée de la capacité d'anticipation
- Quand je perds pied
- La sophrologie m'a apporté
- Intelligences multiples et sophrologie
- La maladie de Huntington
- Psychomotricité et sophrologie : le corps et l'esprit comme outils

Et comme d'habitude, les **Pages Pro** consacrées aux thèmes suivants :

- Les personnalités psychiques et le comportement du sophrologue face à elles
- La relaxation dynamique niveau 11 (RD11)

Bon à savoir, Darci Martins, Co-Directeur CEAS Paris redémarre une session de 3 X 3 journées d'animation sur les degrés V à XII en 2021 les 5-6-7 mars + 11, 12, 13 juin + 10, 11, 12 décembre :

<https://www.sophrologie-ceas.org/course/general/5eme-12eme-degre/>

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

## Biblio Sophro

### ● Transformez votre vie avec la sophrologie, de Florence Parot

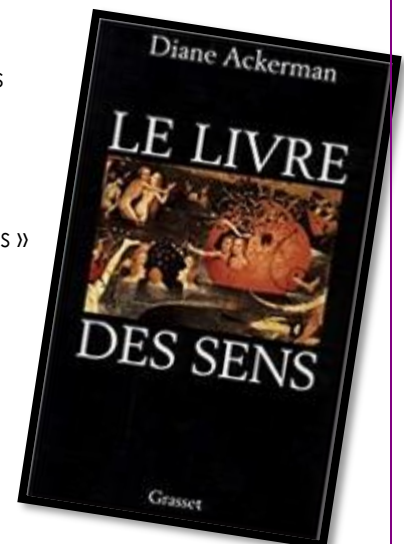
Voici la traduction française du livre de Florence, The sophrology method. Si vous ne l'avez pas en langue originale, n'hésitez pas à vous le procurer en français, mais aussi en allemand, en néerlandais, en espagnol et bientôt en portugais. Quel beau parcours pour cet ouvrage, qui regroupe une centaine d'exercices pour apprendre à gérer son stress et développer ses ressources intérieures.



### ● Le livre des sens, de Diane Ackerman

« Une véritable mine d'or poétique, sociologique, scientifique et historique de nos 5 sens. C'est un livre qui se découvre petit à petit, et dans lequel on peut se replonger régulièrement. Il contient plein de vocabulaire et d'idées pour nos terpsos ! ».

Merci à **Noémie Maresté** (promotion « Aladdines » mars 2019) pour sa suggestion et son partage !



## CitaSophro te dit ...

**« Apprendre à vivre, cela commence donc par apprendre à connaître et prendre soin de son corps, de son psychisme et de son esprit, et favoriser la bonne entente de ces trois dimensions de notre être. »  
Frédéric Lenoir**

## Chroniques des installations réussies...



**Géraldine Peyroux**, nous livre son témoignage sur son installation.

Un partage extrêmement intéressant car, en plus d'avoir redémarré son activité de zéro, quittant Paris pour s'installer à Nantes, Géraldine a développé la sophrologie pour le public des personnes sourdes, **la « Sophrosignes »**. Travail initié au CEAS et aujourd'hui qu'elle continue à ajuster grâce à son expérience sur le terrain.

Une évidence pour le CEAS, d'insérer prochainement le travail de Géraldine dans le catalogue des stages d'Elargissement de Compétences ! C'est en cours...

**J'ai toujours voulu avoir un métier utile et dans la relation d'aide.**

C'est un tiers qui m'a parlé de la sophrologie, je n'avais jamais pratiqué personnellement. J'ai rapidement pressenti que je pouvais allier la sophrologie et la langue des signes française, langue que je connaissais depuis longtemps : ce sera mon projet professionnel.

J'ai pris mon courage à deux mains et je suis allée à la recherche de l'école de sophrologie qui acceptera mon projet. Le CEAS Paris m'a accueillie. C'était parti pour une belle aventure, riche, jalonnée de grosses déconvenues, de belles réussites et surtout de rencontres fortes en amitié.

2 ans 1/2 et un diplôme de sophrologie, un titre RNCP, deux stages et un diplôme en LSF plus tard, me voilà quittant le nid bien douillet de l'école. Je commence très vite à développer la sophrologie en LSF, baptisée « Sophrosignes ». J'organise des séances au CEAS mais aussi à Visuel LSF Paris, mon centre de formation en LSF. Les débuts sont chaotiques. Je suis rejointe un court moment par une autre élève du CEAS, mais l'aventure n'a pas continué.

La seconde année de « Sophrosignes » me permet de poser mon cadre, mes tarifs, mon rythme et surtout ma place de sophrologue. En parallèle, je développe à domicile des séances pour « entendants ». J'apprends tout ce qu'on ne peut pas nous donner en formation sur le terrain. Mais surtout je me découvre praticienne.

Mon ostéopathe me propose une place dans son cabinet dans lequel il a engagé une psychomotricienne qui travaille en LSF et m'offre la possibilité de développer mon autre passion : la préparation à l'accouchement en sophrologie. Joie !! J'accepte bien évidemment pour refuser un mois après car je dois suivre mon conjoint à Nantes.

Coup de bambou... Même si je me réjouis de quitter Paris et sa banlieue, je dois renoncer à une très belle et très rare opportunité de travail. Et je ne connais personne à Nantes. Pendant un an, je fais des aller-retours à Paris où je continue « Sophrosignes » et j'essaye de bâtir un réseau à Nantes. Je rencontre une psychologue qui pratique la LSF et qui me propose de sous-louer son cabinet pluridisciplinaire. Je trouve une salle pour faire mes groupes de « Sophrosignes ».



Une petite année plus tard, je m'installe officiellement dans le nouveau cabinet de ma collègue et amie psychologue, dans lequel j'accueille des personnes « entendantes » et des personnes sourdes et malentendantes. J'ai deux groupes de « Sophrosignes » et j'essaye d'étendre l'action de mon projet au maximum.

**Adapter cette discipline psycho-corporelle, dans une autre langue, empreinte de corporalité me paraît une évidence.** La langue des signes se pense et s'exprime en 3D voir en 4D. Il faut donc imaginer toutes les techniques dans un autre mode de pensée. Comment gérer les yeux fermés, ouverts ? Comment faire une SDB ? Comment parvenir à l'intégration du schéma corporel ? Et les visualisations positives ?

Pas à pas, j'arrive à répondre à toutes ces questions. Mon chemin est encore long mais les résultats et les phéno-descriptions me prouvent la possible réussite de mon projet.

Je me bats car c'est dur d'exister en tant que sophrologue pure et dure. Pour cela, j'envoie des mails dès que je pense que cela peut être une piste intéressante, je rencontre beaucoup de personnes, dans le monde associatif, à la mairie, dans les petits-déjeuners professionnels. Je développe ma communication avec les réseaux sociaux, mon site, mes flyers, mes cartes de visite. Je sème tant que je peux.

C'est quelque chose qui ne m'est pas naturel du tout !! Je trouve ce côté commercial très couteux, en temps et en énergie. L'installation est un moment très excitant, c'est l'aboutissement de toute cette épopée. Mais c'est aussi un moment très difficile, d'investissement en tout genre, financier, de temps, d'énergie. La part d'inconnu peut être terrifiante.

**C'est pourquoi deux à trois fois par an minimum, j'ai recours à la supervision.** Cela m'apporte beaucoup, surtout du recul et du réconfort. J'ai cette chance d'avoir trouvé la bonne superviseuse. Je fais aussi de l'intervision, avec mes collègues psychologues. C'est une richesse énorme en termes d'échange et de savoir, cela me nourrit.

Si cela était à refaire, je retenterais l'aventure sans hésiter car je fais partie de ces privilégiées qui sont heureuses d'aller travailler.

Mes projets d'avenir ? Faire connaître et reconnaître « Sophrosignes » auprès de mes pairs sophrologues et continuer de le développer. Ancrer mon travail autour de la naissance et de l'audition pour un large public et bien sûr, acquérir une solide clientèle.



N'hésitez à aller faire un tour sur la [page Facebook de « Sophrosignes »](https://www.facebook.com/sophrosignes/), où vous découvrirez le travail de Géraldine ainsi que des vidéos présentant des exercices de sophrologie en langue des signes.

## Actualités de la FEPS !

**Les réservations sont lancées pour le 11<sup>ème</sup> congrès de la FEPS depuis décembre.** Pour rappel, c'est le CEAS Paris qui pilote cette nouvelle édition.

Après un démarrage sur les chapeaux de roue, la sévère réalité objective de la COVID-19 a tôt fait de paralyser toute activité, toute envie et qui plus est, toute projection cette année 2020.

Observant un avenir incertain, des règles sanitaires pour la rentrée encore assez peu concrètes, l'intuition fut d'entendre et suivre la voie de la sagesse. Bien sûr, la décision ne pouvait être actée unilatéralement. En réunion début mai par visio avec nos confrères directeurs des écoles membres de toute la FEPS, le CEAS a soumis son intention de décaler l'événement.. Idée validée... unanimement !

### L'événement est donc reporté.

Rdv dans un an, même période, même contenu. Les intervenants\* ont tous reconduit leur participation. Leur enthousiasme est intact pour faire de notre Congrès un TEMPS fort unique ! Gageons qu'avec cette prise de recul, les partages seront nourris de nouvelles expériences bien inédites liées au contexte.

Notez les nouvelles dates **les 16 et 17 octobre 2021 à la sublime Maison des Océans (Paris Vème)**, tout près des Jardins du Luxembourg et de la Sorbonne.

**La jauge n'a pas bougé, les places sont toujours limitées. Pensez à vous inscrire sur [www.eventfeps.com](http://www.eventfeps.com)**

\*Rappel du programme :

Une **trentaine d'intervenants** (certains bien connus de notre école !) sont à l'affiche. Des formats **conférences ou encore tables rondes** sont prévus. Pratiques sophrologiques, pauses chorégraphiées donneront des temps de respiration pour équilibrer un programme bien rempli. En effet le **métier de sophrologue dans ces différents champs d'application** sera mis en lumière. Volonté également affirmée d'ouvrir des réflexions et attiser la curiosité sur **des thèmes encore peu explorés** (Sophrologie et sexologie, ou encore Sophrologie et médiation animale). L'accent est mis sur les informations émanant des **neurosciences** et attestant du bienfondé de la pratique sophrologique. Sans compter une table ronde très attendue sur la **Recherche !**

Nous n'oublions pas les rencontres avec les auteurs d'ouvrages pour des **séances de dédicaces**. Ni des **espaces exposants** proposant des prestations support pour l'activité du sophrologue.

Le CONGRÈS FEPS EST  
OUVERT  
À TOUT PUBLIC !

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



## Dans l'intimité des sophrologues

**Sophie Manuguerra** a accepté de répondre à nos questions sur sa vision de la sophrologie et de sa pratique personnelle. Ces partages permettent de nous faire découvrir ou redécouvrir la richesse de la méthode. Merci à Sophie pour le temps qu'elle nous a consacré.



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

Je suis sophrologue depuis un an.

J'ai été diplômée en janvier 2019 et j'ai démarré mon activité en mars 2019.

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

Je fais du sport depuis toujours et je pratique le karaté depuis 20 ans. Au fil des années, j'ai évolué vers une pratique de plus en plus interne, qui se focalisait plus vers le ressenti que la technique, plus vers l'énergie interne que la force musculaire. J'ai alors naturellement complété ma pratique avec le yoga, la méditation. Je pensais que toutes ces disciplines m'apportaient tout ce que je cherchais à savoir, un travail à la fois sur le corps et sur l'esprit.

Mais quand j'ai découvert la sophrologie en 2015 à l'occasion de cours organisés par le CE de la société dans laquelle je travaillais, j'ai réalisé qu'il me manquait quelque chose, l'accueil de mes émotions. Pendant des années, j'avais appris en karaté à ne rien laisser transparaître pendant le combat, ni ma peur, ni ma douleur, ni ma fatigue.

Avec la sophrologie, non seulement je ressentais mon corps mais je faisais aussi participer ma conscience à ce ressenti, je liais les deux. Je laissais mes émotions s'exprimer à travers mon corps, sans barrière, sans retenue. Voilà pourquoi la sophrologie m'a attirée. C'était un condensé de tout ce qui m'intéressait : le corps et la conscience en harmonie.

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

Les pratiques qui m'ont le plus parlé ont été les techniques de visualisation du futur. Je me rappelle que pendant une SAP (Sophro-Acceptation Progressive) en formation, j'ai vécu avec tout mon corps la scène que je m'imaginai. Mes muscles tressaillaient, mon cœur battait plus fort, je pouvais tout ressentir comme si j'y étais. Mes émotions s'exprimaient à travers mon corps et je les regardais en face.

La technique qui m'a le moins parlé est celle de l'objet neutre. J'ignore pourquoi mais je n'ai jamais ressenti l'utilité de cette technique. J'ai compris son intérêt mais je ne me l'applique pas. Je ne l'utilise pas non plus avec mes clients. Mon objet neutre à moi c'est mon souffle. C'est ce qui me recentre. Finalement, je l'utilise mais à ma façon.

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

La sophrologie m'accompagne tout le temps, au réveil je respire en conscience, j'accueille mes pensées, je prends le temps de m'étirer, d'écouter ce que mon corps me dit à ce moment précis. Pendant la journée, si je travaille sur mon ordinateur, je prends conscience de mes tensions dans les épaules, je les bouge, pareil pour mon cou. Je suis plus à l'écoute des autres aussi, mais sans analyse, sans jugement.

Et surtout, quand une émotion agréable ou désagréable arrive, je l'accueille pleinement dans tout mon corps, je la laisse s'exprimer.

**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 ?**

Tous les jours, selon mon énergie du moment, je pratique un mélange d'exercices. Cela peut être plus ou moins long. Je fais ce que mon corps a envie de faire, cela peut être des mouvements de yoga, de relaxation dynamique, de karaté, des étirements. Les exercices que je préfère ce sont les exercices d'ancrage (culbuto) et les rotations axiales. Ceux-là je les pratique quotidiennement.

Mais leur point commun à tous c'est que je les pratique toujours en conscience du corps.

Cela dépend de mon emploi du temps mais je préfère le matin. Je suis plus du matin, le soir je dors ! Bien entendu, quand dans la journée je ressens le besoin de vider des tensions dues à un stress, je pratique sans attendre pour évacuer aussitôt !

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

Pour ma pratique personnelle je n'ai pas de rituel, c'est selon les besoins du moment.

Pour les séances en groupe ou en individuel, je commence toujours par une stimulation de chaque partie du corps, puis par un ancrage au sol et une respiration. C'est comme un sas, une mise en condition. Ensuite des exercices selon les besoins et l'objectif de la séance.

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

J'ai commencé à exercer de manière non officielle pendant ma formation avec mes collègues de travail. Tous les mercredis, je faisais des séances collectives à mes collègues de service. J'appliquais ce que j'apprenais les week-ends en formation. C'était vraiment très formateur, je m'enregistrais et je me réécoutais. Mes collègues étaient ravis et moi aussi !

C'est peut-être pour cela que je me suis sentie prête à démarrer mon activité tout de suite après ma formation. Mais j'ai pris mon temps, je suis allée à mon rythme, je ne voulais pas brûler des étapes. J'avais conscience que je devais avancer sans précipitation pour mon bien être et celui des personnes qui venaient me voir. De toute façon je n'étais pas débordée par les rendez-vous !

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

D'un point de vue pratique, j'ai eu la chance d'avoir du temps. J'avais négocié une rupture conventionnelle avec mon entreprise. Quand j'ai eu mon certificat en janvier 2019, je ne travaillais plus depuis 5 mois. J'avais pu préparer mon cabinet dans une pièce dédiée chez moi, commencer mon site internet, me familiariser avec les réseaux sociaux, faire mon business plan. Je pouvais mettre toute mon énergie dans la prospection. Grâce à mon réseau professionnel, j'ai vite trouvé des séances en entreprise à Paris. C'est plus le développement local qui m'a demandé des efforts. J'ai dû m'ouvrir à la vie de ma commune, aller à la rencontre des commerçants, des professionnels de santé. Avant, je partais le matin tôt et je rentrais le soir tard. Je ne connaissais pas grand-chose à la vie de ma petite ville. Pour la relation à l'autre, la sophrologie m'a beaucoup apporté. Je me sens légitime dans ce que je fais et j'en parle donc avec plaisir et conviction. Et d'ailleurs, je perçois que les gens se sentent rapidement en confiance avec moi.

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

Oui, bien sûr, je me prépare. Je pense que c'est essentiel surtout au début ! Si c'est un nouveau client, je suis souvent un peu anxieuse. Alors je vide mes tensions avant et après la séance. Je fais l'exercice du karaté ou du pompage.

Si c'est un client que je connais, alors je pratique simplement quelques respirations pour me concentrer, me recentrer sur l'instant.

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

Je pratique de grandes respirations conscientes aussi souvent que je le peux dans la journée et toujours avant une séance. Comme je n'ai pas de salle d'attente, mes séances sont espacées de 30mn. Cela me laisse de la marge.

Pour la concentration, je m'entraîne quotidiennement à être dans ce que je fais. Dès que mon mental part, je m'arrête, je respire et je choisis entre réfléchir à ce qui me tracasse ou continuer ma tâche et m'y consacrer pleinement. C'est un entraînement qui aide à rester concentré sur son interlocuteur mais aussi sur ses propres ressentis.

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

Je conseille à tous, et sans hésiter, de pratiquer aussi souvent qu'ils le peuvent. Dans le train, au bureau, sous la douche ! Selon moi, il n'y a pas de savoir sans expérience ! Et puis l'échange avec ses pairs est très important, il ne faut pas rester seul avec ses doutes, ses interrogations.

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

Pour le moment, j'ai eu plus à faire face à des doutes qu'à des difficultés. Par exemple le doute de ne pas faire du mieux que je peux quand un client vient me voir avec une pathologie qui nécessite un minimum de connaissances techniques. Dans ces moments-là, je surmonte mes doutes par le travail, en allant me renseigner et apprendre sur le sujet. Et puis je peux compter sur l'aide et les conseils des formateurs du CEAS qui sont toujours là pour nous soutenir et ça c'est une vraie chance.

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

Pour moi, les qualités essentielles sont la confiance, l'humilité et le travail. Il faut croire en la discipline et pour ça il faut la pratiquer, la ressentir, l'expérimenter. C'est comme ça qu'on arrivera à être pertinent dans le choix des exercices. Il faut aussi ne pas aller trop vite, respecter le rythme des personnes qui viennent nous consulter. Avoir l'humilité de dire là je ne sais pas, mais je vais apprendre, pratiquer ; ou bien, se dire que cette problématique n'est pas dans mes compétences. Nous ne devenons pas sophrologue le jour de la certification mais jour après jour, semaine après semaine, mois après mois, année après année. C'est comme la ceinture noire de karaté, ce n'est que le début d'un long mais merveilleux voyage.



Sophie MANUGUERRA-AILLAUD  
15 rue Camot  
78780 Maurecourt  
06 61 99 48 21

[Site Web](#)

## Les livres à découvrir

L'été approche, voici donc deux idées de lecture afin de lier l'utile à l'agréable, made in CEAS ! En effet, **Luc Audouin**, pilier de notre école et une ancienne élève, **Christel Beurenaut** viennent chacun de publier un livre. Qui mieux que les auteurs pour nous en parler ? Bonne découverte...



Le **Dr Audouin** vient de publier un petit livre :

### **Ma Sophrologie / ABECEDAIRE**

Il nous en dit quelques mots...

Ce n'est pas un manuel ou un ouvrage théorique, **je souhaitais simplement mettre, à l'aide d'un Abécédaire, ma vision personnelle, et qui n'engage que moi, de la Sophrologie.**

Vous connaissez ma conception de la Sophrologie comme **poétique du corps**. Elle demandait à être explicitée et surtout **d'en montrer les conséquences tant en pratique quotidienne que dans son champ d'application.**

Une phrase de Gaston Bachelard trouvée récemment m'a permis de clarifier le propos : « les résonances se dispersent sur les différents plans de notre vie dans le monde, le retentissement nous appelle à un approfondissement de notre propre expérience ».

Notre sophrologie a rempli sa mission de retentissement, de présence à soi, de vie intime. Les pauses phroniques en sont par exemple actrices.

Mais **le temps de résonance est rarement évoqué : ce mouvement de ma main a son retentissement corporel mais aussi éveille en nous tous les gestes humains. Il nous relie à l'humanité.**

Quand notre ami Roland Sonkin faisait l'exercice des voutes il nous demandait debout de bien sentir par des mouvement variés notre voute plantaire, puis allongés il fallait laisser venir les voutes du corps (retentissement) puis laisser venir les voutes du monde (résonance).

**Cet Abécédaire explore aussi d'autres réflexions sur le style du Sophrologue et développe une conception particulière d'une Sophrologie reliée au quotidien** . Une trentaine de mots ; pour exemple : alexandrin, conversation, esthésie intime, Koan, narcissisme, ricochet etc.

Espérant vous intéresser et aussi vous distraire,

Cordialement à toutes et tous,

Luc Audouin

Disponible au CEAS et au Congrès ( 6 euros )

Place maintenant à l'ouvrage de Christel,

### **Zen comme un Zèbre.**

**Mon livre est la synthèse de plusieurs années de travail sophrologique auprès des enfants précoces en institution et en cabinet.** Il explique en quoi la sophrologie est une aide précieuse pour ces enfants. Il donne une méthode de travail pour reconnaître ce profil, ainsi que la possibilité d'accompagner les enfants par un programme d'un an de sophrologie pour les parents ou enseignants. Dans mon livre, une grille de dix séances est proposée pour les professionnels.



J'ai trois garçons dont un âgé aujourd'hui de 20 ans, qui est à haut potentiel. Mais c'est surtout l'expérience avec l'école Georges Gusdof, consacrée à l'accueil du haut potentiel qui m'a donné envie d'écrire ce livre. A la création de cette école en 2008, la directrice cherchait une sophrologue pour intervenir comme un enseignement régulier. J'y ai travaillé avec toutes les classes de la maternelle au bac pendant 7 ans. C'est toute cette expérience que j'ai éprouvé le besoin de synthétiser avec le recul de quelques années. En cabinet, je continue d'appliquer ma méthode.

### **A qui s'adresse le livre, comment se découpe le livre ?**

« Zen comme un zèbre » comprend trois parties :

Une partie théorique destinée à la connaissance de la sophrologie et à la reconnaissance de la précocité. Chaque parent, enseignant, psychologue ou sophrologue y trouvera des réponses théoriques et pratiques à des questions légitimes telles que :

Qu'est-ce que la sophrologie ? Pourquoi y ajouter d'autres techniques complémentaires ?

Comment s'y exercer soi-même ? Une séance audio pour familiariser les adultes à la méthode.

Comment reconnaître le profil à haut potentiel de l'enfant ? Comment l'aider émotionnellement ?

Les boucliers émotionnels comme points de repères pour le dépistage et le choix de l'approche.

Pourquoi faire de la sophrologie avec un haut potentiel ?

Comment faire si je n'y connais rien ?

Quels bénéfices peut-on en espérer ?...

Une deuxième partie pratique comprenant **un programme détaillé et progressif d'exercices à partager en tant que parent, enseignant, psy ou sophrologue**. Ceux-ci sont présentés sous forme de fiches, deux pour quinze jours, et deux spéciales weekend. Chaque semaine s'inscrit dans un objectif en particulier, par exemple les semaines 27 et 28 ont pour objectif de travail « mon mental et ma façon de réfléchir sont des avantages », le weekend de la semaine 30 correspond à « j'utilise mieux l'écrit et ma sensorialité » etc...

Cette partie est construite de façon pragmatique pour être utilisée au « pied levé », de façon ludique et propose des ateliers à faire en solo avec un enfant ou avec un groupe d'enfants pour faire de la sophrologie en classe ou en famille.

**Une troisième partie, spéciale pour les professionnels de la santé (psychologues ou sophrologues) ou de la petite enfance (éducateurs, enseignants) pour enrichir leur pratique et savoir proposer la sophrologie à un groupe d'enfants à haut potentiel.** Un programme de dix séances leur est proposé ainsi que la méthode pour construire eux-mêmes leur séance. Tous les petits trucs à savoir...que j'ai moi-même expérimentés.

### **Qu'est qu'un zèbre ?**

Les idées préconçues :

Le terme « zèbre » couramment utilisé pour désigner toutes les personnes concernées par le haut potentiel de près ou de loin, a été inventé par Jeanne Siaud Fachin, psychologue spécialiste en la matière depuis des années.

Tout comme les enfants à haut potentiel, le zèbre est un animal sauvage impossible à domestiquer, qui se fond dans le paysage avec ses rayures tout en gardant sa particularité. Ce terme donne à ces enfants l'occasion d'être reconnus avec espoir car il reconnaît à la fois toute la complexité et toute la richesse du haut potentiel. C'est l'occasion pour eux de sortir du lot avec fierté et l'occasion de se sentir unique sans être rejeté. **Malgré leur intelligence, leur capacité de penser avec rapidité, en « réseau », les personnes à haut potentiel sont couramment en souffrance émotionnelle et sociale.** Or la société pense souvent que tout leur est acquis avec facilité, que les parents ont de la chance d'avoir des enfants comme cela. Malheureusement **seul un petit pourcentage est réellement adapté et heureux.** Ils sont souvent classés dans la catégorie des « agités ou difficiles » sans que personne ne sache quoi faire. Maintenant, ces difficultés commencent à être prises en compte mais il y a peu de moyens à dispositions des familles et des enseignants pour y remédier.

Dans « Zen comme un zèbre », j'ai établi, en m'appuyant sur mon expérience, une grille émotionnelle me permettant de reconnaître et d'aborder ces enfants pour les aider à se sentir mieux dans leur peau et en société. Le programme de sophrologie vient donner la substance pour pratiquer concrètement.

**Le nombre de zèbres augmente-t-il ?**

**Je crois tout simplement que l'on a amélioré le dépistage et que l'on tient davantage compte de cette particularité de l'esprit et de la personnalité au même titre que l'on dépiste mieux d'autres troubles de l'apprentissage ou de la personnalité.** Le nombre n'a sans doute pas réellement augmenté, on les voit mieux. Dans « Zen comme un zèbre », un historique de la prise en compte du haut potentiel montre bien qu'il y en a depuis toujours mais que c'est simplement le regard que la société pose dessus qui change.

**En même temps, je n'ai pas souhaité dans ce livre stigmatiser ce profil ou mettre dans des cases cette particularité, qui n'est souvent pas isolée et, découper tous les troubles n'aide souvent pas à prendre mieux en charge...**j'ai voulu surtout partager de l'expérientiel de ce qui marche.

**C'est un livre empirique. Il comporte 100 fiches d'exercices et 6 fichiers MP3 à télécharger.** Il est évolutif pour pratiquer durablement mais aussi être utilisé avec les objectifs très ponctuellement. Par exemple, si un jour l'enfant est en proie à une colère impossible à raisonner, les parents peuvent prendre les fiches consacrées à cette émotion.

**Est-ce que tous les sophrologues peuvent accompagner cette population ?**

A la base, je suis infirmière puéricultrice, j'ai côtoyé les enfants à l'hôpital, en crèche...j'ai fait mes études de sophrologie après...le cumul de ces compétences m'a sûrement facilité l'approche de ces enfants. Mon fils m'a aussi permis de percevoir les limites de l'éducation seule avec ces enfants et la nécessité d'être aidé.

**Cependant, je crois, et c'est ce que j'ai voulu aussi transmettre dans « Zen comme un zèbre », que les sophrologues, de par leur formation initiale, ont toutes les qualités pour faire ce travail d'accompagnement.** Les outils de base sont les mêmes que pour n'importe quelle prise en charge. Ils sont juste adaptés. Ce que j'explique dans le livre, ce sont les dispositions dans lesquelles il faut se mettre pour y arriver. C'est plutôt l'habileté personnelle et la motivation de chacun qui va faire la réussite ou pas de la prise en charge, pas les connaissances sophrologiques. Il n'y a pas de recette magique !

Et dans le livre, je donne des astuces pour gagner en habileté, pour rentrer dans leur monde et les amener tranquillement dans la compréhension du nôtre.

**Autres ouvrages :**

« De fils en aiguilles »  
de Marion Azais,  
sur le transgénérationnel,  
auto-édité en 2017.

« Cahier du sommeil »,  
de Raphaëlle Segerer,  
éditions Robert Laffont en 2014.





## Bon à rappeler !



Les conclusions du [rapport de la DGCCRF](#) sont sans appel.

Les 2/3 des professionnels (micro-entrepreneurs) contrôlés « *présentaient au moins un manquement, majoritairement des défauts d'information, mais aussi dans certains cas des pratiques commerciales trompeuses voire présentant des risques pour les patients* ».

### **Les micro-entrepreneurs du bien-être doivent être vigilants sur le vocabulaire employé.**

Le micro-entrepreneur n'est pas et ne sera jamais un professionnel de santé (docteur, infirmier, masseur-kinésithérapeute, etc.). De fait, il ne peut pas utiliser l'ensemble du vocabulaire qui traduit une action de guérir qui est réservé exclusivement aux professionnels de santé.

**En conséquence, et la liste n'est pas exhaustive, le micro-entrepreneur ne peut pas avoir :**  
**de patient, de patientèle, et recevoir en consultation,**  
**une action de guérir et/ou de soigner une ou des maladies,**  
**une action de substitution à l'acte médical,**  
**une action de soulagement de la douleur.**

Tout mot du vocabulaire, qui rappellerait une action de cette liste, met obligatoirement le micro-entrepreneur en infraction avec la réglementation sur la pratique illégale de la médecine et sur des pratiques commerciales trompeuses et/ou dangereuses. Les conséquences sont très graves puisqu'au-delà des amendes (conséquentes), le micro-entrepreneur prend le risque d'être poursuivi au pénal avec une condamnation à de la prison ferme, et au civil avec des dommages et intérêts importants.

### **Les micro-entrepreneurs doivent être vigilants avec la justification de leur diplôme et avec leur pratique commerciale.**

Un autre article revient longuement sur les pratiques commerciales des micro-entrepreneurs du bien-être qui ont été épinglées par la DGCCRF.

Là également, les micro-entrepreneurs doivent être vigilants avec la présentation de leurs diplômes ainsi que le vocabulaire employé pour le présenter.

### **Retrouver l'intégralité de l'article ici :**

<https://upsme.fr/2019/12/30/les-regles-de-bonne-conduite-des-micro-entrepreneurs-du-bien-etre/?fbclid=IwAR2P1xUik8MkF8rg9M8yeR47QQ-sERJr6gjLmngYmJXKAjOIlw5hTQPr4dw>

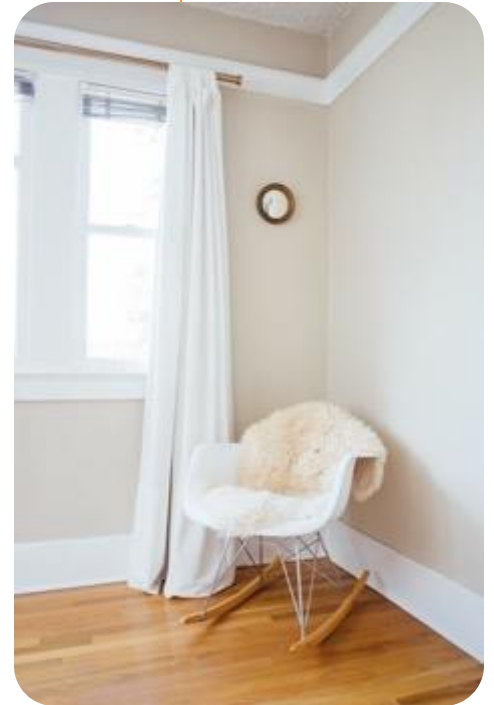
## Le coin

Bien sur le confinement nous dit de rester dans son coin. Notre première expérience du coin, pour les plus anciens, vient de l'école quand nous étions mis au coin. Curieusement je me souviens que la honte passée je m'y sentais enfin tranquille, le cours se déroulant maintenant en dehors de moi, temps de rêverie, sorte de vacance, dans le sens étymologique du terme vacare : voyager, dans ce cas rêver !

Influencé par un texte de Bachelard décrivant le coin comme « un refuge qui nous assure une première valeur de l'être : l'immobilité » je proposais en fin d'une journée de formation traitant de l'espace de se mettre dans un coin chez soi le soir quelques instants. La consigne fût peu suivie sauf curieusement par une femme enceinte. Elle y passa un moment fort agréable. Peut-être la rondeur de son ventre se calait bien dans cet angle, difficile à savoir.

Pourtant ce n'est pas si étonnant que le coin ouvre un univers mental car le coin est aussi cet instrument du bûcheron qui fend le bois. Le coin ouvre l'espace et sûrement un espace intérieur.

Vous pensez avoir exploré tous les recoins de votre appartement, vous avez oublié les coins. Blottissez-vous quelques instants dans un coin et quand vous le quitterez, tout s'ouvrira à vous.



La période de confinement, que nous venons de traverser, a inspiré ce texte à **Luc Audouin**, texte poétique et doux, comme à son habitude. Même si aujourd'hui, la vie a repris un cours un peu plus habituel, nous ne sommes pas encore totalement revenus à la normale.

Et pour certains, ce confinement a été un bouleversement émotionnel, dont l'écho reste encore présent.

Alors, comme nous le propose Luc, revenez à vous, trouvez un coin où vous blottir, reprenez des forces, de l'envie et avancez à nouveau sur votre chemin.

## VIE QUOTIDIENNE

p. 76 Pourquoi le sport fait du bien au cerveau p. 82 L'école des cerveaux p. 86 Avez-vous peur des trous?

# Pourquoi le sport fait du bien au cerveau

L'association d'une activité physique et d'une activité intellectuelle est le meilleur stimulant pour faire pousser nos neurones.

Par David A. Raichlen, professeur de biologie à l'université de Caroline du Sud et Gene E. Alexander, professeur de psychologie à l'université de l'Arizona.

**L**es années 1990 ont ébranlé ce qui était autrefois un dogme des neurosciences : l'idée selon laquelle le cerveau d'un adulte serait inapte à produire de nouvelles cellules nerveuses. On pensait alors que les neurones qui meurent au cours du vieillissement n'étaient tout simplement pas remplacés. Mais au cours de ces trois dernières décennies, il est devenu de plus en plus évident que de nouveaux neurones peuvent se développer également chez les personnes âgées.

En 1999, des chercheurs ont publié une des expériences des plus passionnantes dans la revue *Nature Neuroscience* : à l'institut californien Salk pour les études biologiques, ils avaient observé un nombre particulièrement important de cellules nerveuses nouvellement formées dans l'hippocampe – une structure cérébrale responsable d'importantes fonctions de mémoire – chez des souris que l'on avait laissées courir dans une roue, par comparaison avec des animaux laissés immobiles.

D'autres recherches menées dans les années suivantes ont suggéré que l'activité sportive a aussi un effet positif sur le cerveau chez l'homme. Et pourrait même réduire le risque de démence d'Alzheimer et d'autres maladies neurodégénératives. Mais pourquoi le sport a-t-il une influence ici ? Nous pouvons facilement comprendre qu'il renforce les organes du corps tels que le cœur et les poumons. Lorsque nous faisons du jogging, par ●●●

••• exemple, nos muscles ont besoin de plus d'oxygène et, avec le temps, le système cardiovasculaire réagit à cette demande accrue en grossissant et en formant de nouveaux vaisseaux sanguins. Une réaction fort utile pour augmenter les performances physiologiques. Mais la raison pour laquelle le cerveau s'adapte n'est pas si évidente. Après tout, vous ne devez pas trop réfléchir lorsque vous courez ou que vous vous promenez, n'est-ce pas ? Nous comprendrons peut-être mieux ce lien si nous prenons en compte le mode de vie de nos ancêtres, qui vivaient il y a des millions d'années, et si nous découvrons quel type d'activité physique a un effet positif.

### LE BDNF, ÉLIXIR DU CERVEAU

Mais d'abord : qu'est-ce qui change dans le cerveau lorsque nous produisons des mouvements ? En menant des recherches plus approfondies, des chercheurs dirigés par Fred Gage et Henriette van Praag ont découvert que chez les souris que l'on fait courir dans une roue, la formation de nouvelles cellules nerveuses s'accompagnait d'une augmentation de la protéine « facteur neurotrophique dérivé du cerveau » (BDNF). Le BDNF, produit dans le cerveau et dans le reste du corps, favorise la croissance et la survie des neurones en développement. Dans le même temps, les performances de mémoire des animaux ont augmenté. Cette découverte a suscité un vif intérêt chez les médecins, car le rétrécissement de l'hippocampe au cours de la vieillesse et surtout dans les cas de démence semble être responsable des problèmes de mémoire. Par la suite, plusieurs travaux ont mis en évidence que l'entraînement physique aérobie (voir le glossaire ci-contre) a également un effet positif sur les performances cognitives chez l'homme. Par exemple, une équipe dirigée par Kirk Erickson et Arthur Kramer à l'université de l'Illinois à Urbana Champaign en 2011 a étudié environ 120 adultes entre 55 et 80 ans qui ont suivi un programme d'entraînement à la course de douze mois, à raison de trois fois 40 minutes par semaine. Non seulement leur taux de BDNF a augmenté, mais leur hippocampe s'est développé et leur

### GLOSSAIRE

#### ENTRAÎNEMENT AÉROBIE

Un effort physique aérobie est juste assez intense pour ne pas épuiser tout l'oxygène à disposition des muscles. Si ce seuil aérobie est dépassé, les muscles sont contraints de se procurer leur énergie de manière dite « anaérobie » – sans oxygène –, ce qui se traduit par une sécrétion d'acide lactique. Les sports d'endurance tels que le cyclisme, la course à pied, la natation, la marche ou l'aérobic conviennent à l'entraînement aérobie.

#### HOMININES

Les hominines sont un sous-groupe des hominidés auquel appartient notamment la lignée humaine conduisant à *Homo sapiens*, l'homme moderne. Les hominines comprennent les humains modernes mais aussi les ancêtres éteints comme les australopithèques, les paranthropes et les autres espèces disparues du genre *Homo*.

#### HOMINIDÉS

C'est la famille dite « des grands singes » (primates), qui incluent non seulement les Gorilles, les Orang-outans et les Chimpanzés, mais aussi l'homme moderne (*Homo sapiens*).

mémoire s'est améliorée. D'ailleurs, dans notre propre étude portant sur plus de 7000 adultes à partir de 2019, nous avons pu confirmer que les personnes ayant une activité physique modérée à intense sur une longue période avaient un hippocampe plus développé que la moyenne. Bien que nous ne sachions pas encore avec certitude si l'augmentation de volume chez l'homme est réellement due à la naissance de nouvelles cellules nerveuses ou plutôt à des processus de remodelage dans le cerveau, il ne fait aucun doute que l'exercice physique a un effet bénéfique sur le fonctionnement de l'hippocampe. En outre, l'entraînement aérobie semble également stimuler la croissance d'autres parties du cerveau, par exemple le cortex préfrontal. Cette zone sous-tend les fonctions exécutives déterminantes pour contrôler nos actions. Tout comme la mémoire, les fonctions exécutives s'affaiblissent avec l'âge, tout particulièrement au cours d'une maladie d'Alzheimer. Mais à la différence de l'hippocampe, on pense que ce développement du cortex préfrontal ne reflète pas la production de nouvelles cellules nerveuses, mais le renforcement des connexions entre neurones existants.

### LA BIPÉDIE DEMANDE UN PLUS GROS CERVEAU

Ces données commencent à être bien établies. Elles changent notre vision du cerveau et de l'impact de l'activité corporelle sur sa plasticité et sur nos performances cognitives. Mais il y a derrière une sacrée question : pourquoi donc l'activité du corps a-t-elle un tel effet régénérateur sur les neurones du cerveau ? Pour tenter d'y répondre, nous nous sommes penchés de plus près sur la relation évolutive entre le cerveau et l'activité physique. Les hominines (premiers humains, voir le glossaire ci-contre) se sont séparés, il y a environ six ou sept millions d'années, de la lignée qui a conduit aux singes qui sont aujourd'hui nos plus proches parents, comme les chimpanzés et les bonobos. Durant cette période, les hominines ont développé des adaptations qui nous distinguent encore aujourd'hui des autres primates.

“

**Le mouvement seul est en soi bénéfique, mais en combinaison avec un environnement cognitivement stimulant, notre cerveau crée encore plus de neurones**

Tout d'abord, ces lointains ancêtres ne marchaient plus à quatre pattes, mais se tenaient debout sur leurs pattes arrière. Marcher, dans ces conditions, suppose alors de faire reposer le poids du corps, pendant une partie du temps, sur une seule jambe. Pour maintenir l'équilibre, le cerveau doit donc coordonner de nombreuses informations et réguler l'activité musculaire dans l'ensemble du corps. La bipédie fait incontestablement peser des exigences nouvelles sur le cerveau. L'autre changement, rapporté par les indices fossiles, est celui qui a trait au mode de vie de cette époque. Au début de ce parcours évolutif, les hominines étaient probablement relativement sédentaires et se nourrissaient principalement de plantes qui poussaient en abondance alentour. Cependant, il y a environ deux millions d'années, probablement lorsque les habitats sont devenus plus secs et la végétation plus clairsemée en raison du climat frais, certains groupes humains ont commencé à se nourrir d'une façon différente, en chassant et en parcourant de longues distances pour se fournir en aliments végétaux appropriés. Pendant deux millions d'années et jusqu'à l'invention de l'agriculture et de l'élevage il y a environ 10 000 ans, la chasse et la cueillette ont dominé l'alimentation humaine. Avec Herman Pontzer de l'université de Duke et Brian Wood de l'université de Californie à Los Angeles, nous avons pu prouver, en observant des peuples de chasseurs-cueilleurs vivant encore aujourd'hui, que le recours à ce type d'alimentation nécessite beaucoup plus d'activité aérobie que celle des autres hominidés (ou grands singes, voir le glossaire page ci-contre)

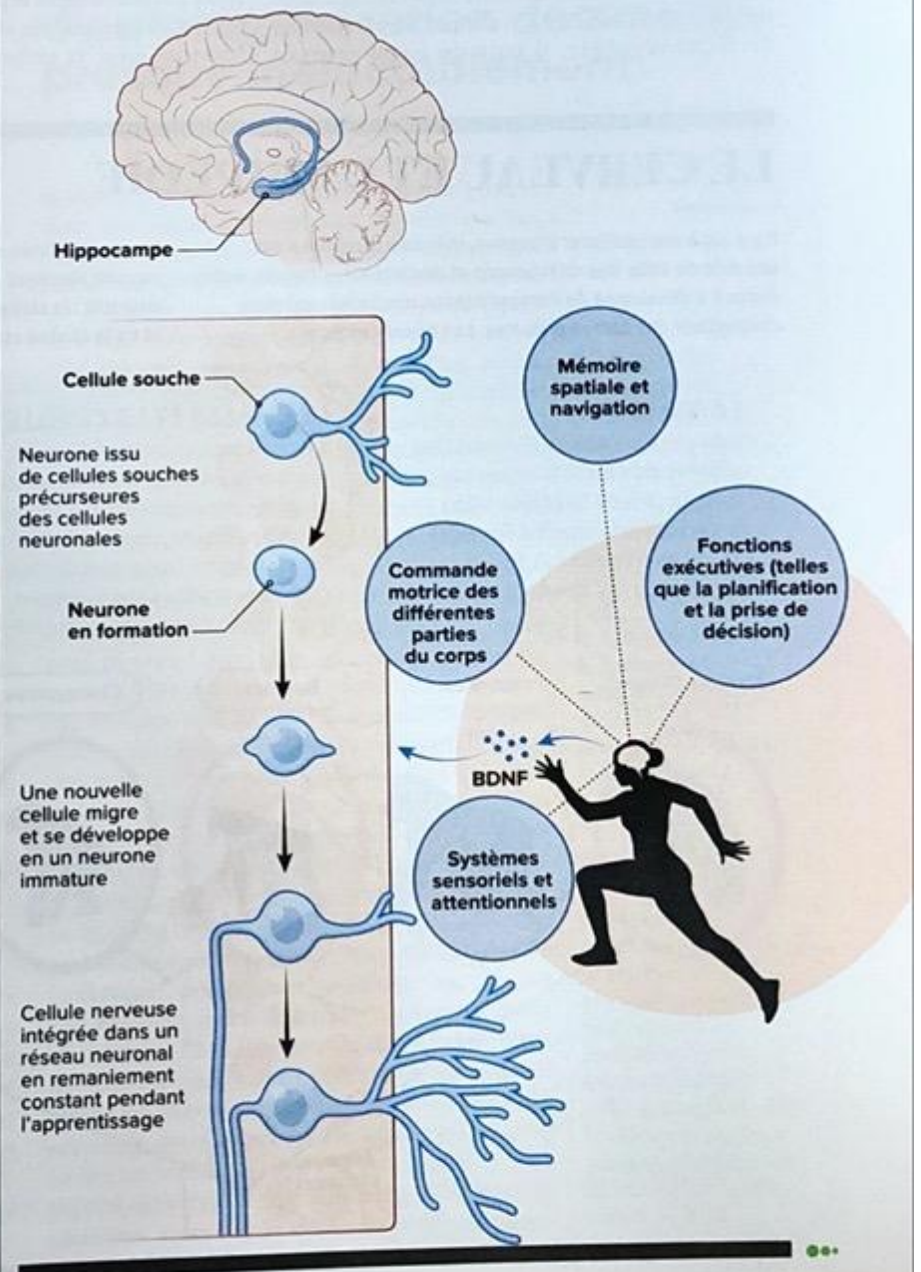
### UN LIEN ANCESTRAL ENTRE CORPS ET PENSÉE

Nos ancêtres ont donc été confrontés à plusieurs nouveaux défis. Par exemple, ils avaient besoin d'une excellente connaissance de la région pour la chasse et la cueillette. Ce type de performance cognitive, appelée « navigation spatiale », repose sur l'activité d'une zone clé du cerveau, l'hippocampe, précisément celle qui se développe avec l'exercice physique et a tendance à rétrécir avec l'âge. Et la capacité à épier des proies, à repérer et identifier des traces sur le sol, à se rappeler où et quand trouver telle ou telle proie, telle ou telle plante comestible est devenue de plus en plus essentielle à la survie...

À cela s'ajoute la chasse en groupe qui s'est complexifiée au fil du temps. Une activité qui nécessite de savoir échanger des informations et de prendre des décisions conjointes. Autant de tâches cognitives pour lesquelles l'hippocampe

## DE NOUVEAUX NEURONES POUR DE VIEUX CERVEAUX

Le mouvement amorce des changements bénéfiques dans le cerveau adulte, notamment la formation de nouveaux neurones et l'augmentation des connexions entre les cellules nerveuses existantes. L'exercice physique stimule la production d'une protéine nourricière, le BDNF, qui favorise la croissance et la survie des neurones. Une activité physique exigeante sur le plan mental pourrait renforcer ce processus.



••• et le cortex préfrontal sont cruciaux. Bien entendu, la plupart des espèces animales recherchent activement de la nourriture et s'orientent pour cela dans leur environnement. Mais les chasseurs-cueilleurs le font de façon opiniâtre, durable, en fonction d'un but, et avec des contraintes temporelles plus exigeantes. Ils sont obligés de traiter et d'intégrer toute information de leur biotope très rapidement. Avec un coût important pour l'organisme : produire de nouvelles cellules nerveuses, augmenter leur taux de connexion et leur approvisionnement en oxygène consomme énormément d'énergie. Cela signifie que si nous n'utilisons pas un tel système de façon régulière, il aura de fortes chances

d'être rapidement éliminé, là encore pour des raisons d'économie d'énergie.

Dans la société actuelle, nous n'avons pratiquement pas besoin de marcher pour nous approvisionner en nourriture. Mais notre cerveau ne réagit pas d'une manière très différente de celui de nos ancêtres. Le rétrécissement de la matière grise et la perte de fonctions cognitives au cours de la vieillesse pourraient être en partie liés à notre mode de vie sédentaire.

Un simple exercice physique aérobic, comme la course sur tapis roulant, n'exploite probablement pas pleinement le potentiel de l'activité physique pour la santé du cerveau. Lorsqu'on fait du sport en salle, la tâche cognitive la plus ardue

## LE CERVEAU ET LA BIPÉDIE

Il y a six à sept millions d'années, la lignée humaine s'est séparée de celle des chimpanzés et des bonobos. Depuis, notre espèce a développé de nombreuses particularités qui nous distinguent des autres primates. Les bénéfices pour

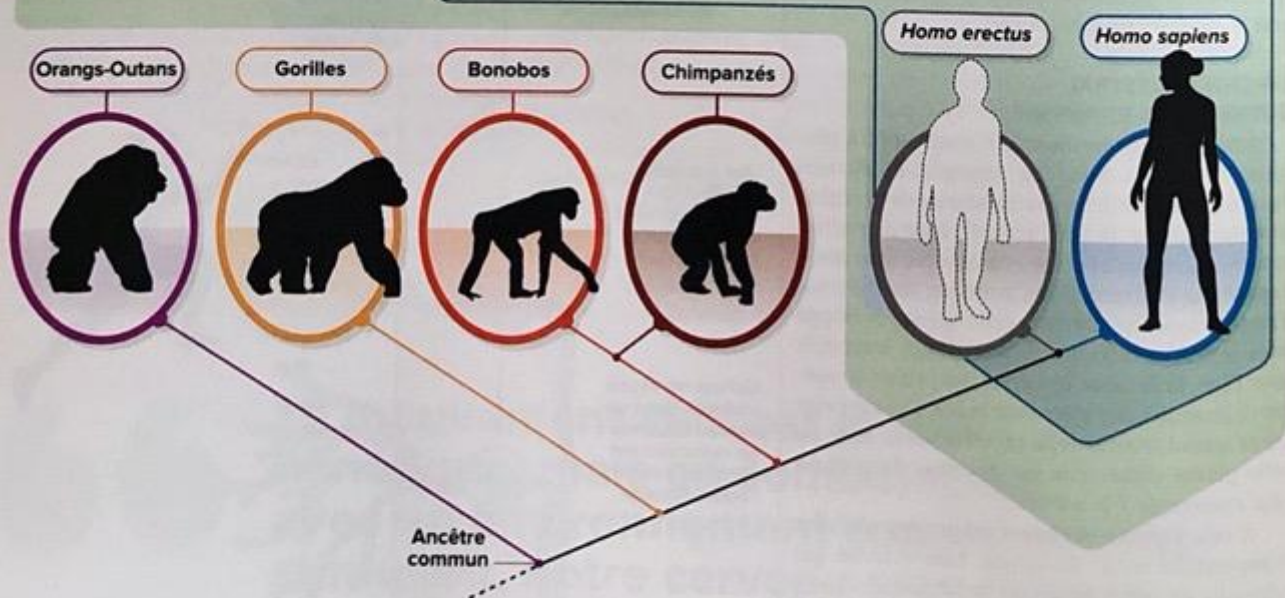
le cerveau d'une activité physique stimulante sur un plan cognitif résultent potentiellement de deux changements évolutifs : la station debout et l'adoption de la cueillette et de la chasse comme moyen de subsistance.

### LA BIPÉDIE

Voici plusieurs millions d'années, nos ancêtres ont adopté la locomotion sur deux jambes. La bipédie exige du cerveau des capacités nouvelles en termes d'équilibre et de coordination des membres.

### LA CHASSE ET LA CUEILLETTE

Il y a environ deux millions d'années, les premiers humains ont commencé à chasser des animaux et à récolter des aliments végétaux éloignés de leur séjour initial. Cette stratégie nécessite une activité aérobic bien plus importante que celle des autres grands singes, qui se nourrissent principalement de plantes situées dans leur proximité immédiate. Pendant que les humains se déplaçaient, leur cerveau devait effectuer une multitude de tâches cognitives simultanément.



consiste peut-être à choisir la chaîne de télévision la plus agréable pour meubler l'effort. Les appareils fixes n'affectent guère notre sens de l'équilibre, et nous n'avons pas à adapter constamment notre vitesse de course à des conditions telles que le sol et la végétation rencontrée.

#### QU'EST-CE QUE LE « SPORT ÉVOLUTIONNISTE » ?

Faut-il alors modifier notre pratique sportive pour la rendre similaire, sur le plan cognitif, à celle de la chasse et de la cueillette ? En fait, un nombre croissant d'études suggèrent que l'exercice combiné à des exigences mentales est plus bénéfique pour le cerveau que les exercices peu exigeants sur le plan cognitif. Gerd Kempermann et ses collègues du Centre de thérapies régénératives de Dresde ont par exemple étudié la croissance de nouvelles cellules nerveuses dans l'hippocampe de souris. Ils ont comparé les animaux qui étaient simplement capables de se déplacer davantage avec ceux qui le faisaient dans un enclos exigeant sur le plan cognitif. Selon les résultats, les effets s'additionnent : le mouvement seul était déjà bénéfique, mais en combinaison avec un environnement cognitivement stimulant, des neurones encore plus nombreux sont créés !

Certaines équipes de recherche tentent maintenant de transférer à l'homme cette connaissance acquise chez les animaux. Par exemple, des chercheurs dirigés par Cay Anderson-Hanley de l'Union College de Schenectady aux États-Unis utilisent des vélos d'exercice depuis plusieurs mois pour aider les personnes âgées qui souffrent déjà de troubles cognitifs légers. En fait, au bout de quelques mois, le fait de se déplacer à vélo dans un monde virtuel et interactif a produit de plus nettes améliorations des capacités cognitives que la simple pratique du vélo d'appartement. Dans une autre étude menée auprès d'adultes en bonne santé, cette même équipe a également observé une augmentation plus importante du BDNF – le facteur de croissance des nerfs est donc probablement responsable de l'effet combiné positif.

#### VÉLO D'APPARTEMENT, OPTION COGNITION

Notre propre groupe de recherche a élaboré un jeu qui met tout particulièrement à l'épreuve les compétences dont les chasseurs-cueilleurs ont vraisemblablement besoin dans leur recherche de nourriture et qui diminuent également, dans bien des cas, avec l'âge. Dans ce jeu, les participants doivent se déplacer dans un environnement virtuel et résoudre des tâches d'attention et de mémoire tout en pédalant sur un vélo d'appartement, produisant un effort aérobie d'intensité



## Si nous ne stimulons pas notre cerveau de façon régulière par de l'exercice physique et intellectuel, ses capacités d'autorégénération déclinent presque inéluctablement

modérée. Nous avons alors comparé ce groupe avec des sujets qui faisaient du vélo ou qui jouaient, ainsi qu'avec un groupe témoin qui devait se contenter de regarder un documentaire sur la nature. Les résultats obtenus jusqu'à présent sont très prometteurs : le cerveau profite d'un exercice mental pratiqué lors d'un effort physique – exactement ce qui a été l'exigence première qui a pesé sur les systèmes nerveux de nos ancêtres pendant deux millions d'années. Bien sûr, il y a aussi des sports qui, selon notre hypothèse, devraient être bons en soi pour le cerveau. Nous avons également examiné les étudiants qui s'entraînent intensivement sur de longues distances en plein air. Par rapport aux jeunes adultes en bonne santé qui ont tendance à passer beaucoup de temps assis sans bouger, les régions du cerveau liées aux fonctions cognitives exécutives apparaissent plus fortement connectées. Les travaux futurs permettront de déterminer si la situation est similaire pour les personnes qui s'entraînent uniquement sur un tapis roulant. On peut affirmer sans risque que l'exercice physique joue un rôle clé dans la santé du cerveau au cours de la vieillesse. Selon les directives du ministère de la Santé, qui rejoignent celles des autorités américaines en la matière, vous devez faire de l'exercice aérobie pendant au moins 150 minutes par semaine à une intensité modérée ou au moins 75 minutes par semaine à une intensité plus élevée (ou une combinaison équivalente des deux). Des recommandations à connaître en attendant que d'autres études soient menées pour savoir au juste quel type d'effort mental et physique fonctionne le plus efficacement et à quelle intensité, ainsi que la durée de pratique nécessaire pour obtenir les meilleurs résultats. ●

#### Bibliographie

**D. A. Raichlen et G. E. Alexander,** Exercise, APOE genotype, and the evolution of the human lifespan, *Trends in Neurosciences*, vol. 37, pp. 247-255, 2014.

**D. A. Raichlen et G. E. Alexander,** Adaptive capacity: An evolutionary neuroscience model linking exercise, cognition, and brain health, *Trends in Neurosciences*, vol. 40, pp. 408-421, 2017.

**D. A. Raichlen et al.,** Differential associations of engagement in physical activity and estimated cardiorespiratory fitness with brain volume in middle aged to older adults, *Brain Imaging and Behavior*, 10.1007/s11682-019-00148-x, 2019.

Le Sophro-Mood de Laetitia :  
Clin d'œil pour les « Sensation'elles » en  
pleines révisions !

APPROFONDISSEMENT : LE SOMMEIL  
MODULE RÉVISIONS : R04



PRATIQUE : LA TRIDIMENSIONNALITÉ DU TEMPS