

(la parenthèse)

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

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

26 juin 2004 / numéro 16

Semestriel

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...!

A VOS AGENDAS

- **SAMEDI 9 OCTOBRE 2004** douzième rencontre de la PARENTHÈSE (page 85)
- **SAMEDI 4 DECEMBRE 2004** Claudia et Ricardo La Dynamique du Pardon (page 86)

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, 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/)

Attention à bien respecter le libellé de cette adresse pour accéder au site.

Le code d'accès

depuis la page d'accueil est :

txkz

Ce code, qui évoluera au fil des années, 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.

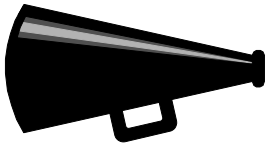
Le journal sera expédié par voie postale ou électronique à ceux qui seront présents aux rencontres, **les autres pouvant consulter gratuitement le site ou le recevoir également gratuitement par courriel (transmettez-moi vos coordonnées) ou bien encore l'obtenir par voie postale pour 10 euros par an.**

SOMMAIRE

FONDEMENT	1
A VOS AGENDAS	1
SOMMAIRE	2
INFOS	4
Liste professionnelle	4
Salle disponible.....	4
Intervision	4
Surmonter les bourdonnements d'oreille.....	4
C'est inné, les nouveau-nés "voient" avec la main !	4
Mois d'octobre 2004 chargé !!!	5
3ème congrès de la C.E.P.S.	5
Séminaire - La relation.....	8
Atelier de thérapie du champ mental	8
3ème symposium national des sophrologues	9
Les incidences de la loi Accoyer	9
LIBRAIRIE	10
Le moment présent en psychothérapie.....	10
Globalia.....	10
Petits complexes et grosses déprimés	11
Savoir se relaxer.....	11
COUP DE COEUR	12
Orpheids 2004.....	12
COMPTES RENDUS	15
Samedi 3 avril 2004	15
Journée d'intervision du 31 janvier 2004.....	16
Conférence de Guy Corneau du 3 mars 2004.....	16
Festival des Auteurs Psy	17
Conférence de Jacques Salomé du 25 avril 2004	18
PHENODESCRIPTIONS	29
Symposium de Tours de novembre 2003.....	29
Apprivoiser son ombre le 13 décembre 2003	30
11ème journée de la parenthèse le 3 avril 2004	31
SURPRISE	31
Le poisson d'avril	31
EXPOSES	33
L'expression émotionnelle dans la voix	33
ATELIERS	39

Sophro-communication en entreprise	39
L'imaginaire et ses ressources	40
La voix en sophrologie.....	41
TEXTES	43
S'entendre	43
Je prends conscience	44
Naissance au sens de la vie	45
La relaxation	46
Discours d'investiture de Nelson Mandela	47
SEANCES	48
2ème degré actualisé 2003 sur le 1er système et contemplation	48
Le cheminement de l'émotion dans la voix	51
Sons et enracinement	54
2ème degré actualisé futurisation sophronique libre du 3ème système	57
Réenchanter le monde.....	58
Développer sa force de vie et d'affirmation de soi	61
1 2 3 4 je pratique la sophro.....	65
L'ESPACE-TEMPS DE LA PARENTHÈSE.....	68
PUBLICATIONS	69
Mon stress et moi.....	69
Le corps, matière à pensée	74
UTILE	79
La mounas.....	79
CLIN D'OEIL.....	80
Cours de formation offert aux hommes	80
Mignonnes d'enfants suite	81
Un représentant sonne à une maison.....	81
Humour face à nos angoisses !.....	81
DEVINETTE	83
IDEES.....	84
CITATIONS	85
POUR CONCLURE.....	85
Pré-Programme du Samedi 9 octobre 2004	86
La dynamique du pardon	87
PLAN - STADE BOIRON GRANGER.....	88
CONTENU DES ANCIENS JOURNAUX.....	89

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



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 ou numéro de portable, courriel 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 la liste.

SALLE DISPONIBLE

Loue pour des groupes de thérapie ou de développement personnel une salle de 65 m² près de l'Opéra à Lyon 1^{er}. Pour tout renseignement téléphoner au 0681004965.

INTERVISION

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

Il faudra sans aucun doute relancer cette idée qui depuis janvier dernier n'a pu, faute de participants, continuer sur son élan pourtant prometteur. A débattre !!!

SURMONTER LES BOURDONNEMENTS D'OREILLE

Sifflements ou tintements : près de 8 % des Français souffrent de bourdonnements dans les oreilles, entendus en dehors de toute stimulation extérieure.

Des causes diverses peuvent en être à l'origine : traumatisme sonore, hypertension artérielle, surdité liée au vieillissement ou bouchon de cérumen...

S'il est rare d'en venir complètement à bout, ce problème peut être atténué grâce à des techniques conjuguées.

La prothèse auditive reste la réponse la plus classique. Le port d'un appareil auditif permet, la plupart du temps, de rétablir une bonne audition en masquant les bruits parasites.

Des thérapies comportementales et cognitives peuvent aussi aider le patient par des exercices associés à de la relaxation. La sophrologie, et parfois l'acupuncture, constituent également des méthodes intéressantes.

France Acouphènes : 73 rue Riquet 75018 Paris. Tél : 01 42 05 01 46 www.france-acouphenes.org

C'EST INNE, LES NOUVEAU-NES "VOIENT" AVEC LA MAIN !

Une équipe française vient de découvrir que, dès leur naissance, les bébés humains sont capables de mettre en relation une information tactile et une information visuelle. Lorsqu'ils ont tenu un objet dans leur main droite, les nourrissons sont capables de le reconnaître, visuellement, parmi d'autres objets.

A trois jours, les nourrissons sont déjà capables d'associer des données tactiles avec leur contrepartie visuelle. Le transfert intermodal toucher-vision, un processus cognitif absolument nécessaire à une conception cohérente du monde, serait donc un phénomène inné. C'est ce que viennent de mettre en évidence deux chercheurs du laboratoire "Cognition et Développement" de l'Université Paris-V, Arlette Streri (professeur de psychologie de l'enfant) et Edouard Gentaz (chargé de recherche au CNRS). Cette découverte remet en cause les théories selon lesquelles le transfert des informations du mode tactile vers le mode visuel nécessiterait un apprentissage issu de l'expérience.

De petits objets placés dans la main

Les chercheurs ont mené leur étude sur des bébés âgés de trois jours en moyenne. Durant la première phase de l'expérience, purement tactile, de petits objets (prisme ou cylindre) ont été placés dans la main (droite ou gauche) des nourrissons. Les nouveau-nés ne pouvaient pas voir l'objet en question. Lorsque les bébés lâchaient l'objet, l'expérimentateur le remettait dans leur main de manière qu'ils " s'habituent " à sa forme.

Lors de la seconde partie de l'expérience, les nouveau-nés ont été placés devant deux objets, celui qu'ils avaient touché lors de la première partie de l'expérience et un second objet avec lequel ils n'avaient jamais été en contact auparavant. Les chercheurs se sont alors appuyés sur leur connaissance du comportement naturel des nourrissons pour savoir s'ils étaient capables de reconnaître l'objet qu'ils avaient touché.

Face à une nouveauté, les bébés montrent une certaine curiosité et une attention qui diminuent au fur et à mesure qu'ils s'y accoutument. Les scientifiques nomment cette période "phase d'habituation". Au terme de cette phase, si le nourrisson rencontre une situation inédite, il lui porte davantage d'attention qu'à la situation à laquelle il est habitué. Ainsi, face à deux objets dont l'un est familier, l'attention d'un bébé se focalise principalement sur l'objet inconnu.

Regarder plus longuement l'objet inconnu

Au cours de leur expérience, Streri et coll. ont pu observer que les nouveau-nés regardaient plus longuement l'objet qu'ils n'avaient jamais vu, ni touché, que celui qu'ils avaient tenu dans leur main droite. Ce qui suggère qu'ils ont reconnu l'objet auquel ils ont été habitués et ont donc reporté leur attention sur le nouvel objet.

Cependant, les chercheurs ne pouvant exclure d'emblée que les bébés regardaient plus intensément l'un ou l'autre des objets par simple préférence visuelle, un test contrôle a été effectué. Douze nourrissons ont été placés devant les deux objets, sans avoir été habitués à l'un ou l'autre d'entre eux au préalable. Dans ce cas, l'attention des bébés a été retenue aussi longtemps par les deux objets, sans qu'une préférence quelconque ne puisse être mise en évidence.

Les observations de Streri et coll. semblent donc bien signifier que les nouveau-nés humains sont capables, à partir d'une sensation tactile manuelle, d'extraire l'information sur la forme d'un objet, puis de la transposer dans un format visuel. Cette capacité semble être latéralisée dès la naissance puisque seuls les objets tenus dans la main droite ont été reconnus par les bébés de trois jours. Cette découverte s'oppose aux théories traditionnelles (empiristes) et modernes (connexionnistes) qui se fondent sur un apprentissage perceptif. Selon ces théories, seule l'expérience permettrait aux nourrissons d'acquérir la capacité d'associer des informations tactiles aux informations visuelles. Or, dans le travail de Streri et coll., les bébés n'ont pas eu la possibilité de vivre de telles expériences, et il apparaît que le processus cognitif permettant de coordonner le toucher et la vue est dépendant de structures perceptives innées dont la nature reste à déterminer.

Source : Le Quotidien du Médecin - Elodie BIET

A. Streri et E. Gentaz, "Somatosensory and Motor Research", 2003, vol. 20, pp. 11-16.

MOIS D'OCTOBRE 2004 CHARGE !!!

Comme vous allez vous en rendre compte ci-après dans cette rubrique Infos, plusieurs événements sur Lyon au cours de ce mois d'octobre. N'oubliez pas la rencontre de « la parenthèse » du 9 octobre (voir à la rubrique « Conclusion » à la fin du journal

3EME CONGRES DE LA C.E.P.S.

3ème Congrès National de Sophrologie

Organisé par l'Institut de Sophrologie Rhône-Alpes

à l'espace SARRAZIN

16 - 17 Octobre 2004 à LYON

« A travers le 4 »

**« L'ancrage professionnel
d'une sophrologie tous terrains »**

*Coordination des Écoles Professionnelles en Sophrologie,
CEAS / Paris-Ile de France – ISR / Bretagne-Pays Nantais
ISR / Provence-Alpes Côte d'Azur – ISRA / Rhône-Alpes*

C'est venu comme ça, un éclair dans la tête, une idée qui s'impose.

C'était lors du congrès précédent chez Alain à Istres

4 sera le thème du Congrès de Lyon en 2004.

Pourquoi **4** me direz-vous ?

Je n'en sais fichtre rien !... Mais il semble judicieux de suivre son intuition. Alors, nous avons cheminé ensemble avec cette idée. C'est vrai que **4** écoles qui se sont regroupées depuis **4** ans, c'était l'occasion de fêter un bel anniversaire...

Et puis **4** a fait son chemin
(merci Alain de ton aide)

Le carré, la base, ce qui s'ancre dans la réalité et dans le terrain... Cela satisfait mon idée d'une sophrologie pragmatique.

4 c'est aussi la dynamique et le dynamisme.

Que souhaiter de mieux aujourd'hui où commencent à se concrétiser des avancées dans les démarches que nous avons entreprises pour la reconnaissance de notre métier de sophrologue.

Alors nous souhaitons que ce congrès soit pour vous
deux journées **4** étoiles

Christian GAGNAIRE

Au cours de ces 2 jours nous suivrons les pas de sophrologues professionnels de terrain à travers leurs expériences, leurs richesses, parfois aussi leurs doutes, mais toujours avec passion.

Parmi eux : Luc AUDOUIN, Marie-Agnès CABOT, Valérie HERMANN, Christine KLEIN, Corinne LECOINTE, Anne LOPEZ, Hubert LOPEZ, Geneviève MANENT, Joyce MAZUIR, Patrick ROGER, Christian MOREAU, Christian PABIOU, Jean-Luc PERRIER, Bernard SANTERRE, L'association » TERPNOS », Alain ZUILI.

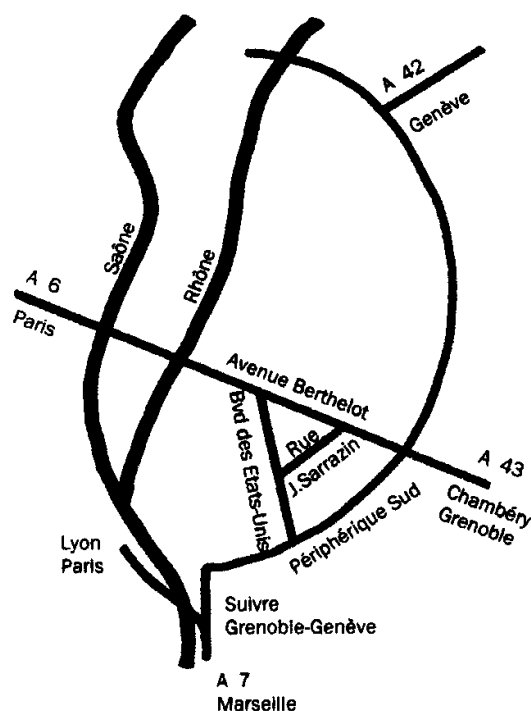
Et pour fêter les **4** années d'existence de la CEPS, l'Institut de Sophrologie Rhône-Alpes vous invite à **un apéritif le Samedi à 18 heures.**

Nous pourrions ainsi échanger entre nous à bâtons rompus....

ACCES A L'ESPACE SARRAZIN

8, Rue Jean Sarrazin – 69008 Lyon

Tel : 04 72 78 56 20



Par la route

Par le Boulevard périphérique Sud : Sortie Etats-Unis. Suivre tout droit le Boulevard des Etats-Unis, passer devant le CISL ; au feu suivant (c'est le 4ème à partir du périphérique) la rue Jean Sarrazin est sur votre droite

Par le rail

Gare de LYON PART-DIEU : Bus 36 (direction Minguettes)
Gare de LYON PERRACHE : Bus 32
Arrêt : Centre International de Séjour de Lyon

Par avion

Aéroport ST EXUPERY- Navette
Descendre à » Grange-Blanche », puis Bus 38 (direction « Surville »)
Arrêt : Centre International de Séjour de Lyon

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
INSTITUT DE SOPHROLOGIE RHÔNE-ALPES
13, Avenue des Frères Lumière - 69008 Lyon
Tel : 04 78 74 93 77-Fax : 04 78 75 08 59
Email : sophrologie.rhonealpes@wanadoo.fr

3ème Congrès National des Sophrologues de la CEPS
16 - 17 Octobre 2004 LYON

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM..... Prénom.....

ADRESSE.

Ç.P..... Ville

Tél.....

Mail.

PRIX DU CONGRES : 90 E

Je m'inscris en joignant un chèque de 30 E à l'ordre de « Christian GAGNAIRE »

Au reçu de votre inscription il vous sera adressé

La confirmation de votre inscription

La convention de formation en double exemplaire

ATTENTION

Le nombre de places est limité à 200 participants

Les inscriptions sont prises en compte par ordre d'arrivée

RESERVATION DES REPAS ESPACE SARRAZIN

NOM..... Prénom.....

ADRESSE.....

Tél.

Repas Samedi Midi 11,50 E

Repas Dimanche Midi 11,50 E

Cochez la ou les cases choisies

Chèques à rédiger à l'ordre de "Espace SARRAZIN" et à nous adresser avec votre inscription

HEBERGEMENT

➤ **HÔTELS À PROXIMITÉ DU LIEU DU CONGRÈS**

CENTRE INTERNATIONAL DE SEJOUR DE LYON (CISL) -103, Bvd des ETATS-UNIS - Lyon 8ème - Tel : 04 37 90 42 42 - (à 300 mètres du lieu du Congrès). *ATTENTION : Les réservations ne peuvent se faire au CISL qu'un mois avant*

➤ **PARK MEDIAN** - 4, Rue du professeur CALMETTE -Lyon 8ème -Tel : 04 37 90 0100

➤ **HOTEL B&B** - 9, Rue Antoine LUMIERE - Lyon 8ème -Tel : 08 92 78 80 60

➤ **HOTEL LAENNEC** - 36, Rue SEIGNEMARTIN -Lyon 8ème -Tel : 04 78 74 55 22

➤ **FORMULE 1**- 16, Bvd JOLIOT-CURIE - Vénissieux – Tel : 08 9170 52 90

(Le Formule 1 est à 500 mètres du lieu du Congrès)

SEMINAIRE - LA RELATION

Pour ceux qui ne seraient pas intéressés par le Congrès de la CEPS, aura lieu au même moment un séminaire de **pédagogie et thérapie comportementales** animé par Roger Revel, médecin acupuncteur, spécialiste de médecine énergétique chinoise et responsable de la formation à la dynagogie

But

La Dynagogie donne une dimension dynamique à la sophrologie. Ce mouvement est mis à profit pour que l'harmonie intérieure puisse servir de base à l'établissement d'une relation à l'autre juste et harmonieuse. La relation est la base de toute communication, et toute notre vie sociale, familiale et professionnelle y est étroitement liée.

Ce stage permet de mieux concevoir la relation empathique, à partir de l'harmonie émotionnelle retrouvée.

Programme

Bio cycle des émotions : reconnaître et se servir de ses émotions

Gestion des émotions et relations

Définition de la relation

De la sympathie à l'empathie

La relation empathique

Les divers types de relation

Abord de l'ombre et des archétypes

Pratiques spécifiques

Lieu : LYON

29 rue Frédéric Mistral - 69100 Villeurbanne dans la salle de Myriam Abtroun (près de Maisons Neuves)

Accès : arrêt Maisons Neuves des bus 99 (en provenance de la Part Dieu) et 69 (Sans souci – la Doua)

Dates : 15 au 17 octobre 2004

Heures : 9 h à 12h30 et 14 h30 à 18 h

Prix : 275 €

Pour s'inscrire au stage sur la relation du 15 au 17 octobre 2004, verser la somme de 75€ à titre d'arrhes à l'ordre du CRES ; Cette somme sera restituée en cas de désistement au moins 15 jours avant la date du stage.

Inscription à adresser accompagnée de vos coordonnées à Christina MARTIN – 11 place Gutenberg – 69300 CALUIRE - Tél 04.78.23.82.05 – edyn@club-internet.fr

ATELIER DE THERAPIE DU CHAMP MENTAL

L'être humain, pour être parfaitement adapté à son contexte de vie, doit être libre dans toute les circonstances de sa vie, de penser, de dire et d'agir de façon appropriée à ces circonstances en fonction de son ressenti et de son orientation.

Or, on s'aperçoit que cette réalité est rare : très peu de gens, hormis les « sages », sont capables de rester libre de faire face à une situation de façon parfaitement adaptée.

La question essentielle devient alors : « Qu'est-ce qui limite leur liberté de penser et d'agir, et que peut-on faire pour la leur rendre ? » plutôt que : « Pourquoi et comment en sont-ils arrivé à cette réalité ? ».

La Thérapie du Champ Mental, introduit deux idées nouvelles et fondamentales, afin de répondre à la première question : la notion de « **pensée toxique** » et la notion de « **champ mental** ».

Il existe, pour simplifier, deux grandes familles de pensées toxiques :

- **les traumatismes émotionnels du passé**, que la force et l'expérience de l'individu ne lui ont pas permis de gérer et bien sûr de digérer. Ces souvenirs de souffrance vont s'installer dans la pensée comme des parasites, des boulets ...

- **les peurs actuelles**, qui ont été mises en place dans le passé, toujours au moment de circonstances émotionnellement traumatisantes, mais qui sont encore actives aujourd'hui.

Débarassons l'individu de ces pensées toxiques, et il lui sera possible de retrouver la parfaite gestion des circonstances de sa vie.

Le Thérapie de Champ Mental, permet de réaliser cet exploit, de façon extrêmement simple et définitive, parce que, contrairement à toutes les techniques psychothérapeutiques connues, elle n'agit pas dans le mental du sujet, mais à un niveau beaucoup plus élevé de lui, dans « le champ mental ». Or cette partie supérieure de l'être humain n'est pas régie par les lois habituelles et connues de la physique et de la psychologie.

C'est cette caractéristique essentielle, qui permet à la T.C.M. d'agir de façon définitive et quasiment instantanée.

Cette technique est extrêmement simple et accessible à tous et ses clés d'action s'apprennent facilement. C'est ce que vous propose cet atelier, avec beaucoup de temps de pratique. Imaginez la liberté retrouvée, lorsque votre action, votre intervention, votre comportement ne seront plus perturbés par les événements du passé, ni par aucune peur ?

Ceci est tout à fait accessible, et nous vous le démontrerons, au cours de l'atelier.

Le Docteur BAGUR Gilles, médecin généraliste de formation, s'est intéressé voila plusieurs années à divers aspects de la médecine énergétique, dont la Thérapie du Champ Mental est une branche. Il a animé plusieurs conférences et ateliers sur ces démarches nouvelles.

Il a travaillé sur les bases du psychiatre américain, Roger Callahan, fondateur de la T.C.M. Il pratique également, la Technique NAET, d'élimination des allergies.

ATELIER du Samedi 23 octobre 2004 -

Horaires : 15h - 19h Lieu : Villeurbanne Coût : 80 € par personne

Pour tout renseignement et inscription : Mme Annie GALLO 04 78 09 01 30 - 06 73 44 68 49

3^{EME} SYMPOSIUM NATIONAL DES SOPHROLOGUES

Samedi 11 et Dimanche 12 juin 2005 au Palais des Congrès (espace Vinci) à Tours

Thème : La Découverte de la Tridimensionnalité Unitaire du Moi Phronique

Le programme vous sera communiqué dans le prochain journal (janvier 2005)

LES INCIDENCES DE LA LOI ACCOYER

Le 9 avril 2004, les députés examinaient à l'occasion du débat sur la santé publique et en 2ème lecture, la proposition de loi Accoyer, réglementant l'exercice de la psychothérapie, qu'elle avait déjà adoptée, mais qui avait été amendé par le Sénat.

Cette deuxième lecture devait aboutir, après que le professeur Jean Michel Dubernard, Président de la Commission, rapporteur du projet, ait insisté en préambule sur le fait que" *la conduite des psychothérapies nécessite une formation théorique et pratique en psychopathologie clinique, soit une formation reconnue par les associations de psychothérapeutes*", au vote d'un texte reprenant à peu de choses près celui du Sénat.

Le texte de loi voté par les députés et qui maintenant a force de loi, sera applicable dès sa parution au journal officiel.

Voici ce texte :

"L'usage du titre de psychothérapeute est réservé aux professionnels inscrits au registre national des psychothérapeutes. L'inscription est enregistrée sur une liste dressée par le représentant de l'Etat dans le département de leur résidence professionnelle. Sont dispensés de l'inscription, les titulaires d'un diplôme de Docteur en Médecine, les psychologues titulaires d'un diplôme d'État et les psychanalystes régulièrement enregistrés dans les annuaires de leurs associations." Certes, les sophrologues caycédiens ne sauraient être en principe concernés par ce texte, puisque la pratique de la sophrologie caycédienne n'implique la pratique d'aucune méthode psychothérapeutique (voir à ce propos l'article du Dr GUERRY paru dans le numéro 13 du Bulletin des Sophrologues.)

Certes aussi, le texte de loi dans sa lettre, ne concerne que l'usage du titre de psychothérapeute et non l'utilisation d'une pratique des méthodes psychothérapeutiques.

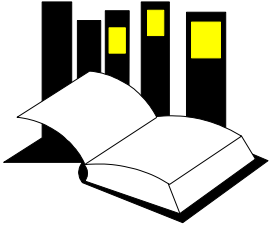
Mais le préambule de la loi indique bien l'esprit du législateur qui est d'interdire la pratique de la psychothérapie aux personnes qui n'ont pas reçue "*une formation théorique et pratique en psychopathologie clinique, soit une formation reconnue par les associations de psychothérapeutes.*"

Or, un certain nombre de sophrologues, dans leur publicité, font état de l'utilisation à côté de leur pratique sophrologique d'un certain nombre de ces méthodes Relaxation de Schültz avec visualisation positive ou autohypnose, bioénergie, P.N.L., analyse transactionnelle, psychodrame, Gestalt, etc...

Nous devons donc les prévenir qu'un tribunal pourrait bien tenir compte, non seulement de la lettre de la loi, mais de l'esprit du législateur précisé par ce préambule.

Nous ne saurions donc que leur conseiller d'être attentif à leur publicité et de ne pratiquer ces méthodes psychothérapeutiques, **que s'ils sont médecins, psychologues cliniciens, psychanalystes régulièrement enregistrés dans les associations de psychanalystes et, dans le cas contraire, si leur demande de figurer sur la liste dressée par le représentant de l'état dans le département de leur résidence professionnelle a été acceptée.**

Extrait du bulletin des sophrologues n° 27 de Juin 2004 édité par le syndicat national des sophrologues



LIBRAIRIE

LE MOMENT PRESENT EN PSYCHOTHERAPIE

Un monde dans un grain de sable
de Daniel N. Stern chez Odile Jacob.

Le cours d'une psychothérapie change souvent à la faveur de petits événements, rapides et spontanés, unissant le thérapeute et son patient.

Pourquoi ? Qu'est-ce qui se joue en ces instants précis du temps ? Et comment expliquer que ces moments à deux, brefs par définition, puissent avoir un tel impact et conduire à des changements profonds ?

Abandonnant le chemin emprunté historiquement par la plupart des psychothérapeutes, Daniel N. Stern analyse ici les liens entre l'implicite, l'intersubjectif et l'instantané et prouve, de façon magistrale, l'importance cruciale du moment présent en psychothérapie. Il dégage, en particulier, les implications, sur le plan théorique et clinique, du primat accordé, non plus au passé et à son influence, mais à l'expérience présente, vécue à deux, hors langage et souvent hors conscience.

Une démarche audacieuse qui bouleverse l'approche et la compréhension de tout le processus psychothérapeutique.

Psychiatre, psychanalyste, professeur et praticien de réputation internationale, Daniel N. Stern est l'auteur de nombreux ouvrages qui font référence, parmi lesquels Le Monde interpersonnel du nourrisson, Journal d'un bébé et La Naissance d'une mère.

GLOBALIA

de Jean Christophe Rufin chez Gallimard

Un grand roman d'aventures et d'amour, par l'auteur de *l'Abyssin* et de *Rouge Brésil* (prix Goncourt 2001). Mais aussi (et surtout !) une fable visionnaire sur la mondialisation.

PETITS COMPLEXES ET GROSSES DEPRIMES

de Christophe André & Muzo aux éditions du Seuil.

Alliant intelligemment textes et dessins avec un humour relativisant autour des thèmes suivants : je doute de moi, j'ai peur de la maladie, je ne me plais pas et j'ai pas le moral, ce livre de self-thérapie peut faire partie de ces documents permettant à chacun d'entre nous et à nos élèves, patients ou clients des prises de conscience, l'ouverture de pistes nouvelles.

Exemple d'une des illustrations de l'hypocondrie ci-dessous :



SAVOIR SE RELAXER

Charly Cungi et Serge Limousin.

- Evaluer ses besoins
- Choisir sa méthode
- Eliminer durablement les tensions
- Améliorer sa concentration
- S'entraîner à l'aide du CD-ROM

Les bienfaits de la relaxation sont connus : elle permet de mieux faire face aux contrariétés et aux agressions, de mieux profiter des périodes de calme... et de se reposer efficacement, en chassant l'irritabilité ou l'angoisse. Savoir se relaxer Favorise la concentration, le raisonnement, l'action. Intégrer la relaxation à ses autres savoir-Faire améliore les performances et préserve la santé.

Ce guide pratique aide à **définir ses propres « besoins » en relaxation** et donne des méthodes simples, efficaces et faciles à **mettre en oeuvre au quotidien** :

- relaxation « active » ou « passive »
- méthodes respiratoires
- méthodes de détente musculaire
- méthodes de concentration sur les perceptions sensorielles
- méthodes de relaxation par la pensée et l'imagerie mentale

Pour tester toutes ces méthodes et vous entraîner avec celles qui vous conviennent le mieux, le CD-ROM présente 30 séances guidées.

*Les auteurs : le docteur **Charly Cungi** est psychiatre en Haute-Savoie. Spécialiste reconnu des thérapies comportementales et cognitives, il intervient également sur la gestion du stress, l'affirmation de soi, la dépression et les addictions. Autres livres : *Savoir s'affirmer – Savoir gérer son stress**

***Serge Limousin** est ingénieur et directeur de la société Relaxline, spécialisée dans la conception de logiciels et de produits multimédias pour la relaxation.*

Ce livre a reçu le grand prix du Festival des Auteurs Psy 2004.



COUP DE COEUR

ORPHEIDS 2004

COLLECTION "PROJECTIONS"

Alain Amouyal compositeur

La musique est utilisée depuis longtemps, avec succès, pour induire la relaxation, la stimulation de l'imaginaire et même pour améliorer la communication. Les connaissances scientifiques actuelles nous ont aidés à mieux comprendre pourquoi et comment elle peut atteindre de tels objectifs et ont permis la création d'oeuvres dont la capacité inductive est particulièrement efficace.

La Collection "Projections" s'appuie sur de nombreuses études cliniques pour proposer un support musical - qui a fait ses preuves - à ceux qui cherchent un mieux-être personnel. Beaucoup de témoignages soulignent sa capacité particulière à mettre chacun en contact avec sa problématique personnelle et à l'éclairer ainsi dans sa propre recherche de "sens".

Les mélodies de cette collection permettent de mobiliser le vécu émotionnel en le rattachant par associations à des souvenirs. Autrement dit de provoquer de façon émotionnelle la résurgence de souvenirs "tractés" par l'affect.

Ces sonorités peuvent ainsi attirer l'attention et la diriger sur une problématique particulière et sur sa possible résolution. A la manière dont les tragédies antiques donnaient aux spectateurs l'occasion de se libérer de certaines pulsions, la fonction cathartique de cette musique et son rôle de support projectif amènent une mobilisation dynamique qui est utilisée depuis plus de 20 ans dans des milieux aussi différents que :

1. Psychiatrie

Dr Michel Mouret (Psychiatre) - Dr Lucien Duclaud (Psychiatre) - Dr Jacqueline Verdeau-Pailles (Psychiatre et musicothérapeute)

2. Gériatrie

Mme Nicole Leneveu (Directrice de Maison de retraite) - Mme M.-C.Plumejeaud (Infirmière D.E. en Centre Hospitalier)

3. Dentisterie

Dr Amouyal Alain - Dr Rodrigue Mathieu

4. Sophrologie

Dr Raymond Abrezol

5. Lycées et Collèges

Mme Chantal Desmoulins (Professeur de français) - Professeur Massarenti (Faculté des sciences de l'Education - Genève)

6. Institut pour sourds et malentendants

Mme Tagger (Directrice Institut Lonjaret) etc...

La mise en résonance de cette musique avec la sphère affective et mentale de chacun peut jouer un rôle de révélateur et d'activateur de l'inconscient et de ses archétypes moteurs.

Elle est donc particulièrement recommandée aux psychothérapeutes, sophrologues... mais également maisons de retraite - "Alzheimer" en particulier - soins palliatifs... et, d'une façon générale, à tous ceux qui s'occupent de personnes en souffrance.

Mais ces secteurs d'activité ne sont pas limitatifs. La musique du Dr Amouyal a été utilisée par de nombreux enseignants, professeurs de yoga, kinésithérapeutes, centres de réadaptation fonctionnelle, car elle est apaisante. Enfin, des professeurs de dessin et des peintres, l'ont appréciée pour la stimulation du monde imaginaire qu'elle favorise.

COLLECTION "PROJECTIONS"

PROGRAMME MUSICAL

Alain Amouyal compositeur

La musique programmatique de la collection "Projections" est proposée en 4 parties qui peuvent être utilisées indépendamment l'une de l'autre, mais qui forment une progression, si on les utilise chronologiquement.

1ère partie : **IMPULSION DYNAMIQUE EVOLUTIVE** - Partie 1 -

La série "I.D.E. - Part 1" est présentée sous forme d'un coffret de 5 CDs, d'une durée totale de 4h30. En utilisation pour des tests projectifs, les séances d'écoute conseillées sont d'une demi-heure environ. Il est préférable, dans cette série, d'utiliser les CDs en respectant l'ordre chronologique.

Réf ORPH-1

2ème partie : **IMPULSION DYNAMIQUE EVOLUTIVE** - Partie 2 -

La série "I.D.E. - Part 2" est présentée sous forme d'un coffret de 4 CDs, d'une durée totale de 3h20. Elle permet d'aller plus loin dans l'exploration de soi-même et la transformation des schèmes répétitifs... Il est également conseillé de suivre la chronologie proposée lors de séances d'expression graphique sous induction musicale.

Réf ORPH-20

3ème partie : **CATHARSIS**

La série "Catharsis" est proposée sous la forme d'un pack de 10 CDs d'une durée totale de plus de 3h. Chacun des titres est isolé sur un CD et permet ainsi une utilisation plus aisée dans le cadre de séances thérapeutiques limitées dans le temps à 10, 15, 20 ou 30' : c'est comme une palette musicale mise à la disposition du praticien... Associée à I.D.E, elle en renforce l'effet.

Réf ORPH-2

Les titres ont volontairement été supprimés sur les étiquettes, pour ne rien induire, mais sont indiqués en 4e de couverture du coffret. Chaque CD peut être utilisé avec ou sans respect de la chronologie, en une seule écoute, ou en boucle, la répétition d'un même morceau en potentialisant les effets.

Note : à l'exception de "La Plainte de la Terre" qui figure dans la série IDE, tous les autres thèmes sont inédits. "Ils sont venus" est une réinterprétation de la version figurant dans IDE.

4ème partie : **PASSAGE**

La série "Passage" est le 4ème volet de la musique programmatique de la collection. Elle poursuit la mise en condition favorable au retour émotionnel de vécus antérieurs et conduit peu à peu vers la sérénité. Les patients évoquent principalement : pacification, apaisement, calme, détente, dégageant. Série proposée sous la forme d'un pack de 3 CDs d'une durée totale de 2h45 environ.

Réf ORPH-3

Possibilité également d'acquérir des CDs (durées respectives de 60' et 72') à l'unité pour découvrir les différents climats de la collection "Projections".

En préparation un CD-Rom « Association de techniques projectives » qui soutiendra une méthodologie d'utilisation et de décryptage de la collection (tests, expérimentations, illustrations, grilles, possibilité d'impression et gestion informatique avec calcul statistique)

COLLECTION "DETENTE"

Alain Amouyal compositeur

1ère partie : **AMBIANCE**

La collection proposée ici s'appuie sur les observations nombreuses de phénomènes de détente, voire de relaxation, induits en cabinet médical à l'écoute de certains thèmes de la musique du Dr Amouyal et que nous avons décidé de regrouper. Un outil idéal pour le corps médical ou paramédical, en musique d'ambiance ou avec un Walkman, au cours de soins... Durée totale 5h30.

Le pack de 6 CDs Réf ORPH-7 & Version MP3 = 1CD (même durée) Réf ORPH-15

Cette musique sait se faire oublier dans le cabinet de consultations ou la salle d'attente, ne fatigue pas le système nerveux, crée un climat de réassurance général bénéfique aux patients et un apaisement des tensions, favorable à l'équipe soignante.

Autres effets fréquemment rapportés : facilite la communication, bon support pour la relaxation et la méditation, aide à la concentration, facilite l'endormissement.

2ème partie : **DETENTE**

NOUVEAU : les "**SINGLES**" ! Un produit efficace, utile et suffisant ! Le principe et l'originalité de cette série réside dans la sélection de thèmes de longue durée et la présence d'un seul morceau par CD, dans le même esprit que la série "Catharsis", mais dont l'objectif principal est la détente. L'écoute d'un thème musical à effet convergent, isolé d'autres thèmes est particulièrement efficace pour la concentration, le re-centrage. Des produits à utiliser au moment d'une courte pause, d'un massage, d'une relaxation, de la préparation à l'endormissement... et dans toutes les situations où l'on souhaite faire diminuer la "surtension", caractéristique de notre époque.

La Plainte de la Terre Le SINGLE n°1-15' Réf ORPH-8
Coeur éclairé Le SINGLE n°2-25' Réf ORPH-9

En préparation : **SPECIAL RELAXATION !**

La tarification est en fonction de la durée du ou des CDs (exemples : Catharsis 10 CDs durée 3h prix : 65€ ; Coeur éclairé 1 CD durée 72' prix : 21€)

Pour tout renseignement et obtenir le catalogue (et les tarifs) contacter Chantal Desmoulins - le Studio Plateforme, - 234 chemin du Genêt - 34200 – SETE - tél : 0467511522 - email platform@mnet.fr

Vous pouvez écouter des extraits des albums sur www.eroica.com

J'espère que lors d'une prochaine journée de la parenthèse (vraisemblablement en avril 2005), Mme Chantal Desmoulins viendra nous présenter ce concept de musicothérapie sous forme d'un atelier ou d'un exposé accompagné d'une expérience pratique.



COMPTES RENDUS

→ Nous étions 60 présents et le noyau organisateur de cette dixième réunion était composé de : **BARRAGO Florence, BILLARD Michel, DEMONT Claudine, FOSSE TARENTO Evelyne, LALEOUSE Patricia, MILLET Eric, RAFFIN Paule**

SAMEDI 3 AVRIL 2004

MATINEE

9h **PRESENTATION DE LA JOURNEE**

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

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

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 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 50mn **ATELIERS**

• **Sophro-Communication en Entreprise** *avec Eric 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 futurisation sophronique libre sur le 3ème système”** *Par Claudine Demont*

18h **CLOTURE DE LA JOURNEE**

Après un court retour sur le symposium de Tours, nous avons débuté la journée par une pratique du second degré actualisé, sous la houlette de Paule, à travers laquelle nous avons pu expérimenter la contemplation (conversion du regard) et la gravitation interne entre autres phénomènes. Ensuite nous avons commencé notre périple sur la voie de la voix grâce à une chorale composée de Florence, Patricia et Evelyne. Nous avons dans un premier temps écouté avec intérêt un exposé qui nous a permis de mettre en conscience de façon plus éclairée, plus entendue, la voix et l’émotion. La pratique qui a suivie nous a ouvert le champ (ou le chant) de l’expérience de notre voix et le cheminement de l’émotion avec elle.

La pause de midi à quatorze heure devient au fil des réunions un moment de plus en plus rempli par la rencontre, les échanges entre les participants (de plus en plus parmi nous amènent leurs pique-niques afin de rester sur place et de pouvoir ainsi mieux se rencontrer).

Dés le début de l’après-midi nous nous sommes goulûment replongés dans les sons et l’enracinement. Après ces vibrantes expériences, nous nous sommes répartis assez équitablement en 3 ateliers dont vous trouverez les comptes-rendus à la rubrique qui y est consacrée. Puis un temps d’échange m’a permis d’accueillir les souhaits, remarques, questions de l’assemblée et d’obtenir également un nouveau noyau pour l’organisation de notre rencontre du mois d’octobre prochain (le 9).

Enfin nous avons bouclé cette journée par une pratique projective du second degré sur le 3ème système accompagnés par Claudine.

Au sortir de cette journée je me suis senti un peu plus “debout comme un arbre, avec des racines plus profondes, des branches plus ouvertes, encore plus prêt à m’enrichir des pluies qui tombent et du soleil qui brille sur mon existence” ... avant de repartir chez moi en ... “Voix-ture” !!!

JOURNEE D'INTERVISION DU 31 JANVIER 2004

Nous étions 8 à nous retrouver pour cette nouvelle expérience d'intervision, chez Geneviève Bolorinos, au cours de laquelle, de façon informelle, nous avons pu aborder différents thèmes tels que : quoi faire face à des personnes n'étant pas dans le "senti", n'étant pas dans ce que je propose, n'accrochant pas ; forme du travail en individuel ou en collectif, place de ces deux formes de travail dans notre démarche professionnelle, investissement du thérapeute dans ces deux formes de travail ; le tarif, l'adaptabilité du professionnel face à l'argent ; l'éventualité du contrat mis en place avec la personne qui vient nous voir ; l'obligation ou non de résultat ; l'attitude face à l'angoisse de l'autre ; et diverses questions apparaissant au fur et à mesure des échanges (méthodologie, confiance en la méthode, confiance en soi, cadrage, sémantique, etc...). Nous avons donc passé 4 heures ensemble éclairés par les autres et par la luminosité d'une véranda douillette.

Nous avons terminé la séance en exprimant également le désir de trouver un moyen (peut-être sous forme d'un atelier mêlant vivance et échange à posteriori) pour arriver au sein du réseau de la parenthèse à mettre en mots ce qui nous unit tous dans ce réseau (voire éventuellement ensuite ce qui nous est tous commun dans la sophrologie), le constat ayant été que lors des rencontres du réseau, nous avons toujours plus de facilités à marquer nos différences que nos ressemblances. Je pense donc que lors d'une prochaine rencontre, j'essaierai de proposer un travail sur ce sujet, autrement dit comment mettre en avant notre humanité par rapport à notre individualité, l'espace d'un instant, ici et maintenant, dans le "moment présent" !

Michel Billard

CONFERENCE DE GUY CORNEAU DU 3 MARS 2004

« Victime des autres et bourreau de soi-même ; sortir du cercle des peurs »

La peur : Phénomène de société ? constat d'une peur collective... névrose ?

Ce processus agite nos peurs inconscientes individuelles qui nous emprisonnent, nos peurs personnelles non résolues.

Sur un plan physique, la peur est une contraction, alors que l'être humain est originellement fait pour l'expansion, l'expression... il a une peur naturelle des choses qui le « contractent ».

Les peurs de surface nous protègent de nos peurs profondes, celles qui ont des histoires. Une peur ridicule cache le plus souvent une peur plus importante.

L'être humain a besoin de reconnaissance, de crédibilité.

La peur commune à tous les être humains est de ne pas exister au regard des autres.

Paradoxalement, l'être humain a également peur des choses qui le dévoilent, qui « l'ouvrent » aux autres et aux choses, qui peuvent lui apporter plus de bonheur !

Ces peurs jouent un rôle au quotidien dans les conflits que l'on a avec les autres, et que finalement, on peut inconsciemment induire. L'autre peut alors n'être qu'un acteur dans son conflit personnel, un argument, un outil pour exprimer ses propres tourments enfouis.

Le passé conditionne le présent. On est victime de son passé, situation pouvant générer des comportements irrationnels.

Il faut toujours se poser la question de savoir comment et pourquoi l'on a laissé tel ou tel conflit s'installer dans notre vie. Si l'on refuse d'écouter cette primo-souffrance, elle risque fort de revenir de façon plus dure dans le futur.

La première souffrance de la vie étant la naissance, on peut dire que d'une « certaine façon » on est victime de ses parents...

Au fil du temps, on est également victime de ses propres interprétations limitatives de nous-mêmes, du monde qui nous entoure.

La personnalité est le bouclier de protection que l'on a construit en réaction aux expériences du passé, aux heurts de notre première histoire.

.../...

Toute sortes de stratégies sont possibles pour un mieux-être, privilégiant l'individualité (élan vital et créateur), en tant que partie de soi qui reste « intacte ». Exploiter sa créativité au sens large. Penser à soi.

Nombreux éléments créatifs peuvent tendre à provoquer le bonheur humain.

La recherche d'harmonie, d'unité profonde, d'unisson, se sentir en accord...

Goût de s'exprimer en tant qu'individu. Goût de participer, de communier, d'être utile, d'être acteur de l'expérience humaine, de donner, ... d'aimer...

Goût de créer, de transformer les choses, de s'exprimer, d'approcher le « sublime », de trouver ce qui nous fait vibrer, goût de se dépasser.

Lorsque l'on est prisonnier de sa personnalité, on est dans le tourment, les insatisfactions, car on ne peut se réaliser ni dans l'expression, ni la communion, la création...

En ne répondant pas à ses élans créateurs, on peut devenir bourreau de soi-même : on est dans l'auto-destruction, la souffrance, la douleur, ... le désespoir, la somatisation...

Mais cette souffrance peut être exploitée en tant que signal d'alarme ; ces émotions difficiles que l'on ressent peuvent nous permettre de trouver notre voie, de se trouver soi-même, à condition d'effectuer un vrai travail. Il y a un stade, un seuil de tolérance, où ce malheur confortable peut devenir insupportable. On peut alors trouver l'énergie et l'envie de quitter son malheur devenu familier et en quelque sorte confortable, pour s'aventurer vers l'inconnu... Ce passage à l'action s'avère cependant difficile par peur de l'inconnu. De plus, lorsque l'on a la force de vouloir « changer », surgissent généralement des rappels au passé, qui nous freinent.

Le travail sur soi peut se faire de deux façons :

La lumière (dévoilement en enlevant l'abat-jour ou changer l'ampoule par l'action)

Domaine de la réaction, de l'analyse : construction psychologique, on fait fi de son « bouclier personnalité ». On essaye de se comprendre, de maîtriser son fonctionnement, ses dysfonctionnements (irréalisable en totalité).

Domaine de l'action immédiate : on se propulse directement vers l'élan créateur. Se trouver des temps durant lesquels on oublie sa névrose. Aller essentiellement vers ce qui nous donne la joie, le plaisir, qui nous alimente. Se nourrir de ses élans créateurs. En allant vers l'action, on fait partie intégrante de sa propre solution.

Rester dans le premier domaine - réaction / analyse - ne peut être suffisant. Il y a un stade où le passage à l'acte est nécessaire. Aller de l'avant, créer.

Mais se contenter du second domaine - action immédiate - peut s'avérer à terme insatisfaisant car la partie analyse a été « zappée ».

Conclusion personnelle

J'ai bien "*peur*" que les "*autres*" ne soient pour rien dans notre histoire, ses hauts, ses bas...

Je suis bel et bien "*bourreau de moi-même*"...

Christine D. une auditrice attentive au discours et à l'homme...

FESTIVAL DES AUTEURS PSY

24 et 25 avril 2004 à Nîmes

Pour la deuxième année, je me suis rendu à ce qui constitue pour moi un rendez-vous incontournable pour les amoureux de la lecture des livres de self-thérapie. Ce week-end est composé de 15 conférences d'une heure chacune environ dans lesquelles des auteurs présentent leur dernier ouvrage avec à la clé un débat avec le public. En plus, nous avons la possibilité d'aller nous initier à différentes démarches dans des ateliers (relaxation, art-thérapie, vittoz, feldenkrais, EMDR, prise de parole, PNL, etc...). Le grand prix de ce festival, cette année a été décerné à Charly Cungi (un véritable psychiatre psychothérapeute, et oui, il y en a encore !) pour son livre "savoir se

relaxer”. L’année dernière la palme avait été remise à Thomas d’Asembourg (un pote à Guy Corneau) pour un livre que je vous conseille au titre évocateur “cessons d’être gentil, soyons vrais”. Pour ma part j’ai ramené de ce festival une douzaine d’ouvrages qui vont m’enrichir cet été dont celui cité plus haut à la rubrique “librairie” de Christophe André & Muzo.

Ci-après la conférence tenue par Jacques Salomé qui a clôturé ce remarquable rendez-vous. Je ne manquerai pas de vous tenir au courant de la prochaine organisation de cet événement en 2005.

CONFERENCE DE JACQUES SALOME DU 25 AVRIL 2004

« De l’amour de soi à l’amour de l’autre »

.....

A 9 ans, j’ai eu la tuberculose osseuse, je suis resté 4 ans dans le plâtre et je me souviendrai toujours de ces 4 années, la parole de ce médecin qui m’a dit « Salomé, vous vous en sortez bien, vous allez pouvoir vivre sur une chaise roulante » et ce mot m’a terrifié. J’ai mis 5 ans à apprendre à marcher.

La leçon de vie que j’ai tiré de cette expérience, c’est ne plus jamais me laisser définir par l’autre.

La 2^{ème} expérience, c’est l’expérience amoureuse. A 18 ans je l’ai rencontrée et elle avait aussi 18 ans, et naïvement elle et moi nous pensions que puisque nous nous aimions, ça devrait suffire et que cela pourrait durer toute la vie. Cela n’a duré qu’un an et demi. Nous nous sommes séparés dans beaucoup d’incompréhension et de souffrance. La leçon de vie que j’ai tirée de cette expérience, c’est que l’amour n’est pas suffisant pour maintenir ensemble 2 êtres dans la durée. Il faut quelque chose de plus que l’amour : la qualité de la relation qui va nourrir cette relation. Pour qu’une relation d’amour puisse se transformer éventuellement en relation de couple dans la durée, il faut au-delà de l’amour une qualité de relation.

La 3^{ème} expérience, c’est l’expérience professionnelle. J’avais quelques titres universitaires et j’ai commis l’erreur d’accepter un poste à responsabilité, et là j’ai découvert qu’il ne suffisait pas d’avoir l’étiquette directeur pour animer une équipe de 65 personnes, qu’il fallait aussi quelque chose de plus que je n’avais pas à l’époque. Il fallait animer donc du souffle et que ça passait aussi par une certaine qualité de la communication.

La leçon de vie que j’ai tirée de cette expérience, c’est que nous sommes tous des infirmes de la communication. Personne ne nous a appris à communiquer. Si vous voulez d’ailleurs avoir une idée de ce qu’est l’incommunication dans le monde aujourd’hui, essayez d’imaginer la circulation automobile dans laquelle chacun conduirait en fonction de ses propres repères de ses propres désirs, de ses propres aspirations personnelles. Vous auriez une idée de ce qu’est l’incommunication qui sévit aujourd’hui.

Pour ceux qui me connaissent, vous savez que je me bats depuis 30 ans pour qu’on enseigne la communication à l’école comme une matière à part entière.

Donc j’ai perdu mes premières naïvetés de début de vie professionnelle, je ne crois plus que cela viendra du haut, c’est-à-dire d’un ministère quelconque ou des personnes décisionnelles, je crois que cela viendra de vous, vous les parents. Il me semble qu’un jour vous allez descendre dans la rue, vous allez vous mettre en grève, pour qu’on enseigne la communication comme une matière à part entière, au même titre que l’histoire, la géographie, la biologie. S’il y a des enseignants dans la salle, ils doivent le savoir, je crains que dans 10 ans, peut-être dans moins, les enseignants ne puissent plus tenir les enfants à l’école, parce que ce qui manque le plus, c’est justement qu’on apprenne quelques règles de mise en commun. Parce que le mot communication veut dire cela, mettre en commun. La question va être quoi et comment.

L’autre expérience qui m’a beaucoup ébranlé, c’est l’expérience parentale. J’ai été père à 24 ans et demi, et je le dis aujourd’hui sans rougir, je fais partie de cette génération d’homme qui disait à sa bien-aimée – regardez mon geste – « les enfants, ma chérie, c’est ton affaire ». Je disais : « moi je m’en occuperai à l’âge de raison ». Je ne sais pas si ce mythe existe toujours. Cela voulait dire à mon imaginaire : à 7, 8, ou 9 ans, quand on peut discuter avec eux, quand on peut bricoler, quand on peut avoir une relation. Mais ma fille Nathalie n’a pas attendu d’avoir 7 ou 8 ans, elle a dû tirer quelque chose ici, le reste est venu et c’est elle qui m’a transformé en papa. J’ai beaucoup de reconnaissance pour mes enfants. Je suis le père de 5 enfants. Je ne serais pas l’homme que je suis si je n’avais pas eu ces 5 enfants. Les 46 livres que j’ai écrits, je les ai écrits pour eux, pour mes petits enfants, car je suis grand-père.

Une autre expérience qui m’a beaucoup ébranlé, c’est l’expérience du désamour.

Vous savez, toute la littérature universelle parle de cette souffrance qui peut naître chez quelqu’un qui aime, quand il n’est plus aimé par celui ou par celle qu’il aime. On parle donc de cette souffrance à ne plus être aimé.

Mais personne ne parle de cette incroyable souffrance qui peut exister chez un homme ou chez une femme d’aimer quelqu’un à la folie, d’être ensoleillé par son amour, et un matin, même si cela ne se déroule pas aussi brutalement que je l’énonce, et un matin de se réveiller et si on est honnête avec soi-même, on ne peut plus appeler amour les

sentiments qu'on a encore pour l'autre. Cela peut être de la tendresse, de l'affection, de l'admiration, de la reconnaissance, mais ce n'est plus de l'amour. Vous savez qu'en français c'est incroyablement difficile de dire à quelqu'un « je ne t'aime plus », parce que c'est entendu comme « tu ne vaux rien, tu es mauvais, je te rejette ».

Non. Dire à quelqu'un je ne t'aime plus, cela veut simplement dire « je n'ai plus pour toi, ma chérie, les sentiments que j'avais jusqu'à aujourd'hui pour toi ». Et j'ai vécu cela dans une période difficile de ma vie, de ne plus aimer la femme que j'avais aimée, et je pleurais de rage, je pleurais de désespoir, j'avais une sorte de faille, j'avais le cœur froid, j'étais gris à l'intérieur alors que quelques mois avant j'étais lumineux, ensoleillé, je faisais des poèmes d'amour, j'étais porté vers elle. Et là je me trouvais paralysé, froid, sec.

Et vous savez comme moi qu'on ne peut pas se dicter d'aimer, pas plus qu'on ne peut dicter de ne plus aimer.

Ce que m'a fait découvrir la leçon de vie que j'ai tirée de cette expérience, c'est l'humilité. Combien nous sommes humbles, nous devrions être humbles devant ce que j'appelle quelques uns des mystères de l'amour.

Qu'est-ce qui fait que nous aimons, qu'est-ce qui fait que nous n'aimons plus, car nul ne sait à l'avance la durée de vie d'un amour.

Je sais bien que dans nos mythologies habituelles, nous souhaiterions faire rimer amour et toujours, et quand je parlais de cela avec mes filles, elles me disaient « tu ne sais pas ce que c'est, tu as oublié, tu es trop vieux ... ». C'est inacceptable pour elles d'imaginer que nul ne sait à l'avance la durée d'un amour.

J'ai divisé mon propos ce soir en 3 parties.

- Dans un 1^{er} temps, je tenterais de démystifier, de clarifier quelques uns des malentendus qu'il y a autour de l'amour. Chacun d'entre nous a une idée sur l'amour, et des certitudes et des croyances, et c'est très difficile de déloger et de nous sortir des croyances que nous avons.

Je vais tenter de poser d'autres jalons possibles, au fond proposer des balises, des repères. Des balises qui vous disent « Avignon 45 km », ne vous disent pas que vous devez aller à Avignon, mais vous indiquent que si vous avez envie d'y aller, c'est plutôt dans cette direction et qu'il y a 45 km. Je vais vous proposer quelques balises pour mieux distinguer peut-être ce que j'appelle l'amour, de ce qu'on pourrait appeler des pseudo-amours.

- Dans un 2^{ème} temps, je tenterais de répondre à la question d'une de mes filles. J'ai eu 3 filles, non je n'ai pas eu, je suis le père de 3 filles et de 2 garçons. Une de mes filles me dit « C'est quoi Papa, la source de l'amour ? »

Ça vient d'où l'amour ? Parce qu'on dit on est tombé amoureux, comme on est tombé malade, comme si ça nous tombait dessus, comme si l'amour était quelque chose par là dans l'espace et que cela nous arrivait. Je ne crois pas cela. Donc je tenterais de partager avec vous quelques réflexions sur ce sujet.

- Le 3^{ème} point que je voudrais développer : comment nourrir nos relations d'amour ? J'appelle cela le nourrissage de la relation, et cela répondrait à des leçons de vie que j'ai apprises.

Ce n'est pas l'amour qui maintient 2 êtres ensemble dans la durée, mais c'est la qualité de la relation qu'on peut se proposer l'un à l'autre, ou qu'on ne peut pas se proposer.

Pour ceux qui ne sont pas habitués à mes conférences, je montre ce dont je parle, j'utilise autrement dit des outils que j'enseigne au travers de la méthode ESPERE : la visualisation. Ici, je vais vous demander votre aide. Dans la vie vous n'allez pas appeler votre voisine du 2^{ème} en disant « Veux-tu représenter l'amour que j'ai ou la colère que j'ai », vous utilisez des objets, peut-être des objets symboliques, une assiette, un verre un couteau, une boîte d'allumettes... Tout est bon pour visualiser, mais ici pour dynamiser la conférence, je vais vous demander de m'aider.

J'ai besoin de 2 personnes, un homme et une femme. Je prends l'amour hétérosexuel. Voici un homme qui rencontre une femme, et supposons, c'est le meilleur des cas, que cette femme ait des sentiments. Madame, vous symbolisez le bel amour qu'éventuellement cette femme aurait pour cet homme, et ce que nous souhaitons, c'est la réciprocité. Supposons qu'il y a réciprocité, et vous représentez, Monsieur, le bel amour.

Donc, qu'est-ce que c'est pour moi l'amour ?

Au risque de vous surprendre, c'est la rencontre de 2 sentiments : un sentiment qui est chez l'un et un sentiment qui est chez l'autre. C'est le meilleur des cas, parce que dans beaucoup de cas, il y en a un qui aime quelqu'un qui en aime un autre, ou bien quelqu'un qui n'est pas porteur pour l'instant d'amour. Et ils ne vont pas d'ailleurs se quitter. Celui-là va rester avec elle.

C'est pour cela que j'ai dit à mes filles très vite : « quand un garçon vous dira je t'aime, regarde bien où il a les yeux. »

Regardez bien où j'ai les yeux, je vous dis je t'aime, autrement dit, j'aime l'amour que tu as pour moi.

Cela c'est un pseudo-amour. C'est ce que j'appelle l'amour de consommation.

40% des couples sont dans cette dynamique-là. Il y en a un qui aime, et l'autre se laisse aimer. Parfois, ce n'est pas toujours dans ce sens là, parfois c'est lui qui aime et n'aime pas nécessairement se laisser aimer. Un amour de consommation.

Mais allons au meilleur, il y a réciprocité. Ils s'aiment, et c'est cela l'amour, la rencontre de 2 sentiments.

Et là, c'est un des mystères pour lequel je n'ai pas de réponse : qu'est-ce qui fait que parfois ces 2 amours telles 2 notes de musique, c'est la meilleure image que j'ai pour comprendre l'amour, vont vibrer ensemble, et ça va faire du Mozart. C'est ce dont nous rêvons tous. Et parfois ces 2 notes de musique se rencontrent et ne vibrent pas ensemble, elles font un couac et c'est un des drames de l'amour : ils ne vont pas se quitter, ils vont tenter pathétiquement de rester 10, 15, 20 ans ensemble en essayant de transformer ce couac en Mozart. Et je n'ai jamais vu un couac se transformer en Mozart.

C'est un des mystères de l'amour : qu'est-ce qui fait que cet amour de cette femme a pour cet homme ne s'accorde pas ?

Autre image : ça fait 100, on pourrait croire que quand ils se rencontrent, ça fait au moins 200, mais parfois ça fait 10 000. Il y a une sorte d'alchimie qui fait que ces 2 amours quand ils se rencontrent se magnifient, s'amplifient et font une sorte de feu d'artifice. D'autres fois, ça fait l'inverse. Comme les confitures de ma grand-mère, ça réduit. Qu'est-ce qui fait que 100 + 100 ça ne fait plus que 50 ? C'est un des mystères de l'amour. Et la souffrance de certains couples, c'est que certains amours ne s'accordent pas. Cela n'a rien à voir avec on va se culpabiliser « je ne l'aime pas assez, je devrais plus l'aimer, je devrais accepter de faire plus souvent l'amour, etc... » Non, ça ne s'accorde pas. Quand je disais cela à mes filles, je les mettais hors d'elles. « Ce n'est pas possible, je sais que je l'aime, je sais qu'il m'aime donc ça devrait marcher. » Eh bien non ça ne marche pas toujours, ça ne s'accorde pas comme 2 notes de musique.

Alors, et parfois c'est ce que ma grand-mère appelait les sentiments "senti-ment", qui parfois se développent en "ressenti-ment". Cela entraîne parfois beaucoup de frustrations et de rancœurs, et de malentendus et de malaises dans ces 2 amours qui sont, je le répète, formidables chacun, et pourtant ça ne vibre pas ensemble.

Ce que je vous souhaite, c'est de rencontrer au moins une fois dans votre vie un sentiment chez vous et un sentiment chez l'autre qui s'accordent et fassent du Mozart. C'est ça que je souhaite à chacun d'entre vous.

Vous avez remarqué que j'utilise cet objet symbolique (une écharpe), qui symbolise pour moi la relation. Qu'est-ce qu'une relation ? C'est un tuyau, un canal, une passerelle dans laquelle va passer les messages de moi vers elle et d'elle vers moi.

J'ai mis 35 ans, et je regrette de ne pas l'avoir découvert avant, à découvrir ce qui me paraît aujourd'hui une évidence : nous sommes toujours 3 dans une relation : l'autre, moi et la relation qu'il y a entre nous. Avez-vous remarqué que cette relation (cette écharpe tenue à chaque bout par 2 personnes) a 2 bouts : un bout chez moi et un bout chez elle. Donc j'ai mis encore plus de 10 ans pour découvrir que je ne suis responsable que de mon bout.

Pendant plus de 40 ans, je voulais contrôler le bout de l'autre, je pratiquais ce que j'appelle la relation klaxon : tu tu tu, tu devrais te laisser pousser les cheveux, tu devrais t'habiller ainsi, maigrir, tu devrais avoir envie de faire l'amour quand j'en ai envie sinon tu n'es pas normale etc....

Je devais pressentir qu'une relation avait 2 bouts, et je vais vous dire comment je la maîtrisais à l'époque : j'étais un homme, alors voici comment je pratiquais avec ma bien-aimée, j'avais même perfectionné le système, ce qui fait que sur la fin de notre relation, elle me disait d'une voix de plus en plus faible « j'ai tout fait, étouffais, pour toi mon chéri » Elle m'a quitté.

Ce que je viens d'énoncer de façon simple c'est incroyablement difficile d'accepter cette règle d'hygiène relationnelle : je suis responsable de ce que j'envoie et je suis responsable de ce que je reçois. C'est celui qui reçoit le message qui lui donne un sens. Avec le même mot qu'elle m'envoie, je peux me consolider ou je peux me blesser. C'est celui qui reçoit un message qui lui donne un sens.

2 ou 3 personnes pour la suite : 2 dames et un homme.

Je vous ai dit qu'une relation, c'est un canal, un pont, une passerelle sur laquelle va circuler 2 types de messages : des messages positifs, il ne suffit pas que l'expéditeur envoie un message positif, il faut qu'à l'autre bout, nous sachions les accueillir. Or nous sommes souvent des handicapés du recevoir. Nous avons beaucoup de mal à recevoir en particulier des messages positifs. « Quand j'étais marié avec vous ma chérie, une fois je vous ai dit : Tu as des yeux qui ressemblent à des étoiles, c'est formidable. Elle me répond : Ah bon, c'est seulement aujourd'hui que tu t'en aperçois ? ... » ou bien je la félicite : « vous avez un corsage X, qu'est-ce qu'il vous va bien, vous avez beaucoup de goût. Elle répond : « oui je l'ai acheté en solde ». J'adore le poisson, j'étais invité, l'hôtesse avait fait un poisson merveilleux, je la félicite « J'ai rarement mangé un poisson aussi bon ». Elle répond : « oui, j'ai un bon poissonnier... ». Je ne parle pas de votre poissonnier, je parle de vous.

Voyez-vous, il ne suffit pas d'envoyer des messages positifs, encore faut-il que l'autre sache les accueillir.

J'ai besoin de 3 personnes pour montrer la suite.

Ce schéma que je suis en train de vous montrer : nous sommes toujours 3. Et dans une relation, on envoie des messages positifs et si on sait les accueillir, repérez bien ces 3 symboles, à travers eux je vais vous donner une clé importante sur ce qu'est la source de l'amour :

Si on sait accueillir les messages positifs, ça agrandit la vivance de notre vie, ça agrandit nos énergies, on devient énergétigène, on engendre de l'énergie et ça agrandit l'amour, la confiance, l'estime de soi. Quand je dis amour de soi, je ne veux pas parler de l'amour narcissique, je veux parler de cet amour de bienveillance, cet amour de respect, d'écoute de soi-même dont nous avons tous besoin.

Voici donc un des enjeux de ce que j'appelle le nourrissement » de la relation. Si dans une relation parentale, c'est ma mère et je suis là, elle m'envoie des messages positifs, des gratifications, ça grandit la vivance de ma vie, ça me donne plus d'énergie et j'ai plus d'estime d'amour de confiance en moi.

Mais malheureusement, on n'envoie pas que des messages positifs, on envoie aussi des messages caca, des messages toxiques. On en reçoit beaucoup dans la vie : « espèce d'idiot, tu ne comprends rien, tu commences 10 choses à la fois et tu ne termines rien, avec ton sale caractère personne ne t'aimera ... ». On dit cela avec beaucoup d'amour si on est parent, et paradoxalement, car sentiment et relation sont 2 registres totalement différents.

C'est mon fils : « je t'ai aimé beaucoup mon fils, et je peux déposer, et j'avais déposé, aujourd'hui passe leur dire de leur restituer. Ils venaient chez moi, ils avaient de gros paquets. « Dis, papa, j'ai encore trouvé ce message négatif que tu m'avais envoyé quand j'avais 12 ans... » Et c'est très bon, parce que quand vous envoyez un message toxique négatif caca, ça blesse la vivance, ça devient énergétivore, ça blesse l'estime et la confiance en soi. Voilà le prix que nous faisons payer à ceux que nous aimons quand nous déposons dans une relation des messages négatifs. Or ça ne sert à rien de se dire, de se donner des injonctions, que vous le vouliez ou non, vous enverrez toujours des messages négatifs, parce que à ce bout là peut-être moi je suis persuadé que j'envoie un message positif, mais quand il arrive là-bas, puisque règle d'hygiène relationnelle, c'est celui qui reçoit le message qui lui donne un sens. Et donc, lui s'il le reçoit comme négatif, ça blesse la vivance de la vie, ça devient énergétivore et ça blesse l'amour et la confiance en soi.

Et voici ce que j'enseigne et je souhaiterais qu'on enseigne dans toutes les écoles dès l'école maternelle, quand les petits garçons et les petites filles reçoivent un message qu'ils ressentent comme négatif, on devrait leur apprendre à le restituer : « espèce d'idiot tu ne comprends rien » : on ne traite pas l'autre d'idiot, c'est le réactionnel, la cour d'école maternelle, c'est celui qui l'a dit qui l'est... Je ne fais pas du réactionnel, je fais du relationnel, donc je note le message : espèce d'idiot tu ne comprends rien, et je dis : maman, monsieur le professeur, c'est ton regard sur moi, c'est ton point de vue, et ce point de vue, je le laisse chez vous. Le jour où on apprendra en particulier aux petites filles quand elles sont tripotées par leur professeur de piano, et qu'elles disent à leurs parents je ne veux plus faire de piano, et leurs parents insistent et les repoussent dans les mains du professeur, le jour où cette petite fille dessinera des mains, les découpera et dira « je vous rends la violence de votre geste », il y aura moins d'abus, moins de violence sexuelle et moins d'auto-violence, dont nous sommes d'une incroyable habileté pour déposer chez nous.

Et bien la source de l'amour, elle est là.

J'ai cru longtemps que si on avait été très aimé de ses parents, l'amour, c'est comme un problème de vases communicants : j'ai reçu beaucoup d'amour en amont de papa maman, donc puisque j'ai reçu je peux en donner en aval. Ma chérie j'ai reçu beaucoup d'amour, je vais pouvoir t'en donner.

Et bien non. J'ai mis longtemps à savoir aimer : jusqu'à l'âge de 30 ans je ne savais pas. Et même à 18 ans quand je croyais aimer, j'ai découvert que c'était beaucoup de pseudo-amour. J'ai découvert que l'origine de l'amour, ce n'est pas l'amour qu'on a reçu en amont, ce n'est pas quelque chose qui nous tombe dessus, c'est lié à la qualité des relations significatives (des personnes significatives dans notre vie ne sont pas nombreuses : parents, grands-parents, cousins, un professeur significatif...)

J'étais toujours dernier à l'école, et une année pendant 1,5 mois j'ai eu une remplaçante, et je suis devenu premier de la classe, tout le monde a cru que j'avais triché. Au début je faisais des bêtises, et pour m'en empêcher, elle me mettait sous le bureau, et j'essayais d'accéder au mystère féminin. Je n'ai jamais rien dit. C'est pour ça que je garde encore une nostalgie, je suis toujours fasciné par

Ces personnes significatives, parents, amis, professeurs, plus tard partenaire conjugal, qui va nourrir la relation avec suffisamment de messages positifs pour confirmer la vivance de votre vie, pour vous rendre plus énergétigène et vous donner plus d'amour et de confiance en vous et d'amour de vous-même.

Mais nous ne recevons pas que des messages positifs. Nous recevons beaucoup, beaucoup, et paradoxalement, les personnes dont nous recevons le plus souvent des messages négatifs, ce sont nos proches.

Quand je pense aujourd'hui aux millions de messages que j'ai déposés sur chacun de mes enfants, je devrais rougir, rentrer sous terre, mais ce qu'il y a de formidable dans les relations humaines, c'est qu'on peut toujours achever une situation inachevée. Même quand papa est mort, je peux aller sur sa tombe et lui dire « je te restitue à travers ce petit objet symbolique, toutes les disqualifications que tu as déposées sur moi, je te les rends, c'était ton point de vue à toi sur moi, je ne le prends plus, je ne garde plus. Voilà ce que j'enseigne ».

J'ai besoin de 5 personnes (1 personne et 4 symboles)

Maud, une personne derrière, une à gauche, une devant.

Je vais tenter de répondre à cette question : d'où vient l'amour ?

J'ai cru longtemps que c'était un problème de vases communicants. Je ne le crois plus.

L'amour que nous pouvons donner à quelqu'un est lié à l'amour de soi. Si je ne m'aime pas, il est vraisemblable que je ne peux pas aimer.

Vous symbolisez l'amour que Maud peut avoir pour elle-même, ce que j'appelle l'amour de soi. Cet amour de soi n'est pas l'amour narcissique égocentrique, mais cet amour de confiance, de respect, d'estime de soi-même. Donc vous symbolisez l'amour que Maud pourrait avoir pour quelqu'un. Si nous aimons quelqu'un, cela veut dire que nous sommes dans le don d'amour, nous avons quelque chose à donner en direction de l'autre.

Vous symbolisez le bel amour : si Maud s'aime, c'est pour des raisons qui appartiennent à son histoire, et en particulier si elle n'a pas reçu des personnes significatives de sa vie suffisamment de messages positifs ou qu'elle a reçu trop de messages négatifs qu'elle n'a pas restitués, je prétends et je suis sûr de ne pas me tromper, que Maud aura beaucoup de mal à s'aimer et donc qu'elle aura beaucoup, beaucoup de mal à aimer, par contre elle sera dans le besoin d'aimer, et dans un énorme besoin d'être aimée.

Vous sentez bien que besoin d'aimer et besoin d'être aimé, ce n'est pas des sentiments, c'est de l'ordre de la relation.

Un autre exemple de pseudo-amour : à une personne sur scène en donnant le tuyau : l'autre bout de la relation : je ne m'aime pas et je suis dans le besoin d'être aimé ou le besoin d'aimer, mais surtout le besoin d'être aimé. Et je dis je t'aime (tenez bien la relation, je vais la capter) ou le mouvement inverse : je t'aime veut dire ne me quittes pas...

Et l'autre dira mais je t'aime. Mais ce n'est pas de l'amour.

Le besoin d'être aimé n'est pas un sentiment, mais de l'ordre de la relation.

Ou un autre pseudo-amour moins violent physiquement mais autant psychologiquement : ce que j'appelle les amours de manque : je dis à l'autre je t'aime, et cela veut dire tu devrais m'aimer comme ma mère n'a pas su m'aimer, la salope. Autrement dit, je lui donne une mission. Ou : tu devrais m'aimer comme celle qui m'a quitté il y a 5 ans... : on donne des missions de sentiments, des diktats, des injonctions. On appelle ça de l'amour. Non nous ne sommes pas dans l'amour, nous sommes dans le pseudo-amour.

Voilà la démonstration : je prétends que si Maud s'aime, elle va être capable d'aimer et elle sera moins dans le besoin d'aimer (pas totalement car on en a toujours un peu besoin d'être aimé, elle aura beaucoup moins besoin d'aimer).

Pour moi, la source de l'amour, si Maud a de l'amour à donner, cela veut dire qu'elle s'aime, qu'elle a une capacité d'amour, de respect de bienveillance envers soi-même, et ce que je découvre aujourd'hui, c'est qu'il me semble qu'il y a de moins en moins de gens qui s'aiment. Allez à la sortie d'un lycée, d'un collège, regardez la façon dont beaucoup de jeunes ne s'aiment pas, la façon dont nous maltraitons notre corps.

Quand je dis par exemple à des gens connaissez-vous vos besoins relationnels ? J'ai l'impression que la plupart des gens sont des spécialistes, des experts, qu'ils savent qu'il leur faut du magnésium, du calcium etc... , mais quand je précise la question, vos besoins relationnels vous les connaissez ?, il y a un grand silence et je découvre avec stupéfaction que la plupart des gens ignorent complètement leurs besoins relationnels.

Je vais vous en citer 6 :

Les 6 grands besoins relationnels que nous avons, et s'ils ne sont pas respectés vous entendez bien l'amour de soi va en prendre un coup, la vivance bien sûr et l'énergie :

1 - Le besoin de se dire.

Mais le besoin de se dire avec des mots à soi, pas des mots qu'on a empruntés copiés. J'ai écrit 45 livres, mais j'ai commencé à écrire à 35 ans. J'ai découvert dernièrement dans un grand carton mes cahiers carnets que je tenais. J'ai commencé à écrire bien plus tôt, mais quand je lis ces carnets, je découvre qu'il n'y a rien de moi dessus, je copiais les pensées des autres. Je me nourrissais mais je n'avais pas accès à travers cela à ma propre parole. J'ose le dire aujourd'hui, ce n'est qu'à l'âge de 35 – 36 ans que j'ai entendu dans mes oreilles des mots qui sortaient de moi, qui étaient vraiment de moi, qui m'appartenaient.

Besoin de se dire avec des mots à soi. C'est un besoin très maltraité par notre culture : on s'exprime plus qu'autrefois, mais on communique moins.

2 - Besoin d'être entendu, mais d'être entendu dans le registre où je parle.

Quand je te dis : « ma chérie, je rentre du travail, il ne fait pas chaud, j'ai un peu froid ».

– Mais le radiateur est à 28 !

- Je ne te parle pas du radiateur, ma chérie...

Je me souviendrais toujours ce qui m'avait donné envie d'étrangler ma mère : j'avais 8 ans et demi, je rentre à la maison, je dis « maman je suis triste parce que la petite Marion que j'aime à la folie ne veut plus me parler » et tu me réponds « une de perdue, 10 de retrouvées ». Attends, je suis en train de te parler de ma tristesse. C'est ici que je veux être entendu, ce n'est pas que tu me parles de Marion, que ce n'est pas une fille pour moi, je ne me sens pas entendu. C'est cela qui m'a plongé dans un désarroi incroyable, que ce sont souvent les personnes les plus proches de moi qui étaient le moins capables de m'entendre dans le registre.

Et je découvre que je répétais le même système : 30 ans plus tard, voici ma blonde, elle rentre un soir du travail à me dire « j'en ai assez, mon chef de service essaie de me pincer les fesses » et je lui réponds « il a 63 ans et dans 2 ans il est à la retraite » elle m'a regardé et dit tu entends ce que je te dis ?, c'est de moi que je te parle, c'est moi qui me sens humiliée et tu me parles du chef de service, je ne me sens pas entendue.

C'est un des drames de l'écoute qu'on parle ici et l'autre nous entend là ou là, mais rarement là où on le dit, on n'est pas sur la même longueur d'ondes.

En matière de relations humaines : c'est une femme que j'aime, elle me dit quelque chose d'elle important. Un jour elle me dit : je reçois un coup de téléphone de ma mère, elle est inquiète et a peur d'avoir un cancer. Et moi : ta mère elle se plaint toujours, elle doit toujours inventer quelque chose....

Vous croyez qu'elle se sent entendue, elle ? Elle est en train de me dire je suis inquiète. Elle me parle de sa mère, mais ce n'est pas là qu'il faut écouter. Il faut entendre non pas ce dont on parle mais celui qui parle si on veut être entendu. Est-ce clair ?

3 - Besoin d'être reconnu.

Mais reconnu tel que je suis et non pas tel que tu voudrais que je sois papa ou mon patron ou mon conjoint.

Je me souviendrais toujours de mon fils Bruno qui est venu vers moi avec 4 photos de lui. Sur la 1^{ère}, il avait mis du chewing-gum, des taches d'encre, il l'avait froissée, il m'a dit : Papa tu ne vois que ce Bruno là, celui qui fait qu'on te convoque tous les 8 jours à l'école et je sais que tu n'aimes pas ça et ça te fait passer pour un mauvais père. Mais je ne suis pas que ça : regarde la 2^{ème} photo : est-ce que tu sais que je suis le meilleur goal du collège ? la 3^{ème} photo : est-ce que tu sais que je suis le meilleur copain à la vie à la mort pour 2 copains de ma classe, est-ce que tu sais que je suis le grand amour de la petite Christelle dont je ne t'ai jamais parlé ? Je ne suis pas que ce Bruno là. Je ne veux pas être reconnu uniquement dans ce qui te dérange, dans ce qui t'inquiète, ce qui te gêne, je veux aussi être reconnu aussi dans toutes mes autres potentialités.

4 - Besoin d'être valorisé, d'avoir le sentiment que j'ai une valeur.

J'aurais rêvé de rencontrer un enseignant qui me dise : Salomé, dans une dictée de 80 mots tu en as écrits 75 de justes. J'aurais aimé que dans ma dictée en bleu ou vert il souligne les mots justes. Bien sûr qu'il va souligner les fautes, peut-être que j'en aurais 5 ou 6, mais vous sentez bien que je ne me développe pas en terme d'énergie de confiance de vivance, sur les mêmes bases si chaque fois j'ai 5 fautes et zéro et donc je suis un nul.

Qu'est-ce qui fait que nous voyons souvent ce que l'autre n'a pas fait ? J'ai écrit 3 livres avec Sylvie Galland, elle dirigeait l'hôpital de jour pour enfants de Lauzanne. C'est, après Françoise Dolto, la plus grande thérapeute d'enfants que j'ai connu. J'ai travaillé 25 ans avec elle, elle me racontait un petit épisode de son enfance. Elle disait : j'avais 7 ans, mes parents me disent on va chez des amis, ils n'ont pas d'enfants, on sait que ce n'est pas marquant pour toi, mais on t'estime assez grande, si tu veux, on te laisse pour garder la maison. Elle disait j'étais toute fière, assez grande pour garder la maison ! Et pour leur faire plaisir, elle prépare le gâteau de pomme d'api, arrivée des parents, et la mère : Tu as vu dans quel état tu as laissé le four ! Elle m'a dit : j'ai pris le gâteau que j'avais fait avec cet amour, il n'y avait pas que de la farine et du sucre, j'ai été le jeter aux toilettes, j'ai reçu la plus grande fessée de ma vie.

Qu'est-ce qui a empêché cette femme de voir le gâteau en premier ?

Si votre enfant rentre de l'école, vous lui dites : tu fais bien d'arriver, tu as vu dans quel état tu as laissé ta chambre ? Vous croyez que c'est cela dont il a besoin quand il rentre de l'école ? Que vous mettiez le doigt sur ce qu'il n'a pas fait ?

C'est cela le besoin d'avoir le sentiment que j'ai une valeur, une place au monde, se dire être entendu, reconnu, valorisé.

5 - Besoin d'intimité.

Remarquez qu'à une certaine époque, vos enfants mettent sur la porte de la chambre « défense d'entrer, frapper avant d'entrer ». Mes enfants qui partageaient la même chambre avaient tracé un trait à la craie : c'est chez moi, c'est chez toi, tu dois demander la permission...

Ce besoin d'intimité est aujourd'hui violenté. Violenté par le bruit, par la télévision, par l'irruption de l'extérieur. C'est un besoin en souffrance.

6 - Besoin d'influencer autrui.

Au fond qu'est-ce que c'est qu'une relation vivante ? C'est une relation où il y a alternance des positions d'influence. Je veux bien être influencé par toi, mais à certains moments je voudrais aussi que tu acceptes un peu de mon influence. Vous savez comme moi que dans beaucoup de relations, en particulier dans les couples, très rapidement les relations se figent parfois comme ça, mais plus souvent comme ça. Vous savez comment commence la révolution relationnelle dans un couple ? Quand l'un des 2, devinez lequel, dit à table : tiens il n'y a pas de sel aujourd'hui ? et que l'autre se lève confus : excuse-moi. Non elle ne devrait pas se lever, mais devrait dire : « A ton bout de la relation, c'est toi qui a besoin de sel ? » Bien sûr qu'elle peut se lever, mais 25 ans après, elle se lève toujours.

Une de mes amies me disait : je suis sur le divan, mon mari est sur le divan et regarde son match de foot préféré, il me dit d'une voix dolente : il reste de la bière au frigidaire ? Je peux me lever et la lui ouvrir, mais 25 ans après on n'est plus dans une relation d'amour mais d'asservissement, d'aliénation dans laquelle l'un des 2 a mis l'autre au service de ses besoins ou de ses désirs.

Il y a d'autres besoins : de rêver, d'espérer, etc... qui ne sont pas beaucoup respectés. Mais je prétends qu'il n'y a qu'à écouter : nous sommes dimanche, revenez en arrière depuis lundi, essayez d'écouter en vous ...

Ce besoin de se dire, d'être entendu dans le registre où je parle, être reconnu valorisé, et besoin d'une intimité, je prends cet exemple : j'appelle au téléphone, votre mari décroche, je dis je voudrais parler à Françoise – de la part de qui ? – Je réponds toujours je vais lui dire moi-même.

Je trouve scandaleux, c'est une adulte, le téléphone ne s'adresse pas à lui, elle dira si elle veut répondre ou pas. Cette sorte souvent d'intrusion dans l'intimité : qui as-tu appelé, qu'as-tu fais ce soir, où vas-tu ? ... Nous avons comme ça dans les couples beaucoup d'intrusion, et c'est violent. J'ai une règle qui consiste à ne jamais se justifier, ne jamais répondre à des questions qui paraissent intrusives.

Si je sors avec elle et que tu parais inquiet, tu me parles de ton inquiétude et je ne vais pas répondre qui c'est, qu'est-ce qu'elle représente pour toi... Parle-moi de toi, je suis prêt à parler de ce qui se passe dans notre relation, je ne parlerais pas de ce qui se passe ici. Règle d'hygiène relationnelle : ne jamais mettre dans une relation ce qui appartient à l'autre.

C'est pour cela, je vous choque peut-être, et je m'élève contre cette sorte de terrorisme de la transparence : « oh ma chérie, on se dira tout, on ne fera pas comme les autres. Tu vois j'ai rencontré une femme, si tu savais comme c'est bon de faire l'amour avec elle... je n'ai jamais eu autant de plaisir. Tu es contente ma chérie ? Je te dis tout. » Je caricature, mais il y a parfois un véritable sadisme à mettre dans une relation ce qui appartient à une autre, et donc à blesser cette relation.

Ma règle à moi, c'est parle-moi de toi si tu es inquiète, je suis prêt à entendre ton inquiétude et écouter ce qui se passe dans cette relation, dans l'idée que peut-être il se passe quelque chose de moi avec une autre, et cela ne t'appartient pas, cela m'appartient. Je sais que je choque beaucoup quand je dis cela, mais vous faites comme vous voulez, si vous voulez entretenir ce mythe du tout se dire et du terrorisme qu'il y a dans cette dynamique.

Quand je parlais du « nourrissage » de la relation, et je répète ce nourrissage va agrandir la vivance de sa vie, l'énergie, l'amour de toi, j'ai beaucoup parlé de l'amour de soi la confiance l'estime, mais je devrais parler de la vivance de la vie.

Il me semble que c'est ce qui est le plus blessé aujourd'hui dans l'histoire de chacun d'entre nous, que les hommes et les femmes d'aujourd'hui ont moins de vivance que les hommes et les femmes d'autrefois. Sous Napoléon 1^{er}, il y avait 1,5 milliard d'habitants. Aujourd'hui près de 6 milliards, 4 fois plus. Il me semble qu'il y a moins de vivance dans ces 6 milliards que dans les 1,5 milliards de Napoléon même si la durée de vie était 2 fois plus courte et les conditions de vie incroyablement plus difficiles.

Je ne crois pas que les dangers qui nous guettent sont les Chinois, la bombe atomique, je crois que c'est la dévitalisation, la déviance de la vie par le fait qu'aujourd'hui on communique moins qu'autrefois. Je ne suis pas un passéiste, je ne dis pas qu'autrefois c'était mieux. Ce que je suis en train de dire, c'est qu'autrefois les conditions de la communication existaient.

Je prends un exemple. Papa, maman, mais je suis il y a 100 ans dans une famille élargie, c'est-à-dire dans un périmètre de 150 mètres : papa, maman, grand-père, grand-mère, cousins, tonton, tata. Donc je suis en conflit avec toi papa, ce n'est pas grave j'ai toujours quelqu'un à qui parler, peut-être même le chien de la ferme. Aujourd'hui, il y a ce qu'on appelle, écoutez ce mot horrible, la famille nucléaire : papa, maman, ma sœur et moi sur 80 m2 de HLM, je suis en conflit avec toi, tu es déjà en conflit avec ta bonne femme, avec qui je vais parler ? les Goldorack ?

Vous n'avez pas été surpris de voir la passion des enfants pour ce qu'on appelle les sitcoms ? C'est-à-dire des films qui passent entre 16h30 et 19h, qui mettent en scène des familles où il y a des pères qui rient, des frères et des sœurs, il y a plein de blagues, c'est un peu américain, latino ou afro-américain. Ils ont accès à une sorte de communication irréaliste qu'ils ne rencontrent pas dans leur propre famille.

Nous avons fait des mauvais choix : on a développé la communication avec le lointain au détriment de la communication avec le prochain. En 3 secondes j'appelle quelqu'un à Tokyo, mais je mets 6 mois à adresser la parole à ma voisine de palier. Les Américains friands de statistiques ont calculé que la durée moyenne de communication dans le couple américain : 2,5 minutes par jour. En France : c'est le double... 2 couples sur 4 se séparent. Et s'ils se séparent, ce n'est pas qu'ils ne s'aiment plus, c'est parce qu'ils ne savent pas se proposer des relations.

Je vais vous présenter le système anti-relationnel dans lequel nous nous sommes tous développés depuis des générations, et que nous avons reçu en amont de nos parents, et que, c'est mon cas, j'avais transmis dans un premier temps à mes enfants. Ce système, je l'appelle le système SAPPE : S comme sourd, A comme aveugle (ça me rend aveugle à l'essentiel), P comme pernicieux, P comme pervers, non que je sois pervers mais il m'est arrivé de proposer des relations perverses à ceux que j'aimais, proches de moi, et E comme énergivore.

C'est dans le sigle que j'ai formé le système SAPPE. C'est celui qui naît dans la famille, qui est entretenu par l'école, pérennisé par le monde du travail, et comme nous sommes un peu comme Obélix tombé dans la marmite de potion magique, nous sommes tombés dans la marmite du système SAPPE, il nous colle à la peau. Et pendant des années, je l'ai pratiqué. Souvent on le reconnaît mieux chez les autres. En le voyant chez les autres, vous pouvez être sûr qu'il est chez vous, c'est un miroir. Comment vous le reconnaissez ?

Ce système SAPPE fonctionne avec des injonctions. On parle sur l'autre au lieu de parler à l'autre :

Tu devrais te laisser pousser les cheveux, tu vas arrêter d'embêter ta sœur, tu pourrais aider ta mère à mettre la table etc....

C'est l'abus de la relation klaxon tu tu tu, ce qui faisait dire à ma grand-mère que le tu tue.

Donc arrêtons de pratiquer les messages à base d'injonctions et utilisons les messages à base de « je ».

Au lieu de dire : tu devrais te laisser pousser les cheveux, je peux dire : je te préfère avec des cheveux longs, je suis très irrité quand je te vois te disputer sans arrêt avec ta sœur, etc...

Apprendre à parler de soi à l'autre plutôt que de parler sur l'autre. C'est comme cela qu'on nourrit la relation, parce que si on parle sans arrêt sur le bout de l'autre, on ne nourrit pas la relation, il n'y a personne, vous n'existez pas si vous parlez sur l'autre. Si vous commencez à parler à l'autre, vous commencez à exister pour l'autre et donc il peut se construire, s'affirmer, développer la vivance, l'énergie, l'amour de soi...

Injonctions, disqualifications, dévalorisations... : on voit toujours ce que l'autre n'a pas fait.

C'est ma fille : elle arrive au petit déjeuner, elle ne s'est pas peignée, peut-être que je peux remarquer qu'elle s'est nettoyé les ongles, que son cartable exceptionnellement est déjà prêt, est-ce que je peux remarquer cela ?

Mais nous voyons souvent la dévalorisation disqualification. Je suis frappé de voir que dans les relations proches, des gens qui s'aiment se disqualifient.

Chez des amis, l'hôtesse qui nous accueille, commence à l'égard de son mari : Ah tu as encore oublié de déboucher le vin, tu sais bien que... Qu'est-ce qui a empêché cette femme de parler à son bout et de dire – responsabilisation – j'ai oublié de te rappeler de déboucher le vin. Cela c'est une relation claire.

Mais tu as oublié, alors il s'excuse, il va vers la cave, et avant même qu'il ne descende : Ne fais pas comme la dernière fois ne confonds pas le bordeaux et le bourgogne....

Moi je serais déjà parti : à mon âge, 2 disqualifications coup sur coup c'est trop. Mais lui continue.

Puis il commence à déboucher, et 3^{ème} disqualification : et fais attention, tu laisses toujours du liège.

J'étais atterré, je disais ils vont faire l'amour ceux-là ?... Je suis stupéfait de voir que des gens qui prétendent s'aimer se disqualifient par des petites phrases. On disqualifie devant les amis ! il s'applique verse et dans le verre de sa femme un minuscule bout de liège, et elle triomphante regardez...

Ce jour là j'ai décidé de ne plus jamais accepter une invitation quand ils sont ensemble, ils sont très sympathiques séparément, surtout lui... !

Injonction, disqualifications, dévalorisations, menaces chantages :

Tu finiras au bain. Si tu peux me faire cet enfant, je peux me marier avec vous. Vous avez déjà 2 enfants, vous en souhaitez un 3^{ème} mais lui non, alors si tu ne veux pas me le faire, je vais le faire avec un autre....

Qu'est-ce qui fait que nous ayons besoin comme ça de déposer des menaces, des chantages ?

Et ça aussi dans le système SAPPE, c'est redoutable : la culpabilisation.

La culpabilisation, c'est rendre l'autre responsable de ce que l'on ressent. Moi je faisais pleurer le petit Jésus... Depuis il me téléphone et me dit ne t'inquiète pas, j'ai bien d'autres raisons de pleurer que les bêtises que tu faisais...

La culpabilisation, c'est certaines mères qui vous appellent en général le vendredi soir avec ce genre de coup de téléphone : Allo ma chérie, tu vas bien ? parce que tu sais moi ça ne va pas du tout.. Là déjà votre soirée est foutue ! Le temps qu'elle ajoute : ne t'inquiète pas – il faut dresser l'oreille – j'ai été chez le docteur il m'a donné pour 120 euros de médicaments... C'est le week-end qui est foutu ! Et si elle ajoute : et ta sœur est venue elle...

C'est ça la culpabilisation, c'est de rendre l'autre responsable.

La culpabilisation, c'est l'équivalent d'un cancer : ça tue les cellules vivantes d'une relation. C'est d'ailleurs typiquement français. La France est un des pays où on cultive ++ la culpabilisation.

Exemple : ma chérie, quel besoin as-tu de faire tes études aux Etats-Unis, tu as vu dans quel état est ta mère, et s'il lui arrivait quelque chose pendant que tu es là-bas ? ... Elle va partir tranquille ? Elle va partir et revenir avec 35 kg de plus. Souvent la culpabilisation, ça se paie avec beaucoup de poids, il faut faire le poids.

Injonction, culpabilisation, dévalorisation, culpabilisation, menaces, chantages, et ça surtout : maintien des relations dominant – dominé.

C'est-à-dire dans une relation, il y en a toujours un qui veut avoir raison, qui veut dominer l'autre : Mais chérie si tu m'aimais, tu devrais aimer ma mère, le foot, et faire l'amour quand j'en ai envie... C'est terrifiant.

Ce système de SAPPE, je l'ai pratiqué pendant des années. C'est aujourd'hui mes enfants qui m'alertent, me disent, mais pourtant je tente d'enseigner l'inverse, ce que j'appelle la méthode ESPERE, une autre façon de communiquer que je souhaiterais qu'on apprenne à l'école, une façon de communiquer sur un mode moins violent, avec moins d'auto-violence.

Parce que quel est le prix que nous payons ? D'abord l'auto-violence. Nous nous faisons beaucoup d'auto-violence. Nous avons besoin d'un béquillage médicamenteux. Va-t-on continuer à vivre ainsi ?

Avez-vous remarqué que malgré les progrès fabuleux de la médecine et de la chirurgie, il y a de plus en plus de gens malades. C'est une des impasses de la médecine. Aujourd'hui on sait soigner, on sait difficilement guérir. Pour guérir il faudrait avoir accès au sens de la maladie. La médecine d'aujourd'hui sait repérer les causes et soigner les conséquences des causes. On sait soigner, on sait plus difficilement guérir. 53% de la population des hôpitaux sont des malades récurrents qui viennent déposer chaque 4 ou 5 ans une nouvelle mise en maux parce qu'on n'a pas entendu les mots. Quand il y a le silence des mots, se réveille la violence des maux.

J'ai beaucoup écrit là dessus, j'ai été chargé de cours à l'université, je tentais de faire de la formation post-universitaire de médecins et d'enseigner cela, que les maladies sont des langages métaphoriques, symboliques, avec lesquels nous tentons de crier l'indicible, de dire les blessures de notre histoire.

Je voudrais vous présenter les 5 grandes blessures que nous recevons la plupart du temps dans notre histoire, et c'est souvent la présence, la réactivation, le réveil d'une de ces blessures qui dans nos relations contemporaines font que souvent on n'est pas un bon compagnon pour soi, font que souvent on ne s'aime pas, et donc ne s'aimant pas on a du mal à aimer, alors qu'on crève d'être aimé, alors qu'on veut ? Et c'est une sorte de cercle vicieux qui tourne sur lui-même.

Ces 5 grandes blessures, c'est la trahison (Nous avons tous été trahis un moment par quelqu'un de significatif), l'humiliation, l'injustice :

Par exemple à l'âge de 8 ans pendant une année scolaire et encore 2 autres, j'ai été accusé d'avoir volé le porte-monnaie d'un camarade, et ce n'était pas moi. J'ai été vu comme un voleur, et les années suivantes, j'ai porté cette étiquette, donc j'ai vécu dans mon histoire beaucoup, beaucoup, cela aurait été aujourd'hui, je suis très sensible à l'injustice, y compris tout à l'heure quand il y avait ¼ d'heure de retard pour le début de cette conférence, ça a réveillé cette blessure en moi, et j'étais prêt à partir parce que je me sens un peu blessé, on ne me respecte pas en ne tenant pas compte de ce que moi je suis à l'heure. Bien sûr les organisateurs n'ont pas à tenir compte de ça, ne savent pas qu'ils réveillent des réactions disproportionnées par rapport à un incident apparemment banal, si le conférencier précédent a commencé en retard c'est normal qu'il déborde sur son heure mais moi, à l'autre bout de la relation, si on ne sait pas que ça réveille des blessures anciennes ça provoque un certain nombre de tensions et de conflits.

Trahison, humiliation, injustice, sentiment d'impuissance :

Quand un plus grand vous met la tête dans le ruisseau, ou que papa a toujours raison ou qu'un plus fort etc...

Sentiment de rejet et d'abandon

Ce sont les 5 grandes blessures.

Qu'est-ce que cela veut dire quand on dit j'ai une bonne relation avec quelqu'un ?

On va dire que c'est une femme extraordinaire et un homme exceptionnel, mais cela veut dire que nos blessures anciennes ne sont pas réveillées dans la relation. Donc tant que je n'envoie pas des messages dans la relation qui réveillent ces blessures, nous avons une relation formidable.

Ce qui existe dans un couple, une relation professionnelle, une relation de proche, quand on dit : je ne comprends pas, je m'entendais avec elle et aujourd'hui ça ne va plus du tout. Cela veut dire que soit elle a remis à jour une de mes blessures qui se remet à saigner et la relation est difficile, ou moi j'ai remis à jour une blessure. Autrement dit, dans une relation, ce n'est pas ce que j'ai dit, ce que j'ai fait, pas dit, pas fait qui est important, c'est ce que ça touche en moi. Ce qu'elle a dit, pas fait, pas dit : qu'est-ce que ça touche chez moi, une ancienne blessure qui est réveillée. Je suis en désarroi, en souffrance, et ça commence à dérapier dans la relation, et l'amour que je peux avoir pour vous à ce moment risque de ne plus avoir de valeur parce que ce n'est plus un adulte qui est en face d'elle, c'est un ex-enfant blessé. C'est pour cela qu'on croit voir dans un couple 2 adultes, en fait il y a parfois un adulte et un ex-enfant, ou même un enfant et un enfant, et vous savez comme moi que les enfants sont d'une habileté incroyable pour réveiller l'ex-enfant qui est en vous et les blessures qu'il a. Souvent il n'y a pas un adulte et un enfant, mais 2 enfants en présence et parfois le plus petit des 2 n'est pas celui que vous croyez.

Je vous remercie. Merci à vous.

Je pourrais dire encore beaucoup de choses, j'ai tenté de poser quelques jalons, quelques balises.

Je ne sais pas si vous souhaitez m'interpeller...

Questions du public

Madame demande si après cette présentation, un exemple :

Vous avez découvert qu'il était alcoolique, vous le quittez et 2 ans après vous retombez sur un alcoolique suicidaire... Qu'est-ce qui fait que ça ne va pas marcher dans cette relation ?

- ?

- Vous pensez que vous avez la peur d'être heureuse en vous ? OK prenez cette peur, il y en a plein.

Donc vous ouvrez une relation avec la peur que ce salaud risque de me rendre heureuse. C'est ce qu'on appelle un couple.

Prenez votre peur. Je vais vous dire quelque chose que je n'ai découvert qu'à 50 ans : et je regrette de l'avoir découvert si tardivement car cela aurait changé ma vie : j'ai découvert ceci que derrière toute peur il y a un désir. Vous pouvez tourner cette question dans tous les sens. Si j'ai peur que tu me quittes, quel est mon désir ? : que tu restes le plus longtemps possible. Si j'ai peur d'être licencié par mon patron, que maman meurt, ça on devrait l'apprendre à l'école, la grande fonction des peurs c'est de cacher les désirs. Derrière toute peur il y a un désir. C'est une découverte fondamentale.

Donc si vous avez peur d'être heureuse, quel est votre désir ? C'est à vous d'écouter, écoutez bien... Si c'est le désir d'être malheureuse vous tombez bien en choisissant celui-là... et il va vous rendre malheureuse...

Quand je pense aujourd'hui aux millions de peurs que j'ai déposées sur mes enfants : fais attention tu vas tomber, te brûler etc... Si j'avais entendu plus tôt que derrière toute peur il y a un désir. Vous vous rendez compte la relation différente que je propose !

J'habite à Roussillon, je vais le samedi au marché d'Apt. Pendant des années j'y suis allé avec ma peur de ne pas trouver de place de parking. Je n'en trouvais jamais. Depuis que j'ai découvert que derrière toute peur il y a un désir, vous voyez la différence, je trouve toujours la place du parking. Vous pouvez faire l'expérience quand vous voulez. Vous n'êtes pas dans la même énergie, ni dans le même mouvement quand vous êtes dans l'ordre du désir ou de la peur.

Je n'ai pas répondu à votre question, mais je vous invite vraiment à écouter et essayer de symboliser avec des objets.

J'ai peur d'être heureuse et justement je vous poserais une 2^{ème} question (ne me donnez pas la réponse, c'est votre travail à vous) : A qui ferais-je de la peine si je prenais le risque d'être heureuse ? Essayez d'écouter cela en vous. Est-ce que je rendrais malheureuse maman ? Votre mère a-t-elle perdu un enfant ? non ? demandez-le-lui.

Je vais inventer une histoire : si maman a perdu un enfant, peut-être un garçon, il y a une incroyable tristesse et peut-être je ne prends pas le risque d'être heureuse comme si je risquais de faire encore plus de peine à maman si j'avais du plaisir. J'invente... C'est à vous de vous interroger : à qui je ferais de la peine si je prenais le risque d'être heureuse. Je ne sais pas si je suis clair ? Elle m'a téléphoné ce matin à 6h votre mère et m'a dit : si tu vois ma fille, dis-lui que c'est possible quand même, c'est ma tristesse à moi d'avoir perdu un enfant. C'est vrai qu'en

enfant fidèle, elle en a pris une partie sur ses épaules, elle pourrait me la restituer symboliquement. Dites à votre mère qu'elle ne m'appelle pas à 6h du matin....

- Autre question dans le public : à quoi correspond la peur irraisonnée de la maman de voir un enfant risquer toutes sortes de dangers, à quels désirs correspond cette peur ?

- S : Je suis votre fils : à quelle peur pensez-vous à mon sujet ?

- Peur que vous vous fassiez violer dans le métro par exemple le soir en rentrant.

- S : Comment vous savez ça ? vous avez vu que je marche les fesses serrées ? ... Madame, si j'ai bien entendu, c'est surtout vis-à-vis de votre fille que vous avez cette peur là ?

- En fait c'est ma belle-fille qui a peur de tout. Elle a peur que ses filles se fassent violer dans le métro.

- S : cette mère a une relation maternelle avec sa fille, pour des raisons qui lui appartiennent elle a une relation avec sa peur ; elle ne sait pas pour l'instant que derrière toute peur il y a désir : que sa fille puisse sortir le soir sans courir le risque de se faire violer. C'est clair ? Si cette femme n'est pas ambivalente, vous pouvez faire cela avec votre belle-fille : prenez des objets des photos pour symboliser. Vous lui dites : tu as une relation avec ta fille, il me semble que dans cette relation tu fais beaucoup passer la peur qu'elle puisse se faire violer, et j'entends que le désir. Si tu as peur que ta fille, ma petite-fille, se fasse violer, c'est que vraisemblablement tu as le désir. Je crois qu'il vaudrait mieux montrer cela à votre fille plutôt que cela, et pour le monter il faut un objet symbolique : quand tu sors le soir, j'ai vraiment le désir que tu rentres en entier, que tu ne sois pas agressée sexuellement. Comme ce désir est important pour moi, de temps en temps je vais l'amener au cinéma acheter 2 places, une pour mon désir et une pour moi. Je vous assure que quand une petite fille a l'adulte devant lui : Tu ferais ça pour ton désir maman ! Je ne sais pas si vous entendez le message de force, de structuration, de confirmation que cela comporte.

J'ai eu 5 enfants, j'ai déposé beaucoup de peurs sur mes enfants, y compris sur ce fils Bruno. Les autres, des grosses têtes, Bruno à 17 ans a arrêté ses études. Cela m'a fait beaucoup de peurs. Il m'a dit c'est mon désir de travailler, j'entends que toi tu as le désir que je fasse des études, occupe-toi de ton désir papa. Je l'ai fait : comme j'avais payé des études aux autres jusqu'à 26 ans, je m'étais engagé, j'ai ouvert un compte en banque, compte pour mon désir que Bruno fasse des études et j'ai versé sur ce compte en lui disant : Je m'occupe de mon désir, j'espère que tu t'occupes du tien qui est de travailler. Il m'a dit donne moi juste 2 mois, il ne m'a jamais demandé d'argent. Pendant 9 ans, de 17 à 26 ans, j'ai versé dans ce compte pour mon désir. A 30 ans il est venu me voir et m'a dit : j'ai changé de désir, j'ai un nouveau désir et je veux être pilote.

Ecoutez ma réaction, moi qui enseigne aux autres : j'ai dit mais pour être pilote il faut avoir fait des études. Il m'a dit : tu retardes papa, sur internet il y a 9 écoles dans le monde qui prennent sur test, et je suis accepté à Dallas.

Moi, 2^{ème} disqualification, au lieu de voir tout ce qu'il avait déjà fait dans son désir, je continuais à le disqualifier : tu ne sais même pas parler anglais. Lui : ce n'est pas grave je suis admis, je rentre dans 4 mois, je peux apprendre. Non seulement il a appris l'anglais, mais il avait acheté un logiciel d'Air France où on atterrissait et on décollait, ce qui fait que dans sa promotion, ce n'est pas parce que c'est mon fils, quand les autres ont eu leur brevet, lui a passé le diplôme d'instructeur aux Etats-Unis. Cet enfant qui m'avait fait beaucoup de peurs, qui m'a paniqué quand il a dit j'arrête mes études, derrière toute peur il y a un désir. Si j'ai peur qu'il échoue, devienne un clochard, il y a un désir, mais dans notre culture, on ne sait pas que c'est à ce bout là, c'est moi qui ai le désir que tu fasses des études, c'est à moi. Ce qui fait qu'à 30 ans, il m'a dit : Tu as toujours le désir que je fasse des études ? je lui avais parlé de ce compte, il ne m'a jamais demandé d'argent, je lui ai remis bien sûr, il a pu payer ses études.

Je reviens rapidement sur la situation. C'est cette femme, votre belle-fille, pour des raisons qui lui appartiennent, elle a des peurs. Derrière toute peur il y a un désir. Donc vous êtes très démunie dans la relation que vous avez : vous ne pouvez lui dire que ça. Elle fait ou ne fait pas, mais vous pouvez lui dire : je ne crois pas, parce que ça n'aidera pas une petite fille sur le chemin de l'école de partir avec cette peur sur les épaules. Donc c'est important de lui dire : tu le fais, tu ne le fais pas. Il est possible qu'elle ne puisse pas le faire dans un premier temps, mais elle peut découvrir que cela existe, que derrière toute peur il y a désir.

Dernière question :

Vous avez dit tout à l'heure votre mère a-t-elle perdu un enfant. Moi je suis entre 2 frères et ma mère a perdu 2 enfants un garçon et une fille avant notre naissance.

S - Prenez votre mère. Si j'ai bien entendu, cette femme, votre mère a perdu 2 enfants. Ma thèse à moi, je prétends que toute perte, rupture, séparation, fait violence à celui qui la subit. Cette femme qui a perdu 2 enfants, cela lui a fait violence, je le symbolise. Le premier geste que je vous inviterais, c'est d'aller sur la tombe de ces enfants, je sais que je scandalise quand je dis ça mais je souhaiterais être entendu, et avec un objet symbolique, lui dire : je te rends la violence que ta mort m'a fait, (je ne dis pas que cet enfant est violent). Il semble que cette femme ne l'a pas rendue, et je crois, on appelle ça les loyautés et les fidélités invisibles, je pense que certains enfants ont des fi-

délités invisibles, c'est-à-dire sentent la souffrance, la violence et tout se passe comme s'ils disaient : ne t'inquiète pas maman je vais te soulager, je vais prendre une partie de la violence.

Je crois que c'est votre cas, Madame. Et aujourd'hui vous, il faudrait trouver un objet symbolique et dire maman, je crois que j'ai commis une erreur en voulant te soulager, être une bonne fille idéale, remplacer... Pour toutes ces raisons, maman, je vais te le rendre, ne pas porter sur moi la violence que tu as reçue, la souffrance de cette violence c'est la tienne et je te la rends et comme je crois que tu l'as reçue, tu le fais, tu ne le fais pas, je t'inviterais à aller sur leur tombe. Voilà ce que j'enseigne. C'est ce qui explique ces chaînes familiales.

Ces chaînes familiales qui se répètent, parce que quand un problème n'est pas, j'ai du mal à le dire car beaucoup après me disent : vous nous avez culpabilisés etc..., ne l'entendez pas comme une culpabilisation, c'est une sorte de loi psychologique : quand une situation n'est pas résolue dans une génération, elle va être reprise dans la génération suivante et parfois même si vous avez des filles ou des garçons, eux aussi à leur tour, psycho généalogie... vous êtes sensibilisés à cela aujourd'hui.

Certains de vos enfants, j'en parle en connaissance de cause, j'ai été un enfant fidèle de ma mère, j'ai entendu les blessures cachées de ma mère, et pendant une grande partie de ma vie, j'ai tenté de les réparer, j'ai passé une partie de mon existence à ne pas vivre pour moi mais à réparer les blessures cachées de ma mère. Et parfois ça saute 4 ou 5 générations, j'en parle dans « les mémoires de l'oubli ».

Ces chaînes familiales qui se répètent, c'est pour cela qu'il y va de notre éthique personnelle (pas au sens moral), de notre moralité personnelle. Si j'ai pris un enjeu, je dois le résoudre dans ma propre vie, dans ma génération sinon c'est un de mes enfants qui prendra le relais.

Si vous vous reconnaissez un peu dans ce que je dis, je vous invite vraiment avec un objet symbolique : « c'est vrai maman, je pensais rester fidèle, te soulager ». J'ai une grande admiration pour les enfants, les ex-enfants que nous sommes, parce que je trouve souvent qu'avec une ténacité, un courage incroyable, on se fout sur le dos, on prend des loyautés invisibles, des réparations, symboliquement on voulait soulager, prendre sur soi une partie des blessures cachées. Cela on peut le faire quand on est enfant et se construire comme ça, mais quand on est adulte et qu'on transmet la vie, je crois qu'il faut renoncer à ces fidélités, lâcher prise sur ces loyautés invisibles et remettre, tu fais, tu ne fais pas – ce n'est pas de ma responsabilité.

Toutes les cultures le disent, les morts doivent avoir une place. Je suis contre non pas l'incinération mais, je risque de choquer en disant cela, mais contre cette escroquerie relationnelle où certaines personnes disent : je suis le père : quand je serais mort vous me faites incinérer et vous allez jeter les cendres dans l'océan. Les morts ont besoin d'avoir une place pour qu'on puisse régler nos comptes avec eux. Même si on a fait cela, refaites une tombe symbolique, plantez un arbre, mettez un objet de la personne, et sur cette tombe symbolique, vous restituez la violence. Le drame dans ma génération quand il y avait par exemple des enfants mort-nés, ils passaient à la poubelle etc., c'est terrible, il n'y avait pas de lieu où une femme pouvait restituer la violence, il n'y a rien de plus terrible que la mort subite d'un enfant.....

PHENODESCRIPTIONS

SYMPOSIUM DE TOURS DE NOVEMBRE 2003

Ce symposium fut vraiment pour moi une découverte, un moment privilégié. Je n'avais pas assisté au 1^{er}, je me suis totalement immergée dans le 2^{ème}.

L'organisation des journées fut parfaite, riche.

Tout le monde, dans l'amphithéâtre, vibrait à l'unisson, dans un sentiment d'espoir existentiel et vivantiel. L'introduction de Michel GUERRY fut passionnante.

Son approche de la vivance phronique, comme l'essence de notre conscience, la 1^{ère} manifestation de notre existence, était limpide. A travers ses propos, c'était le jaillissement même de la vie qui transparissait, et tout l'amphi était transporté dans une alliance phronique, une « reliance » comme le précisait Michel.

Les ateliers, vivants, dynamiques, m'ont passionnée.

J'ai aimé l'impressionnante culture d'Emmanuel GALACTEROS et son approche de la réduction phénoménologique. Je retiens ici que « l'essence de la manifestation ne change pas quand la manifestation varie », et que « Ce qui est fondamental en chacun de nous, c'est la vie en tant qu'épreuve qu'elle fait d'elle même avec ses propres faits ». La phénoménologie s'intéresse aux actes de vie, à la vie.

Toutes les interventions ont été d'une grande richesse, d'une grande qualité. Les expériences relatées, l'ont été avec simplicité et profondeur, impliquant le respect. Nous avons pris conscience que le changement de notre regard viendrait de la répétition vivantielle qui était la clé même de l'imprégnation.

L'aspect intégratif de la vivance est fondamental.

Je veux retenir particulièrement la prestation de J.F. GALACTEROS, en communion avec sa femme, son fils et son père. Nous avons revisité « le Petit Prince » et ce fût un instant de pur bonheur.

Je retiendrai qu'à travers la restitution, on apprend à retrouver ses racines, en laissant son ego de côté: la réduction phénoménologique permet de devenir autonome. Dans la contemplation interne, on fait un constat de notre présence au monde, on saisit la réalité, sans passer par la pensée : on est dans l'accueil du sentiment profond de la conscience, dans l'éprouvé, sans jamais entrer dans un phénomène déductif.

Enfin, je veux dire ici, que, chacun, à sa manière, avec ses mots, a su révéler cette authenticité de la vie qui est en chacun de nous et qui s'est manifestée de façon très intense au cours de ces deux jours.

Je suis repartie de ce symposium avec la certitude que je ne serai plus tout à fait la même, que j'avais vécu une « re-naissance » : j'y ai trouvé ma route, et je m'y engage avec confiance.

Je vous engage tous à venir au 3ème en 2005 !

Claudine Demont (03/04/04)

APPRIVOISER SON OMBRE LE 13 DECEMBRE 2003

Bonne sensation de détente pour atteindre une relaxation profonde. Ce qui me déconnecta un instant du conscient pour percevoir à nouveau la voix qui nous guidait et que je n'entendais plus, car j'étais parti au plus profond de moi-même.

Suite à cette brève absence je ne sais plus où j'en suis dans cette pratique. Après quelques efforts je parviens à reprendre le fil conducteur. Je me sens profondément détendu.

A ce moment là, on nous demande d'imaginer et de mettre quelque chose dans notre main droite et également dans la main gauche puis ensuite d'essayer de les joindre.

La chaleur ressentie dans le creux de ma main droite fait naître de la source de mon imaginaire une flamme vacillante dans la paume de celle-ci.

En opposition à cette flamme et venant de la même source, la glace s'impose avec sa densité dans la main opposée qui peut être le miroir de la précédente puisque inversée.

Dans mon esprit un symbole prend naissance. La flamme représente la destruction la transformation et la purification. Pourquoi ne pas créer l'alchimie de cet élément solidifié en liquide et peut être même vapoureux.

En fait mes mains ne se sont jamais jointes par souci de ne pas interrompre l'action du feu sur l'eau, mais plutôt rester dans un équilibre d'approche de ces deux éléments pour que l'un ne détruise pas l'autre. De sorte que par l'action de leur rôle complémentaire s'engage le processus de transformation de cet élément solide en vapeur ; densité élaborée en légèreté gazeuse libérée de la gravité.

Une rencontre avec la dualité s'est manifestée dans cette pratique imposant la complémentarité des oppositions que l'on met plus facilement en contraire. Nous avons conscience de la lumière parce que les ténèbres existent.

Retour au monde de la réalité en reprenant contact avec mon corps et tous mes sens avec ce sentiment d'avoir fait un profond voyage à l'intérieur de moi.

Sympathique rencontre dans cette journée chargée d'ombre et de lumière créées par la magie de ce duo incarné par Claudia et Ricardo qui sans se faire d'ombre nous ont emmenés avec dextérité et limpidité vers la reconnaissance de ces ombres ténébreuses qui nous habitent. Merci à eux et aussi à celui qui par son imaginaire à su créer et a rendu possible dans le concret cette journée. J'espère Michel que d'autres journées du même type puissent de nouveau se réaliser. Elles sont enrichissantes pour nous pauvres petits êtres que nous sommes.

Bernard Garnier

Le soir même :

Une image très forte, après être rentré chez moi, la tête pleine d'idées tourbillonnantes, je décidais d'aller faire un tour place Bellecour pour voir les décorations des illuminations du 8 décembre.

L'image s'impose d'elle-même très fortement.

Il faisait nuit : l'OMBRE. Elle aurait pu être source d'inquiétudes sans... toutes ces lumières qui brillaient de-ci, de-là.

L'ombre illuminée était rassurante, très belle, et permettant de mieux voir qu'en plein jour.

Bien sûr, j'ai ensuite fait le lien avec Mon Ombre, à moi, et les milles et une petites lumières qui devaient s'y trouver à condition que je fasse ce travail.

Alors deux choses me sont apparues : je n'ai plus peur de l'ombre et l'ombre contient des lumières.

Et puis de-ci, de-là :

Mes ancêtres, image vivante très forte le jour de la séance qui a débouché sur un désir de mieux les connaître. Il ne se passe plus une journée sans que j'y pense, avec le sentiment très profond que j'appartiens à une lignée, que j'ai reçue et que je transmets.

Les deux pratiques de marche (seul et à deux) les yeux fermés ont été aussi très riches par la prise de conscience de la SENSATION de la confiance en soi et en l'autre, découverte toujours de ces petites lumières qui existent dans notre ombre.

En conclusion, prise de conscience de l'OMBRE, à ne pas REJETER mais APPRIVOISER car elle contient nos "RICHESSES", avec toujours cette règle à laquelle je crois encore plus fortement :

Tout doit passer par le Corps, Penser c'est bien, SENTIR c'est mieux.

Jean Claude Péchard

11EME JOURNEE DE LA PARENTHÈSE LE 3 AVRIL 2004

L'expérience de cette journée est un nouveau pas vers une "existence nouvelle" !

J'ai pu affirmer mes compétences et mes connaissances en sophro et surtout les faire partager avec beaucoup de plaisir

J'ai apprécié le partage (travail de préparation en groupe très enrichissant), le respect et la sincérité du groupe tout à l'écoute.

J'ai apprécié les applaudissements comme un grand merci mais moi aussi je dis merci à toi Michel et à tous ceux qui font vivre La Parenthèse.

Florence Barrago

Je tiens à te remercier de l'existence de la parenthèse. Ce samedi 3 Avril, à été particulièrement riche en émotion. La qualité du travail effectué par Florence Patricia et Evelyne mérite un encouragement de notre groupéité. J'ai la ferme conviction que la présence du coeur est un élément moteur à cette manifestation. Encore merci à ces 3 porteuses de voix pour nous avoir guidés vers la voie. Amicalement.

Myriam Abtroun

SURPRISE

LE POISSON D'AVRIL

Mais au fait, d'où vient ce facétieux poisson d'avril, jour saint pour tous les blagueurs, le 1er avril est traditionnellement synonyme de farce. Les professeurs sont souvent les victimes d'élèves ingénieux, les médias diffusent allègrement des canulars et tout le monde y va de son piège. Petit retour sur la plus rigolote des traditions. Tout a commencé, paraît-il, en 1564 lorsque le roi Charles IX décida de modifier la date du changement d'année...

L'origine était Charles IX

Si l'origine du poisson d'avril est controversée, l'hypothèse la plus courante le fait naître au 16ème siècle. En 1564, le roi Charles IX a décidé que l'année ne commencerait plus le 1er avril mais le 1er janvier. Un changement a également décalé les échanges de cadeaux et d'étrennes qui marquaient le passage à la nouvelle année. Pour semer le doute au sujet de la date réelle du nouvel an, certains ont persisté à offrir des présents en avril. Avec le temps, les petits cadeaux d'avril se sont transformés en cadeaux pour rire, en blagues, puis en stratagèmes pour piéger les autres.

Pourquoi le choix du "poisson"

Si les farces sont désormais connues sous le nom de "poisson d'avril", cela remonte là encore à ce cher 16ème siècle. Les cadeaux que l'on s'offrait en avril étaient souvent alimentaires. Cette date étant à la fin du carême, période durant laquelle la consommation de viande est interdite chez les chrétiens, le poisson était le présent le plus fréquent. Lorsque les blagues se développèrent, l'un des pièges les plus courants était l'offrande de faux poissons.

Et dans les autres pays...

La tradition de la blague du 1er avril, au départ occidentale, s'est peu à peu diffusée. Elle s'exprime de différentes manières en fonction des pays.

En Angleterre, par exemple, le 1er avril est l'"April's fool day". Les farces ne se font que le matin et si vous êtes piégé, vous êtes "une nouille".

En Ecosse, soyez deux fois plus vigilant qu'en France car les farceurs peuvent également sévir le 2 avril.

Au Mexique, l'unique tour consiste à subtiliser le bien d'un ami. La victime aura en échange des bonbons et un petit mot lui indiquant qu'il s'est fait avoir.

Il existe même une version indienne du poisson d'avril, elle a lieu le 31 mars et se nomme la fête d'"Huli".



EXPOSES

L'EXPRESSION EMOTIONNELLE DANS LA VOIX

PLAN

INTRODUCTION

1 – Histoire de la voix

- A. Expression personnelle : communication émotion besoin
- B. Expression sociale : communication message

2 – Définitions :

Langage, Parole et Voix

3 – le chemin de la voix

- A. Le son et le silence
- B. Le faire ou l'avoir
- C. L'émotion et l'être
- D. « Mal à dit » quand le corps retient la vie

4 - je vis et je vibre au son de ma voix et je me transforme

- A. Outil de communication
- B. Expression émotionnelle
- C. Guérison de l'âme

5 – Sophrologie Relaxation Unité

- A. Corps Ame Esprit
- B. Comment agir pour accorder ma voix :

CONCLUSION

QUELQUES PHRASES

« Au commencement, est le Verbe, et le Verbe s'est fait chair et il a habité parmi nous ... »
(les Evangiles)

La Parole est d'Argent et le silence est d'Or

Parole d'honneur Je n'ai qu'une seule parole

Maladie = Mal à dit (mal à dire)

Entre liberté et contrainte la VOIX Résonne ou Raisonne

MANTRAS :

J'existe ; je fais confiance à la vie ; je rayonne ; je reçois et je donne l'Amour ;
j'exprime clairement ce qui je suis ; j'accueille l'Amour ; je suis le Soi, je suis le Tout.

Ouvrages de support :

Ma voix entre mes mains - Françoise Dejong-Etienne

La Voix (thérapeutique des troubles vocaux) - François Le Huche et André ALLALI

Formation spécialisée pour enfants et adolescents - Geneviève MANENT

L'enfant et la relaxation - Geneviève MANENT

Au commencement était le cri... - Branka ZEI (article de presse sciences @rchipress.org)

LA VOIX source d'énergie, d'équilibre et de vie - Francine Emilie LAURENT

LE CONTENU

FLORENCE

INTRO : VERBE = DIEU

« Au commencement est le Verbe... et le Verbe s'est fait chair et il a habité parmi nous » ; « Verbe » du latin verbum « mot, parole » ; dans la religion chrétienne le Verbe est la Parole de Dieu. Par le mot, la parole, la voix dieu s'incarne. L'acte de parole conscient, est une ouverture vers le Divin.

Dès l'étincelle de vie qui nous incarne, la cellule vit dans l'eau et est sonorisée par la vibration de la membrane et du noyau. Ces vibrations sonores sont Harmonie à l'état pur, ce sont nos racines cosmiques ; notre monde intérieur fœtal.

Durant la vie intra-utérine ces mêmes cellules baignent dans le liquide amniotique et reçoivent ainsi des éléments vibratoires issus de la mère et de son environnement, notre monde extérieur intra-utérin.

Tout ce que la future mère ressent dans sa vie intime, tout ce qui la bouleverse, la sensibilise, l'émeut sera transmis inconsciemment à l'enfant qu'elle porte, sous un mode vibratoire spécifique.

L'enfant, tel une éponge, sera imbibé de percussions sonores héritées de sa mère et de l'environnement social et culturel.

Des vibrations pures, racines cosmiques de la cellule, mêlées aux vibrations terrestre, issues de la mère et de l'environnement, une harmonie plus ou moins heureuse se crée et donnera à ce futur humain sa première carte d'identité sonore, émotionnelle et culturelle.

De là lorsque l'enfant paraît...

1 – HISTOIRE DE LA VOIX

A . Expression personnelle : à l'origine, sons, cris et pleurs.

Au commencement était le cri. C'est par le cri que le nouveau-né annonce son arrivée. Sa première signature est une empreinte vocale. Le cri de naissance et la voix des pleurs constituent un des premiers mécanisme de survie de l'enfant.

Le cri de naissance marque le passage du milieu aquatique maternel à un milieu aérien.

Grâce à ce cri, le nouveau né met en place tout son système vital (respiratoire, circulatoire et thermique) et c'est son premier contact avec l'énergie du cosmos.

La mère interprète les cris et les pleurs de son enfant exprimant ainsi ses besoins et ses états émotionnels.

Une mère est capable de distinguer les cris de son bébé dus à la douleur, la faim ou l'inconfort (survie) mais aussi les premières manifestations émotionnelles de joie, de colère de tristesse ou de peur.

Sa voix le rend **unique** dès sa naissance et continuera à le singulariser toute sa vie.

La voix peut être définie comme un cordon ombilical auditif.

B. Expression sociale : communication, message

Vouloir s'intéresser à la Voix, dans notre Société occidentale peut paraître étrange.

Connaissez-vous l'adage « les paroles s'en vont, les écrits restent » lorsqu'il faut donner des preuves d'exister notre chair et nos os ne suffisent, pas il faut présenter ses papiers d'identités !!

Dites une vérité à haute voix et on vous rétorquera : « Mettez-moi ça par écrit ! » Ecrivez en toute lettre un mensonge et chacun vous croira.

Pourtant la Voix a toujours une importance capitale dans les relations humaines.

Preuve, les négociations de paix (ou de guerre) se font de vive voix et permettent d'aboutir à la signature d'accords.

L'ouverture et la clôture des grandes assemblées (exemple : Jeux Olympiques) se font par des discours officiels.

Au tribunal le plaidoyer de l'avocat sera, selon la voix et le style vocal, plus ou moins décisif sur le sort du condamné.

Lorsque l'on vote on donne sa voix à un candidat, pour lui signifier notre confiance.

2 . DEFINITIONS : LANGAGE, PAROLE ET VOIX

Le langage ou la langue : est le symbole de nos perceptions, l'expression de nos pensées ; c'est un système de référence c'est un moyen de communication conventionnel Oral ou Ecrit. Le langage oral est l'organisation de SONS reconnus par une même communauté parlante.

Le langage est l'instrument principal de **l'intelligence**. Le langage fixe le mouvement dans le temps et l'espace.

La parole = système oral : c'est l'ensemble des choix lexicaux (le vocabulaire), articulatoires (gestes) et acoustiques (sons) réalisés lors d'une communication orale dans une langue donnée.

L'acte de parole est destiné à satisfaire les besoins communicatifs d'un sujet parlant dans une situation concrète

La voix

La voix est le résultat d'une unité et d'une synergie fonctionnelle de 3 éléments ; le système respiratoire (poumons diaphragme abdomen), le système phonatoire (cordes vocales, bouche, nez, pharynx, oreilles) et le système articulatoire (mâchoire, langue, lèvres).

L'homme en faisant usage de sa voix de façon de plus en plus sophistiquée réalise une maîtrise parfaite de 196 muscles sollicités par la parole et le chant.

*** Posons nous la question : mais au fait comment se présentent les cordes vocales ? le savez-vous ? (le dialogue entre un patient et le spécialiste)**

DIALOGUE INFORMATIF entre une phoniatre (S) et son patient (P) dysphonique :

Description succincte – Comment se présente une corde vocale ?

S : Avez vous une idée de ce que c'est qu'une corde vocale ?

P : Oui, bien sûr, c'est pour faire la voix

S : Oui, mais concrètement, si je vous mets une corde vocale dans la main, vous avez quoi dans la main ?

P : Oh ! alors là, je ne sais pas ! ... Ça doit être un tendon là commençant dans le fond de la gorge ; ou peut être dans le cou (geste d'un doigt pour désigner quelque chose de vertical et d'une longueur de quelques centimètres) ou peut être des lamelles ... je ne vois pas ... j'ai dû apprendre ça à l'école mais j'ai tout oublié.

S : Rassurez-vous, vous n'avez rien oublié. On apprend rien là dessus à l'école et c'est dommage. En fait les cordes vocales ne sont pas des cordes mais des lèvres. Depuis plus de 10 ans d'ailleurs, leur nom officiel est « pli vocal ».

P : Ah ! bon !

S : Si vous soufflez à travers vos lèvres vous pouvez les faire vibrer (bruit de la bouche). C'est ce qu'on fait quand on joue de la trompette, du clairon, du cor de chasse ou du trombone (mais peut être ne jouez vous d'aucun de ces instruments ?) Le trompettiste fait vibrer ses lèvres dans son embouchure. Eh bien, les plis vocaux, pour les appeler par leur nom, sont comme des lèvres qui seraient placées au bout d'un tuyau, la trachée, qui débouche au fond de votre arrière-gorge, exactement au niveau de la pomme d'Adam.

Si je présente ce tuyau comme ça (geste de la main gauche pour figurer la trachée), les plis vocaux fonctionneraient comme mes doigts (geste de l'index et du majeur droit pour figurer le mouvement des plis vocaux s'écartant et se rapprochant au dessous de l'orifice trachéal.) comme une demi-bouche en somme.

P : Oui ! Et c'est horizontal !

S : Et oui ! et ça marche comme mes doigts : quand vous voulez respirer vous laissez ouvert. L'air alors peut entrer dans les poumons et en sortir. Quand vous voulez faire un son, après avoir pris de l'air vous rapprochez vos plis vocaux, l'air passe alors dans cette fente en faisant vibrer les lèvres de cette fente.

P : Et quand la voix monte alors, ça dépend de quoi ? Du degré d'écartement des cordes peut-être ?

S : Non justement pas ! normalement les plis vocaux sont constamment rapprochés au moment de la phonation, bien qu'ils laissent quand même passer de l'air du fait de leur vibration. Exactement comme les lèvres du trompettiste. La qualité des sons dépend de l'équilibre que vous établissez entre la pression de l'air qui vient de vos poumons et la tension que vous mettez dans vos plis vocaux.

Et dans votre cas (nous le supposons ainsi), c'est principalement cet EQUILIBRE qui est défectueux.

P : Mais pourquoi est-ce que ça m'arrive ? Du moment que mes plis vocaux sont normaux, ne devrais-je pas avoir une voix normale ?

S : Justement non ! Pour avoir une voix normale il ne suffit pas d'avoir des plis vocaux normaux, il faut encore s'en servir d'une façon normale.

P : Mais qu'est ce qui ferait que tout d'un coup je ne saurais plus me servir de mes plis vocaux ? Je n'avais pas de problème jusqu'ici !

S : Et bien, c'est le résultat du cercle vicieux du forçage. On peut dire que lorsque quelque chose ne va pas avec la voix momentanément, quelle qu'en soit la raison (une laryngite aiguë, une fatigue, un souci...), la première chose qu'on fait, c'est pousser dessus pour qu'elle aille quand même. Normalement on s'arrête assez vite parce qu'on sent qu'il vaut mieux se modérer si l'on veut que ça s'arrange. Mais dans certains cas ce comportement de modération ne se produit pas. Par exemple parce que comme vous, le sujet juge que cela lui est impossible du fait de ses obligations professionnelles. C'est alors que plus on pousse, plus la voix devient difficile à faire et plus elle est difficile, plus on pousse jusqu'à ce que cela devienne une habitude de déployer automatiquement 10 ou 50 fois plus d'effort que normalement dès qu'il s'agit de parler. C'est ce désordre que va rectifier la rééducation vocale.

P : En somme c'est surtout une question de respiration.

S : Oui, ou plus exactement de souffle, c'est à dire d'expiration. Mais avant de vous occuper de maîtriser votre souffle on vous entraînera à la RELAXATION,

Pour maîtriser votre souffle il faut d'abord maîtriser vos nerfs ou pour mieux dire votre énergie psychomotrice ; ou votre tension intérieure si vous aimez mieux.

P : Du yoga en somme !

S : Une partie de la technique qui vous sera proposée vient du yoga en effet, mais en s'adaptant aux problèmes propres au dysphonique. Cette RELAXATION vous fera d'ailleurs du bien non seulement pour votre voix mais d'une manière générale pour vous.

3 – A - LE CHEMIN DE LA VOIX :

« La parole est d'Argent et le silence est d'Or »

A . La voix c'est l'organisation de SONS et de SILENCE

a . Le Son

On peut donc comprendre que :

la voix, c'est le produit sonore d'un geste réalisé par le corps dans un but d'expression et de communication qui se déploie à travers l'espace et le temps (ici et maintenant) dans une situation concrète.

La Voix est le prolongement de Soi vers l'autre, et l'autre nous pénètre par sa voix.
Le **Son** marque le **Temps** tandis que le **Silence** ouvre à **l'Espace**.

b . le Silence :

Dans l'univers des Sons il est opportun de laisser la part au SILENCE.

En effet **le silence** prolonge les vibrations sonores, il donne toute la force au Son émis.

Comme une partition musicale, la Voix ordonne, joue et passe allègrement des vibrations sonores à leur résonance dans le silence.

Le silence est comme l'écrin qui met en valeur le bijou qu'est la voix.

B . le faire ou l'avoir

La voix est le produit d'une façon d'avoir :

il s'agit des systèmes organique, mécanique et physiologique de la voix qui peuvent faire l'objet de dysfonctionnement et qui amène la personne à consulter médecin ou spécialiste.

La voix produit d'une façon de faire :

La voix se définit selon des critères généraux classés ou paramètres vocaux :

le timbre (agréable),

la hauteur juste (approprié au sexe et à l'âge),

l'intensité (du chuchotement au cri),

la souplesse (sans fatigue critères de résistance d'endurance).

La manière de s'exprimer vocalement est influencée aussi par des données géographiques et culturelles.

Dans les régions méditerranéennes, les voix paraissent plus criardes, voire plus agressives aux oreilles de personnes venant de régions plus au nord.

Quant à la culture elle influe surtout sur la **censure tacite de l'expression émotionnelle** : dans certaines cultures, les expressions de colère ou de joie sont réprimées, dans d'autres elles ne le sont pas. (I'm shocking !)

Or la façon de Faire ou d'Avoir est directement influencée par **l'Etat Emotionnel** du sujet.

A l'intensité de l'Emotion correspond une modification d'intensité de l'activité phonatoire et articulatoire.

C . L'émotion et l'être

La voix en tant que mode d'expression émotionnel est une voix qui joue avec le clavier expressif, susceptible de monter, de descendre, d'interroger, de s'exclamer, de s'étonner, de marquer sa surprise, sa colère, sa tendresse, sa peur, sa douceur, sa tristesse, ses émotions. Une voix capable de sauter de psalmodier, de fulgurer, de danser.

La voix est porteuse du message émotionnel de l'autre, qu'elle accompagne, module, transmet et qui me pénètre, qui me touche, m'émeut et auquel je vais répondre dans mon propre mode émotionnel.

La voix comme la respiration réagit aux nuances les plus fines de la vie affective et émotive.

Ne dit-on pas : avoir une voix blanche de peur, tremblante d'anxiété, nouée par l'angoisse, haletante de colère, en perdre le souffle ou en avoir le souffle coupé, un voix joyeuse, triste, agressive, dynamique, dépressive.

1. L'émotion enrichit la voix en lui donnant un contenu

2. La voix enrichit l'émotion, en lui prêtant un support : LA VOIX libère L'EMOTION.

Donc la voix est aussi le produit d'une façon d'être.

Quand **l'émotion est retenue**, figée, incapable de sortir elle se concentre sur une partie du **corps** qui se bloque et se crispe : **la gorge, le diaphragme le plexus solaire le bas ventre et le périnée.**

L'émotion engendre une tension, une souffrance et elle agit sur les muscles qui se contractent pour « contenir » la sensation exactement comme ils le feraient pour supporter un fardeau (c'est notre monde intérieur) et c'est aussi une charge qui exerce une pression vers l'extérieur pour se décharger (c'est notre monde extérieur).

En cas de conflits émotionnels **le corps est donc limité et la voix perd de la souplesse.**

Raideur corporelle, entrave vocale, gorge serrée peut être le signe d'un conflit émotionnel qui, en ne parvenant pas à s'exprimer, renforce les tensions et le dysfonctionnement vocal. C'est un **cercle vicieux.**

D. « Mal à dit » quand le corps retient la vie

L'être développe un état de stress, l'action du système nerveux sympathique conduit à une phonation tendue, qui se manifeste dans l'intensité de la voix, sa hauteur et la façon d'articuler les sons du langage.

Par exemple, les émotions tendres provoquent le prolongement des voyelles, les émotions agressives celui des consonnes.

De même que la monotonie de la voix et une faible intensité vocale constituent les symptômes vocaux de la dépression.

La gorge serrée, la dysphonie, le mutisme, les angines (de angere = angoisses) sont les « mal-à-dies » liées à ce niveau de conscience.

En relaxation ce niveau de conscience se libère et ouvre à l'imagination, la créativité la réceptivité.

La gorge lieu de vibrations sonores et de passage des aliments, symbolise le pouvoir de transformation.

PATRICIA

4. JE VIS ET JE VIBRE AU SON DE MA VOIX et JE ME TRANSFORME

A. Je vis : la voix outil de communication

L'étude de la voix est d'un intérêt particulier pour le management : le comportement vocal joue un rôle important dans une négociation, une prise de décision, un conflit, une compétition. Savoir écouter l'autre dialoguer sur le même ton vocal ou son contraire, peut influencer sur l'aboutissement soit à un accord, soit à une domination ou à une soumission.

B. Je vibre : expression émotionnelle

la voix est un mode d'expression émotionnel : elle permet de se mettre en relation avec l'autre et de recevoir l'autre par sa voix. D'assumer son monde intérieur dans le monde extérieur.

La voix est entre autres à la croisée des chemins entre la Raison et le Ressenti.

La voix libre implique un accord entre raisonner et résonner ; **la voix bloquée** indique une dualité, une fragmentation.

C. Je me transforme : la voix guérison de l'âme

D'une façon plus subtile, par la voix, nous pouvons trouver les différents sons accordés aux zones de résonance de notre corps.

Par le SON on peut agir sur nos chakras, ces centres d'énergies récepteurs et transmetteurs et mettre en communication toutes les forces d'énergie de notre être, de la plus dense à la plus subtile, du périnée au sommet de la tête, de l'enracinement à la conscience d'ÊTRE.

5. SOPHROLOGIE RELAXATION et UNITE

La voix est le porte parole de ce que j'ai (corps physique), de ce que je sens et je fais (perception sensation émotion) de ce que je suis et j'exprime, je transforme (pensées intellect)

Le faire est le lien entre l'avoir et l'être

A. Une unité : CORPS/AME/ESPRIT.

B. Comment agir pour accorder ma voix et tendre vers cette unité CORPS/AME/ESPRIT ?

1. Le corps instrument :

nous l'accorderons, et apprendrons à le contrôler en utilisant tous les registres du corps résonnant que nous connaissons en sophrologie ou relaxation.

Lien entre plancher pelvien, diaphragme, gorge (cordes vocales = plancher laryngé ou palatal)

Activation des 5 systèmes

- En agissant sur l'avoir :

a. Expérimenter mon attitude corporelle : contact à la terre (les appuis) et prise de conscience de la verticalité (en relation avec la colonne vertébrale, le haut et le bas, la distance juste...). Je peux alors proposer des marches, des équilibres, des graphismes : RD1, Yoga ; Tai chi etc...

b . Relâcher les tensions musculaires agir sur les carapaces (les cuirasses de W. REICH) : je peux alors proposer Sophronisation de base, Schultz, Jacobson, Do In, etc.

c . Calmer la respiration : je peux alors proposer toutes les techniques de respiration pour ouvrir les différents étages respiratoires, recentrer, calmer. Les apnées agissent tout particulièrement sur la détente des 4 diaphragmes (pelvien, abdominal, claviculaire, laryngé plis vocaux). le système neurovégétatif est alors sollicité.

- En développant l'être :

Ecouter **ma résonance** dans mon corps me permet de poser et travailler ma voix à l'intérieur et l'extérieur de moi-même **pour jouer de moi**.

Je peux utiliser des jeux vocaux, travail des Sons, Qi Gong, chants, des expressions vocales et gestuelles.

Prendre **conscience de mes émotions** c'est me donner l'occasion de **revoir mon cadre de référence**.

1. Je peux travailler sur la gestion et reconnaissance du stress
2. Connaître mes différents personnages
3. Travailler sur mes dualités
4. Ma sécurité
5. Sur les liens émotion et symbolisme (chamanisme)
6. Ouvrir les lieux de résonances dans mon corps en passant par les chakras, les relier : yoga, Tai Chi ; Qi Gong ; chants, visualisations (exemple : fête des fleurs, l'arc en ciel).

**UNE Voix qui se permet de jouer avec les sons est une voix
qui se libère s'apaise, s'énergétise, retrouve les sensations de confort, d'harmonie de plénitude.**

CONCLUSION :

**Du Corps Physique au Corps Emotionnel,
la Voix peut nous emmener sur la voie de la SPIRITUALITE .**

Florence Barrago et Patricia Laleouse (03/04/2004)



ATELIERS

SOPHRO-COMMUNICATION EN ENTREPRISE

L'objectif de l'atelier était de réfléchir aux pistes de démarche d'introduction et d'utilisation de la sophrologie dans l'entreprise. Comment communiquer et commercialiser la Sophrologie dans l'entreprise ?

Notre groupe de réflexion se compose d'une vingtaine de personnes. Chacun se présente rapidement en relatant son approche de l'entreprise. Nous constatons que très peu de démarches ont jusqu'à présent été effectuées.

Dans un brainstorming, nous proposons aux participants une liste de questions auxquelles viennent s'en ajouter d'autres.

Les voici dans l'ordre d'intérêt avec leur résumé de réponses :

Peut-on parler, ou employer le terme Sophrologie dans l'entreprise ?

Cette question suscite beaucoup d'intérêt. La plupart d'entre nous admet que le terme Sophrologie est mal connu ou mal perçu dans l'entreprise et peut amener des réticences. A chacun de personnaliser son approche pour une bonne négociation. Par exemple parler de relaxation dynamique.

A qui je m'adresse dans l'entreprise, à qui je vends la Sophro, quel est le commanditaire ?

Dans un premier temps, il apparaît que nous allons démarcher les comités d'entreprises de grandes et moyennes entreprises et nous adresser à leurs secrétaires.

Nous pouvons également contacter le chef d'entreprise, le directeur des ressources humaines et le responsable de formation.

Pour qui je vends ma prestation ?

Pour tout le personnel de l'entreprise par l'intermédiaire des C.E., pour des services précis sous forme de module de formation etc...

Pourquoi je propose ma prestation ?

Pour retrouver un meilleur bien-être dans l'entreprise

Pour la gestion du stress

Pour une meilleure communication, un meilleur relationnel

Pour une meilleure cohésion d'équipe par exemple intervention dans un cadre événementiel, etc.

Sous quelles formes ?

Séance d'une ou deux heures dans la semaine ou divers pour les C.E.

Thème spécifique en formation pour les services (Exemple : gestion du stress pour des équipes de personnes en contact permanent avec le public, etc...)

Que puis-je mettre en place comme démarche de prospection ?

Utiliser mon réseau

Mailing + relance téléphonique 8 à 10 jours après pour décrocher un rendez-vous

Porte à porte

Téléphone + face à face

Internet outil ou non ?

Il apparaît qu'Internet permet de trouver quelques informations, mais rien de réellement conséquent dans mes dernières recherches sur le sujet.

Appui des médias, journaux.

Créer son propre dossier de presse : souvent, les revues nationales spécialisées comme « l'entreprise », « management », « l'usine nouvelle », font intervenir des sophrologues dans leurs articles sur la gestion du stress, la cohésion d'équipe et divers sujets. Ces supports serviront d'appui à notre argumentation dans l'entreprise.

A quel prix je vends ma prestation ?

Nous n'avons pas de données précises à ce sujet. Tout dépendra du statut du sophrologue.

Eric Millet (03/04/2004)

L'IMAGINAIRE ET SES RESSOURCES

Après avoir noté pêle-mêle toutes les idées qui fusaient, le groupe a convenu que l'imaginaire ne se structurerait pas, par conséquent, il n'était pas nécessaire d'établir un classement ou un plan.

Je retransmets donc ici tout ce qui a été dit, dans l'ordre où cela a été dit.

Nous avons recherché qu'elle était la place de l'imaginaire dans la vie :

- Dans l'imaginaire, il y a une image.
- Nous ne sommes plus dans le réel.
- On est hors du temps.
- Il faut être présent et disponible à l'imaginaire.
- Il n'a pas de limites.
- C'est une évasion, une part de rêve.
- Il est nécessaire à la vie.
- Il peut être le point de départ d'un projet.
- Il est le point de départ de la créativité.
- L'imaginaire, c'est une part de notre inconscient qui s'exprime.
- C'est l'expression du cerveau droit.
- Imaginer, c'est re-crée.
- Il a un aspect hautement ludique.
- C'est un espace de liberté.
- Il n'y a pas de rationnel qui nous ennuie, pas de censure.
- L'artiste se sert de son imaginaire : il visualise l'image finie : il y a une appréhension globale.
- C'est ce qui lui permet de trouver le chemin pour y arriver.
- C'est en laissant apparaître les phénomènes que l'imaginaire va se révéler.

Dans la vie, le travail, le quotidien :

- C'est un espace à redécouvrir.
- On peut être créatif pour tout.
- Il faut s'autoriser.
- Il existe un blocage éducatif.
- Il faut permettre aux enfants de développer leur imaginaire.
- C'est s'autoriser à sortir du cadre (angoisse de la page blanche).
- Aujourd'hui il est apprécié dans le travail, il faut juste se le permettre.
- Le stress inhibe l'imaginaire.
- Plus on en a plus on peut dépasser les contraintes : cela permet d'assouplir le cadre, de prendre du recul, de changer d'éclairage.
- La contrainte peut être un stimulant pour aller dans l'évasion.
- Le monde moderne a un peu tué l'imaginaire.
- L'imaginaire s'entraîne, il est une **pulsion de vie** : il appartient à nos potentialités.
- La liberté donne encore plus de possibilité, dans le travail, mais si l'on sort du cadre, on est perdu.
- Il faut nourrir son imaginaire.
- Il peut être stimulé par le jeu. Le monde artistique, l'environnement.
- Il est nécessaire d'éveiller tous les sens.

En sophrologie :

- Il faut un bon ancrage du corps pour une dynamique de l'imaginaire.
- Le corps devient de plus en plus libre de tensions.
- Pour le vivre, il est nécessaire d'être autonome.
- Le sophrologue est là pour donner un sens, mais dans la pratique, chacun laisse émerger sa part de créativité.
- Le sophrologue utilise des verbes d'action.
- Le travail sur les sens active l'imaginaire : là où je vais.
- Avec lui on est sur l'essence de l'être : comment j'y vais.

En conclusion :

L'imaginaire, ce n'est pas que des images.

Il ne se définit pas, il se perçoit.

Il permet de créer sa vie.

ALORS, LAISSONS UNE VASTE PLACE A L'IMAGINAIRE....

Claudine Demont (03/04/2004)

LA VOIX EN SOPHROLOGIE

PRATIQUE D'OUVERTURE DE L'ATELIER

ASSIS (Florence)

Détente Respiration calme libre prise de conscience qu'à l'inspire je reçois (de l'extérieur) à l'expire je donne (de l'intérieur) = chemin de la voix

Respiration en 4 temps inspire - rétention poumons pleins - expire - rétention poumons vides et vivre cette respiration ... sur les rétentions faire résonner je reçois (P. pleins) je donne (P. vides)

Détente corporelle système par système et globalité du corps

Bâillements provoqués

(Patricia) Tester la respiration du dormeur (vibration fond de gorge)

PUIS Respirer du bleu dans la gorge – le bleu du ciel - imaginer comme une écharpe bleu autour de la gorge

DEBOUT

Exercice énergétique chinois croisés + son par hémicorps à l'inspire monter genou droit + fléchir avant-bras droit - courte rétention - expire vivement + plus son (A ou O) geste Karaté bras et frappé pied au sol (enracinement) 3 fois droite et 3 fois gauche

Exercice articulatoire :

Où Mamie a mis le maïs mou ... Mamie a mis le maïs mou à MIAMI

- Faire les 3 voix du papa ours, maman ours, bébé ours avec les émotions Colère Etonnement Tristesse)

« **Qui a mangé ma Soupe ?** »-

Jouer avec sa Voix : CHANTER Lent puis plus rapide

Ma Doudou m'a dit vient te relaxer

On va rire chanter et puis danser

Ba ou ba ouba ouba (sur l'air du texte)

Ecouter ma voix et celle des autres

Seul en se déplaçant par petit groupe de trois ou quatre, tous ensemble

Ensemble jouer sur le rythme et la vitesse (lent vite saccadé, coulé façon militaire, charme, façon rock ou valse etc.)

Tous ensemble en faisant la fête

PAUSE

ASSIS refaire une rapide détente et se mettre en condition d'écoute attentive

prendre conscience de la voix du conteur... (au-delà du texte écouter le jeu vocal pour nous permettre de visualiser l'histoire, les personnages, le lieu)

Ecoute d'un conte Soufi - le conte des sables

MERCI à Monique pour ses talents de conteuse

Le conte des Chaudoudoux - (voir journal n° 11 ou sur le site à la rubrique "textes")

ATELIER « la Voix en Sophrologie »

Sous forme de questions et réflexions communes ?

La voix du sophrologue : conscience de ma voix conscience de mes émotions :

Comment je sens ma voix ? Accent, timbre, hauteur, intensité, souplesse, débit

Qu'est ce que je fais de ma voix ? Sons, vibrations et silence articulations des mots pour jouer sur la vibration les émotions dans ma voix ? Comment je les gère ?

La voix du sophrologue va vers l'autre :

Qu'est ce que je transforme ? Les effets ? Quel retour ?

Conscience de l'effet de ma voix sur l'autre :

Qu'est ce que je transmets ? Induction malgré tout

Comment ma voix me revient ?

Aide ? Support ? Contrainte ? Facilité ? Dépendance ? Rejet ?

Compte rendu de l'atelier

1 – **LA VOIX DU SOPHROLOGUE** (La voix est l'outil au service de nos compétences).

La voix se modifie, elle est le reflet d'un état intérieur, d'un état d'Etre qui reflète la modification de l'état de conscience du sophrologue. Elle se modifie au fur et à mesure de l'inspiration, comme un autre Soi.

Témoignage : avant la sophro je n'aimais pas ma voix ; je la trouvais aiguë, criarde, je me taisais. Maintenant elle est plus posée, plus calme, plus audible.

La voix trahit nos émotions au delà des mots et du langage, ce qui fait dire que la voix est AUTHENTIQUE et HUMAINE. « la chair précède le verbe ».

Le souffle va permettre de donner de l'espace aux émotions et donc de les calmer.

Par la prise de conscience d'un espace inconscient qui flotte dans notre voix, nous allons pouvoir travailler la voix (et nos émotions) pour qu'elle devienne la plus proche de nos intentions. La voix est le support de nos intentionnalités.

2 – **LA VOIX DU SOPHROLOGUE VA VERS L'AUTRE** : Repères – Re-paire

« La voix appartient à moitié à celui qui la donne et à moitié à celui qui la reçoit »

Témoignage : un jeune et nouveau pratiquant dans un groupe révèle qu'il ne supporte pas la voix du sophrologue « ça m'énerve... » en fait habitué à un environnement très criard ; le calme l'angoissait plus qu'il ne le rassurait il avait perdu ses repères il attendait un cri ... (il ne revient pas)

Autre témoignage : une personne vient dans le groupe pour la 1^{ère} fois et m'annonce qu'elle vient « tester ma voix ».

La voix fait donc partie de l'Alliance. Attention à la dépendance !

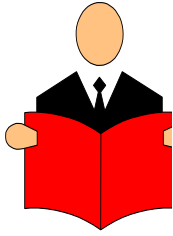
3 – **LA VOIX** : effets sur l'autre

La voix sécurise le pratiquant, induit le calme, repose ; lorsque le sophronisé est pénétré par la voix du sophrologue, il se sent en sécurité, il s'enracine. Elle est le fil conducteur qui amène l'autre vers un autre état de conscience.

De la voix calme, à la force de la voix intérieure, le silence devient « le meilleur des terpnos logos »

Florence Barrago et Patricia Laleouse (03/04/2004)

TEXTES



S'ENTENDRE

Entre ce que je pense,

ce que je veux dire,

ce que je crois dire,

ce que je dis,

ce que vous voulez entendre,

ce que vous entendez,

ce que vous croyez entendre,

ce que vous voulez comprendre,

et ce que vous comprenez,

**il y a au moins 9 possibilités
de ne pas s'entendre !**

JE PRENDS CONSCIENCE

Je prends conscience du pouvoir étonné que j'ai sur ma propre existence.
Pendant des années et parfois même durant des décennies,
je me suis plaint du pouvoir des autres sur ma vie,
sur mon environnement, sur moi-même.

Je prends conscience de tous ces contes sans cesse réactualisés
que je me suis racontés depuis l'enfance.

Je prends conscience des auto-privations, des refus ou de la culpabilisation,
prison dans laquelle je me suis laissé enfermer
de longues heures, de longues nuits ou de longs jours.

Aujourd'hui je peux rendre ces interdits, ces violences ou ces injonctions
à ceux qui me les ont transmises.

Je prends conscience d'une parole propre, la mienne,
au-delà de celle qui m'a été dictée
ou simplement proposée par ceux qui voulaient ou croyaient m'aimer.

Je prends conscience de mon regard...

car c'est bien avec mes yeux que je vois et que j'entends l'essentiel.

Je prends conscience de l'infinie tendresse que je peux me donner ou offrir
et de celle que je peux oser recevoir sans me sentir redevable.

Je prends conscience que je peux cesser de maltraiter ma vie,
que je peux la rêver, la recréer et entrer dedans de plain-pied
pour l'agrandir encore et encore.

Je prends conscience que je ne suis ni fragile ni faible,
seulement vulnérable parfois.

Je prends conscience que mes besoins ont de la valeur
et peuvent s'exprimer en demandes
sans devenir des exigences.

Je prends conscience que mes désirs sont stimulants,
qu'ils peuvent être reconnus par moi, qu'ils peuvent être comblés,
réalisés avec d'autres, ou simplement entendus.

Je prends conscience de mon corps, mon plus ancien compagnon,
souvent maltraité, trahi, abusé aussi...

avec lequel je partage l'essentiel de mes jours et de mes nuits...

Je prends conscience de mes chemins multiples
pour atteindre le meilleur de moi, plus loin, plus profond.

Oui *je prends conscience*
et je vis dans cette conscience-là.

Jacques Salomé

NAISSANCE AU SENS DE LA VIE

La vie, un jour, m'a accouché.

Elle m'a nourri de son air maternel, elle m'a parlé, je l'ai entendue.

Je ne l'ai pas écoutée, quelle ingratitude !

Le ronronnement de ces paroles m'endormait dans une douce berceuse.

Passif, je n'entendais que le bruit de sa voix, je ne percevais pas le contenu du message qui me demandait de me sortir de mes tourbillons répétitifs et qui m'engluaient pour être semblable aux automates, sans naître de rien, puisque n'être rien qu'une simple répétition orchestrée par des schémas reproduits d'incompréhensions.

Une émergence de ma léthargie profonde tel un séisme me secoua, pour enfin entendre, comprendre, écouter, et être là, présent, afin d'interpréter cette voix qui me montrait la voie des sens.

La vie avait un sens caché, et moi j'avais des sens, qui allaient dans tous les sens, sans pouvoir trouver le bon sens, bon sang quel être aveuglé de non-sens !

Maintenant tout s'éclaire, la voix de la vie se manifeste à travers mes sens, tout s'organise dans ce sens.

La vie me suggère de relier mon esprit à mon corps.

Les connections se faisant, tout devient plus net, plus clair, une lumière nouvelle baigne mes sens, coloré de vérité, parfumé de sensualité.

Nos yeux sont aveuglés par notre orgueil gonflé de pouvoir, pour voir quoi ?

Simplement un vernis rutilant de paraître, qui nous fait disparaître dans nos insatisfactions puisque jamais rassasié.

Il faut apprendre à sentir que l'on ne sent rien, que l'on n'est rien.

De là, réapprendre sainement à respirer, à sentir la respiration nourricière de notre vie.

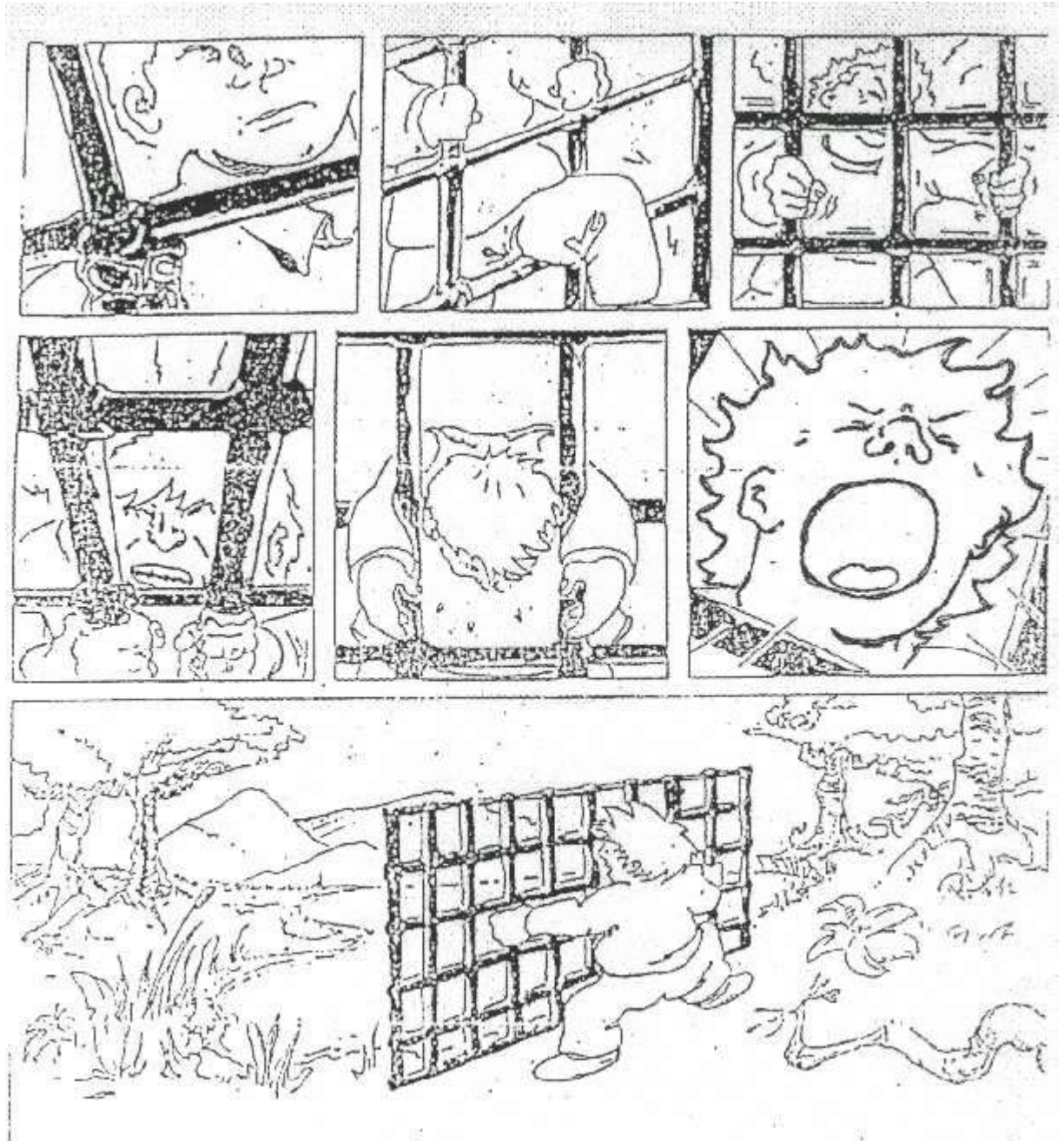
Tout commence à cet endroit, par les bienfaits de l'éveil de nos sens, qui nous remplissent de la joie de vivre.

Vénérons nos cinq sens, ils nous propulsent au saint des saints de notre temple corporel vers les parfums d'encens de notre sixième sens.

Sain d'esprit et de corps et, voué à notre propre saint, nous allons de ce fait au sein de la compréhension du sens de la vie.

Bernard Garnier

LA RELAXATION



**LA LIBERATION
DE SES CHAINES !**

DISCOURS D'INVESTITURE DE NELSON MANDELA

Notre plus grande peur n'est pas que nous soyons inadéquats.

Notre peur la plus profonde est que nous soyons puissants
au delà de ce qui est mesurable.

C'est notre lumière, pas notre obscurité
qui nous effraie le plus.

Nous nous demandons :

« Qui suis-je pour être brillant, talentueux, fabuleux ».

En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ?

[...]

Jouer petit ne sert pas le monde.

Se rétrécir devant les autres
pour qu'ils ne se sentent pas en insécurité
ne fait pas preuve d'une attitude éclairée.

Nous sommes tous voués à briller, comme le sont les enfants.

Nous sommes nés pour manifester la gloire [...]
qui est en nous.

Ce n'est pas le sort de quelques uns d'entre nous,
c'est le sort de tout un chacun.

Et quand nous laissons notre propre lumière briller,
nous en donnons sans en être conscient,
la possibilité aux autres de faire la même chose.

Quand nous sommes libérés de notre propre peur,
notre présence libère automatiquement celle des autres.

SEANCES



2EME DEGRE ACTUALISE 2003 SUR LE 1ER SYSTEME ET CONTEMPLATION

Nous allons travailler la RDC2 actualisée, en activant un seul système, le 1^{er}.

Les systèmes : La corporalité est divisée en 5 systèmes énergétiques :

Le 1^{er} système : la tête et le visage, et toutes les structures anatomiques et physiologiques, notamment la présence des organes, principalement le cerveau et les organes des sens. Avec un espace d'intégration situé au niveau du lobe frontal. L'espace d'intégration, c'est ce qui relie le système à l'ensemble de la corporalité.

Le 2^{ème} système : le cou, la nuque, les trapèzes, les épaules et la partie externe des bras avec un espace d'intégration situé au niveau de la thyroïde, qui régule le métabolisme des cellules.

Le 3^{ème} système : la poitrine, le dos, la région dorsale, et la partie interne du bras, avec des organes vitaux importants : le cœur, les poumons, le thymus, organe entrant dans le système immunitaire, situé derrière le sternum. L'espace d'intégration se situe au niveau du thymus.

Le 4^{ème} système : l'abdomen et la région lombaire, présence de nombreux organes (estomac, foie, pancréas, rein, surrénales), espace d'intégration au niveau du plexus solaire quelques centimètres au-dessus du nombril régulant le système neurovégétatif (accélérateur et freinateur du corps).

Le 5^{ème} système : la moitié inférieure du corps, en dessous du nombril avec le bas-ventre, le bassin, les membres inférieurs, avec bien sûr la présence des organes génitaux et également les 2 fémurs porteurs de moelle osseuse, les 2 plus gros os de l'organisme, les principaux pourvoyeurs de cellules souches permettant de régénérer notre sang.

Dans cette pratique nous allons passer par différentes postures : debout, assise 2^{ème} degré et la posture d'intégration (isocay, le pharaon...). Pour m'approprier la posture d'intégration, je pars de la position assise, j'appuie mes pieds au sol et mes mains sur mes genoux, j'effectue une tension vers l'arrière du buste à l'inspire, au moment de l'expire je prends la posture, le dos droit (posture pharaonique).

Nous nous plaçons debout devant notre siège, nos pieds suffisamment écartés pour être en équilibre, le regard à l'horizontale, nous fermons nos yeux.

Prenons conscience de notre équilibre, du pré relâchement des tensions. Conscience de notre respiration, laissons notre corps se relaxer. Relâchons notre tête, notre visage, nos épaules, nos bras ; relaxons la poitrine, le dos ; notre ventre notre bassin tout notre tronc. Nous relaxons autant que possible nos membres inférieurs.

Réunissons nos 2 mains devant nous en croisant nos doigts. Nous montons nos bras à la verticale au dessus de notre tête en respiration libre. Conscience de notre verticalité.

Nous portons notre attention, nous nous concentrons sur notre **1^{er} système**, la région de la tête et du visage avec un **espace d'intégration au niveau du lobe frontal**. Nous amenons nos 2 mains en face de notre 1^{er} système. Conscience de la forme de notre 1^{er} système sans tensions. Quelques instants de **déplacement du négatif** où à chaque expire, nous expulsions l'air et les tensions de notre 1^{er} système.

Déplaçons nos mains face à notre **2^{ème} système** : la région du cou, de la nuque, des trapèzes, des épaules, de la partie externe des bras. **Espace d'intégration au niveau de la thyroïde.** Conscience de la forme de notre 2^{ème} système sans tensions. **Déplacement du négatif sur notre 2^{ème} système.**

Déplaçons nos mains au niveau de notre **3^{ème} système** : la poitrine, le dos, la partie interne des bras, **avec un espace d'intégration situé au niveau du thymus au milieu du sternum.** Conscience de la forme de notre 3^{ème} système. **Déplacement du négatif sur notre 3^{ème} système.**

Nous déplaçons nos mains face à notre **4^{ème} système**, entre le nombril et les côtes et la région lombaire. Avec un **espace d'intégration situé au niveau du plexus solaire.** Conscience de la forme de notre 4^{ème} système sans tensions. **Déplacement du négatif sur notre 4^{ème} système.**

Déplaçons nos mains au niveau du **5^{ème} système** au niveau du bas-ventre. Le bas-ventre, le bassin, les membres inférieurs, **avec un espace d'intégration situé au niveau du bas-ventre.** Conscience de la forme de notre 5^{ème} système sans tensions – **Déplacement du négatif sur notre 5^{ème} système.**

Nous relâchons les mains, nous relâchons les bras. Nous réunissons nos 5 systèmes : inspire – rétention tension douce de tout notre corps, expiration.

Conscience de la gravitation. Le contact de nos pieds contre le sol et du sol contre nos pieds : gravitation **externe.** Conscience également d'un sentiment de gravité **interne**, dans chacun de nos systèmes.

Nous contactons notre siège et nous nous **asseyons confortablement en posture 2^{ème} degré**, contre le dossier, **relax.**

Nous allons maintenant laisser apparaître notre objet neutre. Notre objet de concentration. Nous portons toute notre attention sur cet objet, nous le détaillons. Nous prenons conscience de notre concentration sur cet objet comme hors de nous-mêmes, de la direction de notre concentration.

Je vous propose maintenant de laisser disparaître cet objet et de retourner la concentration, de **faire une conversion de notre regard pour nous contempler nous-mêmes.**

Conscience de notre corps limité, et de notre conscience illimitée. Présence du corps dans la conscience. Présence du corps dans le monde, dans cette pièce, dans ce pays, dans ce continent, sur cette planète, dans l'univers.

Je vous propose maintenant de prendre la posture. Pour cela nous avançons sur notre siège, nos mains sur nos cuisses, posture de distension. Pour prendre la posture de tension en appuyant nos mains sur les cuisses, pieds au sol, tension vers l'arrière du haut de notre corps en inspir, et à l'expir nous prenons la posture d'intégration.

Conscience de la forme de notre corps dans la posture, de l'équilibre de notre corps dans la posture, et de la respiration.

Portons toute notre attention sur notre 1^{er} système : la tête et le visage, et toutes les structures anatomiques et physiologiques, notamment la présence des organes, principalement le cerveau et les organes des sens. Avec un espace d'intégration situé au niveau du lobe frontal. L'espace d'intégration, c'est ce qui relie le système à l'ensemble de la corporalité Contemplation passive externe de notre 1^{er} système. Conscience de la forme de notre 1^{er} système. Conscience de sa mesure exacte et de son poids.

Et pour activer la présence de notre 1^{er} système, je vais vous proposer d'effectuer des mouvements de la tête. D'avant en arrière ... puis Rotation simples Puis la tête revient en position d'équilibre, immobile

Conscience de la gravitation ...

Relâchons la posture, ...repreons la posture du 2^{ème} degré contre le dossier du siège. Contemplation phronique interne Senso-Perceptive. Prenons conscience de la vie organique. Présence du **cerveau, les organes des sens, des cordes vocales.**

Sophro-Présence-Immédiate sur notre 1^{er} système. A chaque inspire, profond sentiment de bien-être dans notre 1^{er} système. Présence de notre 1^{er} système dans la conscience. Présence de la vie dans notre 1^{er} système.

Je vous propose à nouveau maintenant de prendre la posture Isocay. Pour cela nous avançons sur notre siège, nos mains sur nos cuisses, posture de distension. Pour prendre la posture de tension en appuyant nos mains sur les cuisses, pieds au sol, tension vers l'arrière du haut de notre corps en inspire, et à l'expire nous prenons la posture d'intégration.

Conscience de la forme de notre corps dans la posture, conscience de l'équilibre, conscience de la respiration. Contemplation passive externe de toute la corporalité. Forme, dimension et mesure exacte de notre corps.

Pour stimuler la présence de notre corporalité, je vous propose de mettre **vos 2 mains derrière votre nuque, nous avançons nos jambes vers l'avant les talons au sol, tension vers l'arrière, au niveau de la nuque et de vos pieds qui s'enfoncent dans le sol, à l'inspire** conscience de la forme de notre corps, de la gravitation ; **expire, relâchement.**

Une deuxième fois, je vous propose de mettre vos 2 mains derrière votre nuque, nous avançons nos jambes vers l'avant les talons au sol, tension vers l'arrière, au niveau de la nuque et de vos pieds qui s'enfoncent dans le sol, à l'inspire conscience de la forme de notre corps, de la gravitation ; expir, relâchement.

Une troisième fois, je vous propose de mettre vos 2 mains derrière votre nuque, nous avançons nos jambes vers l'avant les talons au sol, tension vers l'arrière, au niveau de la nuque et de vos pieds qui s'enfoncent dans le sol, à l'inspire conscience de la forme de notre corps, de la gravitation ; expire, relâchement. **Nous relâchons la posture.**

Pause de totalisation. Contemplation phronique interne de toute notre corporalité, Senso-Perceptive. Présence de la vie organique. L'esprit rencontre le corps ; une nouvelle corporalité. Laissons-nous aller profondément dans la conscience. Laissons émerger les phénomènes, les manifestations de la vie, tout est bienvenu.

Sophro-Présence-Immédiate sur toute notre corporalité. A l'inspire, profond sentiment de bien-être sur toute la corporalité.

Si nous le désirons, nous pouvons émettre un souhait de paix envers les êtres, tous les êtres. Nous pouvons activer également un sentiment d'équilibre de notre corporalité, sentiment de confiance dans la présence de la vie et d'espoir envers notre existence future.

Nous prenons tout le temps nécessaire pour que se termine pour nous cette pause de totalisation, à notre rythme, dans notre confort, dans notre espace et pour que se déroulent naturellement tous les phénomènes de notre conscience.

Ensuite, nous pouvons mettre en route notre **désophronisation** en commençant par le 5^{ème} système, puis le 4^{ème}, le 3^{ème}, le 2^{ème} puis le 1^{er} en prenant le temps nécessaire pour une parfaite récupération tant physique que mentale pour retrouver notre rythme de fonctionnement habituel. Et lorsque nous avons parfaitement récupéré, nous retrouvons l'espace de cette pièce ici et maintenant, en ouvrant nos yeux, sans nous presser.

Paule Raffin lors de la 11ème journée du 03/04/2004

LE CHEMINEMENT DE L'EMOTION DANS LA VOIX

Protocole

Debout

Polichinelle ou pantin 3 fois (avec ou sans un son comme nous avons l'habitude de le faire)

Enracinement

Enroulement et déroulement de CV sur l'expire avec sons A et O et en suivant le son flûte à coulisse.

Prise de conscience de sa verticalité en lien avec la Terre et le Ciel

ASSIS posture de relaxation (2^{ème} degré)

Approfondissement de la détente

Stimulation Cou Tête Nuque (oui/non) en respiration synchronique

Respiration énergétique pour approfondir détente

Posture 3^{ème} degré (bord de la chaise) pour mettre en conscience la vibration des sons et les mouvements articulatoires ainsi que la résonance à l'intérieur de soi et à l'extérieur et la résonance autour de soi des autres

Echauffement de la voix murmure MMMM - Peuh Peuh Peuh (abdominal) TeTeTe - Rrrrr (gorge)

Le son A en faisant vibrer la gorge avec des petites percussions avec la main au niveau des plis vocaux (gorge glotte)

Prise de conscience des mouvements articulatoires + son (verticalité et horizontalité)

- Miam Patam ouvrir les voyelles traîner sur les consonnes M percuter P et T

- MiiNi Yo

Par deux debout

Do in avec les sons voyelles + effleurage

Debout seul

Qi Gong A.I.E.O.OU mouvement coordonné avec le son 3 fois sur chaque expire 3 fois sur une seule expire

Chant + gestes d'enracinement accompagnant les paroles de « Debout comme un arbre ... (voir à la fin de l'article) »

Séance

(Florence)

Position debout

Nous allons faire, par trois fois, « un polichinelle » en relâchant bien le haut du corps, tout en souplesse et en émettant un son et en laissant vibrer.....

Puis nous nous équilibrons en position debout, nous répartissons bien notre poids du corps sur les deux pieds bien posés, en contact avec le sol.... Nos genoux sont souples, déverrouillés,... nous décollons légèrement nos bras de notre corps... étirons la colonne et la tête bien en équilibre.... Étirée vers le ciel. Prise de conscience de notre équilibre de notre verticalité entre ciel et terre...

Nous allons effectuer 3 enroule/déroule de CV sur expire –enroule (son A) déroule (son O) puis 3 enroule/déroule de CV guidé par le son de la flûte en relâchant bien notre corps Nous ferons **bien le geste d'enrouler et de dérouler sur l'expiration**

Pause d'intégration, approfondissement des sensations de détente en position debout nous accueillons tous les soupirs ...bâillements... et toutes les sensations corporelles ...

Conscience de notre position d'Homme debout entre Ciel et Terre...

PUIS nous passons en position assise, posture du 2^o degré

Nous prenons conscience de tous nos appuis sur le siège, les pieds en contact avec le sol...

Nous approfondissons notre détente en dirigeant notre respiration sur nos 5 systèmes

L'inspire OUVRE ; l'expire RELACHE ... prise de conscience de notre Tête, de notre visage ; front lisse ; paupières agréablement posées devant nos yeux, nos joues se relâchent partie externe des joues et partie interne des joues la mâchoire se desserre, la langue est libre, les lèvres sont souples et peuvent légèrement s'entrouvrir, le menton semble un peu plus lourd, tout le visage est en train de se relâcher et cette détente glisse sur tout notre cuir chevelu.... prise de conscience de la forme de notre tête sans ten-

sion... Prise de conscience de la forme de notre Cou, des épaules un peu plus basses, longueur des bras, sans tension ...mouvement de la respiration dans notre thorax battements du cœur réguliersventre ceinture abdominale, ventre souple qui épouse les mouvements plus lents plus calmes de la respiration ...bas du dos ; bassin, fessiers jambes, pieds... et je respire dans la totalité de mon corps... vivons maintenant la forme de notre corps relâché, notre respiration est calme harmonieuse... vivons l'harmonie et la plénitude de notre corps ici et maintenant

PUIS nous allons venir stimuler notre cou, la gorge et nos plis vocaux par l'exercice du cou tête nue et tension de la région antérieure de du cou.

Nous déplaçons notre tête de haut en bas, comme pour dire oui, doucement, en respiration libre 3 fois prise de conscience de la verticalité du mouvement

PUIS nous déplaçons la tête de gauche à droite, comme pour dire non doucement en respiration libre 3 foisprise de conscience de l'horizontalité du mouvement

PUIS nous posons nos mains sur la partie antérieure de notre cou.... Nous en prenons conscience... et nous allons effectuer 3 fois mise en tension des muscles antérieurs du cou, en respiration synchronique, nous levons le menton, crispions la mâchoire, ressentons la tension, vivons la tension, et expire relâche récupération.....

(Patricia)

Respiration énergétique : je fais monter ma respiration de bas en haut j'inspire vers le haut ; j'expire vers le bas - je suis présent à ma respiration....

nous inspirons dans notre ventre et nous laissons monter l'air jusqu'aux épaules, puis nous laissons l'expire redescendre tranquillement...

nous inspirons vers le haut .. nous sentons l'air frais nous reliant vers le ciel... nous nous mettons en relation avec le ciel

nous expirons vers le bas Nous sentons l'air plus humide et chaud nous enracinant vers la terre... nous nous mettons en relation avec la terre

nous inspirons en sentant le devant de notre corps... nous expirons en sentant l'arrière de notre corps..... nous n'avons pas besoin de prendre beaucoup d'air nous laissons faire ...

Notre respiration devient un grand souffle qui fait vivre tout notre corps... Ce souffle s'unit à la respiration terrestre, au souffle de l'univers, souffle silencieux, paisible sans limite et sans forme, comme l'espace.

Nous percevons le silence de l'espace, le silence qui est en nous

Exercices vocaux en posture 3^{ème} degré :

Assis au bord de la chaise je décolle mon dos du dossier de la chaise... nous étirons un peu la colonne vers le haut... nous prenons une attitude de présence à soi-même. Puis nous allons aborder les exercices concernant la voix en restant dans cet état de conscience pour entendre vibrer nos voyelles et résonner nos consonnes, pour entendre notre résonance intérieure et extérieure ?

Prise de conscience du système phonatoire

Tout d'abord je vais stimuler la bouche les lèvres la gorge les plis vocaux en faisant le son Mmmm bouche fermée, laissons vibrer les lèvres... et laissons résonner (plusieurs fois)

Puis les percussions avec le son explosif Peuh Peuh Peuh je sens mon ventre rentrer comme un piston sur chaque P.... De même avec TeTeTe (+ rapide que P)

Puis le son Rrrr, nous allons ronronner dans le fond de la gorge et sentons bien le ventre rentrer sur l'expiration ; et relâchons bien le ventre à l'inspire... ..

Nous allons émettre le son A et en même temps percute légèrement au niveau de la glotte pour faire vibrer le son... (petite pause d'intégration)

Prise de conscience du système articulatoire et des mouvements allant vers l'horizontalité et la verticalité selon les phonèmes,

En articulant bien, nous prononçons ;

MIAM PATAM ... Miam Patam etc. on ouvre bien le A et on traîne sur le M ...

MiniYo ... MiniYo.... etc. nous pouvons passer de l'un à l'autre + ou - vite... comme un jeu

Puis nous nous levons et nous nous mettons par deux :

l'un va émettre des sons sur les voyelles pendant que l'autre va tapoter sur tout le dos avec le tranchant de la main, comme s'il pianotait sur un instrument.

Il va faire ainsi vibrer les sons à l'intérieur comme vers l'extérieur - finir par le son OU -

Effleurage du dos avec paume de mains bien à plat de haut en bas et changement

SONS ET ENRACINEMENT

Détente guidée de la tête vers les pieds en insistant sur l'ancrage qui s'installe, avec visualisations des racines profondes et solides qui puisent l'énergie dans les profondeurs de la terre, visualisation du magma rouge qui remonte jusqu'au chakra racine rouge.

Détente du haut du corps par exercices des étirements puis exercices du cou

Exercices d'enroulement (3 fois) : dans la position verticale, prendre toute sa dimension entre tête et pieds, aller en conscience vers la sensation d'ancrage en enroulant le corps puis en déroulant, conscience de la verticalité ancrée au sol.

Polichinelle : ressentir l'ancrage et la prise d'énergie à la terre, faire circuler cette énergie.

Emission du son "ou", son do rattaché au chakra de base rouge, dans l'intention d'accroître l'ancrage. J'inspire la couleur rouge, je l'expire dans mon corps, en émettant le son "ou" je dirige l'ancrage vers le bas du corps.

Laisser aux personnes le temps d'émettre chacun à son rythme en ajoutant au gré des sensations de chacun le son voyelle "o" situé dans la zone des 2ème et 3ème chakras.

Finir toujours par le son "ou".

Dans le silence retrouvé, être à l'écoute de ses sensations corporelles, émotionnelles...

Ecoute du poème

Reprendre conscience du moment présent en remettant le corps en mouvement.

POÈME : VOIX

Tu nais de mon corps
Tu nais de mon souffle
Tu nais de moi
Tu es moi je suis toi.

Tu vis par moi
Mais tu me fais vivre
Tu es ma vie qui se déploie
Dans l'espace et dans le temps

Ni tout à fait dehors
Ni tout à fait dedans
Toujours prête à sortir
Tu m'invites au dehors tu exprimes le dedans.

Tu participes à mes joies et à mes peines
Tu pleures ma tristesse
Et tu cries mes colères
Tu portes mon amour.

Aux confins de mon corps et de mon âme
Au confins de mon cœur
Tu permets de me dire
Toi si fine à me traduire.
Tu me dis et je suis

Je deviens ce que tu es
Je colle à ce que tu fais.

Tu chantes et voilà que je chante
Tu chuchotes et voilà mon corps en veilleuse.
Tu modules et je module aussi
Tu clames et me voilà forte peut-être
Tu parles et me voilà sérieuse et attentive
Et quand tu ris, tout mon corps se détend.

Posée d'un pied léger, tu dances dans le vent
Tu es mouvance
Tu es légère comme un plume
Mue par la vie des lèvres.
Tu peux aussi être un caillou propulsé par mon corps.

Ronde et pleine, tu deviens harmonie
Rocailleuse et rauque, tu dis
La souffrance d'un corps
La souffrance d'une âme .
Soufflée, tu n'oses t'envoler
Comme si tu craignais de prendre trop d'espace.

Pauvre qu'on étouffe parfois
On te serre si fort que tu ne peux quitter le corps qui te retient
Qui te retient pour quoi
Que t'empêche-t-il de dire ?
Que craint-il que tu dises ?
Que veut-il réprimer ?

Tu sais aussi te faire grave et lourde
En t'engorgeant
Tu pèses de ton poids
Tu donnes ainsi de l'importance
A celui qui croit qu'il n'en a pas.

Voix triste et voilée
Tu te voiles pour mieux cacher
Le mal être de celui qui t'occulte.

Voix rieuse qui s'égrène comme un roucoulement.
Voix généreuse qui déploie sa palette de couleurs dans un arc-en-ciel soyeux.
Voix nette et franche aux contours sans bavure
Qui dit les choses sans ambages, comme elles sont.

Voix chaleureuse qui pénètre le cœur et réchauffe le corps.

Voix caverneuse et sourde issue de mes entrailles
Et qui ne peut se déployer
Tu es la voix rentrée.

Voix jeune d'un enfant
Qui s'élançe dans la rue.

Voix chevrotante d'un être qui a vécu.
Voix trop aiguë d'un adolescent
Qui hésite à se muer en homme ?

Voix envoûtante tu fais vivre les notes, tu fais vivre l'écrit.

Voix aimée
Voix amie
Je t'aime
Mon double
Mon porte-parole
Toujours au rendez-vous

Tu sens mon souffle chaud et te voilà vibrante
Tu nais d'un battement d'aile

Appuie-toi sur mon corps
Appuie-toi sur mon souffle
Pour mieux fendre l'espace

Répands-toi au dehors
A la recherche des autres voix

Et toutes ces voix qui parlent
Nous font vivre en humain

Et toutes ces voix qui parlent
sont la VOIX.

auteur : Françoise DEJONG-ESTIENNE

Evelyne Fossé Tarento et Patricia Laelouse lors de la 11 ème journée du 03/04/2004

2EME DEGRE ACTUALISE FUTURISATION SOPHRONIQUE LIBRE DU 3EME SYSTEME

Debout

Sophronisation de base par système

Sophro déplacement du négatif.

Pause phronique d'intégration - SSV

Bras droit en avant : IRT avec tension de tout le thorax - ER (3X)

Même chose avec le bras gauche.

Même mouvement avec les deux bras

Etirement latéral : bras droit (3x)

Etirement bras gauche

Etirement des deux bras (2x, la 3ème on redescend en faisant une grande prise d'énergie)

Pause d'intégration. ASSIS

En posture 2ème degré, futurisation phronique libre (FPL), une projection dans le positif sur une journée ou un instant ISOCAY, le plus agréable possible. Un instant privilégié qui nous appartient. Un moment particulier essentiel et profond, sans fioritures. (10mn).

Contemplation de toute la corporalité : conscience de la forme, la mesure, la gravitation, le mouvement.

IRT - tension de tout le corps vers l'arrière, mains sur la nuque - ER (3x) Pause Phronique de Totalisation en posture 2ème degré.

Sophro présence immédiate

En sophro respiration synchronique, formulation d'un souhait de paix pour soi-même, pour les êtres chers, pour tous les êtres.

DSBV.

Description vivantielle

Claudine Demont lors de la 11ème journée du 03/04/2004

REENCHANTER LE MONDE

Protocole

Morceaux utilisés

Trésors de la musique mécanique (disques Pierre Verany collection Anezo-Bouilho) :

N°5 Dolores (orchestron « Frati Symphonion »)

N°17 Orphée aux Enfers (boite à musique « L'épée »)

N°25 Rose du Sud (boite à musique « Accentus »)

N°1 Agnus Dei Samuel Barber (adagio pour cordes opus 11)

Déroulé

SB assise, SDN et ASL avec amplification de la respiration et utilisation de l'expir.

Installation dans un espace agréable (sur l'idée d'un enchantement serein)

1^{ère} rencontre avec une jeune personne (précontact, contact et postcontact)

2^{ème} rencontre avec une vieille personne (précontact, contact et postcontact)

Seul dans cet espace enchanté plein de ces deux rencontres (PI)

L'enchantement sonore

1^{er} morceau qui nous entraîne vers

2^{ème} morceau (idem)

3^{ème} morceau (idem)

Les voix lointaines et présentes

Retour dans l'espace enchantée (PI)

Cette séance est construite à partir d'une sophronisation de base, en position assise simple, puis l'idée est de proposer, une fois arrivé en détente profonde, de vous installer dans un espace qui est à la fois un objet de concentration et un objet d'évasion. Ce que je vous propose, c'est de vous mettre dans un espace, chacun rencontrera le sien, qui soit autour de l'idée d'un enchantement serein, c'est un endroit plutôt un peu magique, un peu extraordinaire dans lequel vous seriez bien. Et dans cet espace je vous inviterais à différentes rencontres. Cela commence par des rencontres avec des personnages, qui vont et qui viennent, et puis ensuite je vais vous inviter à les faire évoluer sur un mode un peu particulier, un peu enchanté, un peu magique, tout à fait imaginaire à travers une composition sonore, des petits morceaux de musique que j'ai choisis, qui vont apparaître et disparaître au fur et à mesure, chacun fera ce qu'il voudra. L'idée c'est de se laisser mener un peu par libres associations, toujours dans cette idée d'espace qui soit un peu magique, un peu irréel, mais tout en restant dans quelque chose de serein. Ce n'est pas la magie avec les monstres, un truc qui fait peur. C'est une espèce d'espace où tout est possible. Vous voyez le scénario.

Donc une sophronisation de base, très simple, très ordinaire, et chacun va s'installer dans cet espace, chacun va prendre le temps de se l'inventer, se mettre dedans.

Et puis ensuite des rencontres d'abord imaginaires avec des personnages que je vais proposer, et encore ils sont à peine esquissés, c'est vous qui les fabriquez, chacun le sien, je fais juste les suggestions.

Et puis après, une évolution de cet espace à travers une rencontre sonore qui sera très discrète, ce n'est pas quelque chose de fort au niveau du son, au contraire c'est plutôt un son lointain.

Je vous laisserais fonctionner à travers ces associations sonores, et cela se termine par un retour ici avec la désophronisation tout à fait classique.

Puis après, je vous inviterais à réagir sur l'intérêt de ce genre de séance.

Chacun va s'installer, tranquillement, sur le siège, se préparer tout simplement à installer un maximum de relâchement, de détente, le plus simplement, le plus naturellement possible – d'abord un peu globalement – puis ensuite plus précisément étage par étage. Dans ce cheminement que vous connaissez bien, du sommet de la tête jusqu'à la plante des pieds.

Relâchez la tête, le visage – prendre le temps de laisser le front s'apaiser se lisser – les yeux fermés de manière détendue et souple. On amplifie la détente du visage en desserrant les lèvres les mâchoires – tout simplement attentif à cette détente qui s'installe et se pose.

On va continuer avec les épaules que nous laissons se relâcher se détendre. – Nous profitons de ce moment de détente – pour détendre la nuque, poser la tête en équilibre – le relâchement des bras et des avant-bras, les mains jusqu'au bout des doigts.

Le dos se cale, s'installe sans torsion ni tension – la poitrine et le ventre sont souples – relâchés – simplement installés dans le mouvement régulier de la respiration ----

Puis toujours très simplement très naturellement – nous laissons glisser cette détente le long du bassin, les muscles fessiers -- Les cuisses se relâchent, se posent – la détente glisse le long des jambes, des chevilles -- jusqu'aux pieds ----

Puis simplement vous posez tous les points d'appui, les talons.

Nous allons amplifier encore cette détente ce relâchement – en utilisant le mouvement régulier de la respiration – le relâchement de chaque expir – A chaque expir, tout simplement, nous amplifions encore la détente de chaque partie du corps – Chacun comme il le souhaite, à sa manière, vit encore la détente de la tête et du visage, les épaules les bras, toute la poitrine et le ventre – chaque expir tout simplement régulièrement calmement – toute la partie inférieure du corps – sur ce rythme de l'expir. Laisser s'avancer serenement calmement sur ce chemin agréable qui va amener à chaque expir plus profondément aux portes du sommeil, chaque expir tout simplement. –

Puis dans cette détente, ce relâchement, je vais vous inviter à vous installer, à vous promener – dans un espace calme serein [musique] et en même temps un espace un peu irréel magique – celui qui est adapté maintenant – Et juste prendre contact avec cet environnement tout en étant attentif aux sensations qui se développent – ce que nous y voyons : formes couleurs – peut-être ce que nous y mettons comme environnement sonore – tout ce qui permet de nous mettre en lien avec cet espace – comme peut-être toucher sentir écouter – juste prendre le plaisir de cette promenade – légère sereine – et en même temps avec un peu d'extraordinaire. Tout simplement se laissant guider par l'imagination, ce qui nous convient d'imaginer, de nous représenter maintenant ---.

Puis dans cet environnement, cet espace un peu imaginaire, je vais vous inviter à une première rencontre. – Vous allez bientôt voir apparaître une très jeune personne, un enfant, peut-être un garçon peut-être une fille, je ne sais pas. – commencez par l'apercevoir au loin, et sentir que lui aussi a son petit côté un peu extraordinaire. – On a un contact visuel qui va se préciser petit à petit. – Vous allez vous avancer l'un vers l'autre – dans cet endroit particulier – Vous approchez encore – vous entrez en contact – comme cela est adapté avec cet enfant, cette jeune personne. Peut-être simplement se regarder – peut-être se dire quelque chose, se toucher – ou faire encore ce qui vient – et apprécier ce contact - un peu irréel et en même temps si présent ----- Passé un petit moment, on sent que cela se termine et puis un sourire, sans forcer et vous le laissez maintenant s'éloigner. Vous continuez votre promenade, lui la sienne – tout en gardant un peu contact encore, juste pour s'imprégner de cette rencontre – sans en oublier la saveur, les sensations – jusqu'à ce qu'il disparaisse comme il était apparu, magiquement, sans raisons. ---

Puis continuez cette promenade, parcours ? Puis là encore va se produire une 2^{ème} rencontre.

Vous allez l'apercevoir au loin. Et là il s'agit d'une vieille personne, un homme ou une femme, on ne sait pas encore. Puis doucement elle se rapproche, vous vous rapprochez d'elle. Vous vous découvrez de plus en plus précisément – jusqu'à rentrer en contact, simple, là encore comme il convient – peut-être simplement se regarder sans rien se dire --- peut-être vous avez envie de poser une question, ou il a envie de vous parler – Laissons faire la rencontre – peut-être se serrer l'un contre l'autre, se serrer la main, je ne sais pas. – Là encore savourez cette rencontre un peu irréelle – se laisser dans la surprise de cette rencontre imprévue---

Et puis, puisqu'il ne s'agit que d'une rencontre, là encore, vous allez vous éloigner chacun sur votre chemin – vous retournant peut-être de temps en temps pour garder un dernier contact. Vous vous éloignez doucement agréablement – avec à l'intérieur le souvenir de cette rencontre – de ce qu'elle apporte – Puis comme l'enfant de tout à l'heure, ce personnage va disparaître d'un seul coup, laissant dans cet espace un peu enchanté, un peu bizarre et en même temps qui donne envie de découvrir, de l'observer. –

Puis dans cette promenade toute simple – vous allez entendre [musique] une musique qui vous invite à vous déplacer. – Et vous vivez cet espace, s'en rapprocher -----
Aussi curieusement qu'elle est apparue, cette musique va s'éloigner disparaître petit à petit jusqu'à s'arrêter – tout simplement – laissant dans cet espace, peut-être le même, -- toujours prêt à ces rencontres ces surprises.

Puis là encore surgit une autre sonorité – Vous vous en rapprochez [musique]

Vous captez, elle va s'éloigner, disparaître – et là encore laissant prêt à une autre rencontre sonore qui va peut-être vous transporter ailleurs, dans un autre endroit particulier – magique - [musique]

Là encore cette musique s'éloigne et son tour va disparaître -----

Puis toujours dans cette promenade un peu irréelle, magique – continuer votre chemin passant peut-être d'un environnement à l'autre, ici tout est possible, sans raison particulière. –

Puis là ce sont des voix qui doucement vont monter – vous invitant à les retrouver
[musique] -----

-
Puis là encore ces voix doucement s'éloignent, tout en restant présentes comme toutes ces rencontres, comme tous ces environnements que vous avez découverts – trouvés –
Et cette promenade va doucement elle aussi s'arrêter. ----

Nous allons nous retrouver – d'abord en reprenant conscience de nos points d'appui --- conscience de la forme – de la posture – des sensations présentes –

Je vous invite avant de terminer cette pratique -- à un moment d'exploration, de contact – avec ce que vous percevez, ce qui est présent à la fois dans les sensations physiques en ayant peut-être, à travers toutes ces rencontres, intégré cet univers un peu enchanté qui circule maintenant à l'intérieur.

Pouvoir de l'imaginaire, de ce qu'il provoque, de ce qu'il nous invite à rencontrer, à percevoir – juste sans va prévenir comme une dernière fois – et doucement tranquillement prendre contact aussi avec cette pièce où nous sommes, où nous avons partagé ce moment – simple, chacun à sa manière mais en étant tous ensemble. –

Je vais vous laisser prendre tout le temps à chacun, à son rythme comme vous savez, pour revenir progressivement dans votre état de tonus habituel, de tonus d'éveil. Nous prenons vraiment tout le temps de la remontée progressive, des mouvements nécessaires, de l'amplification respiratoire, des étirements, des bâillements – tout ce qui va précéder l'ouverture des yeux.

Jean Pierre Lepage lors de la 44ème soirée du 27/02/2004

DEVELOPPER SA FORCE DE VIE ET D’AFFIRMATION DE SOI

On travaille sur les techniques de sophrologie, mais avec une sophronisation, on parle plutôt en dynagogie d’une introspection, basée sur non pas une relaxation mentale mais sur des automassages c’est-à-dire ça aide le mental à se déconnecter des pensées extérieures parasites, parce qu’on va demander au mental de se concentrer sur les perceptions et donc sur le corps et puis décrire les perceptions.

Je vais vous présenter les automassages et après la séance.

Pour les automassages, on commence par les mains, on se met en position calée confortable. Si vous vous sentez bien c’est intéressant de sentir la qualité du contact des pieds au sol. Chacun fait comme il veut de façon à ce que ce soit le plus agréable possible.

Donc on commence par frotter les mains, toujours chaque fois ce qu’on fait on se concentre sur la sensation perçue et on ne fait pas très longtemps. Mais le moment important, c’est à chaque fois de marquer un temps de pause et prendre le temps d’accueillir, prendre conscience des modifications des sensations. Quand on active une zone du corps, il y a des sensations qui sont modifiées donc on se concentre sur ces perceptions.

Dans l’ordre, on va activer le pavillon des oreilles : passer entre pouces et index de haut en bas à 2 reprises. Temps de pause.

Puis l’ensemble du crâne, chacun cherche, on peut faire des petits tapotements, ce qui vous va bien. Et dans un 2^{ème} temps, on masque les oreilles avec les paumes des pouces pour provoquer des résonances.

Ensuite on active l’ensemble du visage, on peut le faire dans l’ordre qu’on veut, je propose d’abord le petit visage et ensuite toute la structure du visage, vous le faites comme vous le sentez.

Ensuite on active la base de la nuque par un massage avec les pouces de bas en haut, on masse toute la nuque. Si vous avez envie de déborder ?

Puis on va activer 3 foyers énergétiques : le foyer de l’énergie respiratoire au niveau du sternum, puis le foyer de l’énergie alimentaire au niveau du plexus ou de l’estomac, et ensuite le foyer de l’énergie ancestrale, point situé sous l’ombilic.

Ensuite on va faire circuler l’énergie : à chaque fois on va se concentrer sur le niveau de détente obtenue et sur la circulation énergétique, puis on fait circuler l’énergie mentalement : sur l’inspir on la fait monter depuis le coccyx sur toute la partie arrière du corps jusqu’au sommet du crâne et sur l’expiration elle s’écoule sur la partie antérieure du corps. On le fait à son rythme, en essayant de réguler, c’est-à-dire si on se sent un peu apathique, on inspire davantage, on va faire plus pour se remplir d’énergie. Si on se sent débordant, si on a chaud, on va expirer davantage. C’est un peu la même chose que quand on veut désactiver une émotion : on souffle vers le bas dans les pieds, mais ici c’est sur la plan du travail de la circulation énergétique.

Ensuite on active les membres supérieurs l’un après l’autre, les membres inférieurs l’un après l’autre, on prend le temps de comparer un peu, ensuite on fera attention à la circulation énergétique, il se peut que vous vous sentiez coupé, on inspire et on souffle en contractant les muscles du bassin, et on voit ce qui se passe.

On essaie de sentir l’état dans lequel on est arrivé.

Puis on se lève, on active la région des reins et la région du ventre, et là on a fait le tour.

Présentation de la séance.

On commencera en position debout, en travaillant sur l’ancrage, je vous proposerai de vous centrer sur le centre de gravité et pour cela de déplacer le poids du corps. Cela vous aide à trouver la verticalité, s’ancrer au sol, s’étirer vers le haut les épaules basses, et ouvrir tout cela. Et on travaillera un peu la respiration, l’expiration prolongée, inspiration, prise de conscience de tous les mouvements liés à la respiration.

Après on fera ce qu’on appelle l’introspection, et quand on se relèvera, on travaillera sur, on retrouvera cet ancrage, et ce que je vous proposerai, c’est de transformer toute cette énergie qui va circuler, faire une correspondance entre force et énergie, suivant la théorie chinoise du yin et du yang, un peu comme une batterie quand on roule on la recharge, en faisant un footing vous revenez dynamisé. On se donne de l’énergie avec la force et l’énergie nourrit la force, elle contient la force. On va transformer cette énergie en force de vie, c’est la force primaire, la force de la naissance et puis ensuite peut-être en force de conviction personnelle et derrière on laissera venir une qualité dont on a particulièrement besoin en ce moment, qu’on a envie de développer.

Derrière on se concentrera sur cet ancrage, toujours en débloquent les genoux, en basculant le bassin, on va essayer de sentir cette force, on essaiera d’imaginer une situation, pas une situation traumatisante, mais une situation où on a besoin de résister. Ce peut être un gros chien sympathique qui vient dire bonjour en vous

mettant les pattes dessus et si je suis faible, je tombe, donc on essaiera de résister. Ce peut être une bande de gamins qui nous saute au cou pour nous dire bonjour, c'est quelque chose de sympathique mais qui risque d'être déstabilisant, donc on le prendra avec le sourire et on en vient à cette stabilité, cet ancrage, cette force tranquille paisible.

Ensuite on s'assiera, on prendra conscience de la présence de notre image, et je vous inviterai à laisser venir une réussite dont on est fier, pas forcément une réussite mirobolante, ce peut être simple, ce qui se présente, et bien s'imprégner de la satisfaction apportée par cette réalisation. Et on laissera venir les qualités qui nous ont permis d'arriver à cette réalisation.

On se projettera dans une situation dans un futur proche où on mettra en œuvre ces qualités, et où ces qualités nous permettront de nous affirmer. Là aussi c'est quelque chose de simple, une situation dans laquelle on a envie d'être à la hauteur. On va exprimer toutes ces qualités qu'on a déjà utilisées, peut-être celle qui nous est venue, essayer de se projeter dans cette situation, bien essayer de s'y voir avec un petit projet qu'on va réaliser et dont on sera content.

Pratique

On peut commencer à chercher le bon écartement des pieds, et puis chercher déjà notre verticalité, nous concentrer sur notre centre de gravité situé sous l'ombilic, et déplacer le poids du corps d'un pied sur l'autre en nous concentrant sur les mouvements de notre centre,-- puis revenant au centre nous pouvons aller d'avant en arrière en prenant bien conscience de nos limites ----- Puis nous pourrons entamer des cercles pour faire le tour de nos limites, mettant le poids du corps sur une jambe, repartir vers l'arrière, tourner pour aller de l'autre côté, puis vers l'avant -- Puis tourner dans l'autre sens -- Nous revenons au centre en prenant bien conscience de notre ancrage entre terre et ciel, la tête bien étirée vers le haut les épaules basses, la tête droite et le regard à l'horizon -- Nous pouvons expirer profondément – et laisser l'inspiration venir, inspiration qui nous relie –

Puis nous prenons conscience, retrouvant une respiration naturelle régulière, des mouvements liés à notre respiration – ouverture – prendre conscience de la respiration depuis l'air qui rentre par le nez, la gorge est libre, mouvements de la poitrine, mouvements du ventre – et bercement du diaphragme entre thorax et abdomen. Nous nous concentrons sur l'intention que nous voulons donner à notre silence – Nous nous déconnectons des préoccupations extérieures – et quand nous sommes prêts, nous pouvons nous asseoir nous installer en position confortable...

Nous prenons conscience du contact des pieds au sol, contact du corps sur le siège, les mains posées sur nos cuisses, peut-être contact des vêtements sur notre peau – les épaules basses, la nuque libre la tête droite –

Nous prenons conscience de notre respiration régulière naturelle --- et nous pouvons commencer à activer nos mains en les massant l'une contre l'autre en prenant bien conscience de nos sensations ---- puis nous marquons une pause – posez les mains sur les genoux et nous accueillons les modifications perçues, nous les décrivons avec des mots simples, des images naturelles, ce qui se présente ----

Puis nous allons activer les pavillons des oreilles entre pouces et index de haut en bas plusieurs fois – toujours en nous concentrant sur les sensations perçues - Puis nous marquerons un temps de pause à nouveau, nous accueillons ces sensations --- prenons le temps de les décrire –

Nous allons ensuite activer l'ensemble de la boîte crânienne avec des massages des tapotements comme cela nous convient -- tapotons bien toute la boîte crânienne, et dans un 2^{ème} temps, nous allons masquer les oreilles avec les paumes des pouces et provoquer des résonances profondes --- puis nous accueillons, prenons conscience de l'espace dont dispose notre cerveau dans la boîte crânienne. Prenez conscience de la détente – de la circulation énergétique dans toute cette région --- et laissons venir les images pour décrire –

Puis nous allons activer le visage. Nous pouvons commencer par les yeux, faire le tour des yeux, le nez, les ailes du nez, les lèvres la bouche – et puis l'ensemble du visage à partir du front, des tempes des pommettes des mâchoires des joues, le menton – Prenons conscience de l'image de notre visage, de sa forme, de son expression, expression que nous pouvons modifier si nous le souhaitons – nous pouvons la rapprocher de la présence intérieure -

Puis nous allons activer la région de la nuque par le massage avec les pouces de bas en haut – et puis l'ensemble de la nuque et du cou ----- Marquons un temps de pause. Nous accueillons, prenons conscience du niveau de détente obtenu par l'ensemble de la tête activée et de la circulation énergétique.

Puis nous allons activer les 3 foyers énergétiques en pensant bien à leur ouverture.

Nous inspirons et sur l'expiration nous massons le foyer de l'énergie respiratoire situé au niveau du sternum -- Puis nous pouvons prendre conscience de l'espace dont disposent nos poumons, des mouvements de la cage thoracique et de notre capacité d'ouverture d'amplification de toute cette région.

Nous allons ensuite activer le foyer de l'énergie alimentaire. Nous respirons et sur l'expiration nous massons la région de l'estomac du plexus -- Nous enchaînons avec l'activation du foyer de l'énergie ancestrale situé sous l'ombilic. -- Nous prenons conscience de l'espace dont disposent nos organes dans l'abdomen, de leur niveau de détente, de la circulation énergétique dans l'ensemble du thorax et de l'abdomen.

Nous allons faire circuler l'énergie à partir du coccyx : sur l'inspiration, l'énergie monte dans les reins, le dos, entre les omoplates, dans la nuque, le crâne jusqu'au sommet du crâne, et sur l'expiration, l'énergie redescend le long du front, du visage, du cou, de la poitrine, du ventre et jusqu'au périnée. Puis nous pouvons continuer à notre rythme en respirant un peu plus si nous souhaitons amplifier l'énergie, en expirant davantage si nous sentons un trop plein --- Respiration l'énergie monte le long de la partie postérieure du corps, expiration l'énergie s'écoule redescend dans la partie antérieure de votre corps.

Puis nous allons activer les membres supérieurs. Nous commençons par un bras. Nous pouvons activer depuis le bout des doigts, l'ensemble de la main, le poignet, l'avant-bras, le bras jusqu'à l'épaule --- Nous marquons un temps pour prendre conscience des modifications énergétiques et décrire les sensations au niveau des 2 bras et comparer. -- Nous allons étirer l'autre bras ----- et puis nous pouvons comparer à nouveau et prendre conscience comme toujours du niveau de détente et de tonus énergétique dans les régions activées. ---

Nous allons ensuite activer les jambes l'une après l'autre en commençant au niveau de la hanche, cuisse, genoux, nous allons à notre rythme, en nous concentrant sur les sensations sur les 2 jambes. Conscience de la qualité du contact des pieds au sol -- et puis nous activons la 2^{ème} jambe ----- conscience des modifications, la circulation énergétique dans l'ensemble des parties du corps activées.

Puis nous allons relier haut et bas en nous avançant sur notre siège. Nous inspirons et sur l'expiration nous appuyons avec nos mains et en contractant les muscles du bassin -----

Nous pouvons nous installer en position confortable et faire un 1^{er} bilan de ce que nous avons retenu, harmonie, équilibre --

Puis avec la présence de l'ensemble de notre corps nous nous préparons à nous lever pour retrouver la position verticale.

Nous nous levons en faisant le moins d'efforts possibles. Nous retrouvons la position d'ancrage, de verticalité -- les épaules basses la nuque libre le regard à l'horizon -- Prenons conscience de notre respiration -- de notre ancrage entre terre et ciel -- et nous allons activer la région des reins par des massages ou des tapotements jusqu'au bas du dos, en prenant conscience de l'énergie disponible dans cette région, de cette diffusion vers le haut vers le bas dans toute la partie postérieure de notre corps. --

Puis nous allons activer la région du ventre avec des massages circulaires dans un sens -- puis dans l'autre -- Prenons conscience de l'énergie disponible dans cette région et de sa circulation dans toute la partie antérieure de notre corps ---

Nous allons réunir avant et arrière et prendre conscience de notre capacité à exprimer, à transformer cette énergie en force de vie, en force de conviction personnelle -- en force de caractère ou de qualité que nous voulons développer parce que nous en avons particulièrement besoin en ce moment ; nous accueillons cette qualité -- et nous allons l'amplifier sur l'inspir pour nous en imprégner, et sur l'expiration nous allons la nommer pour l'imprégner afin qu'elle soit disponible lorsque nous en avons besoin.

Inspiration nous amplifions, expiration nous la nommons. Nous répétons -----

Puis nous allons prendre conscience de notre présence dans la pièce, de l'image que nous avons de nous-mêmes, de l'image que nous pensons donner aux autres.

Nous allons rapprocher cette image de notre présence intérieure -- Nous allons vérifier la taille avec laquelle nous nous voyons. Si nous pensons que nous nous voyons plus petits, nous pourrions corriger en inspirant un peu plus, si nous pensons que nous nous voyons trop grand, nous pouvons expirer ----

Nous prenons conscience de notre ancrage, nous vérifions que nos jambes sont souples, notre bassin est basculé que nous sommes bien ancrés. Nous prenons conscience de notre force paisible et notre force intérieure disponible lorsque nous en avons besoin.

Nous pourrions laisser venir une situation agréable où nous pourrions utiliser cette force, nous pourrions vérifier à quel point elle est efficace -----

Et puis nous allons nous asseoir, retrouver la position confortable. Nous retrouvons nos points d'appui, nous pouvons faire le tour du propriétaire depuis le front, le crâne bien détendu -- ? Conscience de l'air, des narines, la langue, les mâchoires desserrées, la nuque, cou, bras, jambes, dos ventre détendus. Nous prenons conscience de notre respiration régulière – nous nous laissons descendre dans notre espace intérieur un peu plus profondément à chaque expiration. Prenons conscience du niveau d'harmonie obtenue, niveau d'équilibre de paix -- Nous pourrions fixer cette sensation en laissant venir une image un objet qui représente ce que nous sentons. -----

Puis nous laissons cette image cet objet retourner à sa place, nous pourrions les retrouver lorsque nous le souhaiterons lors d'une prochaine séance. Nous nous laissons glisser au bord du sommeil sur chaque expiration --

Et nous allons laisser venir une réalisation dont nous sommes fiers ---. Nous allons nous imprégner de ce sentiment de satisfaction. Nous pouvons l'amplifier si nous le souhaitons sur l'inspiration. Vous vous en imprégnez jusqu'à la moelle de vos cellules, puis nous expirons pour retrouver le niveau d'harmonie et d'équilibre. Nous expirons vers le bas, vers les pieds ----- Nous revenons à cette réalisation – nous prenons conscience des qualités qui nous ont permis d'arriver au niveau de satisfaction – nous les accueillons, celles qui se présentent ----- nous en prenons bien conscience, nous les ancrons ----

Puis nous revenons au présent, nous vérifions les tensions éventuelles au niveau du corps – nous réharmonisons si nécessaire à l'aide de la respiration, la circulation – et nous allons nous projeter dans une situation assez proche dans laquelle nous souhaitons nous affirmer, développer encore davantage toutes ces qualités que nous avons, cette qualité que nous souhaitons renforcer, et nous allons nous voir dans cette situation à la hauteur ----

Si la situation qui nous vient déclenche une émotion, commençons par la désactiver, vers le bas pour retrouver notre équilibre et notre harmonie – Nous nous imprégnons de cette force, force paisible disponible, de toutes les capacités de notre motivation -- Nous voyons, nous apprécions les quelques modifications au niveau de notre comportement ----- Nous nous imprégnons de la situation ----- Essayons de bien noter tous les détails afin de ne rien oublier et que tout se déroule comme prévu.

Nous revenons au présent – Prenons conscience de ce qui nous a plu, éventuellement des corrections que nous aurons à apporter à notre projet – Prenons conscience des tensions éventuelles au niveau de notre corps. Nous réharmonisons si nécessaire –

Nous allons commencer à faire le bilan de notre séance en notant tout ce qui nous paraît important que nous voulons noter ou exprimer de façon à pouvoir en profiter et ne pas le perdre. -

Lorsque nous aurons fini notre bilan, nous pourrions commencer notre reprise en prenant le temps de contracter d'étirer l'ensemble de nos muscles du bas vers le haut du corps en faisant des respirations profondes. Nous n'ouvrirons les yeux qu'à la fin lorsque nous serons prêts...

Christina Martin lors de la 45ème soirée du 30/04/2004

Séance 1,2,3,4 je pratique la sophro
(la Parenthèse 18/06/2004)

Mots clés de la séance :

Sophronisation :

- posture confortable 2° degré
- conscience de ma présence
- respiration
- parenthèse avec le monde extérieur
- conscience de mon corps (anatomie)
- sensations
- tension, sans tension inutile, détente
- globalité de mon corps
- équilibre

1° degré : pouce-nez

- déplacement du négatif
- concentration
- attention
- forme
- 1° système
- tête/visage
- amplifier, dynamiser, accélérer
- attentif, disponible, ouvert
- quelque chose en moi qui s'éveille
- sans analyse, sans jugement
- harmonisation chaleur
- cerveau- organe des sens
- IRTER / marquer la présence

2° degré : pompage

- regard externe
- contemplatif
- observateur de moi-même
- forme / mesure
- conscience du mouvement, de la gravitation
- conscience senso-perceptive
- conscience contemplative interne
- capte le sentiment
- harmonisation énergie vitale
- la vie qui se manifeste, qui s'écoule en moi
- Futurisation sophronique libre
- Je projette ma conscience
- Je contemple une séquence de ma vie future
- Intégration du positif de ma conscience enrichie

3° degré : mains en griffes

- forme, mesure, tridimensionnalité
- rencontre existentielle corps / esprit
- rencontre dans la profondeur de la conscience
- vivance corps / esprit
- prétérisation sophronique libre
- souvenir agréable à long terme
- séquence passée de notre vie
- nous prenons conscience de l'environnement, des êtres, des objets
- nous vivons la présence du positif dans notre peau, nos muscles, nos structures osseuses, nos organes
- nous installons dans le 4° système le sentiment positif déclenché par cette évocation
- nous installons le sentiment positif dans notre peau, nos tissus, notre structure osseuse
- nous vivons la présence du positif dans nos organes, dans notre 4° système

4° degré :

- conscience émanante / imprégnante
- valeur
- groupéité
- manence / rétromanence
- porte au monde
- enrichie
- conscience du corps dans la conscience
- conscience de cette valeur dans la conscience
- conscience du corps enrichi de cette valeur dans la conscience
- au niveau biologique mémoire cellulaire, structures moléculaires,

porteur de mes actes quotidiens individuels, sociaux, culturels

qui renforcent ma responsabilité, ma dignité, ma liberté

On va faire 1, 2, 3, 4 degrés : avec le 1^{er} le 1^{er} système on va faire le mouvement pouces-nez, avec le 2^{ème} on fera les pompes, le 3^{ème} avec le mouvement des griffes soit vous soulevez la pierre soit vous faites au niveau du 4^{ème} système en amenant les mains, au 4^{ème} degré on fera les valeurs.

Dans cette séance, on fait l'activation, on fait l'intégration, on fait l'harmonisation.

Pour la valeur, j'ai choisi la groupéité.

Pour les positions : position isocay assis au milieu de la chaise, ou de méditation plus dynamique, comme vous voulez.

Chacun s'installe confortablement comme vous en avez l'habitude – les pieds bien sur la terre, la tête droite sur les épaules. Et je prends contact avec ma respiration libre, régulière peut-être, et profonde. – A travers cette respiration je fais acte de présence avec moi-même – ici et maintenant dans la pièce dans le monde ----- Je m'installe bien, je redescends les épaules, mes fesses, le ventre – c'est comme si je faisais la parenthèse pour passer un moment d'intimité avec moi-même.

Dans cet état de présence, je prends conscience de la forme de la tête et du visage sans tensions – au niveau frontal, au niveau des globes oculaires, au niveau des joues – chacun à son rythme ---- Je prends conscience de la présence de la bouche, de tous les muscles autour de la bouche que je peux relâcher. Je peux avaler la salive pour dénouer la gorge --- en conscience de la détente qui s'installe et des sensations qui peuvent naître, se libérer, qui s'éveillent --- Je prends conscience de la forme de la nuque, du volume du cou, de la largeur des épaules, de la longueur des bras – sans tensions --- simplement, comme un savoir faire -- Je prends conscience de la détente qui s'installe dans cette partie du corps – puis les sensations qui s'amènent. Je mets de côté toutes les petites tensions résiduelles, j'en fais abstraction. – Je prends conscience de la présence de la cage thoracique, de la sangle abdominale – sans tensions – je prends conscience de tous mes organes internes, le cœur, les poumons, le foie, les intestins etc.. Je prends conscience de la forme de la colonne vertébrale avec tout le squelette qui s'y rattache, les muscles et les os ----- Je prends conscience de la présence des sensations qui naissent, qui s'éveillent – je prends conscience de la forme de la partie haute de mon corps bien installée dans le bassin, confortablement installée dans le bassin, un bassin libre accueillant ---- Et je prends conscience de la forme de la présence des membres inférieurs, de la forme des jambes, de la longueur des jambes, sans tensions inutiles --- Je prends conscience de la détente qui glisse au niveau des cuisses et jusqu'aux extrémités des orteils, à mon rythme ----- Je prends conscience des sensations qui s'éveillent. Je prends conscience de la forme, de la globalité de mon corps, de la globalité de mon corps de la tête aux pieds et des pieds à la tête – conscience de la détente, conscience de la respiration, -- conscience de l'équilibre en position assise --- Je prends conscience des sensations qui se libèrent, qui s'éveillent – dans tout mon corps comme dans une partie de mon corps -----

Toujours dans cet état de présence, je vous propose de passer en position debout. -- les pieds bien sur la terre, la tête droite, les épaules dans l'espace. Je prends conscience de ma respiration – de mon équilibre en position debout – entre le ciel et la terre.

Et je propose, en montant les mains croisées devant nous, simplement de porter les mains au niveau du front en face du front.

Vous le faites 2 ou 3 fois. Petit déplacement du négatif ou des tensions au niveau du 1^{er} système, de la tête et du visage. A l'inspir je cueille la tension, à l'expir je libère les tensions de la tête et du visage, comme si je redonnais plus de légèreté ----

Et je laisse tomber les mains--- Je me concentre toujours sur la forme du 1^{er} système de la tête et du visage – concentration sur la forme – de cette partie du corps. – On va faire maintenant le 1^{er} mouvement pouces-nez. On inspire, on monte les bras, je pose les 2 pouces sur les narines, je bloque la respiration, je fais monter l'expir, je gonfle les joues un peu comme une cocotte minute – et je libère – Nous allons enchaîner les mouvements. Une 2^{ème} fois inspiration, rétention, les 2 pouces, je fais monter l'expir à fond, je bloque, et expir --. Une 3^{ème} fois inspiration je monte les bras les pouces, je fais monter l'expir à fond à fond à fond, expulsion.

Je peux m'asseoir au fond de mon siège. – Aux portes même du sommeil, chacun de nous vit sa propre expérience – Je prends conscience de la présence du 1^{er} système dans la conscience – à travers les sensations -- Je prends conscience de la présence de cette partie du corps dans la conscience à travers les sensations ----- et là, concentré sur les sensations dans le 1^{er} système ----- simplement je prends acte, sans analyse sans jugement ----- Je prends conscience de la chaleur au niveau de la tête et du visage ou dans une partie de la tête et du visage – Et je vous propose de faire une harmonisation douce de la chaleur au niveau de la tête et du visage – à l'inspir je capte la chaleur, à l'expir je partage la chaleur dans toute la tête et le visage, peut-être comme si je voulais un peu caresser le cerveau, au niveau du front, - au niveau des organes des sens - Je me donne la chaleur à l'inspir, je partage cette chaleur à l'expir avec cette partie du corps. Une douce harmonisation ---- douce harmonisation de la chaleur dans la tête et le visage au niveau du cerveau, du front, des organes des sens. ----- Pour bien marquer la présence du 1^{er} système dans la conscience, inspiration, rétention, tension douce de tout le corps la tête légèrement étirée vers l'arrière, expiration – Pourquoi pas une 2^{ème} fois, inspiration, rétention, tension douce de tout le corps la tête légèrement étirée vers l'arrière, expiration – récupération –

A nouveau je vous propose de passer en position debout ---- Je prends conscience de la forme de la tête des épaules et tout mon corps en position debout. Je prends conscience de la forme de mon corps, cette conscience qui grandit, s'élargit, la conscience est illimitée mon corps est limité. – Je vous propose de vous concentrer sur le 2^{ème} système --- Maintenant ce 2^{ème} système est pris en compte, je vous propose comme vous en avez un peu l'habitude, de poser un regard externe contemplatif dans cette partie du corps, comme si je voulais en prendre la mesure, la forme, le volume, de cette partie de moi-même ----- Voilà, je pose un regard neutre contemplatif sur le 2^{ème} système, la nuque, le cou, les épaules et les bras. ---- Pour activer la présence de cette partie du corps, je vous propose de faire des pompes. Nous allons commencer une première fois. Je monte les épaules, je touche les oreilles, je bloque la respiration, et je pompe – expir – Une 2^{ème} fois, inspiration, je bloque et je pompe, je prends conscience de la forme du mouvement – Une 3^{ème} fois inspiration – et je pompe je prends conscience du mouvement, peut-être de la gravitation.

Je peux m'asseoir. Aux portes du sommeil, chacun de nous vit sa propre expérience, son propre phénomène. Je prends conscience de la présence du 2^{ème} système dans la conscience, conscience contemplative et aussi à la fois Senso-Perceptive ---- à travers cette conscience contemplative interne, simplement je capte le sentiment – à travers les sensations et les perceptions -- En cet état de conscience contemplative, je vous propose de faire une futurisation libre sur une séquence de votre vie, une séquence future ----- et je projette ma conscience dans une séquence future de ma vie – l'environnement, les êtres, les objets - --- Je repasse plusieurs fois cette petite séquence --- toujours avec la conscience contemplative mais aussi Senso-Perceptive ---

Je ramène tout le positif, l'énergie vitale de cette séquence – et ce positif cette énergie vitale, je vous propose de les partager dans le 2^{ème} système – à l'aide de la respiration – à chaque inspir, douce présence de la vie, douce présence de l'énergie vitale – dans cette partie du corps, la nuque le cou les épaules les bras ---- A chaque inspir, harmonisation de la vie, de l'énergie vitale dans cette partie du corps ----- La présence de l'énergie positive dans le 2^{ème} système ---- Pour bien marquer la présence du 2^{ème} système dans la conscience, inspiration rétention tension douce de tout le corps la tête légèrement tirée en arrière – expiration récupération. –

Et à nouveau je me prépare à passer en position debout. Je prends conscience de la forme de la tête les épaules et les bras sans tensions – Je prends conscience de la présence ici et maintenant en position debout dans le monde dans la pièce dans l'espace ----- Je porte mon attention sur le 4^{ème} système. Je peux faire un peu de déplacement du négatif à ce niveau là, les mains sur le plexus. A l'inspir je cueille les tensions et à l'expir j'expulse, je chasse, j'expulse les tensions --- et je laisse tomber les bras.

Je vous propose toujours avec ce regard externe contemplatif – la conscience contemplative – de prendre conscience de la forme de la direction, de la longueur, de la tridimensionnalité du 4^{ème} système, de la région abdominale ----- comme si on voulait prendre connaissance de l'épaisseur, la profondeur, de la largeur, de la hauteur de cette partie du corps, simplement ce regard passif contemplatif --- Après avoir fait cette prise de conscience, nous allons faire un moment d'activation – Donc à l'inspir je monte les bras à hauteur du 4^{ème} système, je mets les mains en griffes, en rétention je ferme les griffes en direction de mon 4^{ème} système simplement avec une opposition raisonnée en direction de l'abdomen, et je relâche. – Chacun va soulever sa pierre ou faire son mouvement – on va essayer de ne pas créer de tensions trop vives. Une 2^{ème} fois, inspiration, on ramène les mains vers l'abdomen – tension- expiration – on prend conscience de la forme et du mouvement, de la gravitation. Une 3^{ème} fois inspiration – je résiste, je relâche – expiration –

Je peux passer en position assise au fond de mon siège. Aux portes du sommeil, chacun de nous vit son propre phénomène. Je prends conscience de la présence et de la présence du corps dans la conscience à partir des sensations, des perceptions, à travers cette vivance. Le corps et l'esprit, cette rencontre peut-être dans cette partie du corps ---- Je prends conscience de cette rencontre du corps et de l'esprit à une profondeur de la conscience ----- Dans cet état de présence, dans cet état de conscience profonde, je propose d'aller chercher un souvenir à long terme, souvenir agréable, une séquence passée de votre vie – peut-être dans l'enfance – Je prends conscience de l'environnement, des êtres, des objets ----- je peux aussi sentir les odeurs, les bruits, les couleurs, les parfums ----- Je capte les sensations, les perceptions de cette séquence agréable de ma vie -----

De cette séquence souvenir, je ramène tout le positif – et nous vivons la présence du positif – dans nos muscles, dans notre peau, dans nos organes, dans nos parties osseuses du 4^{ème} système ---- Nous installerons dans le système le sentiment positif déclenché par cette évocation. Nous installons le sentiment positif dans notre peau, nos tissus, notre structure osseuse – Nous vivons la présence du positif dans nos organes dans notre 4^{ème} système ---- Pour bien marquer la présence du 4^{ème} système dans la conscience, inspiration, rétention, tension douce de tout le corps la tête étirée en arrière, expiration. Peut-être une 2^{ème} fois, inspiration, rétention, tension, expiration, récupération --

A nouveau je passe en position debout. Je prends conscience de l'équilibre entre le ciel et la terre – je prends conscience de cette conscience grandie, conscience à la fois émanante, à la fois imprégnante, conscience qui ressent – Dans cet état de conscience, dans cet état de présence, je vous propose de laisser venir et de choisir une valeur ou une qualité – si possible ---- s'il y a une difficulté de laisser venir une qualité, une capacité ---- Cette valeur présente, je vais la laisser monter du 5^{ème} système au 1^{er} système et même au-delà synchroniquement en montant les bras. A l'inspir, je laisse une valeur traverser 5^{ème} 4^{ème} 3^{ème} 2^{ème} 1^{er} système et les mains légèrement écartées, les paumes tournées vers le ciel, je peux aussi porter cette valeur en moi ---- - Je peux porter cette valeur un peu comme un parfum qui sort d'une fleur, c'est ma valence, et en redescendant les bras, je ramène cette valeur qui est enrichie du 1^{er} système jusqu'au 5^{ème} système. Lentement cette valeur enrichie revient à son lieu d'origine ...

Et je peux m'asseoir en position isocay. – Je prends conscience de la présence de mon corps dans la conscience --- Je prends conscience de la présence de cette valeur dans la conscience – et je prends conscience de la présence de mon corps enrichi de cette valeur dans la conscience ----- Je prends conscience de la présence de cette valeur dans la conscience ----- Peut-être aussi au niveau biologique dans la mémoire cellulaire --- Je prends conscience de cette valeur qui donne aussi un élan vital, un des actes quotidiens --- Pour bien marquer la présence de ces valeurs dans la conscience, -- inspiration – expiration –

Je peux m'installer confortablement au fond de ma chaise – et pour terminer la séance, je vais activer le positif de cette valeur ou de ces valeurs qui donnent naissance à mes actes, à mes actes quotidiens individuels, sociaux, mes actes culturels, tous ces actes enrichis de mes valeurs qui renforcent, ma responsabilité ma dignité ma liberté -- Je peux activer tout le positif de ces valeurs qui enrichissent mes actes quotidiens qui donnent du sens à mes actes --- Activation positive de toutes ces valeurs dans toutes les cellules de mon corps -- Et comme j'en ai maintenant l'habitude, je commence la désophronisation, le retour à ma quotidienneté, avec mes valeurs – chacun comme à son habitude dans sa liberté d'être, sa manière d'être, en porteur de valeurs.

Paul Dufour 46ème soirée du 18/06/2004

L'ESPACE-TEMPS DE LA PARENTHÈSE

Vous remarquez que le réseau de la parenthèse permet de se rencontrer sous 4 modes différents : 2 journées de rencontre par an (environ 10€ par rencontre) avec partage d'expériences (pratiques, exposés, ateliers, temps de parole, etc...), 1 journée par an avec intervention de professionnel comme Claudia Sanchez et Ricardo Lopez (environ 20 à 25€), des soirées de partage gratuites (6 à 7 par an) autour d'une pratique et l'Intervision encore balbutiante (demi-journée gratuite de supervision en autonomie), tout ceci étant rapporté ensuite dans le journal (2 par an dont l'obtention est gratuite par email, gratuite par la poste si on assiste à une journée par an et pour 10€ par an si on ne peut y assister et que l'on ne possède pas d'accès internet) ou bien sur le site qui permet gratuitement d'accéder au dernier journal ainsi qu'aux anciens articles parus dans les numéros précédents (celui-ci étant le 16ème).

Vous pouvez, si vous le désirez, participer à ces différents modes de partage selon vos possibilités, n'hésitez pas à me contacter pour pouvoir en bénéficier.

Et pour vous mettre en appétit, voici les différentes pratiques que nous avons pu expérimenter au cours des 46 premières soirées effectuées (à rajouter à la liste de celles des journées actuellement au nombre de 11, voir dans le journal ou sur le site à "Contenu des journaux") :

RDC1 énergétique, les 4 invités, RDC2 et le toucher, le totem, RDC1 et l'image de l'arbre, maison intérieure, RDC1 tête et toucher; RDC2 odorat l'ouïe et imaginaire sur les cinq sens, la grotte du passé, training autogène pesanteur et chaleur, substitution sensorielle, training autogène de Schultz, entraînement bilatéral du cerveau, yoga, sophrologie ludique, RDC3, introduction à la RDC5, stimulation projective, neutralisation émotionnelle, Mnésie best-of de l'année, programmation du futur annuelle, initiation à la PNL, danses indiennes, pensée positive, énergétique Taoïste méditation et Do-In, surprise sophrologique réductive musicale, neutralisation émotionnelle de Davroux, manence-rétromanence, le corps énergétique, RD2 et les 5 sens, voyage vers le soleil, Rdc1 réactualisée, systèmes et couleurs, mémoire du rire, sophrologie pour enfants, yoga nidra, capacités-valeurs et tridimensionnalité, la mémoire consolée, défaire les liens, la sophro stimulation vitale, visualisation symbolisation, sophrologie dans tout les sens, RDC5 actualisée, le do-in, training autogène complet, gestion mentale, recueil de vivance, vaincre son trac, programme 90, yoga pour le dos, j'ai tout mangé le chocolat, bonjour lumière du jour, rdc2 actualisée 3ème système, réenchanter le monde, développer sa force de vie et d'affirmation de soi, 1 2 3 4 je pratique la sophro.

Tout ceci étant animé par les intervenants suivants que je remercie :

Abry Claire, Abtroun Myriam, Bernard-Orsini Marielle, Bernier Cécile, Billard Michel, Browne Patricia, Buffard Micheline, Cézanne Gilles, Darnon Thierry, Demont Claudine, Dufour Paul, Froquet Marie, Gandonnière Agnès, Lepage Jean Pierre, Lefevre Jean Marie, Llobell Claude, Lopez Hubert, Christina Martin, Météreau Maude, Minacori Michel, Murgue Marie Laure, Némoz Thérèse, Nicollet Annick, Ouvrard Josline, Paraskiova Joëlle, Péchard Jean Claude, Roche Marie-Claude, Roué Brigitte, Zimmermann Pascal.

J'en profite également pour remercier tous les intervenants des 11 journées précédentes :

Abry Claire, Abtroun Myriam, Barrago Florence, Bernard Claude, Browne Patricia, Demont Claudine, Dufour Paul, Fossé-Tarento Evelyne, Gaboreau Alain, Gachet Dominique, Gallo Annie, Gandonnière Agnès, Grégoire Sylvie, Gringet Danièle, Hermann Valérie, Hullein Geneviève, Kessler Bernard, Lacour-Chainard Jocelyne, Laleouse Patricia, Lefebvre Jean-Marie, Lepage Jean-Pierre, Lopez Hubert, Luczak Maryse, Martin Christina, Martin Marc, Maurer Valérie, Maziman Sylvain, Météreau Maude, Millet Eric, Monnet Katia, Némoz Thérèse, Nicolet Annick, Ouvrard Jocelyne, Paillet Gilles, Papet Mi-reille, Raffin Paule, Reynard Christelle, Roche Marie-Claude, Rogelet Danielle, Saquet Josie, Sénachal Dominique, Trévidy Yannick, Zimmermann Pascal. Sans oublier évidemment ceux qui illuminent une fois par an le réseau Claudia Sanchez et Ricardo Lopez. Ainsi que Cécile Bonhomme qui m'a aiguillé avec beaucoup de gentillesse dans les labyrinthes du web. Et pour finir Marie Laure Murgue qui me déleste avec application d'une grande partie des transcriptions.

Michel Billard



PUBLICATIONS

MON STRESS ET MOI

Nous sommes nombreux à nous dire « stressés » et à en accuser le rythme trépidant de notre vie moderne. C'est ignorer que nos ancêtres des temps préhistoriques ont connu le stress avant nous : il les aidait à échapper aux multiples dangers qui les menaçaient. Les menaces d'aujourd'hui sont de natures différentes mais la réaction de stress est restée la même, inadaptée aux tourments du monde moderne. Le stress au travail, avec ses conséquences humaines, sociales et économiques, est considéré comme l'un des grands problèmes de notre temps. Le stress n'est pas un concept vague, il a été scientifiquement étudié et compris. Que ce soit au travail ou dans notre vie privée, nous pouvons « apprivoiser » notre stress, apprendre à le contrôler et en faire notre allié !

STRESS : DES ORIGINES LOINTAINES, UN CONCEPT SCIENTIFIQUE

Le mot stress, de même que le mot détresse, tire son origine du verbe latin stringere (tendre). Stress est utilisé par les médecins pour désigner la contrainte exercée sur un matériau.

Un médecin, Hans Selye, a étudié dès les années 1930 le comportement d'animaux soumis à des conditions difficiles. Il est le premier médecin à avoir employé scientifiquement le mot stress.

Aujourd'hui, stress définit l'ensemble des réactions normales d'adaptation d'un être vivant à une stimulation. Il est employé de façon impropre pour désigner soit les facteurs de stress (stresseurs) eux-mêmes, soit les manifestations pathologiques qui peuvent apparaître.

LE STRESS, C'EST LA VIE !

Le stress n'est pas une maladie mais une réaction normale d'adaptation de notre organisme à notre environnement. Lorsque nous sommes soumis à des facteurs de stress (stresseurs), notre cerveau réagit notamment en stimulant la libération d'hormones du stress, avec en première ligne la fameuse poussée d'adrénaline. L'action de l'adrénaline augmente l'apport d'oxygène au cerveau (vigilance accrue) et aux muscles (prêts à fonctionner). La réaction de stress nous prépare ainsi à affronter une situation, en fuyant ou en attaquant par exemple : c'est le fameux « fight or flight » (combat ou fuite). Si le stresseur persiste, d'autres hormones sont produites (les glucocorticoïdes) qui augmentent le fonctionnement énergétique de notre corps et nous rendent physiquement plus « endurants » face à l'agression.

De nos jours, nos stresseurs sont plus souvent psychiques que physiques et cette réaction de stress peut devenir encombrante.

On sait aujourd'hui que le stress est une interaction complexe entre une personne et son environnement un même facteur de stress n'a pas un effet identique sur chacun d'entre nous et notre sensibilité au stress se modifie au cours de notre vie.

LE STRESS AU TRAVAIL EN EUROPE

28 % des salariés (41 millions) signalent des problèmes de santé liés au stress.

Second (en fréquence) problème de santé lié au travail signalé par les salariés.

Absentéisme : plus de 50 % découlerait du stress lié au travail.

Coût annuel du stress au travail (temps de travail perdu, coûts de santé) estimé à 20 milliards d'euros. Maladies cardio-vasculaires : 16 % (hommes) et 22 % (femmes) seraient liées au stress professionnel.

LE TRAVAIL N'EST PAS TOUJOURS LA SANTE !

En France, les conditions de travail se sont améliorées pour la majorité des salariés : meilleur environnement physique (bruit, température, produits irritants ou toxiques, etc.), diminution de la pénibilité des tâches, jours de repos plus nombreux. L'augmentation du stress perçu pourrait étonner, mais le cadre professionnel actuel est source de nombreux facteurs de stress appartenant au registre psychologique.

- **Pression du travail**

“Toujours plus, toujours mieux, toujours plus vite” : quantité de travail excessive, culte de la performance, absence de droit à l'erreur, course contre le temps. Fonctionnement en « zapping » obligeant à interrompre souvent sa tâche et gênant la programmation du travail.

Développement des moyens de communication générant une masse inextricable d'informations.

- **Changements incessants**

Le changement caractérise la vie moderne, or même positif, comme une promotion, il nécessite une adaptation et entraîne forcément un stress, surtout s'il est imprévisible ou non choisi.

- **Frustrations**

Matérielles : salaires insuffisants, plans de carrière aléatoires. Emotionnelles : les travailleurs doivent « aimer » leur travail... mais la réciprocité est rare, avec souvent un manque de reconnaissance.

Ce sont plus souvent les aspects négatifs qui sont pointés, le positif est considéré comme normal (« vous êtes payés pour cela »).

- **Stresseurs « humains »**

Augmentation du niveau d'exigence, montée de l'incivilité (une enquête menée auprès des chauffeurs de bus de la RATP a révélé que les relations avec les utilisateurs sont facteur de stress : « pas un bonjour, pas un regard »). Climat de compétition, manque de solidarité. Conflits entre les personnes (dates de vacances, agencement du bureau, contact avec des personnalités difficiles). Ordres contradictoires. Stress considéré comme un moteur dans certaines entreprises. Harcèlement moral et violence au travail.

Cadre de travail

Absence d'intimité des bureaux paysagers, salariés « sans bureau fixe », télétravail (disparition de la limite vie professionnelle/vie privée). Travail de nuit et du week-end dans de nombreux secteurs professionnels (service 7/7 jours et 24/24 heures). Trajets quotidiens, missions.

QUAND LE STRESS FAIT MAL

Des troubles maladiques peuvent apparaître lorsque les capacités de l'organisme sont débordées par un ou plusieurs stresseurs, dans des conditions particulières. Si un stress aigu permet de réagir face à une situation de pression très forte, il peut être trop intense à la suite d'une stimulation dépassant les ressources d'un individu : par exemple après des prises d'otages. Le stress peut aussi entraîner une usure lente chronique qui se solde par un affaiblissement physique et moral.

Les troubles psychologiques

La réaction de stress peut activer certaines émotions : l'anxiété (mise en alerte), la dépression (détachement permettant d'endurer le stress) et la colère / l'agressivité (faire face au stresser). Chez un individu soumis de façon régulière à des facteurs de stress, ces émotions peuvent être activées en permanence et évoluer vers d'authentiques troubles émotionnels.

- **Troubles anxieux**

L'anxiété se manifeste par une sensation d'inquiétude, de tension physique (tension musculaire mais aussi accélération du rythme cardiaque) et des modifications du comportement (évitement des situations redoutées, conduites de réassurance). Elle peut évoluer vers des maladies handicapantes, les troubles anxieux : l'anxiété est alors élevée ou chronique, très pénible, pouvant pousser à consommer alcool ou tranquillisants.

- **Troubles dépressifs**

Le stress peut conduire à un véritable état dépressif qui associe une tristesse permanente, indépendante de notre environnement, une perte d'intérêt, un ralentissement général, des troubles du sommeil, une perte d'appétit, éventuellement des douleurs diffuses, une sensation de fatigue.

Les maladies cardio-vasculaires

Des cardiologues américains ont montré à travers une étude portant sur 3500 personnes que certains traits de personnalité pouvaient influencer la santé. Ainsi, ils ont mis en évidence que les personnes présentant un « schéma Comportemental de type A » (impatience, rapidité, compétitivité, ambition sociale, etc.) avaient deux fois plus de risque de survenue de maladies cardiaques et que les émotions d'hostilité (colère, ressentiment, etc.) étaient les plus nuisibles à leur santé. Une étude menée chez 13 000 personnes a montré que les personnes très coléreuses avaient un risque 2,7 fois plus grand d'accident cardiaque ou de mort subite.

Les troubles musculosquelettiques

Il s'agit de douleurs du dos ou des lombes, d'inflammation des poignets, coudes ou genoux, de tendinites. Ces troubles sont en augmentation et représentent environ 70 % des maladies professionnelles en France. Ils peuvent être liés à la réalisation de tâches mettant enjeu os, muscles et articulations mais surviennent aussi en dehors d'une sollicitation de l'appareil musculosquelettique. Il semble que la tension musculaire liée au stress se produise même sans contrainte physique.

QUESTIONS

Qu'est-ce que le syndrome d'épuisement professionnel au travail ou « burnout » ?

C'est une forme de stress qui s'installe sans qu'on y prête attention, après plusieurs années de mini-stress répétés, et entraîne des troubles émotionnels (crise de larmes, colère, refus d'agir, fatigue ne cédant pas au repos, hyper-contrôle de soi inhabituel ...).

Initialement, l'épuisement émotionnel, le sentiment d'incompétence (« je suis mauvais »), accompagnés d'une envie brutale de changement, ne concernent que la vie professionnelle.

Les personnes en situation de responsabilité réagissent plutôt en faisant du « présentéisme » : elles travaillent de plus en plus, avec une efficacité médiocre, sans retirer de satisfaction professionnelle. Les autres réagissent généralement par le désinvestissement.

Qui est touché ?

Le burnout touche toutes les professions. Mais dans les professions d'aide, dont l'objet est l'être humain (soignants, assistantes sociales, enseignants, mais aussi gendarmes, policiers, gardiens de prisons, juges, avocats, etc.), l'épuisement émotionnel et le désinvestissement du travail s'accompagnent d'une distance aux autres, une attitude déshumanisée, extrêmement délétère voire dangereuse pour l'exercice de ces professions. Ce sentiment de déshumanisation est souvent ressenti comme un échec personnel douloureux.

Le burnout, trouble de l'adaptation à son environnement, survient chez des personnes « normales » il n'est pas signe de troubles psychiatriques sous-jacents mais peut faire le lit d'une anxiété ou une dépression.

Comment repérer le burnout ?

Il faut s'écouter pour détecter des modifications de notre comportement. Impossibilité de se détendre ou de se faire plaisir, inefficacité des vacances sur notre mal-être : on vit en apnée. Il faut repérer ces clignotants qui nous alertent et réagir.

Lorsque le burnout est détecté à un stade avancé, il faut d'abord soigner ses conséquences émotionnelles. Une éventuelle réorientation professionnelle n'est envisageable qu'une fois un certain équilibre retrouvé.

Peut-on prévenir le burnout ?

Prévenir les conséquences néfastes du stress professionnel, c'est prendre en compte ses grandes causes : surcharge de travail, manque de reconnaissance et de respect, manque de reconnaissance financière. A l'échelon individuel : se reconnaître un droit à l'erreur, admettre qu'on n'est pas un héros et que c'est normal.

Peut-on se protéger du stress ?

Certaines personnes présentent un trait de caractère protecteur : la hardiesse. Elles font mieux face aux situations stressantes car elles pensent que le changement, plutôt que la stabilité, est normal. A l'inverse de personnalités qui, face à un événement, se sentent d'abord incapables de réagir (même si ce n'est pas fondamentalement vrai), les personnes hardies ont confiance dans leur capacité d'influer le cours des choses. Elles développent des stratégies d'adaptation.

Devenir hardi, cela s'apprend aussi : penser autrement, changer notre conception du monde pour mieux nous y adapter.

Penser autrement, changer notre conception du monde pour mieux nous y adapter

« DOMPTER » LE STRESS

Le stress est une réaction normale de notre organisme le supprimer est illusoire... et peu souhaitable. Limiter les facteurs de stress et contrôler son niveau de réaction permet de « doser » son stress.

En milieu professionnel, il faut agir au niveau de l'individu comme de l'entreprise.

Le rôle de l'entreprise

• Faire un diagnostic

Idéalement, la première étape est de vérifier la réalité du stress et, le cas échéant, de déterminer ses sources : c'est l'objectif des audits de stress.

• Traiter, prévenir

Une organisation adéquate du travail réduit le stress : participation des employés aux choix concernant leurs missions, définition claire des tâches, appréciation sur la prestation fournie (pas seulement en termes de reproches), accompagnement des personnes concernées par les changements dans l'entreprise (un changement génère toujours un stress), prévention de la violence.

Contrôler son niveau de stress

• Se relaxer

Le stress est une réaction innée. La relaxation nécessite en revanche un apprentissage. Les techniques les plus utilisées en « gestion du stress » sont des techniques de relaxation physique, visant notamment à détendre les muscles et à ralentir le rythme cardiaque. On peut les utiliser « en récupération » (à la fin d'une journée de stress) ou « en mini-relaxation » (séances d'environ 1 minute réparties tout au long de la journée).

• Penser autrement

Les penseurs grecs de l'école stoïcienne avaient déjà observé que « ce qui trouble les hommes ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu'ils portent sur elles ». En situation de stress, notre attention est focalisée sur le facteur de stress et l'émotion qu'il suscite chez nous. Les pensées et notre interprétation des faits accompagnant le stress passent inaperçues alors qu'elles génèrent le plus de stress. Prenons conscience de nos pensées « automatiques », et remplaçons-les par d'autres, plus en accord avec la réalité et moins stressantes. Bref, attribuons aux événements leur juste valeur !

• S'affirmer, savoir dire non

Il est important d'exprimer clairement aux autres ses pensées, ses aspirations, ses émotions et que cette attitude soit réciproque. En particulier, il est toujours possible de dire non, sans être agressif.

• Avoir une hygiène de vie

Les comportements préservant notre santé aident à résister au stress : alimentation équilibrée, exercice physique régulier, sommeil préservé.

• « Cultiver son jardin », bien s'entourer

S'investir hors de son cadre professionnel, pratiquer des activités agréables, ne pas négliger les petits plaisirs (écouter un disque, s'arrêter sur un banc au soleil, etc.). Tisser des relations sociales sources de réconfort, d'estime, de conseil.

LES THÉRAPIES D'AFFIRMATION DE SOI

Individuelles ou en groupe, avec un psychologue ou un psychiatre, ces thérapies initialement appliquées aux adultes, ont été développées chez les enfants. Elles leur permettent de prendre conscience des situations stressantes et de les analyser, puis de mettre au point des comportements permettant de développer ses habiletés sociales.

Le groupe rassure et, surtout pour les enfants, valide les opinions exprimées, les décisions prises : on évite l'écueil du « vous ne pouvez pas comprendre, vous les adultes ».

« STRESSES AU TRAVAIL » NOS ENFANTS AUSSI !

Pression de la réussite, inquiétude des parents, violence, racket : le milieu scolaire peut devenir une source de stress. Les psychiatres reçoivent de plus en plus souvent en consultation des enfants victimes du stress lié notamment à l'école. Nous pouvons contribuer à diminuer le stress de nos enfants en contrôlant notre propre niveau de stress : le stress est contagieux. Nous devons aussi veiller à les valoriser, à leur témoigner notre confiance en leurs capacités. Accepter son enfant tel qu'il est et renoncer à un enfant idéal qui n'existe pas, l'autoriser à échouer, l'écouter, suivre son rythme : c'est simple et efficace. Si besoin, il ne faut pas hésiter à se faire aider (un étudiant, un autre membre de la famille, des amis) pour les devoirs ou tout simplement pour écouter l'enfant. Dans certains cas cependant, le recours à un psychologue ou un psychiatre est nécessaire pour débloquer une situation.

LES PROGRAMMES DE GESTION DU STRESS

Maîtriser son stress repose sur des mesures simples.

Cependant, pour avoir plus de chances d'être efficace, il est utile d'établir un programme personnel de gestion du stress en se posant les questions suivantes.

1. *Quel est mon niveau de stress ?*
2. *Quels sont mes principaux stressés ?*
3. *Quels sont les stressés que je peux modifier ?*
4. *Quels sont mes modérateurs de stress ?*
5. *Quels sont les modérateurs de stress que je peux augmenter ?*
6. *Quelles techniques de gestion du stress vais-je apprendre ?*
7. *Comment vais-je évaluer mes progrès en gestion du stress ?*

HUIT CONSEILS POUR MIEUX RESISTER AU STRESS

1. *Maintenir un niveau suffisant et régulier d'exercice physique (marcher, prendre l'escalier, etc...)*
2. *Pratiquer une activité sportive (une ou deux fois par semaine, au moins une demi-heure)*
3. *Limiter la consommation d'alcool*
4. *Ne pas fumer*
5. *Avoir une alimentation équilibrée*
6. *Boire beaucoup d'eau (notamment en dehors des repas)*
7. *Faire des pauses régulières dans son travail*
8. *Préserver son sommeil*

QUIZ

1. Combien de travailleurs sont atteints de troubles psychiques
 1/10 1/100 1/500
2. Nombre de boîtes de tranquillisants, antidépresseurs et somnifères vendues en France en 2001 :
 30 millions 180 millions 240 millions
3. Nombre de journées de travail perdues par an à cause du stress : Etats-Unis ? Grande-Bretagne ?
4. Nombre de personnes dans l'Union européenne touchées par : Le harcèlement moral ? La violence physique ? L'intimidation / la violence psychologique ?
5. Salariés touchés par le harcèlement :
 moins de 1 % 3 à 10 % 22 à 30
6. Nombre d'agents de la SNCF agressés en 1999
 24 70 350 1200
7. Nombre de personnes vivant seules en France
 2 millions 5 millions 7 millions + de 8 millions

POUR EN SAVOIR PLUS

- Le stress au travail, Patrick Légeron. Editions Odile Jacob
- Le syndrome d'épuisement professionnel des soignants, Pierre Canoui et Aline Mauranges. Editions Masson
- Ces enfants malades du stress, Gisèle George. Editions Anne Carrière
- Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail : <http://agency.osha.eu.int>
- Ministère des affaires sociales, du travail et de la solidarité : <http://sante-securite.travail.gouv.fr>
- Organisation internationale du travail : <http://www.ilo.org>
- Organisation mondiale de la santé : <http://www.who.int>

Réponses du Quiz

- (1). *1 travailleur sur 10 souffre de dépression, d'anxiété, de stress ou de surmenage, et risque de ce fait l'hospitalisation et le chômage (source : Bureau international du Travail).*
- (2). *180 millions ; 165 millions en 1995.*
- (3). *150 millions ; 40 millions.*
- (4). *3 millions ; 6 millions ; 12 millions.*
- (5). *3 à 10 % selon des enquêtes menées aux Etats-Unis et en Europe.*
- (6). *1200, avec arrêt de travail dans 549 cas.*
- (7). *Plus de 7 millions (4,4 millions de femmes ; 3 millions d'hommes)*

Michel Billard (15/01/2004) d'après "A votre santé" n° 97 d'Alptis septembre 2002

LE CORPS QUI PENSE

Il modèle le cerveau, il soigne l'esprit

Physiologie. Les neurosciences réaffirment le rôle fondamental du corps sur le cerveau

LE CORPS, MATIERE A PENSEE

Le corps comme moyen d'action sur le psychisme fait un retour en force. Il est à l'origine des émotions qui influencent le cerveau, incapable de fonctionner froidement. Partisans et adversaires de ce nouveau mouvement s'accordent au moins sur un point : fini le dualisme cartésien, on ne saurait imaginer une pensée toute-puissante et... sans corps.

Peut-on vraiment soigner la dépression ou l'anxiété sans médicaments ni psychanalyse, comme le promet le sous-titre de *Guérir*, le best-seller de David Servan-Schreiber (*Robert Laffont, 2003*) ? Suffit-il réellement de quelques mouvements oculaires ou de pratiquer un sport régulièrement pour se sentir « psychologiquement » mieux ? Depuis quelques années, le corps comme moyen d'action sur le psychisme est redevenu à la mode chez les thérapeutes.

Et le cerveau, alors ? Un organe comme les autres, soumis comme les autres aux influences externes et internes (*Wet Mind, the New Cognitive Neuroscience, Stephen M. Kosslyn, Olivier Koenig, Free Press, 1995*). Ses fonctions spécifiques, pensée, imagination, mémoire ? Autant de conséquences sans importance, pis, d'épiphénomènes, puisqu'en dernière instance, c'est le corps qui décide. Exit le cerveau hypertrophié de l'humanité future ou la pensée suprême des ordinateurs auxquels cet organe était censé ressembler. Exit le stoïcisme des âmes fortes et détachées de la matière : que le cerveau redescende donc de son piédestal ! Sans le corps et sans l'environnement qui l'ont façonné, le cerveau ne serait rien.

Depuis quelques années, une nouvelle génération de scientifiques, neurobiologistes pour la plupart, prennent fait et cause pour ce matérialisme d'un genre nouveau. Pour eux, la raison pure n'existe pas, pas plus que l'esprit, qui ne peut s'émanciper de la chair. « *En réalité, ce que les tenants de ce retour du corps rejettent*, note Marc Jeannerod, de l'Institut des sciences cognitives de Lyon, *ce n'est pas le cerveau, qui reste évidemment l'organe central par excellence, à l'origine de toutes les régulations physiologiques, de toutes nos actions et pensées, mais plutôt la cognition - l'ensemble des processus mentaux qui nous permettent de penser, de nous souvenir du monde et de nous-mêmes ainsi que d'agir. Ce qu'ils rejettent, c'est le fait que celle-ci ait été tenue à part, en dehors du reste, c'est-à-dire des émotions, bref du corps.* » Les émotions dont il est question ici relèvent de la physiologie, des affects viscéraux plus que des états d'âme ou de la psychologie (*voir ce qu'est une émotion ?*). Sont donc honnies surtout les sciences cognitives, hautes théories et subtiles spéculations quant à la nature de la pensée humaine développées par des philosophes, des linguistes, des anthropologues ou des mathématiciens généralement peu enclins à tenir compte des équilibres physiologiques, donc des émotions, qui influencent le cerveau. Alain Prochiantz, par exemple, l'un des plus virulents « partisans du corps », n'hésite pas à accuser les cognitivistes de « terrorisme physico-réductionniste » (*La Biologie dans le boudoir, Alain Prochiantz, Odile Jacob, 1995*). Plus nuancés, la plupart de ces nouveaux matérialistes se retrouvent dans les travaux du célèbre neuropsychiatre lusitano-américain Antonio Damasio et se réfèrent souvent à son ouvrage majeur, *L'Erreur de Descartes* (*Odile Jacob, 2000*).

Damasio y affirme, observations cliniques et expériences à l'appui, que toutes nos pensées, toutes nos décisions, tous nos choix, même les plus neutres, sont en réalité orientés par nos émotions. Ou plus exactement, ce qu'il baptise « marqueurs somatiques » (du grec *sôma*, « corps »). De quoi s'agit-il ? Après des expériences vécues ou simplement imaginées, nous coderions, sous la forme de réseaux de neurones, des « modèles d'états corporels » stéréotypés. Exemple : la vue d'un gendarme. Elle sollicitera le marqueur somatique correspondant à l'expérience, déjà vécue ou simplement fictive, « gendarme ». Alors s'activeront de manière automatique différentes régions cérébrales, comme les amygdales et les centres hypothalamiques du système nerveux sympathique. Résultat : une accélération du rythme cardiaque et un sentiment de faute, voire une conduite exagérément déférente à l'égard de l'homme en uniforme.

Précâblage inné

D'après Antonio Damasio, même un simple QCM (questionnaire à choix multiples) au concours de médecine activerait les marqueurs somatiques : la bonne réponse serait identifiée non par la connaissance abstraite du problème à résoudre, mais par les émotions que suscite chacune des réponses proposées. Orientant nos choix et donc nos comportements, ces marqueurs résulteraient soit d'un précâblage inné, fruit de millions d'années d'évolution, soit d'un conditionnement social ou d'un apprentissage culturel. Ils constitueraient une palette virtuellement infinie d'associations affectives.

« *Les marqueurs somatiques résulteraient de l'activité spécifique du cortex orbitofrontal*, précise Olivier Koenig, professeur à l'université Lyon-II. *Vers cette région convergent des informations en provenance des aires cérébrales chargées du traitement sensoriel ainsi que des zones régulant les états physiologiques. Elle ferait alors le lien entre une situation donnée et les marqueurs somatiques.* » Ce qui explique pourquoi la destruction ou la lésion de cette zone altère les comportements. Le cas le plus fameux est celui de Phineas Gage, employé des chemins de fer du Vermont au XIXe siècle, dont le crâne fut traversé par une barre à mine. La blessure transforma le sérieux et respectueux Gage en un monstre d'insolence, incapable de prendre la moindre décision ou de se concentrer longtemps sur une tâche ardue. « *Damasio a beaucoup travaillé sur des patients souffrant de lésions dans la région orbitofrontale du cortex cérébral, à l'instar de Phineas Gage*, explique Olivier Koenig. *Il a observé que ces patients faisaient des choix parfois catastrophiques, toujours détachés du contexte émotionnel, comme ce criminel cérébrolésé qui découpait ses victimes en rondelles avec aussi peu d'émotion que s'il s'était agi d'un saucisson.* »

Pour Damasio, où se situe l'erreur de Descartes ? Selon lui, le grand penseur français se trompait en envisageant l'existence, naturelle en son temps, d'une âme expérimentant le corps comme l'on peut faire l'expérience d'une voiture. Qu'il

s'agisse d'une Lamborghini ou d'une 2 CV ne devrait pas changer fondamentalement l'homme qui la conduit, ni ses capacités de raisonnement (cet exemple ne vaut pas pour tous les hommes, il est vrai !). Les cas cliniques étudiés par Damasio montrent, au contraire, qu'une altération du traitement des émotions transforme effectivement le caractère et, dans une certaine mesure, les capacités de raisonnement. Est-ce révolutionnaire ? Pas tant que cela. L'emprise des émotions sur la raison est un phénomène bien connu et souvent observé, depuis des millénaires chez l'homme et quelques décennies chez l'animal. En l'occurrence chez le rat. Lorsqu'une des régions impliquées notamment dans le traitement de la peur, comme l'amygdale, est suractivée, le cortex frontal de l'animal s'éteint littéralement. Les Anglo-Saxons qualifient ce phénomène de flooding, un déluge émotionnel qui empêche toute action planifiée. C'est la peur paralysante qui rend lâches les témoins d'une agression.

Quant aux choix irrationnels dictés par les affects, personne, pas même les moins empiriques des cognitivistes, ne les a jamais niés. Marc Jeannerod cite certaines expériences édifiantes, comme « *celle réalisée par le prix Nobel Daniel Kahneman et Amos Tversky (qui) montre à quel point l'émotion et l'empathie peuvent conduire à des choix parfaitement irrationnels. Les deux auteurs ont posé le petit problème suivant : deux personnes arrivent avec une demi-heure de retard à l'aéroport. L'avion de la première est parti à l'heure, mais celui de la seconde avait un retard de vingt-cinq minutes, autrement dit venait de partir depuis seulement cinq minutes. Laquelle des deux personnes avait le plus de raisons de regretter d'avoir raté son avion ? 78% des gens répondent que c'est le seconde ! Ce qui est parfaitement irrationnel...* »

Un dualisme raison/ émotion

Que le cerveau ne puisse jamais fonctionner froidement, contrairement à un ordinateur est une thèse également défendue par un autre scientifique américain de renommée mondiale, Joseph LeDoux (*The Emotional Brain, Joseph LeDoux, Simon & Schuster, 1996 ; Neurobiologie de la personnalité, Joseph LeDoux, Odile Jacob, 2003, trad. Pierre Khaldy*). Il a montré comment la mise en condition du corps, par exemple des états physiologiques nécessaires à la fuite en cas de danger (augmentation du flux sanguin et de la respiration, ralentissement de la digestion, etc.), est ajustée bien avant que nous ayons conscience du danger. Tout un chacun peut en faire l'expérience lorsqu'il évite de peu un accident de voiture. « *Il s'agit en quelque sorte d'un précâblage, précise Olivier Koenig, qui nous permet de réagir en très peu de temps par exemple à un mouvement sinusoïdal sur le sol, celui d'un serpent, ou encore à une grande masse qui se dirige vers nous, pourquoi pas un ours. L'identification ou la reconnaissance consciente du stimulus, "serpent" ou "ours", n'intervient que plus tard.* » Un constat qui rappelle l'aphorisme du psychologue américain de la fin du XIXe siècle William James, qui disait à peu près ceci : ce n'est pas la peur qui nous fait courir devant l'ours, mais c'est parce que nous courons devant l'ours que nous avons peur...

LeDoux pense de surcroît que les émotions sont traitées dans plusieurs régions du cerveau, en particulier les amygdales, et pas seulement dans le fameux « centre des émotions » que serait le système limbique, dont il va même jusqu'à... réfuter l'existence ! (Système pourtant adopté par les scientifiques depuis les années 1960 comme faisant partie du cerveau paléo mammalien. D'après LeDoux, reléguer dans les profondeurs archaïques du cerveau le traitement des émotions serait plus idéologique que scientifique : une survivance du vieux dualisme raison/émotion. Selon lui, il faut aussi noter que les amygdales s'activent lorsque l'on montre des mots chargés émotionnellement (amour, haine, plaisir). Mieux : elles facilitent la mémorisation, comme elles le feraient de toute image frappante ou concept associé (voir « *L'énigme de la mémoire absolue* », Sciences et Avenir n° 644, octobre 2000).

Olivier Koenig fait remarquer, quant à lui, que d'autres régions du cerveau peuvent être affectées par les états du corps. « *Les amygdales ne sont pas les seules, il peut y avoir aussi l'insula. Cette région cérébrale reçoit des informations en provenance des viscères et de l'ensemble du corps via le cortex somato-sensoriel. Une douleur ou n'importe quel état corporel peut donc, moyennant une analyse consciente de la situation, conduire à une réponse émotionnelle.* » On peut d'ailleurs se demander si les informations sensorielles ne sont pas indispensables à la naissance des émotions. « *Les observations réalisées chez les blessés médullaires, les personnes dont la moelle épinière est lésée, sont assez révélatrices. Ainsi, plus la lésion est haute sur la moelle, moins la personne semble éprouver d'émotions. A tel point que lorsque la lésion est au niveau des cervicales et empêche toute perception du corps, la personne prétend même ne plus ressentir d'émotions du tout. Ce n'est toutefois pas aussi simple. En effet, si l'on étudie de près son comportement, il semble qu'elle conserve tout de même ses émotions, mais moins vives.* » D'après le chercheur, l'absence de perception corporelle serait alors contrebalancée par les représentations mentales que la personne garde de son propre corps, ses marqueurs somatiques, un peu à la façon des membres fantômes que les patients amputés continuent à ressentir comme une mémoire, une persistance du corps dans le cerveau.

Où est notre degré de liberté ?

« *Le public est généralement sensible à ces spéculations biologiques qui veulent tout expliquer, constate Marc Jeannerod. Ce retour du corps, qui ne s'observe d'ailleurs pas que dans la science, est à mon sens politique, protestataire, même fasciste. J'aurais personnellement tendance à aller contre ce mouvement que je trouve pour le moins suspect. Certes, le corps a son importance, mais il n'y a tout de même pas que cela !* » Quelle place reste-t-il à la raison ou aux facultés d'abstraction de l'être humain ? « *Pour être très honnête, Joseph LeDoux réduit les comportements de l'homme à des conditionnements émotionnels exactement comme le faisaient jadis les béhavioristes* », - résume le spécialiste lyonnais. Rappelons que le béhaviorisme en psychologie considérait, dès les années 1930, que seuls importaient les comportements (behaviour en anglais) induits par les conditionnements ou les apprentissages. En revanche, il lui semblait impossible de tenir compte des états mentaux, ni du discours subjectif des individus. Une théorie largement rejetée, notamment par les sciences cognitives, dès les années 1960.

Plutôt que du corps, assisterait-on en fait à un retour sournois du béhaviorisme, au réveil du docteur Brodsky *d'Orange mécanique*, qui associait douleur physique et images violentes pour reconditionner les délinquants ? Les idéologies qui ont exalté le corps aux dépens de la culture, l'anthropométrie aux dépens de la psychologie, ont toujours été d'essence fasciste. « *La biologie est contraignante, et notre pensée est contrainte par les limites des mécanismes cérébraux*, admet Marc Jeannerod, *mais le cerveau, en utilisant tous les moyens dont il dispose, parvient néanmoins à nous extraire de notre destin.* »

Au-delà du corps qu'il contrôle et régule, d'un corps qui fut son premier terrain et moyen d'exploration, le cerveau humain peut s'extraire du déterminisme biologique, acquérir un degré de liberté supplémentaire que l'automate ou la fourmi n'ont pas et n'auront jamais.

Le soi et les neurones miroirs

Mais qu'est-ce que ce degré de liberté, et d'où vient-il ? Ne serait-ce qu'une fonction émergente du... Corps ? Depuis les années 1980, de nombreux chercheurs en sciences cognitives suggèrent d'aller le chercher ailleurs que dans les émotions, les états physiologiques, ou encore le conditionnement... Notre pensée serait une « idéalisation du corps », le propre de l'esprit humain résiderait dans « l'idée du corps », le nôtre comme celui des autres. Illustration des illustrations : le langage (lire « Langage anthropomorphique »). Selon Marc Jeannerod, qui se dit simulationniste, « *pour comprendre le monde et autrui, notre cerveau s'en fait ses propres représentations mentales. Plus exactement, il imite ce que font les autres ou les phénomènes dont il est le témoin.* » Si tout n'était que conditionnement, comment expliquer qu'un jeune enfant apprenant à parler puisse formuler des phrases qu'il n'a jamais entendues ? Ou même les comprendre sans mise en situation immédiate ? En 1996, Giacomo Rizzolatti, de l'université de Parme en Italie, a découvert que la compréhension du langage passait par une imitation de l'autre en train de parler, faisant intervenir des groupes de neurones particuliers qu'il a baptisés « neurones miroirs » ou « système miroir ». Un système qui s'active uniquement lors de l'imitation de l'action d'un autre, ou lors de l'observation de l'autre en train de nous imiter... Ce, avant toute prise de conscience.

Les neurones miroirs, aujourd'hui considérés comme l'une des plus grandes découvertes en neurosciences de ces dernières années, sont le propre des grands primates. Ils pourraient être le siège ou l'une des structures impliquées non seulement dans la simulation, mais encore dans toute représentation de soi et des autres.

« *A la base de toute connaissance, il y a le corps*, résume Giacomo Rizzolatti. *Le système miroir est ce qui permet de comprendre fondamentalement ce que font les autres. Il est par exemple impossible de saisir un protocole expérimental complexe sans le visualiser et en quelque sorte se le jouer intérieurement.* » Selon le philosophe Alvin I. Goldman et d'autres théoriciens simulationnistes, La pensée humaine doit même pour comprendre un phénomène inédit, systématiquement opérer ce qu'ils appellent un embodiment (« se mettre dans le corps de »). « *Je suis certain qu'ils voient juste en ce qui concerne le développement intellectuel de l'enfant, qui commence par imiter pour comprendre*, tempère Giacomo Rizzolatti. *Mais l'adulte seul s'émanciper au moins partiellement de cet embodiment en se servant des symboles. Le système miroir valide toutefois ce que pensait le philosophe Maurice Merleau-Ponty dans les années 1960, à savoir que pour comprendre, il faut vivre ce que l'on cherche à comprendre.* »

QU'EST-CE QU'UNE EMOTION ?

Dans l'esprit d'un Antonio Damasio et de nombreux neuropsychologues, les émotions sont des processus physiologiques qui participent au maintien de l'homéostasie, c'est-à-dire de l'intégrité du corps. Elles résultent d'interactions inconscientes entre des stimuli externes, par exemple la perception visuelle de quelque chose dans l'environnement, des stimuli internes en provenance de l'organisme, des viscères, des muscles... et certaines régions du cerveau profond comme les amygdales ou les régions ventrales du cortex préfrontal. Ces émotions viscérales sont universelles et le plus souvent innées, bien que la culture puisse en moduler l'expression. Elles peuvent rester inconscientes et ne laisser ressentir qu'un bien-être ou un mal-être diffus ayant pour conséquence différentes humeurs telles l'enthousiasme ou le découragement. Elles peuvent également émerger à la conscience sous la forme d'émotions primaires, de sentiments comme la peur, la joie, le dégoût, la colère, ou secondaires, telles jalousie, orgueil, embarras.

TROIS CERVEAUX EN UN ?

La très grande diversité des onctions exercées par le cerveau a conduit certains physiologistes à en nier l'unicité. L'exemple le plus connu est le cerveau « triunique » de Paul MacLean. Adaptant à la neurophysiologie l'approche évolutionniste, ce scientifique américain a suggéré que le cerveau était la somme de trois cerveaux distincts apparus l'un après l'autre au cours de l'évolution au plus profond, le cerveau reptilien chargé de traiter les régulations physiologiques et quelques conduites primitives. Juste au-dessus, le cerveau palé mammalien, avec notamment le système limbique, habituellement tenu pour le centre des émotions. Puis, chapeautant le tout, le cortex né mammalien, siège des fonctions les plus complexes de la cognition. Cette théorie, si elle n'est pas fondamentalement remise en question d'un point de vue évolutionniste, n'en n'est pas moins nuancée par les découvertes récentes des neurosciences. Toutes les régions du cerveau sont tellement interconnectées qu'il est en fait impossible de nier le caractère unitaire de ce qui est bien un seul organe.

LE CORPS SANS TETE

Après certains accidents, des comportements très étranges résultent de lésions, tels les syndromes frontaux, où des régions antérieures du cerveau sont altérées. Les individus atteints se montrent irrésistiblement attirés par certains objets

comme d'autres le seraient par les jolies filles. Ils ne peuvent s'empêcher de les saisir et de les utiliser comme ils avaient appris à le faire avant leur accident. En l'occurrence, l'apprentissage ou le conditionnement est leur seule source de motivation. Pour eux, les objets ont une sorte de sex-appeal que certains philosophes américains qualifient d'affordance. L'usage potentiel des objets s'impose au malade, devenu une sorte de « corps sans tête ». Ce syndrome a de quoi faire réfléchir sur la définition béhavioriste de la nature humaine. En effet, si tous nos comportements et même nos pensées (dans le discours béhavioriste, la pensée est aussi un comportement) résultaient mécaniquement d'un apprentissage ou d'un conditionnement, il y aurait de fortes chances pour que nous ressemblions à ces patients souffrants de lésions... Et pourtant, nous arrivons bien à nous contrôler, et il reste à comprendre comment.

LE LANGAGE A L'IMAGE DE SOI

Des extraterrestres pourraient-ils nous comprendre, eux qui n'ont probablement pas le même corps que nous ? Sans doute pas, tant notre façon de parler semble irrémédiablement engluée dans l'anthropomorphisme. Notre langage se réfère en permanence à nous-même, à notre propre corps ou à nos actions. Des descriptions véritablement « anatomiques », sinon pourquoi dirait-on bouches d'égout, dents de fourchette, têtes d'épingle, culs de bouteille ? Nos métaphores sont motrices lorsqu'elles définissent nos pensées, qui parfois se tiennent, ou nos hypothèses, qui toujours s'émettent. Motrice et anthropomorphique aussi, l'étymologie des mots décrivant des concepts, même abstraits : comprendre, c'est « prendre avec », expliquer, « plier en dehors », envisager, « donner un visage », exister, « se tenir hors de ».

BIEN-ETRE MENTAL

Le corps en action

Comment, en agissant sur notre corps, pouvons-nous soulager notre esprit ? Autrement dit, comment pouvons-nous mettre en œuvre ce que certains nomment déjà la médecine de l'esprit-corps ? Si notre corps joue un rôle fondamental sur notre cerveau, si leurs interactions sont plus fortes que tout ce que les neurosciences envisageaient voilà quelques années, il est en effet logique d'en tirer des conséquences pratiques. Et en particulier thérapeutiques. Aucune magie là-dedans, mais diverses méthodes, dont on commence à mieux comprendre les effets très concrets. On sait que certaines actions ou influences favorisent la sécrétion de « bonnes » hormones ou la diminution de « mauvaises ». Une nouvelle biochimie du corps et de l'esprit accessible à chacun.

Dès que l'on touche au corps ou que celui-ci s'active, certaines parties du cerveau réagissent en libérant des hormones qui donnent des sensations agréables voire euphorisantes.

Massage et ocytocine

Un bon massage soulage mécaniquement les tensions musculaires, les douleurs cervicales, dorsales et lombaires... mais ce n'est pas tout. Sous les doigts du masseur, les millions de récepteurs cutanés envoient des influx nerveux vers la moelle épinière qui les répercute à son tour vers le cortex somato-sensoriel. L'hypothalamus est alors stimulé et fait sécréter un cocktail d'hormones et de neurotransmetteurs, endorphines, noradrénaline, dopamine, sérotonine et surtout ocytocine. Cette dernière serait l'hormone du plaisir du massage. Habituellement produit par les mammifères femelles lorsqu'elles allaitent ou mettent bas, ce peptide provoque chez l'homme une baisse du rythme cardiaque et de la tension artérielle et aurait aussi une action antalgique. Un effet qui perdure quatre à cinq heures.

Les hormones du plaisir

Massage, sport et sexe agissent sur des fibres nerveuses (en bleu, à gauche, sur le dessin), qui remontent jusqu'au cortex somato-sensoriel. Alors sont sécrétées dans le cerveau trois hormones du bien-être, ocytocine, endorphines et dopamine. Elles agissent en retour sur le système sympathique et parasympathique, en favorisant le second. D'où un « relâchement » physiologique (ralentissement du rythme cardiaque et de la respiration, amélioration du transit intestinal...). Les fonctions végétatives du corps sont privilégiées. Quant à l'acupuncture, son effet physiologique est méconnu. Peut-être à mettre en relation avec le non moins énigmatique effet placebo.

Sport et endorphines

Bien-être, euphorie, sentiment de plénitude, voilà ce que finit par ressentir le sportif, pourvu qu'il ait du courage ! Ce n'est, en effet, qu'au bout d'une demi-heure d'un effort physique soutenu, lorsque les muscles souffrent, que le cerveau libère quantité d'endorphines. L'action de ces peptides est comparable à celle que reproduit artificiellement la morphine : en se fixant sur des récepteurs cellulaires spécifiques, ils bloquent la transmission des signaux douloureux. Les sports les plus « endorphinogènes » sont les sports d'endurance, jogging, vélo, natation, ski de fond... Une demi-heure à trois quarts d'heure après l'arrêt de l'effort, le taux d'endorphines est encore cinq fois supérieur à la valeur mesurée au repos, et le seuil de la douleur demeure élevé quatre heures après leur sécrétion. Rapidement détruite par des enzymes, cette « drogue naturelle » n'entraîne aucune dépendance, elle n'est que psychologique contrairement à la morphine, qui désensibilise les neurones et crée une dépendance physique.

Sexe, ocytocine et endorphines

Comme chacun devrait le savoir, le plaisir sexuel se passe... dans la tête. La stimulation des zones érogènes excite un certain nombre de fibres sensorielles qui mobilisent le système nerveux autonome. Celui-ci active de manière rythmique différentes zones du cerveau, le septum, l'hypothalamus et l'amygdale. Si bien que les activités cérébrales finissent par se synchroniser et déclenchent une série de petites crises d'épilepsie : l'orgasme.

L'hypophyse sécrète une quantité d'endorphines et d'ocytocine qui, comme le sport, procure une sensation de bien-être et de délassément.

Acupuncture et cerveau global

De plus en plus utilisée par les psychiatres, l'acupuncture est une méthode efficace de soin. Toutefois, l'action des aiguilles sur l'organisme reste un mystère complet. Personne n'a, jusqu'à maintenant, prouvé l'existence physique des « méridiens », sur lesquels sont pourtant censées agir les aiguilles.

Nul nerf particulier, nul réseau périphérique, n'explique pourquoi une aiguille plantée sur le pied active les paires visuelles du cortex cérébral, par exemple.

Une hypothèse cependant : toutes les régions du cerveau sont interconnectées et il est possible que l'acupuncture exploite de façon empirique certaines connexions encore inconnues entre les centres du toucher et l'hypothalamus, qui est le grand centre de régulation physiologique du corps.

Le corps sous influence

La lumière, la musique, certains rituels permettent de faire diminuer les hormones du stress, tel le cortisol.

Lumière et mélatonine

Les jours plus courts, à l'automne, peuvent affecter l'humeur au point de conduire à une dépression saisonnière. Explication : la baisse des taux de mélatonine et de sérotonine. Produite au cours de la journée par l'épiphyse (noyau nerveux situé à la base du cerveau), la mélatonine prépare le sommeil. Si elle est en quantité insuffisante, impossible de s'endormir. Quant à la sérotonine, qui dépend pour partie de la mélatonine, elle maintient une certaine activité dans les lobes préfrontaux. En cas de déficit en sérotonine, c'est la dépression. Pour contrecarrer ces effets, certains psychothérapeutes ont donc proposé de soumettre leurs patients à une lumbinothérapie, éclairage artificiel destiné à maintenir les taux de ces deux neurotransmetteurs.

EMDR, rituels et cortisol

inventé par la psychologue américaine Francine Shapiro, l'EMDR (eye movement desensitization and reprocessing, désensibilisation et reprogrammation par le mouvement des yeux) fait partie de ces nouvelles techniques de psychothérapie (traitement des troubles anxieux) évacuant l'introspection classique au bénéfice d'un comportement.

En l'occurrence, il s'agit de bouger les yeux de droite et de gauche en suivant la baguette du praticien. D'après David Servan-Schreiber, le mouvement des yeux ne serait pas le plus important dans cette technique. Ce serait le fait d'attirer l'attention du patient de manière répétitive et alternée - l'EMDR fonctionne comme un rituel, qui aurait un effet thérapeutique. L'action stéréotypée et rythmée permet en effet aux animaux et aux hommes de lutter contre le stress, de faire baisser leur taux de cortisol. Il existerait un « générateur de rituels » sous influence sérotoninergique dans les noyaux gris de la base du cerveau.

Il est bon de faire baisser le stress, qui à long terme détériore les neurones, affecte les défenses immunitaires... Pour ce faire, il faut minimiser la sécrétion du cortisol par les glandes surrénales, en inhibant la production d'ACTH venue de l'hypophyse. Il faut également diminuer la sécrétion d'adrénaline par le système nerveux sympathique sous l'influence de l'hypothalamus. Ces modifications sont obtenues grâce à diverses thérapies : la lumière (flèches rouges) agit sur l'épiphyse qui régule la synthèse de la mélatonine ; la musique fait sécréter de la dopamine qui active les amygdales, le cortex orbitofrontal..., régions du cerveau liées au plaisir ; l'EMDR et les rituels modifient l'activité des amygdales, de l'hippocampe, des noyaux gris de la base (en vert). Quant à la méditation, elle permettrait le débranchement de régions pariétales et elle modifie l'activité du cortex préfrontal.

Musique et dopamine

Le rôle de la musique sur les équilibres internes et l'humeur est connu depuis la nuit des temps.

D'un point de vue neurophysiologique cependant, le mode d'action de la musique n'est pas totalement élucidé. Des expériences récentes ont montré que l'harmonie activait certaines régions liées au plaisir et à la motivation comme le striatum ventral, le mésencéphale, les amygdales, le cortex orbitofrontal. L'un des neurotransmetteurs le plus souvent responsable de l'activation de ces différentes régions est la dopamine, « l'amine qui dope » ou « hormone de la récompense » dont la sécrétion résulte de l'écoute d'un morceau de musique jugé plaisant par son auditeur. Ce mécanisme peut conduire à l'euphorie et la musicothérapie lutter contre le mal-être, l'abattement ou la déprime passagère.

Méditation, tout dans le cortex

A l'inverse de toutes les techniques évoquées ici, la méditation est un moyen purement mental d'action sur le corps. Il ne s'agit pas d'une méthode de relaxation mais d'une technique de concentration intellectuelle, susceptible de soulager le corps du poids des idées noires. En général, les méditants fixent leur attention sur une image, une idée, un mot, suffisamment longtemps pour obtenir l'effet recherché : une altération de conscience particulière, une sorte de transcendance modifiant profondément leur perception du monde et d'eux-mêmes, mais aussi leurs équilibres physiologiques. Parfois, le méditant agit de manière inverse et tente de ne fixer son attention sur rien, de faire le vide. Dans les deux cas, il se produit une modification de l'activité du cortex préfrontal qui induit une sorte de débranchement de régions particulières du cortex associatif pariétal ainsi que des régions profondes qui régulent mieux le stress.

GLOSSAIRE

Sciences cognitives : Domaine de recherche qui regroupe des philosophes, anthropologues, linguistes... dont l'objet est l'étude des mécanismes de la pensée humaine d'un point de vue plus théorique que biologique.

Matérialistes : Depuis l'époque d'Epicure mais surtout celle de La Mettrie ou Holbach, le matérialisme considère qu'il n'y a pas d'âme ni d'esprit, que toute pensée est matière.

Béhavioristes : Ceux-ci considèrent que toutes les conduites humaines peuvent s'apparenter à des réflexes conditionnés, et que par conséquent il est inutile de s'intéresser aux états mentaux pour comprendre la nature humaine.

Simulationnistes : A la suite du philosophe Alvin Goldman, les simulationnistes estiment que toute pensée, toute compréhension repose sur une imitation mentale de ce que l'on cherche à penser ou à comprendre.

Théoriciens de la théorie (en anglais theorytheorists) : Pour les tenants de cette école, qui s'affrontent aux simulationnistes, l'enfant se forme des règles, ou théories, implicites de compréhension du monde et des autres (par exemple la fameuse « théorie de l'esprit » qui permet de comprendre les états mentaux et émotionnels d'autrui).

Conditionnement : Procédé d'apprentissage (ou de dressage) inventé par Pavlov puis développé par les psychologues expérimentaux, les physiologistes et les psychiatres qui lui ont succédé, visant à orienter le comportement grâce à des stimuli qui n'ont initialement aucune relation avec lui, l'exemple le plus connu étant l'association du son d'une cloche avec le réflexe de salivation. Le conditionnement social est dénoncé dans le film de Stanley Kubrick, Orange mécanique, en 1971.

BIBLIOGRAPHIE

Marc Jeannerod : La Nature de l'esprit, Odile Jacob, 2002 ; Traité de physiologie mentale, Odile Jacob, 1996 ; Esprit, où es-tu ? avec Jacques Hochman, Odile Jacob, 1991.

Olivier Koenig : Vocabulaire de sciences cognitives, dirigé par Olivier Houdé, PU F, 2003.

Antonio Damasio : Spinoza avait raison, Odile Jacob, 2003; Le Sentiment même de soi, Odile Jacob, 1999.

William James : Précis de psychologie, trad. Nathalie Ferron, Les Empêcheurs de penser en rond, 2003.

Michel Billard (02/01/2004)

D'après un article de Sciences et Avenir de décembre 2003 écrit par Patrick Jean-Baptiste

UTILE

LA MOUNAS

1 kg de farine (rajouter de la farine au pétrissage) + 1 verre d'huile + 1 verre de sucre + 6 œufs + du rhum + 2 zestes d'orange + 2 peaux d'oranges que l'on fait bouillir dans 2 verres d'eau + ajouter 1 cuillerée à soupe d'anis.

Laisser tiédir et faire fondre 1 paquet de levure de bière (du boulanger).

Mélangez le tout, pétrir la pâte et laissez reposer.

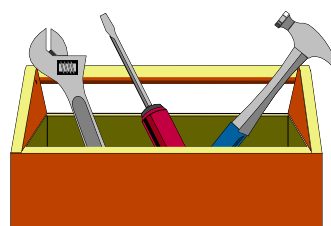
Repétrir et faire les "mounas" qu'on laisse "pousser" (gonfler).

Au moment de les mettre au four, les badigeonner avec un jaune d'œuf, couper en croix au centre et mettre du sucre écrasé par dessus.

Cuisson 30mn four à 5.

Recette de Geneviève Bolorinos, comme là-bas, à Oran, dis, mon frère !!!

Aie, Aie, Aie, comme c'est bon !!! Champion du monde !!!





CLIN D'OEIL

COURS DE FORMATION OFFERT AUX HOMMES

THEME DU STAGE : Devenir aussi intelligent qu'une femme (donc être parfait).

OBJECTIF PEDAGOGIQUE : Cours de formation permettant aux hommes d'éveiller cet organe, appelé CERVEAU, dont ils ignorent l'existence.

PROGRAMME : 4 MODULES OBLIGATOIRES

MODULE 1 : COURS OBLIGATOIRES

1. Apprendre à vivre sans sa mère (2000 heures)
2. Ma femme n'est pas ma mère (350 heures)
3. Je donne ma paie à ma femme (550 heures)
4. Comprendre que le foot n'est qu'un sport, et Ronaldo un crétin (500 heures)
5. Ma femme n'est pas mon infirmière
6. Ma femme n'est pas ma bonne

MODULE 2 : LA VIE A 2

1. Avoir des enfants sans devenir jaloux (50 heures)
2. J'arrête de dire des niaiseries quand ma femme reçoit ses amies (500 heures)
3. Vaincre le syndrome de la télécommande (550 heures)
4. Je ne pisse pas à côté. Je m'avance un peu, j'oublie ma prétention... (exercice pratique avec vidéo 100 heures)
5. Je ne transforme pas la salle de bains en piscine municipale lors de ma douche...
6. Comment se rendre jusqu'au panier à linge sans se perdre ? (500 heures)
7. Comment survivre à un rhume sans penser être à l'article de la mort ? (200 heures)
8. Savoir s'habiller tout seul, choisir ses vêtements tout seul, ne pas faire semblant de ne pas savoir où se trouve l'armoire.

MODULE 3 : DETENTE ET LOISIRS

1. Repassage en 2 étapes
 - a) une chemise en moins de 2 heures
 - b) idem pour les autres articles (exercices pratiques)
2. Le ménage... une activité familiale et valorisante.
3. Je mémorise les journées de sortie des poubelles.
4. J'apprends par cœur la définition du mot "ASPIRATEUR" : "appareil ménager, servant à aspirer les poussières, les menus déchets" (j'en profite pour gagner du temps en regardant le Niveau 1 du module 4)
5. Savoir se servir d'une éponge.
6. Savoir ramasser les dégâts après une séance de bricolage...
7. Réviser son français : le féminin de "assis devant la télé" n'est pas "debout devant la cuisinière"

MODULE 4 : COURS DE CUISINE

Niveau 1 (débutant) : Les appareils ménagers : - "ON" = mettre en marche » - "OFF" = arrêter (...l'appareil)

Niveau 2 (avancé) : Mon premier "quick soupe" sans brûler l'eau. (Exercices pratiques : faire bouillir l'eau avant d'ajouter les spaghettis)

Niveau 3 (expert) : Faire du café sans oublier ni l'eau, ni le café, et ne pas utiliser le soluble qui est incompatible avec la cafetière.

Niveau 4 (best off) : Savoir servir le café, sans en foutre la moitié à côté...

MIGNONNES D'ENFANTS SUITE

Alors que je lisais un livre, Aurélien (5 ans) me demande :

" Tatie, tu fais quoi ?

" Je lis. "

" Oui mais je t'entends pas. "

" C'est parce que je lis dans ma tête. "

Aurélien s'approche alors de moi et colle son oreille à ma tête.

Intriguée, je lui demande :

" Mais qu'est-ce que tu fais ? "

" Ben, je t'écoute ! "

Maman : "Manon (4 ans), si tu n'écoutes pas, je vais demander à Saint Nicolas de t'apporter de nouvelles oreilles à la place des jouets. "

Manon : "Demande-lui alors directement des oreilles avec des boucles d'oreilles."

Quand Margaux (5 ans) a su nager, je lui dis : " C'est formidable, tu vas enfin pouvoir aller à la piscine. " Elle me répondit aussitôt : " Maman, je sais nager, mais je ne sais pas conduire !"

" Ou j'étais quand j'étais pas né ? " demande Paul (4 ans) à sa maman.

" Tu étais dans mon ventre."

" Et où j'étais avant d'être dans ton ventre ? "

" Eh bien tu étais dans ma tête. "

" Et tu pouvais réfléchir quand même ? "

Oriane (6 ans) : " S'il te plaît, maman, je voudrais une petite soeur."

" Mais, chérie, papa ne veut pas maintenant. "

" On n'a qu'a lui faire la surprise... "

Elle voulait s'acheter un sac à main, je lui ai dit qu'elle n'aurait plus de sous.

Réponse de Ludivine (6 ans) : " C'est pas grave, j'ai encore des dents ! " (*en référence à la petite souris*)

" Va te laver les dents, elles sont sales. "

Jeremy (3 ans) : " Mais je ne mange que des choses propres ! "

UN REPRESENTANT SONNE A UNE MAISON

La petite Elodie, 4 ans, ouvre la porte.

- Bonjour, Mademoiselle, je suis représentant en aspirateurs, je pourrais voir ta maman ?

- Ah non ! Maman, elle fait le tapin maintenant.

- Ah bon !!!..... Et par hasard, peut-être que ta grand'mère habite ici et que je pourrais la voir ?

- Ben non, elle fait le tapin avec maman.

- ! ? !..... Est-ce que tu as une grande soeur ?

- Oui, elle a douze ans et elle fait le tapin avec maman et mamie.

- Booon ! Et ton papa alors, je peux le voir ?

- Ben non ! Il est avec maman, mamie et ma soeur. Il fait le tapin avec elles.

- Hé ben ça alors, je n'ai jamais vu ça ! Drôle de famille !!! Et où ils font le tapin ?

- Ben... dans le talon... A la maison, t'est toujours dans le talon t'on fait le tapin de Noël !

HUMOUR FACE A NOS ANGOISSES !

La “finitude”

La vie est une maladie mortelle, sexuellement transmissible.
Travailler dur n'a jamais tué personne, mais pourquoi prendre le risque ?
Le travail est l'opium des peuples et je ne veux pas mourir drogué.
Tout a une fin, sauf le saucisson qui en a deux.

La “responsabilité”

Si ton labeur est dur, si tes résultats sont minces, rappelle-toi qu'un jour le grand chêne lui-même a été un gland comme toi.
Le monde appartient à ceux dont les ouvriers se lèvent tôt.
Si l'alcool te gêne dans ton travail, supprime le travail.

La “quête de sens” et “l’absurde”

Ne buvez pas au volant, buvez à la bouteille.
L'homme invisible habite chez ses trans-parents.
Un trou noir c'est trou-blant.
Une erreur peut devenir exacte, il suffit que celui qui l'a commise se soit trompé.
Plus on pédale moins fort moins on va plus vite.
Je suis content de ma voiture. Peut-on appeler ça de l'auto-satisfaction ?

Histoire de consistance pour rompre la “solitude”

Un homme se cogne contre une femme dans un hall d'hôtel. Durant la collision son coude butte contre la poitrine de celle-ci. Ils sont tout deux surpris. L'homme se tourne vers elle et dit : "Madame, si votre coeur est aussi doux que votre poitrine, je sais que vous me pardonnerez." Ce à quoi elle répond : "Si votre queue est aussi dure que votre coude, je suis dans la chambre 221."

Pour conclure à la “perfection”

A ce sujet, je n'ai rien trouvé (normal, me direz-vous puisqu'elle n'existe pas), alors je me suis dit que parfois il vaut mieux ne rien dire et risquer de passer pour un con que de l'ouvrir et de ne laisser aucun doute à ce sujet.

Michel Billard



DEVINETTE

Quel est l'auteur de ce texte ?

Les deux premières réponses justes,
gratuité pour la journée du 9 octobre 2004 ou du 4 décembre 2004 au choix.

Se bella giu satore
Je notre so cafore
Je notre si cavore
Je la tu la ti la twah

La spanish o la bouchon
Cigaretto protobello
Si rakish spaghaletto
Ti la tu la ti la twah

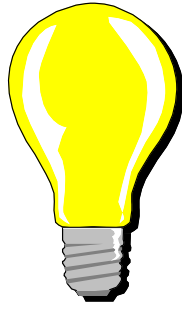
Siñora piasina
Voulez-vous le taximeter ?
Le zionta su la seata
Tu la ti la ti la wa

Sa montia si n'amoura
La sontia so gravora
La zontcha con sora
Je la possa ti la twah

Je notre so lamina
Je notre so cosina
Je le se tro savita
Je la tossa vi la twah

Se motra so la sonta
Chi vossa l'otra volta
Li zoscha si catonta
Tra la la la la la

Le deu le ceu pawnbroka
Li deu c'est peu how mucha
Li ze comtesse e croota
Ponka wa la ponka wa



IDEES

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

Dorénavant, je souhaite envoyer le journal par courriel (coût réduit) ; si vous n'avez pas d'adresse courriel 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 10 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 ce qui vous permet de consulter les articles principaux du dernier journal et des anciens articles des numéros précédents depuis le début de l'aventure de "la parenthèse".

*[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 nous connaître et nous 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
Courriel : parenthese2@wanadoo.fr



CITATIONS

*A force de sacrifier l'essentiel à l'urgent,
on oublie l'urgence de l'essentiel.*

Edgar Morin

*Une idée que j'ai, il faut que je la vie :
c'est ma manière de l'essayer.*

Alain

*Il ne suffit pas de décrire en termes scientifiques le mécanisme des choses et des phénomènes,
mais il faut les sentir et les éprouver dans leur âme...*

C'est la vie, la vie en tant que participation joyeuse au miracle de l'Être.

Vaclav Havel

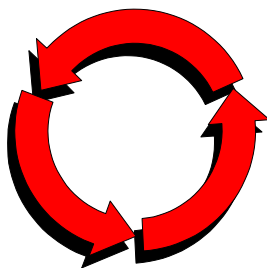
ECHEANCES DE FIN D'ANNEE

SAMEDI 9 OCTOBRE 2004 A VILLEURBANNE 12EME RENCONTRE DE LA PARENTHESE

(10 euros)

SAMEDI 4 DECEMBRE 2004 A VILLEURBANNE LA DYNAMIQUE DU PARDON

(20 à 25 euros environ)



POUR CONCLURE

En attendant, pensez tous à réserver votre journée du : **SAMEDI 9 OCTOBRE 2004** au cours de laquelle se déroulera la **12ème 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.

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 douzième réunion sera composé de :

ABTOUN Myriam, BARRAGO Florence, BILLARD Michel, DUFOUR Paul, FOSSE TARENTO Evelyne, LEYNAUD Maude, MILLET Eric, RAFFIN Paule

PRE-PROGRAMME DU SAMEDI 9 OCTOBRE 2004

MATINEE

9h **PRESENTATION DE LA JOURNEE** (Michel Billard)

9h 10mn **PRATIQUE N° 1 “Les appuis, la posture et le souffle”** par *Maude Leynaud*

9h 50mn **ATELIERS**

- **Préparer sa démarche en Sophro-Communication** avec *Eric Millet, Paule Raffin*
- **La Posture exclue l'Imposture** avec *Myriam Abtroun, Maude Leynaud*
- **La Dynamique de la Re-naît-sens** avec *Florence Barrago, Evelyne Fossé-Tarento*

11h 20mn **PRATIQUE N° 2 de Sophrologie ludique “ La foule et Concerto à quatre mains ”** par *Paul Dufour*

11H 45MN PAUSE PIQUE-NIQUE OU REPAS

APRES-MIDI

14h **ATELIERS BIS**

- **Préparer sa démarche en Sophro-Communication** avec *Eric Millet, Paule Raffin*
- **La Posture exclut l'Imposture** avec *Myriam Abtroun, Maude Leynaud*
- **La Dynamique de la Re-naît-sens** avec *Florence Barrago, Evelyne Fossé-Tarento*

15h 30mn **PRATIQUE N° 3 de “ La vivance phronique de l'âme ”** par *Myriam Abtroun*

16h description vivantielle par 2 ou 3

16h 15 mn **PAUSE**

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

17h 10mn **PRATIQUE N° 4 “ Le voyage en Egypte ”** par *Paule Raffin*

17h 30mn description vivantielle

18h **CLOTURE DE LA JOURNEE**

Prière de me confirmer votre venue avant le 30 septembre 2004 afin de me permettre une mise en place correcte de la journée. Merci.

SAMEDI 4 DECEMBRE 2004

de 9h à 18h

Journée sur le thème

LA DYNAMIQUE DU PARDON
(Ricardo Lopez et Claudia Sanchez)

Pour la troisième fois, je vous propose, en dehors du cadre habituel de nos rencontres semestrielles mais néanmoins au même endroit, une journée sur un thème précis, choisi d'un commun accord et à partir duquel nous demandons à un ou plusieurs professionnels de nous concocter une journée de formation tant pratique que théorique. En l'occurrence, suite à la demande renouvelée (et qui me semble aller dans le sens d'une répétition vivantielle souhaitée par les deux parties !) d'intervention de nos deux amis Colombo-Suisses, Ricardo et Claudia vont nous proposer une journée complète autour du thème général de " La dynamique du pardon " et axée principalement sur la sophrologie avec la présence d'outils ludiques.

Pour cette journée, je vous demande instamment de vous inscrire à l'avance car je ne pourrai prendre aucune inscription sur place le jour même. Aussi vous voudrez bien me contacter afin de vous inscrire au plus tard le samedi 9 octobre 2004, date de notre prochaine rencontre semestrielle, en m'envoyant un chèque de 25 euros qui ne sera pas encaissé puisque le coût de cette journée du 4 décembre 2004 a été fixé sachant que son montant définitif ne sera connu que le jour même et donnera éventuellement lieu à un remboursement si nous dépassions le nombre de participants escompté, tout simplement car je répartirai exactement le montant total des dépenses entre tous les inscrits comme lors des précédentes expériences des deux années écoulées (la dernière fois cela est revenu à 20 euros par participants).

ATTENTION : le compte-rendu détaillé de cette journée avec Claudia et Ricardo ne fera pas partie du journal et donne lieu à un envoi à part destiné uniquement aux personnes présentes dans le respect de la demande des deux intervenants, autrement dit venez le **VIVRE** !

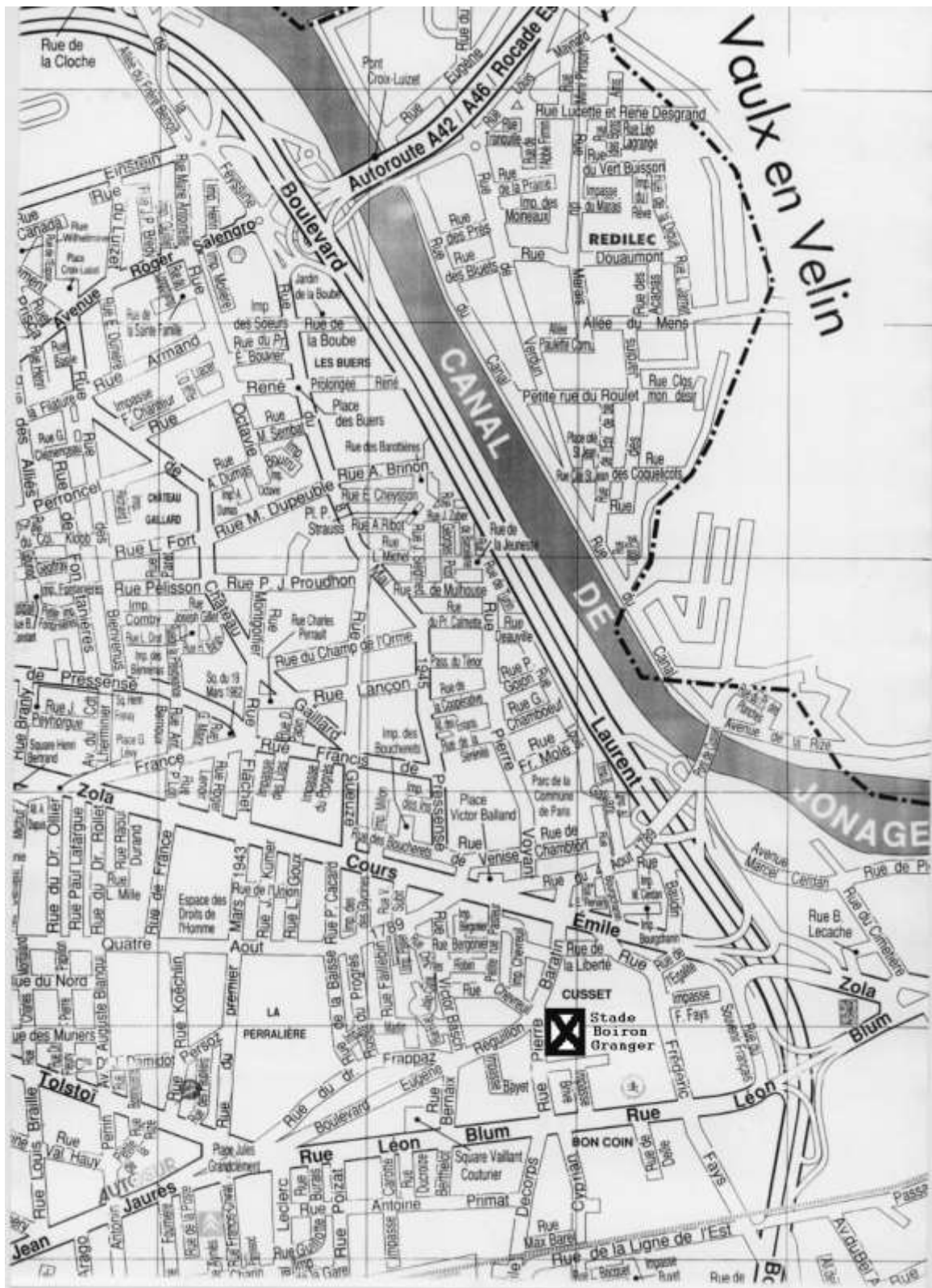
Réunion du samedi 9 octobre 2004

ou du 4 décembre 2004

LE REPAS DE MIDI PEUT EVENTUELLEMENT ETRE PRIS SUR PLACE.

(PENSEZ A APPORTER VOTRE PIQUE-NIQUE !!!)

@+ 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

CONTENU DES ANCIENS JOURNAUX

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 tout 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 : intervention

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 jeunes”, “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"

N° 15 (30/12/2003)

Phénodescription : symposium, apprivoiser son ombre

Exposés : préparation des examens

Ateliers : le sommeil ; la mémoire ; la préparation aux examens

Textes : "risquer" ; "relativisons" ; "un regard lucide sur la manière habituelle d'écouter" ; "un grain de café"

Séances : "massage QI GONG puis se mettre à la barre pour un voyage intérieur" ; "le Yoga du Rire" ; "la mémoire" ; "préparation d'un objectif" ; "bonjour lumière du jour" ; "j'ai tout mangé le chocolat"

Publication : Qu'est-ce donc que le temps ? ; La question du transfert en relation d'aide

Utile : Check-list de départ en vacances

Humour : "la vie en entreprise" ; "lecture globale" ; "histoire culottée !" ; "le génie de la lampe" ; "chirurgie esthétique" ; "le paysan et l'avocat" ; "mignonnes d'enfants" ; "logique !" ; "simplet au pôle nord" ; "poème normand"