

SOPHRO

FEVRIER 2025
73^E ÉDITION

résô

SOPHROLOGIE ET SONOTHERAPIE
Céline PELTIER

**SOPHROLOGIE À
L'HOPITAL**

Véronique QUEVAL

**LES FORMATIONS
COMPLÉMENTAIRES**

Encore des nouveautés !

**PORTRAIT :
PASCAL LE LAY**

**SOPHROLOGIE
ET GOLF**

Aurélie BRIEND



3

L'édito de
Géraldine
Le mot
d'Agnès

4

Formations
complémentaires,
des nouveautés !

Qu'il est doux de
sophroniser
en vers !

21

L'interview des
intervenants
Pascal LE LAY

13
-16

17-18

Se former à la
Relaxation Non
Verbale

Sophrologie et golf
Aurélie BRIEND

7-9

22-
23

Les journées
du CEAS

5-6

Sophrologie et sonothérapie
Céline PELTIER

10 - 12

Sophrologie
à l'hôpital
Véronique QUEVAL

Liberlo

La plateforme qui
démocratise l'accès aux
médecines douces

20

19

À LIRE ET
À CÉLEBRER



“AU MILIEU DE L’HIVER J’AI DECOUVERT EN MOI UN INVINCIBLE ETE” ALBERT CAMUS

Albert Camus nous a légué cette phrase lumineuse : «Au milieu de l’hiver, j’ai découvert en moi un invincible été.*» Si les mots de l’écrivain résonnent avec tant de puissance, c’est qu’ils touchent à une vérité universelle : en chacun de nous réside une force intérieure, une capacité à surmonter l’adversité et à faire éclore des instants de lumière, même dans les moments les plus sombres.

En tant que sophrologues, n’est-ce pas précisément cette quête que nous accompagnons chaque jour ? Face aux tempêtes intérieures de nos clients – qu’elles prennent la forme d’angoisses, de doutes ou de douleurs –, nous les aidons à reconnecter avec cet été invincible, ce noyau de paix et de résilience niché au cœur de leur être. Par des exercices de respiration, de visualisation ou de relaxation dynamique, nous éclairons ce chemin souvent oublié vers leurs propres ressources profondes.

L’hiver représente bien plus qu’une simple saison : c’est une période d’introspection, de ralentissement. La nature se retire, se repose, pour mieux renaître au printemps. Nous aussi, nous traversons des hivers intérieurs : ces moments où tout semble figé, où l’élan vital paraît suspendu. Et pourtant, c’est souvent dans ces instants de silence que naissent les plus belles métamorphoses.

Notre rôle va au-delà de l’accompagnement des autres : il nous faut aussi veiller à cultiver notre propre été intérieur. Pour donner, il faut d’abord se ressourcer. Trouver cet équilibre entre l’attention portée à nos accompagnés et la bienveillance envers nous-mêmes.

Alors, que vous traversiez une saison d’hiver intérieure ou que vous soyez en mesure de contacter la chaleur de votre été invincible, nous espérons que ce nouveau numéro du Sophro Reso saura vous inspirer, vous nourrir, et peut-être même illuminer votre chemin.

Comme le disait Camus, cet été est là, en chacun de nous. Toujours.

Belle lecture et chaleureuse inspiration !

**Lien France Culture sur Camus et la citation.*



LE MOT D'AGNÈS

Agnès LEROUX, sophrologue

Plus jeune, une phrase mettait en ébullition l’adolescente passionnée et idéaliste que j’étais – comme tous les adolescents du monde. Cette phrase, c’était : “il faut faire avec”. Elle me semblait défaitiste, révoltante, lâche. En grandissant, j’ai appris la demi-mesure. Et j’ai également appris que, oui, parfois, les événements de la vie sur lesquels nous n’avons pas prise, nous obligent à faire avec. Parfois, c’est facile, d’autres fois c’est amer, effrayant, décourageant. Pourtant, nous devons persévérer, nous relever, avancer. Ne pas nous laisser englober. La sophrologie peut nous aider à prendre du recul, du repos, à faire une pause dans le chaos pour faire encore un pas, puis un autre, jusqu’à l’acceptation, l’apaisement du chagrin, de l’effroi, du découragement. La sophrologie n’est pas magique, elle ne règle pas tout, mais elle est une compagne fidèle, loyale et toujours à disposition.

Je vous souhaite une année durant laquelle, si vous devez à un moment faire face à ce “il faut faire avec”, vous pourrez utiliser toutes vos ressources pour le traverser le moins abruptement possible et vous relever face au soleil.

PROGRAMME DES FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

HIVER-PRINTEMPS 2025

7, 8, 9 février 2025

SOPHROLOGIE ET PEDAGOGIE

Marc SUSBIELLE Comprendre ce qu'est la pédagogie et s'interroger sur la relation Sophrologie-Pédagogie.

1er mars 2025

SOPHROLOGIE ET MOUVEMENT

Do BRUNET. Danser quoi de plus naturel, il suffit de regarder les tout-petits enfants pour saisir en quoi ce langage est universel, un BESOIN.

**7, 8, 9 mars + 13, 14, 15 juin +
10, 11, 12 octobre 2025**

DU 5EME AU 12EME DEGRE

Darci MARTINS. Comprendre et intégrer les applications théoriques et pratiques des degrés 5 à 12.

21, 22, 23 mars 2025

LES PERSONNES AGEES, APPROCHE

GENERALE ET SOMMEIL, AVEC

SENIOSIMULATION®

Danièle DERIEUX et Eric JOANNES Comprendre les besoins de la personne âgée afin de tisser l'alliance nécessaire pour un accompagnement réussi.

NOUVEAU ! 14 mars 2025

APPROCHE SOPHROLOGIQUE DE L'URGENCE

EN SANTÉ MENTALE

Homeyra KANIUK Approche sophrologique de l'urgence en santé mentale : il est important de connaître les composants essentiels des premiers secours !

NOUVEAU ! 29 et 30 mars 2025

SANTE DE LA FEMME, ENDOMÉTRIOSE,

DOULEURS PELVIENNES, SOPH

Maéva MORIN BERANGER Se positionner en tant que professionnel dans une prise en charge pluridisciplinaire.

4, 5, 6 avril 2025

SOPHROLOGIE, VIGILANCE ET

TROUBLES DU SOMMEIL

Dr Luc AUDOUIN et Caroline ROME. Aborder l'ensemble des troubles du sommeil et la question de la vigilance, notamment en situation professionnelle.

NOUVEAU ! 12 et 13 avril 2025

SOPHROLOGIE ET RELAXATION NON

VERBALE

Stéphane GIRAUDEAU En complément ou en combinaison avec la sophrologie, la RNV permet d'approfondir le travail sur le lâcher prise.

Inscriptions et programmes détaillés
sur notre site :

sophrologie-ceas.org/course/

Retrouvez-nous sur les réseaux :

INSTAGRAM @ceasparis

FACEBOOK @ceassophrologie

LINKEDIN @ceas paris



CHAMPS D'APPLICATION : LA SOPHROLOGIE À L'HÔPITAL

Véronique Quéval, sophrologue, intervient depuis 2024 dans un centre hospitalier de la région parisienne. Elle accompagne des personnes atteintes de cancers. Véronique revient sur sa pratique, dans l'univers hospitalier, avec un public dont les besoins sont bien spécifiques et demandent des connaissances et un savoir-faire particulier. Le CEAS propose d'ailleurs une formation "Sophrologie, cancer et douleur" pour celles et ceux qui souhaitent approfondir leurs compétences.

J'interviens au Centre Hospitalier Intercommunal de Créteil (CHIC) depuis janvier 2024. Retour sur une expérience ô combien merveilleuse !

En septembre 2023, je suis contactée par la cadre de santé du service oncologie du CHIC qui m'a trouvée par Internet. Elle cherche une sophrologue pour animer des séances auprès de patients traités en radiothérapie et chimiothérapie. Elle me demande si cela m'intéresse... Je réponds favorablement ; je suis reçue en entretien.

J'ai une première expérience dans ce domaine car j'ai effectué mon stage de fin d'études à la clinique de Ris-Orangis spécialisée en oncologie. J'ai aussi fait la formation « Sophrologie, cancer et douleur » au CEAS pour approfondir mes connaissances et mon approche. Je pratique la sophrologie en cabinet depuis 8 ans et j'accompagne parfois des personnes atteintes de cancer. Tout ceci « prêche » en ma faveur et rassure la cadre de santé.

Elle me précise qu'elle recherche une personne souple pouvant accueillir de nouveaux patients à chaque séance. Car cela facilite son organisation et celle des patients. Elle me raconte que la sophrologue en place souhaitait que le groupe soit fixe et régulier pour introduire une progression dans les séances. Mais cette façon de faire ne lui convient pas. Je sens que c'est un point très important pour elle... Elle veut des groupes "ouverts"...

Nous sommes en plein dans le principe de réalité objective ! S'adapter au contexte ! J'argumente en sa faveur, je comprends très bien que les patients ont besoin de souplesse : ils sont parfois fatigués, n'ont pas toujours envie de revenir à l'hôpital en dehors d'un traitement, ils partent en vacances... Je lui assure donc de pouvoir fonctionner en groupes "ouverts".

Le courant passe bien entre cette dame et moi. Je suis donc recrutée quelque temps après et notre collaboration commence en janvier 2024.

Depuis, je vais au CHIC tous les mardis pour une séance d'une heure. A chaque séance, il peut y avoir des gens nouveaux et des gens qui ont déjà fait des séances avec moi. Très souvent, les personnes nouvelles ne savent pas ce qu'est la sophrologie et n'en ont jamais fait. Elles viennent en mode 'découverte' car l'équipe médicale leur a dit que 'ça leur ferait du bien'...

La plus grande difficulté est de construire une séance accessible aux nouveaux et pas trop répétitive pour les anciens... car il faut intéresser tout le monde... je ne peux pas toujours faire LA même séance sous prétexte que des personnes nouvelles arrivent... alors je me creuse la tête, je cherche des exercices nouveaux et simples (RD, respiration, visualisation). Les patients ont toujours la liberté de faire, d'adapter ou de ne pas faire un exercice en fonction de leur état de fatigue et de leurs douleurs. Je propose aussi d'être assis, debout ou allongé en fin de séance par exemple, à la convenance de la personne.

CHAMPS

D'APPLICATION :

LA SOPHROLOGIE À L'HÔPITAL

Il s'agit de reprendre contact avec son corps au travers des exercices de respiration et des sensations liées aux mouvements de RD1. Un contact bienveillant... reprendre conscience que ce n'est pas tout le corps qui est malade mais une zone du corps... et de cette prise de conscience va renaître l'espoir ou du moins apporter un peu de sérénité. Les visualisations sont réconfortantes et les exercices de respiration toujours très appréciés car les effets sont immédiats.

La séance la plus difficile fut le jour où une jeune femme handicapée mentale et traitée en chimiothérapie a rejoint le groupe avec sa mère. Elle avait besoin d'être en lien visuel permanent avec moi, elle parlait tout le temps. Mais son courage et sa gentillesse ont ému tout le groupe, j'en ai encore des frissons...

Dans une séance à l'hôpital, il faut, en tant que sophrologue, plus que jamais lâcher prise. Ne rien vouloir, ne rien imposer, juste PROPOSER. Et la personne prendra un peu, beaucoup ou pas du tout. Il faut laisser faire. Nous sommes juste des 'passeurs' pour reprendre l'expression de Luc Audouin.

Il est arrivé que lors d'une séance, une personne sorte en me disant 'ce n'est pas pour moi, excusez-moi je pars'. Ce n'est pas grave, ce n'était peut-être pas le moment pour elle. Parfois, lors de la phénosdescription, les personnes disent ne rien ressentir, elles sont totalement coupées de leur corps. Et parfois c'est le nirvana ! On me dit 'j'ai pris conscience que je ne respirais pas' ou 'j'étais stressée en arrivant et là je me sens bien'.

Dans mes séances, lorsque cela s'y prête, j'introduis une marche méditative, un travail sur les valeurs, un exercice de respiration en duo, un exercice de sophrologie récréative, du mouvement dansé, et même un exercice de yoga du rire ! J'essaie de sortir des sentiers battus. Mais je décide véritablement du contenu de la séance en arrivant car je découvre à ce moment qui est présent ! Encore une fois, je m'adapte !

Cette expérience à l'hôpital est très enrichissante, j'adore m'y rendre chaque semaine. Il y a bien sûr l'aspect humain ; je travaille avec le cœur, alors je donne beaucoup et je reçois énormément ! Et au bout d'un an, il y a le fait de se sentir intégrée à l'équipe. Cela me permet de sortir de l'isolement d'une pratique en cabinet. Et c'est vraiment appréciable.

Véronique Quéval

Sophrologue diplômée en 2015

Animatrice en Yoga du rire

Webmaster / Création de sites pour sophrologues :

www.etreweb.com

Site: <https://www.veroniquequeval-sophrologue.fr/>

tél : 06 31 27 24 67

CHAMPS D'APPLICATION : SOPHROLOGIE ET GOLF



Aurélie Briend, sophrologue, a créé *Le souffle de la réussite*, et accompagne des golfeurs professionnels afin de leur permettre de performer au mieux de leurs capacités.

Elle nous explique en quoi la sophrologie est un plus dans l'entraînement de ces athlètes.

Agnès Leroux a eu la délicate attention de me donner quelques pistes de réflexion pour m'aider à la rédaction de cet article, grand merci car c'eut été plus laborieux sans cela !

J'ai appris à jouer au golf quand j'étais enfant et cela ne m'a jamais tellement quitté même si ma pratique n'a pas été linéaire. C'est un peu comme le vélo, cela ne s'oublie pas. Entre-temps néanmoins, j'ai développé une très forte aversion aux compétitions et paradoxalement une forte addiction à ce jeu. Alors quand j'ai débuté ma formation au CEAS, le domaine d'expérimentation était tout trouvé.

J'ai donc testé sur moi-même ; la première difficulté a été d'adapter les Techniques Spécifiques et les Relaxations Dynamiques à ma pratique golfique, la seconde de reproduire au fil des entraînements ou des parties, j'ai persévéré et fait confiance au temps. Comme je le dis « tant pis si je ne pige pas tout de suite, cela va décanter ». J'ai ainsi joué les yeux fermés, l'attention est focalisée sur la sensation corporelle, ouvrir les yeux est aussi une bonne expérimentation de la RD3. Et la troisième difficulté a été de s'affranchir du regard de l'autre et de ses considérations sociétales ou politiques.

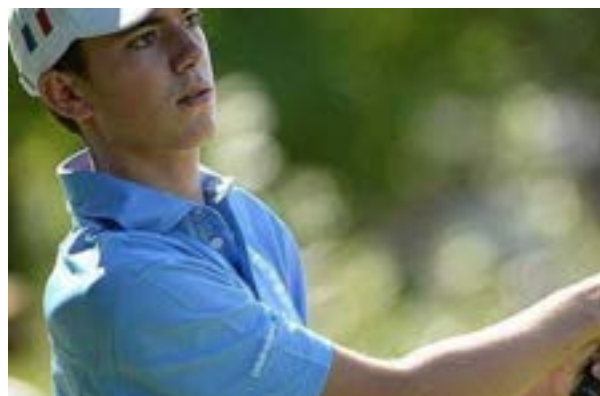
Et puis, il y a eu des lectures déterminantes, des rencontres éclairantes. Les échanges avec Marc Susbielle et Stéphane Mourgue en font partie. Déjeuner face à eux est un pur bonheur, de la rigolade, du sérieux et du partage. En parallèle, je me suis fait violence pour jouer des compétitions et entrer en relation avec les golfeurs professionnels du Win Tour. Les associés de ce circuit professionnel ont accepté que je vienne pour proposer la Sophrologie aux joueurs. J'ai rencontré des personnes engagées, motivées et au contraire pas du tout intéressées, voire complètement réfractaires. Je me suis surtout rencontrée dans un contexte inédit et j'ai adoré !

J'ai aussi fait la connaissance de Caroline Gautier pour valider avec elle un programme de séances spécialement adapté aux golfeurs, que j'ai testé sur des « cobayes » qu'elle m'avait indiqués. Caroline m'avait orientée vers le CEAS, alors j'étais en confiance. Être épaulée par des sophrologues chevronnés est essentiel. J'ai eu une autre vision de la pratique, un partage d'expériences.

J'accompagne dans son entraînement Gabriel Naveau, joueur professionnel depuis octobre 2019. Il évolue sur l'Alps Tour et le Pro Golf Tour. Il a réalisé une belle 3ème place lors de l'Open d'Arcachon en 2021 et s'est placé dans le Top 10 à plusieurs reprises sur les différents circuits. A noter également deux belles 3èmes places sur le Win Tour au Golf de Saint Cloud en 2020 et au Golf de Roquebrune en 2022 et sa victoire en 2023 au Golf de Fourqueux.

Pour l'accompagner j'ai encore fait confiance à mon intuition : « Qu'est-ce que j'aimerais entendre si j'étais à sa place ? Comment puis-je trouver en moi les ressources nécessaires aux moments critiques ? Quand je perds confiance ? Quand je gagne, comment je capitalise ?... » et j'ai expérimenté.

Ce qui « marche » bien, ce sont les visualisations évidemment, Darci Martins me l'avait dit dès le 1er weekend de formation. Cela favorise la mise en confiance du sportif.



CHAMPS D'APPLICATION : SOPHROLOGIE ET GOLF



Une séance est classique :

- Un dialogue pré-sophronique : Gabriel est heureusement bavard. Cela me donne énormément d'informations sur ce qui s'est passé entre deux séances. Je peux ainsi adapter celle en cours, voire réorienter les prochaines. Qu'a-t-il mis en place tout seul, comment réagit-il ?...

La séance à proprement parler :

- Une sophronisation de base : je propose des variantes (position debout, assise, lecture du corps longue, détaillée, courte) pour que le golfeur s'approprie ce qui lui correspond le mieux et qu'il puisse réitérer tout seul.
- Une Relaxation Dynamique : cela varie selon l'horaire (debout le matin, assis en fin de journée). En ce moment, j'alterne : la séance débute debout pour la Sdb et la RD, la Technique Spécifique est en posture assise jusqu'à la fin de la séance.
- Une Technique Spécifique : je fais visualiser le parcours, plus ou moins rapidement, en accord avec le sophronisé. Le dialogue pré-sophronique est capital à cet endroit car selon l'agenda des compétitions, mon Terpnos Logos va être différent, les termes choisis seront plus percutants et je laisse peu de place au silence sur les visualisations en amont d'une compétition; je constate néanmoins que le TL s'allège avec les pratiques, je « lance » la TS puis je me tais.
- Evidemment, la séance est jalonnée de PPI sinon, j'entends une petite voix (celle de Géraldine Durand) me susurrer à l'oreille « Si pas de PPI, c'est de la gym ! ». Cela me donne un cadre, je sais où j'en suis, je gère mon temps.
- La PPT,
- L'activation des 3 capacités : elles ne rentrent pas directement dès les 1ères séances. Je les incorpore quand l'alliance est effective. En écrivant, je me rends compte que je n'ai pas toute l'explication à cela, en revanche c'est comme cela que je le vis le mieux. Encore un sujet de réflexion à explorer !
- Un dialogue post-sophronique : il me donne les indications de ce qui « fonctionne » ou pas et des pistes de réflexion pour l'élaboration de la séance suivante. Cet échange me dit aussi si je me trompe dans mon TL ou si l'utilisation d'un terme n'était pas appropriée ou opportune. Je me suis trompée sur l'utilisation du matériel, par exemple.

Pour l'instant, une fréquence de tous les 15 jours, en période hors compétition, permet de bien travailler. En phase de compétition, il faut s'adapter à l'agenda et à un éventuel décalage horaire. Je propose des consignes simples et courtes en rapport avec la séance que nous venons de faire. Cela reste une proposition de faire ou de ne pas faire. En règle générale, les pratiques de respiration ou de RD sont reproduites en autonomie. J'ai transmis aussi quelques audios mais c'est à moi que cela plait moins : l'énergie transmise pendant l'enregistrement perd de son intensité à l'écoute.

En toile de fond, je poursuis l'expérimentation sur moi-même. Convaincue que je respirais pendant mon swing (encore heureux vous me direz !), j'ai décortiqué le mouvement pour savoir où je plaçais mon inspiration, ma rétention, mon expiration et si c'était cohérent. J'ai passé quelques entraînements à réfléchir et à rater ma balle !! mais cela en vaut la peine. Comme dans tous les sports, le golf a différents secteurs de jeu, je cherche dans l'un d'eux (la mise en jeu par exemple) et une fois que c'est en place, je cherche dans un autre (le putting, la zone la plus proche du drapeau). Même si c'est mis en place, je remets en cause pour, soit être confortée, soit chercher autre chose.

C'est comme cela que j'ai adapté le tra-tac avec mon club lors de mes mises en jeu. Je vous explique : je me positionne derrière ma balle avec ma cible devant moi, je souffle pour vider mes poumons, sur l'inspiration je lève mon club jusqu'à ce que sa tête (le gros morceau métallique en bas du manche pour les non-initiés) se positionne devant ma cible (comme si c'était mon pouce), je retiens mon air pendant la descente de la tête de mon club jusqu'à atteindre ma balle (comme si c'était ma glabelle), j'expire, je relâche. Le corps, le club, la balle ne font plus qu'un. Et puis, certaines fois, je ne fais rien car rien ne passe, je laisse jouer le club à ma place et ce n'est pas mal non plus ! De cette façon, je reviens à l'essentiel, la base : le corps, la sensation corporelle.

CHAMPS D'APPLICATION : SOPHROLOGIE ET GOLF

Comme pour vous, dans vos passions, le golf, la sophrologie ne me définissent pas totalement, je suis une boule à facettes : chaque petit miroir est une ressource, une valeur, une vibration, une expérience, une vision des choses. Je suis en phase de reconversion, je cumule mon activité à ma micro-entreprise « Le souffle de la Réussite », et pour ceux qui me connaissent, le violon m'accompagne depuis de nombreuses années. La rencontre de la musique et de la sophrologie est une riche histoire, il me tarde de rencontrer des sophrologues spécialistes du sujet.

Vous noterez que tous les sophrologues cités sont issus du CEAS, sans doute une relation de cause à effets... :

Stéphane a écrit "Vers les sommets et au-delà". Comme il n'est pas que golfeur, il s'adresse aussi aux autres sportifs, notamment aux rugbymen, excellente lecture à vous ! Caroline a son cabinet à Croissy-sur Seine et elle a déjà écrit dans Sophro Résolution (N°70 Août 2023)

Vous savez où trouver Agnès, Darci et Géraldine !

Je partage avec vous la maxime de Marc « Be good and share » et non « Bigouden share » comme pourraient l'entendre certains bretons.

Au plaisir d'échanger avec vous,

Aurélie BRIEND
lesouffledelareussite@gmail.com



SOPHROLOGIE ET SONOTHERAPIE

**Céline Peltier sophrologue nous livre sa
passion pour les sons et la voix**



« Quand l'Harmonie intérieure rencontre la puissance du son et de la voix !

Je m'appelle Céline Peltier je suis coach vocal holistique, sophrologue formée au CEAS. En 2018 diplôme en poche, j'ai tout de suite exercé, et intégré la Sophrologie à mes autres pratiques : la Sonothérapie et la voix. Il existe de nombreux liens. Dans cet article, j'ai eu envie de vous partager mon point de vue, comment je vis cette alliance, et vous faire découvrir en quoi et comment ces deux disciplines œuvrent ensemble en parfaite complémentarité, afin de vous donner à votre tour l'envie d'expérimenter la sophrologie combinée à la sonothérapie.

La Sophrologie : L'Art de l'équilibre corps-esprit

La sophrologie m'a fait prendre conscience que mon corps était une porte d'entrée pour apprendre à mieux me connaître, me re-découvrir et me sentir mieux au quotidien. Pendant longtemps j'étais coupée de lui malgré mon métier de chanteuse. J'étais plus axée sur la performance et la technique, remplie de tensions inutiles. Il m'a fallu deux ans de formation en Sophrologie pour réapprendre à sentir et mettre à l'honneur mes sensations corporelles au service de mon chant et de mon art.

Aujourd'hui j'accompagne les personnes en leur proposant d'adapter à leur quotidien des pratiques simples afin de trouver une harmonie intérieure.

La Sonothérapie : L'Énergie du son au service du corps et de l'âme

La sonothérapie est une thérapeutique qui mobilise les vibrations des sons pour équilibrer l'esprit et le corps. Elle repose sur le principe que certaines fréquences sonores peuvent aider à réduire le stress, améliorer la qualité du sommeil, et harmoniser l'énergie vitale du corps. Depuis tout temps la musique sait apaiser, détendre et permet de se sentir plus vivant. Elle apporte joie, bonne humeur et peut réguler nos hormones avec ses fréquences bienfaisantes, ses ondes riches en vibrations puissantes, profondes et douces à la fois. Notre corps est composé de 70 à 80 % d'eau, qui sert de conducteur et permet aux vibrations de se diffuser à travers nos cellules. Ces microvibrations se propagent jusqu'aux os : plus le son est grave et plus il a une influence sur le bas du corps et plus il est aigu et plus il a une influence sur le haut du corps. J'utilise la musique dans un but thérapeutique en amenant, par une écoute des sons, des chants et des mélodies, un lâcher-prise, une détente corporelle, et une conscience de soi plus aiguisée. Mais j'invite aussi chacun à oser libérer ses émotions enfouies, refoulées, non exprimées, en utilisant sa propre voix comme un moyen d'expression de soi puissant.

Outre la voix, les instruments qui peuvent être utilisés en sonothérapie pour les vertus de leurs résonances sonores sont :

- Les bols tibétains, et leurs vibrations apaisantes.
- Les gongs et leur capacité à créer des stimulations sonores puissantes favorisant la relaxation.
- Les diapasons, utilisés pour percuter des points précis du corps.

Ces instruments sont choisis en fonction de leurs propriétés vibratoires, chacun ayant un impact particulier sur le corps et l'esprit.

SOPHROLOGIE ET SONOTHERAPIE

Les Connexions que j'ai trouvées entre la Sophrologie et la Sonothérapie :

Un langage commun, celui des sensations

En sophrologie, l'écoute consciente des sensations nous invite à porter attention aux ressentis, en développant une conscience fine de chaque partie du corps. Pendant les exercices de relaxation dynamique ou de visualisation, on explore des sensations de lourdeur, de chaleur, ou de légèreté, qui signalent la détente et le lâcher prise. Cette écoute bienveillante du corps permet de se reconnecter à soi-même, de prendre conscience des tensions et de les relâcher. Les sensations sont éveillées par l'intérieur : elles naissent de l'attention portée au souffle, aux mouvements ou à l'imaginaire.

En Sonothérapie, les sons produits par les instruments (bols tibétains, diapasons, gongs, tambour ou autres...) percutent directement le corps. Ils créent des ondes vibratoires qui traversent la peau, les muscles et même les cellules. Ces vibrations stimulent les sensations physiques de manière subtile et profonde, souvent décrites comme des picotements, des frissons ou une vague de chaleur. En Sonothérapie, les sensations sont donc activées par l'extérieur et les vibrations viennent nourrir, enrichir l'écoute intérieure. Ensemble sophrologie et sonothérapie plongent la personne dans une immersion complète, où chaque sensation devient une clé pour apaiser le mental, relâcher les tensions et harmoniser l'énergie. Un point commun essentiel entre les deux approches : le corps comme terrain d'exploration.

La voix comme élément essentiel dans le dispositif

La voix est un outil fondamental et commun dans les deux disciplines. Elle agit non seulement comme un guide ou un support, mais aussi comme un vecteur de vibrations et d'énergie. En sophrologie, elle est un guide apaisant, en Sonothérapie, c'est un instrument thérapeutique.

En Sophrologie, la voix du praticien est l'un des piliers de la pratique. Par son rythme doux, son intonation calme et ses mots choisis, la voix invite à la conscience de soi. Certains exercices peuvent également faire appel à l'émission de sons, comme des vocalises ou des affirmations (par exemple, chanter une voyelle ou un mantra) pour libérer les tensions et recentrer l'attention. Cette utilisation de la voix favorise une connexion profonde entre la personne accompagnée et le praticien, créant un espace de sécurité et de confiance.

En Sonothérapie, la voix est considérée comme l'un des instruments les plus puissants. Ses harmoniques naturelles résonnent sur le corps et agissent sur les émotions et l'énergie. Des pratiques comme le chant harmonique* ou les mantras induisent un état de conscience modifiée, en combinant le pouvoir vibratoire des sons et leur effet apaisant sur le mental. La voix peut être utilisée seule. Accompagnée d'instruments elle amplifie son impact thérapeutique.

**Chant harmonique : On peut le définir comme une adaptation occidentale de la technique asiatique du chant diphonique, une technique de chant mongol, qui consiste à produire deux sons simultanément avec la voix : un bourdon (son grave) et une harmonique (son aigu). Grâce au bourdon, nous chantons une basse continue et avec l'harmonique, nous créons des mélodies.*

SOPHROLOGIE ET SONOTHERAPIE

Tous publics, en séances individuelles ou collectives

Tout comme la sophrologie, la sonothérapie s'adresse à tous publics, quel que soit l'âge, la condition physique, psychique ou émotionnelle. Toutefois, l'intensité vibratoire des instruments sera adaptée à chaque personne (elle est par exemple réduite lorsque le bénéficiaire est un enfant).

Les séances de sonothérapie peuvent être individuelles ou dispensées en groupe. En individuel, elles sont adaptées aux besoins spécifiques de la personne. J'utiliserai plus un instrument qu'un autre selon le soin prodigué et la demande. Tout comme le sophrologue adapte sa pratique et ses techniques dans une séance selon le besoin du moment de la personne. Quant aux séances collectives, souvent appelées « bains sonores » ou « concerts méditatifs », elles permettent de profiter des bienfaits des vibrations en groupe (amélioration de la clarté mentale, apaisement de l'esprit, récupération corporelle, voire soulagement des douleurs) dans une atmosphère relaxante.

En conclusion

Associer Sophrologie et Sonothérapie, c'est réunir deux disciplines qui, bien qu'ayant des approches distinctes, partagent un même objectif : restaurer l'équilibre global du corps et de l'esprit. Les personnes ont parfois du mal à se détendre simplement par des mouvements ou une guidance par la voix. C'est là où la Sonothérapie intervient et joue son rôle complémentaire avec la sophrologie, permettant de relâcher et d'aller plus en profondeur en amenant un état modifié de conscience stimulé par les fréquences sonores. La Sonothérapie, avec ses vibrations, intensifie cette relaxation. Un lâcher-prise rapide et durable, où l'esprit et le corps se synchronisent. Une complémentarité qui multiplie les bienfaits.

En unissant la puissance des outils sophrologiques (respiration, relaxation, visualisation) et les vibrations profondes des sons (instruments et voix), la combinaison des deux disciplines ouvre un espace unique de transformation et de mieux-être, une approche holistique et accessible, adaptée à tous ceux qui recherchent une manière douce et naturelle d'améliorer leur qualité de vie. Au-delà de ces bienfaits (détente plus rapide et plus profonde, libération des tensions et des blocages émotionnels), le mariage Sonothérapie et Sophrologie invite à une reconnexion intérieure profonde. Dans un monde où l'agitation et les tensions dominent souvent, cette voie s'impose comme une opportunité précieuse de renouer avec l'essentiel : "La musique du corps et les vibrations de l'âme s'accordent en harmonie lorsqu'on écoute vraiment. »

Sophrologie et Sonothérapie nous rappellent que tout bien-être commence par cette écoute.

Céline PELTIER

Chanteuse, coach vocal,
sonothérapeute, sophrologue

Pour en savoir plus : www.keamusic.com

<https://formations.keamusic.com/desert-marocain-du-13-au-18-fevrier-2025-decouvrez-la-voie-du-silence-pour-ouvrir-la-voix-du-coeur/>

INSTAGRAM



L'INTERVIEW DES INTERVENANTS

Pascal LE LAY est sophrologue, praticien en Neuro Feedback et sexologue. Il intervient au CEAS Paris lors des entraînements proposés par l'école et anime aujourd'hui en plus un module sur le Neuro Feedback. Installé à Biarritz, il propose des séances en individuel et en groupe. Il a pris le temps de répondre à mes questions lors d'un entretien à son image : généreux, humble et humain.

Pascal est, à la base, architecte. C'est un métier qu'il a aimé, a exercé pendant 10 ans et puis au fur et à mesure du temps, lui a semblé trop prenant, trop stressant.

« C'est un métier dans lequel le sentiment d'urgence est toujours présent. Il faut faire les choses vite et bien, sans prendre vraiment le temps de se poser. Ce rythme m'a convenu pendant longtemps, mais un jour c'est devenu plus contraignant, plus vain aussi. Je sentais comme une perte de sens qui devenait de plus en plus inconfortable. »

Les décès de proches, dans un très court laps de temps, lui ont fait l'effet d'un électrochoc.

« J'étais confronté à la perte, au deuil, de manière brusque et répétitive. Au-delà de la douleur, ces événements tragiques m'ont comme poussé à me poser des questions presque existentielles. Quel sens donner à ma vie, qui, j'en étais le témoin involontaire, était courte et pleine d'imprévu. J'ai dû aussi réfléchir à la manière dont je gérais mes émotions. Je ne laissais pas grand-chose paraître, mais peu à peu, mon corps s'est exprimé. J'avais mal partout, je me blessais régulièrement en course. Bref, mon corps somatisait les bouleversements que j'essayais de surmonter en continuant de foncer. »

Pascal veut trouver des moyens de prendre soin de lui, de ses émotions, de son corps. Il commence à faire des recherches en psychologie mais s'aperçoit très vite que le physique est sa clé. Que ses émotions s'exprimant dans son corps, une approche psycho-corporelle lui serait plus bénéfique.

Il commence à faire de la sophrologie « une approche douce, enveloppante ». Ce qui le convainc également c'est le renforcement positif que propose cette pratique : « Le fait de renforcer ce qui est bon pour soi, plutôt que regarder à l'infini ce qui ne va pas, est, à mon sens, à la fois porteur et efficace. Dans mon cas, ça l'a été. »

L'INTERVIEW DES INTERVENANTS

Tellement efficace qu'il décide de se réorienter professionnellement. C'est le moment pour lui de retrouver du sens dans un métier plus en accord avec ses valeurs et sa vision nouvelle de la vie.

Il se rend donc aux portes ouvertes du CEAS Paris et le côté humain, chaleureux de l'école finit par le convaincre qu'il est au bon endroit pour se former. En se remémorant ses recherches, il me dit en riant : « J'avais contacté plusieurs écoles, j'avais reçu de l'une d'elle un très beau fascicule sur papier glacé. Les documents envoyés par le CEAS, une simple feuille format A4, m'ont séduit. La simplicité, le fait de ne pas baser sa communication sur le décorum mais sur l'expérience, l'humain m'ont attiré. Et je ne regrette absolument pas mon choix ! »

Les deux années de formation passent vite, Pascal se sent dans son élément. Il aime ce qu'il apprend, il se sent à sa place.

Je lui demande alors si le choix de son stage était « réfléchi », s'il savait déjà vers quel public il souhaiterait exercer.

« Pas du tout ! J'ai fait un stage en EHPAD parce que ce sont les premiers à m'avoir répondu », rit-il. « Je n'avais, évidemment, jamais travaillé avec des personnes âgées, mais le stage m'a plu. Je me rappelle qu'en attendant l'entretien avec le directeur, pour lui proposer mes services dans le cadre du stage, j'étais dans un couloir. Des personnes déambulaient, une femme marchait, tranquillement, en hurlant « au secours !! ». C'était particulier, mais je ne me suis pas senti mal à l'aise. »

Le stage se déroule très bien, il accompagne des personnes en dépendance physique, et sans pathologies lourdes comme Alzheimer (en effet, cet accompagnement demande un savoir-faire, des connaissances bien précises). Il se sent à l'aise, et cela lui donne envie de persévérer dans cette voie.

« Lors de mes recherches pour trouver un stage, j'avais contacté un hôpital de rééducation fonctionnelle, en Picardie où j'habitais alors, qui avait une unité pour les aidants familiaux (PARAF, Plateforme d'Accompagnement et de Répit aux Aidants Familiaux). Le directeur m'avait alors dit de revenir après ma formation. Ce que j'ai fait, et il a tenu sa promesse : j'y ai travaillé pendant cinq ans, auprès des salariés pour commencer, puis auprès des aidants ». Il travaille en parallèle avec une association en soins palliatifs. Il fait des visites à domicile, avec un infirmier coordinateur, dans un premier temps.

« Je savais « faire » de la sophrologie en sortant de l'école, mais cette expérience m'a appris la rencontre avec le patient. Comment des gestes anodins comme accepter le café proposé par le patient font aussi partie de la construction de l'alliance.

L'INTERVIEW DES INTERVENANTS

Discuter, prendre le temps, surtout face à des personnes très conscientes que le leur est limité, m'a beaucoup fait avancer, professionnellement, bien évidemment, mais humainement également. Ce temps permet peu à peu de capter les besoins des personnes. »

Des expériences riches, qui vont lui permettre de prendre confiance et surtout conscience qu'il a envie de continuer dans cette voie. C'est donc logiquement que lors de son déménagement à Biarritz, il va contacter France Alzheimer, pour continuer son accompagnement avec les aidants familiaux. Il va suivre les formations proposées par cette association, et animer des ateliers pour les aidants, puis des ateliers pour les personnes atteintes d'Alzheimer.

Aujourd'hui, Pascal anime plusieurs ateliers par semaine : celui pour les aidants, celui pour les malades et un « mixte » aidants/aidés.

« Dans ces ateliers, on est en position de passeur. On aide à la parole, à l'écoute. Ce sont des moments importants. Il y a aussi une partie pédagogique, mais le but est vraiment de créer des situations où les personnes vont pouvoir déposer leur vécu, leurs questions, leur ras-le-bol. Et ces échanges nourrissent la séance de sophrologie. On travaille le souvenir positif, on revit des moments, on réactive la valeur de la vie. C'est une posture délicate, on ne cherche pas ce qui n'est plus mais ce qu'il en reste. Comment accepter que l'autre s'en aille, pour les aidants, en prenant conscience qu'il restera de l'autre en nous. »

En parallèle de son travail à France Alzheimer, Pascal a son cabinet où il reçoit des patients de tous âges. En plus de sa casquette de sophrologue, il s'est formé au Neuro Feedback.

« Au cabinet, j'accompagne surtout des enfants et des adolescents atteints d'hyperactivité, de troubles dys et de TSA (Trouble du Spectre de l'Autisme). Les deux pratiques se complètent extrêmement bien. Avec le Neuro Feedback, le patient voit en temps réel ce qui se passe dans son cerveau, quelles zones sont activées, trop ou pas assez. Et surtout cela l'aide à prendre conscience qu'il peut travailler dessus. Le Neuro Feedback permet de « montrer » qu'on peut moduler son rythme cardiaque, respiratoire mais également cérébral. La sophrologie le fait, mais le patient ne le voit pas « concrètement ». C'est d'ailleurs l'un des objectifs du stage que je propose au CEAS Paris. Constater grâce à l'imagerie que le cerveau est un ensemble de zones dont on peut activer ou calmer, selon le besoin, le rythme des ondes cérébrales.

L'INTERVIEW DES INTERVENANTS

Par exemple, quand on travaille sur l'anxiété, on ne va pas avoir la même approche si c'est une anxiété mentale ou physiologique. Grâce au Neuro Feedback on voit très clairement que ce ne sont pas les mêmes zones qui sont stimulées et pas de la même manière. Lors du stage, il y a une partie théorique mais également pratique, avec les stagiaires qui souhaitent essayer la machine. C'est fascinant. J'accompagne en ce moment une jeune femme, sportive de haut niveau, championne de sauts d'obstacles. Suite à une chute, elle tombe dans le coma et devient hémiplégique. Lors de sa longue convalescence, elle a beaucoup entendu qu'elle devait s'habituer à son handicap. Mais elle s'est battue. Elle fait beaucoup de rééducation et vient régulièrement faire des séances de Neuro Feedback à mon cabinet depuis un an. Aujourd'hui, elle remarque.»

Un mot revient très souvent lors de notre entretien, c'est celui de « rencontre ». « Je crois qu'en sophrologie, en Neuro Feedback, comme dans tous les métiers d'accompagnement, oui, la rencontre est au cœur de nos pratiques. Chaque personne qui vient à nous est une rencontre. Et je crois que l'une des principales qualités d'un accompagnant est la modestie qui devrait être la base de la rencontre.»

Je suis on ne peut plus d'accord avec cette philosophie : nous ne sommes pas des « sachants » face à des ignorants, mais des professionnels qui écoutent, qui aident à amener les personnes là où elles peuvent aller. Jamais des décideurs, mais des témoins, des relais, des haltes de repos, de reprise de confiance. Et Pascal en est un parfait exemple !

En complément de cet article, je souhaitais vous faire part de mon expérience personnelle sur l'initiation au Neuro Feedback que propose Pascal au CEAS Paris. J'ai eu la chance de participer à la première session ([la prochaine aura lieu le 21 septembre 2025](#)).

En plus de découvrir une nouvelle discipline qui vient renforcer la sophrologie par ces apports concrets (voir une imagerie cérébrale, apprendre à la "lire" pour déterminer selon son dessin quel trouble - anxiété, hyperactivité, migraine, suite d'AVC- les ondes cérébrales traduisent, voir en direct l'impact des exercices sur la modulation cérébrale), ce que j'ai trouvé particulièrement intéressant pour ma pratique, c'est de mettre enfin des explications claires sur ce que j'avais déjà constaté lors de mes accompagnements. Par exemple, il est parfois très contre-productif d'essayer d'apaiser par la relaxation, la respiration calmante un enfant très agité, voire hyperactif. Je le savais, mais ce stage m'a permis de me l'expliquer.

En résumé, le Neuro Feedback est un allié précieux du sophrologue alors si vous souhaitez approfondir et compléter vos connaissances, n'hésitez pas à vous inscrire à la prochaine session !

Pascal LE LAY
06 61 68 95 12
site: [cliquez ici](#)

POURQUOI SE FORMER À LA RELAXATION NON VERBALE ?

Le CEAS Paris propose un éventail de formations complémentaires à la fois variées et répondant aux besoins des sophrologues désireux d'ajouter des cordes à leur arc dans leur pratique. Les thèmes sont choisis avec réflexion et dans le désir toujours prépondérant d'aider les sophrologues à approfondir leur savoir-faire. (N'hésitez pas à aller sur notre site pour connaître les prochaines dates de tous les stages ([site](#))).

Aujourd'hui, nous allons plus nous intéresser à une discipline qui complète parfaitement la pratique sophrologique : la Relaxation Non Verbale. Rappel : "La Méthode Desmarty se situe comme un outil complémentaire pour tous les professionnels travaillant autour du corps, de la relation et de la communication. La caractéristique et la force de cette approche réside dans une association harmonieuse de plusieurs éléments :

- un déroulement qui privilégie le silence
- une relaxation et une mise en conscience des différentes parties du corps grâce à des stimulations de type vibrations, étirements
- un toucher/contact élaboré comme un véritable langage
- un cadre précis ritualisé : déroulé, postures, contacts, rythme
- des temps d'échanges basés sur une écoute active du client.

Transmise dans le milieu de la sophrologie depuis 40 années, elle est également pratiquée par d'autres professionnels de l'accompagnement : psychomotriciens, masseurs, préparateurs sportifs, infirmiers, psychologues, travailleurs sociaux..."

Le CEAS Paris propose une formation à la RNV dont la prochaine session aura lieu les 12 et 13 avril 2025.

Voici quelques témoignages de sophrologues pratiquant cette méthode. Découvrez en quoi la RNV est un fabuleux allié de la démarche sophrologique.

Alix, sophrologue et praticienne RNV à Villeneuve d'Ascq :

« J'accompagne depuis 2 ans en RNV une cliente âgée de 68 ans, à raison d'une séance par mois.

Sujette à des douleurs chroniques et un raidissement global et progressif de son corps (pathologie familiale), elle a commencé par des séances en groupe de sophrologie, mais cela s'est révélé inadapté pour elle.

Elle a donc souhaité expérimenter la RNV pour installer davantage de mouvement et de fluidité dans son corps, prévenir l'aggravement de la pathologie et garder sa mobilité.

La RNV est finalement la méthode qui lui apporte le plus en complément de la kinésithérapie. Elle y ressent de la légèreté, de la fluidité, le corps en mouvement, vivant. Avec le travail elle développe de nombreuses sensations, l'impression de mieux comprendre pourquoi ça coince dans son corps, et après la séance sent plus de fluidité dans son corps pendant plusieurs jours.

La séance de RNV est également un appui de motivation pour sortir, se mouvoir, et pratiquer d'autres activités. »

POURQUOI SE FORMER À LA RELAXATION NON VERBALE ?

Cécile, sophrologue et praticienne RNV à Lille

« Lorsque je sens qu'une personne a du mal à accéder au pouvoir de la parole et qu'elle est épuisée par tout ce qui l'encombre, je propose la petite séance de RNV qui lui permet de trouver de l'apaisement et surtout de lui faire découvrir la possibilité de vivre son rapport au corps autrement. Souvent cette séance donne de belles ouvertures pour les séances suivantes avec ou sans RNV et la suite de l'accompagnement.

J'ai également accompagné un monsieur épuisé par le travail mais qui n'en n'avait pas réellement conscience. Plusieurs séances de RNV à quelques jours d'intervalle lui ont permis de lâcher et de découvrir à quel point son corps était épuisé. Suite à cela, il a entrepris un long travail de ré appropriation. »

Marie-Laure, sophrologue et praticienne RNV à Ernée

« J'ai réalisé un accompagnement complet en RNV d'1 séance courte et deux séances complètes.

Cette personne m'a contactée dans le cadre d'une démarche qu'elle avait entreprise de maîtrise de poids, remise au sport et gestion du stress. Une personne à qui on a on dit qu'elle est une "pile électrique" mais qui ne s'en rend pas trop compte. Elle savait que je proposais des séances de sophrologie ; pendant notre premier échange je lui ai présenté la RNV, elle a eu très envie d'essayer. RDV était pris pour la semaine suivante. Cette femme a un rythme de vie intense, disponible à toutes les sollicitations professionnelles, familiales et elle manque de temps pour prendre soin d'elle. Mais elle a décidé d'y remédier.

Lors de la première séance de RNV, séance de découverte, j'ai senti qu'elle était en capacité de se mettre au calme et de laisser le corps se relâcher. Suite à cette première expérience qu'elle a qualifiée d'"extraordinaire", elle a ressenti un bienfait au niveau abdominal : la boule qui avait pris place au sein de son abdomen avait tout simplement disparu. Elle sentait qu'elle prenait plus de temps avant de réagir aux situations qui habituellement la faisaient réagir impulsivement. Cependant, elle a remarqué l'apparition de réveils nocturnes (sans difficulté de rendormissement) et une douleur sur tout le côté droit. Cela la gênait beaucoup.

Deux autres séances complètes de RNV plus tard, espacées de 15 jours à 3 semaines, elle confirmait l'apaisement abdominal . "Je sens que ça monte et puis ça s'apaise. J'apprécie. C'est bizarre et positif". La douleur côté droit a totalement disparu. Les réveils nocturnes persistent sans générer de sensation de fatigue le matin. »



à lire et à célébrer BIBLIO SOPHRO & CARNET ROSE

CARNET ROSE

Aimé est né le 15 décembre.
Elise (de la promotion “Les Ephrenées”) et Fabien profitent de ce fabuleux présent de fin d’année 2024.



C'est avec beaucoup de joie que Camille une Sophrangine et Thomas nous ont annoncé la naissance de leur petite Sonia le 20 septembre dernier.

“Son prénom est pour moi une façon de rendre hommage à notre chère sophrologie (Sonia est un dérivé de Sophie), et à ces 2 années qui ont tant changé ma vie, en partie grâce à vous, à tous les intervenants et bien sûr à mes “La10's Sophrangines” nous confie Camille.

BIBLIO SOPHRO

Une bande dessinée pour traverser l’hiver avec douceur et humour, tout en évoquant un trouble peu connu : celui de la personnalité limite, entre autre.
Pauline de Tarragon nous emmène dans un voyage au coeur de la psyché, nous invite, avec délicatesse, à réfléchir sur notre rapport à la santé mentale, au bien-être, à la nécessité de prendre soin de soi, et, pourquoi pas, à apprivoiser nos zones d’ombre, nos décalages, nos peurs.



CITASOPHRO TE DIT...

« Les choses les plus importantes de notre vie ne sont pas extraordinaires ou grandioses. Ce sont les moments où nous nous sentons touchés l’un par l’autre. » Jack Kornfield



liberlo

trouvez votre équilibre

Plateforme de prise de rdvs en ligne dédiée aux pratiques complémentaires, Liberlo prend soin de ses professionnels de santé. Jolie idée que ce concours pour laisser gagner un week-end ressourçant en Baie-de-Somme et démarrer 2025 avec le plein d'énergie !

La grande gagnante est une sophrologue issue de l'école.

Bravo Marie-Odile !!!

 liberlo



Félicitations !

Marie-Odile Renaud, Sophrologue diplômée du CEAS en 2023, a remporté notre grand jeu-concours organisé pour gagner une carte cadeau d'une valeur de 400 € pour un week-end détente en Baie de Somme, à l'écolodge zen "Au Bruit de l'Eau".



Offre de Saint-Valentin

Nous vous proposons **une offre unique à 1 €** pour booster votre activité dès aujourd'hui ! Démarrez vos prélèvements seulement en mars et profitez d'un référencement de qualité sur **apicil.com**, le 3ème groupe de protection sociale en France. Avec 150 000 visiteurs chaque mois sur notre site, déjà 1 500 praticiens ont décidé de nous faire confiance en 2024. Contactez Chaouki Djandoubi au 07 56 10 45 28 pour en profiter.

QU'IL EST DOUX DE SOPHRONISER EN VERS !

Mon ami, cher ami, écoute c'est le vent,
Ecoute c'est la vie, le doux bruit de ta vie,
Oui là, au fond de toi, une aile de géant,
Balaie doutes, soucis, nuages de l'esprit.

Les plis lourds de ton front, vagues tristes, serrées,
Se relâchent, se font douces, tendres ridules.
Tes narines, tes joues, ta langue reposées.
Tu es bien, tu es toi, sans peur du ridicule.

Ton cou, le haut du dos, tes épaules s'affaissent,
Comme des châteaux forts de sable balayés,
Douceur, relâchement, tout n'est plus que tendresse,
Sens ton sang, fleuve vif, nourrir ton corps entier.

Souffle, inspire, retiens, ressens ce fort thorax,
Ces côtes soulevées, armure des poumons,
Puis souffle lentement, tout autour de ton axe,
Beau diaphragme comme un soufflet d'accordéon.

Et dans ce bon moment, ce cadeau que tu t'offres,
Vas plus loin, ne sois pas timide, oui tes viscères,
Dans ton ventre blottis, protégés par ce coffre,
Tu te sens plus puissant, moins vieux, peut être fier !

Allez, pose-toi là, sur ces deux forts piliers,
Colonnes si musclées, ton centre d'équilibre,
Jambes, bout des orteils, pieds solides rochers,
Tu es grand, vertical, enraciné mais libre.

Mon ami, cher ami, enfin écoute toi,
Ton corps parle de toi, te parle sans détour,
Entends-tu ces mots d'or, ce bruissement de soie ?
Oui là, au fond de toi, tout est confiance, amour.

Serge CHOLET

LES JOURNÉES DU CEAS

Notre institut est une école vivante. Au delà des formations, c'est un lieu de partage et de convivialité. Les Journées du CEAS en sont un formidable exemple.

Si vous n'y êtes jamais venus (première question : qu'attendez-vous ?), voici les 6 raisons qui peuvent vous convaincre de franchir le pas !

1/ C'est l'occasion de retrouver les stagiaires de sa promotion mais également rencontrer ceux d'autres générations. Oui, au CEAS, on tisse des liens et on les conserve, d'année en année.



2/ On revoit certains membres de l'équipe pédagogique. Plaisir de discuter avec eux, se remémorer de bons souvenirs mais aussi partager ses expériences de professionnel/le. Parfois ce sont même des séances de dédicaces qui sont organisées : les intervenants au CEAS sont prolifiques et c'est toujours le moment d'enrichir sa bibliothèque !

3/ A chaque rencontre, une activité différente est proposée. Vous pouvez ainsi nourrir votre curiosité, explorer des nouvelles pistes de travail en résonance avec la méthode caycédienne. Danse, Gong lunaire, Relaxation Non Verbale, Feldenkrais et encore de nombreuses autres pratiques ont été abordées (voir la liste complète*)... il y en a pour tous les goûts ! Et la joie de vivre est toujours au Rdv, preuve en images !



RETOURS EN IMAGES



LES JOURNÉES DU CEAS

4/ C'est l'occasion de soutenir nos futurs collègues qui partagent leur expérience de stage d'application terrain, dernière étape avant de recevoir avec fierté et émotion leur titre de praticien sophrologue habilité à s'installer.



5/ C'est aussi un temps plus institutionnel pour se tenir au courant des chantiers sur lesquels s'attelle le Syndicat des Sophrologues Professionnels, et découvrir les nouveautés proposées par Liberlo, plateforme de prise de rdvs en ligne dédiée aux médecines douces, avec laquelle le CEAS a noué un partenariat.



6/ Enfin, il y a ce lieu si atypique qui nous accueille : le Quai des Possibles. Situé à Saint Germain en Laye, au coeur d'un éco-quartier, créé par Laurence Besançon, le Quai est un Tiers-Lieu dédié à l'économie sociale, solidaire et responsable. Espace de rencontre et d'accompagnement pour les entrepreneurs avec des projets à impact, le Quai accueille aussi plus largement le grand public.

Il crée le lien, l'environnement favorable pour permettre aux entrepreneurs, citoyens, collectivités, fondations et entreprises de rendre possible leur action ! Au Quai chacun devient "CRE'ACTEUR d'un monde et d'une économie plus responsable". Un merveilleux écrin pour nos journées du CEAS !

Vous voulez participer ? La prochaine Journée aura lieu le 29 juin 2025. Le nombre de place étant limité, n'oubliez pas de réserver la vôtre. L'Atelier n'est pas encore arrêté. La communication sera adressée courant mai. Mais réservez dès à présent la date !



**Relaxation Non Verbale, Feldenkrais, Yoga dansé, Sophro-dégustation oenologique, Yoga du Rire, Origami, bols tibétains, chant, danse, Yin Yoga, atelier sur la créativité, imaginaire et jeu, créativité oratoire, art thérapie et technique du théâtre, sophro-théâtre et addictions, atelier Nirvana, atelier culinaire autour des préceptes de la médecine chinoise.*

**PROCHAINE DATE
LE DIMANCHE 29 JUIN 2025
AU QUAI DES POSSIBLES !**

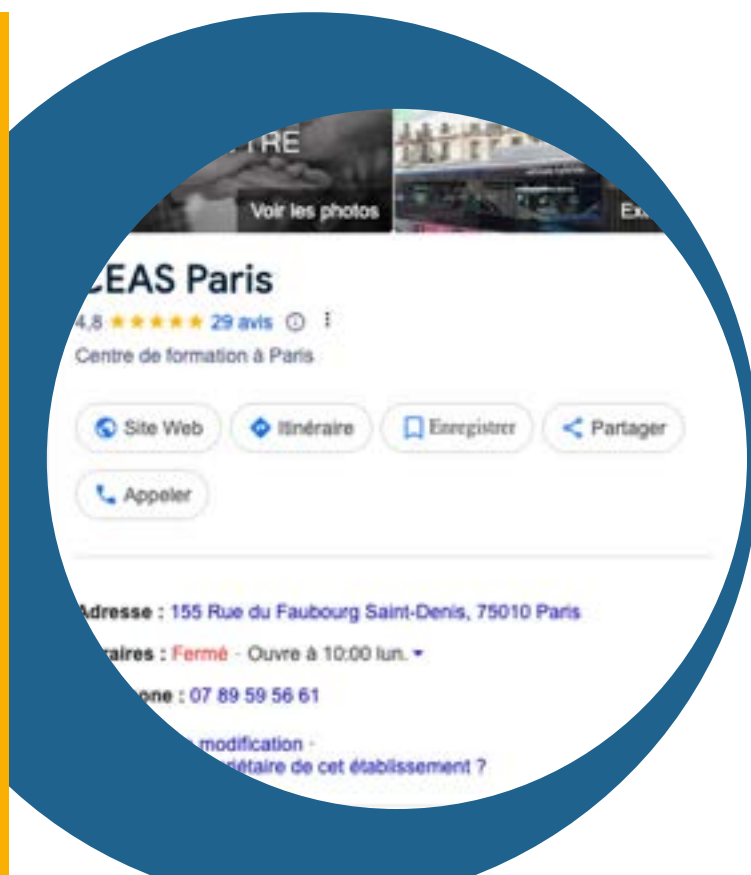
A VOS CLAVIERS

IMPORTANT :

Pour continuer à faire connaître notre école au plus grand nombre, chaque acte compte : en parler autour de soi, nous suivre sur les réseaux sociaux, liker une parution, mais aussi donner son avis sur Google My Business, dont voici le lien :

<https://g.page/r/CZpxjCkNpHDUEAI/review>

Cela ne vous prendra que quelques instants, mais c'est essentiel pour la visibilité de l'école parmi pléthore d'offres de formation...! Merci à vous !



NOUVEAUTES : EN LIGNE SUR LE SITE DU CEAS !

- Retrouvez les anciens numéros **SOPHRO RESO** :
<https://www.sophrologie-ceas.org/le-magazine-sophro-reso-du-ceas/>
- Le CEAS vient également d'installer sur son site son **blog**.
1er article dédié à l'endométriose. A suivre pour les suivants.