

(La Parenthèse)

Michel Billard
"la parenthèse"
42 rue Lamartine
69120 Vaulx en Velin
Tel : 04 78 80 18 26
Télécopie : 04/78/79/21/85
Courriel : parenthese2@wanadoo.fr
Http://perso.wanadoo.fr/la.parenthese/

10/12/2004 numéro 17

Nouveauté → Trimestriel

FONDEMENT

Ce journal de liaison est l'expression, le compte-rendu d'un espace de rencontre et d'expérimentation entre sophrologues, d'un RESEAU 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 du monde 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 AVRIL 2005** treizième journée de (La Parenthèse) (page 65)

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 inchangé pour l'instant mais qui pourra évoluer 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 en toute liberté.

Le journal est expédié par voie postale (c'est le dernier expédié selon ce mode) ou électronique (mode d'envoi systématique à partir du prochain numéro) à ceux qui sont présents aux rencontres, les autres pouvant consulter le site ou le recevoir également gratuitement par courriel (transmettez-moi vos coordonnées, trouvez-vous une adresse email pour le recevoir, vous avez sûrement une connaissance qui en possède une !).

ATTENTION, A PARTIR DE 2005, SANS ADRESSE ELECTRONIQUE, PLUS DE JOURNAL...

SOMMAIRE

SOMMAIRE	2
INFOS	4
Trimestrialité.....	4
Liste professionnelle	4
Hébergement	4
Regroupement d'infos sur un thème ou d'articles de presse	5
Informatique.....	5
Le Web.....	5
Le Chèque Emploi Associatif	7
Festival des Auteurs Psy	9
Billet d'humeur... je suis FAC-hé	10
3 ^{ème} symposium national des sophrologues	10
FORMATION	10
Stages de l'ASDSC	10
Naître en liberté	10
Sophrologie et sport.....	11
LIBRAIRIE	11
Notre corps ne ment jamais.....	11
COUP DE COEUR	12
Kokologie.....	12
COMPTES RENDUS	12
12 ^{ème} Journée de La Parenthèse (09/10/04)	12
La Dynamique du Pardon (04/12/2004)	13
CONFERENCES	13
Congrès de la C.E.P.S. du 16 et 17 octobre 2004 à Lyon.....	13
La relaxation : un chemin en 4 étapes pour relier 4 niveaux et aller du corps à l'être	14
Pour une sophronisation avec écho	18
Les 4 fonctions de la personnalité de C.G. JUNG dans la sophrologie.....	21
1, 3, 2, 4... ..	26
Le sens des conflits amoureux par Guy Corneau.....	31
ATELIERS	32
Préparer sa démarche en sophro-communication	32
La posture juste exclut l'imposture.....	33
La dynamique de la re-naît-sens	35
PHENODESCRIPTIONS	40
Atelier « Re-Nait-Sens »	40
TEXTES	41
Histoire Cherokee	41
La paix	41

SEANCES	42
Les appuis, la posture et le souffle.....	42
La foule, la guerre des mots et concerto à quatre mains	44
Vivance de l'âme phronique radicale et de l'interaction des 5 systèmes isocay	46
Le voyage en Egypte.....	47
PUBLICATIONS	48
Le corps : la face cachée de l'Etre	48
La préparation mentale dans le tir à la cible	55
UTILE	59
Quand nos ancêtres consommaient des huîtres !	59
CLIN D'OEIL.....	61
Trois fables et leurs morales	61
DEVINETTE	62
Les 4 énigmes	62
IDEES.....	63
CITATIONS	64
POUR CONCLURE.....	64
Pré-Programme de la 13ème journée de (La Parenthèse) du Samedi 09/04/2005.....	65
PLAN - STADE BOIRON GRANGER.....	66
CONTENU DES ANCIENS JOURNAUX.....	67
ENQUETE	69
CYCLE REDUCTIF DESSINE.....	69

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

ATTENTION,

A PARTIR DE 2005,

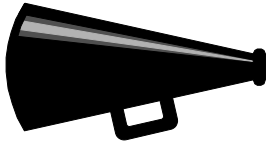
SANS ADRESSE ELECTRONIQUE,

PLUS DE JOURNAL !

ORGANISEZ-VOUS VITE,

ENVOYEZ-MOI UNE ADRESSE EMAIL





INFOS

TRIMESTRIALITE

Devant la somme d'articles contenus dans les deux derniers numéros du journal de la parenthèse, j'ai décidé de passer à une **édition trimestrielle** dès l'année **2005**. Cela permettra d'alléger chacun des journaux et ainsi de ne pas être noyé par la somme des informations (je me suis aperçu que certains articles passaient totalement inaperçus lors de la lecture des journaux). Ce que je ferai donc dorénavant, c'est d'envoyer les journaux en **décembre, mars, juin et septembre**, sachant que les numéros de juin et décembre seront ceux contenant les comptes-rendus des rencontres de la parenthèse (ayant lieu en général en avril et octobre) avec les autres rubriques habituelles et les deux autres numéros les mêmes rubriques sans les comptes-rendus (les journaux de mars et de septembre seront envoyés juste avant les rencontres). Dans le but (merci la futurisation !) de pérenniser l'existence du réseau, il m'est aussi apparu évident que pour pouvoir continuer à maintenir le faible coût de fonctionnement financier et énergétique du réseau (réunions, rencontres, journaux, site, etc.), il me fallait préventivement vous inviter à me communiquer une **adresse email** (la vôtre ou celle d'un proche, d'un ami, d'un collègue qui accepte de vous servir de boîte électronique) car je vais devoir **supprimer très rapidement les envois par la poste** afin de permettre au réseau de continuer à moindre coût (c'est le dernier envoi postal).

ATTENTION, A PARTIR DE 2005, SANS ADRESSE ELECTRONIQUE, PLUS DE JOURNAL...

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 concerne bien sûr que ceux qui sont OK pour y paraître. Si vous souhaitez être dans la liste des membres du réseau de la parenthèse (accessible aux seuls membres du réseau), vérifiez votre présence sur cette liste en consultant le site : <http://perso.wanadoo.fr/la.parenthese/> - Le code d'accès étant : **txkz**

Vérifiez si vous y êtes et si vos coordonnées sont exactes. Cette liste permet 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 pouvez 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, **si vous exercez réellement et dans quelles conditions** (cabinet, association, individuel, groupe, etc.). Je vous demande donc à tous de bien vouloir (y compris ceux déjà inscrits) **me spécifier si vous êtes ou non sophrologue exerçant** (mode d'activité : cabinet, association, individuel, groupe, autres activités, etc.).

Envoyez-moi vos réponses comme d'habitude à :

Michel Billard « la parenthèse » 42 rue Lamartine 69120 Vaulx en Velin - [pa-
renthese2@wanadoo.fr](mailto:parenthese2@wanadoo.fr)

HEBERGEMENT

Dans la perspective future d'envisager un **week-end de rencontre**, pourriez-vous me communiquer si vous avez la possibilité d'accueillir, dans la région lyonnaise, des participants extérieurs pour permettre un élargissement du réseau et encourager ceux qui sont loin de Lyon de venir nous rejoindre sur un week-end complet en réduisant leurs frais de déplacement.

Envoyez-moi vos réponses comme d'habitude à :

Michel Billard « la parenthèse » 42 rue Lamartine 69120 Vaulx en Velin - [pa-
renthese2@wanadoo.fr](mailto:parenthese2@wanadoo.fr)

REGROUPEMENT D'INFOS SUR UN THEME OU D'ARTICLES DE PRESSE

Suite à certaines demandes spécifiques d'informations (séances, etc.), dans le style « sophrologie pour les enfants du primaire » (15 réponses répertoriées avec des documents ou des références), « sophrologie et douleur » par exemple, le réseau a fonctionné et fourni par ses membres internautes des renseignements aux demandeurs, j'ai eu l'idée de recueillir ces différentes informations et d'en faire des dossiers consultables et accessibles à tous les membres du réseau sur le site de « la parenthèse ». Dorénavant donc, lorsque vous expédieriez des documents suite à une demande spécifique d'un des membres du réseau, pensez bien soit, si vous êtes le demandeur, à me transférer les documents que vous recevez, soit, si vous êtes le donateur, à m'en envoyer en même temps une copie. De la même façon, si vous avez fait paraître ou lu un article dans la presse (magazine, journaux, presse...) intéressant concernant votre activité, faites-moi parvenir ce document, je pourrai peut-être constituer un dossier consultable et utilisable par chacun sur la médiatisation de nos activités et la rédaction d'articles. Merci d'avance pour votre participation à ce projet qui nous permettra ainsi à tous de nous constituer peut-être un réservoir plus riche et encore plus varié dans différents domaines de la « relaxation dynamique ».

INFORMATIQUE

Lorsque vous me répondez par courriel, évitez de me renvoyer le journal que je vous ai envoyé... je l'ai déjà ! (Afin d'éviter cela, décochez dans Outlook express : menu outils/options/envois, la case « inclure le message d'origine »). Merci, d'avance.

LE WEB

(le oueb)

A QUOI ÇA SERT ?

Que peut-on faire avec Internet ?

1. S'informer, se documenter en consultant des pages sur le web.
2. Communiquer par courrier électronique. (voir le paragraphe 2)
3. Appartenir à des forums (espaces de discussions thématiques par messages sous forme de questions/réponses)
4. Participer à des discussions en direct ou « chater »
5. Ecouter de la musique, la radio ...
6. Téléphoner, visiophoner,
7. A vous d'imaginer (ou de trouver) votre intérêt dans l'utilisation de cet outil ...

1. LE WEB

Comment ça marche ?

Le www, le Word Wide Web, le web désigne une toile d'araignée numérique à l'échelle mondiale sur laquelle vous pouvez d'un clic de souris, voyager dans le monde entier au travers : de pages de texte, d'images, de dessins, de sons, de vidéos...

Pour vous connecter à cette toile il vous faut :

1. Un ordinateur
2. Un modem pour vous connecter à une prise téléphonique
3. Un logiciel de navigation (Internet explorer, Netscape, ...)
4. Un droit d'accès venant d'un fournisseur d'accès (Wanadoo, Aol, Club Internet, Free, Liberty surf, Infonie, Worldonline, MAgeos, Freesbee, Tiscali, Worldnet, ...).

Le Lien hypertexte

Lorsque le pointeur de la souris se transforme, au-dessus d'un texte, par une petite main avec l'index pointé, vous êtes en présence d'un lien hypertexte. Cela va vous permettre d'aller d'une adresse à l'autre (ou d'une page à l'autre) : ce sont les URL (Uniform Resource Locator).

Les URLs

Pour comprendre à quoi correspondent les différents éléments qui composent une adresse URL voici deux exemples d'adresses URL :

<http://www.insecula.com/>

<http://www.wanadoo.fr>

http://www : indique qu'il s'agit d'un fichier hypertexte situé sur le www (*http* signifiant Text Transfert Protocol).

insecula ou wanadoo : désigne le nom du domaine ou le nom du site.

.com ou .fr : situe le type ou pays du site, fr pour France.

Donc chaque site est défini par une adresse de ce type, comme les adresses postales de chacun d'entre nous. Il en est de même pour les adresses emails qui sont uniques et propres à chacun.

2. LE COURRIER

Le service le plus utilisé sur le web est **le courrier électronique** ou **email** ou **émail** ou **mail** ou **mèl** ou **courriel**.

Son succès est facile à expliquer : vous pouvez grâce à lui, envoyer d'un simple clic, un document (lettre, notice, rapport, thèse, livre, album photo, plan, ...) à des dizaines de destinataires dans le monde entier pour le coût d'une communication locale.

Pour utiliser une messagerie électronique, il suffit :

1. d'être connecté à Internet
2. de posséder une adresse e-mail, ou/et un compte de messagerie.

Chaque internaute est désigné par une adresse, par exemple la mienne :

parenthese2@wanadoo.fr

1. parenthese2 : est le pseudonyme de l'internaute (le nom de la boîte aux lettres).
2. @ : est le caractère de séparation qui se nomme « arobase » et qui se lit « at »
3. wanadoo.fr : est le fournisseur d'accès ou site Internet qui héberge votre compte de messagerie (free.fr / laposte.fr / yahoo.fr / hot mail.com / aol.com / libertysurf.fr/ ...)

Joindre des fichiers :

Vous pouvez ajouter à votre message des textes, des images, des graphiques, des tableaux... contenus dans des fichiers sur votre ordinateur. Une fois le texte de votre message rédigé, il vous suffit de cliquer sur « ajouter pièces jointes » (symbolisé par un trombone) et de choisir le(s) fichier(s) à joindre puis, de cliquer sur « envoyer ».

Il y a aussi les virus :

Les virus dont l'objectif avoué est de détruire vos fichiers, se cachent souvent dans « les pièces jointes » des messages. Si un message présente un intitulé bizarre et/ou s'il n'a pas de texte mais seulement un fichier joint, ne l'ouvrez pas et SUPPRIMEZ-LE (n'oubliez pas de temps en temps de vider la corbeille).

Peut-être devrai-je prévoir lors d'une de nos prochaines rencontres un atelier communication sophrologique par Internet ou tout simplement une initiation à l'utilisation du Web ?

Michel Billard (reprise d'un dossier préparé par Franck Coulot, un informaticien rencontré dans un réseau de praticien de la relation d'aide)

LE CHEQUE EMPLOI ASSOCIATIF

Associations, déclarez votre salarié en toute simplicité.

En embauchant une personne au sein de l'association, vous devenez employeur et à ce titre vous versez des cotisations sociales.

Le Chèque Emploi Associatif vous permet d'accomplir gratuitement et en toute simplicité les formalités liées à cet emploi.

Cette offre de service est proposée aux associations employant peu de salariés.

Qui est concerné ?

Vous êtes une association à but non lucratif (association culturelle, musicale, sportive, centre de loisirs, etc.).

Votre ou vos salariés relèvent du régime général de Sécurité sociale ou du régime de protection sociale des salariés agricoles.

La durée totale de travail de vos salariés ne doit pas dépasser 3 équivalents temps plein par an.

Quels avantages ?

Vous adressez une seule déclaration, au centre national Chèque Emploi Associatif, pour l'ensemble de vos obligations auprès des organismes de protection sociale (Sécurité sociale, retraite complémentaire, chômage, prévoyance).

Vous déclarez le salaire net versé à votre salarié. Le centre calcule pour vous le montant des cotisations dues. Il vous informe du montant et de la date de prélèvement des cotisations.

Vous effectuez un seul règlement pour l'ensemble de vos cotisations.

Vous n'avez pas à établir de bulletin de paie. Votre salarié reçoit directement du centre national Chèque Emploi Associatif une attestation d'emploi qui sert de bulletin de paie.

Comment adhérer ?

Vous remplissez auprès de l'établissement qui gère votre compte (bancaire, postal ou d'épargne) une demande d'adhésion au Chèque Emploi Associatif. Celle-ci comporte une autorisation de prélèvement des cotisations sur votre compte.

Votre établissement financier vous remet gratuitement le carnet de Chèques Emploi Associatif au nom de l'association.

Pour utiliser le Chèque Emploi Associatif, l'accord de votre salarié est nécessaire.

Quand adhérer ?

À tout moment, vous pouvez adhérer au Chèque Emploi Associatif, y compris pour les salariés déjà présents au sein de votre association.

Bon à savoir

Votre association n'a pas pour activité principale l'organisation de spectacles et vous souhaitez embaucher occasionnellement un artiste (musicien, chanteur, comédien...).

Vous devez vous adresser au Guichet Unique Spectacle Occasionnel (GUSO) pour effectuer vos déclarations et paiements de cotisations.

www.guso.com.fr

N° Azur 0 810 963 342

Les cotisations versées financent les dépenses de santé, les prestations familiales, la retraite de base, la retraite complémentaire, l'assurance chômage, la prévoyance de votre salarié...

Comment utiliser le Chèque Emploi Associatif ?

Le volet « identification du salarié »

Ce document est à transmettre au centre national Chèque Emploi Associatif :

- lors de votre adhésion, pour chacun de vos salariés.

- lors de l'embauche d'un nouveau salarié.

Dans le chéquier qui vous est transmis, vous trouverez :

Le chèque

Vous le remettez à votre salarié pour le rémunérer. Ce chèque se remplit et s'encaisse comme un chèque bancaire.

La rémunération nette de votre salarié inclut l'indemnité de congés payés de 10 %.

Le volet social

Avec ce volet, vous déclarez auprès du centre national Chèque Emploi Associatif les informations nécessaires au calcul des cotisations.

Vous recevez par courrier un avis de prélèvement. Il récapitule les informations contenues dans les volets sociaux, le montant des cotisations, et la date du prélèvement sur votre compte bancaire, postal ou d'épargne.

Si vous constatez une erreur sur cet avis de prélèvement, vous pouvez demander sa rectification jusqu'à 10 jours avant la date effective du prélèvement.

Cette demande doit être adressée au centre national Chèque Emploi Associatif.

Bon à savoir

Le Chèque Emploi Associatif est un service gratuit.

Le Chèque Emploi Associatif est un service fiable : les montants des cotisations et des exonérations dont vous pouvez bénéficier sont calculés par le centre national Chèque Emploi Associatif.

Le Chèque Emploi Associatif est un service de proximité : vous pouvez retirer votre bulletin d'adhésion auprès de tout établissement bancaire, postal ou d'épargne.

Le réseau Urssaf est à votre disposition pour vous conseiller sur cette nouvelle offre de services.

Plus d'information ?

Ce document est volontairement synthétique.

Le centre national Chèque Emploi Associatif et le réseau Urssaf sont à votre disposition pour une information plus approfondie et adaptée à votre situation.

Bon à savoir...

Un numéro vert est à votre disposition

N° Vert 0 800 1901 00

Vous pouvez établir en ligne votre volet « Identification du salarié » et votre volet social, et les transmettre directement par Internet. N'hésitez pas à vous connectez sur : www.cea.urssaf.fr ou Centre national Chèque Emploi Associatif - boulevard Allende - 62064 - ARRAS CEDEX 9

Contacts utiles :

TIERS DE CONFIANCE	ADRESSE	CONTACT
CABINET MAZARS	131, bd Stalingrad 69624 Villeurbanne Cedex	Mme MOISSONNIER 04 26 84 52 52
CABINET U F C O	75, rue de la Villette - BP 3264 69403 Lyon Cedex 03	M. Yves DE BONI 04 72 68 22 88
CABINET MTD	18, rue Joseph Serlin 69002 Lyon	Mme Mané THIAM-DUBOURG 04 78 39 26 78
MJC ST FOY	112, avenue Maréchal Foch 69110 Sainte-Foy-les-Lyon	M. NIEPCE 04 78 59 66 71
MJC ARBRESLE	Place de la République 69210 L'Arbresle	Mme CHARLET 04 74 01 15 91
MJC ST JUST -	47, rue des farges 69005 Lyon	M. POMMET 04 72 32 16 33
GYMNASTIQUE VOLONTAIRE	169, avenue Charles de Gaulle 69160 Tassin la Demi-Lune	Mme GENTET 04 37 41 13 83
PRO SPORT 69	239, rue Garibaldi 69003 Lyon	M. DUPONCHEL 04 72 84 56 19

JURIS ASSOCIATION/ A.S. PAIE	12, quai André Lassagne 69001 Lyon	F. TERNOY 04 72 10 20 20
EMERGENCE SERVICE	44, rue Saint Georges 69005 Lyon	M. HANINE 06 08 30 90 21
CENTRE ASSOCIATIF B.VIAN	8 bis, rue Gaspard Picard 69200 Vénissieux	Mme HERRERA 04 72 50 09 16
ESPACE PROJETS INTER ASSOCIATIFS Vaulx en Velin	13, chemin Auguste Renoir 69120 Vaulx-en-Velin	Mme Marie-Claire CANO 04 78 79 52 79

FESTIVAL DES AUTEURS PSY

F.A.P. 2005 - ATRIA NOVOTEL – NÎMES - 02 & 03 Avril 2005
 AVANT PROGRAMME DES CONFÉRENCES (sous réserve de modifications)

Des livres, leurs auteurs, des associations, des professionnels, un public, des ateliers

PRÉSIDENT D'HONNEUR : PROFESSEUR Jean-Philippe BOULENGER

Dr Christophe ANDRÉ - PSYCHOLOGIE DE LA PEUR
Dr Michel BOURGAT - LE DEUIL N'EST PAS UNE FIN
Dr Frédéric CHAPELLE - Les T.O.C
Dr Charly CUNGI - VAINCRE LA TIMIDITÉ
Thomas D'ANSEMBOURG - ÊTRE HEUREUX N'EST PAS NÉCESSAIREMENT
 CONFORTABLE
Isabelle D'ASPREMONT / Pr. Jean MONBOURQUETTE - DE L'ESTIME DE SOI A
 L'ESTIME DU SOI
Dr Christophe FAURÉ - L'ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES ATTEINTES D'UNE
 MALADIE GRAVE
Pr. Pierluigi GRAZIANI - COMMENT ARRÊTER L'ALCOOL ?
Dr Christophe MARX - LA SEXUALITÉ EN QUÊTE DE SENS
Dr Dominique MEGGLÉ - LES THÉRAPIES BRÈVES
Dr Christine MIRABEL-SARRON - BIEN MANGER
Dr Gérard LOPEZ - LE VAMPIRISME AU QUOTIDIEN
Isabelle NAZARE-AGA - APPROCHER LES AUTRES, EST-CE SI DIFFICILE ?
Dr Sami Paul TAWIL - LES TROUBLES BIPOLAIRES

*ADT3C / AFPUB – Philippe WÜTHRICH – 16, rue Grétry – 30900 Nîmes
 Tél. : 04 66 67 76 32 / Fax : 04 66 21 16 28 - Tél. / Fax : 04 66 36 00 33*

*Je vous informerai par courriel dès réception du programme définitif et des modalités
 d'inscription. Michel Billard*



BILLET D'HUMEUR... je suis FAC-hé

Envers la F.A.C. (Fondation Alfonso Caycedo) en Andorre qui vient de passer sa cotisation annuelle de 80 à 100 € pour l'année 2005, à croire qu'elle est indexée sur le cours du baril de pétrole !!! Pas moins de 25 % d'augmentation, je comprends bien plus clairement pourquoi elle vient de prendre plus que symboliquement le nom de « **CARTE OR** » de professionnalité !!!

Cela me permet aussi de signaler au Syndicat National des Sophrologues que, du coup, sa cotisation vient d'augmenter d'autant puisque cette « carte or » est nécessaire pour obtenir son inscription à ce syndicat. Il sera peut-être bon pour lui de songer à revoir le mécanisme d'adhésion sous peine de perdre ses adhérents, qui iront alors grossir d'autres rangs bien plus abordables financièrement et par ailleurs plus accueillants en ce qui concerne la sélection de leurs membres...

Les formations sérieuses en sophrologie ne me sont pas apparues jusqu'à présent accessibles à toutes et à tous (financièrement, j'entends) et il me semble que s'accroît encore un peu plus cette démarche socialement élitiste dans le domaine de la post-formation (entraînant du coup avec elle le syndicalisme !). Personnellement, je suis plus en phase avec la Relaxation Dynamique de Caycedo qu'avec la ReTaxation Dynamique de « CaycedEuro » !!!

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 ultérieurement

FORMATION

STAGES DE L'ASDSC

Association Savoie Dauphiné de Sophrologie Cycédienne

Naître en liberté

Marlyse Hauser - Infirmière, Sage-Femme, Sophrologue, Hypnothérapeute, Psychothérapeute Rogerienne

19 & 20 Mars 2005

La grossesse et la préparation à la naissance peuvent devenir un parcours d'initiation, une découverte ou un approfondissement de soi et de sa féminité, une remise en question de ses valeurs, une quête de sa paix intérieure, sa maturité et son sens de la responsabilité.

La Sophrologie est une méthode particulièrement bien adaptée pour préparer la future maman à l'intensité de ce qui se passe tout au long de la grossesse, pendant la naissance et lors du retour à la maison pour construire le « cocon familial » en toute confiance et harmonie.

Tarif : 270 euros (hébergement et repas compris)

Lieu : Clos des capucins à Yenne (73)

S'adresser à l'ASDSC au 04 50 38 81 79 ou sophroasdsc@hotmail.com



Sophrologie et sport

Docteur Raymond ABREZOL - Auteur de "Sophrologie et Sport". Préparateur de l'Équipe Suisse de Ski et de nombreux Médaillés Olympiques
Samedi 23 et Dimanche 24 Avril 2005

La Sophro-Pédagogie sportive remonte à 1966. Depuis les techniques ont beaucoup évolué (tout comme la Sophrologie elle-même) et elles ont été adaptées aux particularités de chaque discipline sportive et aux problèmes personnels de chaque athlète avec des succès indiscutables. Mais elle n'est pas pour autant réservée aux sportifs d'élite ; les amateurs eux aussi peuvent en bénéficier.

Les objectifs principaux de la Sophro-Pédagogie Sportive sont :
Amélioration de la concentration. Renforcement de la conscience corporelle.
Stimulation de la motivation. Développement de la combativité.
Augmentation de l'énergie physique. Contrôle de la peur.
Gestion du stress.

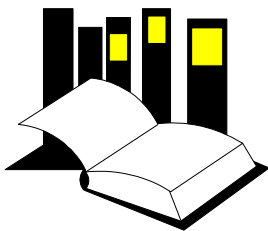
Les diverses étapes de cette préparation qui seront abordées :
Qu'est ce que la Sophro-Pédagogie sportive ? Ses objectifs et les buts à atteindre.
Moyens spécifiques. Exercices de concentration.
Test caractérologique

Ce séminaire est destiné aux sportifs de tous niveaux, amateurs ou professionnels, ainsi qu'aux Sophrologues intéressés par la Formation Spécialisée de la préparation sophrologique des athlètes.

Tarif : 270 euros (hébergement et repas compris)

Lieu : Clos des capucins à Yenne (73)

S'adresser à l'ASDSC au 04 50 38 81 79 ou sophroadsdsc@hotmail.com



LIBRAIRIE

NOTRE CORPS NE MENT JAMAIS

Alice Miller chez Flammarion.

La dictature du quatrième commandement : « tu honoreras ton père et ta mère »

Quand nous tombons malades, quand nous faisons l'expérience de la dépression, de la toxicomanie, de l'anorexie..., c'est que nous

sommes traversés par un conflit intérieur entre ce que nous ressentons et ce que nous voudrions ressentir. D'un côté, il y a notre corps, qui garde intacte la mémoire de notre histoire, et tout particulièrement des mauvais traitements que nos parents ont pu nous infliger ; de l'autre, il y a notre esprit et notre volonté conditionnés par la morale et l'éducation traditionnelles à aimer et honorer, quoi qu'il arrive, ces mêmes parents.

Ce livre nous montre, à travers de nombreux exemples - notamment les vies d'écrivains célèbres - les conséquences parfois dramatiques de ce conflit, mais aussi qu'il existe, aujourd'hui, des raisons d'espérer.

Non, nous ne sommes pas obligés d'être les « bons » enfants de nos parents s'ils nous ont fait du mal et s'ils continuent de pratiquer le chantage affectif.

Oui, c'est notre responsabilité que d'être attentifs aux signaux d'alerte que nous envoie notre corps.

Oui, au terme de ce chemin exigeant par lequel nous acceptons de relire l'histoire de nos rapports avec nos parents, il y a l'espoir de naître à une authentique liberté intérieure.

Alice Miller a longtemps exercé la psychanalyse avant de se consacrer à ses recherches sur l'enfance. Elle est l'auteur de nombreux livres sur les causes et conséquences des mauvais traitements infligés aux enfants, *parmi* lesquels *Le Drame de l'enfant doué* (PUF, 1983), *C'est pour ton bien* (Aubier, 1984), *La Connaissance interdite* (Aubier, 1990), *La Souffrance muette de l'enfant* (Aubier, 1990), *Abattre le mur du silence* (Aubier, 1991) et *Libres de savoir* (Flammarion, 2001).



COUP DE COEUR

KOKOLOGIE

Le jeu de la découverte de soi

Kokologie : n. f. [du japonais kokoro, « esprit, sentiments », et du grec -logia, « étude de »].

1) Série de jeux de psychologie utilisés pour dévoiler les traits de caractères émotionnels et comportementaux.

2) Terme populaire désignant l'interprétation des sens cachés du comportement des êtres humains et leurs réponses en situation.

Kokologue, n. f. et n. m. Kokologique, adj. Kokologiser, v.

Partez à la découverte de votre vraie personnalité et de vos émotions !

La kokologie est un jeu amusant et facile. Il vous suffit de dire la première chose qui vous vient à l'esprit et, parfois, d'improviser un dessin. Vous pouvez jouer seul, mais aussi en groupe, avec des amis. C'est aussi l'occasion d'échanger quelques rires, de se rapprocher les uns des autres, de discuter, de mieux se comprendre.

Bibliographie : Kokologie de Tadahiko NAGAO et Isamu SAITO chez Payot



COMPTES RENDUS

12EME JOURNEE DE LA PARENTHESE (09/10/04)

→ Nous étions 65 présents et le noyau organisateur de cette douzième réunion était composé de : ABTROUT Myriam, Barrago Florence, Billard Michel, Dufour Paul, Fossé Tarento Evelyne, Leynaud Maude, Millet Eric, Raffin Paule

MATINEE

9h PRESENTATION DE LA JOURNEE

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 exclut 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

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 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

18h CLOTURE DE LA JOURNEE

C'est en partant sur de bons appuis et une bonne posture que nous avons pu commencer cette journée avant de nous répartir dans trois ateliers qui pour la première fois étaient doublés l'après-midi afin de permettre à tous de participer à deux de ces ateliers. La matinée se terminait par des pratiques ludiques permettant de nous mettre en appétit. Les ateliers en début d'après-midi ont précédé une pratique vivantielle de RDC6, puis vint le moment du temps de parole avant de clore la journée par une expédition en Egypte.

Ce qui ressort de cette journée c'est le fait que la formule du doublement des ateliers a été appréciée, qu'une pratique ludique mérite sa place dans la journée et enfin que 4 pratiques semblent être un bon dosage.

Michel Billard

LA DYNAMIQUE DU PARDON (04/12/2004)

Voici une partie du courriel que j'ai transmis à nos deux amis Colombiens dès le lendemain de cette mémorable journée passée en leur compagnie :

Chère Claudia, Cher Ricardo,

Cette journée de "**La Dynamique du Pardon**" du 04/12/04 a été, sans aucun doute pour moi, la plus réussie de toutes les journées organisées depuis la création du réseau. Nous étions finalement 102 participants dont la moitié extérieurs au département, ce qui nous a permis de vivre pleinement le phénomène de **groupéité**, conduits avec fluidité et rigueur. Les maîtres mots de votre intervention furent **fluidité et enracinement**, de toute évidence *la fluidité de vos discours respectifs enracinés dans le concret m'a apporté une compréhension, une limpidité du contenu par la forme épurée et authentique de votre présentation*. Claudia, tu as su dérouler avec une « **pétillante sérénité** » l'aspect théorique du thème de cette journée tandis que toi, Ricardo, tel un « **clown révélateur** », au sens le plus noble du terme, tu nous as permis de « **toucher** » le phénomène de la corporalité consciente par des outils ludiques et le phénomène tridimensionnel (spatio-temporellement) du « **pardon** » par la pratique sophrologique au travers de la résonance phronique sonore (émissive et réceptive) et de la symbolique. Comme si c'était la première fois (à chaque fois), je reste émerveillé par ce que vous me transmettez, une énergie Ô combien positive. Je suis très touché par votre présence au sein du réseau (*La Parenthèse*) et déjà dans l'attente de votre prochaine intervention prévue le **3 décembre 2005**... dont le sujet définitif donnera lieu prochainement à une réunion (sans doute en avril).

Pour ceux qui étaient présents à cette journée (et eux seulement pour respecter le travail de Claudia et Ricardo), vous recevrez le compte-rendu détaillé de ce travail commun autour du thème de « la dynamique du pardon » en envoi séparé et ce, je l'espère, avant le printemps prochain.

Michel Billard



CONFERENCES

CONGRES DE LA C.E.P.S. DU 16 ET 17 OCTOBRE 2004 A LYON

Extraits recueillis par Michel Billard et transcrits par Marie Laure Murgue

Le thème de ce congrès était le 4 et j'avais donc choisi d'assister à 4 interventions proposées par des « peintures » d'un courant du monde de la relaxation dynamique d'aujourd'hui, ces exposés étant relatés ci-après. Il s'en est dégagé pour moi :

- la très riche simplicité (une sémantique immédiatement compréhensible, prenons exemple !) et le dynamisme contagieux de Geneviève Manent,
- la question essentielle de l'efficacité de la sophrologie dans la vie quotidienne qui fait « écho » chez moi en écoutant Luc Audouin,

- la « résonance » de l'exposé d'Alain Zuili et de la journée à laquelle certains d'entre vous ont participé dans le cadre de « la parenthèse » en décembre 2003 sur le thème d'« apprivoiser son ombre » avec Claudia Sanchez et Ricardo Lopez,
- et enfin l'originalité d'une nouvelle stratégie méthodologique possible découlant de la mise en évidence du rôle de la concentration dès le premier degré par Bernard Santerre.

J'ai également eu la chance de suivre l'intervention du groupe « Terpnos » qui a réussi magnifiquement à corporaliser le parcours, au travers de la sophrologie, de chacun de ses membres sous la forme d'une histoire à la fois musicale, contée et mimée, ce qui bien sûr exclue la transcription fidèle de cette scène très audio-visuelle mais qui fut un beau moment d'authenticité.

En conclusion, ces différentes interventions me semblent aller toutes dans le sens de l'absolue nécessité, dans une démarche de développement personnel, de la remise en cause permanente des acquis, cette dynamique permettant de rester dans le processus herméneutique de la découverte, de la conquête et de la transformation.

Michel Billard

La relaxation : un chemin en 4 étapes pour relier 4 niveaux et aller du corps à l'être

*Geneviève MANENT, formatrice, thérapeute en relaxation auprès d'enfants et d'adolescents. **La relaxation : un chemin en 4 étapes pour relier 4 niveaux et aller du corps à l'être.** De l'enfant qui rampe et marche à 4 pattes à l'adolescent qui rêve d'infini, les techniques corporelles et la relaxation accompagnent l'élan vital pour apporter à chacun un élément d'intériorité nécessaire à l'intégration de l'expérience et l'aider à s'ancrer davantage dans son histoire individuelle et collective.*

Je travaille beaucoup avec les sophrologues, et je vous apprécie vraiment énormément, et en fait ce que je fais, c'est la même chose on l'appelle autrement. Quand je parle de relaxation, quelquefois je parle de méthode Vittoz ou de sensoriel, etc. Donc, cet état de relaxation c'est en fait l'état sophroliminal. C'est de cet état de conscience modifiée qui nous est si précieux, si utile, que je vais parler.

Depuis le début jusqu'à la fin de la vie, notre corps est là et nous permet de traverser l'existence. Et nous le sentons, il est bien vivant et nous permet de faire le lien entre nos espaces intérieurs et nos espaces extérieurs. On est à l'intérieur de nous, on se projette sur le futur, on met en action, quand on met en action nous sommes dans notre espace extérieur.

Avec les enfants, ce qui semble important, c'est de toujours faire ce lien entre ce que je vis à l'extérieur dans le mouvement dans l'expression, et tout ce que je vais vivre à l'intérieur au moment où je m'arrête, où je me pose, où je me sens pour pouvoir mieux repartir après à l'extérieur, etc. Donc c'est toujours ce lien entre l'intérieur et l'extérieur.

J'ai oublié de me présenter. J'ai toute une expérience de plus de 20 ans avec des enfants « normaux », tout ce qui concerne l'éveil de l'enfant donc voir comment la relaxation et les techniques aident l'éveil de l'enfant.

Qu'est-ce que l'éveil de l'enfant ? C'est comment ces techniques vont l'aider à être plus présent à lui-même, plus conscient, développer ses facultés de choix à partir de ce qu'il sent dans son corps, dans ses émotions, et comment il peut les nommer.

Et pour les enfants qui ont des pathologies, c'est comment avec le même processus mais de façon un peu différente, il va pouvoir dépasser cette difficulté spécifique qu'il a à un moment donné.

Pour les adolescents, ce sera comment l'intériorisation de l'expérience extérieure va pouvoir lui permettre de mieux se connaître, de donner un sens et de cheminer en se connaissant mieux.

Et je vais rajouter un 3^{ème} volet : je travaille énormément avec des personnes en deuil du conjoint. J'ai une expérience de plus de 200 personnes que j'ai pu accompagner en groupe, et je voulais le signaler parce que c'est la même chose, tout ce qui va être fait là, c'est en fait réveiller notre élan

vital grâce à la relaxation et aux techniques corporelles grâce à la sophrologie, réveiller notre élan vital pour pouvoir aller au corps, à l'être.

Les 4 étapes :

- la 1^{ère}, je suis dans mon corps donc dans le concret palpable.
- Une fois que j'ai bien vécu dans mon corps et senti dans mon corps, je vais l'intérioriser, ce sera ce qu'on appelle le revivre mentalement. C'est la 2^{ème} étape : mentalement.
- Puis je vais ouvrir cela à l'imaginaire, c'est la 3^{ème} étape.
- Et ensuite en 4^{ème}, je vais revenir à un concret palpable qui sera un nouveau concret palpable porteur de mon expérience intérieure.

Ce que je vais proposer de façon ludique, c'est ce que je propose aux enfants. Mais j'arrive hier d'une semaine avec 16 personnes en deuil du conjoint, et je leur fais faire cela le matin, et c'est exactement pareil, c'est retrouver notre élan vital, même quand on vient de perdre son conjoint, on est heureux de s'amuser et de redonner vie à son corps.

PRATIQUE (chanson et gestes) :

*« Frotte, frotte, frotte dans tes mains, frottes dans tes mains
Ça sent la vanille
Frotte, frotte, frotte dans tes mains, frotte dans tes mains
Ça sent le jasmin »
Plus fort maintenant
Sur différentes parties du corps*

*Fermez les yeux, vous le sentez. Qu'est-ce que vous sentez ?
-ça vibre, ça picote, ça chauffe
Maintenant vous êtes assis, on va le faire sur les cuisses, on va faire « gratte, gratte, gratte....
Vous fermez les yeux, vous sentez les cuisses...
Maintenant debout, c'est « tape, tape, tape dans tes pieds
Vous sentez. Qu'est-ce que vous sentez dans vos jambes ?
Vous pouvez vous asseoir.*

Pour les enfants et les adolescents, sentir son corps, retrouver la vitalité, retrouver les sensations dans le corps.

*Maintenant vous fermez les yeux et on ne va reprendre que le dernier couplet « les pieds », donc on va le chanter tout bas et vous allez sentir comme si vous sautiez. Vous vous le représentez mentalement. Si vous préférez être debout pour le faire, vous pouvez vous mettre debout.
On chante tout bas. Une 1^{ère} fois....., encore une fois sentez dans votre corps...*

*C'est la 2^{ème} étape pour qu'un enfant s'intériorise
Maintenant vous gardez les yeux fermés. Vous imaginez que vous sautez. Vous sautez de plus en plus haut, vous passez par le plafond et vous allez sauter sur les toits des maisons. Vous rebondissez. Vous êtes sur ressorts de plus en plus légers. Vous sautez. Vous sautez de ville en ville. Vous sautez même sur les nuages peut-être, sentez que vous êtes légers. Vous êtes peut-être comme Mary Poppins ou comme, à vous de sentir comme quel personnage vous êtes. Vous pouvez sauter même de planète en planète, et puis vous allez revenir doucement. Vous rebondissez doucement à Lyon, vous rebondissez au-dessus de notre maison, et vous voilà revenu sur votre chaise. Vous sentez vos fesses sur la chaise. Vous sentez vos pieds que vous faites gigoter dans vos orteils.
Vous poussez un grand soupir, et pour vous réveiller, vous allez vous masser les reins. Chanson « masse, masse, masse dans tes reins..... »*

3^{ème} : Voilà, nous sommes arrivés au dernier, nous sommes revenus au concret palpable, et maintenant nous savons que nous avons à l'intérieur de nous un espace dans lequel nous pouvons voler sauter, un espace imaginaire aussi.

Donc concret palpable, intériorisation avec la représentation mentale, collée, copie - conforme. Ensuite l'imaginaire, qui, lui, devient délirant, dans l'imaginaire on peut partir avec Jonathan le Goéland. Ensuite nous revenons au concret palpable en sentant que nous avons un corps mais que nous pouvons toujours repartir dans notre imaginaire, revenir, et comment en fait notre espace intérieur va nous permettre d'être différent à l'extérieur et de mieux prendre conscience de tout ce qui se passe.

Voilà ce que je voulais dire par rapport à l'enfant.

La relaxation est un outil d'éveil de la conscience. Je veux mieux sentir ce que je vis dans mon corps, conscient aussi de ce qui se passe dans mon imaginaire, et cela va m'amener petit à petit à une connaissance de moi. Ces espaces intérieurs, je les ai toujours à l'intérieur de moi et je pourrais les recontacter les réutiliser chaque fois que je voudrais.

Pour l'adolescent, je vous ai dit que la partie concrète palpable est moins vécue au cours de la séance. Les adolescents amènent plus l'expérience qu'ils vivent à l'extérieur, et puis on la revit mentalement, c'est-à-dire qu'ils la racontent. En la racontant, ils la sentent de nouveau, et ensuite on la revit en état de relaxation. Et quand on la revit en état de relaxation, dans cet état de relaxation (on est dans un cocon en sécurité), il y a des prises de conscience qui se font. D'un coup on se découvre différemment, on comprend le sens, on peut le relier à son histoire. A ce moment-là c'est moins un espace imaginaire qu'un espace de re-vécu en état de relaxation qui va en fait nous apporter des clés de connaissance de soi et de compréhension de l'événement.

Celui-là aussi existe pour les adolescents, mais le plus important est par rapport à une intégration de l'expérience. Pour les adolescents, on va dire que la relaxation est un outil d'appropriation de l'expérience, qui va permettre une fois que j'ai mieux senti, quand on est en état de relaxation, on ouvre des portes des clés qui vont donner accès à des aspects de nous auxquels on n'a pas accès dans un état de conscience normal. De ce fait ce sont les prises de conscience des adolescents.

Par exemple, il y en a un qui dit « moi je ne m'étais jamais rendu compte que si je loupais mon bac blanc, c'est parce que j'avais peur de partir de laisser ma mère seule, si je pars et la laisse seule, je sais qu'elle ne sera pas bien ». C'est toute ces prises de conscience qui vont être faites grâce au re-vécu en relaxation de ce qui a été vécu à l'extérieur.

Un autre adolescent disait : « je me rends compte que j'ai des angoisses parce que je ne veux pas parler du décès de ma mère ». Ces prises de conscience permettent de s'approprier les expériences. Quand on s'est approprié l'expérience, on est plus conscient de ce qu'on vit et cela développe notre capacité de choix.

C'est cela aussi que je fais beaucoup avec les adolescents.

Un petit mot du 3^{ème} : l'expérience que j'ai des personnes en deuil du conjoint. J'avais beaucoup d'autres expériences de deuil, mais j'ai privilégié celle-là car je fais quelque chose d'un peu original par rapport à ça : j'ai créé des séminaires d'accompagnement du deuil du conjoint, cela s'appelle « sur le chemin du deuil, reprendre goût à la vie ou réapprendre à vivre », et en utilisant toutes les techniques de relaxation. C'est cela qui est vraiment important : on utilise de la respiration, des exercices sensoriels, de la relaxation, de la visualisation, du chant, etc.

Quand on est en deuil, le corps est tétanisé, comme figé, on est anesthésié. Le fait de redonner vie doucement au corps d'une façon à la fois ludique et à la fois profonde grâce à la relaxation qui libère et relâche, à la détente aussi va permettre en fait de redonner la vie.

Je cite une personne qui a dit : « au cours de cette semaine, je me suis dégivrée ».

J'utilise énormément le mouvement, la respiration pour oxygéner, pour libérer les toxines, les étirements, les bâillements et les soupirs, les 5 sens aussi pour reprendre le contact avec le simple plaisir sensoriel. Par exemple si vous cherchez un parfum qui vous fait du bien, que vous aimez, vous commencez à le sentir, vous sentez comme déjà ça vous fait du bien, la vie reprend. Ou alors

quelque chose que vous aimez regarder, que vous aimez toucher, exemple toucher un tissu agréable, donc le plaisir sensoriel.

Bien sûr il y a en plus la connaissance du processus, le partage d'expérience dans un contexte de sécurité. Et quelque chose qui est très important, c'est l'intériorisation l'appropriation des images négatives. Cela est très, très fort. Souvent en relaxation, si vous faites des sophronisations c'est pareil, les images négatives arrivent. Exemple je revois l'accident, mon mari sur son lit de mort mon épouse mise en terre etc.

C'est justement cette capacité à pouvoir même pleurer de ça, il ne s'agit pas de vouloir tout transformer en positif, mais de pleurer de ça et de le revoir, de l'accueillir en relaxation pour pouvoir petit à petit l'évacuer et ne pas en avoir peur.

Les personnes qui ont déjà fait de la relaxation et qui viennent disent « je ne veux plus me relaxer parce que je le revois et c'est insupportable ». Là justement, on accueille ça, on peut pleurer, on partage les émotions.

On travaille sur les émotions, alors je vais montrer 4 tracés :

Physique, émotionnel, mental, spirituel.

Donc on aborde le physique avec les sens et le corps.

On aborde les émotions avec tout ce qu'on sent. Les 3 questions sont : « qu'est-ce que je sens dans mon corps ? (la colère, la culpabilité, la tristesse... toutes ces émotions-là, on est bien servi...)

Qu'est-ce que je sens dans mon corps quand je me culpabilise ? Qu'est-ce que je sens dans mon corps quand je suis en colère. Qu'est-ce que je ressens : est-ce que c'est bien, pas bien, est-ce que ça fait plaisir ? Qu'est-ce que ça dit quand je suis en colère ?

A partir de tout cela on intègre ça en relaxation, on retrouve les sensations de l'état de détente, on remet ça à l'intérieur de nous, et à ce moment-là on se libère.

Dans ce cas, la relaxation est un outil d'intégration de l'expérience, favorise le passage et la traversée du deuil. Et je veux juste citer quelques phrases des personnes lors du bilan (des personnes qui n'ont jamais fait de relaxation):

« Une personne de 75 ans : je ne craindrais plus d'exprimer mes émotions malgré la désapprobation de certains membres de ma famille » « j'ai découvert qu'on peut se libérer de beaucoup d'émotions par la relaxation. J'ai appris qu'on pouvait rire et chanter même dans la peine. Je me suis dégivré. Je me suis aperçu que j'étais moins solide que je ne le pensais (sentir en nous cette vulnérabilité cette fragilité). Cette semaine m'a donné un élan pour poursuivre mon cheminement et fort de cette expérience, je pourrais aider les autres dans cette même situation... »

Je voulais conclure : en voyant ces 4 niveaux physique émotionnel, mental spirituel, en utilisant ce passage sans arrêt de l'intérieur vers l'extérieur, en intégrant ces émotions et cette expérience, chacun de nous se relie à son élan vital et se relie à ce qu'il est pour continuer son chemin plus loin.

Mon rôle est d'accompagner avec tendresse ce cheminement, en proposant des outils variés et simples pour que chacun révèle le véritable être qui est en lui.

Une chanson pour terminer (avec les gestes) :

Planté comme un arbre

Aux racines profondes

Les branches bien ouvertes

Tombe la pluie

Brille le soleil

Cueille les fruits pour un être libre d'être...

Planté comme un arbre

Etc.

Conférence de **Geneviève Manent** (congrès de la C.E.P.S. du 16/09/04)

Pour une sophronisation avec écho

Luc AUDOUIN, Directeur du Centre d'Etudes et d'Applications de la Sophrologie (Paris). Pour une sophronisation avec écho ou comment faire pour construire une séance utile, comment proposer des suites à intégrer au fil des jours, comment improviser sur un thème sophrologique où chacun pourra jouer son corps à sa façon.

Double mouvement :

1- Ne prenez pas de notes, car le thème de l'écho : qu'est-ce qu'il dit et qu'est-ce que cela fait en moi ? Prendre des notes, c'est suivre le discours mais ce n'est pas un temps réflexif qui est rarement pris.

2- Un moment de sommeil prévu n'aura pas lieu. Vous pouvez dormir devant moi, car on ne dort qu'avec les gens qu'on aime...

Le thème de l'écho, c'est une préoccupation personnelle sur la gestion d'un exercice. On part souvent du principe, juste, que l'exercice en lui-même se suffit. La personne a fait une relaxation, a senti son corps, a respiré, a fait telle image ou tel mouvement et en a le bénéfice.

Ainsi on obère les conséquences, le projet, le vers quoi ça va aller, les annotations qui vont se faire un peu comme le ricochet d'un galet dans l'eau. Ce qui fait un joli geste c'est quand le ricochet est prolongé. Et parfois je me demande si une sophronisation ne tombe pas dans l'eau du premier coup. C'est plus joli, ça éclabousse, mais ça dure moins.

Ne faut-il pas choisir d'inventer une sophronisation pour sa durée, son usage, et du coup ne faut-il pas la bâtir autrement ?

Quand on prend le mot écho : si je veux faire un écho dans la montagne, si je fais A ou O il y a un écho très fort ; si je fais E ou I il y a un écho très faible. Le i et le e ont autant d'intérêt, mais sur le plan de l'écho, ils en ont moins.

Donc quand je veux faire un exercice, si je veux ensuite qu'il ait des suites, est-ce qu'il ne faut pas que je le fabrique pour qu'ensuite il ait des suites ? Je suis frappé : parfois on peut faire un merveilleux voyage par exemple aux Seychelles et revenir finalement comme avant sans grand changement. On peut faire une sophronisation et en sortir aussi bête qu'avant...

Ca t'a tout de même marqué, ça t'a influencé. Il y a quelque chose qui supprime la notion de pédagogie. Quand on emmène des enfants dans les musées, sans cesse on les fait dialoguer avec les tableaux. « Alors qu'est-ce que tu penses de ce paysage, qu'a voulu faire le peintre, pourquoi ne peint-il pas comme le monsieur précédent ? Et tout d'un coup l'enfant s'éveille à la lecture du tableau. C'est ce que je souhaite.

Cela nous met devant cette notion : la sophronisation est une conversation. Tu es totalement opposé à cette conception, mais on discute ensemble. C'est une conversation avec soi et avec le sophrologue. Si on prend ça comme une conversation, ça va changer complètement parce qu'à l'intérieur de la sophronisation, on va converser avec soi, se demander ce qui se passe, à quoi ça sert, pourquoi on fait ça, ce qui semble être le contraire de la sophrologie puisqu'on veut sans cesse que votre cerveau soit mis de côté. Mais à force de lui dire de ne plus penser, on finit par ne plus penser tout court. Il y a un moment donné où la sophrologie, ce recours au corps ?

A un moment donné, la sensation n'exclue pas le retour à la pensée.

Cette notion d'écho peut se faire à différents niveaux. Si on parle d'un exercice : Avant on peut dire qu'un exercice est bâti en écho de la préoccupation de l'autre, de son besoin, de sa demande. Il est réponse à quelque chose. Là encore, est-il suffisamment explicité ? On reste assez souvent dans le « ça te fera du bien mon pote ».

A l'intérieur de l'exercice : exemple on fait un geste (les griffes). Personne ne sait exactement à quoi ça sert, à quoi ça correspond. On dit : c'est bien, c'est du 1^{er} degré. C'est le 1^{er} ou le 2^{ème} ? Pas important. Mais si vous demandez à la personne « à quoi ça sert », la majorité ne le sait pas. L'écho chez l'individu nous est ignoré. Est-ce qu'il travaille sur un geste, sur une image d'appropriation ? Est-ce un exercice du schéma corporel qui fait que simplement il sent ses bras ? Est-ce que

l'explication préalable va permettre à la personne au moment où elle fait l'exercice, de se l'approprier par une compréhension qui est en somme l'écho dans sa propre histoire de l'exercice qu'on est en train de faire ?

Ca change considérablement les choses.

Je n'aime pas quand on dit j'ai fait du RDC. Ça veut dire j'ai fait quelque chose et c'est tout. Mais l'autre il n'a pas fait du RDC : il a bougé, il s'est tordu le nez, il a fait quelque chose. Si on lui disait de se tordre le nez, il faudrait qu'on sache pourquoi : pour vider les narines, sentir son nez ?... S'il y a une clarté du propos, l'autre sait ce qu'il fait. S'il sait ce qu'il fait, il peut réfléchir sur ce qu'il fait. S'il peut réfléchir sur ce qu'il fait, il peut se demander à quoi ça va servir. Car toute mon idée c'est que ça rentre après dans le quotidien, parce que sinon on va faire des exercices, et sans voir de changements dans le quotidien. Cela veut dire qu'on peut vivre des moments, et peut-être qu'il se passait des choses importantes, mais la façon de le remettre en place dans la vie quotidienne n'est pas faite. L'absence de pédagogie des suites de l'exercice, parce que la personne n'est pas amenée à réfléchir, elle est amenée à reproduire.

Il faut se méfier. La loi de l'entraînement est la loi fondamentale, d'accord, mais si l'entraînement est reproduction et répétition, ce n'est pas un entraînement. C'est une répétition et une reproduction qui a un effet d'entraînement, mais qui n'a pas derrière une dynamique au niveau de la personnalité elle-même.

Alors cela suppose plusieurs niveaux.

- D'abord cette notion d'écho, je sais qu'un certain nombre de personnes ne sont pas d'accord avec ce point de vue.

Par exemple la notion de comparaison est très critiquée en sophrologie. Certains d'entre vous ne souhaitent pas qu'on dise « je sens mon front lisse ». Lisse, ils trouvent ça de trop, et front ils ne le disent plus, ils parlent de la forme et encore ils parlent du système, alors il n'y a plus ni front ni lisse ni forme ni rien du tout, il n'y a plus qu'un truc qui devient théorique alors qu'on parle du corps. A un moment donné, vous dites à quelqu'un « je sens mon front lisse », et comme on avait l'habitude de dire dans une sophrologie très caycédienne à ses débuts, « comme un galet ou comme... ». Alors : « tu t'imposes dans l'univers de l'autre, tu lui imposes tes comparaisons ». Mais l'autre il essaie de sentir son front, il ne sent rien, même le front il ne sait plus où c'est. Alors voulez dire faire écho à votre propos... « Tiens il a raison mon front je le sens lisse, ou tiens c'est vrai... ».

Voyez, vous l'aidez par une réflexion à rentrer dans son monde, sinon on croit que quelque chose se passe, et les gens disent des petites choses mais très faibles, parce qu'il ne s'est pas passé tellement de choses, parce que quelque part l'accès n'a pas été mordancé comme une explication l'aide.

La comparaison n'est pas faite pour être toujours répétitive, elle est faite pour lancer quelque chose, elle est peut-être faite pour ce que j'appellerais « des sophrologies expérimentales ». C'est-à-dire de temps en temps faire un exercice qui n'est pas de la vraie sophrologie, qui est de la sophrologie appliquée, inventée, qui est à côté de la « vraie sophrologie ». Vous aidez la personne parce qu'elle ne sait pas ce que c'est que se détendre. Les personnes handicapées qui n'ont pas de mots, pas de langage... Quand on dit « vous sentez cela, vous sentez votre coude », l'autre ne sent rien. Il peut plier, il sent un peu mieux après le coude, l'huile de coude...

On va essayer d'aider la personne.

J'étais généraliste 22 ans auprès de la vie des gens. Un généraliste c'est un type de terrain qui voit sans cesse que ce qu'il dit n'est pas compris. Sans cesse il faut qu'il aide les gens dans leur propre chemin d'acquisition et leur propre envie de bouger. Ce que je dis fait écho chez les gens, et est-ce que je peux les aider à ce que ça fasse écho dans un imaginaire qui est très loin ? Le problème en sophrologie, c'est qu'on a trop d'élèves sophrologues. C'est un peu incestueux on se reproduit entre nous...

Attention à qui on s'adresse. C'est le premier écho pour leur permettre d'arriver en écho à leurs sensations.

- Le 2^{ème} écho, c'est ce que j'appelle un temps de silence. J'ai fait un geste. C'est parfois un geste où j'ai tendu mon bras. On va faire un truc et après on arrête. Pause d'intégration, je suis d'accord, mais on pourrait dire aussi pause d'étonnement, d'imagination, d'invention.

A quoi sert un geste ? Il faut que je réfléchisse. Il peut servir à beaucoup de choses. Je mets quelqu'un dans la noblesse de son corps. Je ne le mets pas dans la détente de son schéma corporel uniquement.

C'est pour qu'après ça serve à quelque chose sinon c'est comme des gens qui se remettent dans leurs frontières. Je suis très bien dans mon corps. C'est pour cela que les gens ne changent pas en sophrologie. Au lieu de s'ouvrir ils se ferment. Plus ils sont là, plus ils se posent. Plus ils ont de sensations, moins ces sensations explosent dans un imaginaire et un changement. Il faut s'aider mutuellement à cela. Donc à un moment donné qu'est-ce qu'un geste ? La personne en relaxation se dit « qu'est-ce que je fais avec mes bras ? Quel geste je pourrais modifier ? » Qu'est-ce qu'un geste ? Qu'est-ce que ce mot geste ? C'est un mot mystérieux. Il faudrait travailler la sémantique du mot....

Tout d'un coup la personne est en train de faire quelque chose qui prend écho dans un imaginaire antérieur dans un métier dans une culture dans une histoire. C'est laisser du temps pour que cela se mette en place. Ce moment-là, ce temps de silence est très important. Pause d'intégration, après on pourra appeler cela élaboration, interrogation etc.

Ce qui se passe là, que peut-on en faire ? En fait la respiration, ouverture. On respire mieux, mais on pourrait dire qu'est-ce que l'ouverture dans la vie, qu'est-ce que la respiration dans la vie etc. à chaque fois essayer de relancer la dimension des choses à l'intérieur même de l'exercice.

- Et après, on peut dans un dernier temps, à manipuler dans l'exercice, qu'est-ce que vous pourriez en faire dans la vie pratique ? Un temps d'imaginaire d'élaboration de sémantique : qu'est-ce que cet exercice peut faire dans mon quotidien, comment est-ce que je peux le décliner au quotidien puisque je ne vais pas le refaire pareil sauf si je m'entraîne chez moi à certains moments. J'ai travaillé un geste, une image mentale, une projection. Comment je vais réintégrer ça dans ma vie quotidienne. A un moment donné j'ai fait quelque chose, j'ai enrichi quelque chose, mais où ça va aller dans mon quotidien ?

Attention, parfois plus l'exercice est réussi moins il est actif. Il peut y avoir une érotisation des choses qui nous empêche de les approprier ou nous en éloigne. Je ne dis pas que c'est dans tous les cas, je fais un exposé sur une optique, et sur ces bases c'est différent.

On peut dire qu'ensuite, on va avoir les consignes. C'est comme l'écho : A la fin d'un exercice, d'une séance, il y a les consignes dans la vie quotidienne. Si vous avez travaillé le déplacement du négatif, la présence immédiate, si vous revoyez la personne 15 jours après, vous pouvez lui dire « pendant les 15 jours, j'aimerais que vous notiez les propos positifs que vous tenez, les mots que vous avez entendus qui vous ont étonné sur ce monde-là, qu'est-ce que vous avez fait : un compliment en rentrant, comment le positif est entré à travers cet exercice que théoriquement vous avez somatisé intégré dans votre corps. Est-ce que cela ressort ? » Et là vous avez dans cette fameuse anamnèse quelque chose de précis.

Je fais souvent cette comparaison, la psychologie est de l'ordre de l'histoire, la sophrologie de l'ordre de la géographie.

La sophrologie, il faut sans cesse recueillir une anamnèse corporelle. C'est un mot, un geste, un comportement qui va nous revenir, sinon je peux parler du positif comme ça en l'air. Il faut que ça se « charnélise ». Je crois que la consigne après la séance est importante. Dans la mesure où j'ai défini un exercice, où j'ai montré son sens, où j'ai rendu vivant, où j'ai laissé à la personne une interrogation sur ce qui se passe en elle, sur ce qu'elle pourra en faire, ses imaginaires, et où elle pourrait le mettre en place, et où après je dis « dans le temps qui vient, qu'est-ce qui va sortir, pousser après cette pluie qui vient de tomber, quelle est la petite fleur de positif qui va pousser à quel moment » je suis vraiment dans l'écho de l'exercice dans le quotidien.

Là où je veux vous amener : bien sûr tout cela vous le faites, mais souvent c'est induit, c'est intime, ça fait partie de ça. Je crois qu'on peut vivre parfaitement un bel exercice, et qu'il n'en reste rien.

Ca reste un bon moment, mais il ne reste rien dans la vie quotidienne. Je suis peut-être excessif, mais j'essaie de pousser le propos pour amener la réalité du discours à votre oreille.

On va faire un exercice simple, un peu rapide mais ce n'est pas gênant.

On s'installe, on se pose. Quelques respirations et un peu d'installation. On repère des petites zones qui nous disent quelque chose du bonjour de la détente, et puis on enrichit, on passe rapidement le visage les épaules les bras le thorax le dos le ventre le bassin les fesses les jambes – et quelques instants encore à votre manière vous respirez, vous vous enrichissez, vous approfondissez la détente ---- ce petit moment où chacune chacun à sa façon ----

Voilà, et je propose un petit exercice : je vais vous proposer de serrer un poing. Fortement --- et puis vous le relâchez. Vous pouvez le rythmer avec la respiration, mais ce n'est pas obligatoire. Vous faites comme ça 3 fois -----

Voilà. Il y a maintenant quelque chose dans le poing dans le poignet dans la main d'un peu plus vivant –

Et là, dans ce temps, pause phronique d'intégration. Nous, nous allons être un peu plus dans une pause phronique d'interrogation :

Qu'est-ce que serrer le poing, que se passe-t-il en nous, qu'est-ce que ça rappelle, éveille ----ça peut être une force, une violence, un resserrement, ça peut être quelque chose d'une densité, ça peut être très variable ----- Qu'est-ce que ce mot « poing » évoque ? Et là les orthographes sont mystérieuses ----- Qu'est-ce que ce mot nous propose au-delà de la sensation ? -----

-- Et puis bien sûr, qu'est-ce que dans ma vie je peux faire de ça, serrer un poing ou le relâcher indépendamment d'un poing. – Est-ce que je suis en train d'apprendre en ce moment – lorsque je viens de faire, est-ce que ça peut changer de main -----

Et bien voilà, on peut toujours finir sur un point d'interrogation --- Et bien maintenant à votre manière, vous faites votre reprise, serrez les poings, mâchonner, s'étirer, respirer, et se frotter à son rythme avant d'ouvrir les yeux. -----

Conférence de **Luc Audouin** (congrès de la C.E.P.S. du 16/09/04)

Les 4 fonctions de la personnalité de C.G. JUNG dans la sophrologie

*Alain ZUILI, Directeur de l'Institut de Sophrologie Relationnelle d'Avignon. **Les 4 fonctions de la personnalité de C.G JUNG dans la sophrologie** ; nombre 4 : une énigme ? L'orientation spatio-temporelle en Relaxation Dynamique est essentielle. Notre orientation existentielle dépend majoritairement d'une boussole interne s'ajustant sur ces 4 fonctions (3+1). L'intégration de certaines de ces fonctions encore dans l'ombre est l'une des tâches les plus importantes dans le processus d'individuation.*

Je suis sophrologue, mais j'ai un long passé sur le divan jungien, et tout de suite j'ai pensé à la quaternité jungienne, et j'ai dit que je voulais essayer de faire coller la quaternité jungienne au travail que nous faisons en sophrologie.

Et j'ai un souvenir dont j'ai vraiment envie de vous faire part : au temps où j'allais en Andorre, je me souviens de ces moments historiques extraordinaires de querelles entre Caycedo et Roland Cohen. Roland Cohen était un type hélas disparu il y a quelques années, qui était l'interprète, le traducteur des œuvres de Jung, un grand psychiatre psychanalyste parisien qui lui-même a été analysé par Jung. Je me disais « il est là, la descendance est assurée » et de l'autre côté Caycedo qui niait l'inconscient en permanence. Et Roland était dans la salle et disait : « Mais Alfonso, tu ne peux pas ne pas tenir compte de la « ligne s - s' ! » - Et Caycedo qui dit : « Mais Roland, il ne faut pas t'angoisser » - « Mais je ne m'angoisse pas, on ne peut pas ne pas tenir compte de l'inconscient ».

C'était juste un petit moment, et moi j'étais là avec la tête à gauche, à droite en train de me dire inconscient ou pas ? Science de la conscience évidemment, c'est intéressant de se dire qu'on va se démarquer de l'inconscient et qu'on ne va faire un tour que dans le conscient. Et d'où surgit ce qu'il y a dans le conscient ? Je vous le demande. Je me le demande encore.

Donc voilà pourquoi ce thème-là, un petit moment dans mon cheminement de sophrologue. En fait l'étude de l'immense signification du 4, de la signification psychologique du 4 a été pour Jung l'œuvre d'une vie. Je vais tenter de vous résumer cela.

Tout au long de sa pratique, Jung n'a cessé de militer pour la mise en conscience de l'ombre. Pour lui, être conscient, c'est percevoir et reconnaître le monde extérieur, ainsi que soi-même dans ses relations avec le monde extérieur. Et assez tôt il observe que tout sujet porte dans sa nature les éléments de 2 tendances apparemment opposées, et établit la distinction entre 2 attitudes que nous pouvons avoir vis-à-vis du monde.

Vous les connaissez : celle du type extraverti et celle du type introverti.

Apparemment l'extraverti est ouvert, tourné vers le monde extérieur, spontané, convivial par nature, pendant que l'introverti sera par nature tout le contraire réservé, plutôt timide, se fiant essentiellement à ce qu'il a à l'intérieur de lui, à sa manière de voir les choses, alors que l'extraverti se fie d'abord aux choses du monde pour les ramener à lui.

Nous sommes là dans ce double mouvement soit extérieur - intérieur, soit intérieur - extérieur.

Il se rend compte que la répartition entre ces 2 catégories est trop générale et ne tient pas compte des différences qui distinguent les individus à l'intérieur d'un même groupe.

Il attendit et réfléchit plusieurs années avant de publier ses recherches, et il devenait pour lui nécessaire d'établir des subdivisions.

Une réflexion attentive lui permit de classer les individus non seulement la distinction universelle des individus extravertis et introvertis, mais aussi d'après 4 fonctions psychologiques, 4 fonctions psychologiques fondamentales, c'est-à-dire qui fondent la structure de l'être, mais aussi 4 grandes fonctions d'orientation qui permettront à l'être d'aller vers sa finalité.

Je cite Jung : « J'entends par fonction psychologique, une certaine forme d'activité psychique qui malgré le changement des circonstances reste en principe semblable à elle-même ».

C'est-à-dire, quelles que soient les circonstances, nous utilisons préférentiellement plutôt une fonction ou plutôt une 2^{ème} 3^{ème} 4^{ème}.

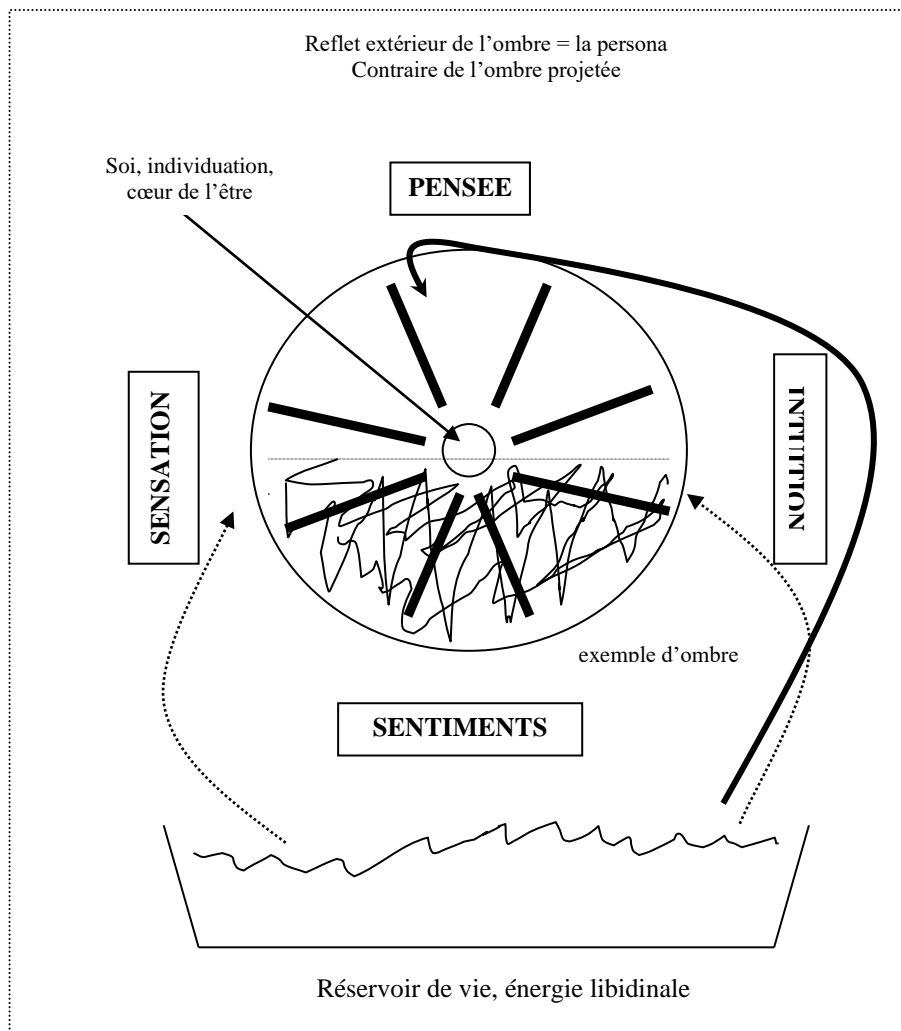
Nous allons voir comment on peut tenter d'explorer et exploiter plus de fonctions que nos fonctions principales. La typologie de Jung très simple au début, s'enrichit donc des 4 fonctions suivantes :

- la pensée : elle contrôle et dirige l'acte individuel, elle raisonne, permet de comprendre, donne un sens, préférentiellement c'est celle que vous activez maintenant.
- Le sentiment : cherche à saisir le monde en le pesant et confère une valeur à l'objet : cet objet est bon ou mauvais pour moi. N'oubliez pas qu'en psychologie on parle d'objet tout ce qui n'est pas nous, tout ce qui n'est pas sujet.
- La sensation : elle saisit les choses comme elles sont, c'est la perception par nos sens (vue, ouïe, etc.).
- L'intuition qui saisit les choses par une inconsciente perception intérieure et nous renseigne sur l'atmosphère qui baigne toute expérience, et surtout elle nous parle des possibilités futures.

Et au point de vue énergétique, chaque fonction est une forme par laquelle va se manifester la libido. La libido a été la pierre d'achoppement entre Freud et Jung. Pour Freud, elle était uniquement une sorte de réserve d'énergie sexuelle, alors que pour Jung, ça allait bien au-delà, il n'y avait pas que la sexualité dans ce réservoir de base archaïque, mais également un principe de vie, un très grand principe de vie, et c'est ce qui nous permettait de nous élever.

Et nous devons essayer de tendre à utiliser ces 4 fonctions sous peine d'avoir un comportement complètement infantile, régressif.

Voilà ce que ça donne en représentation graphique :



J'ai mis la pensée en haut, toujours opposée aux sentiments, et la sensation à l'ouest opposée à l'intuition.

Une fonction principale, dominante chez nous, est en lumière, et voilà l'ombre : la fonction opposée. La fonction sensation est à moitié dans l'ombre à moitié dans la lumière : accomplie, inaccomplie. Valeurs latentes, valeurs présentes. Les noumènes, les phénomènes. Cela se relie tout à fait parfaitement. Vous voyez où cela nous mène. Et l'intuition, de même en partie dans l'ombre en partie dans la lumière.

Donc Jung estime que n'importe laquelle de ces fonctions peut servir de boussole pour s'orienter dans l'étude de la personnalité, n'importe laquelle peut

servir de nord selon les qualités psychologiques de l'individu et naturellement aussi chaque fonction peut être soit en introversion soit en extraversion.

Je vous donnerais 4 exemples :

- Chaque individu va tendre selon sa nature à sélectionner une de ses fonctions et l'élever au plan conscient. Il va ensuite utiliser cette fonction de prédilection comme base pour l'organisation totale de sa personnalité, et au fur et à mesure que la fonction préférée se développe et s'intensifie, elle va recevoir à chaque fois des quantités plus grandes d'énergie de la libido.

Mais regardez ce qui va se passer. C'est que voilà ce grand réservoir, ce grand principe de vie va investir la fonction pensée, fonction de prédilection, un peu investir la fonction sensation mais insuffisamment, un peu investir la fonction intuition mais insuffisamment, et du coup plus cette énergie libidinale investit une fonction, plus elle immerge les autres fonctions dans l'ombre.

Du coup je suis obligé de vous parler de la persona, puisqu'on travaille toujours en bipolarité. Par opposition, on verra que ce sont des oppositions complémentaires, plus je vais surinvestir une fonction, plus cette fonction va être hyper présente, mais il n'y a plus la place à l'intérieur de nous, puisqu'elle réorganise toute notre personnalité, donc elle va se projeter sur une sorte d'écran extérieur. Elle ne peut pas rester dedans, donc elle va s'exprimer d'une certaine manière et le reflet extérieur de l'ombre, c'est ce qui nous bouffe énormément : la persona, c'est-à-dire le masque, ce que l'autre voit de moi ou ce que je donne de moi à voir à l'autre. N'oubliez pas que Jacques Donnars disait que quand on est 2, on est 4 : il y a moi et la représentation que j'ai de toi, il y a toi et la représentation que tu as de moi.

Mais par où passe cette représentation ? Par la persona. Par l'image non maîtrisée chez les personnes qui n'ont pas suffisamment travaillé sur elles, et qui n'est que le contraire d'une ombre projetée. C'est ce qui fait toutes nos projections. « Mais que tu es agressif » Qu'est-ce que je fais là ?

Je projette une partie de mon ombre sur l'autre. Persona vient de ces masques de la Grèce antique, personare, pour faire sonner, d'où persona, personnalité.

Donc elle appauvrit par son retrait les autres fonctions, en tous cas la fonction qui lui est directement opposée, et au fur et à mesure que le chaînage de la libido se maintient dans le temps, si cette attitude se pérennise, la plus faible va tomber au-dessous du seuil de la conscience pour être submergée, mais activer en fait des éléments endormis, et très rapidement des dépressions des faiblesses diverses et étrangères vont venir briser la protection consciente et le complexe obscur de sournois de l'ombre va s'emparer alors de la fonction la plus faible et s'identifier à tous les autres éléments de la personnalité ombre et persona. C'est alors que tout l'opposé de l'attitude consciente qui surgit, fougueux et irrépressible, dans la conscience, c'est-à-dire que d'un seul coup, je ne suis plus maître, je ne suis plus vraiment acteur, je suis complètement immergé dans mes projections intimes de l'ombre, et même mon conscient d'un seul coup est envahi par cette ombre. Vous voyez comme une éclipse qui viendrait éclipser tous nos comportements conscients. Alors c'est en faisant ce travail d'éclairage de l'ombre, de réinvestir l'énergie libidinale que la personne partira à la quête de son individuation, en quête du soi du cœur de l'être.

En combinant les 2 types fondamentaux et les 4 fonctions, on peut obtenir 8 variantes caractérielles.

Je vous donne 4 exemples :

- l'extraverti pensée : très grand besoin de maîtriser les faits et les personnes, de planifier l'action, de produire et d'être efficace, soucieux de convaincre autrui, très grande confiance en soi et son propre jugement, agit par réalisme affiché, prévisions méthodiques, très engagé dans la vie pratique sans rien perdre de l'esprit de système, n'aime pas la confusion le romantisme le farfelu. Je précise que ce ne sont que des photographies d'un instant qui vont nous permettre d'étayer un travail sur la personne. Il y a 8 subdivisions, mais en fait 16 car il y a des types dits normaux et des types dits complexes. Et encore des subdivisions entre pensée et intuition, pensée et sentiment. Voyez que ça nous mène à un descriptif vraiment complet de la personnalité.

- l'extraverti sentiment : celui qui a mis son sentiment en lumière. Grand intérêt pour les contacts sociaux facilités par un souci de l'abord, une chaleur de l'abord, une capacité de sympathie, un goût des échanges, coopération et participation spontanée, tendance à adopter les opinions, les groupes d'appartenance, une petite tendance à la susceptibilité.

Le message de Jung, pour peu que nous acceptions de regarder à l'intérieur de nous : un changement est possible. L'inconscient contient des forces vives qui permettent un processus dynamique de transformation de la personnalité, c'est ce que nous nommons le processus d'individuation, la quête du Soi.

Regardons comment la sophrologie nous aide à passer les étapes, avec un très court détour par l'alphabet hébraïque. Dans cet alphabet, la 4^{ème} lettre est Taleth. C'est l'épreuve, le 4, la mise en quarantaine, la prison entre 4 murs, et ce symbole veut dire aussi la porte, une porte fermée contre laquelle je peux me cogner si je veux passer une épreuve qui n'est pas pour moi. Mais dans le monde de la profondeur, cette porte, ce Taleth est aussi une matrice, car ce qui est apparemment sans issue est aussi une porte pour qui sait voir.

Il ne s'agit pas d'une porte qu'on passe comme celle d'un moulin, le gardien du seuil, seuil sophroliminal.

Ce n'est pas une séance que je fais, mais ça pourrait !

Les yeux ouverts, je suis observateur du monde, la pièce le groupe, les bruits extérieurs, mon extraversion me rassure d'un environnement sécurisant. Je connais bien le monde du dehors, la notion d'objet m'est familière, circulent en moi encore toutes les pensées entassées et disparates de la journée d'hier. Je ferme les yeux, je quitte dehors, renonce à la vision qui s'étaye sur les choses et

entre dedans, le tracas m'ouvre le regard intérieur et il n'y a rien qui me dérange du dehors, il y a ... Je m'introvertis parfois avec délectation, parfois avec angoisse. Mon attitude se caractérise à présent par un intérêt pour l'intra psychique, l'intra corporel. Voilà, je suis au seuil sophroliminal. Ouf !

Je pose et dépose mes pensées, sinuosité déroutante de mes espaces inter synaptiques. Je quitte progressivement le monde de la fonction réflexive, à l'écoute de mes sensations. Je note, j'observe. Je suis le témoin du parcours de ma conscience au détour de mes lieux corporels intimes. La sensation est une entrée en matière, une certitude du réel. Je passe simplement la porte du temple de mon corps.

Silence des mots. Tais-toi un peu sophrologue, que j'écoute le bruissement délicat de mon cœur ou la forge du diaphragme.

Je m'installe dans la posture, toujours à l'écoute de mes sensations, conscience des appareils des organes des tissus. Me voilà en train de dévoiler ou de renforcer la fonction sensation.

Tiens, ce geste là je le trouve agréable, je le garde. Ça peut devenir un geste ressource. Je peux évaluer ce qui est agréable ou désagréable pour moi, ce que j'accepte ou ce que je rejette, ce que je tolère ou ce que je ne tolère pas. Mon sentiment ne se confond plus avec l'émotion, elle est déjà le résultat de la mise à distance. Me voilà en train de dévoiler ou remplacer la fonction sentiment.

Ma séance s'achève, j'ouvre les yeux, éternité de l'instant, je ne sais plus pourquoi je suis venu, je ne sais pas encore où je vais.

Les 4 paramètres de la région phronique m'ouvrent imperceptiblement aux champs des possibles, au-delà d'une temporalité historique, le sens se dégage, l'évidence d'être né en vue d'accomplir ce pour quoi je suis là, célébrer la vie. Je suis dans un processus créateur actif.

Les différentes phases d'une séance de sophrologie activent ces 4 fonctions.

La sophrologie, comme la psychologie des profondeurs permet à l'homme de partir à la découverte de son âme. L'essentiel est d'avoir la connaissance et la compréhension de phénomènes simultanés, ou plus exactement de la nature double des événements et mouvements de la libido vers le dedans vers le dehors vers l'arrière vers l'avant, ainsi que de la forme dont tous ces mouvements s'articulent avec les fonctions supérieures ou inférieures pour agir. Il ne peut y avoir donc de processus créatif sans cette bipolarité. Voilà pourquoi une des originalités de la sophrologie est de nous confronter à nos contraires, à nos contradictions, à nos apparentes oppositions.

Jung dit que la quaternité apparaît dans les symboles comme le déploiement de l'Un. L'Être universel unique est par essence inconnaissable puisqu'il ne se distingue de rien. Avec le déploiement dans le 4, il acquiert un minimum de qualités et peut par la suite être reconnu comme 1 dans le 4. Tant qu'il demeure dans l'inconscient, il ne possède pas de propriétés indiscernables, et participe de l'inconnu universel, du partout et du nulle part. Mais quand le contenu inconscient entre dans le champ de la conscience, il ne devient l'objet d'expérience qu'à l'aide des 4 fonctions de la conscience. Il est perçu comme quelque chose d'existant, il est reconnu comme ceci et distingué comme cela, il se révèle comme acceptable et finalement on pressent d'où il vient et où il va.

Il en est de même dans le processus de reconnaissance du sophrologue - sophrologue.

Je pose une dernière question : quelle est la fonction que nous autres sophrologues collectivement maintenons encore dans l'ombre, et qu'il nous faut débusquer pour qu'ensuite nous puissions enfin apparaître dans les pages jaunes...

Texte d'une stagiaire : la guerrière de l'ombre

Je suis venue du cristal et je l'avais oublié. J'étais néanmoins depuis ma prime jeunesse à la recherche de la transparence, de la clarté, de la lumière, tout en étant poursuivie par les gueules voraces et diffuses de mes jours, de mes angoisses, d'un monde puant qui me retenait en arrière. J'ai passé une partie de ma vie à rêver, une partie à combattre, mais sans jamais parvenir à unir ce qui en moi se disloquait jour après jour, tantôt yin tantôt yang, jamais dans la certitude absolue de l'unité.

J'ai tout essayé pour mieux comprendre. Pendant près de 10 ans j'ai testé toutes les sciences en « gie » psychologie, astrologie, graphologie, morphopsychologie... Je me recherchais dans une

quête éperdue, et plus je me cherchais plus je me perdais, me dissolvais dans cette course folle, cette fuite en avant pour distancer les ombres dans la gueule fumante d'un rouge violacé n'attendais qu'une chose : me happer vers le néant. Plus je courrais vers la lumière, plus l'ombre l'effaçait de ma vue. L'ombre et sa plainte sinistre, son désir de reconnaissance me talonnait, m'emplissait d'épouvante et puis me relâchait dans de brefs sursis. Le temps de croire à nouveau dans la lumière salvatrice, juste pour le plaisir de mieux me la retirer.

L'ombre aux pattes fourchues aux ongles griffus déchirant mon cœur en lambeaux, semant le doute et le néant dans mes steppes intérieures, brûlant tout même l'espoir de renaître. Double, j'étais double. Ecartelée entre 2 pôles mi ange mi démon, pleine de haine de peine et du plus pur amour. J'agonisais dans cette sombre dualité. J'avais envie de mourir et aussi de vivre. J'étais folle perdue, anéantie dans un monde étrange fait de contrastes brutaux et de véritables déclics. Où était la réalité. Qui étais-je qui suis-je encore aujourd'hui. Peu importe. Je cherchais à comprendre, mais il fallait m'aimer. Devoir m'aimer. Comme la tâche était rude. Aimer mon visage mon corps aux courbes rondes de femme, aimer ma douceur aimer ma douleur aimer mes désirs et mes répulsions, mes brusques revirements, ma fuite mes peurs, aimer tout de moi, toutes ces zones d'ombre que je haïssais que je rejetais que je refoulais loin très loin au fond de l'oubli. Si loin que lorsqu'elles resurgissaient, elles avaient de leurs profondeurs obscures la violence et le mugissement du Léviathan, ce monstre ignoble né du cauchemar du genre humain. Ce Léviathan ondulait au fond de mes enfers, encore maintenu par des chaînes multiples. Je refusais la rencontre, je la repoussais à la fin des temps. Mais ne pas le reconnaître, c'était lui donner de quoi se développer. Il se nourrissait sournoisement de mes peurs et se déployait effroyablement jusqu'au jour où je décidais de vaincre ma répulsion et acceptais la rencontre.

J'étais femme et j'étais guerrière. J'étais ces 2 pôles difficilement conciliables et enfin je l'acceptais. Je m'acceptais comme une créature de Dieu, faite de contradictions certes mais faite à son image. Autant utiliser cette force de guerre, cette force masculine au service de moi-même. J'en avais assez des conflits permanents avec le monde environnant, des révoltes contre l'absurdité de la vie sur terre, de haine vis à vis des pauvres malheureux qui croisaient ma route. Et ce que j'aurais voulu voir disparaître dans un gouffre sans fin. Mon combat, j'allais le porter au cœur de mon cœur, au cœur de ma chair, j'allais utiliser cette énergie de guerre pour combattre mon Léviathan. Le monstre souterrain qui hantait ma vie sabordait mon bonheur brisait mes espoirs tuait ma joie de vivre. J'allais les détruire de toute la puissance de ma volonté, mais plus je descendais plus je sentais l'emprise de l'ombre étendre ses tentacules sur moi. Celle-ci se développait, s'insinuait par tous les pores. Je me sentais affaiblie comme une toute petite fille aux portes de l'enfer. Mais je descendais toujours au cœur de mon cœur, là où tout devenait noir racorni et desséché car la peur me l'avait fait désert.

Plus je descendais, plus je sentais la présence tumultueuse du Léviathan ondulant sous ses chaînes au milieu du bruit infernal de leurs millions de cliquetis. Muette de terreur, j'entrais dans son antre, un vent violent gifla mon visage, je vis 2 yeux rouges et une queue gigantesque fouetter l'eau. C'était lui, c'était l'ombre, le mal de ma vie, tressautant d'indignation et de révolte, battant sauvagement le vent et l'eau de sa fureur démente. Soudain un grand calme m'envahit. J'étais devant lui, devant sa fureur infinie et j'étais toujours en vie. Je regardais ses yeux rouges et ils me firent penser à ceux d'un enfant trop longtemps délaissé bouillant de rage. J'entrais en contact avec son essence ravagée de colère trop longtemps contenue et cela ne me fit plus peur. Plus je le contemplais, plus il me semblait se rétracter, ne supportant pas la clarté d'un regard trop direct, d'un regard déterminé. Ses mouvements ralentirent, je savais qu'il serait impossible de l'anéantir, il faisait partie de moi, partie de mes fondements immémoriaux. J'avais réussi à entrer en contact, à le calmer un instant. Je pouvais désormais essayer de transformer sa force titanesque en énergie positive, j'allais l'appivoiser au lieu de me battre contre les remous de sa fureur.

J'utiliserais désormais sa force obscure comme un marchepied pour aller vers la lumière. J'étais devenue la guerrière de l'ombre aux robes de lumière.

Conférence d'**Alain Zuili** (congrès de la C.E.P.S. du 17/09/04).

Bernard SANTERRE, Directeur de l'Institut de Sophrologie de Rennes. 1, 3, 2, 4... Est-il possible d'envisager un agencement différent des Relaxations Dynamiques en vue de permettre plus de cohérence et une meilleure efficacité.

La notion de beauté « Soyez belles et beaux ». C'est une notion très importante. On parle beaucoup des valeurs en sophrologie. Pour moi la beauté est une valeur ontologique. Si nous sommes beaux de ce que nous faisons, il y a de grandes chances que nous soyons justes. Cela me semble important, soyez beaux et belles.

La 2^{ème} chose qui m'a beaucoup plu dans l'intervention de Christian, c'est « en faire le moins possible ». Ce n'est pas en faisant beaucoup de choses qu'on dévoile plus d'énergie. Ce n'est pas en faisant beaucoup de choses qu'on se permet de conquérir son espace de liberté, ce n'est pas en pensant pour l'autre ce qui est bon pour lui, etc. que nous allons lui permettre d'avancer. Donc moins nous en faisons, plus nous laissons de place à l'autre et j'ai une confiance indéfectible dans l'individu et sa capacité à s'approprier ce qui lui appartient, et pour moi, nous ne sommes là que comme révélateur.

3^{ème} point : la notion d'adaptabilité :

Effectivement si la sophrologie doit se résoudre à un ensemble de techniques appliquées à tout prix, cela ne va pas. Mais ceci dit, pour que l'adaptabilité soit juste, il est nécessaire que nous ayons intégré aussi parfaitement que possible la méthode quelle qu'elle soit. Je vous invite à étudier de façon aussi appliquée que possible la méthode pour ensuite pouvoir vous en libérer, non pas pour en faire n'importe quoi, mais pour en faire quelque chose qui sera toujours cohérent, construit, quelles que soient les circonstances dans lesquelles nous aurons à les appliquer. On appelle ça l'intuition.

Ce n'est pas penser pour l'autre, c'est qu'à un moment donné dans la relation à l'autre, dans ce qu'on appelle d'un mot que j'aime beaucoup « l'alliance » en sophrologie, dans cette alliance, on va pouvoir proposer un outil à la personne qu'elle pourra intégrer à sa façon.

Et depuis au moins 20 ans, je cherche à mettre en relation aussi juste que possible, la théorie de la sophrologie et la pratique de la sophrologie. Caycedo a enseigné de très belles choses, en théorie ou en pratique, mais j'ai souvent trouvé presque des incohérences entre théorie et pratique, et depuis longtemps je cherche à harmoniser les choses, aidé en cela par la phénoménologie (M. Esposito à Rennes).

La linguistique, le langage est une chose fondamentale. C'est vrai que la sophrologie n'est pas une méthode à médiation langagière comme peut l'être l'hypnose par exemple. C'est un ensemble de techniques à médiation corporelle, il n'empêche que le sophrologue parle. Et que dit-il quand il parle ? Nous avons à nous réinterroger à ce sujet s'il s'agit de se faire plaisir à nous-mêmes en employant de jolis mots etc. Ce peut être un beau langage, mais pour qui ? Si tout cela ne s'inscrit pas dans la réalité de ce que je suis en train de vivre, je ne sais pas où je suis, et très vite, on peut se perdre.

Vous n'êtes pas obligés d'être d'accord avec cela.

Actuellement dans cette phase de ma vie, je suis de plus en plus attentif à la réalité, je pense que le lieu de ma vie est ici, tout de suite, maintenant. Bien sûr je peux m'évader par l'image, le symbole, mais dans ce moment de ma vie, ce qui m'intéresse c'est ce réel que je suis en train de vivre.

J'étais en train de réfléchir sur l'ordonnement des différents degrés de relaxation dynamique. Personnellement je suis pour les relaxations dynamiques étant entendu que dans relaxation dynamique je vois la méthode RD 1 2 3 4 etc. Mais dynamique ne veut pas dire que l'on bouge, parce qu'il y a aussi une dynamique mentale, qui est donnée de manière évidente dans le 1^{er} degré avec les exercices de concentration. Je pense que la relaxation dynamique peut être appliquée dans l'immobilité puisque c'est plutôt un positionnement par rapport à un type de relaxation.

Quoi qu'il en soit, tant qu'il y a eu les 3 premiers degrés de relaxation dynamique, au début de la sophrologie la question ne se posait pas, parce que le 3^{ème} degré, très inspiré du Zen, essentiellement la posture et les thèmes de méditation. Ensuite Caycedo a introduit le 4^{ème} degré, et le 3^{ème} tel qu'il était proposé ne pouvait plus convenir, puisqu'il y avait tout dans l'ancien 3^{ème} degré et que

Caycedo a fait le 4^{ème} degré vivance de la totalité. Donc il a transformé le 3^{ème} degré, sophrostimulation, pour créer un stade de liberté. Cela ne me convenait pas trop. J'aimais beaucoup l'ancien 3^{ème} degré.

J'ai réfléchi depuis 11 ans, quand nous faisons du 1^{er} degré, que se passe-t-il ? Je crois que ce qui est important aussi, c'est qu'à chaque fois j'aimais bien quand Caycedo disait qu'on avait à se rendre compte de notre propre conscience. Le 1^{er} degré, interrogez-vous quand vous faites une méthode : pourquoi est-ce que je fais cela, comment est-ce que je le fais, ce que ça peut faire chez l'autre, en l'occurrence c'est quoi le 1^{er} degré ? Pour moi la 1^{ère} partie du 1^{er} degré (chaque degré a 2 parties), c'est vraiment poser la réalité du corps, le schéma corporel comme réalité vécue, permettre à la personne par des gestes x ou y de se rendre plus présente à son propre corps. C'est une évidence, on pose la réalité du corps en premier.

A la fin de la 1^{ère} partie, il y a quelque chose d'important que je conseille de faire dès la 1^{ère} séance, c'est l'entraînement à la concentration, c'est qu'on va introduire du mental. Effectivement l'être humain a ce pôle corporel et ce pôle mental au sens large, et dès la 1^{ère} séance, on va montrer à la personne qu'il y a ces 2 aspects en elle. Le but du jeu est de les harmoniser.

La 2^{ème} partie de la relaxation dynamique, on a déjà sérieusement changé d'intentionnalité puisqu'on va s'attacher à vivre ce qu'on appelle la rencontre entre le corps et l'esprit, c'est-à-dire d'avoir en même temps la dynamique du corps et la dynamique du mental.

C'est très difficile. Ou bien les gens sont concentrés sur le corps ou bien sur l'objet de concentration, mais parce que ces gens-là ne sont pas dans la lecture (notion phénoménologique) du corps, c'est-à-dire une simple présence au corps. Si je suis uniquement dans la réception des sensations, je n'ai rien à faire, le cerveau est complètement libre, je n'ai pas à penser mon corps ni à me représenter mon corps.

La concentration sur l'objet, on la confond souvent avec la focalisation de l'attention. Si on vous demande de voir l'objet, sa couleur, sa forme etc., ce n'est pas de la concentration, c'est plus de la focalisation de l'attention puisque je vais penser l'objet, je vais le représenter et là mon cerveau n'est plus libre, il est dans une forme de pensée donc je ne peux pas sentir le corps en même temps, je peux le sentir mais pas le penser en même temps. On ne peut pas faire 2 choses en même temps. Donc si j'arrive à être dans une réceptivité optimale du corps, pas de problème. Et si au lieu de chercher à voir l'objet, je suis simplement dans une dynamique de présence à l'objet, si je suis concentré simplement parce que je l'ai décidé, à ce moment-là, la rencontre va être possible.

Dans un 1^{er} temps, la focalisation de l'attention peut être intéressante puisqu'elle va limiter le flot de pensées. L'objet permet de fixer l'attention. Avec un peu d'entraînement, il faut laisser tomber l'idée même d'objet, pour être simplement dans la dynamique de concentration. Je suis simplement là, et du coup cette rencontre va être possible.

Une parenthèse. Caycedo a proposé les termes de moi corporel et moi présentiel. Quand le corps est parfaitement structuré et vécu dans toute sa dimension, on va parler d'un moi, d'une entité corps, et pour tout ce qui est mental ou non corporel, il a parlé de moi présentiel.

Si je suis dans la réalité de cette rencontre entre moi corporel et moi présentiel, je suis complètement immergé dans l'expérience de l'instant. Quoi que je fasse, je suis déjà en situation du 3^{ème} degré actuel : on met en place une stratégie pour éloigner de ma réalité tout ce qui n'est pas d'ordre de cette réalité. Quand on dit d'éloigner loin dans le temps, dans l'espace les tensions inutiles physiques et psychiques, ce n'est pas tout ce qui m'embête dans la vie, mais c'est ce qui m'encombre dans ce moment de séance, donc je vais mettre en place une stratégie pour éloigner tout cela, pour en arriver à quoi ? à vivre l'instant tel qu'il est là.

De mon point de vue dans la 2^{ème} partie du 1^{er} degré, je suis déjà dans cette situation. Donc je me dis que cela pourrait être intéressant de proposer le 3^{ème} degré après le 1^{er} degré.

Le 2^{ème} degré, c'est quoi ? Ce n'est pas se voir, se représenter, car je vais risquer encore de partir dans un imaginaire plus ou moins bien stabilisé, contrôlé etc., mais c'est simplement un constat, le constat de ma présence dans le monde, et cela ne demande pas d'efforts particuliers si ce n'est une qualité d'être, c'est-à-dire que je suis ici dans cette pièce, je n'ai aucun effort à faire pour me rendre compte que je suis dans cette pièce.

J'ai ma présence à moi-même (1^{er} degré), voilà que je fais le constat de ma présence dans le monde, j'élargis considérablement ma conscience d'être au monde mais je ne peux le faire que si j'ai appris à me libérer de tout ce qui m'empêche de le faire.

Il faut donc que je sois dans une espèce d'ouverture de mon esprit à la fois intérieur et extérieure pour pouvoir vivre cette expérience de présence dans le monde.

Je pense que si avec le 3^{ème} degré j'ai pu conquérir cet espace de liberté dont on se gargarise dans le 3^{ème} degré, cette approche du 2^{ème} degré va être beaucoup plus facile puisque je vais pouvoir me rendre compte, et faire le constat passif que je suis dans le monde, et je vais renforcer avec la 2^{ème} partie, où il ne s'agit pas de renforcer les organes sensoriels, ça c'est le 1^{er} degré, mais simplement de donner du sens au sens. Je ne peux que jouer sur les mots, parce qu'il y a l'organe sensoriel, sa fonction qui est le sens, et puis le sens que donne la conscience.

Et à partir du moment où j'ai réalisé que c'est ma conscience qui en quelque sorte donnait le sens au monde, je me pose alors comme responsable dans ma réalité d'être au monde, et du coup qu'est-ce que je fais, j'ose un souhait.

Avez-vous réfléchi à ce que vient faire le souhait après l'exploration des organes sensoriels ?

Si c'est uniquement l'exploration des organes sensoriels, je ne vois pas pourquoi travailler avec le souhait. Mais une fois que j'ai osé me poser comme être humain dans cette projection, on pourrait presque dire humaniste, d'un souhait que je formule pour moi mais aussi l'humanité toute entière, c'est gonflé, ça ne peut pas se faire du jour au lendemain, c'est une responsabilité.

Et voilà qu'après avoir fait cela, je prends la décision de me mettre debout. C'est en me mettant debout que je conquiers complètement ma réalité d'être humain.

Je trouve que le 2^{ème} degré à la place du 3^{ème}, ce n'est pas mal parce que je me retrouve en vertical, j'ai pris la décision d'être debout. Ensuite je vais pouvoir aborder le 4^{ème} degré, car là on veille sur quelque chose qui va changer d'aspect, qui va être sur quelque chose de l'ordre de l'existential.

Vous vous rappelez la différence entre valeurs morales et valeurs existentielles. Je me pose d'avantage en être humain avec toutes ces valeurs existentielles qui sont en moi, et j'ose me poser dans cette qualité-là. Moi, il m'apparaît évident que si je veux aller à la rencontre de mes propres valeurs existentielles, c'est tout un chemin à faire avant pour avoir ouvert mon regard au monde. Si je n'ai pas d'existence antérieure, je vais être coincé dans mes valeurs morales, je ne vais pas pouvoir partir à la conquête de ces valeurs existentielles, autrement dit ce qui est ma vérité vraie, celle de mes origines à moi. Je suis toujours relié à ceux qui m'ont précédé, mais c'est une véritable rencontre avec soi-même dans ces valeurs existentielles.

Et dans tout ce qu'on propose à ce moment-là « comme si c'était la première fois », non, ce n'est pas comme si c'était la première fois. J'ai banni cela de mon langage. C'est la première fois à chaque fois.

Mais cela je ne peux le placer de façon juste, réelle, authentique, que si j'ai appris par le 1^{er} et le 3^{ème} degré à vivre ma qualité d'être dans l'instant, et tout ce que je fais c'est une 1^{ère} fois.

Au niveau du cerveau, il y a ce qu'on appelle « l'habitation ». Si je fais n'importe quel geste, au bout de 2 ou 3 fois, le cerveau connaît. On sait. Mais je peux prendre des dispositions différentes au niveau de ma conscience au sens large du terme. C'est que à chaque fois, c'est une fois unique, et non comme si c'était la première fois. C'est très Zen. Comme la respiration que vous faites, vous ne l'avez jamais faite avant et vous ne la ferez jamais plus. C'est extraordinaire si à chaque fois on peut vivre ça.

En conclusion, ce qui m'intéressait, c'est que quelques-uns osent expérimenter 1 3 2 4, pour voir, mais ça pose des tas de problèmes parce que 3 entre 1 et 2, au niveau terminologie, il y a des éléments qu'on n'a pas, donc ce n'est pas si évident, mais pour voir ce que cela fait, et à mon avis, l'avantage est qu'on respecte, car il faut toujours respecter, l'autre qui est en face, mais cela m'intéresserait si jamais vous le faites d'avoir les résultats de la chose. Maintenant, pour vous, contentez-vous de vivre l'instant, c'est bien suffisant. Merci de votre attention.

QUESTIONS

- C : cette idée de casser la séquence est intéressante, en brisant l'ordre naturel. C'est aussi une façon d'inventer ce qu'on a l'habitude de faire dans un certain ordre, quelque part si à un moment donné d'une façon volontaire, parce qu'il faut casser des automatismes, on le fait et à ce moment on doit ouvrir des espaces nouveaux. Merci pour ça.

- MM : Un jour Bernard me parle de l'idée 1 3 2 4. Dans ma pratique c'était quelque chose que j'avais déjà mis en place, tout simplement parce que quand je démarre un travail avec une personne individuelle ou un groupe, je ne sais jamais ce que je vais faire avant. Donc le moment du dialogue présophronique est vraiment le moment pour moi où je me centre et je prends ce qui se passe dans l'environnement et la personne, et c'est seulement quand je démarre ma séance que les choses se mettent en place et, curieusement, un jour j'ai eu envie de faire un 3^{ème} degré alors qu'il n'y avait pas eu de 2^{ème} degré expérimenté. Je me rends compte que c'est quelque chose qui me semble pertinent. Je l'ai fait une 2^{ème} fois sans le décider au préalable. Bernard m'en parle, je deviens plus observatrice, et dans la pratique ça devient plus facile et pertinent pour les gens lorsque je propose 1 3 2 4. Au-delà de cela, dans le monde du travail, je fais des pratiques très courtes. Une chose que je propose souvent, c'est le déplacement du négatif en posture RD3. Très vite parce que c'est une posture où les gens sont souvent assis en réunion, donc cette posture permet de pratiquer le déplacement du négatif en travail, dans une réunion, et de rester assis de manière plus tonique et avec une écoute meilleure, donc qui rejoint cette idée d'aller très vite vers le 3^{ème} degré.

- X : Quand vois-tu un processus actif ? Tu as beaucoup parlé de processus réceptifs, d'accueil, ne rien faire....

Réponse : un processus actif : à chaque instant. Je plie mon bras. On se demande pourquoi on plie les bras. Je me dis sans rigoler « pour plier les bras ». Si ce n'est pas un processus actif, qu'est-ce que c'est ?

Combien de fois faites-vous un geste ou quelque chose simplement pour faire la chose ? Quand je marche, je marche. Tout le monde fait ça. Le maître Zen dit « crois-tu que tout le monde fasse vraiment ça ? » Tous autant que nous sommes, quand on marche est-ce qu'on marche vraiment, ou est-ce qu'on ne marche pas pour aller quelque part etc. C'est rare de faire quelque chose gratuitement. Je trouve qu'à un moment donné, à quoi sert la marche du 3^{ème} degré ? A marcher. Ça se suffit. Ce n'est pas une boutade.

Ce processus est actif tout le temps, ne serait-ce que dans cette intentionnalité (différent de l'intention) de vivre ce qui est en train de se passer. Pour moi, c'est un processus hyperactif. Faire rien, ça occupe beaucoup.

- D : quand passe-t-on du mouvement au geste ?

Réponse : quand il y a une intentionnalité.

Conférence de **Bernard Santerre** (congrès de la C.E.P.S. du 17/09/04)

LE SENS DES CONFLITS AMOUREUX PAR GUY CORNEAU

Novembre 2004 à Lyon

Le personnage : très agréable, beaucoup d'humour

Le sujet : passionnant et provocateur d'une réflexion sur soi et sur son couple ; très riche

La salle : comble (du monde est resté sur le trottoir)

Un bref résumé de la conférence : « Le Sens des Conflits Amoureux »

Les conflits dans un couple sont nécessaires ; cela permet de devenir des êtres humains « potables »

Les conflits sont créateurs de la vie d'un couple.

Les conflits, on les porte en SOI. C'est le fait d'être en couple qu'ils peuvent se révéler ; si nous étions seul(e), ils n'apparaîtraient pas.

En couple, il existe des frictions plus ou moins importantes, elles sont :

- soit positives et source de joie,
- soit source d'émotions négatives qui font alors éclater la confusion, le malaise en soi.

On est conscient de ses malaises et on accuse l'autre de ce qui se passe en soi.

Malaise et confusion répondent à des attentes qui ne sont pas nommées, qui sont dans l'inconscient.

Le mal entendu naît de la non-compréhension de l'autre ; car en fait, on attend que l'autre nous sauve nous-même de nos attentes.

Attente et Besoin viennent d'expériences antérieures, de l'enfance.

En réactivant des conflits venus de l'enfance nous ne sommes pas présents à notre couple, nous ne le respectons pas.

Le couple sert à se confronter ; tant que j'accuse l'autre, cela ne mettra pas l'origine du conflit venu de l'enfance en conscience et de pouvoir se poser la question :

« Quel est le besoin profond que je n'arrive pas à nommer ? » donc je suis la propre victime de mes comportements.

En vivant en couple, on espère en un amour qui nous sauve d'une intimité avec Soi.

En fait, nous devons faire un « compagnonnage » avec l'intime de Soi.

Quelles sont les satisfactions cachées que nous retirons d'un couple ?

Le couple répond à :

- La peur de se retrouver seul, se sentir non désirable, pas attirant(e)

(Réponse : « il vaut mieux attirer négativement plutôt que RIEN »)

- La peur de la solitude divise l'être humain et le met à l'écart.
- On vient au Monde avec ce sentiment de naître dans la terreur ; la peur de mourir est égale à la peur de Naître.
- Peur d'être séparé, de se perdre. A la naissance les corps sont séparés (mère - enfant) et engendre alors la peur d'être seul.
- Peur de ne pas être reconnu : Créer le conflit avec l'autre c'est une façon de ne pas se sentir dans la peur et l'angoisse de pas être reconnu (même si c'est négatif) = ANGOISSE EXISTENTIELLE
- Les peurs existentielles, c'est ce qui nous met dans le malheur.

L'estime de Soi, l'Amour de soi, fait baisser l'intensité des conflits ; permet de reconnaître nos vraies valeurs (élan de vie), permet de ne pas être en attente de l'autre et harmonise l'amour de soi avec l'amour de l'autre.

Nos besoins ne sont pas des devoirs envers l'autre ; au service de l'autre ; mais sont d'abord source de Plaisir pour Soi pour être accueilli par l'autre et devenir élan de vie.

L'élan de vie conduit vers l'union, le partage, l'amour car l'élan de vie n'est pas nourri par les peurs et les angoisses.

CHANGER = OSER

CHANGER c'est devenir créateur et détecter les résistances au changement ; OSER quitter la dépendance

Ce qui se passe en Soi est Juste, légitime ; si je refuse c'est comme si je tournais le dos au monde.

Se permettre d'aller vers l'imagination :

- c'est porteur de Vie c'est le Souffle de Vie ;
- donne la joie d'exister
- donne la force pour se battre dans toutes les situations
- permet de retrouver une intimité avec Soi-même, les Autres, l'Univers

VIE, AMOUR, SERENITE DONNE LA JOIE DE VIVRE.

Conférence de Guy Corneau résumée par Florence Barrago



ATELIERS

PREPARER SA DEMARCHE EN SOPHRO-COMMUNICATION

Le résultat et le bilan de cet atelier c'est la nécessité d'une enquête préalable visant à mettre en évidence s'il y a, parmi les membres du réseau, une volonté manifeste et un réel intérêt pour cette démarche. Vous retrouverez cette enquête préalable en pièce jointe au journal. Merci d'y répondre si vous êtes motivé par ce sujet.

En parallèle à cet atelier de communication :

LA METHODE « AIDA » POUR VOTRE COURRIER COMMERCIAL

A Pour avoir une chance d'être lu jusqu'au bout, votre courrier doit d'abord éveiller l'**attention** de la personne qui le reçoit. Dès les toutes premières secondes ! Vous n'avez donc que très peu de temps pour convaincre votre destinataire de poursuivre la lecture de votre message. D'où la nécessité d'une accroche forte et personnalisée, dont la fonction exclusive sera justement de retenir l'attention de votre prospect. De le persuader qu'il est directement concerné par votre offre.

I Une fois l'attention éveillée, reste à susciter l'**intérêt**. A transformer la simple curiosité en une véritable envie d'en savoir plus. C'est l'objectif de cette deuxième étape. A ce stade vous devez donc exposer le contenu précis de votre offre. Insister sur le caractère exceptionnel de l'avantage promis. Il ne faut pas décevoir le lecteur que vous avez appâté d'une accroche séduisante. Maintenant, vous devez « assurer » en lui développant l'intérêt réel de votre offre.

D C'est la phase d'argumentation. Le moment où vous allez défendre votre proposition. Objectif, cette fois : déclencher le **désir** d'achat. Créer ou réveiller le besoin

chez votre prospect Pour vous, il s'agit d'apporter des preuves tangibles du caractère irrésistible de votre offre. En utilisant des arguments concrets, chiffrés, rationnels. Surtout, pas de bla-bla. Si vous voulez que le lecteur de votre courrier devienne acheteur de vos produits, services, il faut le rassurer. Le convaincre que son intuition est bonne en multipliant les arguments favorables, à une prise de décision rapide.

A La prise de décision, c'est, bien sûr le passage à l'**action**. La réalisation, l'intention d'achat. Pour vous, c'est la dernière ligne droite. Votre prospect est intéressé, séduit, convaincu ? Il doit passer commande. Logique !

Eric Millet et Paule Raffin (06/09/2004)

LA POSTURE JUSTE EXCLUT L'IMPOSTURE

« **La posture juste exclut l'imposture.** » nous dit **Jacques Brosse**, spécialiste des traditions spirituelles d'Orient et d'Occident et maître de zen, après des années de pratique intensive, sous la conduite d'un des plus grands maîtres du Zen japonais, le Roshi Taisen Deshimaru (1914-1982). Le Zen, selon l'enseignement des maîtres, est essentiellement une pratique, le zazen, la méditation assise dans la posture du lotus, celle du Bouddha lorsqu'il parvint à l'illumination. On fait zazen d'abord avec son corps. C'est seulement ainsi, grâce à un retour aux conditions normales d'équilibre, c'est-à-dire au fonctionnement réunifié de l'organisme et du psychisme, qu'on peut découvrir le trésor caché que recèle tout être humain.

Hubert Godard (enseignant au département danse université Paris VIII) « Tout un système de muscles dits gravitaires, dont l'action échappe pour une grande part à la conscience vigile et à la volonté, est chargée d'assurer notre posture. Ces muscles sont aussi ceux qui enregistrent nos changements d'état affectif et émotionnel. Ainsi toute modification de notre posture aura une incidence sur notre état émotionnel, et réciproquement tout changement affectif entraînera une modification, même imperceptible de notre posture. » in Le geste et sa perception

Quelques définitions :

Posture = attitude particulière du corps (Le Petit Robert)

Imposture = action de tromper par des discours mensongers, de fausses apparences (ibid.)

I. **Dans le yoga**, on traduit le mot sanskrit *āsana* par posture. Il vient du verbe AS qui a plusieurs sens : être assis, s'asseoir, être, exister, habiter. *Āsana* c'est l'assise, dans tous les sens du terme : être là, présent à soi, mais aussi dans l'espace, en habitant le corps. L'axe tête – bassin doit être à la fois libre et en bonne relation avec le reste aussi bien dans la posture dynamique ou statique. « Etre dans son assiette »

Dans le quotidien, nous prenons spontanément différentes positions qui pourraient ressembler à des *āsana*, cependant elles en diffèrent car ce qui caractérise l'*āsana* est l'attention au souffle et l'ajustement du corps nécessaires à sa réalisation. C'est ainsi qu'à partir de critères établis on pourra modifier ou adapter la posture à chaque pratiquant.

« Les précisions sont à la pratique d *āsana* ce que la grammaire est à la langue, dans les deux cas on ne peut s'en passer. » Sarah Dars

La posture, plus qu'une forme corporelle, est définie comme une expérience psycho - corporelle. La posture juste c'est d'abord partir de là où l'on est.

Elle est un des huit aspects qui définissent le yoga dans les Yoga Sutra de Patanjali

Y.S. II.46 : La posture doit avoir la double qualité de vigilance et de détente (ou de fermeté et d'aisance) : le corps est ferme et l'esprit vigilant ce qui permet le confort et le relâchement. Vigilance sans tension et relaxation sans engourdissement ni lourdeur.

II. 47 : ces qualités peuvent être atteintes en reconnaissant et en observant les réactions du corps et de la respiration dans les différentes postures...

Les inspirations profondes (de haut en bas= poitrine, diaphragme ou l'abdomen) ouvrent la cage thoracique et abaissent le diaphragme. Les côtes se soulèvent et redressent la CV à laquelle elles sont rattachées. [Par contre quand on inspire du diaphragme vers la poitrine, l'abdomen se gonfle tellement que cela empêche l'ouverture de la cage thoracique et la CV ne se redresse pas ; la descente du diaphragme repousse les organes abdominaux vers le bas. Cette technique n'est pas intéressante en yoga où nous cherchons une manière de respirer compatible avec le mouvement et le redressement de la CV.]

L'expiration part de l'abdomen (plus précisément du plancher pelvien) ce qui a pour effet de rétracter les côtes et le diaphragme remonte.

On porte ainsi l'attention sur la poitrine et le diaphragme pendant l'inspir et sur l'abdomen pendant l'expir.

La posture cherche inlassablement à habiter le corps de telle façon que Prana (l'énergie) puisse circuler et qu'ainsi les nœuds corporels d'origine psychique se dissolvent et que la mémoire corporelle remonte à la conscience.

II. Les séances de sophrologie (caycédienne) se pratiquent essentiellement en posture assise ou debout.

Leur apprentissage nous permet de les utiliser dans la vie quotidienne, aussi bien en train que dans le métro, au travail ou dans des circonstances difficiles nécessitant un contrôle de soi.

En Réf. au document du 1^{er} symposium de Tours par le docteur Hervé Baland p. 50 :

- LA POSTURE ASSISE DE RELAXATION

Elle se pratique simplement appuyé au dossier de la chaise, les mains sur les cuisses, la tête droite en équilibre le plus confortablement possible (bus métro)

- LA POSTURE ISOCAY (Intégration Sophrologique Caycédienne) (ibid)

Elle permet d'activer la vivance de nos séances. C'est le premier moyen pour la conquête de l'espace sophroliminal. Elle permet de rester dans la couche moyenne de la conscience sophroliminale.

Elle se pratique assis sur la partie moyenne de la chaise le dos droit, non appuyé, les épaules légèrement en arrière, le tronc légèrement incliné vers l'avant en essayant de déplacer le point de gravitation du thorax au bas ventre afin de libérer la moitié supérieure du corps de la force de gravitation terrestre.

La respiration habituellement libre en fonction de la pratique en cours

Bienfaits de la posture :

Vivance des 5 systèmes

Equilibre vivant profond au milieu de la région Phronique établit entre la dimension corporelle et la dimension de l'être

Perception du Moi Phronique en ses 4 structures essentielles de façon progressive Transformation existentielle de l'être

Renforcement de l'existence).

Posture de l'effort, d'intégration

III. Les Pratiques proposées

Après expérimentation de la posture ISOCAY, la plupart des participants du groupe du matin nous ont déclaré qu'ils ne la pratiquaient pas pour des raisons d'inconfort, alors que dans le groupe de l'après-midi plusieurs la pratiquaient régulièrement en lui trouvant des aspects positifs.

Nous avons ensuite exploré une assise en lien avec les appuis du corps sur leurs supports respectifs (pieds/sol, ischions/chaise) avec l'utilisation de l'expiration (de bas en haut) pour redresser l'axe vertébrale et aussi l'importance de la juste position de la tête posée sur atlas (première vertèbre du cou). Pour que le bassin soit libre il faut que ce soient les pieds, les chevilles et genoux qui donnent la verticale (et non l'axe du tronc qui prend la verticale en s'accrochant au bassin). Nous avons débattu des différents points de vue, la posture en yoga et la posture en sophrologie.

En fin d'atelier, nous sommes passés de la posture au mouvement en pratiquant quelques exercices plus spécifiques du yoga des yeux :

- La marche dite « de l'éléphant ». , debout, les jambes écartées, on se balance en tournant le tronc alternativement à gauche et à droite à 180 °dans un mouvement continu en déplaçant le poids du corps d'une jambe sur l'autre, les bras détendus, les yeux ouverts. Le regard porté au loin glisse sur le monde extérieur, en laissant défiler l'horizon, sans chercher à regarder ce que l'on voit. (Ce mouvement apaise le mental et rétablit la mobilité du regard, ce qui stimule les cellules nerveuses de la rétine et particulièrement celles de la tache jaune.) Battements de paupières : clignement léger comme des ailes de papillon. (la cornée est humidifiée, les muscles ciliaires sont fortifiés)
- Les battements de paupières : clignement léger comme des ailes de papillon (la cornée est humidifiée, les muscles ciliaires sont fortifiés)
- Le palming : main en forme de coupe ou coquille, on recouvre les yeux avec les paumes sans appuyer dessus, les doigts posés sur le front, de telle façon que les yeux ouverts on ne doit pas voir la lumière. Ce dernier exercice a été agrémenté de techniques d'énergétique chinoise.

Pour clore l'atelier de l'après-midi et pour préparer la séance suivante sur la vivance phonique de l'âme, nous avons terminé avec brahmari : c'est une technique respiratoire qui consiste à expirer avec un son qui ressemble au bourdonnement de l'abeille, qui se fait dans une gamme de ton assez basse pour sentir la vibration.

Myriam Abtroun et Maude Leynaud (06/09/2004)

LA DYNAMIQUE DE LA RE-NAIT-SENS

DEROULEMENT DE L'ATELIER

(timing)

Matin et Après Midi

¼ h de lecture des 2 phénodescriptions

Evelyne lit celle de Florence - Florence lie celle d'Evelyne

immédiatement suivi de ½ h à 40 mn de pratique « sur les sens et le souhait »

débat ¼ h à 20 mn sur :

Renaissance = naître à ses sens

La blessure qui atteint l'être le coupe de ses sens

et pour se reconnecter à l'être l'amener à réhabiliter ses sens.

Comment se relever d'une blessure de l'âme en redonnant vie à nos sens

« renaître de ses cendres » = renaître à ses centres d'énergies

LECTURES RECIPROQUES

Quand un jour j'ai dû choisir entre vie ou mort en quelques secondes, j'ai préféré renaître et donner un sens à ma vie.

Renaître à 47 ans ce n'est pas banal.

J'avais des expériences, un chemin de vie et puis tout s'effondre d'un coup, je suis l'objet d'un violent choc, c'est l'accident, d'où j'aurai pu, ne jamais revenir.
Cette ouverture de conscience violente bouleverse tout.

En un éclair j'ai vécu le souvenir de ma naissance, et je me retrouve, là, adulte, **tous les sens** verrouillés :

- Je vois mais ne comprends pas
- J'entends mais ne réponds pas : Ma voix ne sort plus, crier m'est impossible, et mes paroles n'ont pas de sens et ne laisse aucun souvenir
- Je bouge et je cours, mais cela n'a pas de sens
- Me toucher est douleur
- Sentir est menace à ma vie : l'odeur âcre du feu aurait pu me réduire en cendres
- Mon cerveau est en « arrêt sur image »
- Mon esprit bouleversé, mon corps débranché, je trouve pourtant l'élan d'aller contacter le Souffle de Vie,
- Ma respiration, la seule action qui me relie à la vie : respirer est VIE

Pour les émotions : elles se bousculent, se contredisent :

- joie d'être en vie, peur de la vie
- peur de la mort, joie de vivre
- colère et tristesse de découvrir la fragilité de la vie
- joie et peur de toucher à la FORCE de VIE colère et tristesse de me sentir si faible devant l'épreuve

Alors oui je comprends ma mission d'être humain :

- Garder et entretenir ce souffle de vie qui coule en moi, énergie pure.
- Me réapproprier **mes sens dans l'essentiel**
- Voir, regarder, admirer la beauté de la vie : la nature, les animaux, les humains
- Voir aussi le positif en tout être et en toute chose
- Entendre, écouter, accueillir tous les sons, les voix comme une musique de la VIE
- Toucher, être touché, se laisser toucher pour ouvrir son cœur, son âme
- Sentir et goûter à une vie autre, à la vie qui donne sens à l'incarné que je suis, contacter l'harmonie entre le corps et l'esprit, le tout et le rien, le monde et l'humain, et aller vers la spiritualité.

Voilà ma mission et j'ai encore une belle et longue route devant moi. Elle est balisée par mes **5 sens** pour aller vers ce **6^o sens : le divin en soi.**

JE SENS LA VIE : JE NAIS (nez odorat)

PRATIQUE

Protocole

Relaxation dynamique :

FLORENCE

DEBOUT prise de conscience de la position debout en effectuant 3 enroulements de CV

Prise de conscience de l'équilibre entre ciel et terre

Posture assise

Relaxation du corps système par système

Sophro déplacement du négatif abrégé

Accueil du positif dans les 5 systèmes

Posture Isocay

EVELYNE

Position assise 2° degré MEDITATION SUR LES CINQ SENS

Souvenir agréable visiter par nos 5 sens

et laissez venir avec une petite phrase comme : « je nais à la vie » ou « J'accueille cette nouvelle vie »

ou des petits mots simples comme : « bonjour », « lumière », « vie », « j'existe »

DEBOUT ou ASSIS Geste d'accueil (même geste que l'accueil des valeurs) d'une « nouvelle vie » avec cette prise de conscience de nos 5 sens dans les sensations positives activées

(ASSIS) pause de totalisation RELAX

Accueil d'un profond sentiment de Paix, d'Equilibre, d'Harmonie, de Confiance au futur, et capacité à se projeter dans l'avenir.

Totalisation de toute la séance

Désophronisation Echange

FLORENCE

Position debout

DEBOUT, vous vous installez dans votre position de confort ... Vous fermez les yeux pour vous isoler du monde extérieur... vous prenez conscience de vos pieds de vos appuis sur le sol, conscience de votre corps

Afin de bien mettre en conscience votre position verticale vous allez effectuer 3 enroulements de Colonne vertébrale à votre rythme et en vivant pleinement votre verticalité comme un lien entre ciel et terre

Vous êtes conscient de votre verticalité et de votre corps bien en équilibre

Position ASSISE en confort, vous effectuerez une pause Relax

Relaxation système par système... Prenez conscience de votre tête, de votre visage, vous allez relâchez tous les muscles de votre visage (front, yeux, nez, joues, menton,) et sous le cuir chevelu jusqu'à la base du crâne....

la bouche peut s'entrouvrir et laisse la langue se positionner librement dans la bouche.

Conscience de la forme de votre 1° système sans tension ...

Vous prenez conscience de votre nuque de votre cou, de la gorge sans tension... conscience de la forme de vos épaules sans tension et de la face externe des bras, avant-bras jusqu'au bout des doigts.

Conscience de la forme de votre 2° système sans tension.....

Prise de conscience de votre cage thoracique qui se libère, vos muscles détendus libèrent votre respiration.

Conscience de la forme de votre 3° système en train de se libérer.....

Vous relâchez les muscles de l'abdomen de la cavité abdominale vous prenez conscience des organes de votre cavité abdominale qui se placent librement ...et la respiration devient de plus en plus naturelle.....

Conscience de la forme du 4° système sans tension.....

Partie inférieure de votre corps.... Bas ventre, bassin, fessiers, cuisses ; les muscles se relâchent ...articulations des genoux souples ; relâchez vos mollets et détendez vos pieds jusqu'aux bouts des orteils vous prenez conscience la forme de votre 5° système sans tension.....

Conscience de votre Dos, vous relâchez les muscles de la C.V. ; les vertèbres se positionnent librement, naturellement, Vous prenez conscience de tout votre corps sans tension....

Rencontre entre le corps et l'esprit..... Laissez se faire cette rencontre dans ses phénomènes.... sans a priori, laissez la vivance.

Puis vous pourrez effectuer le geste de sophro déplacement du négatif abrégé sur l'ensemble de votre corps : quand vous voulez, vous soufflez bien fort, et à l'inspiration, mains derrière la nuque, vous mettez tout votre corps en tension, depuis les pieds jusqu'à la tête, vous prenez conscience de toutes les tensions de votre corps, Et quand vous voulez... Vous soufflez bien fort et vous lâchez. REPOS. Vous lâchez chacune des tensions au niveau de votre corps, et vous profitez de chacune des expirations suivantes pour continuer à évacuer les tensions.

Si vous voulez, on va refaire cet exercice un deuxième fois : quand vous voulez, vous soufflez ; et à l'inspiration, tensions du corps depuis les pieds jusqu'à la tête, prise de conscience de toutes les tensions résiduelles, du corps, et à l'expiration, à votre rythme, vous envoyez loin, toutes les tensions . RELAX.

Laissez entrer le positif en vous dans vos 5 systèmes et vous laissez diffuser dans tout le corps

Puis vous prenez la Posture Isocay avancé sur la chaise, le dos bien droit, les mains sur les cuisses

EVELYNE

Sophromnésie sur les 5 sens avec le souvenir agréable

Conscience de la forme et de la globalité de votre corps assis sur la chaise dos dégagé bien en équilibre et avec une juste tension. Votre respiration est présente, douce et calme et vous mettez tous vos sens en éveil.

Vous choisissez ou laissez venir un souvenir agréable pour vous.

Vous le regardez tel qu'il se présente à vous dans toutes ses dimensions sensorielles, faites le tour de tous vos sens : ce que vous voyez, ...ce que vous entendez, ... ce que vous touchez... et même ce que vous goûtez.... Prenez le temps ... attardez-vous sur les couleurs et leurs nuances, qu'elles viennent du décor environnant ou de vos vêtements, les mots éventuels qui ont été prononcés, les sons naturels ou de toute autre source,..... que reste-t-il sous vos doigts..., sur votre peau des sensations de ce qui a pu être touché ..., des senteurs liées à l'événement, à la saison, au lieu, sans oublier le goût qui n'est peut-être que suggéré. Et si justement l'un de vos sens n'a pas été alerté comment pouvez-vous le solliciter et l'éveiller.....

Et puis ce souvenir, pouvez-vous le ramener dans votre vie présente, ... quelles sont les sensations qui sont d'actualité pour vous... même si elles sont infimes, même si ce n'est qu'un détail, ressentez-le profondément et observez les sensations qui lui sont liées....

Et maintenant avez-vous envie de projeter tout ou partie de ce souvenir agréable dans votre futur, ... comment pouvez-vous envisager de revivre à un moment ou à un autre ces sensations agréables qui ont été les vôtres en recréant un événement similaire, en retournant sur un lieu.

A vous de rejouer un scénario qui vous convienne en l'adaptant à vos propres besoins, et savourez d'avance toutes les sensations agréables qui y seront liées....

Vous, vous lèverez (ou assis) alors de votre chaise... et geste d'accueil des nouvelles sensations positives stimulées

Vous pouvez vous dire mentalement une petite phrase comme : « Je nais à la vie » ou « J'accueille cette nouvelle vie » ou des petits mots simples comme bonjour, lumière, vie, ou j'existe etc.

Tout ce qui vous permet de vous relier à la vie

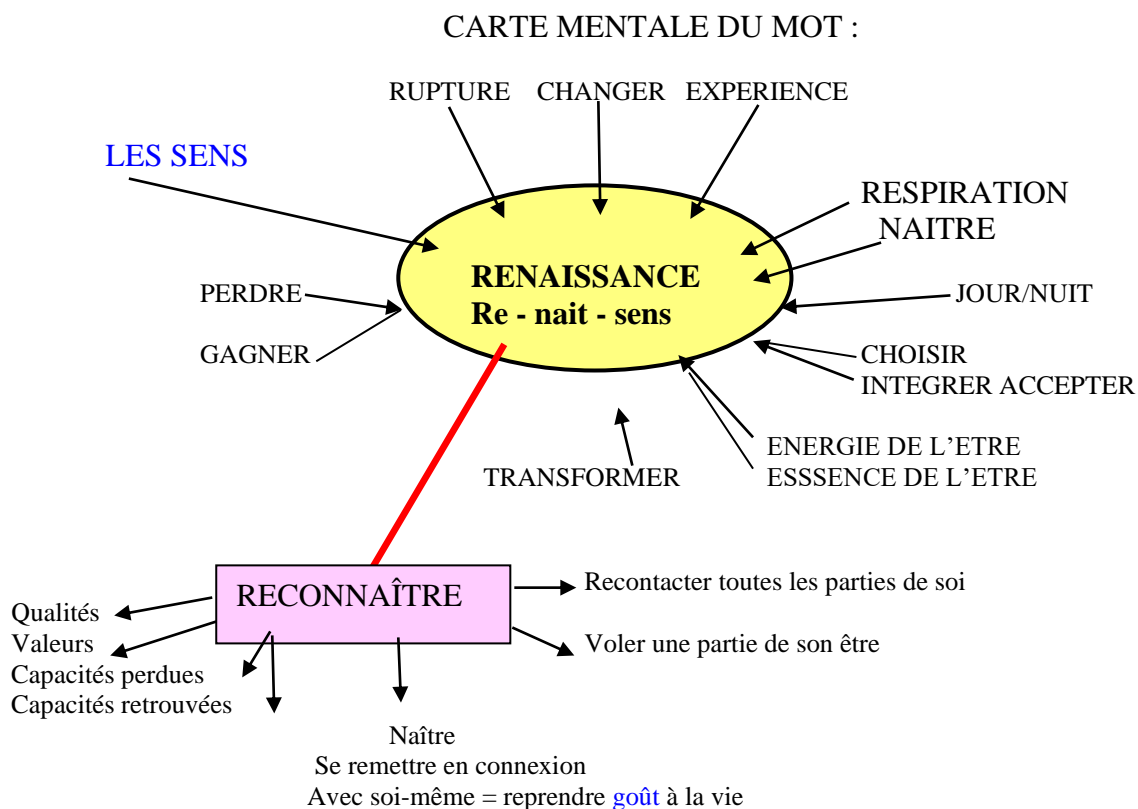
ASSIS pause de totalisation.... relax accueil d'un profond sentiment de Paix, d'Equilibre d'Harmonie, de Confiance au futur, et capacité à se projeter dans l'avenir.
 Totalisation de toute la séance.
 Désophrisation

DEBAT

« Notre avenir c'est aujourd'hui » « choisir c'est accepter de perdre »
 Changer sa vie, c'est choisir un nouveau chemin
 C'est jeter et poser un autre regard sur soi-même et sur les autres.
 Changer = (abandonner) reconnaître une partie blessée de soi même

Blessure du corps (physique) blessure (psychologique) de l'âme, du cœur.

Comment dans les autres cultures est vécue la rupture ?
 - la rupture est fêtée chez les indiens Massaï c'est une renaissance.



Rupture de l'âme = grave maladie, accident, séparation, viol tout événement portant atteinte au sens même de la vie
 Vivre en dehors de la blessure, l'accident, la séparation, la maladie, la rupture...
 Ne pas être confondue à ses souffrances = ne pas être dans la dépendance de ses souffrances
 RUPTURE = PERDRE LES SENS ; le GOUT A LA VIE.

SENTIR LA VIE (odorat) Il est né = nez
 REDONNER DU SENS A SA VIE, C'EST REVEILLER SES SENS,
 RETROUVER SES SENS POUR ÊTRE DANS L'ESSENCE DE L'ETRE

Florence Barrago et Evelyne Fossé-Tarento (06/09/2004)

PHENODESCRIPTIONS

ATELIER « RE-NAIT-SENS »

Une animatrice

J'ai eu beaucoup d'émotions à partager ces moments intimes qui m'appartenaient. Avec le temps, j'ai pris du recul et pu mettre en mots cette prise de conscience que j'estimais avoir à partager avec mes collègues et amis sophrologues.

C'est une façon de guérir les blessures de l'âme.

Vous avez certainement eu des expériences similaires et je suis fort heureuse que cet atelier ait eu une résonance chez vous et ait permis d'alléger aussi vos blessures.

OUI la sophrologie était présente durant tout cet atelier, depuis le premier MOT prononcé jusqu'au dernier. Il n'y a aucun doute à ça, et même si cela n'était peut-être pas évident pour vous au début, j'espère que cela l'est devenu durant le déroulement de l'atelier. Pour moi tout ce travail intérieur n'a pu se faire que parce que j'ai utilisé mon regard « sophro-logique » pour agrandir mon champ de conscience.

Voilà le cadeau, pouvoir se servir de la Sophrologie pour l'appliquer le plus possible dans le quotidien en sachant que je reste humblement humain et que j'ai aussi des périodes de doutes, de désespoir avec des colères impulsives et des tristesses envahissantes.

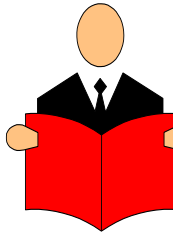
Mais Ô Joie, la lumière se fait toujours à un moment ou l'autre ! C'est toute la richesse de la conscience sophronique.

Pour moi, ce que j'ai partagé avec vous était une véritable vivance.

Merci de votre accueil, de votre écoute, et de votre partage sophronique.

Bien amicalement à toutes et tous.

Florence Barrago



TEXTES

HISTOIRE CHEROKEE

Un vieil homme Cherokee apprend la vie à son petit-fils.

"Un combat a lieu à l'intérieur de moi", dit-il au garçon.

"Un combat terrible entre deux loups.

L'un est mauvais :

il est colère, envie, chagrin, regret, avidité,
arrogance, apitoiement sur soi-même, culpabilité,
ressentiment, infériorité, mensonges,
vanité, supériorité et ego.

L'autre est bon :

il est joie, paix, amour, espoir, sérénité,
humilité, bonté, bienveillance, empathie,
générosité, vérité, compassion et foi.

Le même combat a lieu en toi-même et à l'intérieur de tout le monde."

Le petit-fils réfléchit pendant une minute puis demanda à son grand père,

"Quel sera le loup qui vaincra ?"

Le vieux Cherokee répondit simplement :

"Celui que tu nourris".

Transmis par Béatrice Rossi (02/01/2004)

LA PAIX

La paix commence à l'intérieur.

Elle est là au fond de chaque âme, comme une minuscule graine qui attend de germer, pousser et prospérer. Il faut lui donner les bonnes conditions, le bon environnement et le bon traitement avant qu'elle ne puisse germer.

Sois calme et crée les bonnes conditions.

Sois calme et donne-lui une chance de prendre racine.

Une fois qu'elle est bien établie, elle continuera à croître ; mais dans ses débuts fragiles elle a besoin d'être aidée et chérie.

Ainsi donc tu détiens en toi la clé de la paix du monde.

Ne perds pas ton temps à regarder le chaos et la confusion dans le monde, mais commence à redresser les choses en toi-même.

Transforme le chaos et la confusion qui règnent dans ta propre vie, en paix, sérénité et tranquillité ; et deviens un membre utile de la société et du monde dans lequel tu vis.

Commence avec toi-même, là où tu sais que tu peux faire quelque chose, et puis avance vers l'extérieur.

Eileen Caddy « *La petite voix* »

SEANCES



LES APPUIS, LA POSTURE ET LE SOUFFLE

Pratiquant le yoga depuis 1980 je l'enseigne depuis 1988 dans un esprit de globalité corps/souffle/mental qui prédomine dans cet enseignement que je reçois et transmets. J'ai suivi une formation de sophrologie caycédienne en 98/99.

Ma question était de savoir comment intéresser les participants sophrologues et leur apporter un petit plus au-delà de leur curiosité et de leur expérimentation, car si yoga et sophrologie s'apparentent, ces deux pratiques diffèrent néanmoins.

Pour cela j'ai proposé une séance largement inspirée du travail avec Peter Hersnack - un de mes formateurs en yoga – que j'invite à explorer par la pratique, le vécu intérieur propre à chacun d'entre nous, dans une attitude d'accueil et d'ouverture.

Tout d'abord nous serons en position debout – de préférence sans chaussure – pour expérimenter notre relation à l'appui, à la recherche du « **posé / repoussé** » dissocier ce qui descend de ce qui monte : c'est une dissociation souvent difficile car cela demande à relâcher des liens par lesquels habituellement on se tient et dans lesquels on se reconnaît. Toujours en position debout nous mobiliserons le corps en relation avec le souffle pour habiter la posture. Nous poursuivrons en position assise.

Avant de commencer je demande à Michel (Billard) de localiser les vertèbres L5, D12, C7 et Atlas sur une participante.

I. LA MARCHÉ (en relation avec L5, D12 et C7)

1. Nous venons en position debout, déchaussé si possible, avec un balayage sophrologique de la tête aux pieds pour dissoudre les tensions, bâiller etc.
2. Pour sentir la relation **appui / repoussé**, nous faisons d'abord une **marche sur place**, en vérifiant si nous croisons bien bras et jambes opposés (au contraire de la marche à l'amble du chameau !) en utilisant le repoussé du sol c'est-à-dire plantes de pieds actives, élastiques.
3. Puis graduellement on laisse le pied gauche repoussé tout le côté gauche : ce **repoussé du même côté** se ressent surtout au niveau de la hanche, il traverse le corps, l'épaule gauche se soulève aussi vers l'oreille gauche, et la tête est comme repoussée par le sol. Et inversement à droite. Hop, repoussé côté gauche, Hop, repoussé côté droit et ainsi de suite...
4. Puis **repoussé en diagonale** : le pied gauche repousse l'épaule droite, touche aussi la nuque et inversement. Et Hop, et Hop etc.
5. Revenir au repoussé du même côté quelques cycles, ralentir jusqu'à l'arrêt. Observer, intégrer.

II. LA RESPIRATION

Toujours en position debout, essayez de localiser **L5, D12 et C7** et imaginez que l'**expiration** se fait de L5 à D12 à C7 (= en **montant**) et qu'à l'inverse, l'**inspiration** se fait de C7 à D12 à L5 (= en **descendant**). Marquez une petite pause de 1 à 2'' à la fin de l'inspir et de l'expir : une suspension, sans bloquer. Prenez le temps de respirer, lentement, tranquillement, profondément : l'inspir descend C7, D12, L5, l'expir monte L5, D12, C7. Plusieurs cycles respiratoires. En yoga la bouche reste fermée -sauf indication contraire- avec l'idée de ne pas « tirer » l'air par le nez à l'inspir (pour

éviter de faire monter l'énergie au cerveau et de s'étourdir) et d'imaginer que nous avons des narines à la base du cou afin de faire passer l'air derrière les cordes vocales avec un léger freinage, gorge détendue, menton un peu baissé et idem à l'expir = respiration *ujjayi* (cela fait un léger son, un peu comme la respiration du dormeur).

1. Etirement à l'expir dans la diagonale : jambes écartées, pieds //, en respiration *ujjayi*. Durant l'inspir (C7, D12, L5) levez le bras gauche à la verticale par l'avant en utilisant le repoussé du pied droit, expir dans la posture (L5, D12, C7) en étirant doucement dans cette diagonale bras levé/pied opposé puis inspir dans la diagonale et retour du bras par devant durant l'expiration suivante. Puis inversement : idem bras droit avec repoussé pied gauche. Encore deux fois. Observer, intégrer.
2. Pieds dans l'axe des hanches, toujours avec la respiration décrite, durant l'inspir avec le repoussé du sol, levez les bras par les côtés de chaque côté de la tête et durant l'expir les ramener. Sentir le redressement la colonne vertébrale à l'expir grâce à la montée du souffle. 3 à 4 fois. Observer. Intégrer.
3. Demi-flexion. En position debout, inspir levez les deux bras par l'avant (sans tirer sur les épaules) et à l'expir en soufflant doucement par la bouche avec l'idée de souffler dans une fine paille, fléchir le buste en descendant les bras, les mains se posent sur les genoux un peu fléchis. Bien penser à rester dans le bas-ventre tout au long de l'expir. Remontez à l'inspir en levant les bras, utilisez le repoussé des pieds et le désir de la tête qui souhaite aussi se relever sans crispier la nuque ni trop commander. 3 à 4 fois. Pour terminer le mouvement, inspir se relever avec les bras et en position debout juste redescendre les bras en expirant. Observer. Intégrer.

III. L'ASSISE

Tout d'abord temps de pause, de relax sur la chaise.

1. Ensuite s'avancer sur le bord de la chaise, pieds bien posés sur le sol, jambes légèrement écartées dans le prolongement des hanches, sentir l'appui sur les ischions. A partir de la position relâchée, à l'aide de **plusieurs expirations**, prendre le temps de redresser la colonne vertébrale de bas en haut (sacrum à atlas) comme si on empilait les vertèbres les unes sur les autres avec pause sur l'inspir entre deux « empilages ». Puis utiliser le repoussé des pieds qui se transmet aux chevilles, genoux et permet de libérer le bassin : ainsi la colonne vertébrale est libre et les jambes ne « s'accrochent » pas au tronc. Affiner la posture avec une juste position de la tête posée sur atlas, la nuque s'allonge = baisser légèrement le menton à partir de la base du crâne et non de C7. L'assise devient stable, mélange de fermeté et d'aisance. Installez la respiration décrite (cf. position debout avec L5, D12 et C7 + *ujjayi* si possible). L'inspir descend, l'expir monte. Plusieurs cycles de respiration. La CV se redresse à l'expir, avec éloignement tête/sacrum.
2. Toujours en position assise, placer son index (main gauche ou droite) vers la poitrine et souffler doucement sur son doigt avec l'idée qu'en retour quelque chose vient toucher l'espace au milieu de la poitrine. Plusieurs cycles respiratoires.
3. On poursuit dans une assise silencieuse (toujours redressé) et une respiration libre avec comme support mental :
A l'inspir : j'accepte ce que je suis
A l'expir : j'accepte ce que je peux devenir
Deux à trois minutes.

Poursuivre avec un temps d'observation et d'accueil ou bien se mettre discrètement, silencieusement, en position de relaxation.

Terminer la séance selon ses besoins, s'étirer ou pas etc.

Commentaires non précisés durant la séance : L5 est en relation avec la marche, D12 avec la respiration et C7 avec la parole.

Si vs souhaitez continuer l'échange vous pouvez le faire par mail à m.leynaud@free.fr

Maude Leynaud - 12ème journée du 06/09/2004

LA FOULE, LA GUERRE DES MOTS ET CONCERTO A QUATRE MAINS

LA FOULE

Thème	nécessité de communiquer
Durée	15 minutes
Matériel	aucun

Le but du jeu :

Cet exercice est destiné à faire comprendre aux participants qu'il est impossible de ne pas communiquer (verbale ou non verbale)

Préparation :

Demander au participant de se lever, de s'imaginer être dans une gare ou un lieu public et de se promener dans la salle en se croisant, sans se regarder, se toucher ou se parler.

Après 2 à 3 minutes l'animateur dit stop !

Chaque participant se fige et se retourne vers son voisin le plus proche ; il doit le regarder en silence et sans faire aucun geste de communication non verbale (sourire, soupirs, clin d'œil, etc.).

Dès que l'un d'entre eux n'a pas pu résister la ronde reprend et l'animateur recommence l'exercice au bout de 2 à 3 minutes avec des participants qui auront trouvé de nouveaux partenaires et qui auront des comportements différents.

Exploitation :

Cet exercice démontre que lorsque deux personnes sont face à face, il leur est impossible de ne pas communiquer ; au minimum communication par des expressions du visage, des soupirs, une symétrie de posture, etc.

LA GUERRE DES MOTS

Pendant la guerre sur un fortin, tout en haut d'une colline, les soldats ont capturé un ennemi.

L'adjudant qui commande les soldats, téléphone au capitaine qui se trouve dans la vallée.

- « qu'est-ce qu'on fait du prisonnier ? »

Le capitaine qui désire interroger ce prisonnier répond simplement :

- « descendez- le »

Et dans le téléphone il entend :

- « pan – pan » *

**faites le geste avec la main en forme de revolver, ce sera encore plus efficace*

Les deux jeux et l'histoire ont été tirés de : 62 jeux de communications (de rôle)

Dominique Gilbert, Nicole Serrait, Christophe Compagne

chez EGICO collection les clés de la réussite

CONCERTO A 4 MAINS

Thème	la synchronisation
Durée	15 minutes
Matériel	aucun

Le but du jeu :

Il est important d'apprendre à établir un rapport à base de synchronisation (chercher l'accord) avec un interlocuteur : se régler sur ses critères, sur ses mots, sur ses modes de représentation sensorielle, et sur sa gestuelle.

Dans ce rapport nous pouvons être :

- **leader** (diriger la synchronisation et l'autre se calque sur nous)
- **suiveur** (nous reproduisons les critères, mots, gestes de l'autre)

le rapport devient parfait à un moment parfaitement identifiable lorsque chacun des deux interlocuteurs ne sait plus qui dirige et qui suit tant leur communication est parfaite.

Préparation :

Demander aux participants de se lever face à face deux par deux : A et B.

A plaque sa main droite sur la main gauche de B (paume contre paume) et sa main gauche sur la moins droite de B à hauteur du visage.

Déroulement :

Au signal de l'animateur A qui est le leader exerce une pression et pousse les mains de B (qui est suiveur) dans certaines directions (en haut, en bas, en avant, en arrière etc.) *durée 1 minute.*

L'animateur propose de changer : B devient leader et pousse les mains de A *durée 30 secondes.*

L'animateur propose de changer : A devient leader et pousse les mains de B *durée 20 secondes,*

L'animateur propose de changer : B devient leader et pousse les mains de A *durée 15 secondes,*

... etc. jusqu'à 2 à 5 secondes.

Exploitation :

Après 5 ou 6 changements de leader les participants perçoivent physiquement ce moment très précis où ils ne savent plus très bien qui dirige, tant leur communication est parfaite, et parce qu'ils ont trouvé un rythme, un style commun, une harmonie gestuelle en totale synchronisation. Le rapport est parfait. Le même phénomène peut s'observer dans la danse et la sexualité.

Dans la communication nous devons chercher à atteindre ce type de synchronisation qui procure un sentiment de communion.

Ces exercices peuvent s'accompagner :

- d'une sophronisation sur les sens au départ
- d'une sophronésie libre immédiate (comment ? qu'est-ce que j'ai mis en jeu pour communiquer ou ne pas communiquer ?)
- d'une présence positive sur un mot, une qualité liée à la communication en sachant : *que nous ne sommes que le lien que nous créons.*

Paul Dufour - 12ème journée du 06/09/2004

VIVANCE DE L'ÂME PHRONIQUE RADICALE ET DE L'INTERACTION DES 5 SYSTEMES ISOCAY

La répétition crée la découverte

Juste répéter cette vivance et la contempler, l'expérimenter

C'est grâce à la contemplation que l'on découvre l'Essence même des choses.

Nous commencerons en position debout pour pratiquer la méthode clé.

SB IRTER bras à la verticale vivance des 5 systèmes SDN.

Puis assis posture 2^{ème} degré SSP sur toute la corporalité.

Nous prendrons la posture 3^{ème} degré la langue contre le palais SSS non audible du phronème EOUSOMIA sur les 5 systèmes bras en vertical – perception de l'énergie de l'univers.

Nous allons faire l'expérience de cette énergie qui est présente dans chacun de nos systèmes.

Position debout.

Prise de conscience de notre verticalité....

Avec les yeux fermés le corps relâché, prise de conscience de la forme de notre 1^{er} système, sans tension.....

2^{ème} ,3^{ème} 4^{ème} 5^{ème} système sans tension.....

Quelques moments de SDN sur tous les systèmes.... Pour activer la présence du corps dans la conscience IRTER les bras descendent doucement sur notre 1^{er} système sur le point d'interaction, le front SDN sur notre 1^{er} système agréable libération des tensions accumulées sur notre 1^{er} système....

SDN sur le 2^{ème} 3^{ème} 4^{ème} 5^{ème} système.

Puis nous nous asseyons le plus librement en posture 2^{ème} degré Relax relaxation Pause phronique d'intégration.....

Quelques moments de SPP sur tous nos systèmes.

Agréable sentiment de bien-être à chaque inspiration....

Des Sensations positives envahissent toute notre corporalité....

Nous allons prendre la posture 3^{ème} degré ...

Pour activer la présence du corps dans la conscience IRTER relâche dans la posture

La langue contre le palais nous allons percuter sur toutes les cellules l'énergie de notre 1^{er} système... Agréables percussions.... Agréable renforcement de l'énergie...agréables sensations de bien-être...

Avec la force de la pensée avec la force de notre concentration nous allons réveiller l'énergie présente dans les cellules de notre cerveau.....

Nous arrêtons le phronème les bras, montent en vertical les mains s'ouvrent nous déplaçons la tête légèrement en arrière, pour prendre conscience de l'énergie présente dans l'univers....., quelques instants, pour percevoir, la présence de l'énergie dans l'univers....comme si nos bras canalisaient cette énergie dans les cellules de notre 1^{er} système...Et avec cette rétromanence nous laissons les bras descendre doucement pour accueillir cette sensation agréable pour percevoir l'énergie présente dans notre cerveau, dans les 5 sens...

Relax Relaxation...en posture 2^{ème} degré

Pause phronique d'intégration

Puis tranquillement nous reprenons la posture du 3^{ème} degré

Pour activer la présence du corps dans la conscience, IRTER Relax dans la posture.

Et nous adressons notre attention sur notre 2^{ème} système

Avec la force de la pensée avec la force de notre concentration essayons de percuter l'énergie de nos cellules avec le phronème EOUSOMIA...

Idem sur tous les systèmes..... Totalisation ... Désophronisation

Myriam Abtroun - 12^{ème} journée du 06/09/2004

LE VOYAGE EN EGYPTE

Sophronisation de base.

Visualisez devant vous une sphère d'or. Vous entrez à l'intérieur et vous partez voyager dans l'espace - temps. Vous sentez son ralentissement puis vous atterrissez.

Sortez de la sphère et regardez autour de vous. Vous êtes au bord du NIL, un fleuve chargé de mystère, observez le sol, le paysage, prenez quelques instants pour ressentir toutes les vibrations de ce lieu. Les formes, les couleurs, les sons, le parfum des fleurs, les arbres. Puis vous découvrez l'entrée d'un immense temple devant lequel se tient une silhouette. Vous approchez et elle vous ouvre de monumentales portes d'or.

Entrez et parcourez des allées bordant un jardin, vous arrivez à une fontaine d'eau claire et pure, vous y plongez vos mains, votre visage, votre nuque. De là vous êtes conduit par 2 personnages près d'un lac limpide, translucide dans lequel se reflètent des colonnes s'élançant vers le ciel. Quittez vos vêtements pour entrer dans cette eau à température idéale. Elle nettoie tout votre corps, le purifie jusqu'au plus profond de vous-même. Puis vous sortez de l'eau et vous laissez le soleil doux et chaud sécher votre peau. Vous ressentez toute l'énergie du soleil. Vos deux guides vous revêtent maintenant d'une tunique d'un blanc immaculé et vous remettent un objet.

Suivez-les le long d'un couloir à l'intérieur du temple ... Vous pénétrez dans une salle de couleur rouge vous laissez votre corps vibrer avec cette couleur. Puis vous passez dans une salle jaune, puis verte, puis bleue, puis indigo.

Puis vous entrez ensuite dans la salle des sons, puis la salle des arômes...

L'atmosphère devient de plus en plus lumineuse.

Ressortez et retrouvez vos guides. Ils vous conduisent vers une salle où un groupe d'élèves suit l'enseignement d'un maître. Joignez-vous à eux et souvenez-vous à votre retour de tout ce que vous avez vu, entendu, senti.

Vous sortez maintenant et votre regard s'arrête sur un bas-relief. Vous le détaillez avec précision et en percevez un message.

Vos guides vous conduisent à la sortie du temple. Vous leur rendez l'objet qu'ils vous avaient confié ou vous le conservez. Les immenses portes d'or se referment derrière vos pas. Plus loin votre sphère des voyages vous attend au bord du Nil. Vous y pénétrez et revenez ainsi, à votre rythme à votre point de départ, gardant en vous toutes les connaissances que cette visite vous a apportées.

D'après « La nouvelle Sophrologie » de Claude Imbert

Paule Raffin - 12ème journée du 06/09/2004



PUBLICATIONS

LE CORPS : LA FACE CACHEE DE L'ETRE

"Ce que je suis parle beaucoup plus que ce que je dis !".

Combien de fois une expression de la profondeur est venue réajuster un verbiage dans lequel je m'étais empêtré ! Je rougis, je baisse la tête, mes mains s'agitent, mes mâchoires se contractent et... tout ce qui était sous le contrôle mental, l'instant d'avant, s'écroule devant ma vérité.

Au début, avant le verbe, était l'axe... mon être verticalisé, énergie d'où émergera une parole cohérente.

Dans sa racine la **cohérence** est ce qui a du corps ! C'est l'union invisible des divers éléments d'un corps révélé dans le visible au regard de l'autre. Cette vérité qui m'habite est perçue dans la vie en termes de **crédibilité**.

Incarner des valeurs, les pétrir en son corps c'est se "réaxer", "sentir" le "bon sens" en soi et oser l'exprimer sans recourir à l'ambiguïté. Cela suppose exigence personnelle et développement de l'autonomie. La crédibilité se perçoit quand le lien, entre mon corps, mon émotion et ma parole, est clair. Je découvre alors avec bonheur que les autres m'écoutent, adhèrent plus facilement à mes propositions et que des relations vraies, long terme, se construisent. Cette vérité que je suis prend également sa forme dans la **confiance** : la "racine de la foi !".

La con - fiance est bien plus qu'un concept, c'est une réalité corporelle, une "épaisseur" qui me densifie, la personnalité, une "profondeur" qui m'assoit dans mes racines pour déployer sans crainte mes ailes vers des cieux intérieurs.

Cohérence - Crédibilité - Confiance reposent sur la capacité à retrouver la mémoire de son temple intérieur, c'est-à-dire des structures porteuses qui nous habitent et permettent d'assumer notre sensibilité.

J'entends souvent la question : "Comment faire pour me protéger de l'agressivité des autres, des perturbations extérieures ?". Alors prenant appui sur l'extérieur et l'apparence, nous nous sculptons des défenses corporelles barrières musculaires, rigidités, tensions... érigées contre les assauts des difficultés, telles des bouées de sauvetage, assurances extérieures rassurantes, faute de confiance intérieure réelle.

Il m'arrive au cours de certaines formations en entreprise de profiter d'un moment de relâchement (et ainsi provoquer une expérience immédiate), de pousser un grand cri, afin de créer un choc, puis continuer tranquillement mon animation sans trace émotionnelle, sur un ton tout à fait naturel. Cela provoque deux réactions intéressantes que nous analysons aussitôt : Une partie du groupe extériorise son énergie par la surprise, sursaute, tressaille, pousse un cri, se protège, change d'expression. L'autre partie du groupe reste immobile, impassible, sèche, comme indifférente.

Notre système nerveux relaie notre façon d'être, notre niveau de maturité face à l'événement. Un des critères sur le chemin de la maturation est notre relation à la réactivité. "Qu'est-ce qui vous fait encore réagir dans la vie ?" Méditez longuement sur cette question et voyez en face vos manières de répondre à l'événement.

Dans notre "petite expérience", nous touchons quelque chose d'essentiel : je peux réagir sans maîtriser quoi que ce soit, mon énergie s'exprime sans conscience, directement vers l'extérieur comme un ressort longtemps comprimé et tout à coup libéré ! Libéré comment et vers quoi ?

A l'extrême, voilà cette personne, qui toute la journée a accumulé du ressenti envers son hiérarchique, n'osant pas se confronter d'une manière constructive avec lui (ce qui supposerait un bon contact avec son corps à travers les 3 C, Cohérence – Crédibilité - Confiance), en arrivant à la maison lorsque le ressort se détend... maladroitement adresse une remarque désobligeante à son épouse, donne un petit coup de pied sur le chien, une fessée au gamin énervé, lui-même, par une journée d'école etc. Qui est vraiment là à cet instant ?

A l'opposé de cette violence, exercée vers les autres (ou vers des objets), l'énergie ne se dirigeant pas vers la bonne direction, existe le contrôle, à ne pas confondre avec la maîtrise de soi !

Se contrôler exige de soi-même une sur-tension qui permet de faire barrage à tout mouvement d'énergie qui permettrait de voir qui je suis au fond et ce que je vis réellement. Tensions musculaires, barrières énergétiques, froideur, rigidités comportementales, sont le lot de la personne bloquée dans son expression essentielle. J'ai eu l'occasion de vérifier (en laboratoire) qu'au moment précis où je criais dans la salle, les personnes "figées" déclenchaient aussitôt une acidité sur leurs muqueuses, ces acides les "bouffant" de l'intérieur comme une violence retournée contre elles-mêmes.

En rentrant à la maison, enkysté dans mes problèmes, tendu, renfermé dans mes cuirasses corporelles, je ne dis rien de mes préoccupations, je les laisse me ronger et mes proches sont agressés par mon super – contrôle !

Tout ce qui ne s'exprime pas, s'imprime... mais tout ce qui s'imprime tente toujours de s'exprimer de manière détournée !

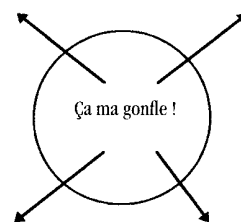
Au moindre relâchement du corps, l'acte manqué surgira, que ce soit marcher sur les pieds de sa compagne "sans le faire exprès" ou faire une grossière erreur qui "embêtera bien" son chef de service ! Est-ce que je me laisse "bouffer" assez longtemps et alors mon corps va crier en me diminuant : je vais concrètement maigrir sous le stress, me réduire jusqu'à en être parfois "ulcéré", Est-ce que cet événement "me gonfle" suffisamment et alors mon corps va revêtir ses bouées de sauvetage, couches successives de protection contre ce qui "m'a-graisse" ! Combien tout cela pèse-t-il sur moi ? Sans aucun régime, je peux me demander quelles sont les agressions que je porte sur moi, et en travaillant dessus, retrouver durablement le poids que je suis, ma propre densité.

Le corps est aussi une conscience.

Ce n'est pas l'événement qui est troublant, c'est bien moi qui me trouble avec ! L'événement est un fait... neutre... et trouve un terrain plus ou moins sensible qui y réagit. Morcelé, oppressé dans son souffle, fatigué, émotif avec une faible lucidité, je me "fais avoir", je perds pied. La "prise terre" au sein même de mon corps est shuntée et... **je réagis au lieu d'agir.** Je me débats corporellement, je m'agite dans mes problèmes, je ne peux donc pas me battre intérieurement en devenant "désarmant".

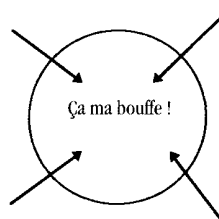
Tout ce qui vit obéit à la loi de concentration et diffusion. Ce mouvement de vie est-il respecté pour moi ?

Ce n'est pas l'événement qui est troublant, c'est moi qui me trouble avec !

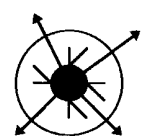


La violence est exercée maladroitement vers dehors. Qu'est-ce qui m'a-graisse ?

Mon énergie est tout à la fois centrée et rayonnante, c'est la libre circulation de la vie.



La violence est exercée vers l'intérieur jusqu'à "m'ulcérer"



SE RECENTRER POUR S'AJUSTER

Face aux pressions de la vie, notre corps réagit primitivement en fuyant, en attaquant ou en se pétrifiant. Cela crée un retour momentané à l'état d'équilibre, sans pour cela régler le problème. Se défouler avec une raquette et une balle va me soulager certes mais je vais retrouver mon problème tel quel !

Aujourd'hui ces comportements sont difficilement exprimés : dans une culture de l'inhibition, de l'action, le réflexe n'est plus d'attaquer ou de fuir, mais... de somatiser ! Notre corps engrange, transforme en toxines, en tensions, en symptômes, parfois en "tu - meurs". **Le corps est aussi la face visible de notre âme empêchée dans sa juste expression.** Un sentiment refoulé créera par exemple un excès de feu qui pourra se traduire par des rougeurs et des problèmes de peau. Comment transformer cette chaleur/feu en chaleur/lumière ?

En fait trois voies apparaissent clairement pour faire face aux empêcheurs d'Etre

1. DONNER DU SENS ET TRAVAILLER SUR SES CROYANCES

Il nous est donné de "comprendre", "d'entendre", de "voir" avec lucidité ce qui se passe dans notre corps, de nous laisser informer par ses multiples messages. Nous devrions apprendre dès l'école cette grammaire du corps, ce livre grand ouvert sur notre vérité intérieure. Chaque espace est un monde symbolique avec ses signes d'amour et ses cris de douleurs ! A nous d'entendre, de donner du sens... ou de se faire accompagner pour cela.

Les croyances que nous avons forgées depuis l'enfance sont très opératoires et peuvent nous délier corporellement, comme nous bloquer. J'ai le souvenir de cette femme âgée qui venait à un de mes ateliers, toujours dynamique. Elle arriva un jour toute raide en me disant

- "Je ne ferai pas grand-chose aujourd'hui, excusez-moi !",

- "Que se passe-t-il ?" lui demandai-je.

- "Eh bien, le docteur m'a dit que j'étais bloquée ! J'ai la colonne vertébrale bloquée !"

Et voilà cette pauvre dame, tout à coup pétrifiée dans ce verdict, installée dans cette nouvelle croyance, son identité/axe, sans énergie. Il a fallu deux heures de séance sur le corps et la parole pour que l'énergie circule à nouveau et que cette brave femme, bien vivante, reparte d'un bon pas, réassurée dans son axe. La parole adressée à l'autre peut pénétrer telle un poignard dans la chair et blesser profondément ou au contraire libérer tout à coup le souffle et faire vivre ! Le Corps que je Suis exige respect et humilité, c'est une attention sans tension qui me permet de m'ajuster, d'être dans ma justesse.

2. STIMULER LA CREATION ET L'EXPRESSION

Jung, à la fin de sa vie, proposait souvent aux patients qui s'asseyaient en face de lui "d'inventer" quelque chose avec les objets posés sur son bureau, avant d'engager toute analyse, qui aurait pu rester trop mentale.

Est-ce que chaque jour vous prenez un moment pour inventer et créer du neuf ? Prenez le temps de voir cela en face...

Le jeu et l'expression sont des fonctions essentielles de l'être humain. L'enfant développe son potentiel, son futur en jouant "à tout et à rien" avec une telle implication, qu'il imprime des programmes porteurs de sens et de réalisation. L'adulte a comme arrêté son enfant intérieur et tout son potentiel de développement vers... l'inconnu ! Peur de changer ? Peur de désirer ? Peur d'être mal vu ? **Certains masques gèlent nos potentiels créateurs. Oser... Oser au risque de !** Pas de dynamique créatrice sans cette capacité à la prise de risque !

Continuez à jouer, à inventer, à créer. Nous savons aujourd'hui que plus nous vieillissons, plus nos neurones cherchent à créer de nouveaux réseaux. Nous sommes en expansion permanente avec un potentiel qui dépasse largement nos 87 ans actuels de durée de vie officielle ! Notre corps est une énergie vivante qui se réalise en créant. Que ce soit votre jardin, la musique ou votre métier, dans vos zones d'initiative... stimulez le plus souvent possible ce sens de la création.

3. LE CENTRAGE ET LE SILENCE

Le centre dont je veux parler ici est en phase avec mon système anatomophysiologique dont nous venons de parler, mais il est encore beaucoup plus que cela : c'est la personne tout entière dans sa manière d'être là, présente au monde.

Les Orientaux parlent de HARA et nous avons tous vu ces statues de Bouddhas arborant un "magnifique" ventre bien rebondi. Avoir du Hara, ce n'est malheureusement pas laisser aller son ventre mais bien se laisser aller dans son ventre ! Ou plutôt dans son centre. Les Orientaux ont toujours symbolisé les expériences intérieures (un gros ventre pour l'épanouissement intérieur, les grands lobes d'oreille pour la sagesse, etc.) alors soyons précis sur la signification de ce mot HARA. En fait, il a été bien souvent confondu avec le "tan-tien" point central de l'individu, situé trois doigts sous le nombril. Les adeptes du nombrilisme sont d'ailleurs très nombreux, c'est une pratique très répandue ! En réalité, cette secte a vraiment existé et ses membres portaient leur attention sur cette région du corps. Le Hara n'est ni le tan-tien, ni notre centre de gravité, ni tout autre point particulier. Le Hara est un véritable paradoxe à vivre : HA - l'empereur, RA - le soleil. Traduire : le soi dans son rayonnement ! Le soleil ne peut rayonner que dans la mesure où il a un centre et des rayons qui permettent la circulation de la lumière. Nous sommes ainsi trop centrés sur nous-mêmes,

sur notre nombril, sur notre expir, nous étouffons notre lumière, elle devient alors feu couvant (cause des inflammations et autres irritations !). Trop extériorisé et dans la périphérie, la lumière séparée de son centre s'épuise dans les apparences, être falot, luciole fugitive (cause des pertes d'énergie vitale, fatigue, etc.).

Centré et rayonnant, voilà donc ce paradoxe qui définit le mieux cette notion de Hara pour l'Occidental. Totalement relié à mon centre (ou soi), je laisse circuler, diffuser jusqu'au bout de moi-même la vie sans jamais me couper de ce centre (c'est là le problème !) même quand j'exprime au plus loin dans l'espace un geste, un son ou toute autre ex-pression. J'ai tellement rencontré d'adeptes du yoga, de la méditation ou autres pratiques corporelles... éteints ! Ce n'est pas la pratique qui est à remettre en cause, mais bien le "comment" je me vis dans l'exercice. Accepter de rayonner ce que je suis, c'est dépasser la "faute" de vivre, la grande culpabilité de fond d'exister. Osez être vous-mêmes jusqu'au bout de vos doigts, de vos cheveux et au-delà !

Mais attention, notre véritable centre est là pour nous ramener, dans le point le plus profond, le plus petit de nous-mêmes. Toujours sentir les deux... et laisser surgir !

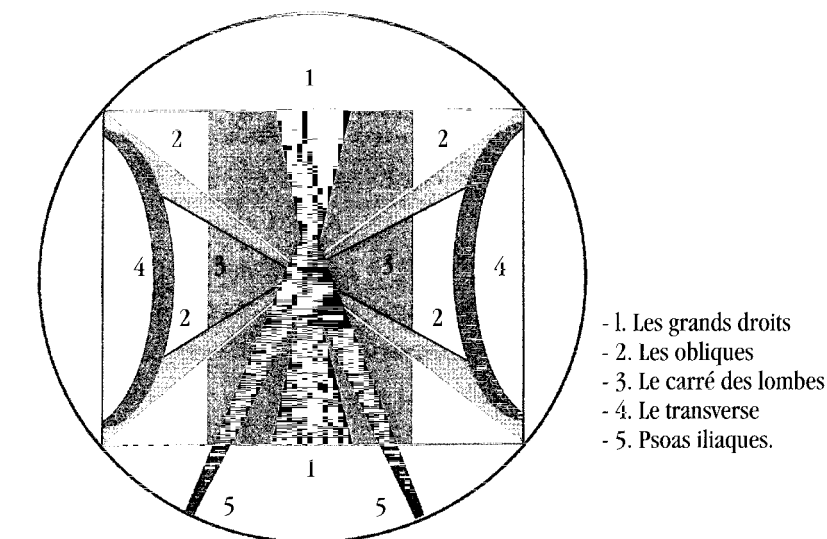
C'est donc une manière d'être là, réorienté dans son corps, dans son cœur et dans la conscience pour une qualité de présence (certains nomment cela charisme, magnétisme, etc., cela dépend au service de quoi je place mon énergie !).

Nous avons accès facilement aujourd'hui à la froide lumière du mental, néon éclairant notre réalité, mais c'est au sein de nos entrailles que le feu s'active, soufflet qui stimule la vie pour que le cœur soit véritablement chaleureux.

L'être tout entier peut alors transformer ce feu et cette chaleur en lumière. **Le sens est là, l'être est relié.**

Nous allons ensemble découvrir une suite pédagogique très concrète qui va vous permettre de contacter des ressources impressionnantes et cependant naturelles. A travers chaque expression populaire mise sous forme de titre, c'est une véritable école de vie, une pratique du quotidien. **Voici ce qui "se trame" dans notre ventre au niveau des grandes orientations musculaires.** Ce sont les piliers du temple ! Ici se joue la "tenue" de l'Etre, lieu d'enracinement et de structuration nécessaires au "bon ordre" en soi, ce qui est visible reflète toujours une qualité de l'invisible !

Voici, symbolisé, notre mandata intérieur. Ce symbole s'enracine dans notre réalité anatomique et peut servir de visualisation dans les exercices. Les chiffres indiquent un muscle réel au sein de notre espace central, situé entre le fond du bassin et l'espace thoracique, espace qui enrachine notre attention.

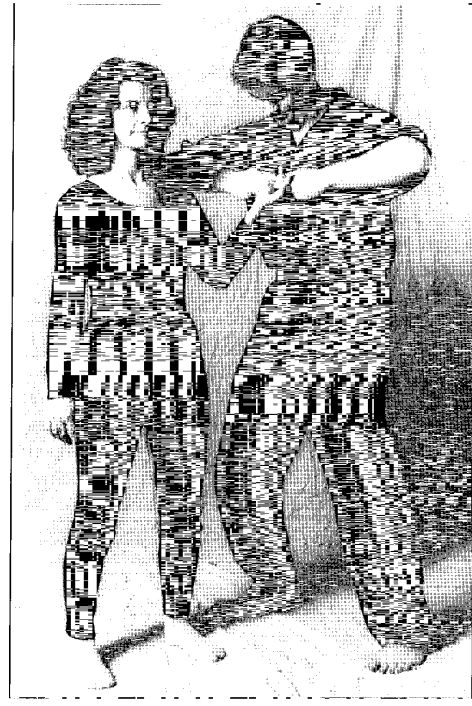


ETRE DANS SA FORCE

Première phase : Nelly se positionne comme elle veut, et place son index au contact de son pouce pour former un anneau. Je lui demande de résister quand je tente d'ouvrir ses doigts : elle crispe ses muscles, grimace, se tord, rougit et bloque sa respiration. La force musculaire est coûteuse !

Deuxième phase : Nelly se centre comme précédemment (chaque étape permet d'intégrer un peu plus profondément la centration et la confiance en soi !), détend sa musculature, se détend elle-même en s'enracinant dans la force terrestre. Seul le contact des deux doigts est fixé comme avec une super - colle !

Je tente à nouveau lentement, avec la même force, d'écartier l'anneau : impossible ! (ou plus difficile, selon les progrès !). Nelly constate elle-même que sa force est plus importante alors qu'elle est détendue, concentrée, rayonnante.



Exercez-vous au quotidien en ouvrant les pots de confiture, portez le pot au niveau du bas ventre. Expirez lentement, quand vous êtes en fin de souffle, dans votre bassin alors ouvrez le couvercle, c'est dix fois plus facile ! J'enseigne également cette attitude pour porter avec plus d'économie les malades dans les hôpitaux. Ne loupez aucune occasion d'être dans votre vraie force, vous serez plus serein dans votre rapport au pouvoir !

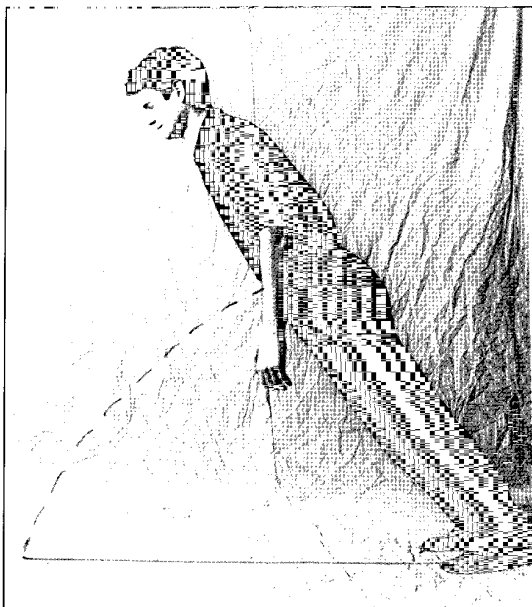
VAINCRE LA PEUR

Bien centré, j'expire lentement et je "descends mon regard" et ma tête vers mon bassin. Je m'unifie autour de ce centre... et je me laisse tomber sans perdre le centre, les bras amortissant au dernier moment le contact... et je m'abandonne au sol. Travaillez avec un gros matelas dessous au début !

Constatez : De mes yeux, au sol... cela fait peur. De mon bassin/centre au sol... la sensation est rassurante, mon mental ne joue plus à la peur, j'ai rejoint ma zone de confiance.

Que ce soit au bord du vide en altitude, dans un tunnel de spéléologie, pour se lancer à nager, pour rencontrer... l'inconnu.

Exercez-vous à vaincre la peur du vide dans cet exercice, intériorisez la sensation, puis visualisez vos situations de peur à partir de cette attitude. Retrouvez-la ensuite en situation réelle.



ETRE LE MAÎTRE DANS LA MAISON

"C'est la faute à ... !" que ce soit le vent ou mon partenaire... Cette petite phrase est bien pratique pour ne pas me responsabiliser. Plus je suis responsable de moi-même, moins j'incrimine les autres.

Voyez ce bâton en équilibre, il suffit d'un petit décalage dans mon propre équilibre (corps, émotion ou mental) pour me recevoir... l'événement sur le nez ! Le bâton est un témoin fidèle de ma situation intérieure.

Soit nous pouvons rester ensemble dans une tranquillité immobile (au moins une minute) : je suis le joueur. Soit mon agitation donne le pouvoir au bâton qui me fait aller dans tous les sens : je suis joué. Le bâton repose sur le doigt central qui accueille son poids. Je suis là en contact avec mon centre, je vérifie le sommet du bâton par un regard tranquille et au milieu ma respiration est paisible.

Vous pouvez ainsi maîtriser une marche lente et régulière vers un objectif précis (l'enjeu crée un stress intéressant !). Voilà, pour 7,50 F (le prix du bâton !) vous avez un outil de maîtrise exceptionnel !



LE REFLEXE DE CENTRATION

L'exercice des 10 secondes. Cet exercice est un véritable "rappel".

- Faites un simple petit saut en l'air, détendu et retombez dans votre aplomb naturel, les pieds se posent alors à leur place naturelle (environ largeur du bassin pour l'écartement) et l'équilibre se fait aussitôt droite – gauche / avant - arrière.
- Ecoutez le son de votre chute ! Si vous êtes raide le son sera sec et retenu. Si vous êtes dans votre confiance, le son sera profond.
- Imaginez aussitôt qu'on vous pousse de tout côté au niveau du bassin et trouvez votre centre en chutant intérieurement vers le bas.

Reliez stabilité corporelle, sérénité émotionnelle (respiration basse) et objectif mental simple et précis. Sentez les trois et voyez... qui est là ? Tout ceci, en dix secondes, c'est possible, c'est un réflexe qui peut... changer la vie ! Tenir debout, faire le poids, être à la hauteur, avoir la tête sur les épaules, faire face, être dans sa force, vaincre la peur, avoir du ressort et être le maître dans la maison... sont des prétextes qui peuvent ouvrir sur la profondeur.

A chaque expérience, je peux approfondir cette attitude

centrée qui est la clé de la confiance. La confiance ouvre sur la foi ! Attention, ces mêmes exercices peuvent nourrir mon petit moi dans sa recherche de petits pouvoirs. HITLER avait un super HARA ! NAPOLÉON également ! Au service de quoi, de qui, je place cette force, ce rayonnement ? Entre une Mère THÉRÈSA et un S. HUSSEIN, il y a 1 millimètre d'écart dans la puissance mais un gouffre dans l'intention !

ENFIN, J'AIMERAI TERMINER PAR "LE GRAND EXERCICE"

Celui de l'accès au silence, chemin le plus fréquenté par l'Être qui m'habite ! Le corps méditatif est une réalité bien palpable : même si je ne pense pas... JE SUIS !

Tout d'abord, on ne médite pas, on est médité. Il n'y a rien à faire, rien à attendre ou espérer, car la méditation n'apporte rien, elle dévoile ! La méditation surgit d'elle-même. Au début, elle survient, causée par la rencontre d'un événement extérieur qui nous éveille à une expérience instantanée : JE SUIS UN.

Oui n'a pas été, un jour, totalement retourné par un regard d'enfant, un coucher de soleil, la lumière de l'océan quand le soir s'annonce, ou encore une parole reçue au juste moment ! Je ne parle pas ici d'émotion ou de romantisme, cela je m'en souviens, mais de ce moment unique que je ne peux même pas traiter ensuite par le mental : c'était ! Il s'est passé quelque chose en moi, j'étais UN... et une qualité de tranquillité m'habite simplement maintenant. Tout est en ordre ! Eh bien, voilà la méditation en tant qu'expérience spontanée vous êtes conduit vers votre centre... sans le vouloir !

Oui, chaque jour, chaque instant est porteur de petites grâces, occasions d'être un avec, éveillé. "Nous sommes peut-être conscients deux minutes par jour !" me disait un de mes "maîtres". Alors, n'attendons pas l'événement extérieur pour faire monter en nous cet éveil, mais ouvrons totalement notre propre nature.

La méditation surgira de l'intérieur, naturellement, sans effort particulier. Oui, mais voilà, tous les êtres qui "sont" ce niveau d'éveil ont fait des gammes, et ces gammes, ce n'est pas "faire de la méditation !". Elles sont les clés qui ont accès au grenier poussiéreux, à la cave encombrée, et aux autres pièces de ma maison en désordre. Revenir chez moi, dans une maison en ordre, pleine de vie, dans un sentiment unifié, permet de voir clair, donc de se laisser aller au centre de chaque chose, chaque être, chaque événement. C'est cela, être en méditation. C'est notre état simple et naturel.

Alors, quel est l'exercice qui va nous rendre sensible, éveillé aux petites grâces de la vie, à une toute nouvelle attention ?

L'assise en silence est la réponse. Elle me permet d'être telle la corde d'un instrument parfaitement accordé (technique parfaite), tout à fait sensible au son de l'Être. Trop tendu, ma peau se ferme, mes oreilles se serrent, mon regard se rétrécit... je ne suis pas là. Trop relâché, mon axe se défait, ma respiration s'endort... je ne suis pas là.

Être en résonance, c'est être une per - sonne à l'écoute de ce qui veut sonner en moi, surgir en moi, m'informer (me former de l'intérieur). Dans cette résonance, le son peut se propager dans l'immensité du monde, présence reçue par des milliers d'hommes et de femmes.

L'Assise silencieuse est la pratique d'une manière d'être là, relié (religare), pouvant éventuellement s'ouvrir sur un état de méditation. L'Assise en silence est le grand exercice sur le chemin du développement personnel. En entreprise, je prends souvent l'exemple de la voiture : imaginez un instant que vous passiez sans cesse vos différentes vitesses sans jamais repasser par le point mort Réfléchissez : combien de fois dans une journée, vous arrêtez-vous totalement, au-delà des "changements de vitesse" ou des pressions exercées sur vous ? Considérez-vous comme aussi vital pour votre vie ce moment où vous vous remettez au point, que ce moment où vous devez terminer ce courrier, alors que le téléphone sonne et que votre rendez-vous est dans dix minutes ? L'un est-il pour vous plus urgent que l'autre ? De quelle urgence parle-t-on ?

Trouver le bon rythme devient aujourd'hui essentiel, afin de briser le cercle vicieux : activisme - dépression, qui a remplacé l'activité sereine.

Non, ne réagissez pas... Agissez avec tranquillité dans une vision élargie où le silence intérieur est au centre des bruits de notre existence.

Le corps, face visible de l'être, révèle notre degré de **cohérence**, c'est-à-dire **l'unité** entre notre ordre corporel, nos états d'âmes et notre parole/action dans le monde. Il est le siège et notre **confiance** grâce à la culture intensive de notre centre et de notre capacité à rayonner. Il est également source de notre vérité, donc de notre crédibilité dans la vie de tous les jours.

Seul l'exercice posé sur le chemin cultivera au quotidien cet arbre de vie, dans chacune de nos fibres, vers notre maturité intérieure.

Jacques Dechance – Pratiques corporelles n°120 - septembre 1998

LA PREPARATION MENTALE DANS LE TIR A LA CIBLE

avec la sophrologie caycédienne

Etymologiquement, le mot SOPHROLOGIE est d'origine grecque :

SOS : harmonie, équilibre,

PHREN : esprit, conscience,

LOGOS : discours, science, traité.

Le Professeur Alfonso Caycedo, créateur de la Sophrologie, la définit comme :

« La science de la conscience et des valeurs de l'existence ».

De nos jours, la préparation physique et technique ne peut plus être suffisante. Le MENTAL joue un rôle capital pour arriver à la réalisation de son objectif.

La préparation mentale, avec la **Sophrologie Caycédienne**, est une méthode qui prend en compte deux choses essentielles :

- la réussite sportive, et
- l'épanouissement personnel.

Elle permet d'améliorer la précision de son geste par une prise de conscience de son schéma corporel. Et aussi d'économiser sa propre énergie par la sélection des contractions musculaires nécessaires au geste, et par la relaxation des muscles non indispensables.

Elle apprend au tireur, lors de ses compétitions, à ne plus subir les situations mais à les connaître afin de les maîtriser. Il prend conscience de toutes ses possibilités et de toutes ses capacités pour les mettre à son service lors des épreuves.

Dans son entraînement, et dans la plus grande réalité objective, le sportif fait le point :

Où en suis-je ?

Quel est mon niveau ?

Quels sont mes objectifs réalistes sur le court, le moyen et le long terme ?

Atteindre son objectif est un travail de chaque jour, dans les différents entraînements, au stand de tir et dans les exercices de sophrologie. Rien ne se fait par hasard.

La Sophrologie Caycédienne considère l'Être dans sa totalité, le mental et le physique sont indissociables. Aussi, un dérèglement à n'importe quel niveau a pour conséquence un bouleversement global de la personne. Inversement, si cette même personne est bien dans sa tête, elle se donne au maximum de ses possibilités pour atteindre le but fixé.

Pour assurer sa réussite, avec un entraînement régulier, la Sophrologie Caycédienne est une aide :

Pour une prise de conscience du schéma corporel, l'amélioration de sa capacité respiratoire

Le tir à la cible est une activité psychomotrice fine. Le psychisme et les capacités physiques doivent répondre ensemble de façon parfaite aux sollicitations et aux exigences des situations dont ils font l'objet.

C'est par la prise de conscience de son propre schéma corporel que nous percevons notre corps. Cette reconquête permet ainsi d'améliorer la précision de son geste, et d'accepter son handicap. Savoir ressentir la position de son corps dans son espace vital, son volume, sera opportun sur le pas de tir.

C'est par le développement de ses capacités respiratoires qu'une plus grande maîtrise corporelle et mentale sera obtenue.

« EN TIR DE PRECISION, EN PLUS DE LA CONCENTRATION, C'EST LA MAITRISE DE LA RESPIRATION ET DU GESTE ASSURANT L'IMMOBILITE TOTALE QUI EST ESSENTIELLE. » (Dr Raymond Abrezol)

Pour développer la pensée et l'action positive :

L'ETAT D'ESPRIT, n'est pas un facteur anodin pour réaliser des performances. Un athlète peut, consciemment ou inconsciemment, par un comportement négatif se déstabiliser et/ou déstabiliser toute son Equipe. Il est donc important de penser positivement pour soi mais aussi pour les Autres. Prendre conscience que cette « groupéité », l'Equipe, c'est une force, où chacun est un acteur responsable, où chacun en même temps peut s'y ressourcer.

SI NOUS SOMMES CONTENTS DE LA VICTOIRE DE L'UN DE NOUS, IL SE FORME ALORS UNE VERITABLE UNITE.

Développer la suspension du jugement et de l'a priori permet d'arriver à une attitude différente, à un regard nouveau sur le monde en faisant disparaître ses peurs et en effectuant la mise entre parenthèses du négatif.

Positiver son mental juste avant une compétition, c'est ne prendre qu'en considération les victoires, les médailles, les podiums ...en intégrant éventuellement les pensées positives à ses êtres chers, sa famille, ses amis ...

Pour développer ses capacités de visualisation et d'imagination positives :

C'est apprendre à visualiser les compétitions à venir, avec une perspective de vue toujours positive, prêt à l'impondérable omniprésent. C'est devenir son propre spectateur des étapes de la compétition, conscient que les images vécues en visualisation sont une véritable programmation positive du mental. Ces projections sont engrangées dans le mental et sont réactivées lors de la compétition.

En sophrologie, visualiser ne veut pas forcément dire voir une image. Le travail se fait aussi au niveau du ressenti, être dans les sensations de victoire (par exemple).

La volonté cède toujours le pas à l'imagination. L'imagination de perdre peut être plus forte que la volonté de gagner. Nous travaillons donc sur des images positives vécues en « état sophronique » et qui tendront à devenir réalité, nous pouvons aussi revivre « ici et maintenant » les différents succès, repenser à tous leurs détails, conscient que nous pouvons encore améliorer les performances à la prochaine compétition. Ainsi, nous programmons positivement notre cerveau.

La visualisation implique sensations visuelles, auditives, tactiles, et kinesthésiques. C'est se voir de l'extérieur comme sur un écran pour ressentir, ensuite, toutes les sensations comme dans la réalité.

Pour augmenter sa concentration :

Il est essentiel que le sportif prenne conscience de sa respiration : Comment respire-t-il ? A quel rythme ? Selon quel volume ? Quel rôle a la respiration ? Etc. Avec la régularité dans la pratique des exercices respiratoires, le compétiteur contrôle parfaitement sa respiration ce qui est la base de tout travail de développement de ses capacités et de ses potentialités.

Pendant l'épreuve savoir se centrer sur soi-même en s'installant dans sa « bulle », parfaitement conscient de ses capacités et de ses possibilités est essentiel pour la victoire.

C'est pourquoi la concentration est primordiale.

Une concentration sans effort, sans fatigue, en toute conscience. Toute l'attention de l'athlète est focalisée sur le « ici et maintenant » non distrait par des facteurs passés ou futurs, aucun bruit ne le

dérange ni aucune activité autour de lui, nullement intimidé par les autres compétiteurs, seulement conscient de tout ce qui le rattache à la performance.

Une concentration avec sérénité, à l'écoute de toutes ses sensations, dans une grande harmonie corporelle et mentale, le tireur va vivre son geste dans le moment présent, il est maître de lui-même, quels que soient les impondérables.

Pour le contrôle de la peur et la gestion du stress :

Peur = stress = tensions musculaires

Le stress est un phénomène psychique entraînant un déséquilibre physique (tensions musculaires) et mental (perte de concentration, de mémoire, de faculté de penser, etc.).

L'important dans la préparation mentale réside au **CONTROLE CORPOREL** pour arrêter la **PEUR** (ou stress) et programmer **POSITIVEMENT** le cerveau pour les compétitions à venir.

La peur, le stress, en compétition peuvent produire une inhibition, un comportement perturbé, un affolement, etc. Ce sentiment peut avoir différentes causes : la peur des autres, la peur de l'échec, la peur du chronomètre, etc.

En prenant conscience de ce phénomène, en apprenant à se détendre, l'athlète, le moment venu relâchera, grâce à son entraînement régulier, toutes ses tensions.

Relâchement des tensions = arrêt de la peur, donc du stress

Pour améliorer sa détente physique et sa détente mentale :

Transpiration, nœud à l'estomac, à la gorge, rythme cardiaque plus rapide, etc. sont les signes du stress.

Un travail de repérage de ces indicateurs corporels du stress occasionnés par différents facteurs (une méconnaissance du lieu, une première compétition à haut niveau, une trop grande confiance en soi, etc.) permettra de les anticiper en agissant sur leur mécanisme de déclenchement.

Travailler le calme intérieur, tous les muscles relâchés, le corps répondant avec précision à la volonté, c'est la maîtrise de soi.

Pour le développement de la confiance :

C'est prendre conscience de ses erreurs, des fautes commises précédemment. De les utiliser ensuite d'une façon positive pour progresser et être, non pas le meilleur, mais être au « meilleur de soi-même. »

« Imaginer la compétition ou la finale, la rend réelle et nous fait chuter ou gagner »

Pour stimuler la motivation et la combativité :

Le compétiteur a des motifs pour « **vouloir** » se surpasser. L'important n'est pas de les connaître tous, mais de ne jamais en manquer. En étant actif et déterminé, il constatera que la motivation devient alors son moteur d'action. Il va stimuler sa combativité durant la compétition (jamais avant, ni après), renforcer sa volonté de gagner, et rentrer dans l'état d'esprit d'un gagnateur.

La motivation est la cause de toute réussite et la volonté de gagner est l'énergie, la force d'exister autrement.

Pour le développement de ses sensations :

Les perceptions sensorielles nous renseignent sur le fonctionnement de nos organes et sur notre environnement. Le sportif sera alors conscient des gestes à faire, saura être dans le calme pendant la compétition, quoi qu'il arrive.

Pour combattre la lassitude dûe au rythme de vie perturbé de la saison sportive :

S'adapter continuellement à des lieux de vie différents, organiser et gérer de multiples déplacements, vivre en promiscuité, sont autant de facteurs qui peuvent générer une lassitude physique et morale chez le sportif.

Les exercices seront ciblés sur deux aspects :

- renforcer par un travail de visualisation sa capacité d'adaptation,
- savoir se régénérer lors des déplacements.

Pour le maintien du moral en cas de défaite :

Chaque personne réagit de façon différente à une contre-performance. Certaines peuvent être abattues, déprimées, d'autres stimulées. Il ne faut pas qu'une « défaite » entraîne une déprime. Le risque, est alors grand pour la prochaine compétition, d'une programmation négative dans l'inconscient, d'une reproduction de la même expérience ou encore d'installation dans le mental d'un complexe d'échec.

Les exercices de sophrologie vont permettre de faire revivre au sportif concerné les compétitions ou entraînements passés. Là où le succès était présent annulant ainsi les effets de la peur.

EN GUISE DE CONCLUSION :

La Sophrologie Caycédienne permet d'avancer dans son développement personnel et de progresser en performance sportive. Elle fait prendre conscience à l'athlète de sa capacité à agir sur son propre état, sa performance étant liée à la qualité de la relation entre son corps et son esprit.

Il ne s'agit pas d'APPRENDRE A TIRER mais d'APPRENDRE A GAGNER

Ce n'est pas POURQUOI GAGNER mais COMMENT GAGNER ...

*L'auteur de cet article paru dans « Tir Magazine » est **Dominique Hecquet**, sophrologue master spécialiste, chargé de la préparation mentale de l'équipe de France de Tir Fédération Handisport (pistolet et carabine) depuis 1993.*

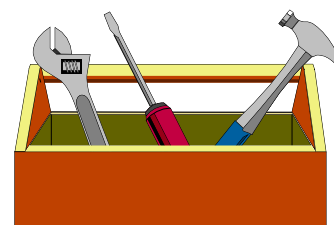
UTILE

QUAND NOS ANCETRES CONSOMMAIENT DES HUITRES !

Je vous propose quelques recettes inédites à l'approche des fêtes de fin d'année sur l'art de cuisiner et de consommer les huîtres. Michel Billard.

Ces recettes sont anciennes. Et c'est à croire que les cuisiniers de l'époque ne connaissaient pas la vinaigrette, ni le filet de citron, ou alors, c'est nous qui avons oublié l'art et la manière de cuisiner ces fabuleux coquillages !

Les recettes les plus récentes sont du 18ème siècle, la plus ancienne du 1er siècle. Certaines sont alléchantes et la plupart... Curieuses (à vos risques et périls...).



Pour les huîtres

Poivre, livèche, jaune d'œuf, vinaigre, garum, huile et vin. Si vous voulez ajoutez aussi du miel.

Ecrasez deux jaunes d'œuf avec 5-6 feuilles de livèche ciselées, délayez avec 2 cuillères de garum, la même quantité de vinaigre et autant de vin blanc. Ajoutez une petite cuillère de miel puis battez avec 1/2 verre d'huile comme pour une vinaigrette. Poivrez allègrement. Il convient de préparer ce mélange à l'avance pour donner aux herbes le temps d'infuser. *Apicius 1^o siècle*

Huîtres

Les huîtres sont d'abord lavées dans de l'eau chaude puis mises à bouillir afin que leur saveur reste dans le bouillon ; il ne faut pas écumer. Oter ensuite les huîtres et les faire frire, si l'on souhaite ; en mettre une partie dans les écuelles et se servir du reste pour faire un plat. *Le Mesnagier de Paris, 1393*

Civet d'huîtres

Ecalez et lavez bien les huîtres, portez-les à ébullition et ôtez-les aussitôt du feu ; égouttez-les et faites-les revenir avec de l'oignon cuit dans l'huile. Prenez du pain grillé ou des croûtons de pain à foison, mettez-les à tremper dans du bouillon de légume ou dans le bouillon d'huîtres, ajoutez du vin et passez. Prenez de la cannelle, du girofle, du poivre long, de la graine de paradis ainsi que du safran pour colorer, broyez et délayez dans du verjus et du vinaigre, puis mettez de côté. Broyez alors votre pain grillé ou vos croûtons avec du bouillon de légumes ou celui des huîtres, ajoutez les huîtres au cas où elles ne seraient pas assez cuites. *Le Mesnagier de Paris, 1393*

Huîtres à la braise

Les huîtres se font cuire sur la braise ardente ; lorsqu'elles s'ouvrent, elles sont cuites et on peut les manger telles quelles. Et si tu les veux autrement, sors-les de leur coquille et fais-les frire dans un peu d'huile, et tu leur ajouteras du verjus et des épices fortes. *Maître Martino, XVème siècle*

O. Redon, F. Sabban, S. Serventi, La gastronomie au Moyen Age

Tourte d'huîtres fricassées

Vos huîtres étant nettoyées et blanchies dans l'eau chaude, passez les par la poêle avec beurre frais, persil et ciboules hachées avec champignons, le tout bien assaisonné ; mettez cela dans une abaisse de telle pâte que vous voudrez et garnissez de jaunes d'œufs durs, culs d'artichauts, morilles, asperges, le tout bien assaisonné ; couvrez votre tourte et la faites cuire, étant cuite servez la avec une bonne sauce que vous ferez en passant par la poêle avec du beurre, deux ou trois ciboules entières, sel, poivre, un filet de verjus, puis étant rousse, mettez-y deux jaunes d'œufs bien délayés avec du verjus et ôtez la ciboule et mettez votre sauce bouillante dans votre tourte avec un peu de muscade, puis le remuer tant soit peu et servir découvert. *La Varenne, Le cuisinier françois, 1651*

Potage d'huîtres

Passez les huîtres par la poêle avec beurre roux ; gardez leur eau ; passez avec vos huîtres champignons par morceaux, un peu de farine ; mettez cuire dans un pot avec purée claire assaisonnée de sel, un morceau de citron vert, et faites mitonner votre pain avec bouillon de poisson et dressez vos huîtres et vos champignons garnis de câpres, tranches de citron, et mettez l'eau de vos huîtres dans votre potage, jus de champignons et de citron. *Pierre de Lune, 1656*

Huîtres sur le grill

Mettez huîtres sur le grill avec beurre, mie de pain et muscade, et les servez avec jus d'orange toutes chaudes. *Pierre de Lune, 1656*

Tourte d'huîtres

Hachez champignons ou morilles et les mettez au fond de la tourte et rangez les huîtres, assaisonnez de beurre, sel, poivre, muscade, fines herbes, ciboules, chapelure de pain, câpres, une tranche de citron vert et la couvrez de pâte fine et mettez jus de citron ou d'orange en servant. *Pierre de Lune, 1656*

Huîtres marinées en ragoût

On prendra des plus fraîches et des plus belles que l'on essuiera proprement une à une pour les blanchir ensuite dans quelques bouillons ; après quoi bien égouttées, on les passera dans la poêle avec beurre frais roussi, sel menu, épices de toutes sortes, fines herbes, citron par tranches ou oranges, un peu de thym vert. Laissez-les cuire ainsi un demi-quart d'heure, et comme elles rendent beaucoup d'eau après une douzaine de tours, vous les verserez dans une casserole pour y mitonner à grand feu ; à quoi vous y ajouterez de vos liaisons d'amandes ou de farine, ou de la chapelure seulement, à suffire pour une liaison convenable. La réduction de la sauce étant faite, mettez-y un filet de vinaigre et autant de verjus, quelques câpres ; remuez cinq ou six fois et servez chaudement garni si vous voulez d'huîtres frites en beignets ou de persil frit et tranches de citron. *L'art de bien traiter, 1674*

Huîtres à conserver

Comme on n'en trouve pas toute l'année, que la saison la plus commune d'en avoir est en janvier, février et quelquefois en mars, on en peut conserver en ce temps pour un autre.

Prenez des mêmes que ci-devant que vous nettoierez et ferez blanchir cinq ou six bouillons ; vous les arrangerez proprement dans un petit pot de grès au fond duquel vous aurez préalablement fait un lit de sel, pour en faire autant jusqu'en haut de six rangs en six rangs, avec poivre entier, girofle, thym, laurier. Quand le pot sera plein, versez-y du vinaigre jusqu'à ce que le pot soit comble : remettez-y encore du sel, et après vous ferez fondre du beurre que vous écumerez bien, que vous verserez par-dessus, qui venant à se figer et congeler fermera ladite marinade et empêchera qu'elle ne prenne évent. Bouchez derechef ledit pot avec un bon linge en double et quelque chose de fort par-dessus pour résister aux animaux. Quand vous en aurez besoin soit pour le ragoût, soit pour frire, vous n'aurez qu'à les faire tremper un demi-quart d'heure dans un peu d'eau chaude ou de la purée claire. *L'art de bien traiter, 1674*

Huîtres frites

Il faut prendre les plus larges et les blanchir ; quand elles seront bien essuyées, on les marinera un peu de temps pour les fariner simplement, ou les empâter afin d'en faire des beignets, qui seront servis seuls ou pour garnir d'autres fritures. *L'art de bien traiter, 1674*

Huîtres à la bonne femme

Faites-les blanchir dans leur eau, essuyez-les et hachez bien menu ; prenez de la mie de pain trempée dans de la crème, persil, ciboules, anchois hachés menus, poivre, sel, morceau de beurre frais ; pilez bien le tout avec les huîtres ; liez de quelques jaunes d'œufs ; mettez de cette sauce dans les coquilles, panez, mettez au four et servez de belle couleur. *Dictionnaire portatif de cuisine, 1767*

Huîtres au bonhomme

Faites blanchir à l'eau ; passez-les au roux avec farine frite ; ajoutez-y persil et ciboules hachés, sel et poivre ; faites mitonner le tout avec un verre de vin blanc ; garnissez de tranches de citron ou de croûtons frits. *Dictionnaire portatif de cuisine, 1767*

Huîtres au parmesan

Ouvrez les huîtres, graissez le fond d'un plat d'argent de bon beurre, arrangez-y vos huîtres ; mettez dessus poivre et persil haché, demi - verre de vin de Champagne ; couvrez d'un lit mince de beurre frais pané, couvrez de parmesan râpé ; couvrez d'un couvercle de tourtière, feu dessus et dessous ; faites prendre couleur. *Dictionnaire portatif de cuisine, 1767*

Huîtres à la minute

Mettez dans une casserole un verre de vin de Champagne, un bouquet garni, une cuillerée de coulis, faites bouillir. Ouvrez les huîtres ; mettez égoutter sur un tamis, un plat dessous pour recevoir leur eau ; mettez cette eau dans la sauce et faites réduire ; faites-y faire quelques tours aux huîtres sans bouillir ; servez avec croûtons frits pour garniture. *Dictionnaire portatif de cuisine, 1767*

Huîtres à la daube

Ouvrez-les ; assaisonnez de fines herbes, peu dans chaque huître, poivre et vin blanc, recouvrez de leur écaille, mettez sur le gril, dressez dans un plat découvert et servez. *Dictionnaire portatif de cuisine, 1767*

Huîtres en paille

Blanchissez-les en deux eaux sans bouillir ; faites égoutter ; passez dans un quarteron de beurre, persil, ciboules et champignons hachés, pointe d'ail ; faites-leur faire deux ou trois tours sans bouillir ; liez-les de jaunes d'œufs ; embrochez, panez, faites griller et servez à sec. *Dictionnaire portatif de cuisine, 1767*

Ragoût d'huîtres au gras

Mettez-les dans une casserole avec leur eau ; faites-les seulement dégorger ; nettoyez-les et mettez sur une assiette. Passez des champignons et truffes au lard fondu, mouillez de jus et liez avec un coulis de veau et de jambon. Lorsque la sauce est faite, mettez-y vos huîtres pour chauffer sans bouillir. *Dictionnaire portatif de cuisine, 1767*



CLIN D'OEIL

TROIS FABLES ET LEURS MORALES

Fable n° 1

Un homme entre dans la douche au moment précis où sa femme en sort, lorsque la sonnerie retentit à la porte de leur maison. Après une brève discussion pour savoir lequel des deux va aller répondre, la femme cède et s'enroule dans une serviette de bain, descend les escaliers en courant et ouvre la porte d'entrée.

C'est Bob, le voisin de palier. Avant qu'elle ait pu dire un mot, il lui lance : "Je te donne 800\$ immédiatement si tu laisses tomber la serviette qui te couvre".

Un peu étonnée, elle attend quelques secondes, puis desserre la serviette et se retrouve nue devant Bob. Il la regarde, puis lui tend 800\$ en billets de 100.

Un peu éberluée par cet épisode mais contente de la petite fortune qu'elle vient de se faire en à peine 10 secondes, elle remonte dans la salle de bain.

Son mari, encore sous la douche, lui demande "C'était qui ?"

"Bob, le voisin de palier" répond-elle.

Le mari : "Super, il t'a rendu les 800\$ qu'il me doit ?".

Morale de la fable n°1 : Si vous travaillez en équipe, partagez rapidement les informations concernant les dossiers communs, vous pourrez ainsi éviter une mauvaise publicité ou des malentendus.

Fable n° 2

Au volant de sa voiture et en route vers le couvent, un prêtre croise une nonne à pied. Il s'arrête, et lui offre de la raccompagner au couvent. Elle accepte, monte dans la voiture, et en croisant ses jambes, révèle une magnifique paire de jambes. Le prêtre ne peut s'empêcher de les regarder et perd un instant le contrôle de sa voiture. Après avoir retrouvé la maîtrise de son auto, il pose subitement la main droite sur la cuisse de la nonne.

Elle le regarde et lui lance :

"Mon père, vous souvenez-vous du Psaume 129 ?". Penaud, le prêtre retire subitement sa main et se confond en excuses. Un peu plus loin, rongé par la tentation, il profite d'un changement de vitesse pour laisser sa main effleurer la cuisse de la nonne, qui lui demande aussitôt :

"Mon père, vous souvenez-vous du Psaume 129 ?". Il rougit une fois de plus et retire sa main, balbutiant "Désolé, ma sœur, la chair est faible". Arrivée au couvent, la nonne descend de la voiture sans dire un mot et lui jette un regard sans équivoque. Le prêtre se précipite sur la première bible qu'il trouve, à la recherche du Psaume 129 :

"Allez de l'avant, cherchez toujours plus haut, vous trouverez la gloire".

Morale de la fable n°2 : Au travail, soyez toujours bien informé ou vous risquez de passer à côté de belles occasions.

Fable n° 3

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

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

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

"A moi, à moi ! Je veux être sur une plage immaculée des Bahamas, en vacances perpétuelles, sans aucun souci qui pourrait m'empêcher de profiter de la vie". Et pouf, l'employée de bureau disparaît aussitôt.

Le représentant s'avance à son tour : "A moi, à moi ! Je veux siroter une pina colada sur une plage de Tahiti avec la femme de mes rêves !" Et pouf, le représentant disparaît.

"C'est à toi", dit le génie en regardant le directeur du personnel. "Je veux que ces deux-là soient de retour au bureau après le déjeuner".

Morale de la fable n°3 : Laissez toujours un supérieur hiérarchique s'exprimer en premier...



DEVINETTE

LES 4 ENIGMES

ENIGME 1

Tu trouves une personne morte dans une automobile. Manifestement, elle a été assassinée, car il y a plusieurs balles de revolver dans le corps. Le revolver du crime se trouve juste à côté de l'automobile. Les clés de l'automobile sont à l'intérieur de l'automobile. Toutes les portes étaient verrouillées et toutes les fenêtres étaient levées au moment du crime. Il n'y a aucun trou dans la tôle, ni dans les vitres. Comment le meurtrier a-t-il pu commettre son crime ?

ENIGME 2

Un automobiliste roule tous phares éteints sur une route déserte. Les lampadaires le long de la route sont éteints et il n'y a pas de lune. Tout à coup, une personne habillée tout en noir traverse la route juste devant la voiture qui freine et la laisse ainsi passer. Comment l'automobiliste a-t-il su qu'une personne traversait ?

ENIGME 3

Dans un nouvel édifice, les propriétaires ont décidé de nommer les étages comme suit : Janvier pour le rez-de-chaussée, Février pour le premier, Mars pour le second et ainsi de suite jusqu'à Décembre. Curieusement l'édifice de 12 étages compte 365 employés, dont 52 directeurs, assistés de 7 chefs de division. Sachant tout cela, comment appellent-ils l'ascenseur ?

ENIGME 4

Mon développement peut vous sembler illogique puisque chez moi : l'accouchement arrive avant la grossesse, l'adolescence avant l'enfance, la course avant la marche, l'écriture avant la lecture, les devoirs avant les leçons, et même la mort avant la vie. Mais ma constitution est logique et la précède même. Qui suis-je ?

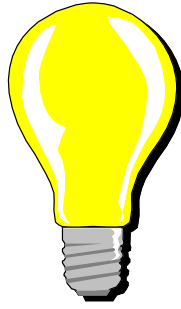
**Les deux premières réponses justes aux 4 énigmes,
gratuité pour la journée du 9 avril 2005.**

Solution de la précédente devinette du journal n° 16 :

Quel est l'auteur de ce texte ?

Se bella giu satore Je notre so cafore Je notre si cavore Je la tu la ti la twah	Sa montia si n'amoura La sontia so gravora La zontcha con sora Je la possa ti la twah	Se motra so la sonta Chi vossa l'otra volta Li zoscha si catonta Tra la la la la la
La spanish o la bouchon Cigaretto protobello Si rakish spaghaletto Ti la tu la ti la twah	Je notre so lamina Je notre so cosina Je le se tro savita Je la tossa vi la twah	Le deu le ceu pawnbroka Li deu c'est peu how mucha Li ze comtesse e croota Ponka wa la ponka wa
Siñora piasina Voulez-vous le taximeter ? Le zionta su la seata Tu la ti la ti la wa		

*Charlie Chaplin dans « Les temps modernes »,
chanson sur l'air de « je cherche après Titine » qui en est une reprise*



IDEES

N'oubliez pas que vous avez accès au site de la parenthèse gratuitement ce qui vous permet de consulter les articles principaux parus 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 re-connaître.*

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
Tel : 04 78 80 18 26 - Télécopie : 04 78 79 21 85
Courriel : parenthese2@wanadoo.fr



CITATIONS

Le Golf :

Cela consiste à mettre une boule de 4 cm de diamètre sur une boule de 40 000 km de tour...
Et de frapper la petite boule, pas la grande !

Winston Churchill

« On ne fait pas ce qu'on veut et pourtant on est responsable de ce qu'on est. »

Sartre

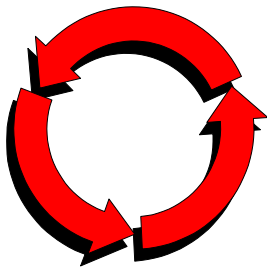
« Avoir vécu une expérience ne suffit pas pour que cette expérience devienne de l'expérience.
Il faut la régénérer, la méditer. Quand nous transformons l'expérience en conscience,
Nous sommes prêts pour un nouveau commencement. »

Edgar Morin

ECHEANCES

SAMEDI 09/04/2005 A VILLEURBANNE 13EME RENCONTRE DE LA PARENTHÈSE

(10 euros)



POUR CONCLURE

En attendant, pensez tous à réserver votre journée du : **SAMEDI 9 AVRIL 2005** au cours de laquelle se déroulera la **13ème 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** permettant le fonctionnement financier du réseau (compte-rendu de la journée, le journal trimestriel, mise à jour du site, location de salle, circulation d'information, etc.). 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 5mn en voiture donnant toute satisfaction.

LE REPAS DE MIDI PEUT EVENTUELLEMENT ETRE PRIS SUR PLACE.

(PENSEZ À APPORTER VOTRE PIQUE-NIQUE !!!)

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

BILLARD Michel, DEMONT Claudine, HULLEIN Geneviève, PAILLET Gilles et PAPET Mireille

PRE-PROGRAMME DE LA 13EME JOURNEE DE (LA PARENTHESE) DU SAMEDI 09/04/2005

MATINEE

9h PRESENTATION DE LA JOURNEE

8h 45mn **EXPOSE** sur « **La Phénoménologie** » par *Gilles Paillet*

9h 20mn **PRATIQUE N° 1** « **Laissez libre cours à l'émergence du phénomène dès le 1er degré** » par *Gilles Paillet*

10h ATELIERS

- **Phénoménologie** avec *Gilles Paillet*
- **Ennéagramme** avec *Geneviève Hullein et Claudine Gaudy-Demont*
- **Prévention de l'épuisement professionnel du thérapeute** avec *Mireille Papet*

11h 20mn **PRATIQUE N° 2** « **Enfants du cosmos, nous sommes tous des petits princes** » par *Claudine Gaudy-Demont*

11H 45MN PAUSE PIQUE-NIQUE OU REPAS

APRES-MIDI

14h ATELIERS

- **Phénoménologie** avec *Gilles Paillet*
- **Ennéagramme** avec *Geneviève Hullein et Claudine Gaudy-Demont*
- **Prévention de l'épuisement professionnel du thérapeute** avec *Mireille Papet et ??*

15h 25mn **PRATIQUE N° 3** “**Technique VIPHI (Vivance PHronique Isocay)**” par *Mireille Papet*

16h pause

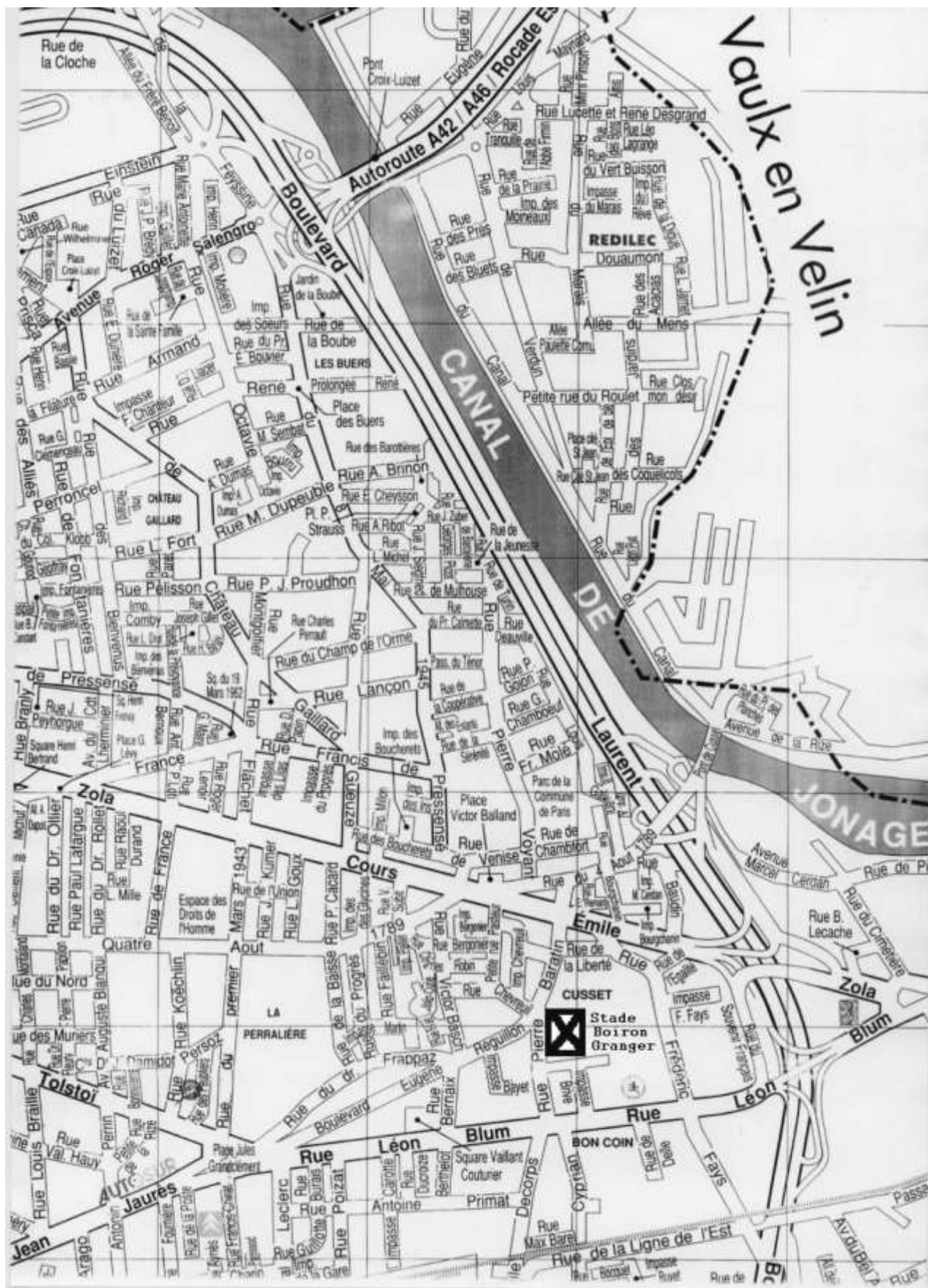
16h 20mn TEMPS D'ECHANGE ET DE PRISE DE PAROLE LIBRE

16h 50mn **PRATIQUE N° 4** “**Technique de Résonance Phronique du 5^{ème} degré**” par *Geneviève Hullein*

18h CLOTURE DE LA JOURNEE

Prière de me confirmer votre venue avant le 30 mars 2005 afin de me permettre une mise en place correcte de la journée. Merci.

@+ *Michel Billard*



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

Soyez présent à partir de **8h 30mn** pour les inscriptions et la mise en place. Merci.

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 : intervision

Exposés : accompagnement de fin de vie ; analyse transactionnelle

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

Enquête : cohérence professionnelle

Textes : la petite mort ; instructions pour mener votre vie

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

Humour : ceux qui se croient toujours 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)

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 : 2^{ème} 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-liste 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

N° 16 (26/06/2004)

Infos : surmonter les bourdonnements d'oreille ; c'est inné, les nouveau-nés voient avec les mains ! ; les incidences de la loi Accoyer

Phénodescription : symposium de Tours 2003 ; apprivoiser son ombre le 13 décembre 2003 ; 11^{ème} journée de la parenthèse le 3 avril 2004

Exposés : l'expression émotionnelle dans la voix

Conférences : Guy Corneau ; Jacques Salomé

Ateliers : sophro - communication en entreprise ; l'imaginaire et ses ressources ; la voix en sophrologie

Textes : s'entendre ; je prends conscience ; naissance au sens de la vie ; la relaxation ; discours d'investiture de Nelson Mandela

Séances : 2^{ème} degré actualisé 2003 sur le 1^{er} système et contemplation ; le cheminement de l'émotion dans la voix ; sons et enracinement ; 2^{ème} degré actualisé futurisation sophronique libre du 3^{ème} système ; réenchanter le monde ; développer sa force de vie et d'affirmation de soi ; 1 2 3 4 je pratique la sophro

Publication : mon stress et moi ; le corps, matière à pensée

Utile : la mounas

Humour : cours de formation offert aux hommes ; mignonnes d'enfants suite ; un représentant sonne à une maison ; humour face à nos angoisses !

ENQUETE



Vous trouverez ci-joint (ou en fichier joint) une enquête à me renvoyer pour celles et ceux qui se sentent concernés par le thème : « **sophrologie et entreprise** ». Une fois collectées, ces résultats donneront peut-être naissance à un groupe de travail autour de cette dynamique.

CYCLE REDUCTIF DESSINE

Vous trouverez ci-joint (ou en fichier joint) le **cycle réductif dessiné** envoyé par **Jack Maguy** (25 pages) que je remercie pour ce superbe cadeau au réseau (lors du prochain journal en mars, vous recevrez le cycle radical dessiné qu'il m'a également fait parvenir).

ATTENTION, A PARTIR DE 2005,

SANS ADRESSE ELECTRONIQUE,

PLUS DE JOURNAL !

ORGANISEZ-VOUS VITE, ENVOYEZ-MOI UNE ADRESSE EMAIL

