

L'édito de Géraldine

L'actualité est dense, c'est un doux euphémisme...

Dans le contexte perturbé par la COVID, la logistique organisationnelle de nos stages est devenue depuis plus d'un an, une sorte d'« usine à gaz » où la crainte des uns de se déplacer, l'envie des autres de continuer à faire « comme si de rien n'était », la gestion de l'espace en respect des contraintes, ont dû cohabiter. En tant qu'organisme de formation, prenant bien sûr en compte les critères cités ci-avant, le plus essentiel à garder en objectif final n'en demeure pas moins : continuer à enseigner, à transmettre QUALITATIVEMENT.

L'accès à la visioconférence a été décrié dans un premier temps par certaines écoles, pour la nôtre, elle est apparue comme une solution pour poursuivre notre activité dans un cadre de vie profondément chamboulé. Aujourd'hui, avec le recul, nous remercions la technologie de nous avoir permis d'amortir les chocs. Mais comme toute entreprise, nous voilà désormais confrontés à faire revenir sur les bancs d'école certains de nos élèves qui ont pris goût au confort du distanciel (pas de fatigue liée au trajet, un gain de temps dans sa journée, toujours de l'incertitude à se rendre sur Paris... voilà parmi les arguments avancés). Conservons bien à l'esprit que **l'intégration pédagogique n'a pas la même qualité en distanciel en comparaison du présentiel.**

L'être humain est un animal social. Il a d'abord besoin de contacts, de « se frotter » au groupe (passez-moi l'expression dans la situation actuelle du « Pas touche »). Il lui faut par ailleurs capter le maximum d'informations pour décrypter son environnement : ami, ennemi, dans quelle proportion ? Une fois le décodage effectué, et une fois seulement cette étape franchie, il lui est possible de s'éveiller à l'expérience sophrologique, à accueillir phénoménologiquement les séances, à se mettre à nu (la complexité du travail et sa vertu). Derrière un écran, vous restez bien DERRIERE : protégé et paradoxalement bien plus pollué. Le cerveau n'a pas un accès juste de ce qui se joue, certaines précisions lui manquent, liées aux postures, aux intonations verbales, aux énergies qui s'animent dans le groupe et entre éléments du groupe. Coupé de toutes ces informations et programmé pour notre sécurité, il continue à analyser, détecter, à traquer tout ce qu'il peut comme alertes auxquelles il n'a pas d'accès direct. Il mouline... et se fatigue ! A bon entendeur, la visioconférence est certes une sacrée chance mais ce n'est donc pas la panacée de l'intégration pédagogique.

Tout cela surtout pour vous dire, chers stagiaires, que nous avons profondément hâte de retrouver des groupes au grand complet. Même si le contexte reste très capricieux...

Géraldine DURAND  
Co-Directeur du CEAS



Bonjour !

C'est l'été ! Et un été bien particulier avec le goût de la liberté retrouvée après une année plus ou moins compliquée pour la plupart d'entre nous. On reprend peu à peu nos habitudes, le plaisir de boire un verre en terrasse, la légèreté des conversations entre amis en « vrai », la joie de revoir les êtres chers à nos cœurs qu'on a essayé de protéger en les voyant moins... Même si l'ombre du COVID est toujours là, on respire à nouveau !

Pour notre école, les choses avancent également avec deux points d'attention :

La relance de la formation bilangue revisitée dans le contexte des contraintes COVID et BREXIT. Le CEAS a mis sur pied une nouvelle proposition pédagogique et réuni une équipe avec de nouvelles recrues. Vous retrouverez les acteurs impliqués sur cette action tout au long de notre journal.

ET évidemment le mois d'octobre, qui s'annonce très singulier et intense pour le CEAS, organisateur du 11<sup>ème</sup> Congrès de Sophrologie de la FEPS.

Je vous souhaite un été tout en douceur, en légèreté, en rires, en bonheurs simples.

Prenez bien soin de vous, ressourcez-vous et rdv à la rentrée pour de nouvelles aventures !



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, 4, 5 & 6 | L'équipe bilangue  |
| Page 7            | Apprendre à gérer ses émotions avec « Muffin le Corgy »                        |
| Pages 8 & 9       | L'interview des intervenants   |
| Pages 10 & 11     | Chronique d'une installation réussie   |
| Pages 12, 13, 14  | Actualités de la FEPS  |
| Page 15           | Actualités Sophro  |
| Page 16           | Dans l'intimité des sophrologues   |
| Page 17           | « Sommeil et vigilance, niveau 2 »   |
| Pages 18 & 19     | A la découverte de la Sophro-marche  |
| Page 20           | Communication - Biblio-Sophro - Carnet rose – Carnet gris - Cita Sophro te dit |
| Page 21           | A louer – Le Sophro-Mood de Lætitia  |

# Programme des Formations complémentaires Automne 2021



## Elargissement des compétences ou public spécifique

### ● Neurosciences et émotions

† Nathalie Bergeron-Duval & Pauline Neveu

03, 04 & 05 septembre 2021

#### Les objectifs:

Acquérir des notions de bases en neurophysiologie.  
Approcher les neurosciences des émotions.  
Faire le lien entre vécu quotidien, vécu sophrologique et système nerveux.

### ● Identification de la demande, protocole d'application

† Dr Martine Orlewski

13, 14 & 15 septembre 2021

#### Les objectifs:

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

### ● Vigilance et troubles du sommeil niveau 1

† Dr Luc Audouin & Caroline Rome

04, 05 & 06 octobre 2021

#### Les objectifs:

Comprendre les mécanismes du sommeil et de la vigilance.  
Savoir utiliser des exercices simples en termes de prévention.  
Repérer les pathologies nécessitant l'orientation vers des spécialistes.  
Connaître les troubles du sommeil pour la mise en place d'une gestion appropriée.  
Découvrir les possibilités d'action pour restaurer ou conserver la vigilance.

### ● Les enfants, approche générale et sommeil

† Laurence Le Henri

08, 09 & 10 octobre 2021

#### Les objectifs:

Acquérir des connaissances du public enfant et les principaux motifs de consultations.  
Acquérir des outils sophrologiques adaptés.

### ● Sophrologie et adolescents, préparation aux examens

† Laurence Le Henri

22, 23 & 24 octobre 2021

#### Les objectifs:

Acquérir la compétence en animation d'ateliers de sophrologie pour un public adolescent.  
Accompagner grâce à la méthode sophrologique la préparation aux examens.

### ● NOUVEAU en visio ! La mémoire

† Aurore Malet-Karas

20 & 21 novembre 2021

#### Les objectifs:

Acquérir des notions des différents types de mémoires.  
Acquérir 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.

### ● Sophrologie et addictions

† Pascale Etchebarne

27 & 28 novembre 2021

#### Les objectifs:

Acquérir des notions principales concernant les addictions.  
Déconstruire ses 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.  
Acquérir des connaissances sur les éventuels dommages collatéraux qu'engendrent les addictions.

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

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

Pensez à venir liker la page du FACEBOOK du CEAS, moyen efficace d'obtenir en flux tendus les informations sur les stages à venir, les déroulés des programmes notamment : [www.facebook.com/CEASsophrologie](https://www.facebook.com/CEASsophrologie)

## La formation bilangue : présentation de l'équipe

En 2015, le CEAS Paris et la Sophrology Academy se sont rapprochés pour offrir une formation bilangue au métier de sophrologue. Dans le contexte complexe du BREXIT, conjugué à celui de la COVID, depuis 2021, le CEAS Paris propose à chaque sophrologue installé ou élève formé aux 4 degrés, de compléter son cursus avec l'acquisition de la méthode en langue anglaise directement dans ses locaux à Paris.

A ce titre, une équipe dédiée a été réunie pour assurer la proposition pédagogique au CEAS.  
Détails et programme : <https://www.sophrologie-ceas.org/la-formation-bilangue/>

En voici les membres :

- Liz Murphy
- Maéva Morin-Béranger
- Christine Pignet
- Anne Poncelet
- Isabelle Castellanet
- Eva-Julia Alvarez
- Nathalie Bergeron-Duval



**ET faites connaissance avec chacune (même si certaines vous sont déjà familières) !**



J'ai étudié la sophrologie en 2012, peu de temps après que Florence Parot (elle-même ancienne élève du CEAS) a créé la première école de sophrologie en Angleterre. Pendant des années, j'ai utilisé la sophrologie dans le cadre de mon travail dans le monde de la culture et des valeurs d'entreprise tout en commençant à enseigner à la Sophrology Academy. Je suis aujourd'hui très heureuse de diriger l'Academy au moment où la sophrologie se développe au Royaume-Uni. Pour moi, la grande force de la sophrologie est de développer notre capacité à modifier consciemment nos états mentaux et corporels afin de révéler dans la vie l'essence de qui nous sommes vraiment.

En tant que Vice-Présidente de l'International Sophrology Federation (ISF), j'ai à cœur de faire connaître les bienfaits de la sophrologie au monde anglophone. C'est pour cette raison que je suis ravie de travailler avec le CEAS pour former plus de sophrologues capables de travailler en Anglais ! Je suis fière de travailler main dans la main avec certains des merveilleux certifiés de notre école et de partager notre approche et notre expertise dans ce programme.

*I started my sophrology training in 2012, not long after Florence Parot (herself trained at the CEAS) established the first sophrology school in the UK. For several years I combined sophrology with my work in organisational culture and values whilst teaching at the Sophrology Academy part time. I am now leading the Sophrology Academy at this exciting time of growth for sophrology in the UK. For me, the power of sophrology lies in the way it develops our ability to consciously manage our inner states of mind and body in order to bring the full essence of who we are to the experience of life as it is.*

*As Vice President of the International Sophrology Federation (ISF), I am passionate about spreading the benefits of sophrology in the English-speaking world. For this reason I am thrilled to be working with the CEAS to train more sophrologists who can work in English! I am proud to work alongside some excellent graduates of our school and to share our approach and expertise in this programme.*

**Liz MURPHY** Directrice générale de la Sophrology Academy  
(Anamnesis and protocols)

Formée à la Sophrologie en cursus bilingue, au CEAS Paris et à la Sophrology Academy d'Ashford, c'est tout spontanément que je me suis engagée dans cette nouvelle aventure en entrant dans l'équipe pédagogique de la formation bilingue à Paris !

Installée à Paris en tant que sophrologue spécialisée dans l'accompagnement des maladies chroniques et spécifiquement de l'endométriose, du burnout et des enfants et adolescents, j'ai souhaité suivre un cursus bilingue pour pouvoir aussi accompagner une clientèle anglophone. Cet axe de spécialisation représente un axe de différenciation dans notre métier et surtout l'opportunité de pouvoir faire bénéficier à notre clientèle d'un suivi de qualité : travailler dans sa langue maternelle est un vrai plus dans l'accompagnement ! En parallèle de ma pratique, et de par mon expérience en Marketing et Communication, j'ai eu l'opportunité d'enseigner la communication digitale 2 ans durant, au sein de la Sophrology Academy (avant l'arrivée de la Covid et du Brexit). J'interviens aussi au CEAS, en formation initiale, afin d'initier les futurs sophrologues aux secrets d'une installation professionnelle réussie ! C'est pourquoi, je suis ravie de pouvoir transmettre ce que la Sophrology Academy a su m'apporter. Au-delà de l'enseignement de la Sophrologie en anglais, c'est toute une approche culturelle qu'il faut appréhender.



*Trained by the Sophrology Academy in Ashford and the CEAS in Paris, in the bilingual course, I am so proud and excited to be part of this new adventure!  
Sophrologist installed in Paris, I am specialized in chronic diseases and specifically endometriosis, burnout and for children and teenagers. The opportunity to have followed a bilingual course gives me the chance to support English-speaking clients. This specificity represents, not only the possibility to have a real competitive advantage but above all the opportunity to provide our clients with a quality follow-up: working in the mother tongue makes a real difference!  
Furthermore, thanks to my expertise in Marketing and Communication following my background, I had the opportunity to teach digital communication for 2 years, within the Sophrology Academy (before Covid and Brexit). I also teach at CEAS, in initial training, and share to the future Sophrologists, the secrets of a successful professional setup!  
I am so delighted to be part of the new team of teacher in CEAS and share all the Sophrology Academy brought me. Beyond practising Sophrology in English, it is a complete cultural approach that must be understood.*

**Maéva MORIN BERANGER** (Fondamentaux de la Sophrologie – Relaxation dynamique 1<sup>er</sup> degré)



Après plus de 35 ans d'une carrière bien remplie dans les domaines du management, de la conduite de projets européens et des ressources humaines, j'ai choisi en 2017 de changer de métier et de devenir sophrologue, parce que j'ai toujours aimé écouter, accompagner et transmettre. J'ai découvert l'efficacité de la sophrologie à travers ma propre expérience et par les retours très positifs de personnes à qui je l'avais conseillée, par exemple dans des situations de stress, de prévention du burnout ou pour aider des salariés à préparer entretiens ou échéances. Au cours de ma formation de sophrologue, j'ai découvert et expérimenté beaucoup d'autres applications possibles (l'amélioration de la vitalité des personnes âgées, la prévention de l'épuisement parental, le développement de la créativité ou de la concentration, l'amélioration du sommeil, ...). J'ai suivi ma formation à la fois à Paris au CEAS et à Ashford en Angleterre, à la Sophrology Academy.

La possibilité de bénéficier d'une formation bi langue a été l'une des raisons pour lesquelles j'ai choisi de me former au CEAS, pour avoir le plaisir de pratiquer et de travailler en anglais, et aussi avec l'idée d'élargir éventuellement ma future clientèle. J'y ai trouvé en fait beaucoup plus : une expérience d'une richesse à laquelle je ne m'attendais pas. En effet, pratiquer dans une autre langue, avec une approche culturelle différente, des sonorités différentes, m'a permis de vivre et d'intégrer la sophrologie autrement. La contrainte, et parfois la difficulté, d'utiliser une autre langue ont été pour moi de puissants leviers qui m'aident, je crois, à développer dans ma pratique écoute, rigueur et créativité. Je suis donc ravie de rejoindre l'équipe et de partager, du mieux que je pourrai, le bonheur de guider en anglais.

*I have been working in companies for 35 years, as an executive, European project manager and HR specialist. After a very fulfilling career, I decided to train and work as a sophrologist because I have always loved to listen, to help and to share what I know. I discovered the efficiency of sophrology through my own experience. I have often suggested it to people dealing with stress, burnout or challenging upcoming events, and have had very positive feedback. During my sophrology training I discovered and experimented with many other possible areas for sophrology (improving vitality for seniors, preventing parent exhaustion, developing creativity and concentration, sleeping issues...). My training took place in Paris (with the CEAS) and Ashford in England (with the Sophrology Academy), and I can work in English as well as in French. I chose to train with the CEAS mainly because of the bilingual training option. At first for the pleasure to work in English and to broaden my future business opportunities. In fact, there, I found much more : an unexpected wonderful experience. Thanks to this learning and practicing with other words and sounds, with a different approach, I integrated Sophrology in my life in a deeper and richer way. The challenge (and sometimes difficulty) to work and learn in a foreign language resulted in being a help, I think, to develop some of my skills. Therefore, I am very happy to join the team and to share, as much as I can, the pleasure to guide in English.*

**Christine PIGNET** (Relaxation Dynamique 2<sup>ème</sup> degré)

En tant que formatrice d'Anglais professionnel, je me suis naturellement inscrite à la formation bilangue proposée par le CEAS & la Sophrology Academy en 2015. Depuis, je travaille en tant que sophrologue auprès des particuliers (enfants, adolescents & adultes) et j'ai la chance d'effectuer des séances de groupe pour des personnes en situation de déficience intellectuelle.

Par ailleurs, je travaille pour une école d'ingénieurs où je forme les futurs managers à la gestion du stress & des émotions via des séances de sophrologie en Anglais. Je suis passionnée par la langue anglaise, la sophrologie, et l'enseignement a toujours été ma mission ; c'est pourquoi je suis impatiente de partager cette passion avec vous lors des prochaines sessions de formation en Anglais.

*As a professional English trainer I naturally enrolled in the bilingual training course offered by the Ceas & the Sophrology academy in 2015. Since then I have worked as a sophrology practitioner with individuals (children, adolescents & adults) and I have the opportunity to conduct group sessions for people with intellectual disabilities.*

*In addition, I work for an engineering school where I train future managers in stress & emotion management through sophrology sessions in English. I am passionate about English language, sophrology & teaching has always been my mission that's why I really look forward to sharing my passion with you during the next training sessions in English !*

**Anne PONCELET** (Entraînements Relaxation dynamique 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degré)



Consultante internationale, spécialiste des partenariats pendant 20 ans, je découvre la sophrologie pour la gestion du stress.

C'est après 8 années de pratique personnelle que je décide de devenir sophrologue et de me former au cursus bi-langue proposé par le CEAS Paris. Je bénéficie ainsi de la richesse d'un double enseignement de qualité en suivant les cours de la Sophrology Academy à Ashford en Angleterre.

Je deviens sophrologue internationale et suis aujourd'hui membre de l'ISF (The International Sophrology Fédération)

Passionnée par l'humain dans toutes ses dimensions de vulnérabilité, de ressources et de capacité, je guide les personnes sur la voie de la confiance, de l'équilibre et de l'harmonie dans leur vie personnelle et professionnelle en transmettant cette puissante et complète méthode qu'est la sophrologie.

C'est avec enthousiasme que je participe à la mise en place de cette formation de spécialisation « Pratiquer la sophrologie en anglais » proposée par le CEAS en collaboration avec mes collègues sophrologues bilangue et avec Liz Murphy, Directrice générale de la Sophrology Academy.

C'est une magnifique opportunité de permettre à d'autres confrères de guider en anglais, d'élargir leur pratique de la sophrologie avec une autre dimension culturelle et d'ouvrir davantage d'opportunités professionnelles de dimension internationale.

*International consultant specialized in partnerships for 20 years, I first came across sophrology for stress management.*

*After 8 years of personal practice, I decided to become a sophrologist and joined the bi-lingual course offered by CEAS Paris in collaboration with the Sophrology Academy in Ashford. I had this great opportunity to follow high quality courses in both schools I am now an international sophrologist and a member of the ISF (The International Sophrology Federation).*

*Passionate about people in all their dimensions of vulnerability, resources and capacities. I guide people on the path to confidence, balance and harmony in their personal and professional life by transmitting the powerful sophrology method.*

*I am very enthusiastic about being part of this new training programme "Practice sophrology in English" offered by the CEAS Paris in collaboration with other sophrologists and with Liz Murphy, Executive Director of the Sophrology Academy.*

*This is a wonderful opportunity to allow other sophrologists to lead sophrology sessions in English, to add a new cultural dimension to their sophrology practice and to open up more professional opportunities on an international scale.*

**Isabelle CASTELLANET** (Relaxation Dynamique 3<sup>ème</sup> degré)



Après plus de 20 ans à la direction littéraire d'une maison d'édition de méthodes de langues, il était temps pour moi de changer d'horizon. Comme souvent, la vie fait bien les choses, et le choix d'entamer un cursus de sophrologie en français et anglais est devenu une évidence pour moi alors que je me trouvais à un carrefour de ma vie.

Ce que j'aime, dans mon travail, c'est de voir les personnes que j'accompagne littéralement prendre corps. Je dis souvent qu'avec la sophrologie, on apprend à "toucher le jaguar", c'est-à-dire à surmonter ses obstacles et ses peurs. Et ça se fait tout en douceur, presque sans qu'on s'en rende compte. À un moment on se réalise qu'on est enfin devenu soi. Un jour, à la fin de son travail avec moi, un jeune homme m'a dit "Je m'émerveille". Pour moi, la beauté de la sophrologie, c'est exactement ça.



*After working for over 20 years as literary director in a multilingual publishing house, I felt it was time for me to change directions. Life often shows you the path for change, and one day the opportunity to take a bilingual course in sophrology made that path obvious to me. What energizes me the most is when I see the people I work with literally start to embody themselves.*

*I often say that with sophrology, you learn to "touch the jaguar" – that is to overcome your fears and obstacles. This happens very gently, almost without noticing the path through change. One day you realize that you have become the person you really want to be. One of my favorite examples of this happened at the end of one of my clients' sessions. With thoughtful introspection, he said to me "I'm amazed by myself". For me, this is precisely the beauty that sophrology achieves.*

**Julia Applefield-Alvarez** (Relaxation Dynamique 4<sup>ème</sup> degré)



Pour moi la sophrologie est une pratique simple - à intégrer par petites touches dans son quotidien - qui ressource, dynamise et calme tout à la fois, et qui peut devenir une philosophie de vie qui transforme durablement un individu.

Depuis 2005, je suis sophrologue (diplômée CEAS Paris), formatrice et facilitatrice en créativité. J'exerce en entreprise en format ateliers découverte, formations ou conférences. Pour les particuliers, je propose des rendez-vous individuels et des ateliers collectifs de sophrologie mais aussi deux belles pratiques de gestion du stress : en mode très ludique, le Yoga du Rire, et en mode plus méditatif les chorégraphies Nirvana® (detox respiratoire, étirements et mouvements en musique). Au CEAS Paris et aussi à la Sophrology Academy, j'anime depuis plusieurs années des modules sur les émotions ou la créativité. Je suis très heureuse de participer à cette « formation bilangue » pour aider la sophrologie à sortir des frontières francophones. Et c'est toujours un plaisir de pratiquer en anglais !

Les multiples partenariats que j'ai noués dans mon activité professionnelle indépendante me permettent aujourd'hui de proposer une offre variée d'ateliers pluridisciplinaires (Sophrologie ou Yoga du Rire & Qi Gong, Yoga, médiation équine). Mon petit livre pratique "La petite encyclopédie de la détente-minute" est disponible en France (Editions Tredaniel, 2015) mais pas encore Outre-Manche.

For me, sophrology is a simple practice - to be integrated in small steps into your daily life - which at the same time revitalizes, energizes and calms, and which can become a philosophy of life which lastingly transforms an individual.

Since 2005, I have been a sophrologist (CEAS Paris graduate), trainer and facilitator in creativity. I work in company in the format of discovery workshops, training or conferences. For individuals, I offer individual appointments and sophrology collective workshops but also two great stress management practices: in very fun mode, Laughter Yoga, and in more meditative mode the Nirvana® choreographies (respiratory detox, stretching and movements in music). At CEAS Paris and also at Sophro Academy, I have been running modules on emotions and creativity for several years. I am very happy to participate in this two-language training to help sophrology go beyond French-speaking borders. And it's always a pleasure to practice in English !

The multiple partnerships that I have forged in my independent professional activity allow me today to offer a varied offer of multidisciplinary workshops (Sophrology or Laughter Yoga & Qi Gong, Yoga, horse mediation). My little practical book "The little encyclopedia of minute relaxation" is available in France (Editions Tredaniel, 2015) but not yet across the Channel.

**Nathalie BERGERON-DUVAL** (Entraînements Relaxation Dynamique 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> degré)



## Apprendre à gérer ses émotions avec Muffin le Corgy



**Véronique Bergeot** a eu l'idée de créer des cartes de sophrologie pour les enfants de 5 à 12 ans. Ses cartes, en anglais (la version française arrive prochainement), expriment différentes émotions pour pouvoir travailler dessus en séance.

Les illustrations sont « so cute » et les exercices très accessibles pour des petits.

**Véronique nous parle de la genèse et de l'utilisation de ses drôles de « Corgy Cards » !**

Maman de deux filles de 6 et 10 ans, j'ai voulu créer ces cartes pour elles.

**A l'école** on nous apprend des règles de grammaire, des maths, des sciences, des rois dont on ne se souviendra pas à l'âge adulte et **très étrangement rien sur nos émotions, rien sur la façon dont les appréhender, ou comment se comporter ou réagir face à des situations de la vie.**

J'ai travaillé, lorsque je vivais encore à Londres, avec plusieurs classes et même en CM2 les émotions restent mal définies dans la tête ET le corps des enfants, comme quelque chose que l'on doit vite absorber ou cacher. En effet, on enterre souvent nos émotions profondément en nous, on montre notre masque joyeux que tout va bien, et plus tard, à l'adolescence, à l'âge adulte, beaucoup de choses resurgissent, qui, sans le vouloir et en être conscient, définissent nos comportements, nos peurs, nos freins...

J'ai voulu créer ces cartes pour découvrir cette riche palette des émotions, montrer qu'elles font partie de nous tout simplement et qu'elles nous enrichissent. L'idée n'est donc absolument pas de les supprimer ou d'être toujours « happy » mais de les vivre, de ne pas en avoir peur, de les écouter... Pour ne prendre qu'un rapide exemple, que se passerait-il si la tristesse n'existait pas ? Et bien, nous ne serions plus en mesure de nous rendre compte de ce qui est important pour nous...



**CHASING AWAY BLACK CLOUDS**

Standing up, do your usual routine...

Try to imagine a big black cloud inside your head. Inhale through your nose by gently inflating your stomach and hold your breath. Hold your nose with your fingers as you look at that black cloud.

Then when you need to breathe out, blow very hard through your mouth to chase that black cloud away from you.

You can repeat this 3 times.

Then listen to how you're feeling inside. Do you feel better?

Now, you can open your eyes.

Alors à mon modeste niveau et avec uniquement l'envie de faire découvrir la sophrologie dans un pays où elle est méconnue, je propose des outils issus de cette méthode fantastique, mis en images, pour apprendre à gérer ses émotions, à les amadouer, à les vivre, à les écouter avec bienveillance et être capable de décider « quoi en faire ».

### Comment fonctionne ce jeu ?

Dans ce jeu de 40 cartes A6, rangé dans son joli pochon en coton bio, on retrouvera les 8 principales émotions avec 17 exercices pour apprendre à y répondre ainsi que 10 cartes bonus pour permettre de découvrir les fondements de la sophrologie.

Les cartes sont aujourd'hui en anglais, mais un peu de patience elles seront bientôt disponibles aussi en français !



**PROTECTIVE BUBBLE**

Do your routine as usual.

Start with some deep belly breaths.

Then, breathing freely, start to imagine a protective bubble all around you.

This bubble can be whatever size, colour and shape you want... feel free to be creative and build something you really like. You can also use your hands to help you to draw it all around you... Take your time to create something very special.

When your bubble is just as you like it, you will be able to add what you want inside it, something or someone you love, a picture or a word to keep you company...

Now, picture yourself in the bubble, being cozy, safe and happy.

Then let go your bubble image - you can imagine it leaving just as it came. Then take some time to breathe in all the positive feelings you have experienced. You know this bubble is yours and you can go back there whenever you need it.

Finally without rushing, you can open your eyes.

**Véronique Bergeot**

Sophrologue à Bordeaux et

Visio All around the world 😊

[veronique@myburnout.co](mailto:veronique@myburnout.co)

Prix du jeu (an anglais) : 28€ hors frais de livraison

## L'interview des intervenants

**Maéva Morin Béranger**

**Comme vous l'avez vu, est intervenante à la Sophrology Academy,  
Et a accepté de nous partager son expérience de sophrologue bilangue.**

**Quel a été son parcours, comment définit-elle la sophrologie et surtout trouve-t-elle des différences entre pratiquer la sophrologie en anglais ou en français?**

**Voilà les questions que je souhaitais lui poser.**



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

Un parcours somme toute assez classique de reconversion...

Après un Baccalauréat littéraire, une école préparatoire en économie et une école de commerce, spécialité entrepreneuriat (...l'idée était déjà là, malgré tout !), j'ai travaillé plus de dix ans au sein de l'industrie du luxe en Marketing – Communication et formation interne. Ce métier m'a énormément enthousiasmée et passionnée, mais la façon de le faire et l'environnement dans lequel il s'inscrivait n'étaient pas en adéquation avec mes valeurs...

Un burnout et du temps (beaucoup de temps !) plus tard, une première évidence était que je voulais travailler à mon compte, être indépendante. Organiser mon activité comme je le voulais et ainsi pouvoir faire en sorte que ma vie professionnelle se conjugue plus harmonieusement avec ma vie de famille en construction. Un bilan de compétences a permis d'affiner mes envies et mes souhaits : travailler avec et pour les autres, transmettre, accompagner.

La Sophrologie a croisé mon chemin à ce moment-là... Comme une deuxième évidence... « un alignement des planètes » diraient certains ! C'est ainsi que je me suis inscrite en formation au cursus bilangue du CEAS et de la Sophrology Academy.

Aujourd'hui, j'ai la chance d'avoir développé une activité professionnelle en adéquation avec mes envies et mes valeurs. Sophrologue spécialisée en maladie chronique et dans l'accompagnement des adolescents et des enfants, je suis aussi consultante en Marketing – Communication et en développement de business pour les indépendants et les sophrologues. Ma reconversion ne signifiait pas pour autant vouloir renier mes premières amours ! J'ai la chance également d'être attachée de cours à la Sophrology Academy et au CEAS pour transmettre aux futurs sophrologues les clefs d'une installation réussie. Et bientôt au CEAS en programme bilangue !

### **SophroRéso : Comment as-tu découvert la Sophrologie ? Pourquoi avoir choisi de te former à la Sophrologie et pourquoi avoir choisi le cursus bilangue ?**

J'entends parler de Sophrologie à la fin d'un reportage. Très succinctement, tout ce que je retiens : la sophrologie est une méthode pour gérer son niveau de stress et ses angoisses. Pour une femme hyper stressée, angoissée, en (fin de) burnout et spasmophile de surcroît, il n'en fallait pas plus pour attirer mon attention et m'y intéresser. Je suis, à ce moment, en pleine recherche pour un changement professionnel.

Pourquoi j'ai décidé de me former ? Je ne sais pas... En digne « marketeuse », j'ai pour habitude d'établir des prévisions et des plans, de faire des études de marchés, de peser le pour et le contre, bref de « raisonner ». Pour une fois, rien de tout cela n'a été fait. J'ai simplement rencontré plusieurs écoles, échangé avec les intervenants pour finalement espérer être prise au CEAS.

J'ai toujours travaillé en connexion avec l'international, ayant le goût pour les langues et particulièrement l'anglais. Quand j'ai découvert le programme bilangue du CEAS, je me suis projetée dans ma pratique, avec l'envie d'accompagner les personnes anglophones installées à Paris. De plus, en précisant les leviers pour développer sa clientèle, le programme bilangue représente un réel avantage concurrentiel par rapport à mes collègues (nombreux, installés comme moi sur Paris !). Il me permet de travailler avec les entreprises, structures ou milieux scolaires anglophones.

## **SophroRéso : Faire de la sophrologie en français ou en anglais, qu'est-ce que ça change selon toi ?**

Tout et peu à la fois...

On pourrait se dire qu'être Sophrologue en français ou en anglais c'est pareil, que seule la langue change... En effet, d'une langue à l'autre, les principes et les lois véhiculées par la Sophrologie restent les mêmes, tout comme les pratiques de relaxation dynamique. Pourtant, accompagner un client anglophone dans sa langue maternelle nécessite de s'adapter à sa culture, sa façon de percevoir le monde. Ce n'est pas seulement parler la même langue que lui, c'est avant tout savoir parler le même langage !

## **SophroRéso : Te rappelles-tu des questions ou des difficultés que tu as pu rencontrer lors de ta formation ?**

Des questions, des difficultés ... ? Des milliards durant ces deux années... Deux années à cheminer, à être poussés dans nos retranchements par les formateurs, à nous questionner, à apprendre à modifier le regard que l'on porte sur nous, les autres, notre environnement, les choses, à nous re-découvrir... Et l'apprentissage de la méthode n'en est que le point de départ !

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

La sophrologie fait partie intégrante de mon quotidien.

La majeure partie de mon temps professionnel est dédiée à mon activité de sophrologue en cabinet, en milieu scolaire et en formation. Par ailleurs, à travers ma connaissance approfondie en endométriose, j'ai l'opportunité d'évoluer dans un milieu médical et paramédical, où la sophrologie a déjà une place identifiée dans l'accompagnement pluridisciplinaire de la patiente. Cadre idéal pour encore plus diffuser et faire connaître les bienfaits de la méthode dans la gestion des maladies chroniques.

Au-delà de m'avoir donné un métier à part entière, la sophrologie m'a aussi aidée à reprendre mon ancienne activité, en lui donnant un nouveau souffle pour qu'elle puisse s'inclure dans ma nouvelle vie professionnelle.

Ma vie entière est imprégnée de sophrologie. La citation de Confucius résume bien la direction que celle-ci a prise : "Le bonheur ne se trouve pas au sommet de la montagne, mais dans la façon de la gravir ».

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

Ma définition pour les enfants que j'accompagne est la suivante : « La sophrologie permet de réveiller les super pouvoirs qu'on a en soi ! »

## **SophroRéso : Tu intervies à la Sophrology Academy. Peux-tu nous expliquer ce que tu souhaites transmettre aux stagiaires ?**

Au-delà de l'enseignement en anglais, c'est tout une approche culturelle qu'il faut appréhender. Approche que la Sophrology Academy a su me transmettre. Je suis ravie, à mon tour, de pouvoir, avec toute l'équipe et mon expérience, partager ces enseignements et permettre à des sophrologues de pouvoir se différencier et développer leurs activités tout en apportant un suivi de qualité à leurs clients.

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

Plutôt qu'une anecdote, un conseil à destination des futurs sophrologues bilangues... Essayez, tant que faire se peut, d'éviter de recevoir juste l'un après l'autre, deux clients ne parlant pas la même langue... le « switch » n'est pas toujours évident !

**Maéva Morin-Béranger**

**Cabinet Sophrano**

**Paris 9ème et 17ème - 06.76.93.97.61**

**[www.sophrano.com](http://www.sophrano.com)**



## Chronique d'une installation réussie...



**Isabelle Castellanet a suivi la formation bilingue et a été certifiée en 2019. Elle s'est très vite installée à son compte. Isabelle nous explique son parcours et nous livre quelques conseils tirés de son expérience pour réussir au mieux le démarrage de son activité.**

### **SophroRéso : Peux-tu nous raconter ton parcours ? Comment as-tu connu la sophrologie et pourquoi avoir voulu te former à cette pratique ?**

Consultante internationale, j'ai travaillé 25 ans au développement des entreprises via les partenariats. J'ai été soumise à la pression du toujours plus et toujours plus vite.

Je me suis initialement tournée vers la sophrologie pour la gestion de mon stress. J'ai pratiqué en individuel pendant 1 an puis en groupe pendant 7 ans et j'ai découvert la puissance de la sophrologie pour approfondir la connaissance de soi, activer ses ressources et sa confiance et s'aligner avec ses valeurs.

Passionnée par la dimension humaine, j'ai décidé de me former pour devenir à mon tour sophrologue avec l'envie de partager au plus grand nombre cette méthode simple, complète et efficace. J'ai choisi le CEAS Paris, attirée par la bienveillance, la diversité et la qualité de l'enseignement et aussi par l'opportunité de me former en bi-langue dans le cadre du partenariat avec la Sophrology Academy à Ashford.

### **SophroRéso : Comment s'est passée ta transition professionnelle à la fin de ta formation ?**

J'ai terminé ma formation au CEAS Paris en mars 2019 et à la Sophrologie Academy en juin 2019. Pendant mes 2 années de formation, j'ai continué à travailler comme consultante puis une fois diplômée, j'ai décidé de me consacrer à mon nouveau métier de sophrologue. J'ai installé mon cabinet dans un espace dédié, à mon domicile, me permettant d'accompagner en individuel et d'accueillir des groupes de 6 personnes. Aujourd'hui je travaille également beaucoup en Visio avec ZOOM. Je propose des ateliers et stages thématiques en collaboration avec d'autres thérapeutes et propose des webinaires et ateliers en entreprise.

### **SophroRéso : Comment sont venus tes premiers clients ? Qu'as-tu mis en place pour te faire connaître ?**

Mes premiers clients sont venus **par recommandation** des professeurs que j'avais accompagnés en groupe pendant mon stage dans un lycée et par l'intermédiaire de relations amicales ou professionnelles que j'avais informées de mon changement de cap ! J'ai investi prioritairement sur la création de mon logo et cartes de visite, la mise en place de mon site web puis j'ai **mis à jour mon profil sur les réseaux sociaux et Google My Business**. J'ai pris l'habitude de parler à chaque occasion de ma nouvelle activité avec un maximum de personnes dans ma sphère privée et mon réseau professionnel. J'ai ouvert un groupe de pratique alors que je n'avais que 2 personnes pour pouvoir le promouvoir et le remplir davantage ensuite.

### **SophroRéso : Quels conseils donnerais-tu aux nouveaux certifiés pour se lancer (garder une activité en parallèle, attendre d'avoir fini le cycle supérieur, se former à d'autres méthodes) ?**

Comme tout lancement d'activité, il faut être conscient que le **démarrage demande de l'investissement en temps, en finance et prend plusieurs mois**. En cas d'autonomie financière, il est possible de se lancer à 100% sinon il est préférable de garder une activité en parallèle pendant les premiers mois.

Selon moi, la priorité est de **pratiquer au maximum pour être le plus rapidement possible identifié** et recommandé, en proposant des conférences ou des séances découverte.

Les espaces de co-working ou les associations sont de bons leviers pour se rendre visible et se faire connaître.

Il est important de demander également **aux clients de témoigner sur l'apport de la pratique** de la sophrologie en postant un avis sur Google My business, en parlant à leurs médecins et à leur entourage.

Ce temps de démarrage permet de préciser le cas échéant une préférence pour l'individuel ou les groupes, un axe de spécialisation et les cibles (particuliers, entreprises, écoles, EHPAD, établissements de santé...)

Il est ensuite possible de se faire connaître auprès des prescripteurs qui touchent notre cible et notre spécialisation ou de prospecter en direct.

Je recommanderais de laisser passer quelques mois d'activité avant de faire le choix de se former en spécialisation pour en tirer un maximum de bénéfices.

Il est **précieux de se faire superviser en groupe, ou en individuel dès la première année de pratique.**

Se former à des méthodes complémentaires dépend de la cible et des domaines d'intervention choisis. C'est un choix très personnel. Je pense qu'il est bien de le faire une fois l'activité de sophrologie démarrée, en conscience de ce que cela apporte de plus dans le développement de l'activité, la pratique et aux clients.

### **SophroRéso : Selon toi, pour se faire connaître, quelles sont les pistes primordiales à suivre ?**

La meilleure façon de se faire connaître est la recommandation et la prescription par des clients, des associations, des professionnels de santé, d'autres sophrologues ou des praticiens bien-être et santé.

Il est également **intéressant de proposer des ateliers en coanimation avec d'autres praticiens pour élargir les bases de données et la visibilité.**

Il est important de se référencer dans les annuaires des écoles de sophrologie, syndicats de sophrologues, mairie de la ville et se faire connaître des associations professionnelles qui correspondent à nos domaines d'intervention.

La participation à des conférences à thème permet également de se rendre visible.

Je dirais qu'il ne faut pas se mettre de limite et toujours avoir ses cartes de visite sur soi et **OSER** parler et expliquer notre beau métier de sophrologue et les bénéfices de la pratique.

### **SophroRéso : Et pour finir, est-ce que le choix du stage de fin d'étude est important, doit-il être « stratégique » à ton avis ?**

Le choix du stage de fin d'étude est important pour valider l'intérêt pour un domaine ou un public et aussi car il permet de trouver les premiers clients soit par recommandation, soit par des missions qui peuvent être reconduites.

N'hésitez à visiter son site :

<https://www.sophroalliance.com/>

Et à retrouver Isabelle sur les différents réseaux sociaux :

<https://www.facebook.com/isabellecastellanet.sophroalliance>

[https://www.instagram.com/isabelle\\_castellanet/](https://www.instagram.com/isabelle_castellanet/)

<https://www.linkedin.com/in/isabelle-castellanet-a2a222/>



## Actualités de la FEPS

**11ème CONGRÈS FEPS**  
**Les 16 & 17 Octobre 2021**

**Temps fort de la Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie**

Venez y assister en **présentiel sur Paris 5ème** OU en **visioconférence**

**Ouvert à tout public :**

sophrologue installé, stagiaire en cours de formation à la FEPS, chez des confrères, ou encore toute personne s'intéressant à notre discipline ! **Inscriptions sur :** [www.eventfeps.com](http://www.eventfeps.com)



Le 11ème Congrès de la Fédération des Écoles Professionnelles en Sophrologie (FEPS) :  
« Sophrologie dans l'air du TEMPS »,  
animé par **Sabine Quindou**, journaliste, auteure, animatrice de l'émission THALASSA,  
se tiendra à Paris 5ème, à la Maison des Océans,

### Les 11 bonnes raisons d'y assister :

- 1/ Écouter plus de **trente intervenants** tous mobilisés et enthousiastes sur 2 journées, en formats alternés : plénière "simple", "regards croisés" en duo, voire trio, ou format spontané des tables rondes avec interviews.
- 2/ Observer la **mise en scène terrain de l'activité du sophrologue** dans le secteur hospitalier, de l'entreprise, le monde de l'enseignement, l'univers du handicap ou encore du sport.
- 3/ Mieux comprendre la complexité de mener des études pour valider notre pratique à l'occasion d'une **Table Ronde dédiée à la RECHERCHE**.
- 4/ Découvrir des **champs encore peu explorés** : la médiation animale combinée à la sophrologie, ou encore la sophrologie en renfort pour réguler les troubles de la sexualité.
- 5/ Se renforcer dans la **légitimité de sa pratique grâce aux interventions de neuroscientifiques et médecins** : 3 temps sont prévus !
- 6/ Dégourdir son corps pour mieux se concentrer grâce à des temps de **pauses originales** orchestrées par Dominique Brunet chorégraphe et sophrologue.

## Actualités de la FEPS

- 7/ Alimenter le **stock des incontournables de sa bibliothèque** et acquérir des nouveautés.
- 8/ Profiter de découvrir **des exposants**, acteurs partenaires qui soutiennent l'activité du sophrologue.
- 9/ Rencontrer le **réseau FEPS** au grand complet et ses directeurs d'école.
- 10/ Vivre **2 journées uniques dans un lieu historique**, à dimension humaine, conçu par l'architecte du Panthéon-Sorbonne au cœur du mythique quartier latin.
- 11/ Et se régaler avec un **Final tout en poésie** qui saura vous mettre la larme à l'œil !



Quelques précisions à apporter sur nos intervenants. Pour certains, l'actualité est extrêmement riche !

- **Sidney Régis** assure le final du Congrès. Il est devenu samedi 26 juin vice-champion de France d'apnée en profondeur, -81 mètres, poids constant, monopalme. Sidney est **sélectionné dans l'équipe de France pour les championnats du monde**. Quel incroyable parcours pour un ancien enfant asthmatique !
- **Philippe Aubert**, Président du Conseil pour les questions sémantiques, sociologiques et éthiques du CNCPH (Conseil National Consultatif pour les Personnes Handicapées), a été nommé par décret du 21 mai 2021, à titre exceptionnel au **grade de Chevalier dans l'Ordre National du Mérite**, pour son travail comme membre fondateur d'associations dédiées aux personnes en situation de handicap. Il est accompagné par Nathalie Bergeron-Duval en Sophrologie. Nathalie et Philippe vous partageront leur expérience dans ce travail atypique par définition.
- **« UNE INSPIRATION POUR LA PLANETE »** est un projet artistique et collectif créé par **Sidney Régis**. Cette action, lancée sur les réseaux sociaux de THALASSA, est destinée à devenir le plus long silence participatif du monde sous la forme d'un slow film. A la réalisation, **Sabine Quindou**. **La FEPS est ravie d'être un partenaire privilégié, associé à cette action**. Pendant les 2 journées du Congrès, chacun pourra partager son inspiration, un joli fil conducteur qui a du sens pour des sophrologues !!!

## Actualités de la FEPS

Ne pas oublier, **VOTRE SOIREE DE GALA !**

Samedi 16 Octobre à l'issue de la 1ère journée de Congrès, une soirée de Gala vous est proposée dans la tonalité de l'événement, **une croisière sur la péniche le « Poséidon ».**

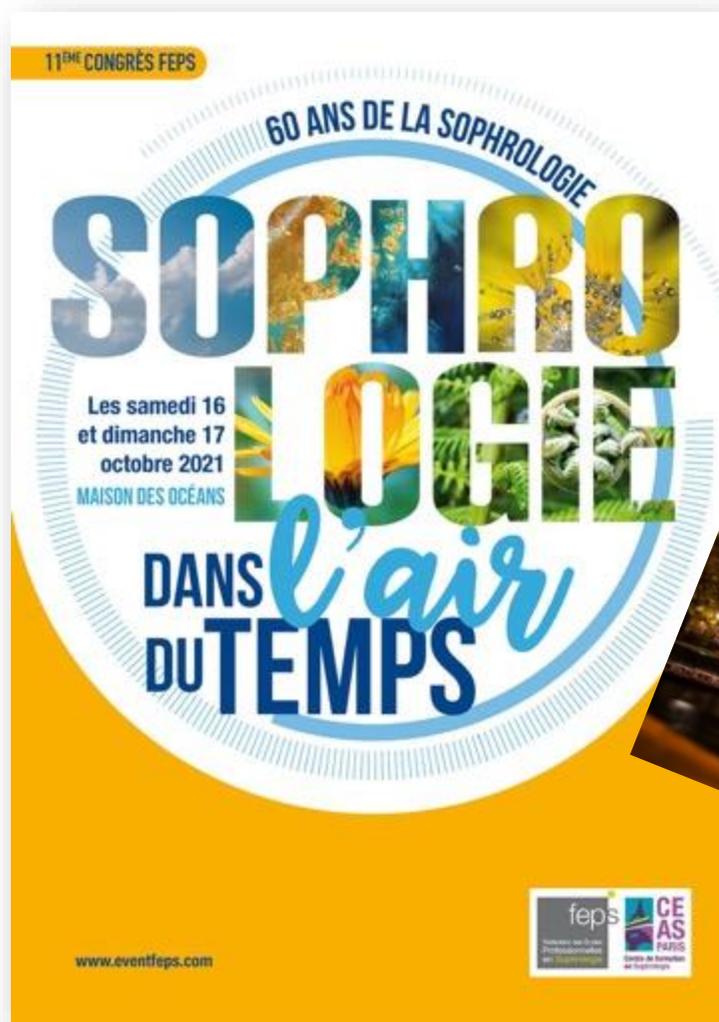
Votre soirée sera pimentée par **Virginie Vandermersch**, directrice de Sophrocap, également comédienne. Virginie vous propose quelques **sets de son spectacle émouvant et percutant**, retraçant le parcours d'une infirmière de réanimation en renfort COVID au cœur de l'Hôpital Saint-Antoine, son regard décalé des soins, son analyse de son cheminement intérieur et son accompagnement adapté en sophrologie.

ET si le cœur vous en dit, nous poursuivrons en **danse**, bercés par la magie du « Paris by night ».

Espérons la météo suffisamment clémente pour profiter du **magnifique roof top, au grand air !**

Géraldine Durand

**Sur réservations sur [www.eventfeps.com](http://www.eventfeps.com)**



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

## Actualités Sophro

**Face à l'insécurité émotionnelle et financière de nombreux français**, Caroline Gras Pomarède, sophrologue et sophro-analyste, a créé mi-novembre 2020, SOS SOPHRO, une **permanence téléphonique gratuite assurée par des sophrologues pour apporter de l'écoute, du soutien et des techniques sophrologiques, aux plus fragilisés et déstabilisés par le contexte.**



SOS SOPHRO est accessible à toutes et à tous, depuis le groupe Facebook « SOS SOPHRO public » et sur le site internet [Accueil \(sossophro.fr\)](http://Accueil(sossophro.fr)) sur lequel figure la liste des sophrologues et leurs permanences.

L'ambition de SOS SOPHRO est de faire connaître le dispositif au plus grand nombre, de promouvoir la sophrologie très efficace notamment dans la gestion du stress, des angoisses, des émotions et des douleurs. **Ces accompagnements ne remplacent pas une séance de sophrologie en présentiel** mais c'est un premier pas pour découvrir cette méthode. SOS SOPHRO c'est simple, gratuit et par téléphone ! Le répertoire des permanences est visible sur la page ou le groupe public Facebook SOS SOPHRO ou par simple demande [info@sossophro.fr](mailto:info@sossophro.fr)

Caroline prendra un temps de parole lors du 11<sup>ème</sup> CONGRES FEPS pour exposer les tenants et aboutissants de son réseau. SOS Sophro a depuis peu un parrain à la très forte notoriété : **Frédéric Lenoir**. De quoi booster la visibilité de son action profondément humaniste.



**Le Dr Patrick André-Chéné**, Directeur de l'Académie de Sophrologie Caycédienne de Paris, Docteur en médecine, gynécologue-accoucheur, licencié en philosophie et auteur prolifique de plusieurs ouvrages notamment sur l'obstétrique et la sophrologie, nous a quittés le dimanche 6 juin. Une grande page de l'histoire de la Sophrologie se tourne avec sa disparition.

Le CEAS, sa direction et toute son équipe pédagogique s'associent à la peine de sa famille.

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 »**. L'enquête publique lancée en début d'année, à laquelle vous avez été invité/e à participer, a validé la norme. Elle ne va pas tarder à être publiée.

A SUIVRE.



## Dans l'intimité des sophrologues

**Sabrina Braem a accepté ma proposition de nous partager son rapport à la sophrologie dans sa vie personnelle et professionnelle. Son intervention est particulière pour moi, car nous sommes de la même promotion, et j'ai le souvenir d'une jeune femme douce, à l'écoute, réfléchie et motivée.**

**Son parcours ainsi que la vision de la sophrologie qu'elle nous confie aujourd'hui montrent que ses qualités n'ont fait que se renforcer au fil des années...**



Cela fait bientôt 10 ans que je suis sophrologue, j'ai commencé ma formation en septembre 2010. Je me trouvais dans une période de ma vie où j'avais besoin de redonner du sens à ce que je voulais être, j'avais 26 ans. Et le « hasard » de la vie m'a fait rencontrer une sophrologue qui, en me parlant de son métier, m'a fait ressentir comme un écho.

A la fin du cycle fondamental, j'ai voulu m'installer dans ma campagne, donc j'exerce dans le département de l'Indre (36). J'ai eu la chance de pouvoir être accompagnée par un dispositif, « la couveuse d'entreprise », qui m'a permis de développer d'autres compétences qui entourent notre métier.

Durant ma formation, ce qui m'a le plus marquée, **c'est l'approche sur les valeurs existentielles**. C'est pour moi une interrogation que je me fais tous les jours : quel sens je donne et comment je satisfais mes valeurs dans mes choix, est-ce que c'est juste ? J'ai récemment fait la formation complémentaire sur les degrés supérieurs de la sophrologie (du 5<sup>ème</sup> au 12<sup>ème</sup> degré\*) avec Darci. Cela m'a permis d'évoluer dans ma pratique professionnelle mais aussi dans ma compréhension de la sophrologie. J'aimerais beaucoup, à titre personnel, approfondir les approches philosophiques car cela a réveillé en moi l'intérêt de la philosophie que j'avais déjà eu au lycée.

Je pratique la **relaxation dynamique**, en fonction de mon besoin du moment, et je la fais très souvent en même temps que les personnes que j'accompagne, que ce soit en groupe ou en individuel, sachant que j'ai au moins une séance en collectif par jour. Ce qui me plaît aussi, c'est la diversité des publics que je rencontre, cela va du collégien au lycéen mais aussi des personnes actives aux séniors. Et puis comme je suis très souvent sur la route, je pratique beaucoup **la respiration abdominale** en voiture et vérifie le **MEP** (Mâchoires, Epaules, Poignets détendus). En plus, cela fait un clin d'œil à mon ancien métier dans la restauration, où le MEP, c'était la Mise En Place, de la salle ou du poste en cuisine !

Pour garder toujours une écoute attentive, je prends souvent quelques minutes pour respirer et me mettre en disposition d'accueil ; il m'arrive parfois de faire ce moment respiration avec un mélange d'huiles essentielles qui favorise l'attention, l'écoute et m'aide à être juste dans l'accompagnement.

Un soutien également : je fais partie d'une association qui regroupe plusieurs praticiens dans divers métiers autour de l'accompagnement et du bien-être. Lorsque que je ne me sens pas compétente pour accompagner une personne, je sais que je peux la rediriger vers un praticien en qui j'ai pleine confiance. Et pour continuer dans les associations, je fais également partie du réseau des « Centres de Gestion du Stress », qui est un réseau national de praticiens, essentiellement des sophrologues mais aussi des coachs, des médecins, des hypnothérapeutes, spécialisés dans la prévention santé et la régulation du stress.

Je rencontre de plus en plus de personnes qui souhaitent se reconverter dans la sophrologie, et ce que je leur dis c'est : bien sûr, il y a la formation à l'école mais c'est également **un travail à faire sur soi : la sophrologie se vit !** Je redonne souvent la phrase que Luc Audouin nous avait dite en début de formation, « **Votre meilleur sophrologue, c'est vous-même** ».

Je pense également qu'il est important qu'un jeune sophrologue travaille sur **sa posture, c'est-à-dire l'écoute**, être accompagnant (laissez une grande autonomie à la personne), avoir une ouverture d'esprit, et aussi faire preuve d'adaptabilité. J'ajouterai : j'apporte une grande importance au non-jugement et à la bienveillance.



**Sabrina BRAEM**  
directrice du centre de gestion du stress de l'indre  
tél : 06 88 04 52 24

[www.centres-gestion-stress.com/indre-chateauroux](http://www.centres-gestion-stress.com/indre-chateauroux)

**\*Nouvelles dates posées sur 2022 pour la formation avec Darci**  
**« du 5<sup>ème</sup> au 12<sup>ème</sup> degré » au CEAS Paris :**  
**11-12-13 février + 20-21-22 mai + 16-17-18 décembre 2022**

## « Sommeil et vigilance, niveau 2 »

**Caroline Rome** revient sur « nos écrans » avec la suite du stage « Sommeil et vigilance niveau 1 » qu'elle anime avec le Dr Audouin. Ce second volet est un « seule en scène » pour approfondir et compléter le premier volet.

Dans une société en mal de sommeil, ces deux stages sont un atout de taille dans notre formation de sophrologue. Caroline nous parle de ce niveau 2, avec toute l'énergie et l'humour qu'on lui connaît !



« Sommeil et Vigilance niveau 2 » que j'anime sur 3 jours, s'adresse à tous ceux qui ont déjà suivi le niveau 1. Pour en profiter au mieux, il est préférable d'avoir investi les connaissances et pratiques vues au premier niveau et avoir une base d'expérience en la matière.

En cette période de pandémie, j'aime à comparer ce séminaire à la deuxième saison d'une série télévisée largement suivie pendant les périodes de confinement. J'imagine l'attente des participants au niveau 1 dans le même état d'esprit...

Comme dans la plupart des séries, certains éléments sont conservés, d'autres sont abandonnés. Au niveau des acteurs, je suis la seule à continuer en rôle principal, pour les figurants, nous ne savons pas encore lesquels vont se dire : « Vivement la suite ! »...

**Le premier épisode** commence par un **partage sur le vécu** de chacun, chacune, les expérimentations entre les deux saisons, ce qui est retenu, à approfondir, à compléter. Ce recueil va permettre de dynamiser les épisodes suivants. Un retour sur la saison précédente, pour se remettre dans le bain, va compléter les fondamentaux en les approfondissant : les stades de sommeil, l'horloge biologique, les fonctions et dis-fonctions du sommeil, le sommeil à travers les âges...

**Le deuxième épisode** est un **état des lieux** sur le monde du sommeil et de la vigilance : les cercles vicieux et les cercles vertueux, les enjeux du marché du sommeil, les états dissociés entre veille et sommeil. Cette compréhension plus juste va affiner l'écoute active pour cerner les besoins de la personne en difficulté avec ses rythmes du quotidien.

**Le troisième épisode** nous emmène dans différents **domaines d'expertise** pour s'épanouir dans la manière de les aborder : le travail posté, les navigants, les risques routiers. Des cas pratiques sont traités pour répondre d'une façon appropriée à la demande précise d'un client.

Dans les trois épisodes de la nouvelle série, est proposée une immersion comme dans la vraie vie, avec des **jeux de rôle et des études de cas**.

Sommeil et Vigilance 2, LE RETOUR, en 3 épisodes pour asseoir votre posture de sophrologue dans l'univers du sommeil et de la vigilance avec dextérité et confiance.

Toutes les dates des séminaires « Sommeil et vigilance » :

Niveau 1 : 4, 5 & 6 octobre 2021

Niveau 2 : 4, 5 & 6 mars 2022

N'hésitez pas à vous inscrire sur le site de l'école :

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

OU directement sur [contact@sophrologie-ceas.org](mailto:contact@sophrologie-ceas.org)

Et retrouvez Caroline parmi les intervenants du 11<sup>ème</sup> Congrès FEPS



## A la découverte de la Sophro-marche



**Jean-Marc Atkins a développé l'idée, lors du premier confinement, de proposer des « sophro-marches » à ses clients.**

**Il a répondu à nos questions sur cette autre manière de faire de la sophrologie.**

### **SophroRéso : Tout d'abord, qu'est-ce que la sophro-marche ?**

La sophro-marche, c'est la combinaison d'une marche principalement en état de pleine conscience avec des exercices de sophrologie, le tout dans la nature.

L'objectif est de se reconnecter avec son corps et les éléments qui nous entourent ainsi que de vivre l'instant présent. La sophrologie peut intervenir à plusieurs niveaux. Déjà avec des exercices propres à la sophrologie comme des exercices de respiration et des mouvements issus de la Relaxation Dynamique pour libérer des tensions du corps et renforcer sa vitalité. Des temps de relaxation sont aussi envisageables soit en position debout soit, si la météo le permet, en étant assis ou allongé. Par ailleurs, un lien avec la sophrologie est présent tout au long de la sortie notamment avec l'idée de porter un regard neuf et sans jugement sur ce qui se présente autour de soi.

### **SophroRéso : Comment vous est venue l'idée de proposer cette activité ?**

Au début du printemps 2020, lors du premier confinement, je me suis demandé comment associer ce que j'aime dans mon temps libre avec mon métier de sophrologue. Même si j'habite en région parisienne dans une zone très dense, j'aime dans mon quotidien me rendre dans la nature pour me ressourcer. J'apprécie tout particulièrement me balader dans des parcs et des forêts et pratiquer l'ornithologie et la photographie.

A partir de ce constat, organiser des sophro-marches m'a semblé une évidence.

### **SophroRéso : Dans quels lieux faites-vous vos séances ?**

Au Parc Montsouris et au Parc de Sceaux. Ce sont 2 parcs situés à proximité de mon domicile et de mes cabinets (Montrouge et Antony). Il se trouve que ce sont aussi mes deux parcs préférés de la région parisienne.

### **SophroRéso : Comment se déroule une séance de sophro-marche ?**

Il n'y a pas de règles précises concernant le déroulement d'une sophro-marche. Chaque organisateur en fonction de sa sensibilité et de ses envies peut établir son propre programme en alliant la marche et la sophrologie. Je vais vous décrire à ce jour comment se déroulent mes sophro-marches.

Il y a 3 temps:

#### **1) La préparation, se désengager de sa routine journalière.**

J'accueille les participants en les invitant à faire une parenthèse dans leur quotidien. Pour cela je les convie notamment à couper leur téléphone et poser une intention pendant cette marche comme être curieux et présents à leurs sens.

#### **2) La sophro-marche.**

Tout débute par... une marche en silence en prenant conscience de son corps en mouvement, de ses ancrages au sol, de son équilibre. Après quelques minutes de marche, nous faisons une première pause pour respirer profondément et relâcher des tensions dans le corps. La respiration profonde va détendre et calmer l'esprit et aussi permettre de se connecter à la vie autour de soi. Quand les participants arrivent, ils sont souvent tendus et quelques mouvements dynamiques de sophrologie notamment au niveau du dos et du cou leur font le plus grand bien.

Après cette première pause, avec un corps et un esprit plus détendus, la marche reprend. Nous continuons de marcher autrement, plus lentement et consciemment en portant attention à son corps par ses mouvements, sa respiration et bien évidemment à la nature autour de soi avec tous les sens en éveil. Enfin, nous nous posons près d'un arbre pour une nouvelle pause sophrologique. Nous faisons quelques exercices autour de l'ancrage, la connexion aux sens et la détente.

### 3) Transition vers le retour à la vie du quotidien

Un moment de partage sur les ressentis de la marche. Puis pour faire un point et leur donner envie dans le futur de poursuivre l'aventure, je leur demande : « Qu'est ce que vous allez ramener avec vous de cette sortie ? »

### **SophroRéso : Quels sont les bienfaits de la sophro-marche ?**

La sophro-marche nous amène à décrocher complètement de tout, à lâcher prise. Cela ramène dans l'instant présent et détend aussi bien le corps que l'esprit. Lorsque nous sommes en connexion avec la nature par l'intermédiaire de nos cinq sens, nous commençons à bénéficier du large éventail de bienfaits apportés par le monde naturel. En particulier, cela va booster notre énergie, améliorer notre concentration et augmenter notre capacité d'émerveillement.

### **SophroRéso : Comment le contexte sanitaire que nous connaissons depuis maintenant plus d'un an, a impacté votre activité ?**

Je suis ravi de reprendre les sophro-marches après plusieurs mois d'arrêt suite au contexte sanitaire. Il a bien fallu mettre cette activité sur pause car il n'était pas autorisé de regrouper des personnes dans des lieux publics. J'ai débuté mes sophro-marches au mois d'août 2020 après le 1er confinement. A ce moment là, le port du masque n'était pas obligatoire et il n'y avait pas de limite de nombre de participants. Ensuite il a fallu s'adapter avec le port du masque et un nombre de participants limité à 10 puis 6. J'ai pu constater que ces contraintes sanitaires ne changeaient pas l'expérience.

### **SophroRéso : Est-ce que la sophro-marche a nourri votre activité en cabinet ? Si oui, comment ?**

Oui, sur plusieurs plans. Dans mes séances individuelles, je me sers davantage d'éléments de la nature pour favoriser certains ressentis comme la détente, le lâcher-prise, la vitalité. Un exemple : j'inclus à mon accompagnement au cabinet, régulièrement, la respiration au carré comme une ronde des saisons (Inspir : printemps, Pause : été, Expir : automne, Pause : hiver). La ronde des saisons se révèle une aide précieuse pour trouver rapidement de la détente et de l'apaisement.

Il y a un an, je n'avais aucune plante dans mon cabinet. Aujourd'hui, il y a de plus en plus de nature avec des plantes vertes mais aussi d'autres éléments comme des pommes de pins. La nature en général, mais déjà quelques plantes dans une pièce, favorisent un sentiment de calme et de détente. Ce qui est bénéfique aussi bien à ceux qui viennent me voir qu'à moi !

### **SophroRéso : Auriez-vous des anecdotes à nous partager ?**

Le contenu des sophro-marches peut s'adapter en fonction des saisons et de la météo. Quand il fait beau et chaud, j'aime finir la sortie près d'un arbre en proposant aux participants de retirer leurs chaussures pour travailler l'ancrage, suivi de dix minutes de relaxation allongés sur l'herbe pour ceux qui veulent. Quand il commence à faire plus frais, je vais augmenter le nombre de mouvements toniques et la marche sera légèrement plus rapide.

### **SophroRéso : Avez-vous d'autres projets ?**

A ce jour, la durée de mes sophro-marches est de 1h30 à 2h. Un de mes projets sera d'organiser des sophro-marches sur une journée (6h à 7h) pour un retour à savourer le temps et une immersion totale dans une forêt. Dans une sophro-marche de 2h, il y a une énergie de découverte et d'initiation alors que sur une journée, il y a une énergie de transformation.

**Intéressé par la sophro marche proposée par Jean-Marc ?**

**06 23 94 60 51**

[www.sophro-marche.com](http://www.sophro-marche.com)



## Communication

Le numéro 31 de votre magazine « **Sophrologie, pratiques et perspectives** » est déjà dans les kiosques.

**A la une de ce numéro :  
La sophrologie pour vaincre ses peurs**

Retrouvez également dans ce numéro :

- Comment cultiver l'optimisme au quotidien ?
- Pourquoi aider les autres nous rend-il heureux ?
- Comment bien vivre le Télétravail ?
- La sophrologie pour gérer la frustration au travail
- Le syndrome du bore-out
- Zoom sur la sophrologie en entreprise
- Sophrologue : un professionnel avec une vraie éthique
- Séniors : entretenir sa mémoire grâce à la sophrologie
- Interview : Marianne Nys (ancienne du CEAS)
- Booster sa libido par l'éveil des sens
- Comment surmonter une rupture amoureuse?



## Biblio Sophro

● « **Votre coach mental face au cancer** », du Dr **Valérie Souchu**

Le docteur Valérie Souchu, sophrologue formée à l'ISR (Institut de Sophrologie de Rennes), présente dans cet ouvrage des exercices de Sophrologie, méditation et de psychologie positive pour accompagner les personnes souffrant de cancer.



« Cet ouvrage se veut être un **compagnon de route pour les patients atteints par le cancer** qui cherchent à compléter leur traitement et à participer à leur mieux-être grâce à l'entraînement mental et à la relaxation. (...) **Résolument tourné vers les malades, cet ouvrage s'adresse également aux sophrologues** et professionnels de l'accompagnement, qui y trouveront des pistes pour une meilleure compréhension de cette maladie et de son « univers » et leur permettra d'aider les patients à trouver du sens à cet épisode de leur vie. »

### BON A SAVOIR :

le Docteur Valérie Souchu sera présente lors du 11<sup>ème</sup> Congrès de Sophrologie de la FEPS, organisé par le CEAS Paris, au mois d'octobre prochain, pour dédicacer son livre.

Un incontournable dans sa bibliothèque !

## Carnet rose

La petite **Maëlle** est née le 05 juillet. Sa maman Anne, **promotion les Sensation'elles** (Septembre 2019) est ravie de nous la présenter.

Le petit **Elio** est né le 09 avril et fait le bonheur de ses parents. Sa maman est **Lorène** de la **promotion So'Phro So'Good** (Janvier 2020).



Encore deux adorables bouts de chou qui viennent agrandir la famille CEAS !

## Carnet gris

**Laurence**, douce et discrète « Banana Zen » formée au CEAS et à la Sophrology Academy en 2016-2018, vient de nous quitter le 28 juin, emportée par la maladie. Nous sommes profondément bouleversés. Toutes nos pensées accompagnent Audrey, Claire et Melvyn, ses 3 enfants.

## CitaSophro te dit ...

« **It is not the strongest of the species that survives, nor the most intelligent but rather the one most adaptable to change.** »

« **Ce n'est pas le plus fort de l'espèce qui survit, ni le plus intelligent. C'est celui qui sait le mieux s'adapter au changement.** »

**Charles Darwin**

## A louer !

**A la location, une pièce de 17 m<sup>2</sup> au sein d'un Cabinet de Kinésithérapie occupé par un seul kinésithérapeute à partir de juin 2021.**

Le Cabinet se trouve au rez-de-chaussée d'un immeuble dans le Centre de **Colombes (92)** aux normes ERP, local calme avec terrasse.

Très bien desservi : SNCF, tram et plusieurs bus.

Au rez-de-chaussée se trouvent regroupées des professions médicales (4 médecins) et paramédicales (un kinésithérapeute et un orthophoniste)

Merci de bien vouloir contacter :

**Mr JAMMOT PAILLET Jean**

[jeanjammot@orange.fr](mailto:jeanjammot@orange.fr) -

**Tél. 06.63.10.15.87.**



**MaParenthèse** est un centre de bien-être holistique situé au **61 rue du Faubourg Saint-Martin (75010)** proposant la **location de cabinets pour praticiens.**

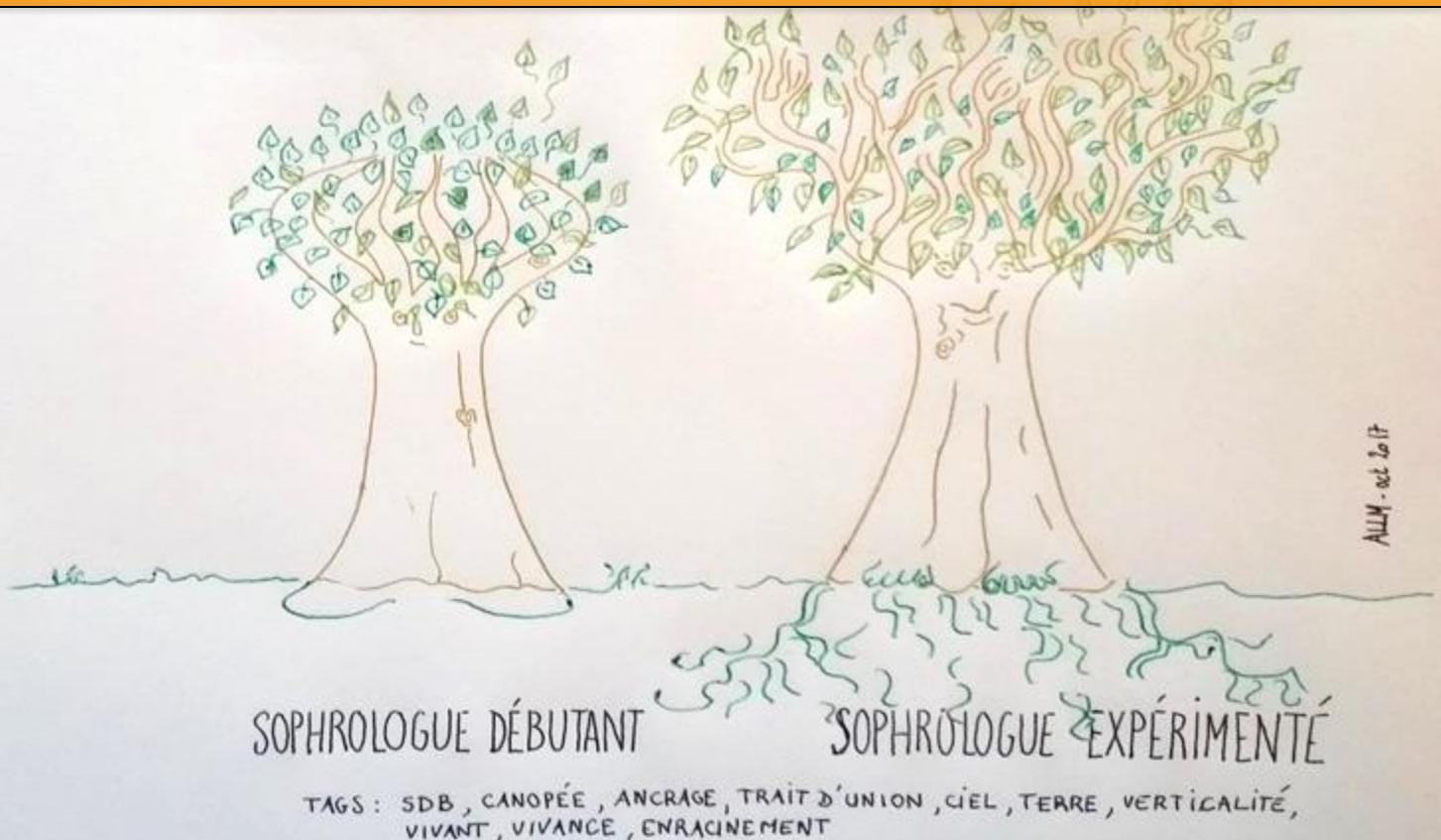
En ce même lieu, sont également dispensés des cours de yoga et de Pilates afin de pouvoir créer des ponts entre les pratiques de médecines naturelles et les sports doux.

Est facilitée l'installation des praticiens en fournissant une location clé en main (wifi, ménage et charges comprises) ainsi qu'une forte visibilité (affichage sur rue, au centre, sur notre site internet et nos réseaux sociaux).

[www.ma-parenthese.com](http://www.ma-parenthese.com)

Instagram : [@ma\\_parenthese\\_paris](https://www.instagram.com/ma_parenthese_paris)

## Le Sophro-Mood de Lætitia



SOPHROLOGUE DÉBUTANT

SOPHROLOGUE EXPÉRIMENTÉ

TAGS : SDB, CANOPÉE, ANCRAGE, TRAIT D'UNION, CIEL, TERRE, VERTICALITÉ, VIVANT, VIVANCE, ENRACINEMENT

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

Tel : 01 42 08 56 01 ■■ Fax : 01 42 00 31 89 ■■ [www.sophrologie-ceas.org](http://www.sophrologie-ceas.org) ■■ Contact: [www.facebook.com/CEASsophrologie](https://www.facebook.com/CEASsophrologie)

Votre contact SophroRéso : Agnès Leroux ■■ [la-sophro-d-agnes@hotmail.fr](mailto:la-sophro-d-agnes@hotmail.fr) ou au 06 62 07 47 82

**Liens sophro - SSP** : [www.syndicat-sophrologues.fr](http://www.syndicat-sophrologues.fr) – **FEPS** : [ecoles.sophrologues.fr](http://ecoles.sophrologues.fr)

**Re-lecture** : Géraldine Durand ■■ **Crédit Illustrations et Photos** : Photo libre.com ■■ Unplash