

# la parenthèse

Michel Billard  
 "la parenthèse"  
 42 rue Lamartine  
 69120 Vaulx en Velin  
 Tél : 04 78 80 18 26

Email : [parenthese2@wanadoo.fr](mailto:parenthese2@wanadoo.fr)  
[Http://perso.wanadoo.fr/la.parenthese/](http://perso.wanadoo.fr/la.parenthese/)

30 décembre 2003 / numéro 15

MEILLEURS VOEUX POUR 2004

Semestriel

## A VOS AGENDAS

• **SAMEDI**  
**3 AVRIL 2004**  
 onzième rencontre  
 de la PARENTHÈSE  
 (détail en page 52-53)

• **SAMEDI**  
**31 JANVIER 2004**  
 matinée d'intervision

## FONDEMENT

Ce journal de liaison est l'expression, le compte-rendu d'un espace de rencontre et d'expérimentation entre sophrologues, d'un réseau où sont accueillis avec une bienveillante neutralité toutes les tendances du monde de la Sophrologie d'aujourd'hui, dans une dynamique d'ouverture ne laissant de place à aucune allégeance quelle qu'elle soit.

Il est le reflet, un état des lieux de la réalité de la Sophrologie en Rhône-Alpes et, petit à petit, plus largement au niveau géographique. J'espère qu'il nous permettra de nous rencontrer et par cela de continuer, chacun dans notre propre démarche, avec nos ressemblances et nos différences, à nous enrichir au contact de nos vivances et de nos expériences respectives.

Les articles qui suivent sont signés par leurs auteurs (des organisateurs, des participants ou des intervenants de ces rencontres) et leurs différentes interventions sont effectuées en toute indépendance et sans aucune censure, l'objectif principal étant de nous permettre, hors de toute analyse et tout jugement, de vivre des expériences diverses et variées.

Chacun pourra ensuite, avec son professionnalisme, sa personnalité, sa conscience faire le tri de ce qu'il en extrait de positif pour lui, de ce avec quoi il est OK, après l'expérience irremplaçable du comme si c'était la première fois et ainsi éventuellement décider en toute liberté que c'était peut-être en fait l'expérience du comme si c'était la dernière fois...!

**SOMMAIRE** en dernière page

## BONJOUR A TOUTES ET A TOUS.

Un grand merci à vous qui permettez à l'aventure du réseau de la parenthèse de se poursuivre (lecteurs, intervenants, participants, auteurs d'articles, etc.)

Ce journal existe maintenant, sous une forme complémentaire, sur internet et vous pouvez retrouver, sur ce site de la parenthèse, depuis le 1er septembre 2003, les anciennes rubriques relatives aux numéros déjà parus.

N'hésitez pas à me communiquer vos impressions, vos critiques, les améliorations à envisager sur le site, son organisation, son contenu. Pour accéder au site, il vous suffira d'aller à l'adresse URL suivante :

**[Http://perso.wanadoo.fr/la.parenthese/](http://perso.wanadoo.fr/la.parenthese/)**



*Le code d'accès  
depuis la page d'accueil est :*

**txkz**

*Ce code, qui évoluera chaque année, est nécessaire pour éviter sa lecture par le grand public, ce site étant destiné aux sophrologues animés du souhait de partager des informations, des réflexions et des expérimentations diverses.*

Le journal sera expédié par voie postale ou électronique à ceux qui seront présents aux rencontres, **les autres pouvant consulter gratuitement le site ou le recevoir également gratuitement par email (transmettez-moi vos coordonnées) ou bien encore l'obtenir par voie postale pour 5 euros par an.**



## INFOS

- **LISTE PROFESSIONNELLE**

A la demande de certains d'entre vous, j'ai créé sur le site de la parenthèse, une *liste des sophrologues du réseau* que nous formons. Cette liste ne concernera bien sûr que ceux qui sont OK pour y laisser leurs coordonnées à savoir : nom, prénom, adresse professionnelle, code postal, ville, téléphone fixe, numéro de portable, email et éventuellement leurs orientations ou compétences professionnelles particulières (exemple : enfants, sport, entreprise, collectif, individuel, etc.). Cette liste permettra à chacun de pouvoir joindre d'autres membres du réseau ou bien de pouvoir orienter une personne vers un professionnel dans une autre localité que la sienne. Vous trouverez ci-joint une feuille à m'adresser par courrier et vous pouvez également me faire parvenir ces divers renseignements directement sur le site à la rubrique "Questions diverses" en me précisant votre intention d'être sur cette liste réservée aux membres du réseau.

- **INTERVISION**

*(Voir compte-rendu de la précédente réunion en page 5)*

Je vous propose de nous retrouver entre professionnels de la relaxation dynamique, quel que soit notre mode d'intervention, le samedi 31 janvier 2004 au domicile de Geneviève Bolorinos à Chassieu dans la région lyonnaise pour expérimenter l'Intervision sur la matinée, de 9h à 13h (supervision collective en autonomie). Pour tout renseignement et obtenir le plan d'accès concernant cette journée sans participation financière contactez moi au 0478801826 ou parenthese2@wanadoo.fr.

- **UN NOUVEAU SYNDICAT de sophrologue est né qui prend place désormais à côté (Hum, je dirais plutôt en face pour l'instant !) du Syndicat National des Sophrologues et je vous communique donc le courrier suivant qui m'est parvenu de Christian Gagnaire.**

## **LA CREATION DU SYNDICAT DES SOPHROLOGUES PROFESSIONNELS (S.S.P)**

Dans l'aventure de la reconnaissance de notre profession, la **CEPS** s'est donné la responsabilité de l'harmonisation des programmes et assure donc le volet « Formation ».

Dès lors il apparaît indispensable de mettre en place une structure qui représente les professionnels eux-mêmes.

L'idée de créer un Syndicat est née il y a plus d'un an et a fait son chemin. Depuis l'automne dernier un petit groupe de sophrologues lyonnais a travaillé à sa concrétisation.

Au printemps, les écoles de la CEPS ont décidé d'apporter leur concours à ce projet, ne serait-ce que pour proposer leur soutien logistique.

Le **SYNDICAT DES SOPHROLOGUES PROFESSIONNELS** a officiellement vu le jour pendant l'Université d'été. Son Assemblée Générale constituante s'est déroulée le Mercredi 16 Juillet au château de Goutelas. Le Conseil d'Administration a élu son Bureau. Hélène SANTERRE a été élue par le Bureau et a bien voulu accepter la responsabilité de la présidence à titre temporaire pour la phase de démarrage et de mise en place.

Toutefois il est clair que ce Syndicat doit représenter les professionnels de la sophrologie et non les écoles, ou une certaine tendance de la sophrologie. Il sera donc ouvert à d'autres sophrologues.

Les buts et missions de ce Syndicat sont les suivants :

- Développer et promouvoir /exercice professionnel des Sophrologues Praticiens
- Etudier et protéger les droits ainsi que les intérêts moraux et matériels tant collectifs qu'individuels des personnes visées par les présents statuts (article 461.1 et 411.9 du code du travail)
- Être garant de /exercice légal de la profession et veiller au respect de la déontologie
- Représenter les intérêts de la profession auprès des pouvoirs publics et des corps constitués
- Lutter contre toute dérive et généralement contre tout ce qui peut nuire, porter atteinte ou préjudice à /honneur de la profession ou à ses intérêts moraux, notamment par la saisie de toute juridiction ou la constitution de toute partie civile, ainsi que fournir, tant aux tribunaux qu'aux particuliers, des arbitres pour l'étude de tout litige concernant la profession de Sophrologue Praticien.
- Resserrer les liens de solidarité et développer la prospérité de la profession.

Certains parmi se sont investis et ont réalisé depuis un an un travail fantastique. Qu'ils en soient ici publiquement remerciés.

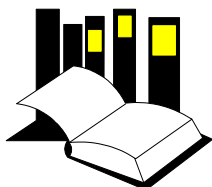
La structure qui permettra de faire reconnaître votre professionnalisme existe maintenant,  
**et c'est à vous, Sophrologues, de la faire vivre !**

Les tarifs sont de 70 euros/an (35 euros pour les étudiants)

Pour tout renseignement adressez-vous au **Syndicat National des Sophrologues Professionnels**

1 allée de la sablière 44170 NOZAY

Tél provisoire : 02 40 74 38 55 ou à l'une des écoles de la CEPS



## LIBRAIRIE

- **VICTIME DES AUTRES, BOURREAU DE SOI-MEME** de Guy Corneau chez Robert Laffont.

« Immanquablement, presque immanquablement, vient un moment dans une vie où ça ne va plus, où ça ne va plus du tout... » Nous nous sentons alors défaits, à la fois victimes des autres et bourreaux de nous-mêmes, incapables de sortir de la prison de nos peurs.

Et si ce moment difficile était justement l'occasion de nous libérer, de devenir enfin les créateurs conscients de nos propres vies ?

C'est à ce cheminement que Guy Corneau nous invite avec une simplicité familière et lumineuse. Pour guider les étapes de notre transformation intérieure, il nous présente les dieux fascinants de la mythologie égyptienne. Osiris le glorieux, Seth le destructeur, Isis source de vie nous aident à comprendre les situations riches et complexes que nous vivons. Les positions de victime, bourreau, ou sauveur, se révèlent alors comme des rôles limitatifs dont chacun peut se dégager pour se réconcilier avec soi-même. Et, peu à peu, voir apparaître en soi un grand soleil. Il ne tient qu'à nous de le laisser briller, et de déployer nos ailes tel Horus, le faucon de lumière.

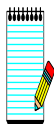
Psychologie, psychanalyse, spiritualité : Guy Corneau fait appel à chacun de ces domaines et s'appuie aussi sur son expérience personnelle, pour nous entraîner, loin du cours magistral, dans une véritable danse de la vie.

*Victime des autres, bourreau de soi-même est une nouvelle étape dans l'œuvre de Guy Corneau qui, de Père manquant, fils manqué à La Guérison du cœur, en passant par N'y a-t-il pas d'amour heureux?, a conquis le public français et international.*

- **NOS AMIS LES HUMAINS** de Bernard Werber chez Albin Michel.

Un homme et une femme se retrouvent prisonniers dans une cage, quelque part dans l'univers. Au-delà de la difficulté de se comprendre et de s'aimer, ils vont devoir résoudre une question cruciale : l'humanité mérite-t-elle d'être sauvée ?

Après ses polars scientifiques et ses nouvelles fantastiques, Bernard Werber dévoile un nouvel aspect de son imaginaire dans un face-à-face plein de surprises et de suspense.



## COMPTE RENDU

→ Nous étions 49 présents et le noyau organisateur de cette dixième réunion était composé de :  
*Patricia Browne, Danielle Gringet, Maryse Luczak, Marc Martin, Danielle Rogelet et Michel Billard*

### COMPTE-RENDU DU SAMEDI 18 OCTOBRE 2003

8h 45mn **ACCUEIL** des participants

9h **PRESENTATION DE LA JOURNEE**

9h 10mn **PRATIQUE N° 1**

**“Sophronisation à travers un automassage Qi Gong puis se mettre à la barre pour un voyage intérieur”**

*par Danielle Gringet*

10h Exposé

**“La préparation des examens”** *avec Patricia Browne*

11h **PRATIQUE N° 2**

**“Yoga du Rire”** *par Marc Martin et Danielle Rogelet*

**PAUSE**

14h **ATELIERS**

• **Le sommeil** *avec Danielle Gringet, Danielle Rogelet et Marc Martin*

• **La mémoire** *avec Maryse Luczak*

• **Préparation aux examens** *avec Patricia Browne*

15h 20 mn **PRATIQUE N° 3**

**“La mémoire”** *par Maryse Luczak*

16h 05mn **PAUSE**

16h 20mn **PRISE DE PAROLE**

17h **PRATIQUE N° 4**

**“Préparation aux examens”** *par Patricia Browne*

18h **CLÔTURE DE LA JOURNÉE**

Après un éveil matinal aux sensations par le Qi Gong, nous avons débuté la journée dans le même bateau de la découverte que Danielle Gringet et poursuivi par la prise de conscience, accompagnés par l'expérience professionnelle de Patricia Browne, vers les rivages inconnus de la préparation aux examens. Nous avons pu ensuite aborder le pays sympathique du Rire (avec tout le sérieux de Marc Martin car comme le disait Montaigne “*Les enfants (que nous sommes) n'ont point d'affaires plus sérieuses que leurs jeux*”). Chacun a ensuite pris son propre itinéraire à travers 3 contrées, le sommeil (avec Danielle Gringet, Danielle Rogelet et Marc Martin), la mémoire (avec Maryse Luczak) et la préparation aux examens (avec Patricia Browne) puis nous nous sommes fédérés et retrouvés, unifiés sur le chemin de notre mémoire en compagnie de Maryse Luczak. Notre périple s'est achevé en nous préparant aux prochains rivages de notre existence (nos objectifs) sous la houlette de Patricia Browne (voir les rubriques “exposés”, “ateliers” et “séances”).

## COMPTE-RENDU DE LA JOURNEE D'INTERVISION DU 27/09/03

Nous étions 11 à nous retrouver pour cette expérience d'intervision sur une journée (de 9h à 18h). Après une prise de contact autour d'un café, nous avons décidé vers 9h30 de commencer à expérimenter cette situation nouvelle pour la plupart d'entre nous.

Nous nous sommes dans un premier temps, chacun à notre tour, présentés et avons essayé d'exprimer ce qui nous amenait à être présent à cette expérience et ce que nous en attendions.

Vers 10h30 il nous a semblé judicieux, à partir de ce qui avait été exprimé, que l'un ou l'une d'entre nous expose plus en détail une problématique professionnelle ou une difficulté rencontrées.

Nous avons donc laissé l'un d'entre nous exprimer sa problématique avec précision (comment faire pour que ma séance dure 1 heure seulement, comment ne pas me laisser déborder par le temps, jusqu'à quand aller, jusqu'où et comment couper le lien, est-ce que j'ai envie de le couper ? etc...) puis nous avons échangé ensemble sur ce thème en nous laissant aller soit dans le sens de "qu'est-ce que je fais dans ce cas-là", "qu'est-ce que cela me renvoie dans mon histoire personnelle ou professionnelle", "si je n'ai pas connu cette situation comment l'aborderais-je", etc...

Nous avons terminé cette matinée vers 12h par un tour de table pour amorcer déjà un petit bilan de ce qui s'était passé pour nous et éventuellement de ce que nous en retirions.

Nous avons ensuite effectué une pause de 12 à 14h autour d'un repas convivial où chacun avait apporté son pique-nique.

Dès 14h nous avons repris notre démarche d'Intervision et avons pu, sur le même mode que le matin, aborder une problématique autour du thème de "la publicité et la concurrence" puis celle du "protocole et la progression" sur une période donnée avec un groupe. Ceci nous a amené à 15h30, heure à laquelle nous avons fait une pause autour de quelques rafraîchissements.

Nous avons repris à 16h pour aborder, librement toujours, deux nouvelles problématiques à savoir "comment je réagis avec un participant qui ne renvoie que du négatif ou qui ne rentre pas dans la séance proposée", l'autre thème étant autour des "tarifs" (/autres et comment je me place/ça).

Nous avons ensuite vers 17h 15mn terminé par un tour de table permettant à chacun d'exprimer ce qu'il retire de cette journée et son sentiment de la situation.

Je terminerai ce compte-rendu en globalisant ce que le groupe a exprimé à la fin de la journée :

- ♦ Plaisir de la rencontre dans le partage avec un profond respect des autres
- ♦ Possibilité d'exprimer de réelles difficultés par rapport à ce qui de l'avis de tous (et ce quelles que soient leurs formations respectives en sophrologie) est absent de la formation, à savoir qu'est-ce que je fais de tout ce bagage qu'est la formation face à mes élèves, clients ou patients.
- ♦ Cela nous rassure de nous sentir en lien avec d'autres sophrologues.
- ♦ Le protocole en Intervision, même s'il peut être très cadré au départ, apparaît dans un deuxième temps comme très informel ce qui nous semble un gage de son bon fonctionnement également.
- ♦ La confrontation des idées, des vécus, de nos expériences et de nos sentiments nous permet aussi de voir le chemin parcouru ou à parcourir.
- ♦ Ce type de rencontre amène encore autre chose, une autre dimension que celles déjà mises en place dans le réseau de la parenthèse (échange de pratiques en petits ou en grands groupes, ateliers, exposés, journée avec un thème de pratique par un intervenant extérieur au réseau, etc...).

Tout cela ne constitue bien sûr qu'une parcelle de ce qui a pu être exprimé pendant cette journée tout au long des problématiques abordées par chacun d'entre nous.

Nous avons donc convenu d'une date pour renouveler ces échanges chez l'une des personnes présentes à savoir Geneviève qui demeure à Chassieu pour le samedi 31 janvier 2004 sur une matinée (9h-13h).

Je vous invite donc à nous rejoindre dans ce cheminement autour de l'aspect professionnel en prenant conscience que dans cette démarche, c'est aussi sur le personnel que nous travaillons. Comment "Faire" sans "Etre" dans une discipline comme la nôtre ?

*Michel Billard*

## 10EME ANNIVERSAIRE DE L'ECOLE DU DAUPHINE-SAVOIE

Journée du samedi 25/10/2003

J'ai particulièrement apprécié, comme à l'accoutumée, l'atmosphère chaleureuse et accueillante à Yenne du staff dirigé par Guy Chedeau. Plusieurs intervenants se sont succédés au cours de cette journée : Guy Chedeau, Raymond Abrezol, Christiane Oppikofer, Michèle Manavit et Charles Roda (cela se poursuivait le lendemain mais je n'ai pu y assister, ce que je regrette, car il y avait notamment la présence de Bernard Barel que j'estime beaucoup).

En tout cas l'alternance des exposés et des pratiques était judicieuse avec, la cerise sur le gâteau, des intermèdes musicaux divers (orgue électronique, ensemble d'instruments anciens, jazz, classique et tout cela en "live").

J'ai particulièrement aimé l'intervention de Michèle Manavit qui a déroulé devant nous son expérience vivantielle de "la confiance", le "charme" et l'humour de Charles Roda ("*de Mulhouse*"), la personnalité singulière et toujours enrichissante de Raymond Abrezol, "l'éloge de la lenteur" de Christiane Oppikofer et bien sûr la force tranquille de Guy Chedeau.

*Vous retrouverez prochainement sur le site de la parenthèse (et peut-être dans le prochain journal) les textes des interventions de Christiane Opikoffer sur "L'éloge de la lenteur" et de Guy Chedeau sur "Altérité, affectivité et transcendance".*

*Michel Billard*

---

## APPRIVOISER SON OMBRE

(journée du samedi 13 décembre 2003)

Cette journée restera, je le sais, comme un de ces rendez-vous qui ne s'oublent pas tant ils sont porteurs d'émotions. Nous étions plus de 70 à nous retrouver autour de Claudia Sanchez et Ricardo Lopez pour explorer "le côté obscur de la force" de vie qui nous anime.

Ce travail à la fois personnel et didactique nous a permis, en alternant de façon équilibrée, la théorie, le débat, la préparation ludique et bien sûr la pratique sophrologique elle-même, d'aborder les thèmes suivants : association, dissociation, concentration, négociation, symbolisme, résistance, acceptation, qualité, défaut, etc... Que de capacités abordées et vécues dans cette journée.

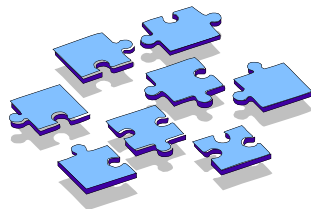
Nous avons pu effectuer deux séances, une par demi-journée avec un approfondissement par la répétition vivantielle de la double présence de la lumière et de l'ombre en nous.

Et c'est toujours avec un accompagnement attentif de la part de nos deux amis colombiens que nous nous sommes laissés aller à nous libérer un peu plus... sans jamais aller trop dans le Souffrir mais en côtoyant plutôt le Jouir, ce qui est bien sûr extrêmement confortable lorsqu'on va titiller notre Ombre ! (et en même temps rassurant de pouvoir accompagner par la suite nos élèves, nos clients, nos patients dans cette direction tout en les préservant).

Avec Claudia et Ricardo la notion du Positif dans la Sophrologie prend tout son sens car ils nous permettent de rester en contact avec la Vie tout au long du chemin, de Vivre pleinement ce positif, de le voir en eux et le ressentir en retour.

Nous avons d'ores et déjà décidé tous ensemble de renouveler cette expérience enrichissante autour d'un autre thème l'année prochaine, c'est bien sûr une autre histoire et surtout une futurisation positive que nous avons amorcée afin de retrouver à nouveau cette dynamique de groupéité dans la rencontre avec nos deux amis.

*Michel Billard*



## PHENODESCRIPTIONS

- **SYMPOSIUM** du 15 et 16 novembre 2003

### ➤ **N° 1**

Après avoir participé au 1er Symposium en 2001 déjà extrêmement riche pour moi, **DE RE-TOURS ET EN RE-TOURS DU 2<sup>ND</sup> SYMPOSIUM** (vivement la répétition vivantielle avec le 3<sup>ème</sup>...)

Dans ce *jaillissement de vie* qui se présente à moi dans ce compartiment du TGV, je me dis qu'il y a pour moi comme un nouveau "**pilier**" qui jalonne mon *cheminement*, ma démarche tant *professionnelle* que *professionnelle*, c'est le **Symposium**.

Pour commencer ma *phénodescription*, j'éprouve la nécessité de recontacter des moments particuliers de ce Symposium, des moments de *rencontre avec moi-même* et avec les *autres*, tout cela dans un même *champ*, celui de mon *organisme* et de mon *environnement*.

Je m'appuierai donc pour commencer sur ce que l'atelier B sur *l'épistémologie* sophrologique à partir de la pratique du 2<sup>ème</sup> degré de la Méthode Caycedo mené avec Martine, Gilles et Johanne m'a permis de vivre pendant la séance menée par Martine :

- la **gravitation** tout d'abord qui *charpentait* ma présence, la *structurait*, me permettant en quelque sorte de *matérialiser l'immatériel*
- puis le travail de **contemplation** sur le 1<sup>er</sup> système avec cet *éclaircissement*, cette *luminosité*, cette *épuration* du 1<sup>er</sup> système qui m'apparaissait plus clairement
- enfin lors de la **totalisation**, le sentiment que j'étais "*Un*" *en mouvement* dans la même direction. Ce que je retiens à posteriori de cette expérience d'un point de vue **didactique** c'est ma *capacité* à faire des *réductions* m'amenant à vivre le *processus* de passage de la *vie* à *l'existence* par ce mouvement de la vie qui m'amène à *me projeter, aller vers...*

Dans une deuxième expérience animée par Michèle, Catherine et Nathalie dans l'atelier C de découverte de la **sémantique** sophrologique à partir de la pratique du 2<sup>nd</sup> degré de la méthode Caycedo et suite à la pratique menée par Michèle, j'ai pu prendre conscience de :

- l'impact pour moi de la notion **d'espace d'intégration** qui m'a permis de ne pas être limité à un simple point d'entrée, de contact vers un système certes tridimensionnel, qui m'a permis d'avoir en plus de la notion *d'espace-temps*, une notion *d'instant* ;
- l'apparition aussi plus clairement d'un *lien* entre toutes les étapes du *processus*, à savoir les *réductions successives et incessantes* qui m'apparaissent nécessaires et presque suffisantes pour que se déroulent les *phénomènes*.

Dans une troisième expérience avec Charles, Georges et Hervé les pratiques successives de Georges et Charles pendant l'atelier A sur la découverte de l'intérêt du **processus herméneutique de transformation** mis en jeu dans l'entraînement sophrologique à travers la pratique du 2<sup>nd</sup> degré m'ont permis de vivre :



- une expérience qui a connu son point d'orgue, ce qui est nouveau pour moi, après la **désynchronisation** avec l'arrivée d'un *autre regard* sur moi-même et sur le monde qui m'entoure, comme si cette *conversion du regard* était encore là, ou si mon regard n'était plus le même, plus *éveillé*, plus *aiguisé*, plus plein à tel point que *l'émotion* m'a envahi.
- Lors de la 2<sup>ème</sup> pratique, la *répétition* a eu pour effet que j'ai *éprouvé* le fait de me sentir plus *en lien* avec Charles (qui n'était plus Charles Roda de Mulhouse mais quelqu'un de plus proche, de plus *intime*)
- la prise de conscience d'un blocage global lors du **Sophro Déplacement du Négatif**, ce blocage étant dans un premier temps difficile d'identifier et qui m'est apparu enfin comme étant celui de ma *respiration*, celle que je faisais et en la libérant de mon faire, *en acceptant d'être respiré*, cela s'est évanoui, *épanoui dans tout mon être*, dans toute ma *forme* ;
- puis j'ai été "*touché*" par ce sentiment d'être, dans ce travail sur ce sens (le **toucher**) en train de *toucher puis d'être touché* non seulement *tactilement* mais également *émotionnellement* à tel point que lors de la mise en présence des différents **systèmes**, le 2<sup>ème</sup> s'est fortement imposé en restant présent jusqu'au moment de la **description vivantielle**, sa présence étant pour moi celle de mon *émotion* à cet *éprouvé du toucher*.

Tout ceci, et ce n'est bien sûr qu'une petite partie de mes différentes **vivances**, m'amène à dire que ce Symposium empreint de "**rencontres phénoménologiques**", a laissé en moi une *dimension*, un *impact* indélébile et m'a *propulsé* vers une nouvelle *professionnalité et individualité* avec un renforcement de leur *indissociabilité*.

J'ai éprouvé un *plaisir* constant à *ressentir la vie* que j'identifiais chez les différents intervenants, organisateurs (initiateurs de ce mouvement), participants (dans l'ouverture à cette rencontre) et moi-même car ma *responsabilité* m'est apparue pleinement "engagée" dans ce *phénomène* de rencontre "*groupéitaire*".

Dans le train qui me ramène vers mon "chez moi", je me sens par cette *rencontre* avec le Symposium (les **êtres** et la **méthodologie**) *transporté* (en train de, c'est le cas de le dire !) par mes *capacités* vers d'autres *possibles*.

Le *processus herméneutique*, cette *spirale* est présente en moi, cette *hélice de la vie* qui me *transporte* dans *l'existence*, en train de..., prendre son envol..., décidément ça me transporte...

Ce qui est *présent ici et maintenant* de mon **futur**, c'est *l'immédiateté* de mettre en place dans les séances que je propose le fait d'accentuer le *dépouillement progressif*, ce *dévoilement*, par les **réductions**, de la *conscience*, de notre **authenticité** avec l'aide également de *l'éprouvé* de **l'instant Isocay**, cette suspension aidée elle-même par la *posture Isocay* (avec ces 3 étapes, *distension*, *tension* et *intégration*) facilitant le maintien du **niveau supraliminal**. C'est dans cet état de *conscience aiguisée* et avec *l'activation* de cette grande *capacité* qu'est **l'affectivité**, cette capacité à être *affecté*, que je pourrais alors être plus facilement dans la **rencontre phénoménologique existentielle**.

Je rajouterai parce que c'est *présent ici et maintenant* que cet enthousiasme, cette *émotion* immédiate que je ressens à l'évocation de ce **Symposium** en cette fin de *phénodescription*, cette "*loco-motive*" m'amène à souhaiter livrer aux autres tout ce que je viens de me dire, de vous dire, de *vivre*, *d'éprouver*, à vous qui me lisez et à ceux qui me liront afin de **partager** et que quelque part *la vie éprouve la vie à nouveau*, comme si la spirale, l'hélice du processus s'élargissait encore en se divisant ou en se multipliant, pour que le **mouvement** ne s'arrête plus... avec la présence permanente de ce 4<sup>ème</sup> grand principe qui me ravit, **l'adaptabilité** formidable *ouverture* de **liberté**.

Un grand **MERCI** à *Nous* tous, présents à ce Symposium qui m'a permis de prendre conscience que j'étais arrivé avec **des questions et des doutes** sur *moi-même* et sur ma *professionnalité* et qu'au sortir de cette *rencontre existentielle*, je re-pars (sans l'éloignement puisque c'est encore là) avec d'autres questions mais sans les doutes, car **l'enthousiasme du questionnement** prend le dessus, et je le vis comme *porteur* pour moi dans ce processus où tel l'artisan je vais continuer à "**remettre l'ouvrage sur le métier**".

Ce Symposium, cette escale, est un *phare* qui m'éclaire et me permet de *maintenir le cap* pendant mon voyage sur *l'océan de mon existence*.

Un marin *solitaire* et *solidaire* qui aime de temps à autres faire *corps* dans un *esprit de partage* avec un équipier ou un équipage...

Merci pour ce moment aussi de **phénodescription** qui éveille en moi à nouveau des *phénomènes* qui jaillissent et se présentent à ma conscience *ici et maintenant* mais je m'arrête là pour les vivre en toute **intimité**....

**Michel Billard** (17/11/03)

---

## ➤ N° 2

### SOPHRO REPORTAGE SUR LE 2EME SYMPOSIUM NATIONAL DES SOPHROLOGUES Tours 15 et 16 Novembre 2003

C'est avec curiosité que je suis arrivée à TOURS car c'était mon premier symposium et bien qu'il soit ouvert à tous les Sophrologues, Caycédien ou non, Master ou non, je pensais être impressionnée par ces « Pontes » de la sophro !

Eh bien pas du tout !

Dès le début de la matinée l'atmosphère y était très chaleureuse et elle s'est chargée en émotion par la suite...

Comme vous avez pu le constater, les sophrologues sont en majorité des femmes, et l'assistance du symposium était majoritairement féminine. J'ai d'autant plus appréciée la représentation masculine majoritaire chez les intervenants. Et ce qui m'a touchée, c'est la sensibilité de ces hommes et leur capacité à faire partager leurs vivances et leurs découvertes.

J'ai pris conscience de ma propre vivance non seulement après les entraînements en ateliers mais aussi après chaque communication... et après les commentaires de mes collègues dont les réactions faisaient échos en moi.

Je suis rentrée en contact pendant ces deux jours avec une autre dimension de la groupéité : une communion des consciences de tous les participants.

Curieusement, lorsque j'écris aujourd'hui, deux semaines après l'événement, je retrouve plus en moi les empreintes des émotions ressenties pendant les communications que les vivances des groupes d'entraînement.

J'aurais personnellement apprécié d'avoir plus de temps dans chaque atelier pour échanger nos vivances. Je connaissais peu la réactualisation, ayant été formée avant 2001, ce qui explique peut-être un besoin de temps d'intégration plus long.

Je garderai un excellent souvenir de ce symposium et j'attends avec impatience le prochain. Je remercie tous les participants pour leur présence active. J'ajouterai que la rencontre et l'échange avec des sophrologues de tous horizons est pour moi un enrichissement indispensable.

**Paule Raffin** (01/12/03)

---

## ➤ N° 3

Ce 2<sup>ème</sup> symposium a fait jaillir la force de la vie qui se manifeste en moi, la possibilité de la rencontre au-delà des mots avec la présentation des phénomènes, l'importance de la réduction phénoménologique, le dévoilement de chaque système de plus en plus profondément pendant les activations. Ma présence au monde, qui s'était déjà modifiée avec l'application de la méthode, s'est intensifiée ; j'ai l'impression de renforcer à chaque entraînement mon existence par la présence du positif. Un sentiment d'avancer, l'élaboration de projet, un sentiment de confiance et de sécurité donnent sens à ma nouvelle quotidienneté.

*Dominique Gachet (09/12/03)*

---

- **APPRIVOISER SON OMBRE** avec *Claudia Sanchez et Ricardo Lopez (13 décembre 2003)*

Quel bonheur de retrouver la simplicité, la clarté et en même temps la profondeur de leur présence respective dans une complicité à la fois naturelle et jouissive.

J'ai pu au cours des deux pratiques expérimenter l'apport énorme de la répétition vivantielle (les deux pratiques étant de construction semblable) avec en même temps la force de l'adaptabilité m'ouvrant encore plus aisément sur le "comme si c'était la première fois".

J'ai aussi pu apprécier la présence de l'énergie d'un grand groupe (70 personnes) et l'impact que cela a sur moi notamment, de façon paradoxale, dans le sophro silence de la dernière pratique.

En tout cas la deuxième pratique de cette splendide journée a été une expérience tellement riche qu'elle continue son œuvre encore ici et maintenant au lendemain de ma vivance et je sens bien que le troisième symbole qui m'est apparu pendant la pause de totalisation continue de me faire grandir.

Qu'il m'est agréable et réconfortant en même temps de travailler autour du thème de l'*Ombre* en restant dans le "*Jouir*" sans trop s'approcher du "*Souffrir*", de sentir les résistances et les respecter, de se donner le temps de se respecter soi-même tout en continuant sa démarche.

Merci à vous "Cla-Ou-dia" et "Licaldo" pour l'enrichissement qui naît en moi à chacune de nos rencontres et surtout n'oubliez pas de me prévenir si, dans un jour plus ou moins proches, vous ouvriez un école de sophrologie, car je serai votre premier élève pour me replonger dans le cycle fondamental avec vous.

Hasta la vista, Compañeros !  
*Michel Billard (14/12/2003)*



## EXPOSES

### PREPARATION DES EXAMENS

#### Comment je me suis “spécialisée” dans le domaine de la préparation aux examens ?

Cet exposé relate une expérience basée sur ce sujet de « préparation aux examens ». Cela peut se faire de plusieurs manières. Que peut-on entendre par préparation aux examens ? Au départ, je n'avais pas du tout imaginé dans la pratique de sophrologie de me « spécialiser » dans la préparation aux examens parce que je ne viens pas du monde de l'éducation. Je pensais cette voie plutôt réservée aux enseignants ou aux personnes qui viennent du monde de la pédagogie, et un concours de circonstances a fait que j'ai rencontré une stagiaire dans un groupe qui travaillait à l'université en 1999 sur un programme de lutte contre le suicide des jeunes, et elle a pensé que la sophrologie pouvait aider. Ce programme s'est élargi à la préparation aux examens, mais, en gros, il recouvrait la gestion du stress de l'étudiant, parce que le plus souvent les étudiants ne pensaient pas forcément aux examens en début d'année universitaire. C'est un moment où ils vivent d'autres problèmes, comme celui de s'adapter à un nouveau milieu, de se retrouver seuls (il y a énormément de monde dans les universités, mais ils se retrouvent de plus en plus seuls) et donc pouvoir gérer cette solitude. Il y a de nombreux problèmes venant avant cette préparation aux examens. Mais le point de départ de l'expérience est la préparation aux examens.

Donc depuis 4 ans, j'interviens à l'université Lyon II dans ce cadre de préparation aux examens, avec des sessions qui durent une dizaine d'heures réparties sur six séances. Six séances, c'est au départ un challenge : que vais-je pouvoir faire passer pendant ces 10 heures ?

En fait, on peut faire passer beaucoup de choses même en une heure. Le tout est de pouvoir donner à ces étudiants la capacité d'envisager les choses autrement, et de se dire que quand on veut, on peut.

Ma méthode : je travaille en petits groupes de 15 personnes. On voulait me donner des groupes de 50 à 60 personnes dans un amphi. On ne peut pas faire quelque chose d'efficace avec ce nombre et surtout avec des personnes stressées (ce qui est différent lorsqu'on est entraîné). Il vaut mieux que le travail soit bien fait pour 15 personnes que mal avec tout un amphi.

Au départ je pensais qu'il fallait bien préparer ces 6 séances pour être efficace. Maintenant, je peux dire que je ne prépare plus rien, et c'est tout autant efficace. Car au départ, et c'est ce qui crée un stress des examens, c'est l'inconnu. Au début, je ne savais pas ce qui amenait les étudiants, je les ai beaucoup écoutés, regardés, et après avoir entendu leurs retours, j'ai adapté au fil des séances. Donc, si je vous montre mon canevas de départ de la première session et ce que je fais maintenant, cela n'a plus rien à voir, en 4 ans cela a beaucoup évolué.

C'est ce parcours que je vais vous faire partager aujourd'hui.

Depuis 1999, j'ai vu environ 250 étudiants à Lyon II, dont beaucoup issus de la filière psychologie. Ils ont entendu parler de la sophrologie dans leur cursus sans avoir approfondi la question, et ils se disent qu'il est intéressant d'inclure le corps au psychisme.

## Les demandes et les besoins de étudiants

Certains viennent seulement par curiosité. Mais pour la plus grande partie, c'est d'abord pour gérer un mal être quel qu'il soit et qui leur crée une manifestation physique gênante : insomnies, maux de tête, maux de ventre... toutes les manifestations possibles du stress. Donc leur première demande est de pouvoir retrouver un équilibre, et non une préparation aux examens malgré l'intitulé de la préparation. On garde donc cette appellation mais on traite beaucoup d'autres choses. Beaucoup sont aussi dans l'angoisse, pas nécessairement celle de l'examen, mais également celle de la nouveauté : souvent les étudiants de 1<sup>ère</sup> année se retrouvent dans un monde très différent du lycée, ils ont à se prendre en charge, tout n'est pas cadré comme avant.

Beaucoup ont l'angoisse de savoir s'ils ont fait le bon choix dans cette future profession. D'autres sont dans cette filière parce qu'ils n'ont pas pu aller ailleurs ; dans ce cas, il n'est pas évident de retrouver la motivation. Dans le travail des 6 séances ils viennent sentir aussi ce qui les motive, ce qu'ils aimeraient faire en reprenant un peu les rênes de leur vie. Il y a beaucoup de peur de l'avenir, parce que malheureusement en écoutant les informations ou ce que disent les professeurs, les étudiants pensent avoir peu de solutions d'avenir alors qu'il y en a beaucoup si on a envie de les inventer. C'est donc aussi leur redonner confiance.

## Programme de gestion du stress et de préparation aux examens

### Objectifs

J'avais fixé 4 grands thèmes :

1. comment récupérer rapidement la forme
2. activer la confiance en soi et gérer ses émotions
3. se concentrer, mémoriser
4. travailler sur les objectifs

Il y avait beaucoup de choses dans ces 6 séances. Après un bilan à l'issue de ces 6 séances et ces 4 grands thèmes, je me suis rendu compte que ce qui les intéressait le plus c'est la **confiance en soi**. Parce que c'est la base de tout. S'ils ont confiance en eux, ils trouvent les moyens de récupérer la forme rapidement, ils arriveront à se concentrer plus rapidement parce qu'ils feront confiance à leur capacité de concentration, et pour l'objectif, ils savent sur quoi s'appuyer.

Maintenant le plus gros du travail se fait avec le travail sur la confiance.

### Le contenu des séances :

- Dans les premières séances, c'est l'apprentissage de la relaxation dans les positions de fonction, position assise parce que les étudiants qui sont dans une phase active se retrouvent dans des salles de cours du matin au soir, et cette position assise est non détendue mais avachie. Donc c'est leur apprendre comment ils peuvent se repositionner dans leur siège, retrouver une certaine confiance dans leur posture et aussi dans une capacité d'intégration qui se fait beaucoup mieux quand on est bien assis que lorsqu'on est recroquevillé dans son siège, ce qui crée beaucoup de tensions.

- On fait aussi des exercices qui favorisent la concentration parce qu'il y a beaucoup de problèmes de ce côté-là, notamment avec l'exercice du « tratak », facile à faire dans n'importe quelles circonstances, la respiration abdominale, les soupirs, des petites choses qu'ils n'ont pas forcément besoin de refaire dans une séance, parce qu'ils ne referont pas forcément une séance, donc des petites choses qu'ils peuvent intégrer rapidement dans leur quotidien.

- Ensuite on fait un travail sur la respiration, également pour une meilleure oxygénation générale et surtout cérébrale. Quand je leur explique qu'un cerveau bien oxygéné va mieux fonctionner, ils se mettent à respirer.

- L'apprentissage de la relaxation debout : je les fais travailler 2 par 2 pour qu'ils comprennent l'utilité de la bonne posture debout, avec les genoux déverrouillés, car la plupart du temps, et de plus ce n'est pas un âge où on se sent bien dans son corps à 18 – 20 ans, ils ne savent pas trop quoi faire de leurs jambes, leurs bras, ils les croisent, bougent beaucoup. Et c'est par un test 2 par 2 qu'ils peuvent sentir qu'il est possible de faire confiance à leur corps qui retrouve automatiquement l'équilibre, alors que lorsqu'ils ont les jambes raides, ils se cassent la figure. En même temps cela me permet de les amener à comprendre que lorsqu'on est raide dans la vie, cela ne passe pas forcément facilement, alors que lorsqu'on devient souple, on aborde les choses de manière beaucoup plus aisée. Donc par une simple posture, on peut amener des messages sur la souplesse dans la vie et éviter de rester sur les attitudes fermées.

- Dans cette position debout, prendre conscience de la tension juste, ne pas en faire trop. Tout ce travail sur l'économie d'énergie qui va leur permettre d'éviter la tentation de prendre des stimulants, ils peuvent se stimuler eux-mêmes.

- Et bien sûr, tout ce que sont les exercices plus spécifiques de préparation d'un objectif. On peut penser qu'à l'université, l'objectif est la préparation aux examens. Mais il est souvent autre chez les étudiants. Le plus souvent, je les emmène un peu plus loin que les examens, pour aller rêver leur vie un peu plus loin, par exemple s'imaginer si l'on veut être psychologue avec sa clientèle ou dans une structure hospitalière. Ainsi l'étudiant est déjà en route, et peut prendre du recul par rapport à un premier examen.

## Résultats obtenus

### *Dans la salle, quand on vous parle d'examen, quelles choses apparaissent ?*

Donc on constate que la première réaction est en positif ou en négatif une réaction de stress. Tout de suite nous avons pu constater qu'évoquer un examen a mobilisé des choses en nous. Le travail va être de parvenir à passer l'examen tranquillement, ou avec le stress suffisant pour être efficace, mais sans avoir ce stress qui paralyse. Cela permet de sentir que le stress de la préparation aux examens passe par le physique.

Donc le plus souvent je leur demande ce qu'ils sentent et ce qu'ils aimeraient sentir à la place. On peut aussi travailler de cette manière-là.

Il est donc important, lorsqu'on travaille en objectif d'examen, d'écouter où en est la personne par rapport à son objectif, comment elle l'évoque.

Il peut y avoir plusieurs choses, mais en premier lieu il y a des manifestations physiques. Très rapidement, on peut avoir une action sur ces manifestations physiques, car elles sont reliées à nos émotions, notre passé. C'est souvent l'oral : je vais être jugé. Très souvent, le travail est de pouvoir les amener dans « l'après », comment vous allez vous sentir, c'est un peu ce que l'on fait dans la sophro programmation du futur : l'après. Comment allez-vous vous sentir après l'examen, qu'est-ce qui va être présent. Et aussi c'est de pouvoir dire « la terre va continuer à tourner après », tout ne s'arrête pas là. Car souvent toute l'énergie est focalisée sur l'examen, plus rien d'autre n'existe. Donc, on revient les connecter à toutes ces choses qui existent et qui sont bonnes. Et même par rapport à l'examen, ce n'est pas les démobiliser, mais revenir, rétablir un équilibre par rapport à tout le reste.

### *Qu'ont ressenti ces étudiants ?*

#### *Quelques extraits de bilans de la première session.*

Certaines choses reviennent souvent. Vous pourrez voir ce qui peut bouger en 6 séances chez ces étudiants qui venaient malgré tout sans trop y croire.

- Il y a la prise de conscience du corps : prendre conscience qu'ils ont un corps, arriver à se concentrer plus facilement sur leur travail, à mieux gérer leur stress, devenir plus autonome, trouver par eux-mêmes les moments et les moyens de se détendre, être plus à l'écoute d'eux-mêmes et de leurs corps.

- Certains venaient avec des problèmes biologiques : une personne note qu'elle a réussi à atténuer et calmer beaucoup de crises d'allergies.
- L'intérêt du travail sur les objectifs a permis à une personne de limiter son stress et surtout de ne pas partir vaincue d'avance.
- Amélioration du sommeil, soit à l'endormissement, soit réveil en milieu de nuit etc..., donc endormissement plus facile et surtout réveil sans fatigue.
- Se redonner un nouvel élan, un nouveau dynamisme, contacter ce « bon stress » qui permet d'avancer. Se sentir plus vivant dans son corps. Comprendre qu'on peut agir sur son stress ou une émotion sans se laisser submerger. Avoir trouvé les moyens d'évacuer les tensions et de se recharger.

*Bilans de l'année suivante :*

- La détente se fait presque instantanément avec l'entraînement, impression d'ouverture, de chaleur, mieux être, mieux pouvoir respirer, impression de se réveiller d'une bonne sieste, un moment de bonheur...
- Cette découverte de « sensations étonnantes » : la tête plus claire, enraciné, mon dos se liquéfie, ça fait comme si on m'avait consolé, détendu mais pas amorphe...
- De nombreuses jeunes filles, complexées dans leur corps, compensaient leur stress en mangeant à toute heure du jour et de la nuit. Elles se sont aperçues dans ces séances qu'elles pouvaient avoir une action sur leur stress autre que par la nourriture, et retrouver une hygiène de vie pas seulement par les exercices de sophrologie, mais aussi par des conseils comme manger équilibré, etc...

*Dans quelques extraits de lettres du dernier bilan, ils donnent leurs expériences et expriment le souhait que la sophrologie continue :*

- Angélique a suivi régulièrement les séances : « La découverte de la sophrologie chaque semaine, puis de manière quotidienne en refaisant les exercices m'a transformée. Petit à petit j'ai pu dormir à nouveau de façon normale, puis aussi maîtriser mon stress, gérer mes émotions, m'organiser dans ma vie quotidienne et cerner mes objectifs. J'ai aussi appris à savoir ce qui est bon pour moi, faire des choix, mieux vivre des situations angoissantes telles que les examens ou les entretiens. En un mot, j'ai appris à relativiser. Enfin pouvoir parler de mes petits problèmes d'étudiante m'a soulagée. Vous me redonnez confiance ».
- Cathy, étudiante en psychologie, a fait plusieurs remarques : « Cette découverte de la sophrologie m'a permis une plus grande compréhension de l'étroite relation corps-esprit. J'ai pu mieux visualiser mes objectifs et rassembler toutes les capacités nécessaires à leur réalisation. L'accès à la détente par quelques exercices est une chose essentielle et très utile surtout en période d'examens. La sophrologie m'a permis de pouvoir me la procurer seule et dans n'importe quel contexte, même dans le bruit. La sophrologie m'a fait découvrir l'alliance détente et énergie. [quand je leur parle de relaxation dynamique, le plus souvent c'est pour eux antinomique. Ils font alors l'expérience corporelle et constatent qu'ils ont plus d'énergie après la détente]. J'aimerais beaucoup avoir l'opportunité de poursuivre. Tout ce que la sophrologie apporte, c'est de façon globale ce que recherche l'étudiant dans bien des substances ou des comportements qui peuvent poser des problèmes pour soi-même et pour autrui ».
- Plusieurs étudiants m'ont dit que cela coûtait moins cher et que c'était tout aussi agréable qu'un bon joint... Je leur réponds que c'est quand même plus sain...
- Un étudiant mentionne dans son bilan que le monde étudiant, l'âge, font que le stress, le doute et la méconnaissance de l'avenir est fort : « la sophrologie me semble une des bonnes luttés antidépressives. La Fac nous mène à penser qu'on est que ou presque que des êtres pensants, or j'ai appris que plein de choses passent par le corps, qu'on a intérêt à informer notre corps, prise de conscience que le stress accumulé peut être un peu diminué par des petits trucs, des exercices pratiques et réutilisables en autonomie ». [ils parlent beaucoup d'autonomie].
- Flavie a pu trouver la motivation et l'énergie pour faire des recherches sur son objectif. Cette étudiante était venue en 1<sup>ère</sup> année, et quand on a travaillé sur l'objectif, c'était le trou noir : pas de trac pour l'examen, mais pas d'objectif. Au fil du temps, elle a retrouvé son objectif qui n'était pas l'université, mais être maraîchère ; du coup, elle s'est inscrite en cours d'année à des stages puis a accédé à une formation.
- Audrey est surprise de la facilité à réutiliser les exercices.

Les étudiants ont souvent l'idée que les exercices sont compliqués. Et ils se rendent compte que c'est facile, et cela fait boule de neige sur l'entourage. Ils découvrent qu'il existe des moyens très simples pour gérer le stress et se préparer à l'avenir.

Se préparer à l'avenir passe par les examens, mais ils se rendent compte aussi que peu à peu ils ont utilisé ces trucs au quotidien, pour pouvoir gérer leur stress, et tout d'un coup, ce dont ils se faisaient une montagne devient un tas de sable à franchir mais franchissable. Donc peu à peu on les aide à relativiser par rapport à cet examen, cet événement.

On les amène aussi à utiliser leurs capacités par rapport à ce qu'ils sont en eux-mêmes. Pour certains ce sera plus par le visuel, l'imaginaire, d'autres plus kinesthésiques par le ressenti, la respiration..., chacun vient trouver le ou les outils dont il a besoin.

Le problème par rapport aux examens, c'est plus souvent l'oral que l'écrit :

« En début d'année, j'étais beaucoup plus anxieuse. Il me semble que je suis plus posée et que je vois plus les solutions que les problèmes ».

J'ai souvent travaillé l'objectif « je suis à l'aise à l'oral ». Ici on reformule positivement l'objectif. « J'appréhende beaucoup les oraux et ils se passent beaucoup mieux qu'avant ».

Dans les exercices tels que je les propose, au départ, j'étais dans quelque chose de très organisé avec la détente assise avec une sophronisation simple, une progression respiratoire, pour qu'ils viennent découvrir leur respiration, avec les mouvements de tête, cou, nuque, car c'est évident qu'ils travaillent beaucoup avec leur tête donc c'est cet espace qu'il va faut d'abord vider, libérer, dynamiser et réoxygéner.

Ensuite tout un travail au niveau corporel, car du fait qu'ils sont assis, il faut bien qu'ils viennent s'étirer, remettre l'énergie dans tout le corps et pas seulement dans le triangle tête épaules, donc revenir bouger un peu.

Les différents exercices préférés, qui leur parlent le plus : tête cou nuque, enroulements de colonne (ils ont souvent mal au dos étant mal installés), et j'amène beaucoup la posture pour s'installer avec le dos droit et ressentir que le dos se met droit naturellement. Ce sont des petits trucs au quotidien mais qui les amènent à mieux vivre les heures de cours de la journée.

On fait aussi beaucoup de travail sur les objectifs, avec la Sophro Acceptation progressive, la Sophro Programmation du Futur, et aussi parfois sur la Sophro Substitution Sensorielle (comment puis-je avec ce ventre noué par l'examen substituer une sensation plus agréable ?)

De plus en plus je me rends compte que les étudiants aiment le "toucher". Il y a beaucoup de détente qui va passer par le toucher.

En 1h 30, nous avons le temps de faire 2 séances, je fais plutôt des séquences courtes de 15 à 20 minutes. Sur 1h 30, une 1<sup>ère</sup> séance de « sophro classique traditionnelle », et la 2<sup>ème</sup> séquence sera plus en rapport avec ce qu'ils ont abordé ; et souvent nous faisons des techniques d'automassage, de Do-In, soit du travail 2 par 2, relaxation dynamique, et massages à la fin, ce qui leur permet de repartir plus dynamiques dans leur journée. Le toucher est très important, d'autant plus qu'une de leur problématique est de se sentir très seul, le toucher de l'autre apporte du réconfort à ce niveau.

## Question

*Par rapport à l'échec : pour le sophrologue, comment rebondir par rapport à un objectif qu'on s'est donné à nous-même d'aider quelqu'un quand cela ne marche pas.*

Ce que je leur fais toujours faire dans la préparation aux examens, et cela leur permet de bien se préparer, c'est de se voir dans l'après examen, et d'envisager tous les possibles. Et ce qui est important, c'est que dans tous les possibles, il y a l'échec.

Mais en même temps, ce n'est pas envisager une réussite ou un échec, mais plutôt envisager de rebondir où que l'on soit. Quand on propose cela ainsi, un poids se lâche aussi.

C'est très important pour préparer un étudiant à un examen, mais je le fais aussi pour la préparation à la naissance, pour les femmes qui ont recours à la fécondation in vitro, c'est la même chose : ici c'est la fécondation in vitro, ici le temps d'attente, et là tous les possibles : je suis enceinte ou je ne le suis pas. Mais on peut rebondir vers autre chose.

Par rapport à tout objectif qu'on prépare, examen ou projet de vie, l'important est de pouvoir dire qu'on met toutes les chances de son côté, mais qu'il y a toujours cette part d'inconnu, cela peut ne pas marcher.



Et peut-être pour la personne c'est plus adéquat d'échouer que de réussir à ce moment-là, l'échec peut aussi être une réussite.

En même temps il est très important de travailler sur ce que représentent l'échec et la réussite. Qu'a-t-on à gagner avec la réussite et qu'a-t-on à gagner avec l'échec ? Le plus souvent on croit qu'on va perdre plein de choses avec l'échec, alors qu'on peut gagner. L'échec peut permettre de dire que ce n'était pas ma voie, ou me rendre compte que si je ne réussis pas tout, papa et maman m'aiment. C'est un exemple que j'ai eu.

Ce n'est jamais un échec pour nous sophrologues que d'accompagner un échec. Il faut être présent, mais être présent par rapport à ce que cela réveille pour l'autre, et si on a été très présent dans cette phase, cela passe beaucoup plus facilement. Il y aura de la déception, mais pas d'écroulement du monde.

*Patricia Browne (18/10/2003)*

*Merci, Marie Laure pour ta transcription (Michel)*



## ATELIERS

### LE SOMMEIL

#### DEFINITION

Etat physiologique normal et périodique caractérisé par la suspension de la conscience, la résolution musculaire, le ralentissement de la circulation, de la respiration et par l'activité onirique.

Cet état est immédiatement réversible lors d'une stimulation, ce qui le différencie avec les autres pertes de conscience comme le coma, les malaises cardiaques qui elles ne sont pas immédiatement réversibles.

Le sommeil est aussi différent de la mort encore appelée « sommeil éternel ».

#### ROLE

Il joue un rôle réparateur essentiel sur le plan physique et psychique. C'est un moment privilégié où notre cerveau, déconnecté de notre corps, se ressource, restructure ses souvenirs, fait le plein d'énergie pour aborder la journée suivante.

Le sommeil occupe 1/3 de notre vie. A 60 ans, nous aurons passé 20 ans à dormir.

#### LES SIGNES du SOMMEIL

Ils sont représentés par les bâillements, les clignements fréquents des paupières et l'inattention à l'environnement.

#### POSITION OPTIMALE pour DORMIR

La position doit être confortable. C'est celle qui permet un relâchement musculaire optimal. Cette position varie avec la température ambiante, en boule lorsqu'il fait froid, allongée par temps chaud.

#### CYCLES du SOMMEIL

Un cycle de sommeil dure environ 1 heure 30 à 2 heures. La nuit est donc une succession de 4 à 5 cycles.

Un cycle de sommeil comporte 5 phases :

Endormissement : fermeture des yeux, ralentissement des fonctions végétatives.

Sommeil lent et léger : respiration et circulation apaisées, corps physique presque relaxé. Possibilité de mouvements musculaires.

Sommeil lent et profond : sommeil bénéfique, la température continue à descendre.

Sommeil lent et très profond : minimum d'activité cérébrale, période de somnambulisme, reconstitution de réserve (protéines, glycogène) pour l'éveil ou le sommeil paradoxal.

Sommeil paradoxal : association des signes de sommeil et des signes d'éveil, cerveau actif et désynchronisé du corps, mouvement rapides des yeux sous paupières mi-closes, période principale du rêve, vasodilatation au niveau des organes génitaux.

Les cycles de la seconde moitié de la nuit ne sont constitués progressivement que de sommeil léger alternant avec les phases de sommeil paradoxal de plus en plus longues.

## RYTHMES HORMONAUX

HYPOPHYSE	HORMONE	PERIODE	ROLE
	Somathrophine Prolactine	1 <sup>ère</sup> moitié de la nuit Pic de sécrétion 2 <sup>ème</sup> moitié du sommeil	Croissance, cicatrisation Stimulation système immunitaire
GLANDE PINEALE	Sérotonine -Mélatonine	Taux sanguin élevé la nuit	Balance éveil/sommeil
REINS	Rénine	Sommeil Paradoxal TA baisse Sommeil Lent TA augmente	Régulation de la tension artérielle (TA)
SURRENALES	Cortisol	Jour Taux sanguin élevé Nuit Taux sanguin bas	Action éveillante

## TEMPERATURE du CORPS et DUREE du SOMMEIL

La température oscille entre un maximum en plateau le jour : 37 – 37.5° C et un minimum entre 3 heures et 5 heures du matin : 36 – 36.5 ° C.

La durée moyenne totale du sommeil chez un adulte est d'environ 7.30 à 8.00 heures plus ou moins 2 heures. Cette variabilité inter-individuelle va dépendre de divers facteurs comme la température ambiante, l'éclairage, l'alimentation, les facteurs génétiques, l'âge (au-delà de 60 ans la durée du sommeil nocturne est plus courte).

## LES EFFETS du MANQUE de SOMMEIL

Les effets du manque de sommeil sont variables selon les individus.

TROUBLES de l'HUMEUR	Irritabilité, irascibilité croissante
TROUBLES de la SENSIBILITE	Perception de fourmillements des extrémités
TROUBLES de la SPHERE VISUELLE	Sensation de brûlure et picotements oculaires, flou visuel, hallucinations (interprétation troubles sensitifs)
TROUBLES de la MEMOIRE	Trous de mémoire, manque d'imagination
SUGGESTIBILITE ACCRUE	Exécution d'ordres refusés en temps normal
FATIGUE et FATIGABILITE à L'EFFORT	Attribuées au surmenage plutôt qu'au manque de sommeil
MICRO-SOMMEILS	Brefs endormissements non mémorisés

## **DEBAT DES PARTICIPANTS** (avec Danièle GRINGET et Marc MARTIN)

Selon certains travaux, si nous manquons le premier cycle de sommeil, ce dernier n'est pas rattrapable. Nous avons la capacité de programmer notre horaire de coucher en faisant attention aux premiers signes de sommeil (Cf. plus haut).

Pour trouver un meilleur sommeil, faire attention à l'alimentation le soir et aux activités dynamisantes.

Pour faciliter l'endormissement, pratiquer la respiration du sommeil (inspir-expir-pause ; inspir-expir-pause ...) et masser le point du sommeil situé au sommet du crâne.

### •Les réveils fréquents nocturnes sont-ils un problème ?

... Rassurer la personne !

On sait que l'environnement immédiat (lumière, bruit, température ambiante, etc.), le milieu intérieur (faim, soif, excès alimentaire, boissons stimulantes, douleur, etc...) et les stimulations affectives (émotions, anxiété) ou cognitives (soucis familiaux, de travail, etc...) sont de puissants facteurs éveillants.

•Problème pour le travailleur de nuit ?

L'homme est un animal diurne qui ne voit pas la nuit. L'invention de l'électricité a profondément perturbé ses rythmes biologiques en lui permettant de rester éveillé à un moment où sa nature l'incline à dormir. L'habituation de l'organisme au travail de nuit (inversion des rythmes hormonaux) se réaliserait en 2 ou 3 semaines selon l'âge et l'adaptabilité. Les personnes couche-tard supportent mieux le travail de nuit que les lève-tôt.

•Et le travail posté ?

L'alternance successive des postes de nuit, du matin et de l'après-midi demande à l'organisme un effort supplémentaire d'adaptation. Les différents rythmes biologiques ne s'adaptent pas tous à la même vitesse. Cette désynchronisation peut, à la longue entraîner un syndrome associant des troubles du sommeil, une fatigue chronique et des troubles digestifs.

*Marc Martin (18/10/2003)*

## LA MEMOIRE

- Présentation rapide des participants
- Eléments théoriques transmis par Maryse avant de lancer la discussion
- Enoncé libre des attentes des membres du groupe
- Sélection et approfondissement d'un élément retenu en commun

### ELEMENTS THEORIQUES

Il semble bien que ce soit l'hippocampe, la région du cerveau la plus profondément impliquée dans la fonction de la mémoire. On ne peut dissocier l'hippocampe (qui sélectionne ce qui doit être archivé) du cortex temporal voisin, avec lequel il est en étroite connexion.

**Deux types de mémoire sont à distinguer :**

- la mémorisation : capacité de structurer et codifier de façon permanente les faits de notre vie.
- l'évocation : capacité de revivre ces souvenirs.

La mémoire peut être instantanée ou permanente. Cette dernière se divise en *mémoire à court terme* et *mémoire à long terme*.

**Différences qualitatives**

- *mémoire sensori-motrice* ou biologique (sensations).
- *mémoire sociale* propre à l'homme vivant en société.
- *mémoire autistique* se manifestant dans le sommeil, sous forme du rêve, ou dans la maladie mentale sous forme du délire.

**Facteurs de rétention**

*Tous les facteurs qui favorisent l'apprentissage favorisent aussi la rétention.*

- L'âge : capacités d'intégration en augmentation progressive de l'enfance à l'adolescence. Niveau maximal à vingt ans.
- La motivation ou l'intention d'apprendre impliquant une attitude active. L'implication est indispensable pour l'efficacité et les résultats.

- La tonalité émotionnelle du matériel à mémoriser (pour ou contre tel sujet...). Les éléments ayant une tonalité neutre seront les plus rapidement oubliés.
- L'organisation du matériel (méthodologie). Ex : les vers alexandrins, par leur scansion et leurs rimes, sont plus aisés à apprendre qu'un texte en prose.
- La répétition de l'information
- Autres facteurs : sommeil – facteur affectif
- Certains agents pharmaco dynamiques : caféine et dérivés des amphétamines qui élèvent l'attention. Inconvénients : effets secondaires tels que l'anxiété, donc effet contraire. Produits déconseillés.

#### ATTENTES DU GROUPE

- Techniques simples à échanger
- **Comment garder la mémoire, et (ou) ne pas la perdre** (sélectionné pour être étudié)
- Son fonctionnement
- Quelle mémoire actualiser ?
- Mémoire et guérison des traumatismes
- Mémoire et Stress

#### ELEMENT RETENU POUR ETRE APPROFONDI

##### **Facteurs favorisant la mémoire**

- la répétition
- l'attitude – la présence. Ex : la posture - l'assise – la concentration ...
- l'objectif personnel – la motivation
- notre propre classification
- la tonalité émotionnelle
- l'affectivité
- la sensorialité
- le sommeil
- nos moyens mnémotechniques

##### **Facteurs engendrant la perte de la mémoire**

- le vieillissement
- la maladie
- le manque de stimulation

La SOPHROLOGIE a des effets réparateurs sur la mémoire

Remarques : regrets du manque de temps pour parler plus de techniques qui ont été énoncées au fur et à mesure de l'évocation des items précédents (Ex : respiration abdominale – exercice du tratak - respiration en carré – association sophromnésique – activation des cinq sens...)

*« La répétition crée l'habitude, tant positive que négative.  
L'habitude positive est la vertu, l'habitude négative c'est celle du vice. »*

A. Caycedo

**Maryse Luczak** (18/10/2003)

## LA PREPARATION AUX EXAMENS

Quel est cet examen : scolaire, universitaire, professionnel (entretien d'embauche par ex.), médical (scanner, IRM, ...)

En fait, envisager cette technique de préparation aux examens comme une préparation à un objectif, à un changement...

### **1. Définir clairement l'objectif :**

Est-ce que cet objectif est le mien ? Est-il réalisable ? Quels moyens je vais devoir mettre en œuvre pour le réaliser ? Quels bénéfices je vais en retirer ? Pourquoi je veux le réaliser (voir le sens qu'il a pour moi). L'importance de s'approprier l'objectif et de faire le point sur le stress, les manifestations du stress quand je l'évoque.

### **2. Les exercices possibles pour accompagner la réalisation de cet objectif :**

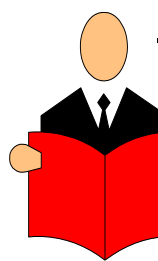
Tous les exercices de Relaxation Dynamique 1<sup>er</sup> degré, principalement ceux qui favorisent l'ancrage et le relâchement des tensions : Déplacement du négatif, Image Neutre, Respirations Claviculaires, Sophro Substitution Sensorielle, l'exercice de « l'Arbre », la respiration abdominale, les techniques de futurisation....

Des exercices autres : Qi Gong (travail sur la voix) pour favoriser l'oral, l'expression de soi.

### **3. Le nombre de séances nécessaires :**

En groupe, à raison d'une séance par semaine le travail complet sur 1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup> degrés peut se faire sur un trimestre, en commençant toujours par le CORPS/PRESENT (RDC1) puis le FUTUR/EMOTIONS (RDC2) en incluant le positif du passé et les capacités.

En séance individuelle, cela peut varier et dépendre également de l'échéance de l'objectif pour la personne (si c'est dans 15 jours : on adapte... !).



## TEXTES

### RISQUER

**Rire,  
c'est risquer de paraître idiot.**

**Pleurer,  
c'est risquer de paraître sentimental.**

**Aller vers quelqu'un,  
c'est risquer de s'engager.**

**Exposer ses sentiments,  
c'est risquer d'exposer son moi profond.**

**Aimer,  
c'est risquer de ne pas être aimé en retour.**

**Espérer,  
c'est risquer de désespérer.**

**Essayer,  
c'est risquer d'échouer.**

**Celui qui ne risque rien  
ne fait rien, n'a rien, n'est rien.**

**Il peut éviter la souffrance et la tristesse  
mais il n'apprend rien, ne ressent rien,  
ne peut ni changer ni se développer,  
ne peut ni aimer ni vivre.**

**Enchaîné par sa certitude,  
il devient esclave, il abandonne sa liberté.**

**Seuls ceux qui risquent sont libres.**

## RELATIVISONS

Si on pouvait réduire la population du Monde en un village de 100 personnes tout en maintenant les proportions de tous les peuples existants sur la Terre, ce village serait ainsi composé :

57 asiatiques, 21 européens, 14 américains (Nord, Centre et Sud), 8 africains

Il y aurait :

52 femmes et 48 hommes

30 blancs et 70 non blancs

30 chrétiens et 70 non chrétiens

89 hétérosexuels et 11 homosexuels

6 personnes posséderaient 59 % de la richesse totale et tous seraient originaires des USA

80 vivraient dans des mauvaises maisons

70 seraient analphabètes

50 souffriraient de malnutrition

1 serait en train de mourir

1 serait en train de naître

1 posséderait un ordinateur

1 (oui, un seulement) aurait un diplôme universitaire

Si on considère le Monde de cette manière, le besoin d'accepter et de comprendre devient évident.

Mais, prenez aussi ce qui suit en considération :

Si vous vous êtes levé ce matin en bonne santé, vous êtes plus chanceux que le million de personnes qui ne verront pas la semaine prochaine.

Si vous n'avez jamais été dans le danger d'une bataille, la solitude de l'emprisonnement, l'agonie de la torture, l'étau de la faim, vous êtes mieux que 500 millions de personnes.

Si vous pouvez aller à l'église sans peur d'être menacé, torturé ou tué, vous avez plus de chance que 3 milliards de personnes.

Si vous avez de la nourriture dans votre frigo, des habits sur le dos, un toit sur votre tête et un endroit pour dormir, vous êtes plus riche que 75 % des habitants de la Terre.

Si dans le même temps vous avez de l'argent à la banque, dans votre portefeuille et de la monnaie dans une petite boîte,

vous faites partie des 8 pour cent de privilégiés de ce Monde.

Si vos parents sont encore vivants et toujours mariés, vous êtes une personne réellement rare.

Si vous lisez ce message, vous ne faites pas partie des deux milliards de personnes qui ne savent pas lire.

ET ALORS ?

Travaille comme si tu n'avais pas besoin d'argent.

Aime comme si personne ne t'avait jamais fait souffrir.

Danse comme si personne ne te regardait.

Chante comme si personne ne t'écoutait.

Vis comme si le paradis était sur Terre.

**ALORS BONNE JOURNEE TOUT SIMPLEMENT**

Dans la série l'arroseur arrosé..., l'interviewer interviewé ou ...

## UN REGARD LUCIDE SUR LA MANIERE HABITUELLE D'ECOUTER

Georges BRASSENS : Tu sais, à force de réciter des poèmes en classe, et d'écouter des chansons, on voit à peu près comment ça se fabrique.

André SEVE : Mais tu as travaillé la versification ?

Georges BRASSENS : La plupart de ceux qui écrivent des chansons n'ont pas étudié la versification. On est fait pour écrire des chansons ou on n'est pas fait pour ça. Si on est fait pour ça, on n'a pas tellement besoin d'apprendre des règles.

André SEVE : Toi, tu les as apprises ?

Georges BRASSENS : Oui, plus tard, parce que je raffinais un peu, mais...

André SEVE : Tu en as conservé de tes premières chansons ?

Georges BRASSENS : Non. On peut écrire des chansons sans... tu ne m'écoutes pas ?

André SEVE : Non, c'est parce que...

Georges BRASSENS : Tu suis ta pensée, je sens ça. Tu viens ici avec des idées préconçues et tu veux toujours suivre ton chemin, pas le mien.

Quand j'avance quelque part sur une idée, il faut me laisser partir et tu m'arrêtes. Là, j'aurais pu dire des choses mieux. Mais il faut le temps pour que ça vienne.

André SEVE : On y reviendra.

Georges BRASSENS : Il ne faut même pas dire qu'on y reviendra, il faut qu'on continue de parler, sans que tu t'occupes des questions que tu as fabriquées ou que toi, tu veux suivre. Veux-tu Brassens ou veux-tu fabriquer Brassens ? Si tu suis ton idée, tu perds ce que moi, en suivant ce qui me venait, j'allais te dire...

André SEVE : Les spécialistes n'ont pas su m'ouvrir à tes musiques, ni même tellement à tes textes.

Georges BRASSENS : Parce que toi, tu ne t'ouvres que si tu veux. Depuis que tu me questionnes, je le vois bien. Quand je t'explique quelque chose qui ne coïncide pas avec ce que tu voulais que je te dise, tu détournes la conversation.

André SEVE : Moins maintenant ? Après trois jours d'écoute.

Georges BRASSENS : "D'écoute", si on veut. Non, tu attends, tu attends, et quand ça coïncide avec ce que tu attends, pof, ça fait tilt, tu me regardes d'une façon vivante, tu es ouvert. Mais quand ça ne coïncide pas, je vois ton visage sans vie, je te surveille, tu sais, j'en apprend beaucoup sur toi en observant ton comportement d'interviewer. Tu arrives ici avec un Brassens entièrement préfabriqué dans ta petite tête et tu veux me faire entrer là-dedans. La seule chose qui t'intéresse, c'est de me faire dire ce que, d'après toi, Brassens doit dire, ce que Brassens doit être. Tu pourrais avoir le vrai Brassens, et en tout cas un Brassens inattendu. Mais tu t'es préparé au Brassens que tu veux. On attend toujours les êtres comme on les veut, on n'est pas prêt à la surprise.

Extrait de TOUTE UNE VIE POUR LA CHANSON

A. SEVE interroge Georges BRASSENS, le Centurion, Paris 1975.

Michel Billard (09/08/2003)



## UN GRAIN DE CAFE

Une jeune femme va chez sa mère et lui dit que sa vie est tellement difficile qu'elle ne sait pas si elle veut continuer. Elle veut abandonner, elle est fatiguée de se battre tout le temps. Il semble qu'aussitôt qu'un problème est réglé, un autre apparaît.

Sa mère l'amène à la cuisine. Elle remplit trois chaudrons d'eau et les place chacun sur la cuisinière à feu élevé. Bientôt, l'eau commence à bouillir.

Dans le premier chaudron, elle place des carottes, dans le deuxième, elle met des œufs et dans le troisième, elle met des grains de café moulus. Elle les laisse bouillir sur le feu sans dire un mot.

Après 20 minutes, elle retourne à la cuisinière, elle sort les carottes et les place dans un bol. Elle sort les œufs et les place dans un bol. Puis elle verse le café dans une carafe.

Se tournant vers sa fille, elle dit : " Dis-moi, que vois-tu ? ".

" Des carottes, des œufs et du café ", répond sa fille.

La femme l'amène plus près et lui demande de toucher les carottes. La fille les touche et note qu'elles sont molles et souples.

La mère lui demande alors de prendre un œuf et de le briser. La fille enlève la coquille d'un œuf et observe qu'il est cuit dur.

Finalement, la mère lui demande de goûter au café. La fille sourit comme elle goûte son arôme riche.

La fille demande alors : " Qu'est-ce que ça veut dire, maman ? ".

Sa mère explique que chaque objet a fait face à la même eau bouillante, mais que chacun réagit différemment.

La carotte y est entrée forte, dure et solide. Mais après être passée dans l'eau bouillante, elle a ramollie et est devenue faible.

L'œuf était fragile avec l'intérieur fluide. Mais après être passée dans l'eau bouillante, son intérieur est devenu dur.

Les grains de café moulus ont réagi de façon unique. Après avoir été dans l'eau bouillante, ils ont changé l'eau.

" Lequel es-tu ? " demande la mère à sa fille.

Lorsque l'adversité frappe à ta porte, comment réponds-tu ?

Es-tu une carotte, un œuf ou un grain de café ? Penses-y ?

"Suis-je la carotte qui semble forte mais qui, dans la douleur et l'adversité, devient molle et perd sa force ?

Suis-je un œuf qui commence avec un cœur malléable mais change avec les problèmes ? Ai-je un esprit fluide qui devient dur et inflexible dans la douleur ? Est-ce que ma coquille ne change pas mais mon intérieur devient un cœur dur ?

Ou suis-je comme un grain de café ? Le grain change l'eau, il change la source de sa douleur. Lorsque l'eau devient chaude, il relâche sa fragrance et sa saveur. Si tu es comme le grain de café, tu deviens meilleur et tu changes la situation autour de toi lorsque les choses sont à leur pire.

" Comment réagissez-vous face à l'adversité ? Comme une carotte, un œuf ou un grain de café ?

En tout cas chose certaine, vous ne regarderez plus jamais une tasse de café de la même façon.



## SEANCES

### *Massage QI GONG puis se mettre à la barre pour un voyage intérieur*

*Je vous propose une sophronisation à travers un automassage QI GONG, puis un exercice de stimulation qui associe un travail sur nos 5 sens, sur l'imaginaire et sur l'activation de nos capacités, à travers un rêve éveillé sur un extrait musical de Vangelis tiré du film "1492, Christophe Colomb". Nous ferons le massage debout puis nous continuerons la séance assis, donc prévoyez l'espace nécessaire autour de vous, une chaise à proximité, et pensez à enlever vos lunettes pour le massage du visage.*

*Le massage QI GONG pratiqué en début de journée permet le réveil et la mise en route de l'énergie vitale dans tout le corps. Il concerne le visage et les 7 orifices, le cou, le thorax, les reins, le ventre et les membres.*

*Il stimule les sensations, renforce le schéma corporel et apporte détente et récupération.*

#### **Position de départ : la posture DEBOUT.**

Debout, pieds écartés de la largeur des épaules et parallèles, jambes très légèrement fléchies, poids du corps réparti sur toute la surface de la plante des pieds, recherche de l'équilibre, de l'enracinement.

La colonne vertébrale est droite : le creux lombaire est effacé, le sommet de la tête tire vers le haut, le sacrum vers le bas. Image de l'homme debout entre terre et ciel, tête dans le ciel, pieds sur la terre.

Les bras sont détendus, depuis les épaules jusqu'au bout des doigts, légèrement décollés du corps, "aiselles vides".

Les yeux sont mi-clos, on ne fixe rien de précis.

La respiration est profonde, abdominale, silencieuse.

La concentration se fait sur le Dan Tian, qui se situe dans le bas ventre, sous le nombril.

Imaginez-le comme un chaudron, une marmite où se concentre l'énergie vitale, un foyer que vous allez attiser comme un soufflet avec votre respiration, profonde, silencieuse, comme si votre inspire captait l'énergie du ciel et de la terre, la concentrait dans le chaudron, et l'expire expulsait toutes les énergies usées vers la terre.

Installez le sourire sur votre visage, un sourire intérieur, à peine perceptible, un sourire mental, subtil, et pratiquez comme dans un rêve, en souriant de l'intérieur.

#### **Frotter les mains**

Nous allons commencer par frotter les mains l'une contre l'autre pour obtenir de la chaleur et faire venir l'énergie QI dans les paumes. Pendant tout le massage, notre concentration se fera dans les mains et dans la zone massée avec beaucoup d'attention et d'application, à la manière d'un chat qui se lèche, comme un toilettage, et entre chaque zone massée, nous reviendrons dans nos mains, pour les frotter, leur redonner de l'énergie.

#### **Masser le visage**

En descendant les mains sur le front jusqu'au menton, légèrement, puis en les remontant sur les côtés, des mâchoires jusqu'aux tempes en appuyant plus fortement. Je masse 10 fois en étant bien présent dans mes mains et je n'oublie pas de **respirer, pratiquer comme dans un rêve, et sourire.**

#### **Masser le front alternativement**

Frottez les mains, puis masser le front avec une main puis avec l'autre comme si on l'essuyait, 10 fois de chaque main. Et toujours en respirant profondément, comme dans un rêve et avec le sourire intérieur.

#### **Masser le cuir chevelu**

Frottez les mains puis avec les doigts en peigne, massez le cuir chevelu d'avant en arrière avec le bout des doigts, d'un mouvement saccadé comme pour décoller le cuir chevelu du crâne 10 fois.

Puis avec les ongles griffer légèrement le cuir chevelu 10 fois aussi.

Soyez bien présent dans vos mains et dans les sensations.

### **Masser les yeux**

Frottez bien les mains pour qu'elles deviennent chaudes puis posez les à plat sur les yeux et balayez légèrement toute la surface des paupières et des sourcils jusqu'aux tempes 10 fois.

Puis je pose mes pouces sur mes tempes et, avec le poing fermé, je masse les arcades sourcilières supérieures et inférieures 10 fois.

Puis je pose mes index sur les coins droits de mes yeux et je masse doucement en faisant des petits ronds en dirigeant mon regard sur la gauche 10 fois, puis, inversement, je pose mes index sur les coins gauches, et je masse en regardant sur la droite 10 fois.

Je pose mes mains en conque sur mes yeux pour faire l'obscurité et laisser les yeux se recharger.

### **Masser le nez**

Après avoir frotté les mains, frottez avec les index les bords du nez, des ailes à la racine, dans un mouvement d'aller-retour 10 fois en étant toujours dans ma respiration, comme dans un rêve et avec le sourire intérieur.

### **Masser les lèvres**

Revenez dans vos mains...

Placez un index au-dessus de la lèvre supérieure et l'autre au-dessous de la lèvre inférieure, puis massez dans un mouvement de va et vient 10 fois.

Puis changez les index et massez aussi 10 fois.

### **Masser les oreilles**

Revenez dans vos mains, respirez, sourire.

Ecartez les index et les majeurs pour pouvoir masser de part et d'autre des oreilles dans un mouvement appuyé de bas en haut et de haut en bas 10 fois.

Puis posez les mains à plat sur les pavillons des oreilles, et massez d'avant en arrière et d'arrière en avant en repliant les pavillons 10 fois.

Puis massez en pinçant le pavillon entre le pouce et l'index 10 fois.

Puis faire une conque avec les mains et les poser sur les oreilles pour faire le silence et laisser les oreilles se nourrir de l'énergie des mains.

### **Masser "le palais du vent " sous l'occiput et la nuque**

Revenez dans vos mains. Respirez. Sourire.

Massez avec l'index et le majeur le point d'acupuncture situé à droite et à gauche, sous l'occiput, dans un creux profond 10 fois en appuyant fort et en tournant.

Puis les mains posées à plat sur l'os de l'occiput, descendre de part et d'autre des vertèbres le long du cou jusqu'aux trapèzes 10 fois.

Puis la main droite va masser la nuque dans un mouvement de droite à gauche puis de gauche à droite, le bras droit étant soutenu au niveau du coude par la main gauche 10 fois puis on inverse les mains.

### **Masser "le palais des centres vitaux" sous la clavicule et "le grand lo" sous l'aisselle**

Revenez dans vos mains, dans votre respiration et le sourire intérieur.

Croisez les bras sur le thorax, mettez 3 doigts de chaque main sur le point d'acupuncture situé sous les clavicules près du sternum et frottez en diagonale de haut en bas, et bas en haut 10 fois.

Puis les doigts joints en bec d'oiseau, tapotez le point droit avec la main gauche, et le point situé à gauche sous l'aisselle à 2 travers de main avec la main droite 10 fois puis inversez.

### **Frotter "le Ming Men" avec les poings**

Revenez dans vos mains, votre respiration et le sourire.

Avec les poings fermés massez les reins ou Ming Men en faisant des cercles 10 fois dans un sens puis 10 fois dans l'autre.

Puis, avec les poings serrés, frappez fermement Ming Men à gauche et à droite alternativement.

### **Masser "le Dan Tian"**

Revenez dans vos mains, votre respiration et le sourire.

Massez la région du bas ventre où se situe le Dan Tian du plat de la main avec un mouvement en oblique de haut en bas et de bas en haut alternativement avec les 2 mains 10 fois chacune.

### **Masser les bras dans le sens des méridiens**

Revenez dans vos mains, votre respiration.

Massez, avec la main gauche, le bras droit, en descendant face interne de l'aisselle jusqu'à la paume, puis en remontant du dos de la main jusqu'à l'épaule 10 fois.

Puis on inverse, la main droite masse le bras gauche en descendant à l'intérieur et en remontant à l'extérieur du bras 10 fois.

### **Masser les jambes dans le sens des méridiens**

Revenez dans vos mains, votre respiration.

Placez vos mains en haut des cuisses sous les fesses et massez la face arrière et latérale des jambes en descendant les mains. Pliez un peu les genoux pour atteindre les pieds sans vous faire mal. Puis faites le tour du pied et remontez à partir du gros orteil jusqu'en haut des cuisses par la face interne des jambes 10 fois.

### **Revenir à la position de départ**

Debout pieds joints, les 2 mains posées sur le Dan Tian, yeux mi-clos, je prends un temps pour intégrer tous les bienfaits de ce massage, toutes les sensations agréables, apprécier la détente de mon corps, et sa vitalité...

### **Position ASSISE**

Puis je reprends conscience de la proximité de ma chaise sur laquelle je vais me réinstaller le plus confortablement possible, en prenant le temps de me réancrer dans mes points d'appui, le temps de recontacter la détente de mon corps stable et confortable, de recontacter ma respiration profonde, son va et vient, et de déplacer d'une façon globale tout le négatif qui pourrait exister encore en m'aidant de la respiration. Puis bien installé au centre de vous-même, je vous propose maintenant de retrouver le temps d'un voyage imaginaire les traces de l'enfant libre qui sont en vous, cet enfant qui s'émerveille, qui tire profit de toute situation, tout à son plaisir de découvrir, de conquérir de nouvelles possibilités, plein d'élan et de curiosité.

Peut-être un jour a-t-il rêvé d'être un grand navigateur, de traverser des océans, de découvrir des trésors, de conquérir de nouvelles terres inconnues, tel un Christophe Colomb.

Je vous propose de retrouver cet enfant, transformé en grand navigateur, prêt à partir pour l'aventure.

Si quelque difficulté se présentait lors du voyage, vous avez bien, sur votre libre arbitre pour revenir dans vos points d'appui, vous réancrer avec la respiration ou une image neutre, mais aussi, pourquoi pas, la possibilité de réécrire l'histoire, ou même de faire apparaître une nouvelle ressource, une capacité, une qualité qui vous permette de dépasser la difficulté.

### **MUSIQUE**

Imaginez un grand navire au tout début de son voyage : le vent le pousse tranquillement vers la haute mer, ses voiles se gonflent sous le vent, son drapeau claque fièrement, sa proue coupe les vagues tandis qu'il se dirige vers l'inconnu.

Puis imaginez que vous êtes à bord sur ce navire dont vous êtes le capitaine. Vous êtes à la barre. Devant vous l'eau scintille à la lumière du soleil. Vous pouvez sentir l'odeur de la mer, et le vent qui vous fouette le visage, vous sentez sous vos doigts le contact de la barre, et quand vous tournez la barre vous sentez le navire réagir sous vos mains comme un prolongement de vous-même. Vous allez droit devant vous là où la mer et le ciel se confondent à l'horizon .....

Et comme tout voyage à une fin, c'est maintenant la fin de ce voyage. Le navire s'apprête à rentrer au port, mais avant de lancer l'ancre laissez-vous le temps de rassembler tous vos trésors, de vous remémorer tous les moments agréables de cette aventure, de vous approprier toutes les capacités que vous avez su utiliser pour mener à bien ce voyage, toutes les qualités que vous avez déployées, toutes ses ressources manifestées afin de pouvoir les ancrer au plus profond de vous-même.

Puis très tranquillement vous commencerez votre désophronisation comme vous en avez l'habitude en prenant tout le temps qu'il vous faut, pour revenir ici et maintenant en pleine forme, pour continuer cette journée de retrouvailles. Nous nous partagerons ensuite en 3 groupes pour la restitution.

*Danielle Gringet le 18/10/2003*

## LE YOGA DU RIRE

En 1940, nous rions 20 minutes par jour, aujourd'hui, c'est moins de 3 minutes.

Un enfant rit environ 300 à 400 fois par jour alors qu'un adulte de 35 ans, lui, ne rit qu'une quinzaine de fois par jour.

Le déclenchement du rire est pour la plus part du temps extérieur, c'est à dire que nous avons besoin de motifs externes (blagues, situations...) pour rire. Ce rire est intellectuel et il n'y a aucun stimulus de notre part.

Dans le Hasya Yoga, l'hilarité vient de l'intérieur, il y a participation active au rire, nous créons notre propre rire, celui profond de l'enfant.

Participer activement au rire, c'est élargir notre champ de vision et avoir accès à l'enfant qui dort en nous, c'est réapprendre l'aptitude naturelle qui permet d'accéder à l'imagination et à la créativité, c'est retrouver la capacité à voir les choses positives, joyeuses.

### **HISTORIQUE DU HASYA YOGA et CLUB DE RIRE**

C'est au printemps 1995 que le médecin indien *Madan KATARIA*, convaincu des bienfaits du rire et voyant la sinistrose galopante s'installer autour de lui, a eu l'idée de créer un club de rire. La méthode est née en regardant des enfants jouer dans la cour de récréation et en s'inspirant des exercices de respiration du yoga.

Idéalement, la séance quotidienne se déroule le matin afin de commencer la journée positivement, tout en gardant sa bonne humeur le plus longtemps possible.

*« Ici, on rit de soi, on rit avec les autres mais jamais des autres »*

Le club de rire permet de rire ensemble toutes positions sociales confondues mais aussi, non seulement d'améliorer sa santé, de lutter contre l'isolement source de dépression en occident. Le club de rire a un rôle social.

Alors, provoquer le rire, c'est déverrouiller les circuits de son cerveau jusqu'à ce que cela devienne naturel.

### **BIENFAITS DU RIRE SUR L'ORGANISME**

Le corps ne fait pas la différence à savoir si c'est un rire automatique (extérieur) ou un rire provoqué (intérieur). Le rire va permettre une meilleure oxygénation et irrigation de l'organisme améliorant ainsi le métabolisme. La méthode du Dr Kataria semble en effet faire des miracles contre les troubles du sommeil, la migraine, les tensions musculaires, les infections à répétition, la déprime, l'irritabilité, les problèmes de concentration et d'appétit mais aussi le tabagisme ou l'alcoolisme.

Rire c'est améliorer :

- sa qualité de vie en renforçant l'organisme
- la réceptivité aux autres en levant les inhibitions
- l'harmonie dans les relations en augmentant la confiance en soi

On notera au passage que le rire salvateur est important pour les personnes alitées ou handicapées.

*« Ne dit-on pas que 10 minutes de rire sont égales à 30 minutes de rameur »*

## **CONTRE INDICATIONS AUX SEANCES DE RIRE**

Le rire a quelques contre-indications comme l'hypertension, les problèmes cardiaques, l'asthme sévère, la hernie ou opération récente. Chez la femme enceinte avec antécédent de fausse couche, là aussi il faudra faire attention. En aucune façon le rire ne doit induire de douleurs.

## **QUELQUES EXERCICES POUR TESTER LE YOGA DU RIRE**

TAPEZ dans les MAINS sur un rythme 1-2, 1-2-3 puis en chantant ho-ho, ha-ha-ha.

RIRE de SOI : tout en se montrant avec l'index, riez de vous, de vos erreurs avec les autres et non pas des autres.

RIRE DU BONJOUR : tout en riant serrez les mains de quelques personnes du groupe.

RIRE PROGRESSIF : commencer par sourire, puis progressivement mettez-vous à pouffer et augmenter l'intensité du rire. Puis peu à peu le rire redescend et s'arrête.

RIRE DU TELEPHONE PORTABLE : tenez un téléphone imaginaire et riez en faisant des gestes comme si vous étiez en pleine conversation, et déplacez-vous dans le groupe pour regarder les autres dans les yeux.

RIRE du MILK-SHAKE : tenez un verre de lait imaginaire et versez le lait dans un autre verre en chantant Aeee, puis transvasez le lait dans le premier verre en chantant à nouveau Aeee, et riez en faisant mine de boire.

RIRE qui PUE : en respiration synchronique levez tour à tour vos bras à la verticale pour venir sentir l'aisselle tout en portant la tête à l'opposé en faisant Beeeuh et en riant.

RIRE du LION : tirez la langue au maximum en faisant Aaaa, yeux grands ouverts et doigts écartés comme des griffes, et riez du ventre.

RIRE de L'ACCOLADE : rapprochez-vous les uns des autres et étreignez-vous mutuellement en riant.

*Marc Martin le 18/12/2003*

## LA MEMOIRE

Vous vous installez en position debout, comme vous en avez l'habitude, les pieds bien à plat sur le sol, en contact avec la terre, la planète TERRE. La tête est posée confortablement sur les épaules, en lien avec le ciel, et vous prenez ainsi conscience de votre corps en position debout.

Dans cette position, vous relâchez toutes les tensions inutiles : les épaules sont tombantes, le dos est décrispé, ainsi que les fesses, les genoux sont déverrouillés... pour ne garder que la tension nécessaire à tenir en position debout.

La respiration est calme, régulière, et vous profitez des sensations de bien-être, de paix, et de récupération, et dans cet état de détente, vous laissez venir à votre esprit l'image d'un objet neutre, et vous respirez avec cette image, calmement, vous en profitez pleinement...

Puis vous pourrez envisager de vous installer en position assise... préparez mentalement ce changement de position, puis vous l'exécutez.

Là, vous prenez conscience de tous vos points d'appui sur la chaise... les pieds n'ont plus à supporter le poids du corps... Vous portez votre attention sur votre visage, et vous imaginez un léger souffle qui caresse votre visage... et qui emmène au loin toutes les tensions inutiles. Vous vérifiez qu'aucune crispation ne se soit réinstallée, au niveau du dos, ... des membres supérieurs... bien relâchés... des fesses bien étalées sur le siège... et les membres inférieurs... sans tension... Et juste en contact avec la respiration... calme... régulière... presque imperceptible, vous vous laissez glisser dans cette zone proche du sommeil... Vous vous voyez dans cette position, ... vous prenez conscience de tout votre corps... détendu... parfaitement relâché... sans tension...

Et là, je vous invite à diviser votre âge, votre vie, en trois parties égales. Si vous avez 46 ans : de 0 à 15 ans, puis de 15 à 30 ans, et enfin de 30 à maintenant.

Situez-vous tout d'abord dans la première partie de votre vie, de 0 à x années. Pensez à toute cette période... et laissez venir à votre esprit un souvenir agréable, ... un moment positif... et retrouvez toutes les sensations vécues à ce moment-là... C'est comme si vous y étiez... Vous vous voyez... vous retrouvez le lieu... le décor... tout l'environnement... Peut-être y a-t-il d'autres personnes autour de vous... Retrouvez un maximum de détails... Mettez tous vos sens en alerte...

Et cet instant vous pouvez le fixer dans votre mémoire... Et pour cela vous pouvez lui donner un titre, comme pour le résumer, un mot qui illustre cet instant... et qui vous permettra de le retrouver ... quand vous le souhaitez.

Et maintenant... vous laissez venir à votre esprit ... toutes les associations possibles... d'autres images, ... des pensées... laissez-vous guider... laissez faire... Profitez-en pleinement...

Puis vous pourrez laisser s'estomper ces souvenirs... tranquillement, ... ils s'éloignent... Et vous ne gardez que les sensations de détente, de bien-être... sensations que vous vivez ... en ce moment... ici et maintenant... Pleinement ...

Puis, je vous invite à vous situer dans la deuxième tranche de vie ... Voyez cette période globalement... et laissez venir à votre esprit un moment agréable, ... Un instant positif... (même protocole que précédemment).

Et enfin... pensez à la dernière tranche de votre vie... jusqu'à aujourd'hui. Visitez globalement toute cette période, puis ... comme tout à l'heure... vous laissez venir à votre esprit... un moment agréable, ... un moment où vous étiez bien et vous le retrouvez (même protocole à nouveau).

Puis, je vous propose de vous installer en posture anatomique... assis au bord de votre siège, le dos droit... en position confortable... Et là, vous retrouvez vos trois souvenirs positifs... évoqués et fixés ...et leurs associations qui s'y rattachent... Retrouvez les mots ... qui résumaient chaque épisode... revivez les sensations... et profitez-en ... savourez ces instants...

Et pour terminer... dans une présentification de tous ces moments retrouvés, ... je vous invite à réunir ces mots... les trois mots de vos tranches de vie... et ... si vous le souhaitez... créez une phrase simple, un résumé... ou gardez une belle image de toute cette richesse que vous possédez... qui est inscrite en vous. et que vous pouvez retrouver... quand vous en avez envie...

Restez quelques instants avec ces souvenirs... remplissez-vous de tout ce bien-être, ... de tout ce vécu positif ... qui vous appartient, ... qui est à vous... et que vous pouvez retrouver... quand vous le souhaitez.

Puis, quand vous le désirez, vous pouvez reprendre contact avec le moment présent, retrouver l'environnement du moment, et à votre rythme, lentement, envisager la désophronisation. Respirez volontairement... profondément. Laissez-vous étirer, bailler, et quand vous le souhaitez, vous pouvez ouvrir les yeux.

*Maryse Luczak le 18/10/2003*

## PREPARATION D'UN OBJECTIF

*Choisir un projet : qu'il soit bon et juste, court et positif.*

*Son échéance.*

*Les étapes éventuelles.*

### **Sophronisation de base debout, avec Technique Clé (RDC1 Actualisée)**

#### **Mouvements Tête/Nuque**

#### **Respiration Claviculaire :**

Inspir en levant les épaules, les secouer en rétention (bras souples), expulser en libérant toutes les tensions

**Marche virtuelle** en imaginant se mettre en route vers l'objectif ...

**Assis** : Se nommer l'objectif en **Respiration Synchronique**

Technique de **Sophro Présence du Futur** : s'imaginer l'objectif réalisé

Présent : Ramener le **Positif** de l'évocation.

**Automassage des mains** (cf. pratique du Do-In)

et **Massages 2 par 2** : compressions des trapèzes, balayages en cascades, massages du cuir chevelu et étirements en « ailes d'ange ».

*Patricia Browne le 18/10/2003*



## RDC 9 MARCHE PHRONIQUE DE LA LIBERTÉ

« *Bonjour lumière du jour* »

### PROTOCOLE

- **Debout, techniques clés : SBV**  
conscience de la verticalité  
IRT bras tendus vers le bas - ER.  
Toucher les points d'intégration vivantiels des 5 systèmes ISOCAY en commençant de bas en haut à partir du 5<sup>ème</sup>, avec SDN
- **Assis 2<sup>ème</sup> degré : Pause phronique et SStVit sur toute la corporalité.**
- **Vivance phronique de l'énergie OMICRON sur le 5<sup>ème</sup> système ISOCAY**  
Posture 3<sup>ème</sup> degré : IRT-ER  
SSS avec le phonème E-DOU-SO-KI-A sur le 5<sup>ème</sup> système ISOCAY  
P. PH. en posture 2<sup>ème</sup> degré. Perception de l'énergie OMICRON sur le 5<sup>ème</sup> système ISOCAY  
Projection de l'énergie sur le 1<sup>er</sup> système
- **Debout : mains sur le front.**  
Concentration sur le 1<sup>er</sup> système. IRT-ER  
SSS avec le phonème E-DOU-SO-KI-A sur le 1<sup>er</sup> système  
Pose Phr. Perception de l'énergie EPSILON sur le 1<sup>er</sup> système
- **Vivance phronique de la lumière du jour et de l'existence nouvelle :**  
Regard intermittent. On s'appuie sur le côté droit du corps : bras droit en vertical avec la respiration libre = « *bonjour lumière du jour, bonjour existence nouvelle* »  
On déplace le corps au centre PPh debout ; même exercice du bras gauche. Puis avec les deux bras.
- **Rotation axiale du corps :** mains sur la nuque, doigts entrecroisés, regard intermittent, on déplace la tête à gauche et à droite en regardant le monde "comme si c'était pour la 1<sup>ère</sup> fois".  
On se programme pour la marche phronique de la liberté, avec la groupéité.
- **Pendant 10 à 15mn,** soit mains croisées sur le bas-ventre, soit mains croisées dans le dos, on va, avec les yeux semi-ouverts, percevoir notre capacité de libre choix, des objets et des êtres qui nous entourent, comme si c'était la 1<sup>ère</sup> fois, en découvrant les valeurs de l'existence sophronique.  
Quelquefois, les yeux fermés, nous découvrons notre capacité profonde de libre choix, la joie de vivre notre liberté.
- **Chacun retourne au point de départ et on s'assied pour la vivance phronique de totalisation en attendant que les autres arrivent.**
- **DSBV**

*Claudine Demont le 21/11/2003*

## J'AI TOUT MANGE LE CHOCOLAT

*C'est un travail du 2ème degré sur les sens. Je vous propose de travailler sur le toucher, l'odorat et le goût. Une sophronisation de base, puis développer la conscience des différents sens qu'on va utiliser, puis un jeu autour de manger le chocolat, la découverte progressive de cet objet non identifié. Puis la séance se termine par une proposition d'amplification de circulation de tout ce que vous avez perçu pendant cette exploration avec l'idée d'en manger un petit bout en réalité. Je vous invite à voir et expérimenter, voir ce que cela produit, c'est très sensoriel.*

Chacun s'installe comme il le veut, le plus confortablement pour vous - et dès qu'on le souhaite, on peut fermer les yeux - et se préparer simplement à décontracter, se relâcher, trouver davantage l'équilibre, se poser, le plus simplement le plus naturellement possible - Et très progressivement dans ce mouvement du haut vers le bas, commençons par détendre la tête - le visage, laisser le front se lisser, s'apaiser - les yeux sont simplement fermés sans tensions - puis en desserrant les lèvres les mâchoires, la détente du visage des joues - et on installe la langue dans le palais -

Nous pouvons relâcher les épaules - et profiter de ce moment de relâchement des épaules pour détendre la nuque, d'installer l'équilibre de la tête et laisser ce relâchement cette détente descendre dans les bras les avant-bras jusqu'au bout des doigts.

Le dos se cale, s'installe - la poitrine et le ventre sont souples, relâchés, juste installés pour nous permettre des temps d'expiration et d'inspiration - relâchons ensuite le bassin les muscles fessiers, les cuisses, jusqu'aux pieds, simplement posés, confortables.

Puis pour approfondir encore cette détente ce relâchement, je vais vous inviter à prendre contact avec le mouvement de votre respiration telle qu'elle est - très simplement, très légèrement sur chaque souffle sur chaque expir, approfondir encore la détente, l'équilibre, toujours aussi simplement naturellement. Chaque expir tout simplement, relâcher davantage la tête et le visage - les épaules et les bras - le dos la poitrine tout simplement légèrement à chaque souffle, laisser glisser, approfondir cette détente à chaque expir, vers le bassin les jambes jusqu'à la plante des pieds - toujours aussi légèrement, cette force légère du souffle.

Se laisser aller, ce chemin agréable qui va nous mener à chaque souffle, à chaque expir tout simplement, entre veille et sommeil, profondément détendu, relâché - comme nous pouvons l'être aujourd'hui -

Puis dans cet équilibre, ce relâchement, toujours se centrer sur ce mouvement de la respiration. Je vais vous inviter à prendre conscience en profitant de ce mouvement de l'air qui rentre et qui sort, de votre odorat. - Sentir cet air, peut-être identifier quelques odeurs, ou simplement prendre conscience de ce qui se passe, de ce lien - peut-être avoir des souvenirs de parfums d'odeurs agréables -----

Et ensuite, toujours aussi tranquillement se centrant maintenant sur la bouche les lèvres en prenant conscience de cet autre sens, qui nous met en lien avec l'extérieur, qu'est le goût - peut-être en passant légèrement la langue sur les lèvres, les gencives et les dents à l'intérieur de la bouche juste pour éveiller un peu ce sens.

Puis ensuite en s'intéressant plus particulièrement maintenant aux mains aux bouts des doigts, peut-être simplement en les frottant légèrement l'un sur l'autre, prenez conscience de ce sens du toucher, le mettre en éveil, très simplement, très simplement très naturellement - et là aussi peut-être des souvenirs de contacts agréables, touchers particuliers, découvertes tactiles -----

Des pauses pour intégrer ces 3 sens mis en éveil, l'odorat, le goût, le toucher. -----

Et je vais vous inviter à utiliser chacun de ces sens dans cette découverte de ce petit paquet juste à côté de vous - de prendre le temps de l'explorer, de déguster avec chacun de ces sens - d'abord en le prenant dans la main - apprécier ce contact, sentir sa forme, contact avec l'emballage extérieur - et tout doucement l'ouvrir, et en même temps qu'on ouvre le paquet, l'odeur, le parfum qui arrive - je vous invite maintenant à cette exploration chacun à votre rythme, déjà de prendre contact avec le petit morceau de chocolat, le sentir de loin, les mains, et peut-être doucement rapprocher le morceau des narines, augmenter la présence de cette odeur, que vous découvrez petit à petit - l'exprimer, peut-être deviner les différentes fragrances qui se dégagent, ce que vous percevez peut-être sans savoir le nommer - juste en jouant

sur ce « je rapproche, j'éloigne » pour voir cette différence d'odeurs qui se dégagent. - Prendre le temps de ce contact progressif.

On explore ces sensations - peut-être déjà percevoir aussi que cette odeur, ce parfum qui se dégage, déclenche presque quelque chose comme un goût dans la bouche.

On va pouvoir croquer le morceau ----- A la fois ce contact avec les mains, ce parfum, et cet avant goût présent. Puis doucement se préparer, se représenter ce premier contact qui va nous permettre de toucher ce morceau de chocolat avec les lèvres, d'en croquer un tout petit bout avec les dents, se l'imaginer - et ensuite chacun à sa manière, doucement lentement approcher le morceau de chocolat de la bouche, prendre le temps du contact avec les lèvres - apprécier un peu le morceau à croquer, laisser l'arôme se répandre, essayer d'explorer cette première sensation de découverte.

Qu'est-ce que vous percevez, qu'est-ce qui se présente avec ce morceau de chocolat. Doucement laisser le contact, croquer, chacun explorant à sa façon, à sa manière - et se laisser doucement envahir par ses sensations présentes, le morceau dans la main, le parfum qui se dégage dans la bouche, laisser fondre le 1er morceau - continuer chacun doucement, toujours attentif à l'éveil des sens - on touche avec les doigts avec les lèvres, le parfum présent, les goûts qu'il nous donne qui se mélangent - doucement, dégustez savourez - ce présent intense de sensations - C'est comme si on mangeait ce morceau-là pour la première fois - comme la découverte d'un nouveau monde - un voyage au pays des saveurs, des odeurs, des sensations ---- Chacun le sien, chacun est dans son contact ----- Le moment du partage -----

Sans doute nous pouvons avoir un peu de chocolat sur les doigts, les sensations sur les lèvres, dans les dents, sur la langue ----- Juste une petite fête des sens -----

Chacun explore cette sensation à son rythme, je vais vous inviter quand vous aurez un peu l'impression d'une satiété d'être, de faire une pause, jusqu'à maintenant ou plus tard si vous le souhaitez conserver le plaisir des sens, une pause d'intégration ----- pour prendre contact avec ces sensations, peut-être presque un souvenir maintenant – doucement les faire circuler, les amplifier, faire ce petit mouvement simple qui consiste à les cueillir à l'inspir, se les rappelant les revisitant, et à faire circuler dans les expir qui suivent - s'imprégner de ces sensations, doucement - s'imprégner de cette expérience à la fois unique et banale --- Cueillir à l'inspir et circuler à l'expir, - et à profiter du moment et de la dégustation de ce chocolat, et profiter peut-être autour des sensations de toucher - faire circuler ces groupes diverses, et simplement intégrer l'expérience -----

Et c'est peut-être avec ces sens retrouvés, cette conscience de cette richesse de sensations, au fond très disponible, aussi présente qu'on pourrait le souhaiter.

C'est avec cette expérience, ce panier de sensations que je vais vous proposer de nous retrouver dans un petit moment dans notre état habituel de conscience, de tonus, mais complètement imprégnés de cette expérience - et de prendre tout son temps pour revenir progressivement à cet état d'éveil, de tonus. Prenons le temps de la remontée progressive de la respiration, j'insiste sur l'inspir, cette remise en route de la plus grande partie du corps, chacun à son rythme, chacun à sa manière et à l'ouverture des yeux. ---

*Jean Pierre Lepage (20/06/2003)*

## PUBLICATIONS



### QU'EST-CE DONC QUE LE TEMPS ?

« Si personne ne me le demande, je le sais bien ; mais si j'entreprends de l'expliquer, je trouve que je l'ignore », dit saint Augustin. Et si la notion de temps était en elle-même paradoxale ?

Chacun comprend de quoi l'on parle lorsqu'on parle du temps. Qui ne croit même le connaître intimement ? Nul besoin d'être Kant, Einstein ou Heidegger pour s'autoriser à y aller de son avis d'expert, pour mettre en avant sa propre conception de la chose, pour raconter une petite anecdote personnelle. Hé oui, on appartient à la condition humaine, on a ses opinions, une expérience à soi et cela suffit, pense-t-on, pour évoquer la question du temps. Ainsi colportons-nous sans cesse de vieux truismes (*vérité d'évidence, banalité*) et des idées-momies, comme si toutes nos réflexions sur le temps étaient d'emblée parasitées par les lieux communs. Portée par l'usage, émoussée par les commodités de langage, la notion de temps paraît d'accès facile. Les philosophes ont beau la présenter toujours comme une terrible épreuve de la pensée, nous nous laissons paresseusement abuser par ses allures familières.

En réalité, cette familiarité apparente vient seulement de l'habitude, non d'une élucidation. Car, au fond, qu'est-ce que le temps ? Personne ne le sait vraiment. Et pour cause : dès que l'on s'intéresse à lui de trop près, il se durcit systématiquement en énigme ; et chaque fois que l'on s'applique à mieux cerner sa nature, paradoxes (*contraire à l'opinion commune*) et apories (*problème insoluble, sans chemin*) jaillissent aussitôt comme promesses en campagne électorale. Quelle que soit l'approche choisie - linguistique, philosophique, scientifique -, on bute soit sur de nouveaux problèmes, soit sur d'anciennes difficultés que rien ne semble pouvoir dissoudre. Cette résistance d'ordre ontologique (*en rapport avec l'étude de l'essence de l'être au-delà de leur manifestations, de leurs attributs*), c'est ce l'on pourrait appeler la « paradoxalité » du temps.

Commençons par recenser les difficultés rencontrées par l'intellect. Ce dernier, mis en face du temps, ne sait pas faire autrement que braconner dans l'hétéroclite (*composite, disparate*). Il mêle toute idée à l'idée contraire : il conçoit le temps tantôt comme ce qui passe, tantôt comme la trame inchangée de tout changement ; il l'invoque tantôt comme principe de changement, tantôt comme l'enveloppe invariable le toute chronologie ; il l'assimile tantôt à l'évanescence (*de l'ordre du fugitif, de l'insaisissable*) et à la furtivité, tantôt à une vaste arène perpétuellement en attente de ce qui viendra s'y produire ; il le pense tantôt à la suite de l'espace, tantôt à son encontre ; il l'assimile tantôt au mouvement, tantôt à l'envers du mouvement, c'est-à-dire au fixe ou à l'éternel ; il le considère tantôt comme un concept empirique dont la texture serait tirée de notre expérience, tantôt comme un a priori de notre sensibilité, au sens où l'entendement (*pensée abstraite qui décompose le tout du réel en parties séparées*) ne pourrait fonctionner sans lui ; il le conçoit tantôt comme un être purement physique, tantôt comme un produit de la conscience... Ainsi le temps se retrouve-t-il toujours mis en balance entre une thèse et l'antithèse correspondante, comme s'il ne pouvait jamais être pensé autrement qu'entre deux chaises, comme si son ontologie ne savait pas comment se fixer une fois pour toutes.

Une saine critique du langage pourrait-elle aider l'intellect à y voir plus clair en la matière ? Il semble que non, car les mots n'ont pas d'accès direct au temps : ils ne font que graviter autour de lui en le voilant. Il suffit de voir la complaisance avec laquelle le temps est couramment confondu avec le mouvement, ou avec la durée, la simultanéité, le changement, la répétition, ou même avec l'éternité. Tout se passe comme si parler du temps, c'était nécessairement le travestir, voire le dénaturer. Songeons à une phrase aussi simple que « le temps passe », que nous répétons à l'envi tant elle nous semble frappée au coin du bon sens. Que signifie-t-elle au juste ? Personne ne conteste que le temps soit ce qui fait que toute chose passe, mais de là à dire que c'est le temps lui-même qui passe, n'est-ce pas commettre un abus de langage, opérer un glissement de sens ? La succession des trois moments du temps - futur, présent et passé -

n'implique nullement que le temps se succède à lui-même. Eux passent, c'est certain, mais lui ? N'est-ce pas justement du fait de sa présence constante que les choses ne cessent de passer ? On devrait donc plutôt dire que c'est la réalité tout entière qui passe, et non le temps, qui est toujours là à faire justement passer la réalité. Ainsi discerne-t-on, à l'intérieur de l'écoulement temporel, la présence surprenante d'un principe actif qui demeure et ne change pas, par lequel le présent ne cesse de se succéder à lui-même. Pour reprendre les mots de Heidegger : « *Le temps en l'entier de son déploiement ne se meut pas et est immobile et en paix.* » Voulant dire que le temps est ontologiquement associé à la labilité (*précarité, changement*) et à la fuite, on se retrouve donc à devoir envisager son... immobilité !

Cette paradoxale immobilité qui agit au sein du temps se perçoit d'ailleurs fort bien lorsqu'on examine le statut du présent. Nous pouvons affirmer que le présent passe, puisqu'il n'est jamais strictement le même. Mais nous pouvons également affirmer qu'il ne passe pas, puisque nous ne quittons un instant présent que pour en retrouver un autre. Le présent a donc ceci de singulier, voire de paradoxal, qu'il est à la fois éternel et instantané, toujours là mais toujours en train de disparaître.

Il y a un autre problème à déclarer que le temps passe. Ce faisant, on affirme en effet, au moins implicitement, que le temps existe : il passe, donc il est. Avec son air de ne pas y toucher, cette expression si banale attribuée au temps le statut d'un être indépendant des choses et des processus, lui offrant par là une promotion ontologique dont on peut se demander si elle est vraiment méritée. La question de la réalité et de l'autonomie du temps n'aurait-elle jamais fait débat ? Les mots, parfois, tranchent abusivement.

Heureusement, quand la pensée et le langage se mettent ainsi à flotter de concert, il y a toujours une bonne vieille métaphore, bien substantielle, qui vient à leur rescousse et dont on attend qu'enfin elle neutralise toutes les contradictions. Pour le temps, c'est l'image du fleuve, portée par l'éloquence spontanée du naturel, qui vient la première à l'esprit. Loin de résoudre les problèmes ou de lisser les contradictions, cette façon d'imager le temps vient plutôt hypostasier (*considérer comme une substance*) sa nature en lui attribuant, de façon implicite, certaines propriétés des fleuves qu'il ne possède pas. Pour s'en rendre compte, il suffit de débusquer quelques-uns des a priori problématiques que l'image du fleuve charrie clandestinement.

D'abord, si le temps était vraiment un fleuve, quel serait son lit ? Par rapport à quoi s'écoulerait-il ? Que seraient ses berges ? Comme on le voit, l'idée d'écoulement postule subrepticement l'existence d'une réalité intemporelle dans laquelle passerait le temps. Elle habille le passage du temps d'un environnement qui, lui, ne passe pas. Le temps se retrouve ainsi étrangement rivé à son contraire. Lui qui était censé s'écouler, le voilà baignant dans du non-temps.

Un autre problème est la cause de l'écoulement. Dans le cas du fleuve, on la connaît, c'est la gravité : l'amont étant plus élevé que l'aval, l'eau s'écoule toujours dans le même sens, du haut vers le bas. Mais nulle espèce de gravité ne peut être invoquée en ce qui concerne le temps. Hier, aujourd'hui et demain sont des moments équivalents, à la même « altitude ». Le cours du temps ne procède donc pas d'une sorte de chute. Alors, qu'est-ce qui pousse le passé à s'écouler vers le futur en passant par le présent ? La métaphore ne le dit pas.

Enfin, dire que le temps s'écoule à la manière d'un fleuve suppose qu'il possède une certaine vitesse par rapport à ses hypothétiques berges. Dans le langage courant, cette propriété, la vitesse, lui est d'ailleurs constamment attribuée. Ne dit-on pas que le temps passe de plus en plus vite ? Or une vitesse, c'est la dérivée d'une certaine quantité par rapport... au temps. La vitesse du temps s'obtient donc en déterminant le rythme de la variation du temps vis-à-vis de lui-même ! Le temps prend manifestement un malin plaisir à transformer en pièges les énoncés les plus simples.

Du coup, la métaphore du fleuve, d'abord si évidente, se trouve privée de sa substance. Faudrait-il l'abandonner ? Non, d'autant que, depuis Galilée et Newton, les physiciens sont parvenus à la sublimer en une représentation plus abstraite, celle de la ligne continue, le fameux axe du temps. Mais, loin de résoudre les difficultés, cette schématisation ne fait en réalité que les transposer. Le temps, que Balzac appelait « le grand maigre », aurait-il donc des problèmes de ligne ?

Le premier problème vient de ce que, pour engendrer une ligne à partir d'un point, il faut se donner ce qui manque toujours à un instant pour faire de la durée, et qui est précisément le temps ! La figuration du temps par une ligne a donc ceci d'incomplet qu'elle omet d'indiquer comment cette ligne se construit. Le présent n'amenant pas de lui-même un autre présent, il faut bien que quelque chose, un « petit moteur », le fasse à sa place. Ce petit moteur qui tire le fil et qui, continuellement, renouvelle le présent, qu'est-ce, sinon le temps ? N'est-ce pas lui qui prolonge tout instant en continuité temporelle, c'est-à-dire en durée ? Ce qui nous entraîne à changer radicalement le regard que nous portons sur la ligne du temps : le temps existe moins dans la ligne par laquelle on le figure que dans la dynamique cachée qui construit cette ligne. Nous retrouvons là une des questions que nous posions à propos du fleuve : qu'est-ce qui le fait couler ?

Un deuxième problème se fait jour. Pour pouvoir dire qu'une infinité de points forment une ligne, ne faut-il pas que ceux-ci coexistent en même temps sous notre regard ? Bergson a remarqué que la représentation du temps par une ligne n'est en réalité qu'une spatialisation du temps, qui confine presque à sa négation : « *Si l'on établit un ordre dans le successif, c'est que la succession devient simultanéité et se projette dans l'espace... Pour mettre cette argumentation sous une forme plus rigoureuse, imaginons une ligne droite, indéfinie, et sur cette ligne un point matériel A qui se déplace. Si ce point prenait conscience de lui-même, il se sentirait changer puisqu'il se meut : il apercevrait une succession ; mais cette succession revêtirait-elle, pour lui, la forme d'une ligne ? Oui, sans doute, à condition qu'il pût s'élever en quelque sorte au-dessus de cette ligne qu'il parcourt et en apercevoir simultanément plusieurs points juxtaposés : mais par là même, il formerait l'idée d'espace, et c'est dans l'espace qu'il verrait se dérouler les changements qu'il subit, non dans la durée* » (« Essai sur les données immédiates de la conscience »).

Une ligne, en effet, ne peut être perçue sous forme de ligne que par un spectateur situé hors d'elle. Or toute lévitation au-dessus du temps est impossible jamais nous ne pouvons-nous extraire du présent pour observer sa continuité avec le passé ou avec le futur. Dès lors que cela suppose d'avoir une vue extérieure sur le temps que nous n'avons justement pas, comment diable parvenons-nous à parler d'une « forme » du temps ? Serions-nous tels des poissons mystérieusement capables de décrire la forme extérieure de leur bocal ?

Saint Augustin, qui a eu le pressentiment de ce paradoxe, s'étonne dans ses « Confessions » : « *Comment puis-je à la fois être dans le présent et prendre suffisamment de recul pour m'apercevoir que le temps passe ?* » Seize siècles plus tard, cette question continue de donner le vertige, même si l'argument avancé par Bergson pour contester la spatialisation du temps physique ne tient plus totalement. En effet, on sait aujourd'hui caractériser le fait qu'une ligne est une ligne sans qu'il soit besoin de la plonger dans un espace plus grand qu'elle-même : sa topologie et ses propriétés essentielles, par exemple sa continuité, peuvent être mathématiquement définies de façon intrinsèque, c'est-à-dire sans prendre appui sur l'extérieur de la ligne.

Enfin, si l'on représente le temps par une ligne, on doit s'interroger sur la localisation de cette dernière. Si tout est contenu dans le temps, dans quel espace extérieur au temps cette ligne du temps doit-elle être tracée ? Flotte-t-elle dans le vide ou s'appuie-t-elle sur quelque chose ? Nous retrouvons le problème de la rive évoqué à propos de la métaphore du fleuve. Dans quoi le temps se déploie-t-il donc ? Comment le représenter dans quelque chose, lui qui englobe tout ? Existerait-il un en-dehors du temps ? On peut apporter deux types de réponses à ces questions : soit on imagine que le temps crée le monde au fur et à mesure qu'il passe, comme s'il le portait sur ses propres épaules et avançait avec lui ; soit on conçoit qu'il ne fait que parcourir un territoire déjà là, présent de toute éternité.

A ces deux hypothèses correspondent deux interprétations radicalement différentes, voire opposées, du temps physique. Selon la première, la représentation du temps par une ligne figure la production même de cette ligne, comme si le temps créait les points parcourus, comme si une force créatrice inhérente au présent le tirait du néant et en faisait chaque fois une entité nouvelle. Selon la seconde interprétation, elle figure plutôt une sorte de scène infinie, déjà donnée, en attente de ce qui peut s'y produire et dans laquelle le temps vient simplement se déployer.

Selon que l'on choisit l'une ou l'autre de ces deux interprétations, le statut du futur change du tout au tout. En effet, si c'est le temps lui-même qui passe son temps à recréer le monde à chaque instant, alors, comme le disait déjà Aristote, l'avenir n'existe pas puisqu'il n'existe pas encore. Ce point de vue n'empêche nullement d'en parler comme s'il allait advenir avec certitude, comme s'il nous était d'une certaine façon présent, comme si nous étions sûrs que, plus tard, il y aurait encore du présent, réservant nos incertitudes et nos interrogations non au fait que l'avenir sera, mais à ce qu'il sera et à ce qui s'y passera. Mais, dans cette conception, l'avenir n'a pas d'existence en soi. Il n'en a une que pour l'esprit. C'est seulement parce qu'on l'attend qu'il existe.

Si l'on choisit la seconde interprétation, alors tout se passe au contraire comme si l'avenir existait déjà dans le futur. Elle revient en effet à admettre que le passé, le présent et l'avenir ont toujours été là, reliés en une espèce de réalité intemporelle, de sorte que l'univers n'aurait pas d'histoire proprement dite ; ce serait nous, les observateurs, qui lui en attribuerions une en déroulant nous-mêmes le fil du temps. Ce point de vue a eu les faveurs de certains physiciens inspirés par la théorie de la relativité. Il a été notamment défendu par Hermann Weyl, ami très proche d'Einstein, qui écrit « *Le monde objectif tout simplement est ; il n'advient pas. C'est seulement au regard de ma conscience, avançant en rampant le long de la ligne d'univers de mon corps, qu'une section de ce monde vient à la vie dans l'espace comme une image fugace, qui change continuellement dans le temps.* »

Peut-être sommes-nous en effet les producteurs d'une histoire que l'univers n'aurait pas sans nous : le monde ne passerait pas ; nous le ferions passer en y passant. Tout aurait donc toujours été là, le passé, le présent et le futur, mais, du fait de notre propre parcours, nous ne découvririons cette réalité temporellement déployée que pas à pas, seconde après seconde. Le petit moteur du temps, ce serait donc nous ! Décidément, quand il s'agit de temps, les idées reçues sont prestement invitées à aller se faire recevoir ailleurs...

### **Et si le cours du temps était discontinu**

Renoncer à la conception historique selon laquelle le temps est une entité lisse, que l'on peut représenter par une grandeur continue - et où l'on envisage des durées aussi petites que l'on veut, sans jamais atteindre de limite - exposerait à d'énormes difficultés. En effet, imaginer que le temps est en réalité discontinu, c'est-à-dire constitué d'instants particuliers séparés les uns des autres par des durées... privées de temps, revient à supposer qu'il n'y a du temps que de temps en temps, que le cours du temps, pris d'un inextinguible hoquet, s'arrête puis redémarre sans cesse. On se demande aussitôt combien de temps durent les périodes privées de temps ? Et une telle succession de durées élémentaires, séparées par des périodes de non-temps, n'équivaut-elle pas, une fois ces durées mises bout à bout, à une durée continue ? Certaines théories physiques à l'étude actuellement conçoivent que l'espace lisse auquel nous sommes habitués a pu émerger d'une structure sous-jacente très différente de lui. Elles décrivent notamment sa continuité apparente comme une simple écume surnageant au-dessus d'un réseau discontinu de points, imperceptible à notre échelle. Selon ces théories, tout se passe comme si l'univers avait dû gonfler avant que l'espace revête l'allure mathématiquement sereine qu'on lui connaît aujourd'hui.

Le temps et l'espace étant liés l'un à l'autre en théorie de la relativité, on peut se demander si le temps aurait été, lui aussi, discontinu à très petite échelle et si les durées élémentaires ne prendraient que certaines valeurs particulières. Il faut se garder de répondre hâtivement à ces questions, car ici le bon sens n'est pas un guide fiable. Il est possible que certaines équations percent des issues là où les préjugés nous emmurent et formulent des situations que nous sommes encore incapables de penser.

### **De l'origine du temps... et du reste**

Quand on les interroge sur l'origine du temps, de l'univers, de la matière, de la vie, de la conscience, de l'homme, etc. -, les scientifiques fournissent des réponses qui, parfois, laissent à croire que la science est devenue capable de saisir la façon dont les choses ont accédé à l'existence. Mais, à bien les écouter, on

découvre que, au lieu de l'origine proprement dite, ils parlent seulement de commencements, d'évolutions, de généalogies. Or raconter une histoire n'est pas la même chose que révéler son amorce, pas plus que décliner une généalogie n'équivaut à dévoiler l'amont d'une genèse. De telles commodités de langage viennent masquer les difficultés que les sciences rencontrent avec la notion générale d'origine. Toute science a besoin, pour se construire, d'un réel, d'un « déjà-là ». Or l'origine correspond précisément à l'émergence d'une chose en l'absence de cette chose : rien n'est encore, puis, soudainement, quelque chose advient.

Décrire l'origine de l'univers devrait donc consister à expliciter comment l'univers a pu émerger de quelque chose qui n'était pas un univers. De même, parler de l'origine du temps devrait conduire à situer le temps dans un temps ne lui préexistant pas. Les apories qui jaillissent ainsi semblent indépassables, mais on fait semblant de les résoudre en pratiquant des déplacements qui permettent de raconter non pas l'origine proprement dite de l'univers ou du temps, mais la série des naissances qui ont succédé à cette origine. Au lieu de rendre compte du passage du néant à l'être, on invoque une sorte de cuisse de Jupiter - le vide quantique, l'explosion d'un trou noir primordial, une collision de supercordes... constituée des ingrédients préalables qu'il faut ajouter à l'histoire pour comprendre l'origine dont il est question. Du coup, le commencement qu'on prétendait saisir n'en est plus un. Il apparaît plutôt comme une conséquence : il achève quelque chose. Tout se passe comme si on ne pouvait raconter une création qu'en accréant au processus de création en question sa propre antériorité. Dès lors, est-ce vraiment un hasard si le mot « création » se trouve être l'anagramme phonétique de « accréation » ? (*augmentation d'une masse quelconque par addition ou accumulation*)

## POUR EN SAVOIR PLUS

« Confessions », de saint Augustin (traduction de Louis de Mondadon « Points Sagesse »/Seuil, 1988).

« L'Intuition de l'instant », de Gaston Bachelard (« Biblio essais »/Le Livre de Poche, 1994).

« Durée et simultanéité », d'Henri Bergson (PUF, 1968).

« Temps et destin », de Marcel Conche (PUF, 1992).

« Réflexions sur le temps », Jean-Toussaint Desanti (Grasset, 1992).

« Ontologie du temps », de Nicolas Grimaldi (PUF, 1993).

Extrait de “Les énigmes de Chronos” par Etienne Klein, physicien au CEA, professeur à l'école centrale ; *Hors-série de sciences et avenir “ les grands paradoxes de la science ” (juin-juillet 2003)*

*Un peu de cérébro-phénoménologie de la part de Michel Billard (18/10/2003)*



## LA QUESTION DU TRANSFERT EN RELATION D'AIDE

### 1. Quelques définitions

Le terme de transfert est classiquement reconnu comme le terrain où se joue la problématique d'une cure psychanalytique, son installation, ses modalités, son interprétation et sa résolution. C'est un phénomène par lequel une personne déplace sur l'autre un ensemble d'éléments qui renvoient de façon inconsciente à sa propre histoire familiale.

Le contre-transfert est l'ensemble des ressentis de celui qui a été l'objet du transfert.

Le terme de transfert n'appartient pas en propre au vocabulaire psychanalytique, il a un sens voisin de celui de déplacement, de transport. En psychologie, on parle de transfert de sentiments.

Le transfert est un phénomène qui existe dans toutes les situations relationnelles. Il peut être un levier ou un frein dans les relations humaines. Toute relation est d'ordre transférentiel, les désirs inconscients s'actualisent, rappelant à la mémoire un vécu antérieur.

Édouard ZARIFIAN (1999) décrit le transfert dans la relation que nous établissons avec une autre personne, dans la vie quotidienne. *"qu'il soit positif ou négatif, le transfert permet de comprendre le comment des situations relationnelles que nous rencontrons dans la vie quotidienne. Il ne dit rien sur le pourquoi"*.

- le transfert positif : *"c'est un regard bienveillant qui provoque le désir de donner et de gratifier. Il se traduit par des comportements et par des actes aussi divers que de l'acquiescement, l'adhésion, la confiance, la sympathie, l'amitié, l'amour, ou encore l'identification et le mimétisme"*

- le transfert négatif s'oppose point par point, comme en miroir, au transfert positif : *"il s'agit d'un mouvement qui nous éloigne de l'interlocuteur. Là encore, les comportements induits sont très divers : retrait, résistance, méfiance, désaccord, contestation, évitement, antipathie, agressivité, haine"*.

C'est dans le transfert et le contre-transfert que se mettent en place les mécanismes de la suggestion et de l'influence (explicites ou implicites). La neutralité bienveillante est-elle possible ? Nous ne pouvons pas échapper à la circulation d'affects, d'émotions, de représentations qui traverse toute relation humaine, il est néanmoins possible d'essayer d'identifier nos ressentis pour maîtriser les comportements qui en découlent.

Je vais développer ce qui est à l'œuvre dans les séances de relation d'aide, mais il faut savoir que ces phénomènes existent aussi dans les situations d'entretien (avec les patients, les clients, les élèves...).

### 2. Le transfert en relation d'aide

Le transfert, qui naît de la rencontre de deux sujets, est inhérent à la relation d'aide. L'aidé va prendre conscience qu'il peut susciter chez le thérapeute toutes les réactions susceptibles d'être sollicitées chez un être humain par un autre être humain, et il va découvrir aussi que cela ne remet pas en question la relation d'aide qui s'est instaurée.

*"Le sujet s'adresse à l'autre sous une forme telle que cet autre est amené à ne rien entendre ; telle est la difficulté. Le sujet n'entend tout ce qu'on lui dit qu'en fonction de la place qu'on lui assigne ; c'est pourquoi il est essentiel, pour le ... (thérapeute), avant... de dire quoi que ce soit, ou avant même toute intervention, de se repérer dans le transfert, sinon, il ne peut qu'entrer dans le jeu du sujet, faire son jeu, c'est à dire devenir, sans s'en rendre compte, le partenaire de la structure dans laquelle il est enfermé"*. (Yves de la MONNERAYE. La parole rééducative. Dunod. 2ème édition. 1999)

Pour essayer de synthétiser :

- le psychothérapeute travaille SUR le transfert, il le manie,
- le thérapeute est DANS le transfert,
- le thérapeute sait qu'il est confronté à ce problème, il fait AVEC le transfert.

### 3. Le contre-transfert en relation d'aide

Le contre-transfert est une réaction consciente ou inconsciente de quelqu'un au transfert d'un autre sur lui. C'est "*l'influence du patient sur la sensibilité inconsciente du médecin*" (S. FREUD. 1910. "Les chances d'avenir de la thérapie psychanalytique"). Le contre-transfert, découvert plus tardivement par S. FREUD, a fait l'objet d'un intérêt de plus en plus soutenu dans les travaux psychanalytiques contemporains.

Le thérapeute, même s'il ne veut et ne peut pas élucider l'inconscient, sent bien qu'il est pris dans des enjeux transférentiels. Le transfert est là, il n'est pas manipulé, nous ne mesurons le transfert de l'aidé qu'à travers le contre-transfert qu'il provoque en nous. Il, y a des résonances en nous, et il est important devant l'aidé qui souffre d'aller faire un tout "*du côté de chez soi*", d'entendre par exemple la personne qu'on a été pour entendre la personne que nous aidons. Ce repérage est essentiel, nécessaire, il importe d'en prendre conscience, de l'entendre, de prendre du recul (seul ou avec d'autres),

- pour se déprendre de cette situation
- pour contenir l'aidé
- pour donner à l'aidé la possibilité de s'exercer à d'autres rôles dans les situations de rencontres
- pour qu'il soit en mesure de poursuivre son propre cheminement.

C'est l'objet du travail hors séance, l'obligation que nous nous faisons de nous interroger sur nos ressentis, qui nous permet de poser des hypothèses et d'ajuster notre relation

- par l'écriture quand nous rédigeons le compte-rendu de séance (nos ressentis à partir des faits, des dires, des actes, des phénomènes...)
- lors des réunions de synthèse si nous travaillons en réseau.
- dans des groupes d'analyse de la pratique entre professionnels (supervision, intervision, etc.).

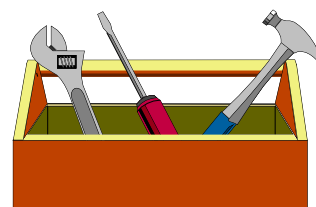
### 4. Le trans-faire en relation d'aide

Si la relation est essentielle dans l'aide, le thérapeute a des garanties de fonctionnement qui le protège, tout en protégeant l'aidé :

- il dispose d'un cadre de travail,
- il rédige éventuellement pour chaque aidé un projet d'aide qui lui donne des repères,
- il peut travailler aussi en réseau et l'équipe reste garante de son travail avec l'aidé
- il peut aussi parfois utiliser des médiations qui font tiers.

Je reprends volontiers l'expression de Jacqueline LIEGEOIS (Les cahiers de Beaumont. n° 73. janvier 1997, page 33) pour parler aussi de *trans-faire* en relation d'aide dans cet espace de création que nous proposons à l'aidé.

*D'après un travail sur la rééducation scolaire effectué par Maryse MÉTRA.  
Option G UFAIS de Lyon. 15 octobre 2002*



# UTILE

## CHECK-LISTE DE DEPART EN VACANCES

### A FAIRE TOUT DE SUITE :

- Vaccins (aussi pour vos animaux)
- Vérifier validité passeport
- Faire faire visas
- Trouver pension pour animaux
- Achat de traveller's checks - les photocopier
- Régler d'avance échéances à venir
- Pellicule photo / memory cards
- Piles
- médicaments - compléments alimentaires
- crèmes solaires
- cartes routières - guides
- lecture - CD
- vêtements
- accessoires
- Révision de votre voiture
- Faire suivre ou prendre le courrier
- Préparer un message automatique pour vos emails
- Autre : \_\_\_\_\_

### A METTRE DANS VOS BAGAGES :

#### Affaires de toilette

- Brosse à dents
- Dentifrice
- Savon
- Mousse à raser
- Après rasage
- Rasoir
- Pince à épiler
- Coupe-ongle (trousse)
- Pierre ponce
- Brosse à ongles
- Brosse à cheveux
- Peigne
- Shampoing
- Sèche-cheveux
- Coton-tige
- Coton Hydrophile
- Miroir de poche
- Serviettes
- Gant de toilette
- Déodorant
- Parfum
- Maquillage
- Démaquillant
- Crèmes [ ] main [ ] visage [ ] corps
- Crème épilatoire
- Tampons /protèges slip
- Mouchoirs en papier
- Sac à linge sale

#### Pharmacie

- Pansements

- Désinfectant
- Aspirine
- Ecran total
- Boules Quiès
- Infusions
- Contraceptif
- Lactéol
- Synthol
- Crème solaire
- Antihistaminique
- Autre : \_\_\_\_\_

### **Loisirs**

- Livres
- Musique
- Jeux électroniques
- Walkman / MP3
- Portable
- Ordinateur / Palm
- Piles
- Pellicule / carte mémoire
- Appareil photo
- Caméra vidéo
- Jeux de société
- Stylo
- Papier
- Enveloppe
- Timbres
- Couteau suisse
- Lampe de poche
- Canne à pêche
- Ballon
- Raquette
- Skis / luge
- Vélo / trottinette
- Planche à voile / surf
- Matériel de plongée
- Autre : \_\_\_\_\_

### **Documents et petit matériel**

- Argent
- Passeport
- Chéquier
- Traveller's checks
- Carte d'identité
- Permis de conduire
- Carnet de vaccination (animaux?)
- Cartes de crédit
- Billets (train, avion, etc.)
- Agenda
- Montre
- Lunettes de soleil
- Carte verte
- Cartes routières
- Contrat d'assistance
- Clefs
- Transfos
- Adaptateur et fil pour branchement modem
- Autre : \_\_\_\_\_

### **Vêtements**

- Jeans
- Pantalons
- Jupes

- Robes
- Vestes
- Pulls
- Sweat-shirts
- Shorts
- Chemise de nuit
- Pyjama
- Chemise
- Chemisiers
- Tee-shirts
- Maillots de corps
- Slips
- Culottes
- Soutien-gorge
- Maillots de bain
- K-way
- Chaussettes / bas
- Chapeaux, casquettes ou bobs
- Foulards
- Écharpe
- Parapluie
- Cravate
- Autre : \_\_\_\_\_

**Accessoires**

- Espadrilles
- Chaussures / Chaussures de ski
- Ceintures
- Chaussures de tennis
- Bottes
- Cirage
- Gants
- Barrettes
- Élastiques
- Bandeau
- Ciseaux
- Autre : \_\_\_\_\_

**Pour le camping ou caravaning**

- Assiettes en carton
- Verres
- Couverts
- Barbecue
- Epluche-légumes, décapsuleur, ouvre-boîtes...
- Rouleaux papier cuisine
- Film alu
- Film plastique
- Rouleau sachet plastiques
- Boîte d'allumettes / briquet
- Papier toilette
- Liquide WC chimiques
- Liquide vaisselle
- Lavette
- Lessive
- Pince à linge
- Fil à linge
- Torchons
- Cintres
- Gants caoutchouc
- Éponge
- Fer à repasser
- Scotch brite
- Sel / poivre / épices
- Huile / vinaigre / moutarde
- Lampe électrique
- Boussole
- Anti moustiques
- Passoire
- Casseroles
- Sacs poubelle
- Désinfectant eau
- Nécessaire à couture
- Autre : \_\_\_\_\_

**A faire en partant**

- Dégivrer le frigo - le laisser ouvert
- Ouvrir la machine à laver la vaisselle
- Arroser les plantes
- Sortir les poubelles
- Fermer l'eau
- Couper le gaz
- Couper l'électricité (?)
- Brancher le répondeur ou rediriger le téléphone
- Fermer les volets
- Vérifier toutes les portes
- Couper le chauffage
- Passer un coup de bombe insecticide
- Poser des tapettes à souris
- Vérifier si tous les bagages sont bien chargés
- Mettre vos coordonnées à l'intérieur des bagages
- Autre : \_\_\_\_\_

***Passez-la à vos amis, ça peut leur rendre service !***

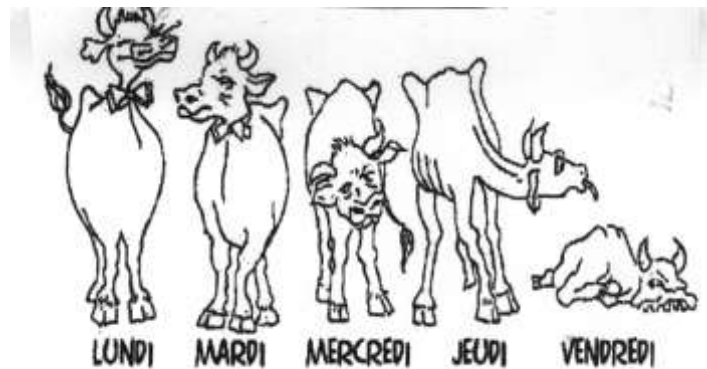
***Michel Billard***



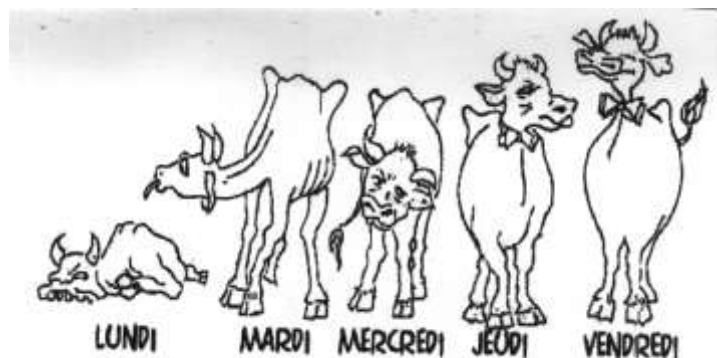
## CLIN D'OEIL

### LA VIE EN ENTREPRISE

#### LES PLUS DE 30 ANS



#### LES MOINS DE 30 ANS



**AU MOINS, TOUT LE MONDE ARRIVE  
A SE COMPRENDRE LE MERCREDI !**

## LECTURE GLOBALE

Selon une étude de l'Université de Cambridge, l'ordre des lettres dans un mot n'a pas d'importance, la seule chose importante est que la première et la dernière soit à la bonne place. Le reste peut être dans un désordre total et vous pouvez toujours lire sans problème. C'est parce que le cerveau humain ne lit pas chaque lettre elle-même, mais le mot comme un tout.

## HISTOIRE CULOTTEE !

Deux amies complètement bourrées rentrent chez elles en marchant.

Elles passent devant un cimetière et l'une suggère qu'elles pourraient se soulager derrière une pierre tombale.

La première qui n'a rien pour s'essuyer décide de quitter son slip et de l'utiliser à cet effet et de le jeter ensuite.

Son amie qui porte des sous vêtements de luxe et ne veut pas les abîmer se trouve chanceuse de trouver un ruban sur une couronne sur une tombe à côté et s'en sert pour s'essuyer.

Puis elles rentrent à la maison.

Le lendemain, le mari de la première téléphone au mari de la deuxième :

"Il va falloir qu'on surveille nos femmes, la mienne est rentrée sans culotte la nuit dernière."

"C'est rien" dit l'autre "la mienne est revenue avec une carte coincée entre les fesses disant :

De la part de tous les gars de la brigade de pompiers, on ne t'oubliera jamais".

## LE GENIE DE LA LAMPE

Un représentant, une employée de bureau et un directeur du personnel sortent du bureau à midi et marchent vers un petit restaurant lorsqu'ils trouvent, sur un banc, une vieille lampe à huile.

Ils la frottent et un génie s'en échappe.

"D'habitude, j'accorde trois souhaits, mais comme vous êtes trois, vous en aurez un chacun".

L'employée de bureau bouscule les deux autres en gesticulant :

"A moi, à moi ! Je veux être sur une plage immaculée des Bahamas, en vacances perpétuelles, sans aucun souci qui pourraient m'empêcher de profiter de la vie".

Et pouf, l'employée de bureau disparaît aussitôt.

Le représentant s'avance à son tour :

"A moi, à moi ! Je veux siroter une piña colada sur une plage de Tahiti avec la femme de mes rêves !".

Et pouf, le représentant disparaît.

"C'est à toi dit le génie en regardant le directeur du personnel.

"Je veux que ces deux-là soient de retour au bureau après le déjeuner..."

Morale de la leçon : Laissez toujours un supérieur hiérarchique s'exprimer en premier !

## CHIRURGIE ESTHETIQUE

Une femme d'âge mûr a une crise cardiaque, elle se retrouve donc à l'hôpital. Pendant qu'elle est sur la table d'opération, proche de la mort, elle vit une expérience. Elle voit Dieu et lui demande :

- "Mon heure est-elle arrivée ?

Dieu lui répond :

- "Non, il te reste 43 ans, 2 mois et 8 jours".

A son réveil, elle décide de demeurer à l'hôpital, de se faire remonter le visage, faire une liposuction, injecter du collagène dans les lèvres, faire refaire les seins... et tout le reste. Comme elle devait encore vivre longtemps, cela en valait la peine.

Après sa dernière opération, elle sort de l'hôpital, traverse la rue et se fait happer par une ambulance. Arrivée devant Dieu, elle lui demande :

- "Il me semble que je devais vivre encore 40 ans et plus ! Pourquoi ne m'avez-vous pas fait éviter cette ambulance ?"

Et Dieu de lui répondre :

- "Ah, c'est toi .... Je ne t'ai pas reconnue !"



## LE PAYSAN ET L'AVOCAT

Un grand avocat prend des vacances pour aller chasser le canard. Il réussit à tirer un canard, mais il tombe dans la cour d'un vieux fermier. Comme l'avocat arrive pour traverser la clôture, le vieux fermier se pointe et dit :

- Qu'est-ce que tu penses que tu fais là ?
- Ben, j'ai tué un canard, et il est tombé dans votre champ. J'allais seulement le récupérer.
- Cette ferme est ma propriété et tu n'entreras pas ici.
- Ecoutez, je suis un des meilleurs avocats et si vous ne me laissez pas aller chercher ce canard, je vous poursuivrai en justice et je vous prendrai tout ce que vous avez !

Le vieux fermier sourit et dit :

- Ha, vous ne savez pas comment les choses fonctionnent dans notre coin. Ici, on règle ces petits conflits avec " La règle du trois-coups-de-pieds ".
- La règle du trois-coups-de-pieds ? Mais qu'est-ce que c'est que ça ?
- Je vous donne 3 coups de pieds, ensuite vous, ensuite moi, et on continue comme ça jusqu'à ce que quelqu'un abandonne.

L'avocat se met à réfléchir et se dit qu'il peut battre le vieux comme un rien. Il accepte.

Le vieux fermier donne un premier coup de pied en plein dans les parties.

L'avocat s'accroupit à genoux, et le vieux fermier donne son 2ème coup de pied en plein dans la figure.

Il termine avec un dernier coup de pied qui fait tomber l'avocat de douleur.

Après avoir repris un peu ses sens, l'avocat se relève fou de rage et dit :

- Allez, vieux con, c'est à mon tour maintenant.

Le vieux sourit et dit :

- Euh, non. J'abandonne, tu peux aller chercher ton canard...

## MIGNONNES D'ENFANTS

Simon, 5 ans, assiste ébahi aux premiers pas de sa petite sœur :

"Maman, regarde ! Elle marche, c'est un humain !"

" Dis, papa, quel travail il faisait Joseph ? "

" Il était charpentier. "

" Et Marie, elle travaillait ? "

" Non, elle s'occupait du petit Jésus. "

" Alors, pourquoi le petit Jésus, il était à la crèche ?" (Elodie 4 ans)

Une institutrice raconte que lorsqu'elle a demandé à ses élèves ce qu'était un gland, elle était loin d'imaginer la réponse que Johann lui ferait : " Un gland, c'est quelqu'un qui ne peut pas avancer quand il est dans sa voiture. " (Yohan 7 ans)

" Avec quelle main tu dessines à l'école ? "

" Avec ma mienne. " (Clara 3 ans)

Guillaume (4 ans) dit à son Papa : " Papa, quand je vais être grand, je veux te ressembler, mais avec des muscles. "

La grand-mère vient de mourir et tout le monde est triste. Claire va voir son grand-père avec un grand sourire et lui dit :

" T'as tellement de chance toi ! T'es si vieux que tu vas mourir bientôt et tu seras le premier à la voir " (Claire 5 ans)

"Lorène, lorsque tu seras grande, aimerais-tu avoir des enfants ?"

"Oh oui..."

"Comment vas-tu les appeler ?"

Elle se met à frapper dans les mains et crie : "LES ENFFAAAANNNNNNTTTTS ... !!!" (Lorène 3 ans)

## LOGIQUE !

Il était une fois 2 nonnes. L'une d'elles était surnommée Sœur Mathématiques (SM) et l'autre Sœur Logique (SL).

Un soir alors qu'il commençait à faire nuit, et qu'elles étaient encore bien loin de leur couvent...

SM : Avez-vous remarqué cet homme qui nous suit depuis 38 minutes et demie, je me demande ce qu'il peut bien nous vouloir ?

SL : C'est logique. Il veut nous violer.

SM : Oh non ! A la distance où il se trouve, il nous aura rejoint dans 15 min au plus. Que pouvons-nous faire ?

SL : La seule chose logique à faire bien sûr, est de marcher plus vite.

SM : Ça ne marche pas.

SL : Bien sûr que ça ne marche pas. L'homme a fait la seule chose logique qu'il pouvait faire. Il s'est mis à marcher plus vite lui aussi.

SM : Alors que faisons-nous ? A ce stade il nous aura rejoint dans une minute.

SL : La seule chose logique à faire est de nous séparer. Vous allez de ce côté, et je vais par là. Il ne pourra pas nous suivre toutes les deux. »

L'homme choisit de suivre Sœur Logique. Sœur Mathématiques arrive au couvent et s'inquiète de ce qu'il a pu arriver à Sœur Logique. Puis finalement, Sœur Logique arrive.

SM : Sœur Logique ! Grâce à Dieu vous êtes là ! Racontez-moi ce qui s'est passé !

SL : La seule chose logique est arrivée. L'homme ne pouvait pas nous suivre toutes les deux donc il a choisi de me suivre.

SM : Oui, oui ! Mais ensuite que s'est-il passé ?

SL : La seule chose logique est arrivée. J'ai commencé à courir aussi vite que je pouvais et il s'est mis à courir aussi vite qu'il pouvait.

SM : Et ?

SL : La seule chose logique est arrivée. Il m'a rattrapée.

SM : Oh mon Dieu ! Et qu'avez-vous fait ?

SL : La seule chose logique à faire. J'ai soulevé ma robe.

SM : Oh ma Sœur ! Et l'homme qu'a-t-il fait ?

SL : La seule chose logique, il a baissé son pantalon.

SM : Oh non ! Et que s'est-il passé alors ?

SL : N'est-ce pas logique ma Sœur ? Une nonne avec la robe levée court plus vite qu'un homme avec le pantalon baissé ! »

Et pour celles ou ceux qui avaient imaginé une autre fin, vous récitez deux " Je vous salue Marie " !!!

## SIMPLET AU POLE NORD

Les 7 nains qui vont voir le Pape : nous avons trois questions à vous poser, mais on préférerait que ce soit Simplet qui les pose. Aucun problème répond le Pape, je t'écoute Simplet.

- Votre Sainteté, est-ce qu'au pôle Nord, il y a des bonnes sœurs ?

- Oui Simplet, au pôle Nord il y a des bonnes sœurs.

- Est-ce qu'au pôle Nord, il y a des bonnes sœurs noires ?

- Oui Simplet, au pôle Nord il y a des bonnes sœurs noires.

- Est-ce qu'au pôle Nord, il y a des bonnes sœurs noires et naines ?

- Ah non Simplet, il n'y a pas de bonnes sœurs noires et naines.

A ce moment-là, les 6 autres nains crient en chœur :

- "Simplet y s'est fait un pingouin !! - "Simplet y s'est fait un pingouin !!!"

Voici un POEME NORMAND :

La nuit était noire  
La lune était blanche  
Nous étions seuls  
Elle et moi  
Sa peau si douce  
Ses yeux si bleus  
Je savais ce qu'elle  
Attendait de moi  
Je lui dis de se calmer  
De ne pas se rebeller  
Je fis courir ma main  
Doucement sur ses reins  
Je n'y connaissais rien  
Mais je fis de mon mieux  
Pour placer mes doigts  
Délicatement entre ses seins  
Je me souviens de ma peur  
De l'excitation de mon cœur  
Jusqu'à ce moment béni  
Où ma honte s'enfuit  
Après quelques Hisse et Han  
Il ne fallut pas longtemps  
Pour qu'en un jet puissant  
Jaillisse le liquide blanc  
Enfin j'avais réussi  
J'étais un homme à présent  
C'était la toute première fois cet automne...  
Que je trayais une vache NORMANDE !



## IDEES

*Pour ceux qui ont une adresse électronique, passez-moi vos coordonnées ou **ENVOYEZ-MOI UN EMAIL** en vous identifiant, cela permettra aussi la mise en place petit à petit d'un réseau de communication rapide et peu onéreux.*

**Dorénavant, je souhaiterais envoyer le journal par email (coût réduit) ; si vous n'avez pas d'adresse email et que vous assistez à nos rencontres, je continuerai à vous envoyer le journal par voie postale dans l'année qui suit votre présence, pour ceux qui ne peuvent assister aux rencontres (et qui donc ne participent pas financièrement au réseau de la parenthèse), je vous demanderai de me verser 5 euros par an pour recevoir par voie postale les deux numéros de l'année (si vous avez une adresse internet, alors ce sera gratuit). N'oubliez pas également que vous avez accès au site de la parenthèse gratuitement permettant de consulter les anciens articles du journal.**

[Http://perso.wanadoo.fr/la.parenthese/](http://perso.wanadoo.fr/la.parenthese/) code d'accès **txkz**

*N'hésitez pas à m'envoyer vos suggestions, vos critiques (constructives si possible) et surtout **UNE PHOTO D'IDENTITE** afin que nous améliorions ensemble le mode de fonctionnement de nos rencontres et de ce journal en créant un trombinoscope permettant de mieux vous connaître et vous reconnaître.*

*En tout cas, parlez-en autour de vous (collègues, écoles de sophrologie, ex-compagnons de formation, etc.) afin que nous élargissions notre groupéité.*

Prière de me contacter pour cela aux coordonnées suivantes :

**Michel Billard "la parenthèse"**  
 42 rue Lamartine 69120 Vaulx en Velin  
 Tél : 04 78 80 18 26 - Télécopie : 04 78 79 21 85  
 Email : [parenthese2@wanadoo.fr](mailto:parenthese2@wanadoo.fr)

# MEILLEURS VOEUX POUR 2004



## CITATIONS

*Il faut avoir bien du jugement pour sentir que nous n'en avons point.*

Marivaux

*Il suffit de penser pour être homme d'esprit ; il faut imaginer pour être poète.*

Cardinal de Bernis

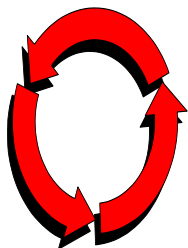
*Je tiens à mon imperfection comme à ma raison d'être.*

Anatole France

## ECHEANCES DU DEBUT D'ANNEE

SAMEDI 31 JANVIER 2004 A CHASSIEU - MATINEE D'INTERVISION (Gratuite)

SAMEDI 3 AVRIL 2004 A VILLEURBANNE 11EME RENCONTRE DE LA PARENTHESE  
(10 euros)



### POUR CONCLURE

En attendant, pensez tous à réserver votre journée du : **SAMEDI 3 AVRIL 2004** au cours de laquelle se déroulera la **11ème rencontre de La Parenthèse de 9h à 18h à la salle du complexe Boiron Granger de Villeurbanne (plan ci-joint).**

Pour ceux qui viennent de l'extérieur de l'agglomération lyonnaise, vous devez pour vous retrouver au niveau du plan ci-joint et quelle que soit votre provenance prendre la direction de Villeurbanne-Cusset par le périphérique (boulevard Laurent Bonnevey ; ne pas confondre avec la Rocade Est). Une fois sortis à Villeurbanne-Cusset, vous passez le premier feu puis vous prenez sur votre gauche et au feu suivant vous allez tout droit, c'est la rue Pierre Baratin. Ensuite continuez tout droit (attention à la fourche, prenez sur la gauche) et vous trouverez le complexe Boiron Granger dans cette rue avant le feu suivant. Si vous désirez un complément d'informations, n'hésitez pas à me contacter directement.

**Prévoyez une participation** (et de la monnaie, SVP !) pour cette journée de l'ordre de **10 euros** donnant droit également à la prochaine édition du journal de liaison faisant office de compte-rendu. Si vous voulez commencer la journée avec un bon café ou désirez bénéficier de boissons chaudes, pensez à en amener dans votre bouteille thermos.

Enfin, **je vous signale que le repas de midi peut éventuellement être pris sur place** à condition que vous prévoyiez d'amener votre repas personnel ce qui nous permettra d'avoir un moment d'échange convivial. Mais pensez également à le faire dans le plus grand respect de l'espace dans lequel se passe cette journée pour ne pas risquer d'en perdre la jouissance future ! Pour ceux qui ne désireraient pas "pique-niquer" les repas sont à prendre à l'extérieur du complexe ; il y a une cafétéria à 5 mn en voiture donnant toute satisfaction.

Enfin, **je vous signale que le repas de midi peut éventuellement être pris sur place** à condition que vous prévoyiez d'amener votre repas personnel ce qui nous permettra d'avoir un moment d'échange convivial. Mais pensez également à le faire dans le plus grand respect de l'espace dans lequel se passe cette journée pour ne pas risquer d'en perdre la jouissance future ! Pour ceux qui ne désireraient pas "pique-niquer" les repas sont à prendre à l'extérieur du complexe ; il y a une cafétéria à 5 mn en voiture donnant toute satisfaction.

**LE REPAS DE MIDI PEUT EVENTUELLEMENT ETRE PRIS SUR PLACE.**  
(PENSEZ A APPORTER VOTRE PIQUE-NIQUE !!!)

Le noyau organisateur (différent à chaque nouvelle organisation) de cette onzième réunion sera composé de :

**BARRAGO Florence, BILLARD Michel, DEMONT Claudine, FOSSE TARENTO Evelyne, LALEOUSE Patricia, MILLET Éric, RAFFIN Paule**

## **PRE-PROGRAMME DU SAMEDI 3 AVRIL 2004**

### **MATINEE**

9h **PRESENTATION DE LA JOURNEE**

9h 10mn **RESUME** du Symposium de Tours (*Claudine Demont, Paule Raffin ou Michel Billard*)

9h 30mn **PRATIQUE N° 1** de “2ème degré actualisé 2003 sur le 1er système et contemplation” par *Paule Raffin*

10h 10mn description vivantielle

10 h 30mn Exposé sur “L’expression émotionnelle dans la voix” avec *Florence Barrago et Patricia Laleouse*

11h **PRATIQUE N° 2** de “Le cheminement de l’émotion dans la voix” par *Florence Barrago et Patricia Laleouse*

11h 40mn description vivantielle

**11H 45MN PAUSE PIQUE-NIQUE OU REPAS**

### **APRES-MIDI**

14h **PRATIQUE N° 3** “Sons et enracinement” par *Florence Barrago, Patricia Laleouse et Evelyne Fossé Tarento*

14h 40mn description vivantielle

14h 50mn **ATELIERS**

•**Sophro-Communication en Entreprise** avec *Éric Millet*

•**L’Imaginaire et ses ressources** avec *Claudine Demont*

•**La Voix en Sophrologie** avec *Florence Barrago et Patricia Laleouse*

16h 15 mn **PAUSE**

16h 30mn **TEMPS D’ECHANGE ET DE PRISE DE PAROLE LIBRE**

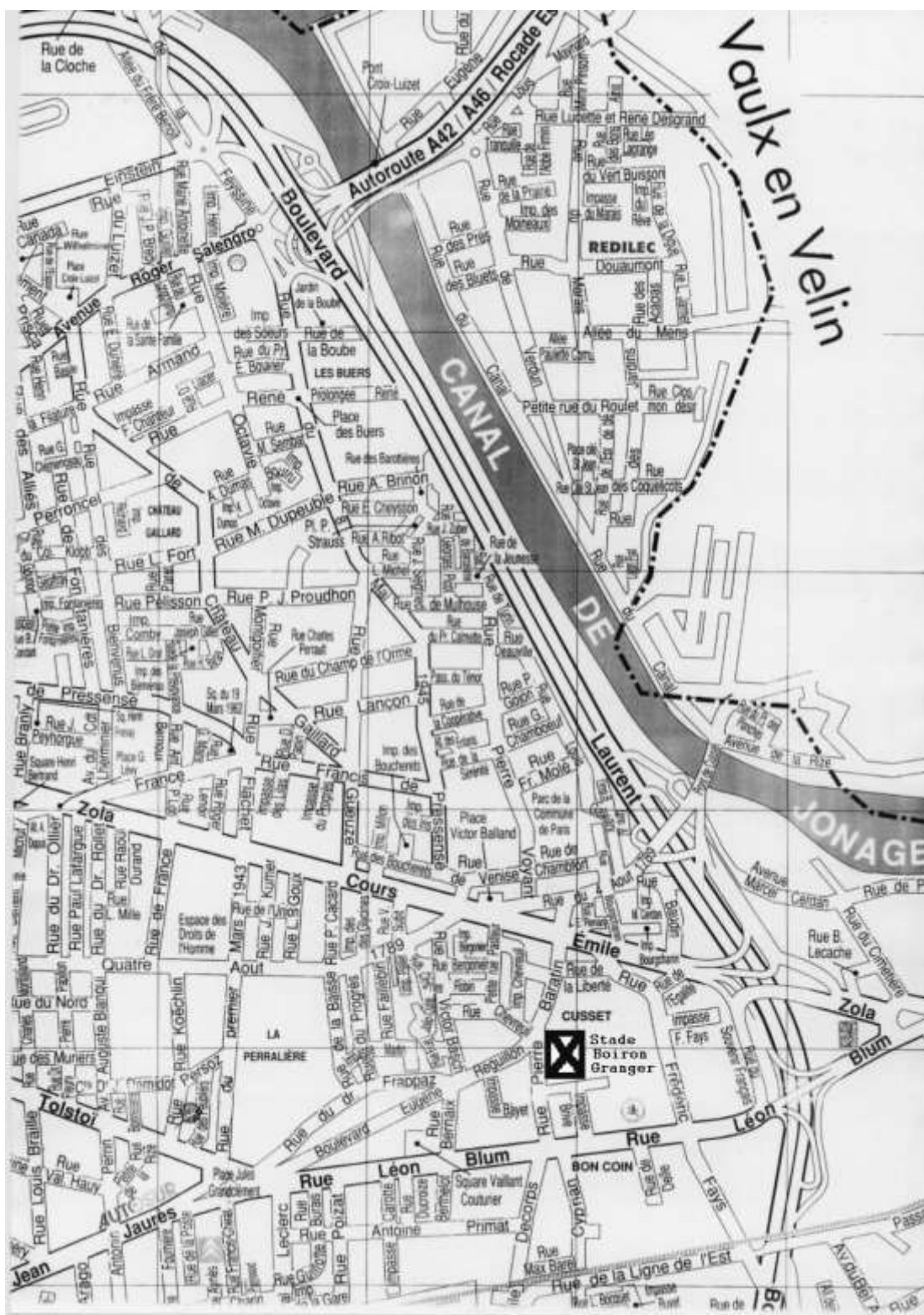
17h **PRATIQUE N° 4** “2ème degré actualisé 2003 ” Par *Claudine Demont*

17h 30mn description vivantielle

18h **CLOTURE DE LA JOURNEE**

Prière de me confirmer votre venue avant le 25 mars 2004 afin de me permettre une mise en place correcte de la journée. Merci.

**Michel Billard**



**PLAN - STADE BOIRON GRANGER**  
**RUE PIERRE BARATIN A VILLEURBANNE**

Soyez présent à partir de 8h 30mn. Après 8 h 45mn fermeture des portes pour les pratiques

## CONTENUS DES NUMEROS PRECEDENTS

### N° 0 (28/10/1996)

*Ludique* : 30 Situations de jeu préalable à la relaxation élaborées pour des enfants

*Conférence* : gestion du stress et sophrologie par le Dr Abrezol.

*Séances* : RDC1 version "écologique" ; "le conseiller en humour".

### N° 1 (11/01/1997)

*Législation* : la publicité mensongère

*Expérience* : "je ronge mes ongles"

*Texte* : "l'instant"

*Séances* : "les 4 invités" ; "le parcours de l'eau"

### N° 2 (27/04/1997)

*Expérience* : "pour m'être fait avoir..."

*Texte* : "devenir responsables, notre sauvegarde pour l'avenir", "citations sur le jeu"

*Séances* : "voyage vers le soleil" ; "conseillers masculin et féminin"

*Humour* : "qui êtes-vous ?"

### N° 3 (01/09/1997)

*Textes* : "connaissance de soi et humilité" ; "légende hindoue"

*Expérience* : "sophrologie, théâtre et personnes âgées"

*Stage en Andorre* : université d'été 97 et S.V.C.

*Protocole* : Isocay Radical 1997

*Poésie* : "Sophronologie"

*Séances* : "conseillers enfant et vieil homme" ; "la maison intérieure"

*Humour* : "programme de formation"

### N° 4 (28/12/1997)

*Textes* : "le théâtre existentiel" ; "la différence" ; "la pointe des pieds" ; "la maladie du bonheur" ; "si"

*Humour* : "coup de foudre"

### N° 5 (08/03/1999)

*Humour* : "recette de la dinde de Noël !"

### N° 6 (14/07/1999)

*Séance* : les 3 temps

*Humour* : "signalisation routière"

### N° 7 (23/01/2000)

*Exposé* : la synchronicité

*Ateliers* : stress ; confiance ; angoisse

*Forums* : socio-éducatif ; santé ; psycho ; sport

*Texte* : "marcheur"

*Séances* : "le 1er point racine" ; "le gant anesthésique" ; "l'enroulement vertébral" ; "respiration et postures des 3 degrés"

*Humour* : "tout le monde", "cerveaux masculin et féminin"

### N° 8 (25/06/2000)

*Exposés* : l'anamnèse ; la douleur

*Ateliers* : la douleur ; la confiance /suite

*Enquête* : qu'est-ce-que la sophrologie ?

*Texte* : "la voix des sables"

*Séances* : "le 2ème point racine" ; "RDC2 réactualisée" ; "les couleurs" ; "hypnosis"

*Humour* : "plaintes d'utilisatrices", "le génie", perles des assurances", "blague enfantine"



**N° 9 (17/12/2000)**

*Exposés* : la sophrologie au service de la spiritualité ; qu'est-ce-que la sophrologie ?

*Ateliers* : cohérence professionnelle ; techniques associées ou complémentaires ; les échecs en sophrologie

*Séances* : "le 3ème point racine" ; "dynamique de l'imaginaire" ; "sophrologie et spiritualité" ; "la plume"

*Humour* : "pour tous ceux qui ont des chats à soigner", "citations sur la femme", "perles des assurances", "le pipotron", "sophro-blague rêve d'enfer"

**N° 10 (02/07/2001)**

*Infos* : chakras

*Protocole* : intervision

*Exposés* : accompagnement de fin de vie ; analyse transactionnelle

*Ateliers* : sophrologie et addictions ; sophrologie en groupe et en individuel

*Enquête* : cohérence professionnelle

*Textes* : "la petite mort" ; "instructions pour mener votre vie"

*Séances* : "do-in" ; "sophro projet futur" ; "sophrologie et analyse transactionnelle"

*Humour* : "ceux qui se croient toujours jeûnes", "suite du pipotron", "les grands penseurs"

**N° 11 (06/01/2002)**

*Ateliers* : la restitution ; la sophrologie au risque du métissage

*Textes* : "empreinte" ; "l'intimité" ; "les yeux de l'âme" ; "le conte chaud et doux des chaudoudoux"

*Séances* : "sophro stimulation vitale" ; "tridimensionnalité du goût" ; "RDC1 et le 5ème élément" ; "RDC5"

*Humour* : "blague aérienne", "perles du baccalauréat", "gag hospitalier", "la rédaction"

**N° 12 (25/06/2002)**

*Exposés* : expérience avec les enfants ; expérience avec de jeunes adultes

*Ateliers* : adaptation de la méthode aux enfants ; adaptation de la méthode aux jeunes adultes ; l'humour, quelle place en sophrologie ?

*Citations* : le jeu

*Textes* : "lettre à l'intime de vous, de nous peut-être" ; "c'est pas vrai"

*Séances* : "sophrologie infantine" ; "sophrologie avec de jeunes adultes" ; "pratique océanique" ; "mémoire du rire" ; "isocay radicale abrégée" ; "do-in"

*Publication* : bien dormir

*Humour* : "virées nocturnes", "soyons opportunistes", "politique ag-rigole", "le motard et l'oiseau"

**N° 13 (19/12/2002)**

*Infos* : le portage salarial

*Formation* : présentation du cycle radical

*Exposés* : une expérience de préparation aux examens

*Ateliers* : la gestion mentale ; préparation aux examens ; argumentation autour de la sophrologie

*Textes* : "Charles Juliet" ; "Jacques Brel" ; "abricots et noix" ; "prof de remplissage" ; "quand un regard devient fertile" ; "avis à la population"

*Séances* : "bonjour tantrique" ; "l'objectif" ; "sophromnésie sensoperceptive" ; "1er degré actualisé" ; "découverte du cycle radical" ; "automassage chinois"

*Publication* : trouver le bon rythme

*Humour* : "nostalgie" ; "microsoft et apple" ; "la re-création"

**N° 14 (02/07/2003)**

*Infos* : musicothérapie chinoise

*Législation* : association et TVA

*Exposés* : le cycle des 4 émotions

*Ateliers* : sophrologie et créativité ; sophrologie et entreprise ; intervision

*Textes* : "l'âne et le puits" ; "cinq conseils" ; "les 3 passoires" ; "l'amitié" ; "la valeur du temps"

*Séances* : "sophro déplacement du négatif" ; "4 émotions" ; "le sac" ; "gestion des émotions" ; "programme 90"

*Publication* : Carl Rogers, l'apôtre de l'écoute

*Humour* : "bas les masques !" ; "prions ensemble chers collègues !!!" ; "le grand hôtel" ; "citations de pierre desproges" ; "parler le jeune" ; "le poulet et la route"

# SOMMAIRE

<b>A VOS AGENDAS</b>	1
<b>FONDEMENT</b>	1
<b>INFOS</b>	2
Liste professionnelle	2
Intervision	2
Un nouveau syndicat	2
<b>LIBRAIRIE</b>	3
Victime des autres, bourreau de soi-même	3
Nos amis les humains	3
<b>COMPTE RENDU</b>	4
Samedi 18 octobre 2003	4
Journée d'intervision du 27/09/03	5
10ème anniversaire de l'école du Dauphiné-Savoie	6
Apprivoiser son ombre	6
<b>PHENODESCRIPTIONS</b>	7
Symposium	7
Apprivoiser son ombre	10
<b>EXPOSES</b>	11
Préparation des examens	11
<b>ATELIERS</b>	16
Le sommeil	16
La mémoire	18
La préparation aux examens	20
<b>TEXTES</b>	21
Risquer	21
Relativisons	22
Un regard lucide sur la manière habituelle d'écouter	23
Un grain de café	24
<b>SEANCES</b>	25
Massage QI GONG puis se mettre à la barre pour un voyage intérieur	25
Le Yoga du Rire	28
La mémoire	30
Préparation d'un objectif	31
Bonjour lumière du jour	32
J'ai tout mangé le chocolat	33
<b>PUBLICATIONS</b>	35
Qu'est-ce donc que le temps ?	35
La question du transfert en relation d'aide	40
<b>UTILE</b>	42
Check-liste de départ en vacances	42
<b>CLIN D'OEIL</b>	46
La vie en entreprise	46
Lecture globale	47
Histoire culottée !	47
Le génie de la lampe	47
Chirurgie esthétique	47
Le paysan et l'avocat	48
Mignonnes d'enfants	48
Logique !	49
Simplet au pôle Nord	49
Poème normand	50
<b>IDEES</b>	51
<b>CITATIONS</b>	52
<b>POUR CONCLURE</b>	52
Pré-Programme du samedi 3 avril 2004	53
<b>PLAN</b>	54
<b>CONTENUS DES NUMEROS PRECEDENTS</b>	55
<b>SOMMAIRE</b>	58