

L'édito de Géraldine

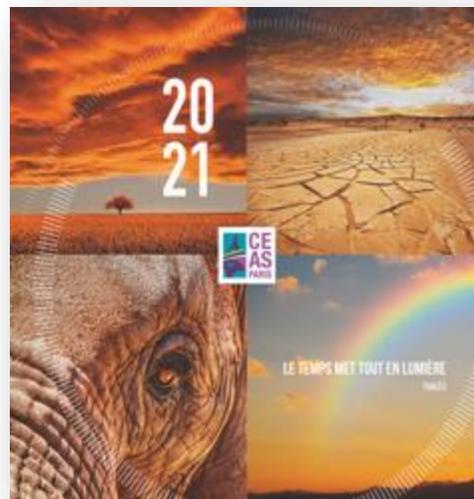
Finie 2020 son lot d'inconstances, d'enfermement, de pression... Bienvenue 2021 avec son lot d'inconstances, d'enfermement et de pression. Une année écoulée et tout semble identique. La rage est là, le sentiment d'injustice chevillé au corps. Restaurants clos, activités culturelles et sportives réduites à néant. Dans ce contexte, chacun se trouve piégé au pied du mur : que faire, comment réagir, quelles solutions s'offrent ? L'émulsion corps-esprit forge des émotions troublantes. Mais elles sont là, demandent à s'exprimer. Le sophrologue dans son approche sécurisante a toute latitude pour aider à déposer cette manne de vivance interne tourmentée et aider à faire émerger une vivance renforcée par l'ancrage, la conscience du corps stable, souple, capable de s'ajuster... mais pas que ! Capable de se **réinventer**. Le terme semble galvaudé comme bien d'autres : lâcher-prise, adaptation. Et pourtant, il prend tout son sens dans ce cadre de contraintes sanitaires.

Éveillons-nous à un **2021 différent**. Apprenons à mieux nous accueillir, reconnaître et même découvrir, pour nous inviter à de nouvelles façons de faire, de nouvelles expressions, expériences de nous-mêmes. L'enfermement imposé par Dame COVID n'a aucune prise sur notre **imaginaire**, notre fabuleuse force d'évasion, de respiration, de création. Posons un peu ce regard attendri sur ce que nous avons, chacun en nous, qui EST depuis toujours, et qui n'est pas forcément exploré. Notre pouvoir d'**enfant**, re-convoquons-le avec douceur et attention. Lui seul sait ce qui est bon pour nous, ce qui nous aide à nous animer, nous sentir toujours plus vivant, fier, capable d'avancer, et même (et surtout) de nous enthousiasmer !

J'ai voulu notre carte de vœux composé de superbes visuels. A la fois superbes et désolants, criants de la vérité écologique actuelle. Mais l'arc-en-ciel est comme un petit bout d'espoir dans ce marasme qui reste, perdure, quoiqu'il se passe. N'oublions pas, l'arc-en-ciel émerge au contact de la pluie et de la lumière. Il se manifeste après un théâtre naturel tourmenté. Il est ce joli clin d'œil d'espoir, d'apaisement après le flou, le brouillard. Et c'est le Temps qui laisse émerger sa lumière. Notre patience, cultivons-la, sans baisser les bras, loin s'en faut, mais avec cette force de conviction, qu'il existe un APRES. Un après, dont nous sommes tous parties prenantes, qu'il nous revient à édifier. A nous sophrologues de savoir sensibiliser chacun dans le **4<sup>ème</sup> degré**. Il se pourrait la 4<sup>ème</sup> dimension... VIVE LA FORCE CREATRICE DE CHACUN !

2021, je vous la souhaite innovante et orientée sur l'ESSENTIEL. A chacun de redéfinir son essentiel, il est TEMPS ☺

Géraldine DURAND  
Co-Directeur du CEAS



Bonjour !  
2021... Enfin !  
dirons beaucoup d'entre nous. J'ai d'ailleurs remarqué que dans les vœux échangés, la santé est mise à l'honneur

(et la prudence aussi, parce que ce mot est souvent suivi de « pour cette année, ce sera déjà bien »).

Oui, l'année 2020 a bousculé, angoissé, enflammé, désappointé, frustré... Mais peut-être a-t-elle aussi, pour certains, permis de remettre les choses en perspective, remis à l'honneur des acquis que l'on pensait éternels : la santé, l'amour, l'amitié, les joies simples, l'urgence de vivre au plus près de ses aspirations.

2021 sera, je l'espère, l'année de la concrétisation de ces aspirations, le renforcement de nos valeurs et le renouveau tant espéré.

Je vous souhaite une douce, tendre et aventureuse année !

Agnès LEROUX

SOMMAIRE

Page 1	L'Edito de Géraldine – le mot d'Agnès
Page 2	Calendrier des Formations Complémentaires et vie du CEAS
Pages 3 et 4	Se souvenir du module « Mémoire et neurosciences » par Marc Susbielle
Pages 5 et 6	L'interview des intervenants - Interview de Marianne Aoun par Agnès Leroux
Pages 7 et 8	Communication - Biblio-Sophro - Cita Sophro te dit - Carnet rose – Le Sophro-Mood de Lætitia
Pages 9 à 11	Formation bilangue : regards croisés Interview de Véronique Bergeot et Axèle Pérochon par Agnès Leroux
Pages 12 et 13	Rebondir ! par Isabelle Mercui
Pages 14 à 16	L'actualité de la FEPS - 11 <sup>ème</sup> Congrès par Géraldine Durand - AFNOR – Santéclair
Pages 17 à 19	Dans l'intimité des sophrologues Interview de Alix Berruet par Agnès Leroux
Page 20	Notre corps, ce réseau social par Nathalie Bergeron-Duval
Page 21	A louer !



# Programme des Formations complémentaires Hiver / Printemps 2021

## Elargissement des compétences ou public spécifique

### ● Sophro Ludique®, niveau 1

† Ricardo Lopez & Claudia Sanchez  
5, 6 & 7 février 2021

#### Les objectifs:

Mettre en application professionnelle les principes de bases 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.

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

† Darci Martins  
05, 06 & 07 mars 2021

#### 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 11, 12 & 13 juin, puis les 10, 11 et 12 décembre 2021).

### ● EXCLUSIVITE AU CEAS ! Biochimie du stress

† Dr Christian Bouchot  
26 mars 2021

#### 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.

### ● La voix du sophrologue

† Agnès Leroux  
11 avril 2021

#### Les objectifs:

Permettre aux stagiaires d'apprivoiser leur voix, d'apprendre à la moduler et à la travailler efficacement, acquérir des techniques et des connaissances théoriques pour mieux utiliser sa voix, en prendre soin, retrouver confort, confiance et plaisir dans un geste vocal juste, s'interroger sur l'apport de la voix et du son dans la transmission des techniques sophrologiques.

### ● Neurosciences et émotions

† Nathalie Bergeron Duval & Pauline Neveu  
23, 24 & 25 avril 2021

#### Les objectifs:

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

### ● Vigilance et troubles du sommeil

† Dr Luc Audouin & Caroline Rome  
07, 08 & 09 mai 2021

#### Les objectifs:

Comprendre la physiologie du sommeil, connaître les diverses réponses de la médecine et des approches complémentaires, acquérir une méthodologie sophrologique adaptée à la demande, savoir situer le sommeil dans une dynamique de récupération intégrant la vie quotidienne, intégrer la dimension sensorielle du sommeil et de son espace, aborder le lien entre sommeil et travail, dont le travail posté par exemple.

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

† Nathalie Bergeron-Duval & Delphine Harmel  
29 mai 2021

#### Les objectifs:

S'interroger sur le rôle du sens de la vue en sophrologie : aide ou handicap pour lâcher-prise, accepter le non-jugement, être dans l'ici et maintenant et la réalité objective ?

S'interroger sur le rôle du sens de la vue dans les techniques de visualisation

Prendre conscience de sa zone de confort/inconfort dans la perception de la réalité et de sa capacité d'écoute, en étant privé du sens de la vue

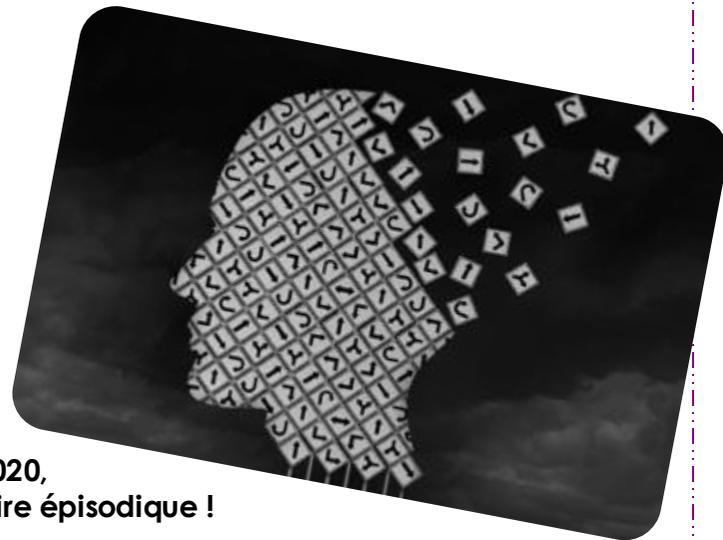
Etre sensibilisé en tant que sophrologue sur le handicap visuel

**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/)

## Se souvenir du stage « Mémoire et neurosciences »...

**Marc Susbielle, qui intervient sur le module « Sophrologie et Pédagogie », a participé au stage consacré à la mémoire, animé par Aurore Malet-Karas. Il nous partage son expérience. Ayant moi-même suivi ce stage il y a plusieurs mois, je ne saurais que trop vous encourager à vous y inscrire !**



**Flash back sur ce week-end des 28 et 29 novembre 2020, en excellente compagnie, pour consolider ma mémoire épisodique !**

En 2015, notre rédactrice Agnès m'invitait lors d'un entretien à partager mon parcours dans le Sophro Réso numéro 54. A la question « Comment pratiques-tu ta sophrologie ? », je lui avais répondu « dès que je sens que j'en ai besoin ». Aujourd'hui, je répondrais « tout le temps pour m'entraîner et ancrer ma mémoire épisodique ! ».

En février 2020, dans le numéro 63, j'ai invité les sophrologues en formation à pratiquer les exercices de projection pour anticiper l'examen du DC3 et en observer l'efficacité empirique pour eux-mêmes. Ce vécu est de nature à mieux se mettre à la place des futurs candidats inquiets, angoissés qui viendront les solliciter.

Dans ce premier numéro de l'année 2021 tant espérée, permettez-moi de partager mon expérience mémorable de ma toute récente formation continue au CEAS.

Avec nous, vous auriez eu le même privilège grâce à ces attributs phénoménologiques positifs. Oui, après une semaine, au moment où j'écris ces lignes, c'est un retour euphorique d'aphorismes plus ou moins adroits que m'évoque ce week-end cérébral pétillant de nouvelles connaissances serrées Graal. Avec trois de nos collègues sophrologues, Alessandra, Corinne, Valérie de la prestigieuse Sophrology Academy d'Ashford, Aurore Malet Karas notre french Neurosciences Doctor, Christelle et votre pigiste présentiel.

Cette diversité de notre équipe enrichit nos échanges avec l'alternance de Sophronisations in English or en français pour ce module neuroscientifique sur la mémoire.

Je n'ai pas la mémoire qui flanche et je me souviendrai longtemps de ce module « Mémoire et neurosciences » tout en phénovisio qui est passé comme une étincelle audouinesque.

**Les connaissances et le questionnement d'Aurore permettent au sophrologue de développer une pratique raisonnée, sécurisante, loin de la pensée magique hasardeuse !** Elle construit les barreaux de l'échelle émancipatrice avec les jalons d'une marche préscientifique sans le dé du hasard. Les clés de la construction d'un projet pédagogique se dessinent et aident à concrétiser l'intention sophrologique de l'accompagnant.

Ainsi à partir des savoirs scientifiques distillés par Aurore, se tissent la trame du soin et de la pédagogie au fil de la formation.

Comment oser sophroniser sans s'appuyer sur les découvertes les plus récentes du fonctionnement du cerveau ?

De ma formation de prof d'EPS, j'ai appris à vérifier l'écart entre mes croyances implicites et explicites, mes faux savoirs et les faits établis scientifiquement.

**Le fonctionnement du cerveau, ou ce que nous en savons pour le moment, nous invite au doute et à l'humilité avant de tenter d'agir sur l'imaginaire de nos projections. Rappelons-nous que ces neurosciences sur le cerveau fonctionnel datent d'à peine 25 ans !**

**Sans divulguer les surprises du module que nous propose Aurore, elle nous rappelle les définitions incontournables de la mémoire, de l'apprentissage. Les notions d'encodage, de mémoire de travail, de mémoire à court et long terme, de charge cognitive, nous sont expliquées avec clarté.**

Aurore pose et dépose les pauses sophroniques pour nous accorder le vide avant la prochaine livraison d'exercices défiant notre capacité d'engrammer en courant alternatif pour effectuer moult tâches pour charger la mule « Cog » in fine, la jauge, voire la barque sans nous laisser sombrer. Tout au long du chemin, Aurore nous invite à découvrir des pistes originales et solides pour améliorer la mémoire par la concentration et/ou l'oubli voire l'extinction par la « désastradissociation » !

Oublier c'est facile ou difficile ?  
La mémoire qui nous échappe, à notre insu...

Des questions en amont pour mobiliser nos connaissances et notre attention pour in fine préparer la matrice mémorielle.

Pourquoi moins c'est mieux pour la mémoire à court terme ?  
Quel sens y-a-t-il à travailler les 6 sens pour six sans vice et versa ?

Le corps, la mémoire d'un conte de poings et de caresses.

Une histoire d'attributs phénoménologiques chez l'Homme.

L'intérêt d'entraîner notre capacité mentale à se déplacer dans nos souvenirs et la pratique de la visualisation en sophro ?

Acteur ou chef opérateur dans le film de ses mémoires d'apprentissages, un jeu entre le subjectif de l'acteur et l'objectif de la caméra.

Du « je me souviens » au « je sais », du « Remember » au « I know », tout un projet émerge à notre imaginaire. Rejouer le match, refaire le film. Créer le scénario de sa prochaine mémoire épisodique et de sa mémoire sémantique qui se sédimente sans mentir ! C'est dit et c'est vécu !

Une histoire de cheval de mer à trois : Hippocampe, cortex et cortex adjacents.

Mémoire déclarative, carte mentale, hippocampe et sommeil, l'acteur répétiteur. Quand le chevalier sommeil trotte sur la croupe de l'Hippocampe... tagada, tagada, la mémoire ramène sa fraise à chaque pas !

Et puis le lendemain, après un sommeil « réparateur » où s'est rejoué le match, Sophro-retour sur la veille et le matin avant d'aborder le vaisseau des émotions et des pathologies sans pathos.

Anatomie du neurone, transmission et filet de pêche aux informations circulant entre nos espaces synaptiques.

Motivation et plasticité pour un cerveau en perpétuelle modification durant toute la vie !

Un renforcement positif pour l'espoir.

Des émotions, mais pas trop, c'est bon pour apprendre !

Le reset favorise la rissette, quand la mer est agitée, on a du mal à voir le fond, nous offre Valérie.

Non, rien de rien, je n'ai rien oublié des pistes pour anticiper, renforcer, réseauter, prévenir les troubles et la pathologie de la mémoire la plus fragile et la plus solide.

Les 10 drapeaux rouges pour mettre en alerte notre amie sentinelle « Amie Gdale ».

**Marc Susbielle**



## L'interview des intervenants

J'ai fait la connaissance de **Marianne Aoun** il y a quelques mois, lors d'une réunion au CEAS Paris. Sa joie de vivre et la thématique du module qu'elle propose « **Mieux détecter les fragilités en clientèle** », m'ont donné très envie de lui proposer cette interview.

Elle a accepté avec enthousiasme. Merci à elle !



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

Je suis maman de 3 grands enfants, j'ai beaucoup bougé géographiquement en France. J'ai débuté mes études par de l'animation socioculturelle en IUT, et j'ai rencontré un prof de psycho qui m'a donné envie de poursuivre dans cette voie. J'ai fait ma licence de psycho à Grenoble, puis ma maîtrise à Nanterre en 2 ans (pour pouvoir accueillir un 1er bébé) et mon DESS à Amiens. Après ça, ne trouvant pas de travail en institution, j'ai travaillé dans l'éducation nationale comme prof d'EPS, puis j'ai eu 2 autres enfants à 15 mois d'intervalle et donc j'ai pris un congé de 3 ans pour être là pour eux. Puis je me suis installée en libéral après une longue psychanalyse.

Je suis une touche à tout quant à mes loisirs : je chante, joue de la guitare, dessine, peins (la tour Eiffel du CEAS), je bricole, couds, crochète...

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

Ce sont mes patients qui m'ont parlé de sophrologie, ils suivaient une thérapie avec moi et faisaient de la sophrologie en plus. Je trouvais ça très complémentaire. Alors je suis allée faire un stage découverte à Lille à l'Institut Humaniste de Sophrologie (ISH) pour voir ce que c'était. J'ai trouvé la pratique tellement bien que je me suis inscrite au CEAS Paris le mois suivant.

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

En étant psychologue, même si j'adore mon métier, on ne s'occupe pas ou très peu du corps, en dehors des maux psychosomatiques, mais même là ça reste à l'état de concepts. Et déjà quand j'avais de grands anxieux en face de moi, je les faisais se lever et respirer de façon abdominale pour les aider à maîtriser leurs crises d'angoisse. La sophrologie apportait donc d'autres réponses, plus ciblée, et variées.

### **SophroRéso : Que t'apporte la sophrologue dans ta pratique de psychologue ?**

Il arrive que la demande soit mixte, et donc il y a un temps d'entretien, puis un temps de pratique sophrologique. Parfois la demande n'est que sophrologique et dans ce cas je ne cherche pas à mettre ma casquette de psy, et inversement. Je suis à l'écoute des demandes qui me sont faites. Mais ça ne m'empêche pas des petites incursions dans une pratique ou l'autre, le cas échéant, parfois pour débloquer une résistance, ou permettre un éclairage psy toujours avec l'accord du sujet.

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

J'ai appris en même temps que je commençais ma formation au CEAS, que j'étais atteinte d'un cancer rare (GIST). Les week-ends de formation étaient épuisants, mais tellement intenses aussi sur le plan humain et évidemment dans ses contenus, que ça m'a toujours aidée, et épuisée en même temps. J'étais dans une promo tellement sympa que ça me boostait. Et j'enregistrais tout, pour ne pas perdre une miette, en particulier en début d'après-midi.

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

J'ai trois groupes de sophrologie, deux d'adultes et un d'enfants. C'est stimulant intellectuellement et je teste toutes les pratiques que je propose, parce que j'essaie d'être créative dans ce que je présente.

Je pratique plutôt la méditation à titre personnel.

J'écris aussi des contes sophro pour accompagner ma pratique avec les enfants que je reçois. Un petit livre de 3 contes a d'ailleurs été édité.

J'ai écrit un petit manuel de sophro pour enfant, en espérant qu'il soit édité un jour. (Affaire à suivre)

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

C'est un art de vivre, une façon de mieux se comprendre soi et son corps, de se mettre en harmonie avec son existence, de respecter qui l'on est.

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

Le partage, la joie de vivre, se sentir vivant, respirer pleinement et consciemment, rester en lien avec ce qui fait notre essence, oser être soi.

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

Que les stagiaires puissent comprendre qu'il y a certaines pathologies où, quelles que soient notre bonne volonté et nos compétences, la sophrologie peut faire plus de mal que de bien.

Quelles que soient les techniques (sophrologie, psychanalyse, TCC...), elles ne sont jamais pleinement universelles, et qu'il faut accepter leurs limites comme un garde-fou.

Je parle des pathologies psychiatriques graves, qui font partie des consciences pathologiques auxquelles la sophrologie est déconseillée voire interdite. Parfois cela peut faire peur, mais il me semble important d'aiguiser la vigilance des stagiaires, de ne jamais travailler seuls mais en réseau pour se rassurer en cas de doute. Ils savent que je reste disponible s'ils ont besoin d'un conseil.

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

L'idée d'écrire des contes sophro m'est venue, un jour de pluie, j'intervenais dans une école maternelle en PACA, et nous étions à l'abri dans le hall de l'école, mais il fallait rester silencieux car les dortoirs des petits étaient tout proches. Je commence par des exercices de respiration, et je pense à l'exercice de souffler sur le bol, par association d'idée je pense à boucle d'or et les 3 ours. Alors je dis « Il était une fois » et je vois toutes les petites oreilles se dresser, les yeux s'ouvrir et l'attention monter, et je me dis alors que je tiens quelque chose, du coup chaque semaine j'écrivais un conte avec des exercices dedans et c'était toujours un succès. Un jour que je racontais l'histoire d'un petit explorateur, nous devions marcher comme des indiens sans faire de bruit en respirant à chaque pas, je suis debout et je vis l'histoire en la racontant, et je marche dans la pièce, puis je regarde derrière moi, et je vois les douze enfants à la queue leu leu, appliqués à marcher silencieusement tout en respirant très sérieusement, j'ai failli éclater de rire, tellement ils étaient pris dans l'histoire...

## **Marianne Aoun Roberty**

34 rue du colombier  
60660 CIREs les Mello

Auteure de  
« Sophrologie,  
trois histoires pour relaxer son enfant par le jeu »  
Aux Editions Les contes du bien-être



## Communication

Le nouveau numéro, N° 29 de votre magazine « **Sophrologie, pratiques et perspectives** » est déjà dans les kiosques !!



A la une :

- \* Moins ressasser et mieux vivre les bienfaits de la patience
- \* La douleur de vivre : capter notre élan vital
- \* Apprendre à apprendre pour devenir acteur de notre vie
- \* Apprendre à respirer
- \* Diabète et sophrologie

Retrouvez dans ce numéro également ces différentes thématiques :

- Apprendre auprès d'une autorité bienveillante
- Sevrage tabagique
- Impact de la musique et de la sophrologie
- Enfants : les peurs du soir, du noir, des monstres
- Une croyance qui fait manger

Et dans les **pages pro** :

- Sphère privée, sphère publique
- La tendresse
- Travail vivant en psychodynamique du travail et vivance en sophrologie

**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)**



**Egalement un superbe numéro Hors Série HS4 de « Sophrologie, pratiques et perspectives » : « Sophrologie et Sexologie, une association miracle ? »** produit par deux de nos intervenantes au CEAS Paris, **Pascale Etchebarne**, sophrologue, infirmière, sexologue et **Aurore Malet-Karas**, Docteur en neurosciences cognitives, sexologue. « Que peut apporter la sophrologie à la sexologie ? Comment ces disciplines peuvent-elles être combinées ? Comment peuvent-elles se compléter ? »

**Un mine d'informations** pour mieux connaître la Sexologie, ses origines, les principaux motifs de consultation :

- Troubles de la sexualité chez la femme, troubles de l'érection chez l'homme,
- Accompagnement pendant et après la grossesse, prise en charge d'un couple en parcours PMA,
- Accompagnement des personnes lors de cancers,
- Sexualité des seniors,
- Violences sexuelles,
- Accompagnement des personnes LGBT.

**Avec la mise en garde** des champs sur lesquels le sophrologue a toute latitude d'intervenir et sur lesquels il doit redoubler de vigilance.

Vous retrouverez dans ce numéro également la participation de **Darci Martins**, Co-directeur du CEAS, sur l'apport des derniers degrés de la Sophrologie pour développer la vivance du corps.

Sans oublier le **Dr Audouin** sur la question de l'identité.

Régalez-vous !

## Biblio Sophro

### ● « Votre cerveau vous joue des tours », de Albert Moukheiber

« Pourquoi croyons-nous souvent avoir raison lorsque nous avons tort ? Pourquoi sommes-nous terrorisés par une toute petite araignée inoffensive ? Pourquoi avons-nous peur de parler en public alors qu'aucun danger ne nous guette ? Pourquoi nous laissons-nous avoir par les infox ? »



J'ai adoré ce livre ! Bien écrit, dans un langage simple, truffé d'exemples et d'expériences édifiantes, l'ouvrage nous permet de mieux comprendre le fonctionnement de notre cerveau, de notre pensée et nous permet de remettre en question certaines de nos certitudes bien ancrées.

Tout au long de la lecture, nous allons apprendre comment on « réécrit » le passé, comment on peut s'illusionner au sujet de nos connaissances, comprendre l'importance du contexte afin de mieux détecter les pièges de la simplification, des infox (fausses informations qui ont l'air vraies).

L'auteur, docteur en neurosciences cognitives, est également psychologue clinicien et chargé de cours à Paris 8.

Bref, un petit bijou que je vous conseille fortement !

## CitaSophro te dit ...

« La douceur de la vie dans sa simplicité la plus pure rappelle qu'il faut profiter d'elle envers et contre tout. La vie n'était plus une rivale, mais une alliée. Alliée exigeante, sévère, mais alliée tout de même. »

Alexandre Jollien

## Carnet rose



Bienvenue à un joli bébé zen **Adam Risey**, né le 29 décembre 2020. Cécile de la **Promotion « Sophormidables »** et Bora sont des parents comblés.

Egalement la petite **Rachel**, née le 12 janvier 2021, fait le bonheur de son papa Vincent et sa maman Mandy, actuellement stagiaire dans la bien-nommée **Promotion « Bas les Masques »**.



## Le Sophro-Mood de Lætitia



## Formation bilangue : regards croisés...

Comme vous le savez sans doute, notre école **le CEAS**, en partenariat avec l'école anglaise la **Sophrology Academy**, a mis en place depuis 2015 une formation bilangue. Il nous a semblé intéressant de donner la parole aux stagiaires qui ont suivi cette formation afin d'avoir leur point de vue sur **ce parcours, unique en France**.



**Véronique Bergeot** et **Axèle Pérochon** ont répondu à mon appel, je les en remercie !

**Bonjour à vous deux. Pour commencer, pouvez-vous nous dire quelques mots à propos de vous ?**

**Véronique** : Bonjour, je m'appelle Véronique, 40 ans et maman de 2 filles Lola et Zoé. Après avoir vécu quelques années à Londres, je vis depuis peu à Bordeaux. Par ailleurs, ex-entrepreneur dans des startups à forte croissance pendant plus de 10 ans dans l'industrie des technologies publicitaires où j'ai créé et développé du logiciel, j'ai décidé il y a 3 ans de changer de carrière pour devenir sophrologue spécialisée sur les problématiques de stress, d'épuisement professionnel et de sommeil. On devine, ce qui a poussé ce choix....

**Axèle** : Bonjour, je suis Axèle, je viens de la région parisienne. J'ai effectué des études dans la communication et le marketing d'entreprise. Au début de mon cursus, j'ai découvert la sophrologie, mais considérant être trop jeune, j'ai pris le temps de finir mon BTS et de travailler par la suite dans le secteur du Facility Management. Aujourd'hui, à 24 ans, je suis diplômée du double cursus de praticienne sophrologue français-anglais et je me spécialise dans les TCA ainsi que la sexologie.

**Qu'est-ce qui vous a amené à la sophrologie ?**

**Véronique** : Comme pour beaucoup de personnes qui vont dans ces directions ou qui connaissent des changements de carrière, nous n'arrivons pas là par hasard !

J'ai aimé être entrepreneur sur beaucoup d'aspects mais cela m'a aussi causé un très gros burn-out. Alors sur différents avis et conseils j'ai décidé de faire de la sophrologie pour me remettre sur pieds et remonter la pente.

Ce fut une vraie découverte. Je n'avais pas envie de partir sur de "longues thérapies" ou des thérapies qui creusent les pourquoi du comment, je n'en avais alors pas la force.

Dès la première séance de sophrologie cette bouffée d'oxygène, cette douceur, ce sentiment d'apaisement m'a fait du bien et j'ai eu envie de continuer.

En avançant dans la pratique, je me suis aperçue que les changements n'étaient pas que superficiels mais beaucoup plus profonds. Des verrous ont commencé à sauter et je me suis sentie capable de regarder certaines choses mais avec cette distance, cette non-obligation, ce "il faut que...". Puis, les choses s'imbriquent, s'apaisent presque comme par magie. Et ce choix de devenir sophrologue, est venu de lui-même, évident. Pouvoir aider des entrepreneurs, des salariés, des familles à apprendre à conjuguer leur quotidien avec leur bien-être est devenu l'une de mes priorités.

**Axèle** : J'ai toujours eu un attrait pour le développement personnel, l'écoute de soi.

Au fur et à mesure de mon parcours scolaire, je n'étais pas certaine de mes choix.

Lors des premiers mois de mes études supérieures, une amie a évoqué la sophrologie. Après quelques recherches sur le sujet, j'ai été attirée, aimantée, animée. La sensation n'était pas rationnelle mais je savais que je devais intégrer la sophrologie dans ma vie.

A l'époque, je n'avais que 19 ans, ayant peur de manquer de crédibilité par mon âge, j'ai décidé d'aller vivre quelques mois en Amérique du Sud, faire l'école de la vie. A mon retour, j'étais prête à entamer mon cursus de sophrologie et je suis ravie de mon choix.

### **Pourquoi avoir choisi le cursus bilingue ?**

**Véronique** : J'ai toujours eu un parcours international, mon cursus universitaire et mon parcours professionnel. De plus, je vivais à Londres à cette époque-là, et nos choix de vie familiaux n'étaient pas encore clairs. Alors j'ai voulu suivre cette formation entre le CEAS à Paris et la Sophrology Academy à Ashford (seule école de sophrologie au UK) pour pouvoir exercer dans les deux pays.

**Axèle** : Chaque culture a son mode de pensée, je souhaitais découvrir la sophrologie sous tous ses angles, soit à travers la langue anglaise. Tout d'abord pour découvrir le champ lexical employé mais également les réflexions autour des mots utilisés. Par exemple, en France, le terpnos logos est riche, poétique tandis que le terpnos en Angleterre est factuel, court et "straight to the point". (Droit au but)

La seconde raison est pour l'aspect international de cette formation. Ce diplôme me permet de travailler dans le monde entier avec des anglophones, des expatriés ou tout autre nationalité sans difficulté.

### **Comment s'est déroulé votre cursus ?**

**Véronique et Axèle** : Les deux écoles (CEAS à Paris et la Sophrology Academy à Ashford) ont travaillé de concert pour créer un programme où les élèves partagent leur temps de formation. Nous faisons donc partie de deux promotions bien distinctes.

Le cursus s'est déroulé sur deux années où nous alternions un week-end par mois entre la France et l'Angleterre.

Lorsque nous suivions les cours dans un pays, l'autre pays suivait également des cours en parallèle. Dans ce cas, nous récupérions les cours auprès de nos camarades.

A savoir, que le double cursus se traduit aussi par double de contenu et double d'examens.

Il me semble que nous sommes la dernière promotion sur ce modèle\*. Désormais, l'étudiant suit l'intégralité du cursus dans l'une des deux écoles et peut prendre des cours complémentaires dans l'autre pays pour justement y intégrer la partie culturelle.

### **Quelles sont les nuances, avantages et contraintes entre le cursus français et anglais ?**

**Véronique et Axèle** : Oui ! il y a des différences et c'est ce qui a rendu cette formation si riche et intéressante. La sophrologie est différente parce que la culture entre la France et l'Angleterre est différente.

Le fond et la structure sont évidemment identiques mais l'approche et les terpnos sont très différents.

Pour donner un exemple, les français aiment utiliser des images et des métaphores alors que les anglais sont beaucoup plus "straight to the point". En français nous avons beaucoup de manières différentes pour parler de la lecture du corps. On va utiliser ballade corporelle, lecture du corps et donner plein d'images. J'avais essayé de traduire un terpnos à mes amis anglais et ils n'ont pas compris un mot. En anglais, il n'y a qu'une façon, on appelle cela un "body scan", moins poétique certes mais pour les anglais, un chat est un chat.

Donc se contenter de traduire serait une erreur et la sophrologie serait inefficace, il faut comprendre et connaître la culture. Mais ce qui est vrai pour tous les pays je dirais.

Pour ce qui est des inconvénients, les déplacements sont un sujet et plus encore si l'on habite en province (française ou britannique). Les cours en Angleterre ne sont pas à Londres mais à Wye, une petite ville près d'Ashford. Pour le trajet, il faut se rendre la veille des cours sur Londres, résider sur Londres le soir même puis prendre un train pour Ashford, puis prendre un taxi pour Wye et inversement dans le sens retour.

Ce qui amène le sujet des frais. Les coûts de déplacement et d'hébergement sont un réel poste de dépense. Il faut prévoir environ 500€ par week-end de formation.

L'avantage majeur est que le double cursus offre une grande diversité d'interlocuteurs permettant une vision plus large du métier de sophrologue ainsi qu'une ouverture de la sophrologie beaucoup plus étendue.

D'un point de vue business, ce cursus est un réel atout concurrentiel.

### **Quel est, selon vous, le potentiel de cette formation bilingue ?**

**Véronique** : Je dirais que le potentiel est énorme. En France le marché est clairement très concurrentiel, au UK le nombre de sophrologues est vraiment très bas....

De plus, lorsque j'explique à un anglais ce qu'est et ce qu'offre la sophrologie le message est très bien compris et les personnes sont très intéressées parce que ça répond à un vrai besoin. Les anglais sont très concernés par leur bien-être et sont assez ouverts sur les nouveautés.



**Axèle :** Aujourd'hui, il existe très peu de pratiques faites par des sophrologues bilingues, ce qui est un réel avantage sur le marché de la sophrologie. Être en mesure de pratiquer la sophrologie en français ou en anglais ouvre aussi bien les possibles au niveau de la clientèle, que de la zone géographique. Plus encore si l'on ajoute des spécialités à nos profils !

### **Avez-vous une anecdote à partager ?**

**Véronique :** Oui, une m'a particulièrement marquée et amusée aussi.

Au UK la sophrologie est très peu connue, tout simplement parce que le fondateur Alfonso Caycedo a partagé cette pratique dans ses deux langues, en espagnol et en français.

La sophrologie n'a pas encore vraiment franchi la frontière mais les anglais sont très ouverts sur ces approches de bien-être. Beaucoup pratiquent le mindfulness, qu'on pourrait traduire par méditation en pleine conscience.

Bref, j'ai une fois expliqué que je faisais de la "sophrology" et on m'a alors demandé si je vendais des canapés.... Wait??? What???

Eh oui, il y a une marque au UK "Sofology" et ils vendent des canapés !

### **Quelles recommandations pourriez-vous faire à ceux qui hésitent à suivre ce cursus ?**

**Véronique :** Un peu de bienveillance envers soi-même et les autres...

Les français sont les seuls à se moquer de l'accent de leurs copains.... Aucun autre pays ne fait ça !!!!

D'une part, les anglais adorent l'accent français qu'ils trouvent « sexy » et d'autre part ils valorisent beaucoup l'effort qu'une personne fait à parler leur langue.

Évidemment, il faut un bon niveau d'anglais mais je dirais qu'il est essentiel de connaître la culture pour ne surtout pas coller notre culture française à la leur. C'est pour cette raison que passer par une école comme la Sophrology Academy pour s'en imprégner est primordial.

**Axèle :** Je pense que parler anglais ne suffit pas pour faire des séances de sophrologie en anglais. Il faut suivre des enseignements de la Sophrology Academy pour mener à bien les pratiques.

Aujourd'hui, si je pratique en anglais, je ne parle qu'en anglais ! Inversement pour le français. Si vous souhaitez poursuivre une formation bilingue, prenez le temps d'intégrer les pratiques de chaque langue, sans les mélanger car c'est un autre mode de pensée.

Le cursus bilingue est un peu plus lourd mais si enrichissant !

### **\*CEAS : INFO PRECIEUSE !**

Aujourd'hui le cursus bilangue a été réaménagé pour faciliter l'acquisition de la méthode dans les deux langues par nos stagiaires. Constatant la charge de travail pour intégrer simultanément en anglais et français le cursus global, nous avons tout simplement **scindé l'apprentissage en 2 temps**. Nous laissons le stagiaire intégrer les 4 degrés en langue française. Puis une fois maîtrisée, nous proposons d'assimiler la méthode en langue anglaise. Cela facilite l'apprentissage. N'oublions pas que démarrer une formation en sophrologie fait quelque peu bouger les lignes. L'émotionnel prend de la place. Ainsi nous lui laissons le temps de s'exprimer...

**BON A SAVOIR !!! Notez que dans le contexte compliqué du Brexit ajouté aux contraintes sanitaires actuelles, nous avons décidé de proposer notre formation intégralement sur Paris, ce qui facilitera la logistique pour chacun.**

### **Dates à venir sur 2021 :**

**2 journées par degré + 1 journée préparation à l'anamnèse et projet d'application +**

**2 journées d'entraînement + 1 journée d'évaluations**

**soit un total de 12 journées pour obtenir le certificat de sophrologue bilingue.**

Vivement conseillés ! Allez visiter le site de Véronique et écouter les podcasts proposés par Axèle :

**Véronique Bergeot**  
Mon site : [www.myburnout.co](http://www.myburnout.co)

**Axèle Pérochon**  
Mon Podcast: <https://bit.ly/aptdlvspty>

## Rebondir !

« Les installations réussies » est une rubrique qui me tient à cœur car il est important, à mes yeux, d'avoir des retours d'expériences sur l'après formation. Je crois qu'il est essentiel de se rendre compte que le parcours ne fait que commencer, et que construire son identité de praticien est un chemin plein d'aventures, d'espoir, de travail et parfois de découragement.

Quand j'ai contacté **Isabelle Mercui** pour lui proposer de participer à cette rubrique, sa première réponse a été qu'elle n'estimait pas être tout à fait représentative. Elle a eu la gentillesse de me raconter son parcours, et au fur à mesure de son récit, un mot nous est apparu : « rebond ».

Comment faire face aux imprévus de la vie, comment concilier envie de s'installer et factures à payer, savoir être imaginative, créative, et trouver sa place.

En cela, et particulièrement après une année 2020 qui a bousculé beaucoup d'entre nous, le parcours d'Isabelle m'a paru à la fois plein d'espoir et surtout très sophrologique : principe de réalité objective, conscience de ses ressources, aptitude à rebondir... Elle nous le livre ci-après en quelques lignes avec humilité et authenticité.

### PARCOURS D'ISABELLE :

Tout d'abord contactée pour apparaître dans la rubrique « Installation réussie », il m'a semblé que mon parcours ne reflétait pas celui d'une sophrologue à 100%.

Aussi, nous avons convenu d'intégrer mon témoignage dans la rubrique « Rebond », un titre dynamique et optimiste, évoquant également des hauts et des bas, le reflet sans aucun doute de ces trois dernières années !

C'est après un bilan de compétence que j'ai intégré le CEAS en 2015. J'étais alors cadre dans une société de services à Paris (15 ans d'ancienneté !) et donnais par ailleurs des cours de yoga le jeudi soir après le travail.

Cette réorientation était nécessaire pour deux raisons : mon compagnon souhaitait déménager dans le Sud-Ouest dès sa retraite fin 2016, et je me sentais par ailleurs tiraillée dans mes valeurs au bureau. Il était donc temps de passer à autre chose. Alors que le yoga me permettait d'apporter du lâcher-prise en groupe, la sophrologie me permettrait d'apporter une aide individuelle comme je le souhaitais.

Tout semblait parfaitement organisé, et pourtant... patatras... Je m'effondre en juin 2016 et quitte mon travail au motif d'un burn-out ...

Les mois ont passé, nous avons déménagé comme prévu dans le Sud des Landes, cependant mon état ne s'améliorait pas. J'ai décidé alors de reprendre ma vie en main et de repartir à zéro, seule.

Je me suis isolée 3 mois dans une maison à quelques pas de l'océan. Besoin de silence, de vide et de nature, l'endroit était parfait et propice au recentrage : en janvier, les mouettes étaient plus nombreuses que les habitants !

C'est pendant cette période que j'ai réellement pratiqué la sophrologie. Intensément. D'une part pour rattraper mon retard et passer les examens, et d'autre part, pour aller mieux. Et progressivement, la vie a repris le dessus.

Bien qu'ayant obtenu mon diplôme en fin de cursus et le RNCP dans la foulée (sept 2017), je ne me sentais pas suffisamment solide pour démarrer un parcours de sophrologue.

J'ai donc commencé par donner des cours de yoga là où j'avais effectué mon stage sophro (une pépinière d'entreprise à Dax) ; puis, à la demande de certains stagiaires, j'ai ouvert une séance hebdomadaire de « relaxation » dans laquelle les participants souhaitaient être allongés avec de la musique. La sophro avait du succès quand elle était gratuite (j'avais deux groupes) mais quand il a fallu s'engager financièrement...



Et progressivement, je me suis professionnalisée :

- ♦ Octobre 2017 : J'intègre une couveuse d'entreprises à Dax qui me permet de tester mon business plan sur le moyen terme. Je ressentais alors le besoin de retrouver un cadre familial (celui de l'entreprise), et une équipe avec laquelle partager mes expériences, exposer mes doutes, recevoir des conseils.
- ♦ Mars 2018 : J'ouvre une consultation un jour par semaine. C'est en démarchant un centre médical que je fais la connaissance d'une orthophoniste ravie de me sous-louer son local.
- ♦ Juin 2018 : Première formation en entreprise (Gestion du stress et du sommeil) à la demande de mon ancien directeur à Paris ! Je m'y essaie et j'aime ça ! Je professionnalise ce pan de mon activité et crée « objectif QVT ». Je ne démarche pas et me contente de répondre aux rares sollicitations. Le retour en entreprise déclenche encore en moi des stress considérables que j'apprends à gérer avec le temps.
- ♦ Mars 2020 : premier confinement, mon volume de consultations est très variable depuis l'ouverture du cabinet. Cela oscille entre 4 personnes hebdomadaires à zéro... Je propose des séances gratuites aux personnels soignants mais je n'ai qu'un retour, une directrice de résidence pour séniors, et je fais ma première visio-consultation. Ce n'est pas l'idéal mais bien plus vivant que je l'imaginai.
- ♦ Juin 2020 : L'espace laissé pendant le confinement me donne l'idée de créer des week-ends de lâcher-prise pendant lesquels nous pratiquons les techniques que j'ai reçues au fil de ma vie : hatha-yoga, sophrologie, méditation, yoga du rire, ateliers créatifs... Mon objectif est de transmettre des techniques qui m'ont soutenue et remise sur pied et je souhaite le faire dans la joie et la légèreté. Le premier stage « vibrez-plus-haut » a eu lieu en octobre. Je n'ai que très peu de consultations depuis mars.
- ♦ Septembre-octobre-novembre 2020 : je suis découragée par la sophrologie et n'arrive pas à développer mes consultations (Le Sud-Ouest est saturé de praticiens en « psycho-corporel »), aussi, je décide d'abandonner le cabinet et la sophrologie ! Quel soulagement j'ai alors ressenti ! Je réalise que j'ai lâché ce à quoi je m'accrochais sans conviction : je n'ai jamais aimé ce cabinet étroit et chargé, mais j'y suis restée car il était dans un centre médical, ce qui m'apportait la légitimité que je ne m'accordais pas.

Et puis, quasiment simultanément, le téléphone a de nouveau sonné... Je décide alors de poursuivre à domicile, via Skype et d'aménager mon bureau en salle de consultation... Cela fait un mois et je suis ravie et réconciliée avec la pratique !

Si j'observe mon évolution, je constate que mes indemnités Pôle Emploi m'ont permis de débiter et de développer mon activité en prenant mon temps, en progressant à un rythme nécessairement très, très lent, celui de ma reconstruction. Ma recommandation pour toute personne qui démarre est de conserver une activité annexe ou d'avoir une rente/sécurité financière en parallèle. Lorsque j'ai intégré la couveuse, mes revenus ne dépassaient pas quelques centaines d'euros ; puis les premières consultations sont arrivées, et enfin les formations qui encore aujourd'hui représentent 50 à 80% de mes revenus.

Si je fais le bilan de ces 3 dernières années, je suis finalement satisfaite des actions que j'ai progressivement mises en place. Je me sens à ma place en tant que sophrologue et enseignante de yoga. Et surtout, j'ai un désir puissant de partager ce que j'ai reçu ces 20 dernières années, le tout coloré bien sûr par une touche sophrologique !



**Isabelle MERCUI**

**Résidence El Rocío**

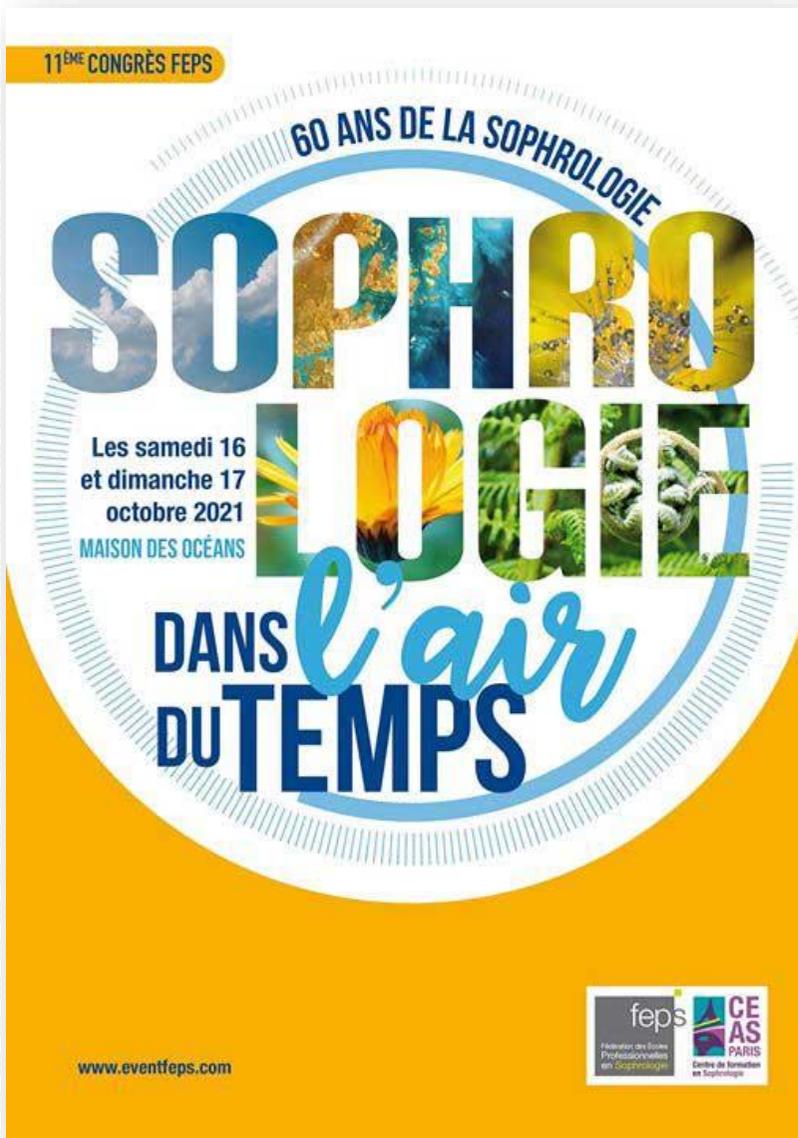
**2 Bis allée des Platanes**

**40140 Soustons**

[www.objectif-qvt.fr](http://www.objectif-qvt.fr)

[www.vibrez-plus-haut.fr](http://www.vibrez-plus-haut.fr)

<https://www.facebook.com/vibrezplushaut/>



Vous l'aurez peut-être remarqué : la communication sur le **11<sup>ème</sup> congrès de la FEPS** est restée « comme en suspens » depuis quelques mois sur les réseaux. Dame COVID inflige à tous des contraintes avec lesquelles il nous faut composer. Et concernant un événement tel que le Congrès, contraintes que nous devons anticiper, si d'aventure l'exceptionnel devenait... permanent à l'automne prochain.

La facilité, la quiétude de la conscience, l'équilibre économique, nous inviteraient volontiers à opter pour une bascule du format actuel de l'événement en présentiel vers le format en visioconférence, tout simplement. MAIS, la preuve en est : comme tout esprit sophrologue qui se respecte, quand la valeur est évidente, il convient de l'entendre. Dans ce contexte déshumanisé, où le distanciel se fait progressivement norme, il a semblé **ESSENTIEL** à l'équipe organisatrice de militer et œuvrer en faveur d'un **format HYBRIDE**. Sauvons encore ce qui peut l'être de nos activités « en chair et en os » !

Sur les **170 places vendues en l'espace de 2 mois** (rappelons le lancement réalisé fin décembre 2019 et le 1<sup>er</sup> confinement déclaré mi-mars 2020 figeant toute velléité de se projeter), 130 personnes ont renouvelé leur intérêt et souhaité maintenir leur place en présentiel.

Puis le lieu contacté nous a alerté sur une nouvelle jauge à respecter. De 130 personnes sur un amphithéâtre de 500 places, capacité excessivement revue à la baisse drastique dans le cadre des contraintes, la Maison des Océans a confirmé récemment la possibilité de recevoir 240 personnes. Ainsi nous pouvons formaliser les choses et annoncer qu'il y aura bien **240 chanceux**, qui vivront l'expérience du Congrès en présentiel !

La situation sanitaire n'étant pas d'une limpidité absolue, nous sommes à pied d'œuvre pour activer en complément les solutions de suivi en visioconférence. Surveillez bien le site et le réseau Facebook du CEAS, organisateur du Congrès, celui de la FEPS également. Nous allons bientôt vous inviter à vous inscrire en distanciel avec plusieurs options au choix : **demi-journée ou totalité de l'événement, assorti du replay concerné**. De quoi répondre à l'anxiété ambiante et offrir à chacun la possibilité de bénéficier, malgré la COVID, de **l'expertise de plus d'une vingtaine d'intervenants enthousiastes et totalement mobilisés**.

Vous l'aurez compris, si vous souhaitez faire partie des privilégiés, n'attendez plus, il n'y a que quelques places encore à la vente en présentiel à la magnifique Maison des Océans Paris 5<sup>ème</sup>. Achat de votre place pour le streaming, à venir fin février. Pour plus d'infos et réserver, rdv sur <https://www.eventfeps.com>

Géraldine Durand



Souvenez-vous. Début 2019, plusieurs acteurs historiques de la Sophrologie, dont la FEPS, ont été sollicités pour participer aux travaux de la commission destinée à produire la norme AFNOR\* : « La qualité de service du sophrologue ».

A l'issue de ces 2 années de travail, la voilà conçue, prête à recevoir l'accueil de son public. VOUS, sophrologues installés ! Moment essentiel de faire entendre votre voix.

AFNOR et la Commission de Normalisation **Qualité de service en Sophrologie (AFNOR/L07A)** vous proposent donc de répondre à l'enquête publique sur le projet de norme :

Qualité de service du sophrologue (PR NF L07-001) - Rdv sur le lien ci-après :

<https://nominfo.afnor.org/consultation/89462>

**Vous avez jusqu'au 28/02/2021** pour répondre à cette enquête publique.

NB :  
*Vous êtes interpellés pour répondre à cette consultation en tant que partie potentiellement intéressée, votre activité pouvant être impactée par la publication des normes dans ce secteur. AFNOR et les membres du système français de normalisation ont la responsabilité d'informer le plus largement possible les acteurs sociaux-économiques concernés par les travaux de normalisation et recueillir leur avis.*

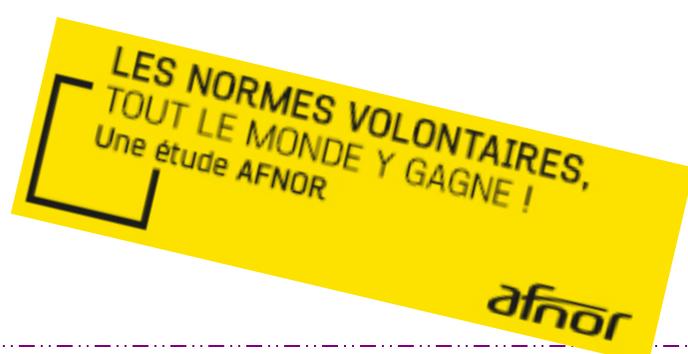
## INFLUENCEZ LES NORMES VOLONTAIRES QUI VOUS CONCERNENT !

**\*Qu'est-ce qu'une norme volontaire et qui a participé à « Qualité de service du sophrologue » ?**

Lancée à l'initiative des acteurs du marché, une **norme volontaire** est un cadre de référence qui vise à fournir des lignes directrices, des prescriptions techniques ou qualitatives pour des produits, services ou pratiques au service de l'intérêt général. Elle est le fruit d'une co-production consensuelle entre les professionnels et les utilisateurs qui se sont engagés dans son élaboration. Toute organisation peut ou non s'y référer. C'est pourquoi la norme est dite volontaire.

### Nous remercions :

- Les représentants syndicaux : le SSP (Syndicat des Sophrologues Professionnels), le SSI (Syndicat des Sophrologues Indépendants), le SFSCay (Syndicat Français des sophrologues Caycédien)
- La chambre Syndicale,
- Les groupements d'écoles et leurs représentants : La FEPS avec quatre représentants officiels sur les commissions et trois formateurs en renfort sur les réunions de travail intermédiaires, l'IFS (Institut Français de Sophrologie), la SFS (Société Française de Sophrologie), la FFESC (Fédération Française des Ecoles Caycédiennes), et trois d'écoles indépendantes comme SOPHRO CAP et l'Ecole de Sophrologie de CONCARNEAU.
- Deux représentants de l'Académie internationale de sophrologie Caycédienne.



**C'est officiel, depuis le 3 février 2021, les sophrologues FEPS sont référencés auprès des 11 millions d'assurés Santé que regroupe Santéclair** (plateforme d'orientation santé à destination de ses assurés).

C'est en 2019 que la Fédération a été contactée par Santéclair dans le cadre de la mise en place d'un **annuaire de professionnels « Médecines douces » comprenant la Sophrologie** (en plus de l'annuaire de praticiens de Santé déjà existant). L'objectif était d'intégrer des sophrologues justifiant d'un niveau de formation suffisamment sérieux pour être recommandés auprès des 11 millions de bénéficiaires.

*Pour Santéclair : « Du fait du cadre retenu pour la formation (400 heures étalées sur 2 ans, avec stage de mise en application professionnelle), la FEPS nous apparaît comme un label de référence pour exposer des sophrologues à nos bénéficiaires ».* Le propre annuaire de la FEPS (spécialités, tarifs...) a d'abord été enrichi, amélioré pour faciliter le choix éclairé d'un praticien et ainsi être un outil répondant pleinement aux besoins de la plateforme.

Aujourd'hui, la Fédération est heureuse d'annoncer officiellement le partenariat avec Santéclair, avec la mise en ligne de **l'annuaire de Sophrologues**. Santéclair, par leur confiance accordée, conforte la Fédération dans le choix de ses critères de formation, et la renforce dans sa poursuite de la quête d'excellence. <https://www.santeclair.fr>



Retrouvez le réseau des écoles de la FEPS,  
partout en France, et à l'étranger :

<https://www.feps-sophrologie.fr/>

Soit 7 écoles, 9 centres de préparation :

- CEAS Paris : <https://www.sophrologie-ceas.org>
- EFS La Réunion : <https://www.formation-sophrologie-reunion.fr>
  - ESNE Reims : <https://www.esne51.info/>
  - ISH Lille : <http://institut-sophrologie-humaniste.fr>
- ISR Nantes et Rennes : <https://www.sophrologie-formations.com>
  - ISRA Lyon : <https://sophrologie-rhonealpes.com>
- ISSO Toulouse et Bordeaux : <http://sophrologie-sudouest.com>

## Dans l'intimité des sophrologues

Pour ouvrir cette année 2021, j'ai demandé à **Alix Berruet** de nous parler de son rapport à la sophrologie, comment elle l'intègre dans sa vie personnelle, ce qu'elle lui apporte dans sa vie professionnelle. En plus d'être sophrologue, Alix est également comédienne, chanteuse et danseuse.



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

J'ai été certifiée sophrologue en mars 2020, au tout début du premier confinement. Grâce à l'organisation du CEAS, nous avons pu faire notre remise des diplômes en visioconférence.

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

Après plusieurs années de carrière en tant que chanteuse-danseuse-comédienne dans le milieu du spectacle vivant, un milieu difficile où le stress est omniprésent, j'ai voulu me reconverter et apprendre un métier fondé sur la bienveillance et l'écoute de soi.

L'intérêt que je portais déjà beaucoup au corps humain et la découverte de la méditation il y a quelques années m'ont guidée vers le chemin que je voulais prendre.

Je cherchais une méthode de gestion du stress qui alliait le corps et l'esprit et la sophrologie est devenue une évidence.

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

La pratique qui m'a le plus marquée est sans hésiter la SAP (Sophro-Acceptation- Progressive).

Elle m'est d'une grande utilité pour préparer les auditions que je dois passer afin d'obtenir des rôles dans les comédies musicales. Elle m'a beaucoup aidée à gérer le stress des castings, une vraie révélation !

D'autres pratiques ont également changé mon quotidien de façon très positive : la respiration calmante, la LTI et SPI, l'image détente, l'objet neutre, les pratiques de RD1 et RD2B, la vivance des valeurs de la RD4 et la pratique de la tridimensionnalité du temps.

Les pratiques de RD3 ont été les plus difficiles à intégrer pour moi.

Par contre, les techniques spécifiques telles que la sophro-mnésie des 3 âges et la sophro-intégration-mnésique m'ont beaucoup plus touchée.

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

Enormément de choses !

Elle m'apporte la capacité à mieux gérer mes émotions au quotidien, une meilleure préparation physique et mentale pour mon métier d'artiste, une meilleure écoute de mon corps et par conséquent, moins de visites chez mon ostéopathe ! ( j'avais souvent le dos bloqué à cause d'une mauvaise respiration et de tensions musculaires liées au stress).

Elle me permet également de faire de meilleurs choix pour moi dans la vie de tous les jours et m'a appris à prendre du recul, de la distance lors de situations difficiles. Elle est devenue pour moi une vraie philosophie et hygiène de vie.

Plus globalement, j'ajouterais que la sophrologie m'a apporté ce qui me manquait le plus : la confiance.

Une confiance engendrée par la prise de conscience d'avoir à présent la possibilité d'agir sur mes émotions, mon stress et donc mon bien-être. Et c'est ce qui me permet d'avancer dans la vie, peu importe ce qu'il se passe : je me sens équipée.

### **SophroRéso : As-tu un entraînement quotidien, si oui, lequel ? Ou bien, est-ce ponctuel au gré des besoins ? Pratiques-tu le matin, le soir, dans la journée ?**

Je n'ai pas d'entraînement quotidien planifié car mes journées ne se ressemblent pas et mon planning change chaque semaine. J'inclus la sophrologie dans chaque chose que je fais et je choisis les exercices en fonction de mes besoins du moment, par exemple :

De la respiration carrée que je cale sur mes pas quand je marche dans la rue, une SDB, une image détente ou une respiration calmante dans le métro, une tension/détente en IRTER dans les salles ou les files d'attente, un pompage (cachée dans les toilettes de mon lieu de travail) pour me donner de l'énergie, un repérage et relâchement des tensions corporelles durant les tâches ménagères ou assise devant mon ordinateur, une évacuation des tensions après une situation stressante, un exercice pour m'apporter du positif lors d'une baisse de moral, une SAP dans les transports en commun si je dois préparer un évènement, etc. Lorsque j'ai un peu plus de temps, j'aime aussi m'installer chez moi pour me faire une longue séance. Soit en choisissant un audio d'une pratique de la formation que j'ai envie de refaire, soit seule.

Lorsque je suis en spectacle, mes pratiques sophrologiques sont plus ritualisées. Je prends quelques minutes pour moi pendant ma préparation et j'enchaîne SDB miroir pour m'ancrer, chauffage corporel pour activer le diaphragme, cri silencieux pour détendre les muscles de la mâchoire et des cordes vocales et pompage pour me donner de l'énergie.

Et parfois j'utilise la respiration 1 ou 2 pour stimuler l'appareil respiratoire, et le tra-tac pour la concentration.

Lorsque je suis en période d'auditions, je pratique une SAP tous les jours jusqu'au jour-J pour ma préparation mentale.

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

J'ai commencé à exercer un mois après l'obtention de mon certificat. Comme nous étions tous confinés, mes séances étaient exclusivement en visioconférence.

### **SophroRéso : As-tu rencontré des difficultés à tes débuts (qu'elles soient d'ordre "pratique" ou bien plus "mentales") ?**

J'ai eu du mal à m'habituer aux séances en visio. Le contact humain est différent et il est difficile d'assurer une totale sécurité de la personne puisque nous ne sommes pas dans la même pièce.

De plus, selon la position de la caméra de la personne, il est parfois difficile de voir ce qu'il se passe au niveau de son corps ou de sa respiration.

D'un point de vue mental, la difficulté que j'ai rencontrée au début était plutôt de l'ordre de la confiance en soi, le fait de ne pas se sentir légitime. Le passage du statut d'élève au statut de sophrologue professionnelle n'a pas été facile pour moi et le fait de demander une rémunération pour mes séances a fait l'objet d'un travail personnel.

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

Oui, avant une séance, si le temps me le permet, je pratique moi-même les exercices que j'ai prévu de faire faire et si je n'ai que quelques minutes, je fais un exercice d'ancrage ou de concentration.

Après la séance, en fonction des clients, j'ai parfois besoin de me ressourcer ou de me redonner de l'énergie avec un ou deux exercices.



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

Je n'ai pour le moment pas beaucoup de clients mais lorsque j'ai commencé à exercer en visio il y a quelques mois, j'avais planifié plusieurs séances par jour et je me suis vite aperçue qu'il était indispensable pour moi de faire des pauses entre chaque.

Je m'octroie 30 minutes de pause entre 2 séances et je prends le temps de faire une pratique pour me recentrer comme une SDB, un exercice de respiration ou une tension/détente de tout le corps. Parfois, même une courte méditation yeux fermés et concentrée sur ma respiration est suffisante pour me ressourcer.

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

Je suis encore toute jeune dans ce métier mais si j'avais un conseil à donner, je leur dirais de ne pas hésiter à pratiquer la méthode sur eux-mêmes avant de commencer à la transmettre et de ne pas avoir peur d'aller lentement dans leur apprentissage. S'octroyer la liberté d'aller à son rythme c'est déjà faire preuve d'une bienveillance et d'une écoute de soi que l'on transmettra à nos clients par la suite.

Je leur conseillerais également de toujours s'écouter, de se faire confiance, de rester en contact avec ses collègues de promo pour partager son expérience et de ne pas avoir peur de demander conseil, si besoin, auprès d'autres sophrologues.

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

Je suis souvent confrontée à des personnes qui attendent de la sophrologie un remède miracle ou qui ont été mal informées sur ce qu'est réellement la méthode. Elles aimeraient que leurs objectifs soient atteints rapidement, sans avoir besoin de s'entraîner.

J'utilise la pédagogie pour leur expliquer comment le corps fonctionne et l'importance de la répétition vivantielle mais cela ne suffit pas toujours.

Lorsque j'ai des interrogations, je n'hésite pas à demander l'avis d'autres professionnels et j'ai l'intention de me faire régulièrement superviser dès que mon nombre de séances augmentera.



## **SophroRéso : Quelles sont pour toi les qualités essentielles pour être sophrologue ?**

La capacité d'écoute (de la personne mais également de soi), l'humilité, l'adaptabilité, les capacités d'empathie et de bienveillance, le non-jugement, le lâcher-prise, la capacité de prise de distance et la patience.

**Alix Berruet**

[\(1\) Alix Berruet - Sophrologue | Facebook](#)

## Notre corps, ce réseau social (documentaire)

Vu sur France 5, le 19 novembre 2020...

Je ne saurais que trop vous recommander de regarder cette émission aux images stupéfiantes, qui nous invitent à un voyage inédit à l'intérieur de notre corps, entre poésie et science-fiction.



**Selon la médecine interniste et des découvertes médicales récentes, nos organes sont polyvalents, gèrent plusieurs missions, mais aussi communiquent entre eux pour s'influencer et coopérer sur la « toile biologique » constituée par notre corps.** Nos organes émettent une quantité de cellules messagères pour aller parler aux autres organes.

**Une équipe de recherche japonaise a mis en évidence une sorte d' « alphabet chimique » utilisé par les organes dans leurs messages ;** ainsi cette équipe qui travaille sur le traitement des cancers analyse dans une seule goutte de sang la signature chimique de cellules cancéreuses qui leur permet d'identifier 13 types de cancer différents et l'organe attaqué.

Les reins, au-delà de la fonction de production de l'urine, régulent l'équilibre sanguin : à la moindre baisse de globules rouges, le rein libère l'hormone EPO qui stimule la fabrication de globules rouges par la moelle osseuse.

Autre exemple : un cardiologue allemand agit sur l'innervation des reins pour obtenir une action régulatrice sur la pression sanguine ; une opération chirurgicale sur le réseau de nerfs des reins va permettre à un patient atteint d'une hypertension artérielle sévère - que les médicaments n'arrivent pas à faire baisser durablement depuis des années - de retrouver une tension normale.

**Où l'on apprend également pourquoi la marche est le sport le plus utile (bien avant le cyclisme ou la natation) à la fabrication de l'os.** Par ailleurs, **il est mis en évidence le lien entre la contraction musculaire et le système immunitaire ;** les cellules fibreuses de nos muscles sont une sorte de thermostat du système immunitaire qui contrôle le métabolisme et optimise nos défenses naturelles.

« **A la lumière de ces découvertes, il est temps de considérer la santé autrement** », conclut ce médecin interniste interviewé au nom de cette nouvelle médecine hospitalière, en relai entre la médecine généraliste et la médecine spécialisée par organe.

**En tant que sophrologue, j'ai trouvé vraiment intéressant de voir que la médecine occidentale rejoint peut-être à sa façon les grands principes holistiques de la médecine traditionnelle chinoise ou de la médecine ayurvédique indienne...**

Nathalie Bergeron-Duval, Sophrologue, CEAS Paris

## A louer !

**Une place se libère dans la Maison de Santé Paramédicale (dans laquelle exercent un ostéopathe avec un podologue et une orthoptiste).**

Le cabinet se situe dans une résidence neuve avec un placement privilégiée au **49 avenue de Versailles à Thiais**. Il est proche des écoles et de nombreux centres d'intérêts. **Accessible en voiture par l'A86 et surtout à pied depuis la gare RER C. Proche de nombreux bus et du futur tramway.**

**Les locaux répondent aux normes PMR de sécurité et d'accessibilité**, le tout dans un cadre moderne et convivial alliant ergonomie et fonctionnalité.

**Situé en RDC le cabinet dispose d'une salle de consultation calme et lumineuse de 13 m2 ouvrant sur une terrasse cosy avec jardinet de près de 20 m2.** Cuisine moderne entièrement équipée, salle d'attente aménagée et équipements résolument contemporains viennent compléter le confort.

**Prix: 653€ cc**

Si vous êtes intéressé/e, contactez :

**Bertrand Millet,**  
**Ostéopathe**  
**Biomécanicien**  
**au 01.48.92.67.64**



Un nouveau **centre Via Sana** ouvre dans le quartier de Beaugrenelle au 44 rue Gutenberg, Paris 15e. Il est composé de **3 espaces de pratique de 10m2, 12m2 et 17m2**, d'une salle d'attente cozy et accueillante et d'un espace cuisine. Les locations se font quant à elles dès **une journée par semaine, jusqu'au temps plein.**

Sont recherchés, pour compléter l'équipe, des professionnels désireux de créer un cadre de pratique agréable et collaboratif.

N'hésitez pas à prendre contact au 06 34 38 20 12 si vous souhaitez visiter.

<https://centreviasana.com/praticien/gutenberg>

**CEAS Paris** ■■ Coordonnées du Journal : 16 boulevard Saint Denis ■■ 75010 Paris ■■  
Tél : 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 ■ Stocklib