

Ce qu'on fait POUR les Autres SANS les Autres, c'est CONTRE les Autres.

SOMMAIRE

SOMMAIRE	1
A VOS AGENDAS	3
INSCRIPTIONS AUX JOURNEES	4
INFOS	4
Se former à la relation d'aide, donner forme à son projet professionnel	4
Formation à la relaxation des enfants ou adolescents	6
Sophrologie et Art de Voir	6
Mieux adapter nos interventions à la demande sociale... et créer ainsi les conditions de notre réussite ..	8
25 ans de la Fédération Européenne de Sophrologie	10
Approche dynamique du stress par la Sophrologie Caycédiennne	13
UTILE	13
Les papiers à conserver	13
LIBRAIRIE	15
Aquaphobie Bye Bye.....	15
ENQUETE	16
Prise en charge de la Sophrologie	16
IDEES	16
Week-end ailleurs.....	16
RESTITUTIONS	17
Rencontre phénoménologique avec mon Kiné.....	17

TEXTES.....	21
Amour.....	21
Les 7 merveilles du monde.....	21
Demande au Dalai Lama	22
La vue de la chambre.....	22
SEANCES.....	23
Les temps d'autre soi.....	23
PUBLICATIONS.....	26
Précision Sémantique de Michel Guerry	26
CLIN D'OEIL.....	35
Citations d'anniversaire.....	35
Droits de l'homme et Olympisme	36
DEVINETTE.....	37
CITATIONS.....	38
RAPPEL.....	38
Programme de la 19ème rencontre de (La Parenthèse) du Samedi 05/04/2008.....	39
PLAN - STADE BOIRON GRANGER.....	40
CONTENU DES ANCIENS JOURNAUX.....	41

Il faut suivre ceux qui **CHERCHENT** la VERITE et fuir ceux qui l'ont trouvée.

<p>Michel BILLARD – « La Parenthèse » - 42 rue Lamartine – 69120 – Vaulx-en-Velin – France Courriel : parenthese2@wanadoo.fr – Site : Http://pagesperso-orange.fr/la.parenthese/</p>
--



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 aussi 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://pagesperso-orange.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 communiqué uniquement par voie électronique.



A VOS AGENDAS

- **SAMEDI 05/04/2008**
19^{ème} rencontre de « La Parenthèse »
(programme en fin de journal)



INSCRIPTIONS AUX JOURNEES

Comme à l'accoutumée, vous trouverez dans le journal les dates des prochaines journées de la parenthèse, essayez, dans la mesure de vos possibilités, de me prévenir de votre inscription pour ces différentes rencontres suffisamment à l'avance afin que je puisse organiser la logistique nécessaire à un bon déroulement de ces journées. N'oubliez pas de m'envoyer un mail d'inscription (ou d'absence en cas d'inscription préalable) à parenthese2@wanadoo.fr . Enfin, vous pouvez envoyer votre chèque d'inscription (30 euros pour les 7 et 8 octobre, 20 euros pour le 1^{er} décembre) à l'ordre de « **La Parenthèse** » 42 rue Lamartine – 69120 - Vaulx en Velin.



INFOS

SE FORMER A LA RELATION D'AIDE, DONNER FORME A SON PROJET PROFESSIONNEL

Cette formation, spécialement conçue pour des Sophrologues, permet de découvrir, mieux comprendre et nous familiariser avec le monde de la Relation d'Aide et ses enjeux, d'un point de vue théorique et pratique.

PUBLIC

- Les personnes souhaitant se former à la Sophrologie Caycédienne et n'inscrivant pas leurs compétences dans le contexte clinique, social ou de la prévention.
- Les futurs sophrologues ou ceux déjà formés et désirant compléter leur formation et développer leur capacité à "aider" de façon réaliste et efficace.
- Les sophrologues désireux de donner un cadre théorique et éthique à leur pratique.

OBJECTIFS

- Identifier et clarifier ses motivations.
- Aider : pourquoi et pour quoi ?
- Se positionner. Ecouter : comment ?
- Apprendre à repérer la demande.
- Aller vers l'autre en restant présent à soi.
- Poser le cadre. Savoir s'y situer. Savoir le maintenir ou y revenir.
- Etre conscient de ses capacités et de ses limites.
- Notions de contexte et d'objectifs.
- Elaborer son projet professionnel dans le cadre défini du bien-être et de la prévention.

Les stagiaires bénéficieront d'un suivi individualisé tout au long de la formation. Notre accompagnement prendra en compte les acquis, l'expérience, la sensibilité, les valeurs et les motivations afin que chacun parvienne à trouver sa forme d'expression dans le cadre posé.

PROGRAMME

Il sera structuré selon 3 axes de travail :

- 1ère partie : le processus de la relation d'aide.
- 2ème partie : la technique de l'entretien dans la relation d'aide.
- 3ème partie : la pratique et son champ théorique.

TARIFS

Formation continue : 1740€ (145€ par jour). Tarif préférentiel, en autofinancement : 1260€ (105€ par jour) et 900€ pour les personnes en cours de formation au cycle Praticien en Sophrologie Caycédienne.

LIEU :

Ecole de Sophrologie Caycédienne de Carcassonne - 46 rue Pierre Germain 11000 Carcassonne

PROGRAMME DETAILLE :

- Le processus de la Relation d'Aide
- La technique de l'entretien dans la relation d'aide
- La pratique et son champ théorique

1) Le processus de la Relation d'Aide

Objectifs :

- Clarifier les motivations profondes, voire les confusions dans le choix des métiers de la Relation d'aide.
- Savoir se protéger lors de la mise en place d'une relation d'aide. Transformer un savoir faire en un savoir être.
- Apprendre et accepter la remise en cause de ses acquis et ses certitudes. Ancrer un projet professionnel dans une réalité sociale.
- Se définir praticien de la relation d'aide, connaître les implications et les champs d'application.

Contenu :

Lors de ce stage, les thèmes abordés porteront sur :

- Le choix et les motivations profondes de cette perspective professionnelle. L'accent portera sur le réalisme d'une telle démarche. Nous examinerons la place de ce choix dans son propre cheminement, et son inscription dans sa propre histoire. Nous travaillerons autour de l'engagement dans cette nouvelle orientation professionnelle et dans la détermination qui l'accompagne : Quel sens ? Quel projet ? Quelles croyances ?
- Un autre thème portera sur la professionnalisation de la relation d'aide : champ de la relation d'aide et inscription sociale du praticien de la Relation d'Aide.
- Le cadre de la relation d'aide ;
 - o Définition de la relation d'aide.
 - o Les indications de la relation d'aide.
 - o Les différents champs de la relation d'aide.
 - o Les aspects juridiques de la relation d'aide.

Méthode :

Dans ce stage le contenu et les méthodes sont étroitement reliés. Il s'agit ainsi d'articuler la pratique et la théorie afin de mener à son terme la concrétisation d'un savoir faire dans le métier de la relation d'aide.

2) La technique de l'entretien dans la relation d'aide

- Ce module s'adresse à ceux qui souhaitent se former à l'écoute dans la situation d'entretien et dans la relation d'aide.
- L'entretien exige à la fois une technique rigoureuse et une souplesse d'écoute nécessaire à la progression dans le dialogue. L'acquisition de ce savoir faire permet la mise en évidence des divers enjeux qui viennent se révéler au cours de l'entretien et d'y faire face. Ainsi nous apprendrons à écouter ce qui est dit par les mots et ce qui est exprimé non verbalement, à distinguer les messages explicites de ceux qui sont moins évidents. Nous nous exercerons à clarifier la demande, à intervenir avec la juste distance, et à développer une relation aidante.
- L'objectif est centré sur la connaissance de l'entretien dans la relation duelle, sur les différents types d'entretien en fonction de leurs contextes et sur les diverses méthodes d'écoute pour accueillir et aider une personne en demande.

Contenu :

- Guider l'entretien dans son déroulement et analyser les différentes phases.
- Les différentes techniques d'écoute, les diverses attitudes et leurs effets.
- Connaître les divers enjeux de la relation au cours de l'entretien :
- Repérer les enjeux du processus, de la structure et du contenu.
- L'observation l'attitude phénoménologique et l'interprétation.
- La communication non verbale.
- Le contrôle de la relation : distinguer les attitudes manipulatrices et les jeux de pouvoir.
- La place des émotions et comment y faire face.
- Apprendre à distinguer la plainte de la demande.
- S'impliquer, accueillir l'autre et tenir compte de soi

Méthode :

Exposés théoriques. Exercices didactiques, en groupe et deux à deux. Exercices pratique d'écoute, et mise en situations d'entraînement à l'entretien. Etudes de cas et analyse de situations à partir de l'expérience des participants.

3) La pratique et son champ théorique

Objectif :

L'engagement dans l'accompagnement de la personne se précise, par l'Intégration de la théorie et de la pratique, par la meilleure connaissance de son niveau de compétence et par la rédaction d'un travail écrit, témoignant de sa propre compréhension et implication dans cette formation

Contenu et méthode :

- L'articulation entre l'acquisition de la théorie et de la pratique se poursuit dans un approfondissement des connaissances requises pour exercer la Relation d'Aide. Nous étudierons les interactions entre le savoir, le savoir faire et le savoir être en alternant.
- Des exposés théoriques et des échanges ;
- Des entretiens didactiques, des mises en situations, de l'entraînement à la pratique.

Nous aborderons les thèmes suivants :

- Les aspects structurels et fonctionnels de la personnalité.

- Repérer, évaluer les systèmes de soutien, de ressource personnels et interpersonnels.
- Les enjeux de la relation : l'évolution de la relation, le transfert et le contre transfert.
- Repérer les états extrêmes, reconnaître un état suicidaire, un état agité, agressif, dépressif, délirant, etc. et connaître les attitudes à adopter.
- Et encore, apprendre à prendre soin de soi, prendre conscience de nos limites et nos compétences.

FORMATION A LA RELAXATION DES ENFANTS OU ADOLESCENTS

Des élèves de Geneviève Manent proposent des formations autour de la Relaxation et les enfants ou adolescents : site : www.crea-gap.com - CREA Gap - Françoise Dan & Pascale Grossi – 0685125816 – 0609780862 - 14 Lot Prè Vescal - 05000 – Rambaud - email : relaxation@crea-gap.com -

SOPHROLOGIE ET ART DE VOIR

OBJECTIFS DU STAGE : Acquérir l'ART de VOIR, à travers des techniques de base du confort de l'oeil permettant un bon fonctionnement de l'organe lui-même et des techniques d'amélioration de la vision. Nous ne savons pas bien utiliser nos yeux et nous gaspillons souvent ce capital qu'est une bonne vue. L'ART de VOIR récapitule *la bonne manière de voir* : les conditions, la régénération des rétines, l'adaptation à la luminosité, la relaxation oculaire (etc.). Nos yeux et notre cerveau sont en lien direct, d'où la relation entre notre vision, notre vue et notre comportement. L'ART de VOIR permet d'agir sur cette interaction. Les tensions se relâchent, dans les muscles extérieurs de l'oeil comme dans l'esprit, puisque la vision oculaire est une métaphore de notre vision du monde.

Les lunettes corrigent les problèmes de vision. Une fois le problème de vue reconnu, ce sont des « prothèses » qui maintiennent le globe oculaire dans une position où l'accommodation ne se fait pas bien et qui deviennent indispensables, alors qu'à *l'état naturel, nous voyons bien*.

DUREE DU STAGE : 21 h

2 jours + 1 jour un mois plus tard pour faire le point

Groupe : maximum 8 personnes

Coût : 250€ par personne

ORGANISATION DU STAGE :

Comprendre : Le fonctionnement de la vue, l'oeil, ses formes, les défauts de vision ; La méthode du Docteur BATES - Documentation – Bibliographie ; La partie mentale « Nous voyons comme nous regardons » ; Techniques visuelles ; Les bases du confort de l'œil ; Relaxation oculaire et visualisations ; Exercices de mobilité oculaire

Pratique mentale : Les questions à aborder en fonction de notre défaut de vision ; Les affirmations
Observation de « Comment je regarde ? »

Le stage se déroule dans une yourte confortable installée dans un lieu calme à la campagne. Un endroit propice à la concentration et au travail en groupe

L'atelier s'appuie sur la pratique de la Relaxation Dynamique de la SOPHROLOGIE en tant que méthode d'accès rapide à la détente, à la conscience du corps, à la présence à soi, à la rencontre Corps et Esprit, ainsi qu'aux ouvertures vers les changements.

BULLETIN D'INSCRIPTION

SOPHROLOGIE et ART de VOIR
LA PRESBYTIE

Week-ends proposés :

En **BRETAGNE CENTRE**

Samedi 19 et Dimanche 20 avril 2008

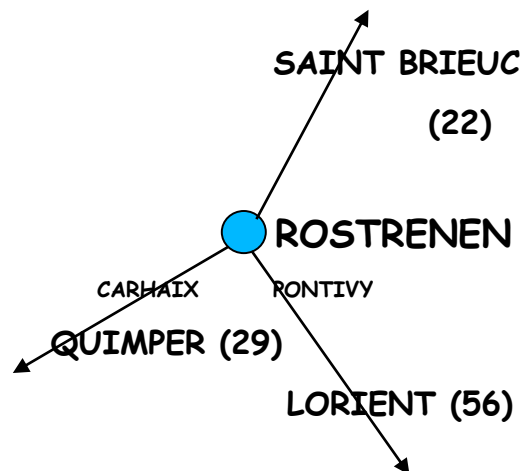
alentours ROSTRENEN (22)

Troisième journée* vendredi 16 mai 2008

• Samedi 17 et dimanche 18 mai 2008

alentours ROSTRENEN (22)

Troisième journée* vendredi 13 juin 2008



Liste des hébergements sur
demande - Restauration possible
sur réservation

*(selon les possibilités de tous)

NB : Il est possible et même intéressant pour l'ensemble du groupe que des personnes ayant un autre problème de vue que la presbytie participent au stage. Myopes, hypermétropes et astigmates y trouveront une amélioration du confort visuel et les techniques appropriées pour la rééducation de la vision. Il est simplement très facile de réduire la presbytie par la longue expérience de bonne vue préalable. En début de stage, les personnes ne lisent pas les tout petits caractères, à la fin de la 2^{ème} journée elles les lisent !!

NOM et PRENOM

ADRESSE

E-mail (un maximum de documents est fournis par ce biais)

TELEPHONE fixe

portable

Je m'inscris au stage du..... et (souhaite la liste des hébergements)

J'envoie ce formulaire d'inscription par courrier accompagné de 50€ d'arrhes pour la réservation, encaissés lors du stage (possibilité de régler le stage en plusieurs fois)

à : **Annick LE DOUSSAL** (Sophrologue Diplômée et formée à la méthode BATES)

23 rue Ollivier Perrin 22 110 ROSTRENEN

ale-doussal@wanadoo.fr 0296292470 – 0699421854

MIEUX ADAPTER NOS INTERVENTIONS A LA DEMANDE SOCIALE... ET CREER AINSI LES CONDITIONS DE NOTRE REUSSITE

L'Institut de Sophrologie pédagogique de Bayonne, Ecole déléguée de la Fondation A. Caycedo vous propose ce stage original respectant le : *« Adaptez mes méthodes... créez, construisez vos propres outils... »* du Pr. Alfonso Caycedo

Nos constats

Reconnaissons la difficulté, au « siècle de la vitesse » et du « manque de temps », de demander aux personnes avec lesquelles nous travaillons, de consacrer, de manière réitérée et fréquente, un temps important à une pratique d'entraînement sophrologique, aussi essentielle et agréable soit elle ... ». Nombreux sont les sophrologues, qui avouent leur difficulté à adapter les relaxations dynamiques à des demandes particulières et à varier leurs propositions.

L'adaptation nécessaire

Ce ne sont ni la durée, ni la profondeur du phénomène qui importent, mais la possibilité acquise de sa répétition consciente, chaque fois que cela est voulu ou nécessaire... Le sophrologue devra, selon nous, affirmer sa compétence en sachant proposer des méthodes adaptées, susceptibles d'être facilement répétées, de manière autonome, dans la vie quotidienne.

Apparaît donc, la nécessité de créer les conditions de l' « Instantanéité » et de la « Quotidienneté » dans le cadre des méthodes adaptées, proposées.

L'Instantanéité, c'est... *Savoir garder « à disposition » ce que nous avons pu vivre et expérimenter précédemment, dans l'ordre du positif, « en retrouver la trace » et pouvoir le reproduire, aisément, lorsque voulu ou nécessaire ...*

La quotidienneté demande de...

- Privilégier l'esprit de la méthode et non sa lettre...
- Faire que chaque geste de la vie courante puisse être un moyen d'entraîner notre attitude sophrologique

Abréger et aller vite... Aller à l'essentiel ...

Il n'y a pas de contradiction fondamentale avec la démarche sophrologique, si abréger » et « aller vite » sont compris comme « aller à l'essentiel ».

En nous appuyant sur l'analyse et les réponses possibles à trois problématiques particulières, nous vous proposons de dégager ensemble les modalités concrètes d'adaptation de la Méthode Alfonso Caycedo...

Nous réfléchirons ensemble, à ce qui constitue l'essentiel de la Méthode pour pouvoir proposer *des méthodes adaptées : des méthodes rapides, des méthodes courtes, des méthodes faciles à reproduire, de manière autonome, des méthodes faciles à reproduire dans la vie courante. Des méthodes réduites à l'essentiel* dont nous pensons qu'elles sont nécessaires pour répondre efficacement et de la manière la plus opérationnelle possible à la demande sociale.

Organisation de la formation

La formation s'organise sur une durée de quatre journées.

1ère phase :

- Lors des deux premières journées, une étude des protocoles, même les plus anciens, permettra une analyse de l'évolution de la phase réductive de la Méthode A. Caycedo des années 1980 jusqu'à la période actuelle.
- Elles permettront de dégager « l'essentiel », de chaque Relaxation Dynamique et de chacune des principales techniques relevant des quatre paramètres, de découvrir, d'acquérir et d'entraîner, ainsi, les concepts d' « instantanéité et la quotidienneté ».
- Elles permettront d'apprendre à construire des séances « réduites à l'essentiel ».

2ème phase :

Lors des deux dernières journées, une analyse rapide des trois problématiques particulières que sont : L'avance en âge, Le stress, La fatigue visuelle, permettra

- de construire ensemble des séances adaptées aux analyses effectuées,
- de renforcer l'adaptabilité du sophrologue,
- de construire ensemble des séances adaptées autour des concepts d' »instantanéité « et de « quotidienneté ».

Contact

Si vous êtes intéressé (e) par une telle approche, Faites nous le savoir

Merci de nous préciser alors, si vous préféreriez : un stage long (4 journées) ou deux stages de deux jours chacun (2x 2 jours)

Précisez également votre lieu de résidence. En fonction de la demande exprimée, nous vous informerons sur l'organisation pratique qui sera, alors, mise en place.

Pour nous contacter, téléphonez au 0558418588 <mailto:ispbayonne@wanadoo.fr>

Site de l'ISP <http://bayonnesophrologie.ifrance.com/cariboost1/index.html>

25 ANS DE LA FEDERATION EUROPEENNE DE SOPHROLOGIE

« Emotion, Corps et Conscience »

**FEDERATION EUROPEENNE
DE SOPHROLOGIE** — 25 ans

"Emotion, Corps et Conscience"



27 - 28 - 29 juin 2008

Conférences

- Jacques CASTERMINE
- André CHEVANCE
- Michel ODOUL
- Sophrologues professionnels

Ateliers

- La sophrologie en pratique déclinée en 4 thèmes

Soirée festive samedi soir

VENDREDI 27 JUIN

9h00: Accueil des participants

10h00: Ouverture du congrès
Martine DUPUY Présidente FEDS
Brigitte JULIEN

10h30 - 11h45: Conférence
André CHEVANCE
Psychologue et Psychiatriste
Enseignant chercheur
à l'université Paris

11h45 - 13h00: Conférence
Catherine BELVAUX,
Stéphane DUPONT et
Marie-Christine MOURIER
Sophrologues
Expériences croisées
Thème "Sophrologie & l'enfant"

13h00 - 14h30: REPAS

14h30 - 16h00: Atelier
Rencontres professionnelles
1^{er} thème au choix:
enfant, douleur, sport, pédagogie

16h00 - 17h30: Atelier
Rencontres professionnelles
2^e thème au choix:
enfant, douleur, sport, pédagogie

19h30: Dîner - Soirée libre

ODENT | CREATION

SAMEDI 28 JUIN

9h00 - 10h15: Conférence
Pascale FRANCOIS, Annette GOUJON
Annie PERRAUD et Michel VOGEL
Sophrologues
Expériences croisées
Thème "Traitement de la douleur"

10h15 - 10h30: Pause

10h30 - 11h45: Conférence
Michel ODOUL
Ecrivain, Directeur de
l'Institut Européen de Shiatsu

11h45 - 13h00: Conférence
Séverine BOVERO, Jean-Pierre COSTES
et Louis LEONARD
Sophrologues
Expériences croisées: "Les sportifs"

13h00 - 14h30: REPAS

14h30 - 16h00: Atelier
Rencontres professionnelles
3^e thème au choix:
enfant, douleur, sport, pédagogie

16h00 - 17h30: Atelier
Rencontres professionnelles
4^e thème au choix:
enfant, douleur, sport, pédagogie

19h30: Dîner - Soirée festive

COÛTS

CONGRÈS:

50€ arrhes + solde à l'arrivée au congrès à régler à la FEDS

- Forfait 3 jours = 140€ (ve - sa - di)
- Forfait Week-end = 100€ (sa - di)

PENSION COMPLÈTE:

50€ arrhes + solde à l'arrivée au congrès à régler au Château Fondjouan

Durée	Chambre 2 lits ventilateurs privés	Chambre 2 lits ventilateurs collectifs	Chambre 3/4 lits ventilateurs collectifs
Forfait 3 jours	173,00 €	146,00 €	119,00 €
Forfait week-end	116,00 €	98,00 €	80,00 €

* Possibilité chambre triple voir avec le Château Fondjouan

COMAC 13 5018 05 13 15 01

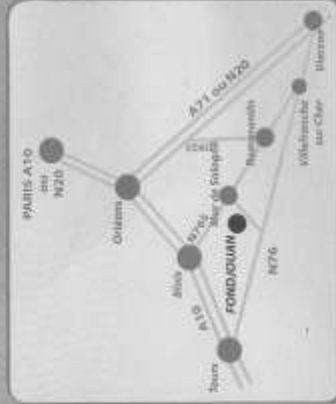
www.federation-sophrologie.com

INFORMATIONS PRATIQUES

Date: du vendredi 27 juin 2008 à 10h
au dimanche 29 juin 2008 à 16h30

Lieu: Domaine de Fondjouan
41 230 Mur de Sologne
Tél: (0032) (0)2 54 95 50 00
email: fondjouan@wamadoo.fr

PLAN D'ACCÈS



INSCRIPTIONS

avant le 30 avril 2008

Bulletin ci-joint accompagné
de 2 chèques de 50€ d'arrhes chacun:

1er: Arrhes congrès
à l'ordre de la
Fédération Européenne de Sophrologie

2e: Arrhes hôtellerie
à l'ordre du Château de Fondjouan

A envoyer à: Mme Marie-Claude DAVIAUD
33, avenue du Pas St Jacques
86180 BUXEROLLES

DIMANCHE 29 JUIN

9h00 - 10h15: Conférence
Yolande MARCHAL et
Giorgio PARISOTTO
Sophrologues
Expériences croisées
Thème: "Sophrologie en pédagogie"

10h15 - 10h30: Pause

10h30 - 11h45: Conférence
Jacques CASTERMANE
Kinésithérapeute ULB
Directeur du centre Dürckheim
"Ecole de sagesse exercée"

11h45 - 13h00: Conférence
Bernard LOQUINEAU
Médecin - Sophrologue
"La sophrologie:
des origines à l'actualité"

13h00 - 14h30: REPAS

14h30: Synthèse
et clôture du congrès
Martine DUPUY Présidente
Geneviève LASSORT

15h30: Remise des diplômes
et clôture
de la formation de base
Promotion 2006/2008

www.oident.fr.com

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Pays :

Tél : / / / /

email :

- Je m'inscris au Congrès des 25 ans et choisis :
 - Option 3 jours (vendredi, samedi, dimanche) au coût de 140 €
 - Option Week-end (samedi, dimanche) au coût de 100 €

et joints un chèque de 50 € d'arrhes par personne à l'ordre de la FEDS

- Je réserve mon hébergement en pension complète
 - Forfaits 3 jours 173 € 146 € 119 €
 - Forfaits Week-end 116 € 98 € 80 €

et joints un chèque de 50 € d'arrhes par personne à l'ordre du château Fontjuan

Date :

Signature :

- 1 bulletin d'inscription complété par personne
- 1 chèque de 50 € par personne
à l'ordre de FEDS pour réservation congrès
- 1 chèque de 50 € par personne
à l'ordre du château ic2nquqaan pour réservation hébergement

Adresser à :

Mme Marie-Claude DAVIAUD
33, Avenue du Pas Saint Jacques
86180 BUXEROLLES

APPROCHE DYNAMIQUE DU STRESS PAR LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE

Nous organisons les 9-10-11 mai 2008 un séminaire sur l'Approche dynamique du stress par la Sophrologie Caycédienne.

Il aura lieu à l'IDREC, Ecole de Sophrologie Caycédienne de Carcassonne.

Nous appuyant sur les approches classiques mais aussi les plus récentes (neurosciences, mécanique quantiques...), nous irons à la découverte du stress, ainsi que de notre propre façon de "stresser". Nous comprendrons de façon précise comment la Sophrologie Caycédienne (et surtout les formes récemment réactualisées) s'impose comme réponse magistrale à ce phénomène. Nous profiterons de ce champ d'expertise scientifique pour mieux repérer ce qui fait que la Sophrologie "ça marche"....

Tarifs

Formation continue : (demandez nous une convention de formation professionnelle) 435 €

Tarif préférentiel, en autofinancement : 315 €

Ecole de sophrologie Caycédienne de Carcassonne

46 rue Pierre Germain - 11000 Carcassonne

Contactez-nous : au 04 68 71 23 19

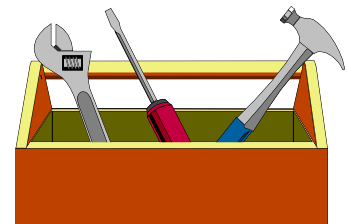
Par mail : eu1658140@tele2.fr

Ou par notre site : <http://www.idrec-sophrologie.com>

UTILE

LES PAPIERS A CONSERVER

Quels papiers faut-il garder, et combien de temps ?



ASSURANCES

Contrats habitation et automobile	10 ans	Durée pendant laquelle votre responsabilité peut être recherchée.
Contrats d'assurance décès et d'assurance vie	à vie	
Quittances de prime	2 ans	L'assureur a deux ans pour les contester.
Cotisations d'assurance vie	5 ans	Si vous bénéficiez d'un crédit d'impôt.
Résiliation	2 ans	Conservez le double du courrier et l'avis de réception.
Dossier de sinistre	10 ans	Courriers et preuves de versements doivent être conservés dix ans après la fin de l'indemnisation. Plus longtemps, si des séquelles sont à craindre.

AUTOMOBILE

Contraventions	2 ans	La prescription des poursuites est d'un an, mais celle des peines de deux ans.
Facture d'achat	durée de la garantie	Durée de la garantie
Facture de réparation	30 ans	A compter de la revente (vices cachés).

BANQUES

Bordereau de versement	10 ans	C'est votre seule preuve de remise d'argent.
Talon de chéquier	30 ans	Ce délai correspond à celui de l'action civile, le talon permettant de garder la référence du chèque.
Prêt à la consommation	2 ans	Après le règlement de la dernière échéance du crédit.
Prêt immobilier	10 ans	Après le règlement de la dernière échéance du crédit.
Relevé de compte	10 ans	Pointer les opérations avec votre talon de chéquier et vos factures de carte bancaire avant de les classer.
Valeurs mobilières	5 ans	Délai pour réclamer coupons, intérêts et dividendes. Gardez les avis d'opéré pendant la détention des titres.

FAMILLES

Contrat de mariage	à vie	Le notaire peut en délivrer une copie.
Jugement de divorce	à vie	Pour une pension alimentaire, le délai est de 5 ans.
Donations	à vie	Preuves à conserver pour éviter tout litige lors de l'ouverture de la succession ou face au fisc.
Livret de famille	à vie	En cas de divorce, en demander une copie.
Reconnaissance de dette	30 ans	Ce délai court après la fin du remboursement.

IMPOTS ET TAXES

Taxe d'habitation, taxe foncière	1 an	
Impôt sur le revenu, redevance audiovisuelle, taxe professionnelle	3 ans	Conservez les déclarations, les justificatifs et les avis.
Preuve du paiement des impôts	4 ans	

HONORAIRES

Mandat à agent immobilier	10 ans	Les honoraires sont libres, soyez précis dans le contrat.
Avocat	5 ans	Les frais et salaires peuvent être réclamés pendant 5 ans.
	30 ans	Les honoraires peuvent être réclamés pendant 30 ans.
Huissier	1 an	
Notaire	5 ans	Pour un acte relatif à un décès, le délai part du décès.

LOGEMENT

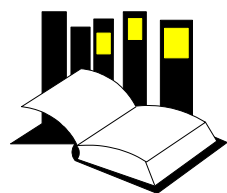
Charges de copropriété	10 ans	Même délai pour les correspondances avec le syndic.
Contrat de location	5 ans	Délai pour contester loyers et charges (conserver quittances et état des lieux).
Règlement de copropriété	à vie	Même durée pour les comptes rendus d'assemblée générale.
Titre de propriété	à vie	Aussi longtemps que vous ne revendez pas.
Travaux	10 ans	Même délai qu'en matière de garantie décennale.
Factures d'électricité	5 ans	
Factures d'eau	4 ans	2 ans si l'eau est distribuée par une entreprise privée
Factures de téléphone	1 an	

SANTE

Bordereau de Sécurité Sociale	2 ans	Ce délai s'applique à la Sécurité sociale en cas de reprise de trop perçu.
Certificats médicaux	à vie	Radiographies, analyses, carnets de santé pourront être utiles en cas de récurrence de l'affection.
Hôpital	30 ans	Les frais de séjour dans un hôpital peuvent être réclamés pendant 30 ans ; dans un autre établissement public, 4 ans ; dans une clinique privée, 10 ans.
Ordonnances, dossier médical (paiement des honoraires)	2 ans	A conserver au moins jusqu'à la fin du traitement. En revanche, une action en responsabilité contre un médecin n'est prescrite qu'au bout de 30 ans.

VIE PROFESSIONNELLE

Allocations chômage	à vie	Les Assedic peuvent réclamer un trop perçu pendant 5 ans.
Bulletins de salaire	à vie	Pour votre retraite, vous devez pouvoir justifier de vos revenus.
Contrat de travail	à vie	
Relevé de points des caisses de retraites	à vie	



LIBRAIRIE

AQUAPHOBIE BYE BYE

La méthode douce pour retrouver le plaisir de l'eau

Auteur : Nathalie MENEY - Éditions Le Souffle d'Or - ISBN : 978 2 84058 335 6

Format : à l'italienne 17 x 24 - Nb. Pages : 248 pages - A l'intérieur : 3 CD audio et 6 fiches plastifiées - Prix : 39 € Rayon / Genre : santé, médecine, psychologies

La peur de l'eau ou aquaphobie concerne aujourd'hui 15% **de la population**. C'est un véritable drame pour ces personnes, qui tentent parfois en vain de se réconcilier avec l'eau : il nécessite d'être pris en compte. Nathalie Meney a mis au point une **méthode douce** d'éducation à l'eau, à la portée de tous ceux qui souhaitent se libérer de cette phobie. Elle utilise sa double formation de sophrologue et de maître nageur. Cette méthode se déroule en 2 étapes :

1. 11 séances de sophrologie spécifiquement adaptées, enregistrées et clairement présentées, qui vont **préparer la personne** à modifier son comportement et sa relation avec l'eau.
2. Ensuite 10 séances d'adaptation à l'eau, toujours accompagnées d'une 12^{ème} séance de sophrologie qui se pratique tout au long du processus, vont permettre à l'« élève » de construire en douceur de nouvelles références positives avec l'eau.

Ce livre, accompagné de ses 3 CD audio et ses 6 fiches, permettra de se libérer des blocages du corps et de l'esprit pour recouvrer tous les plaisirs de l'eau.

C'est **un atelier simple et complet**. Tout au long du livre, très pédagogique et clair, l'auteur invite le lecteur à une participation active.

Nathalie MENEY est maître-nageur et sophrologue. Spécialisée dans les phobies, elle s'intéresse particulièrement aux traumatismes de la vie. Diplômée d'un Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne, elle est thérapeute en relation d'aide, pratique l'IMO et la PNL et consacre beaucoup de temps à la recherche de concepts et méthodes visant au développement de la personne.



ENQUETE

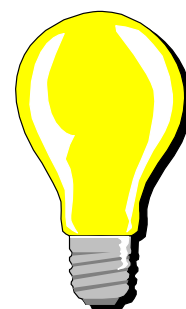
PRISE EN CHARGE DE LA SOPHROLOGIE

Je vous propose, dans la même dynamique qui a permis de mettre en route le recueil des informations permettant l'élaboration de la grille tarifaire ci-jointe, d'établir une liste des éventuelles mutuelles, assurances, entreprises ou divers organismes qui prévoient une participation partielle ou totale au financement des thérapies alternatives et/ou la sophrologie. Adressez-moi vos réponses par courriel à parenthese2@wanadoo.fr si possible avec le nom exact de l'organisme, son adresse et son mode de participation, de prise en charge ou de remboursement.

IDEES

WEEK-END AILLEURS

Dans les futurs projets de « La Parenthèse », l'organisation possible d'un week-end en se « délocalisant » un peu, à savoir en allant dans une autre région que celle des « Lyonnais » afin de créer un autre espace de rencontre, d'enrichir et d'élargir notre groupéité. Et en voyant un peu plus loin, peut-être de pérenniser ce mode de rencontre en l'organisant au moins une fois par an. Je m'adresse donc à vous toutes et tous pour m'indiquer les éventuelles endroits susceptibles de pouvoir accueillir ce type de rencontres (gîtes, etc.) à moindre frais pour le participants, sachant que pour l'instant il faut se donner la possibilité d'être une trentaine au maximum afin de mettre cette éventuelle dynamique en route en toute simplicité. Merci de votre aide, j'attends vos informations à ce sujet.



RESTITUTIONS

*« Un rien qui nous parvient du dehors ou du dedans
et qui nous incite à faire attention,
change complètement notre conscience »
K.G.Dürckeim.*

RENCONTRE PHENOMENOLOGIQUE AVEC MON KINE...

Pourquoi phénoménologique ?

J'ai accepté cette expérience de massage de bien être (je préfère au terme de bien être, celui de mieux être qui contient déjà pour moi, une idée de cheminement), dans l'intention très claire d'être réceptive pour recevoir et donc vivre le plus pleinement possible le « phénomène ».

C'était une collaboration que je voulais installer, non seulement avec la personne qui devait me guider dans ce parcours, mais surtout avec moi-même.

Une disponibilité pour aller vers le mieux être, certes, mais surtout une résolution préalable pour me libérer, me débarrasser de tous les clichés, de tous les aprioris.

C'était un retour à la notion même du toucher que je voulais réinventer pour moi et ce, très loin de toute théorie ou rationalisation.

Pourquoi mon kiné ?

L'adjectif possessif qui précède le mot kiné n'est là que par défaut, « le kiné » paraissant doter la personne en question d'une qualité de gourou qui me semble un peu excessive et « un kiné » sous tendant que cette rencontre n'a été que le fruit d'un pur hasard, ce qui n'est pas le cas.

Alors va pour mon kiné !

Je vais donc essayer, sans entrer dans les détails extérieurs d'une séance de massage de bien être qui était une expérience tout à fait nouvelle pour moi, de vous faire partager mes sensations, mes sentiments, ce que j'ai senti et ressenti en ces circonstances un peu particulières.

Dire que j'avais le trac avant de commencer n'est pas le terme exact, c'était plutôt un recueillement, une concentration nécessaire avant de vivre un basculement vers le disponible, l'espace de l'inconnu.

Pourtant les éléments de la pièce qui allait être interprétée étaient familiers pour moi, le décor, les bruits du dehors, la température, les odeurs...et même la personne qui devait me masser et que je connaissais.

Lorsque je suis entrée dans la salle, une lenteur pesante m'habitait même si les gestes que j'effectuais restaient rapides, car un décalage s'était installé entre ce que je vivais à l'intérieur et les mouvements extérieurs de mon corps.

Je me suis donc déshabillée très vite comme lors d'une visite de routine chez le médecin, me débarrassant du superflu, déjà dans une perspective d'allègement et d'abandon de l'inutile.

J'ai regardé la table de massage qui m'a semblé à ce moment précis, non pas menaçante, mais froide et impersonnelle, indifférente.

Et puis j'ai remarqué la serviette bleue qui la recouvrait et tout a changé... Cet objet tout à fait ordinaire s'est peu à peu imprégné des émotions recroquevillées que je retenais jusqu'à présent, et que j'ai laissé alors poindre en moi. La serviette bleue engageante et familière m'a offert sa complicité...

Je me suis retrouvée à plat ventre, le buste en contact étroit avec le tissu de la serviette bleue, pendant que la personne qui m'accompagnait dans cette expérience, me recouvrait doucement d'une couverture ample et accueillante. Plus qu'une protection, ce revêtement souple et chaud me semblait une sorte de fourreau pour mieux me vivre du dedans.

Dans cette position pourtant confortable, je ne savais que faire de mes mains, où les poser, elles sont devenues tout à coup étrangères, menant leur vie propre, en désaccord avec la situation. Peut être se sentaient-elles inutiles, mises au rebut puisque délivrées des occupations quotidiennes...

Mes jambes et mes pieds ont cherché à retrouver une contenance naturelle, ayant la tentation de la position habituelle dans le lit avant le sommeil puisque j'étais couchée, la recherche d'une position de repliement sur soi plus que d'ouverture sur le monde extérieur, mais ça n'allait pas.

J'avais l'intuition que pour rester disponible à ce qui allait advenir je devais m'abandonner certes, mais sans glisser dans un relâchement trop fort. Il me fallait entrer dans la détente avec mon corps, me laisser porter mais aussi garder toute ma personne dans une vigilance confiante.

« Etre dans une perméabilité sereine ».

Assez vite pourtant, je me suis réunifiée, mon corps s'est réapproprié ses quatre membres et je me suis coulée avec un profond sentiment de gratitude et de jubilation dans un moule souple et chaud.

La musique ne fut pas une intrusion dans le monde du silence ... Je ne sais plus qui a dit « Toute musique entre d'abord en compétition avec le silence. Il faut qu'elle soit meilleure que lui pour avoir le droit de vivre ».

Et bien, les vibrations sonores qui arrivaient jusqu'à moi pour m'irradier tout le corps n'entraient pas en compétition avec le silence qui s'était installé en moi, elles se coulaient en lui plutôt, pour rendre la qualité de ce silence encore plus palpable.

Evoquer aussi la voix de la personne qui me massait, que je ne recevais pas du dehors mais que je percevais du dedans, que je n'écoutais pas avec mes oreilles mais que j'entendais très clairement dans une imprégnation progressive...

Les mots prononcés dans un murmure faisaient musique et leurs sens m'atteignaient dans une vibration légère et profonde en même temps, c'était un impact mélodieux et apaisant comme le ressac de l'océan.

Le monde extérieur tout à coup n'existait plus puisque j'intériorisais tout ce qu'il m'envoyait...

Des mains douces et fermes ont commencé à me toucher le haut de la tête, des mains précises dans la forme et le geste, présentes mais non intrusives, des mains prêtes à m'accompagner dans un voyage dont elles connaissaient l'itinéraire mais pas les péripéties...

Comment dire ?

Comment dire l'évanescence sans barricader avec des mots ?

Comment me dire et vous dire en restant en contact avec ce que j'ai vécu, avec ce que j'étais, ce que je suis, sans me laisser abuser par le clinquant et la facilité de phrases préfabriquées ?

Comment être phénoménologique !!!

Quand je prononce le mot « toucher », sans essayer d'en saisir le sens profond, sans me poser vraiment, ma pensée réagit souvent, il me semble, comme une sorte de réflexe conditionné et circonscrit immédiatement la réalité de ce mot au contact extérieur physique peau contre peau même si ce contact génère des émotions et des sentiments.

Mais lors de cette expérience, j'ai repris contact avec une réalité qui n'était sans doute pas nouvelle pour moi, mais que j'ai redécouverte. Mon corps a reçu le toucher non seulement sur l'épiderme mais s'est permis de l'accueillir aussi dedans, mon corps s'est réveillé à des sensations très physiques qui sont nées sur ma peau et ont continué à se manifester de plus en plus profond, sans rien perdre de leur acuité.

Dans ce vécu si juste et si fragile, j'ai pu entrevoir une vérité toute simple. La personne qui vous masse et vous touche par l'intermédiaire de ses mains dans des gestes techniques peut à certains moments être touchée en retour par la personne massée qui lui renvoie le contact qu'elle reçoit, dans un écho.

Je recevais le geste actif du masseur et percevais très clairement, dans une attitude d'acceptation, la texture, la chaleur des doigts, de la paume de la main et en même temps j'allais à la rencontre de ce geste dans un mouvement plus volontaire, une énergie puissante mais mesurée, un élan du corps non perceptible mais bien réel.

J'ai même eu l'impression fugitive l'espace d'un court instant, que les sensations peuvent être dues, par un phénomène d'expansion de la conscience à un toucher moins charnel, un toucher qui dépasse les limites du corps.

Peut-on toucher quelqu'un sans le toucher par un contact purement physique ? Mais peut être que le terme toucher entendu dans un sens plus émotionnel vient de là...

La séance s'est poursuivie, je m'installais de plus en plus profondément dans ma vivance et lorsque j'ai changé de position pour me retrouver sur le dos, mon corps dans sa totalité recevait les sensations naissant de la partie massée si petite soit-elle, comme dans une résonance.

Parfois c'était une onde qui partant d'un point précis parcourait tout le corps mais parfois aussi, le contact sur une zone particulière faisait réagir le corps dans une réaction instantanée, les cellules communicant entre elles dans un lien secret et immédiat.

Le mot qui me vient spontanément alors que j'écris, est le mot « hologramme », j'étais un hologramme, dont chacun sait que ses différentes parties contiennent la totalité de l'image ou l'image de la totalité...

Je voudrais aussi évoquer une découverte qui m'a percutée dans le cadre précis de cette expérience. J'ai parlé du toucher du corps dans son ensemble comme si c'était une réalité unique et indissociable, ce n'est pas le cas.

J'ai senti mon corps comme cloisonné avec une logique d'acceptation des sensations propre à chaque compartiment que sont la tête, le corps et les membres et les mains.

Si j'ai vécu le déroulement de cette séance presque comme allant de soi au niveau du corps et des membres, l'expérience m'a ménagé des surprises lorsqu'il s'est agi du toucher de la tête et celui des mains.

La séance a débuté et a fini par un massage du cuir chevelu, puis de la tête et du visage. Ce sont les deux seuls instants du « parcours » où j'ai ressenti de l'inconfort et presque de la gêne, une porte qui claque et se ferme sur une entrée par effraction dans mon intimité la plus profonde.

Et puis il y a le toucher des mains du masseur dans et sur vos mains à vous. Alors là, surprise, encore !!!

C'était un tout petit peu plus pour moi que le toucher professionnel et précis du masseur au massé. Nous étions à égalité en quelque sorte. J'ai vécu ce contact comme la matérialisation d'un lien bref mais très puissant, une rencontre furtive entre deux êtres humains.

Vous pouvez toucher quelqu'un de maintes façons mais lorsque vous lui prenez la main, il se passe quelque chose de différent, c'est le geste le plus pur, le plus désintéressé que je connaisse lorsqu'il est spontané et sans possessivité.

C'est un élan en même temps qu'un abandon, pas de dominant dominé, pas je te donne et tu reçois, non je te rejoins plutôt dans un contact intime et chaud, geste de confiance et de lâcher prise.

Je vais essayer de condenser ce ressenti très spécifique pour moi en l'exprimant de la manière suivante : La conscience que je vivais dans ma tête au moment du toucher était une femme boudeuse et rétive, elle devenait riieuse et enjouée telle une enfant, à l'instant du contact sur le corps et les membres et s'abandonnait pour être tendre et affectueuse, dans les mains...

Pour terminer la description de ce ressenti sur une image technologique encore une fois, je peux dire qu'avant cette expérience, j'étais un vieux poste de télévision et qu'à la fin par miracle, j'étais un écran plat !

L'image corporelle et émotionnelle que je vivais et ressentais était devenue d'une netteté irradiante, le nombre de pixels ayant considérablement augmenté !!!

La séance s'est poursuivie et terminée sur un échange, une expression « à chaud » des sensations et impressions engendrées par cette expérience.

Cette première étape spontanée, à fleur de peau si j'ose dire voile une autre vivance dont l'expression ne prend forme qu'après décantation, elle surgit par la suite comme une évidence des profondeurs.

C'est la restitution que je vous livre ici.

Un massage de bien être, oui sans aucun doute...

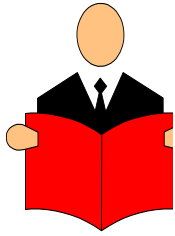
Peut être un peu plus ...

*« Il n'y a pas d'action, quel qu'en soit le but extérieur,
qui ne contienne la chance intérieure
de nous plonger davantage dans la vérité »*

K.G.Dürckeim.

Geneviève J. (sophrologue) en février 2007

Merci à toi, Geneviève, pour cette restitution que tu m'as envoyée en retour de la rencontre que nous avons partagée par cet acte du « toucher ». Michel (le « kiné »).



TEXTES

AMOUR

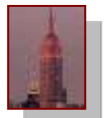
« La vie est ténèbres,
Si elle n'est pas animée par un Elan.
Et tout élan est aveugle,
S'il n'est pas guidé par le Savoir.
Et tout est plus vain,
S'il n'est pas accompagné de Labeur.
Et tout labeur est futile,
S'il n'est pas accompli avec Amour.
Et lorsque vous travaillez avec amour,
Vous resserrez vos liens avec vous-même,
Avec autrui et avec Dieu. »
« Et qu'est ce que travailler avec amour ? »
« C'est tisser un vêtement avec des fils tirés de votre cœur,
Comme si votre bien-aimée devait le porter.
C'est bâtir une maison avec affection,
Comme si votre bien-aimée devait l'habiter.
C'est semer des graines avec tendresse
Et récolter la moisson avec joie,
Comme si vos enfants devaient en manger le fruit.
C'est insuffler en toute chose que vous façonnez
Un Zéphyr de votre esprit.
Et savoir que tous les morts bienheureux
Se tiennent auprès de vous et veillent sur votre travail. »
Khalil Gibran (1923)

LES 7 MERVEILLES DU MONDE

On demanda à un groupe d'étudiants de faire une liste de ce qu'étaient, à leurs yeux, les « Sept Merveilles du Monde ».

Malgré certains désaccords, voici ce qui reçut le plus de votes :

1. Les Pyramides d'Égypte
2. Le Taj Mahal
3. Le Grand Canyon
4. Le Canal de Panama
5. L'Empire State Building
6. La Basilique St. Pierre
7. La Grande Muraille de Chine



Tandis qu'il récoltait les votes, le professeur remarqua que l'une des étudiantes n'avait pas encore terminé sa liste. Il demanda donc à la jeune fille si c'était difficile. Celle-ci lui répondit : « Oui, un peu. Je n'arrive pas à trancher, car il y en a tant. »

Le professeur lui dit : « Dis-nous déjà ce que tu as trouvé, et nous pourrions peut-être t'aider ».

Après un moment d'hésitation, la jeune fille lit ce qui suit : « *Je pense que les Sept Merveilles du Monde sont : 1. Voir..., 2. Entendre..., 3. Toucher..., 4. Goûter..., 5. Sentir..., 6. Rire..., et en 7. Aimer.* »

Un tel silence se fit dans la salle qu'on aurait pu entendre une mouche voler. Les choses auxquelles nous ne prêtons plus attention parce qu'elles sont simples et ordinaires, et que nous prenons pour acquises, sont véritablement merveilleuses !

Un petit rappel : Les choses les plus précieuses de la vie ne peuvent être ni bâties ni achetées par l'homme.

DEMANDE AU DALAÏ LAMA

" Qu'est ce qui vous surprend le plus dans l'humanité ? "

Il a répondu : « Les hommes ! Parce qu'ils perdent la santé pour accumuler de l'argent, ensuite ils perdent de l'argent pour retrouver la santé. Ils pensent anxieusement au futur et ils oublient le présent, de telle sorte qu'ils finissent par ne plus vivre ni le présent ni le futur. Ils vivent comme s'ils n'allaient jamais mourir et ils meurent comme s'ils n'avaient jamais vécu. »

LA VUE DE LA CHAMBRE

Deux hommes, tous les deux gravement malades, occupaient la même chambre d'hôpital. L'un d'eux devait s'asseoir dans son lit pendant une heure chaque après-midi afin d'évacuer les sécrétions de ses poumons, son lit était à côté de la seule fenêtre de la chambre. L'autre devait passer ses journées, couché sur le dos. Les deux compagnons d'infortune se parlaient pendant des heures. Ils parlaient de leurs épouses et de leurs familles, décrivaient leur maison, leur travail, leur participation dans le service militaire et les endroits où ils avaient été en vacances. Et chaque après-midi, quand l'homme dans le lit près de la fenêtre pouvait s'asseoir, il passait le temps à décrire à son compagnon de chambre tout ce qu'il voyait dehors. L'homme dans l'autre lit commença à vivre pendant ces périodes d'une heure où son monde était élargi et égayé par toutes les activités et les couleurs du monde extérieur. De la chambre, la vue donnait sur un parc avec un beau lac, les canards et les cygnes jouaient sur l'eau tandis que les enfants faisaient voguer leurs bateaux en modèles réduits. Les amoureux marchaient bras dessus, bras dessous, parmi des fleurs aux couleurs de l'arc-en-ciel, de grands arbres décoraient le paysage et on pouvait apercevoir au loin la ville se dessiner. Pendant que l'homme près de la fenêtre décrivait tous ces détails, l'homme de l'autre côté de la chambre fermait les yeux et imaginait la scène pittoresque. Lors d'un bel après-midi, l'homme près de la fenêtre décrivit une parade qui passait par-là. Bien que l'autre homme n'ait pu entendre l'orchestre, il pouvait le voir avec les yeux de son imagination, tellement son compagnon le dépeignait de façon vivante. Les jours et les semaines passèrent. Un matin, à l'heure du bain, l'infirmière trouva le corps sans vie de l'homme près de la fenêtre, mort paisiblement dans son sommeil. Attristée, elle appela les préposés pour qu'ils viennent prendre le corps. Dès qu'il sentit que le moment était approprié, l'autre homme demanda s'il pouvait être déplacé à côté de la fenêtre. L'infirmière, heureuse de lui accorder cette petite faveur, s'assura de son confort, puis elle le laissa seul. Lentement, péniblement, le malade se souleva un peu, en s'appuyant sur un coude pour jeter son premier coup d'oeil dehors. Enfin, il aurait la joie de voir par lui-même ce que son ami lui avait décrit. Il s'étira pour se tourner lentement vers la fenêtre près du lit. Or, tout ce qu'il vit, fut un mur ! L'homme demanda à l'infirmière pourquoi son compagnon de chambre décédé lui avait dépeint une toute autre réalité. L'infirmière répondit que l'homme était aveugle et ne pouvait même pas voir le mur. Peut-être a-t-il seulement voulu vous encourager, commenta-t-elle.

Épilogue : Il y a un bonheur extraordinaire à rendre d'autres heureux, en dépit de nos propres épreuves. La peine partagée réduit de moitié la douleur, mais le bonheur, une fois partagé, s'en trouve doublé.



SEANCES

LES TEMPS D'AUTRE SOI

Protocole

SB en position assise

Se placer dans un espace de bienveillance intérieure. Contact avec soi. Exploration des sensations. Sortir de son espace. Quelques rencontres avec contacts rituels (regards, saluts, courts échanges).

Contact avec soi. Exploration des sensations. PI

Rentrer dans un espace où il y a plusieurs personnes. Echanges verbaux, gestes de contact. On est juste en lien léger avec les personnes présentes. Contact avec soi. Exploration des sensations. PI

On rencontre maintenant d'autres personnes pour partager une activité qui nous intéresse beaucoup. Echanges avec eux autour de cette activité, que partage-t-on ? Contact avec soi. Exploration des sensations PI

On va maintenant rencontrer un, une amie. Contact avec cette personne, échanges. Qu'est ce que j'ai envie de partager avec elle aujourd'hui ? Contact avec soi. Exploration des sensations. PI

Retour dans son espace intérieur, espace de bienveillance. Contact avec soi. Exploration des sensations. Qu'ai-je vécu de cette journée, de ces différentes rencontres ? Quelles ressemblances, différences entre toutes ces situations ? Exploration des sensations dans mon espace intérieur. PI

Contact avec les points d'appui, conscience de la pièce des personnes présentes.

Désynchronisation.

Pratique

En gros, toute la séance fonctionne simplement en sophronisation de base assise classique tranquille, et je vais simplement vous inviter à vivre une journée un peu virtuelle imaginaire, en vous laissant accomplir cette journée comme vous le souhaitez, une journée où vous allez faire différents types de rencontres. Je vais vous proposer au fur et à mesure, et je ne vous en dis pas plus, après je vous dirais sur quelle trame c'est construit. L'idée c'est de se mettre tranquille.

Chacun se pose le plus confortablement possible sur la chaise, bien calé sur ses points d'appui, les pieds simplement posés, les cuisses relâchées sur le siège. Déjà simplement se poser confortablement, relâcher tout ce qui peut l'être – et se préparer à installer cette détente profonde que vous connaissez bien – étage par étage, chacun à son rythme comme vous pouvez le faire maintenant. --- Relâchement du cuir chevelu, détente du front qui se lisse, s'apaise – les paupières simplement baissées juste pour le repos des yeux – Les mâchoires et les lèvres relâchées – pour faciliter la détente des joues, du visage. – relâchez les épaules simplement, tranquillement, profitez de ce relâchement pour détendre la nuque le cou, placer la tête en équilibre. – Les bras sont souples, posés, détendus jusqu'aux avant-bras, jusqu'aux mains, jusqu'au bout des doigts. – Dos simplement posé, détendu – jusque dans l'équilibre de la posture. – Poitrine et ventre souples juste dans le mouvement tranquille de la respiration – Laissez se relâcher, se détendre le bassin jusqu'aux pieds – les cuisses les jambes -- les chevilles, les pieds simplement tranquillement posés. ---- Conscience de la respiration, son rythme tranquille. – On va juste utiliser ce rythme tranquille. Relâchement à chaque expir, pour approfondir la détente, le relâchement, chaque expir tout simplement, relâchez davantage les différentes parties du corps. – toujours aussi tranquillement sur ce rythme tranquille de la respiration, à chaque expir profondément ce chemin agréable qui va nous mener entre veille et sommeil. – chaque expir tout simplement –

Dans ce relâchement, l'équilibre paisible, je vais vous inviter à vous installer dans un espace intérieur personnel, je vous demande simplement d'être bien, tout seul, -- juste en contact avec vous, avec ce qui vous entoure – juste prendre le temps de poser dans ce contact – Conscience de ce qui participe à votre bien-être, l'espace intérieur extérieur peu importe – l'endroit où vous vous sentez bien – contact simple -- prenons conscience des sensations que provoquent les contacts simples, juste posés, tranquille – Petit temps d'intégration des sensations. -----

Ensuite, tout aussi tranquillement, je vais vous proposer de sortir de cet espace pour vous déplacer là où bon vous semble. Je vais vous proposer juste de commencer à prendre contact avec d'autres personnes qui passent par là. Juste explorer ces contacts légers, contacts du regard, signes de la tête, peut-être une petite phrase très simple très courte – juste sentir comment vous êtes dans ces contacts – de ces personnes que vous rencontrez. Qu'est-ce que cela provoque en vous. Juste se laisser vivre ce petit moment de contact un peu distant mais déjà là – comment je les sens, qu'est-ce qu'ils éveillent en moi ----- Petit temps d'intégration de ces sensations -----

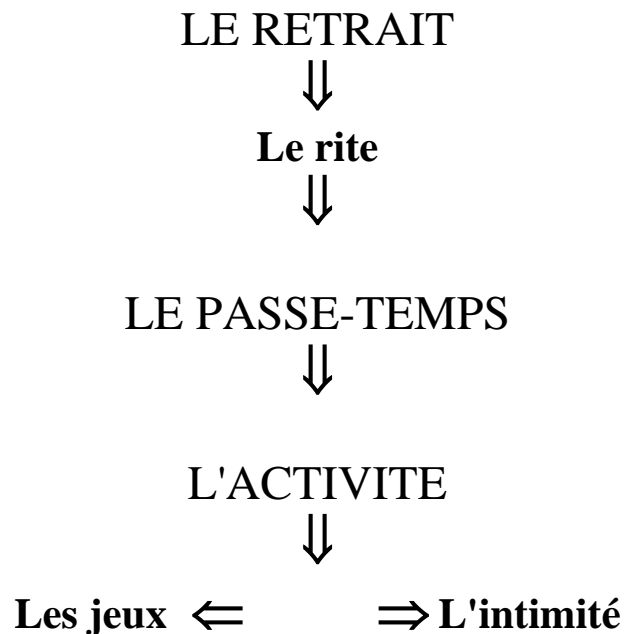
Nous allons poursuivre, nous déplacer encore, et entrer dans un lieu, tout un espace où il y a plusieurs personnes que vous connaissez un peu. – Là encore juste prendre le temps de ces contacts. Peut-être une poignée de mains, des embrassades simples, des attitudes, de ces mots qui s'échangent, qui résonnent – qui nous font aller de l'un à l'autre. Là encore conscience des effets que cela provoque, comment je sens ces petites rencontres – les contacts qui restent toujours aussi légers, Pause d'intégration des sensations -----

Nous continuons, mon corps simplement ouvert, curieux. Je vais vous proposer de rencontrer 1, 2, 3, peut-être plus, autres personnes avec qui vous allez partager quelque chose qui vous intéresse, activités artistiques culturelles sportives, peu importe, quelque chose que vous allez partager avec ces personnes, quelque chose qui a quand même de l'importance pour vous, dans cette activité. Là encore, explorer les sensations. Les personnes qui partagent avec vous cette activité, ce sont peut-être des gestes, des mouvements, des attitudes – Là encore toujours cette attention à soi, que cela me relie que ce qui est présent en moi – comme je me sens dans cette activité partagée. ----- Exploration des sensations -- Petit temps d'intégration ---- et vous continuez.

Cette fois, je vais vous proposer de rencontrer maintenant un intime, ce peut être quelqu'un de la famille, quelqu'un avec qui vous partagez beaucoup d'activité. – Vous vous préparez à cette rencontre – le lieu, cette personne, les contacts. – c'est peut-être vous qui avez eu envie de lui raconter des choses de vous, c'est peut-être elle qui a envie de se raconter – Là encore s'installer juste dans cette rencontre – l'intime, vos attentes – tout en restant attentif à ce qu'elle vous provoque – comment vous vous sentez – dans ce moment de proximité, d'intimité ---- comment je vis cette rencontre tout en étant attentif. Conscience des sensations qui en émergent --- conscience et intégration de ces sensations –

C'est le moment de nous dire au revoir et de les laisser s'éloigner – de nous retrouver dans cet espace intérieur du début, dans cette petite, --- s'y caler, s'y installer bien confortablement --- puis nous nous retrouvons en contact avec soi, dans cet espace où nous sommes tranquilles. – peut-être les différentes sensations vécues pendant cette petite journée, les différentes rencontres – comment étais-je au début de la journée, m'y arrive-t-il de vivre les choses un peu différemment – des sensations soudaines ----- je présente toute cette palette pour moi --- c'est comme les voitures ce sont différentes rencontres – Ces différents genres de rencontres – comment cela s'harmonise t-il -- Conscience peut-être des différents moi qui me permettent de contacter les autres -- Là encore, un temps d'intégration des sensations actuelles présentes – perception de cet accord à l'intérieur – qui est impossible à mettre une dualité qui se retourne. Et puis doucement venir dans ce moment présent, -- contact avec les points d'appui – les pieds sur le sol – laissez poser le dos calé, conscience de la forme de l'équilibre de mon corps – Conscience aussi de cette présence autour de nous, toutes les personnes qui ont partagé cette expérience. Nous allons trouver bientôt dans les rencontres – nous préparer surtout cette rencontre, les regards -- doucement comme nous savons le faire, revenir à notre tonus habituel, avec l'amplification respiratoire, la remise en mouvement progressive du corps, les étirements les bâillements – chacun à son rythme en prenant le temps nécessaire.

Complément issu de l'analyse transactionnelle



L'intensité de la relation ainsi que le niveau émotionnel augmentent progressivement du retrait à l'intimité.

LE RETRAIT

Il correspond à un moment de repli sur soi, on s'éloigne des autres même s'ils sont proches physiquement (rêverie, méditation, ...)

Les rites

Ce sont des échanges d'attention sûrs et prévisibles (par exemple, le simple, « bonjour ça va »). Ils peuvent être brefs et simples ou prolongés et complexes.

LE PASSE TEMPS

C'est un échange qui ne cherche pas à réaliser un objectif mais un moment consacré à échanger sur un objet prétexte (les voitures, le temps, la cuisine, ...). Il permet un échange de marques de reconnaissance sans grand risque d'intimité.

L'ACTIVITE

C'est un échange centré sur une activité, un objectif à réaliser (construire quelque chose ; participer à un sport collectif, à une activité culturelle, ...). Elle correspond le plus souvent au niveau de relation vécue pendant une séquence d'apprentissage.

L'activité peut parfois basculer sur le niveau suivant.

Le Jeu (ou le racket)

C'est une relation "ratée", involontaire, répétitive, prévisible, qui semble uniquement de la faute de l'autre. Il est vécu avec une émotion forte. A l'issue d'un jeu les acteurs ressentent tous des sentiments négatifs.

L'intimité

C'est une relation "réussie", vécue avec une émotion forte d'où l'on sort avec des sentiments positifs.

D'une personne à l'autre le temps passé et le nombre d'attentions reçues en différentes structures du temps varie considérablement.

Jean Pierre Lepage 64^{ème} soirée du 18/01/08



PUBLICATIONS

PRECISION SEMANTIQUE DE MICHEL GUERRY

Thème : « La découverte de la conscience tissulaire et de la tridimensionnalité unitaire de l'être, par cette praxis de la « *phénoménologie de la vie* » qu'est la *sophrologie caycédienne*, afin que dans notre rencontre, « *le verbe parle la chair* »

Introduction :

Je voudrais, pour commencer, formuler deux souhaits :

Le premier c'est que, pendant ces deux jours, la vie humaine s'éprouve et se vive dans l'existence de chacun d'entre nous, dans une réalité consciente, avec toutes les potentialités dont elle est porteuse, et toutes les capacités qu'elle nous donne.

Le deuxième souhait, c'est qu'entre nous, une grande et profonde alliance sophronique puisse se nouer, de sorte que chacun puisse repartir demain soir en se sentant grandi par notre rencontre, avec un sentiment d'espérance et un peu plus de foi en soi, et un peu plus conscient de la valeur de son existence.

Le thème de notre symposium devrait faciliter cela puisqu'il s'agit cette année de la tridimensionnalité unitaire de l'être.

Permettez cependant qu'en prémices je prenne un peu de temps pour apporter quelques précisions sémantiques, et faire quelques remarques importantes concernant la sophrologie, la phénoménologie qui l'a inspirée, la tridimensionnalité unitaire de l'être, thème de ce symposium. Ces précisions me paraissent en effet indispensables afin que ceux qui ne sont pas des sophrologues chevronnés, et je sais qu'il y en a ici, puissent participer à notre rencontre sans être gênés par des problèmes sémantiques.

Pour les sophrologues, vous savez comme moi, le passé le prouve, que les confusions sémantiques sont faciles. C'est pourquoi il me paraît utile, pour maintenir le niveau scientifique de ce symposium, de rappeler les bases. D'ailleurs, le Pr Caycedo ne manque jamais de rappeler que la sémantique est un des piliers de la sophrologie, et c'est pour avoir méconnu cette sémantique qu'il y a eu tant de déviations de la sophrologie. Alors je voudrais faire quelques rappels, tout d'abord :

PRÉCISIONS SÉMANTIQUES

- **La phénoménologie**

Qu'est-ce que la phénoménologie ? Alors il y a « logos », et « phainomenon » (ce qui apparaît), *l'étude des phénomènes*.

Seulement voilà, la phénoménologie n'étudie pas les phénomènes comme le font les sciences de la nature qui essaient de décrire l'apparence avec laquelle les phénomènes se montrent, avec les modalités et les attributs qu'ils empruntent pour se montrer.

La phénoménologie décrit la « phénoménalité ».

C'est-à-dire leur apparaître, leur découverte, leur dévoilement, leur révélation, les termes qui emploient des termes comme « entrer en apparition », se manifester dans une présence.

Tous ces termes sont un petit peu équivalents, et vous voyez bien, quand on parle de la phénoménologie, ce n'est pas quelque chose qui est équivalent aux sciences de la nature, on n'étudie pas les mêmes choses.

Ce n'est pas non plus équivalent à la psychologie. Il y a une grande différence que l'on va voir avec précision.

La phénoménalité du phénomène. Comment les choses apparaissent.

Je dis « les choses », parce que la grande ambition de Husserl, créateur de l'école de phénoménologie, était de faire quelque chose qui serait la science première, c'est-à-dire la

connaissance première, celle qui, pour lui, devait présider à toutes les autres sciences, parce que, une science est une connaissance, un ensemble de connaissances.

Et il disait : « Avant de pouvoir dire « je connais ceci ou je connais cela », eh bien la première chose à faire est d'abord de savoir ce qu'est connaître. Parce que si on ne sait pas ce que c'est connaître, et ce que c'est qu'un savoir vrai, on peut bien dire « je connais ceci ou je connais cela, je connais les choses objectives, je connais les choses subjectives », cela ne veut rien dire du tout puisqu'on ne sait pas ce que c'est, ce que veut dire connaître. »

Mais malheureusement, malgré tous les efforts qu'il a faits pour cela, il a échoué. Il a échoué pour une raison très simple, c'est qu'il y a quelque chose qui est indispensable pour pouvoir faire une démarche dite de caractère scientifique. C'est que les a priori qui président à cette démarche doivent être élucidés, éclairés, apportés à la lumière. Toutes les sciences ont leurs a priori, on ne leur donne pas toujours les mêmes noms, en mathématiques, on les appelle des axiomes, des postulats. Mais en tous cas, ça doit être apporté à la lumière, ce qui est difficile, parce que le propre d'un a priori, c'est qu'on ne se rend pas compte que c'est un a priori. Si on savait, on n'aurait plus d'a priori.

Il y avait un vieil a priori, qui n'est pas nouveau puisqu'il nous vient de la pensée grecque, qui a ensuite été adopté par toute la pensée et la philosophie occidentale, par la psychologie. Cet a priori a consisté à concevoir la conscience uniquement comme une sorte de lumière qui, en se projetant, venait éclairer ce qui est là devant, c'est-à-dire les objets, (c'est ce que veut dire le mot objet, « jeté là devant »), et qui sans elle resterait dans l'ombre, la nuit, l'insu, l'inconscient, appelez-le comme vous voulez. Ça, c'est un vieil a priori de la pensée grecque.

On voit bien que cet a priori ne peut aboutir qu'à une impasse, pour la simple raison, c'est qu'à ce moment-là, on ne pourrait jamais connaître vraiment la conscience, puisque si il faut une lumière pour éclairer ce que c'est que la conscience, c'est ce qu'on appelle en philosophie l'intentionnalité, cette lumière qui vient éclairer, pour connaître cette intentionnalité, il faudrait une deuxième lumière qui viendrait éclairer la première, et puis il en faudrait une troisième pour venir éclairer la deuxième, et puis une quatrième pour la troisième, et on voit bien qu'on est dans un processus sans fin qui aboutit à une aporie (dubitation), c'est-à-dire à une impossibilité, une absurdité.

C'est là tout le mouvement de la phénoménologie traditionnelle, qui ne pouvait avoir qu'une connaissance, une conscience de la réalité des choses. Parce que le propre des choses c'est d'être là devant, dans cet espace mondain, avec leur matérialité, leurs dimensions, leurs relations, etc.

- **La vie et le savoir et pouvoir premier**

Mais si la conscience n'était que cela, nous nous trouverions devant une difficulté majeure, c'est que nous ne connaîtrions pas la vie qui est en nous, nous ne connaîtrions pas son savoir et son pouvoir, pour la seule raison que dans ce milieu de l'extériorité, de ce hors soi, la vie n'est pas et ne demeure jamais. Tout ce que nous pouvons en connaître, c'est la représentation que nous en avons. Mais la vie réelle n'est jamais là, la vie réelle n'est jamais dans le monde des objets perçus, dans le monde des objets imaginés, dans le monde de représentation de nos pensées, jamais dans ce monde extérieur.

C'est en soi qu'elle demeure. Et elle ne peut se révéler que si, au contraire, nous faisons ce retour en nous, car c'est en nous qu'elle habite, c'est en nous qu'elle est incarnée. Et elle va apparaître d'une manière qui lui est propre et qui n'a rien à voir avec la manière d'apparaître du monde, qui ne passe pas par une perception, mais par une aperception, avec le « a » privatif.

On l'appelle aussi interne parce que c'est en nous, en soi, qu'elle peut se révéler.

On l'appelle « transcendantale », « trans acendere », ce qui est au-dessus, ce qui est plus originaire, parce que ce savoir et ce pouvoir originaire de la vie, que tout bébé connaît sans l'avoir jamais appris, parce qu'il nous est transmis génétiquement comme à tous les petits de l'homme.

Quand on regarde un petit embryon qui a quelques semaines, qui n'a encore que quelques ébauches de membres, il suffit de le regarder, à l'échographie pour voir qu'il « sait » utili-

ser ce savoir et ce pouvoir que lui donne la vie, par exemple pour se mouvoir, un « se mouvoir » d'ailleurs qui est à l'origine de toutes nos sensations puisqu'il n'y a pas de sensations si on ne peut pas se mouvoir, et par conséquent à l'origine de toutes nos perceptions, et par conséquent à l'origine de toutes nos représentations, car on ne peut rien se représenter si ça n'a pas été présenté d'abord, et à l'origine par conséquent de toutes nos pensées, puisque sans représentations on ne peut pas avoir de pensées et images.

Cela veut dire qu'il faut faire un renversement complet par rapport à tout ce que nous avons pu apprendre à travers cette philosophie occidentale et la psychologie, parce que maintenant il faut placer la pensée en dernier, alors que toute la philosophie occidentale l'avait pensée en premier.

Pour revenir à cette « aperception interne », et ça ne peut venir qu'à travers une « méditation », qui n'est pas une introspection.

Une introspection, c'est prendre pour terme de ses pensées, de ses représentations et de ses images, soi, mais un peu comme on pourrait prendre n'importe quel objet. Ce n'est pas de ça dont il s'agit. Il s'agit de « revenir au milieu de soi », « meditare », « être au milieu de », comme la Méditerranée est la mer qui est au milieu des terres, vous voyez l'origine du mot. C'est de ça dont il s'agit.

Et comme ce « savoir et pouvoir de la vie » est « originaire », c'est-à-dire, est l'origine de tous les autres savoirs acquis, parce qu'il en est la condition de possibilité et que ces savoirs acquis ne peuvent pas exister sans ce savoir et pouvoir originaire de la vie, il accompagne nécessairement tous les autres savoirs, et c'est pour ça qu'on lui donne aussi le nom de « phénomène de conscience », le « savoir avec », qui n'a rien à voir avec la conscience des psychologues, c'est d'autre chose dont nous parlons

Et tout petit gamin sait utiliser ce « savoir et pouvoir premier de la vie ». Il sait qu'il est vivant, il ne se pose même pas la question, c'est une évidence pour lui.

- **Michel Henry**

Il était professeur honoraire à la faculté de Montpellier, et qui, malheureusement, a disparu en juillet 2002, disait que la vie, il la définissait, et je vous conseille de vous rappeler cette définition :

« La vie se sent et s'éprouve soi-même, et elle n'est pas autre chose que ce « se sentir » et ce « s'éprouver soi-même » dans l'immanence absolue de son pur pathos. »

Qu'est-ce que ça veut dire « immanence », « immanere ». Dans le « jaillir » permanent, car la vie est sans cesse en train de jaillir dans notre existence, quoi que vous fassiez, dans le « jaillir » permanent de nos existences, dans son pur « pathos », c'est-à-dire en train de se manifester dans son « souffrir » et dans son « jouir ».

- **Le « souffrir »**

Et quand je parle de « souffrir » et de « jouir », eh bien le « souffrir » n'est pas seulement la douleur corporelle aiguë localisée à telle ou telle partie du corps. Je parle de toutes les sortes de « souffrir ».

Je suis allé présenter, au mois d'octobre, la sophrologie caycédienne, en Sardaigne, où il y avait le 2^{ème} congrès européen de soins palliatifs en carcinologie (cancer). Et là j'ai vu des souffrances, mais pas des souffrances de cancéreux. J'ai vu des souffrances de grands professeurs agrégés, de chefs de service de carcinologie, souffrant, c'est-à-dire vivant leur existence et leur existence professionnelle sous cette modalité du « souffrir » devant leur impuissance, eux qui ont passé des années à étudier pour arriver à soigner ces patients, et pas devant leur impuissance. Et vous savez que c'est quelque chose de très important, parce que, vous voyez, on en a eu un certain nombre d'exemples cette année, que cette souffrance peut être telle, qu'elle peut amener certains soignants à ne plus se « souffrir » eux-mêmes dans cette souffrance, et de ce fait, envoyer ad patres quelques clients ! Cette souffrance là peut être très forte.

En fait je parle de toutes les sortes de souffrances. Souffrance de celui qui est abandonné, vit abandonné de quelqu'un qu'il aime, je ne vais pas vous faire tous les types de souffrances parce qu'il y en a beaucoup.

- **Le « jouir »**
Et quand je parle de la « jouissance », c'est exactement la même chose. Je ne parle pas seulement de la « jouissance » orgasmique aiguë, non, je parle de toutes les formes de « jouissances ».
L'année dernière, j'ai été pour Noël à Lisbonne, et je ne sais pas s'il y en a qui connaisse, mais j'ai eu l'occasion d'aller visiter le cloître de San Geronimo, qui est un magnifique cloître qui a été construit entre le 9^{ème} et le 11^{ème} siècle, qui est d'une beauté magnifique et qui a résisté au tremblement de terre, bien que ses colonnes soient extrêmement frêles et toutes ciselées, il n'y en a pas une pareille, et il y avait le coucher du soleil avec des contrastes de lumière, c'était une beauté magnifique, et là les larmes sont venues aux yeux, c'était une « jouissance » esthétique extraordinaire !
Il y a la « jouissance » de celui qui a réussi à se dépasser, à se surpasser.
Et quand vous regardez bien, quand on parle du « souffrir » et du « jouir », ça revêt, en fait, toutes les tonalités affectives que peut éprouver un être humain.
C'est ce que l'on exprime en disant que la vie se manifeste comme une « chair », parce que c'est vrai qu'elle est toujours incarnée dans notre existence dans un corps, mais comme une « chair impressionnelle », ça veut dire une chair sensible, une chair affective, une chair qui peut être affectée, modifiée par toute présence, y compris la sienne.
Et vous voyez que ce n'est pas pour rien que Caycedo dit, avec ses mots à lui, il parle de « vivance ».
- **La « vivance »**
« **La vie en train de se vivre** ». Vous savez que le participe présent substantivé indique une action, comme quand vous dites qu'un train est en « partance », ça veut dire qu'il est en train de partir !
La « vivance », c'est la vie en train de faire l'épreuve de soi-même, dans son existence, dans son pur pathos, c'est-à-dire avec ses modalités « souffrantes » et « jouissantes », qui peuvent d'ailleurs se manifester ensemble, car on peut souffrir et jouir en même temps.
Quand cette épreuve peut se vivre dans une réalité consciente à l'intérieur de soi, forcément, puisqu'elle n'est pas à l'extérieur, eh bien, il l'appelle la « **vivance phronique** ».
- **Il y a la loi de la « vivance phronique », c'est la 1^{ère} loi des sophrologues.**
- **La réduction**
Cela veut dire que si nous ne faisons pas cet effort pour rejeter un peu dans un horizon d'inactualité, détourner dans un horizon d'inactualité nos perceptions de l'extériorité, du monde, que ce soit le monde des objets perçus, mais que ce soit aussi le monde de nos représentations mentales, fantasmatisques, le monde de nos pensées, de nos a priori, de nos jugements, pour revenir à cette épreuve de la vie vécue dans une réalité consciente, il n'y a pas de transformation possible.
Parce que l'intérêt de revenir à cette « vivance phronique », c'est justement de nous **libérer**.
C'est pour cela qu'il a appelé sa méthode « **Relaxation Dynamique** », **libération**.
Nous libérer de tous ces mondes de représentations fantasmatisques, coupés de la vie que nous avons construit au cours des aléas de notre existence, pour revenir à cette épreuve de la vie. Et **avec la conscience de cette épreuve de la vie, avec toutes les potentialités dont elle est porteuse, toutes les capacités qu'elle nous donne, à partir de cette « vivance phronique », nous projeter dans l'existence, « ex istere », « aller se situer dehors », dans la rencontre avec les gens** que nous sommes amenés à rencontrer dans notre vie quotidienne, dans notre famille, avec nos enfants, avec nos parents, avec notre conjoint, avec nos amis, avec ceux que nous sommes amenés à rencontrer dans notre profession, **un peu autrement**. Un peu autrement, ça veut dire en faisant l'effort de le faire autrement qu'on le fait d'habitude, c'est-à-dire de faire l'effort de faire différemment de « d'habitude ».

- **Et il y a une 2^{ème} loi, c'est la loi de la répétition vivantielle**

Qu'est-ce que ça veut dire ?

Cela veut dire que si nous faisons cet effort de le faire différemment que d'habitude, et que nous le répétons souvent, cet effort, eh bien, petit à petit, cette autre façon de faire va devenir une nouvelle habitude, qui va petit à petit se substituer à la première. Et c'est seulement à partir de là que quelque chose comme une transformation de l'être peut se faire. S'il n'y a pas de nouvelles habitudes, on peut faire un effort une fois, mais, vous savez, les vieilles habitudes reviennent vite, il n'y a pas de transformation. La transformation implique la répétition vivantielle, d'où cette 2^{ème} loi.

- **La rencontre**

C'est pour ça que je disais tout à l'heure, eh bien, je souhaiterais que, ici, nous faisons cet effort, aujourd'hui, comme nous l'avons fait hier, et comme, j'espère, on le fera demain, de nous rencontrer un petit peu autrement qu'on le fait d'habitude, et, en revenant un petit peu au milieu de soi, pour éprouver comment la vie se manifeste en nous, et pour la partager, afin d'être l'allié, et là, le mot « **alliance** » prend toute sa signification, l'allié de ce mouvement de la vie en train de se vivre là dans ces personnes qui sont en face de nous, de manière à ce qu'on puisse vivre une véritable rencontre. Parce qu'est-ce qui vient de la rencontre ? C'est nos existences. On n'a pas les mêmes existences. On n'a pas vécu les mêmes choses, on n'a pas eu les mêmes parents, on n'a pas assisté aux mêmes événements.

Donc, quand on met l'accent sur les contenus de conscience et les événements de l'existence, sur les mondes de représentations, il n'y a pas de véritable alliance et de rencontre possibles, parce que c'est justement ce qui nous sépare.

Ce qui nous unit et ce qui fait qu'on peut se reconnaître en tant qu'être humain, qu'on peut reconnaître l'autre comme un autre moi humain, unique, différent des autres, et de ce fait irremplaçable, comme nous nous sommes uniques, différents des autres et irremplaçables, c'est justement que nous sommes habités par cette présence de la vie en nous, avec toutes ses potentialités, toutes ses capacités.

C'est une chose très difficile, qui demande un grand entraînement.

- **Dr Emmanuel Galacteros**

C'est pourquoi une grande partie des après-midi vont être consacrées au Dr Galacteros, qui va animer ces séquences-là.

Le Dr Emmanuel Galacteros est un ami de trente ans, presque, qui a énormément travaillé, ça. Il a mis une pédagogie au point pour pouvoir l'enseigner. C'est cette pédagogie qu'il va vous présenter cet après-midi,

Puisque vous êtes des sophrologues, il faut que vous deveniez aussi des spécialistes de ça, de cette « **alliance sophronique** ». Et vous verrez que si vous entrez bien dans ce travail, qu'il vous expliquera en détail, eh bien, ce sera une manière de hausser votre niveau professionnel, parce que je vois que beaucoup de sophrologues sont en difficulté lorsqu'il s'agit de recueillir les vivances. Ils ne savent pas comment faire. Alors lui va vous montrer que ce qu'on peut faire de ces vivances pour être l'allié et venir renforcer la vie en train de se manifester dans l'existence de l'autre.

Alors je le remercie d'avoir bien voulu venir pour nous faire part un petit peu de ça, et de vous faire sentir un petit peu ça, parce que c'est plus à travers votre sensibilité, je pense, que vous allez pouvoir éprouver ça.

J'aimerais terminer mon exposé par d'autres précisions sémantiques.

- **La phénoménalité**

Quand on parle de la « phénoménalité », c'est-à-dire de l'« apparaître », on ajoute au mot la terminaison « **ité** ».

- **La corporalité**

Vous savez que le 1^{er} degré de la méthode Caycedo, c'est la découverte de la vivance phronique de la corporalité. Qu'est-ce que ça veut dire ? Puisque c'est de la phénoménalité, le phénomène, la découverte, le dévoilement, l'apparaître de la phénoménalité du corps, je devrais dire de « ce corps qui est le nôtre », et ce corps qui est le nôtre, il a une particularité. Et c'est pour ça que toutes les méthodes de sophrologie commencent par ça, du 1^{er} au 12^{ème} degré, que ce soit des méthodes complètes, abrégées, spécifiques, les techniques clés, peu importe, ça commence toujours par ça.

Parce que ce corps a cette particularité unique, c'est de nous apparaître, à la fois comme un objet du monde, que comme n'importe quel objet du monde, et que n'importe quel corps, a une étendue, une forme, des dimensions, une matérialité que je peux voir, que je peux toucher, que je peux sentir tactilement, que je peux goûter, que je peux respirer et sentir olfactivement, comme n'importe quel objet de la nature. Mais si nous n'avions que ça, c'est ce que font les médecins, eh bien, ce corps qui est le nôtre ne serait pas le nôtre, ce serait comme n'importe quel corps. Je peux toucher le corps de Gilles ou je peux toucher le corps de Martine ou je peux toucher le mien, quelle différence du point de vue du toucher ? Et d'ailleurs, il se montre comme tout objet, de manière toujours parcellaire, inachevée, par esquisses à partir de différents points de vue.

Chacun sait très bien qu'il n'a jamais vu un cube, parce que c'est impossible. On n'en a vu que certaines faces, et les autres, on est bien obligé de les imaginer, de s'en souvenir, à partir de différents points de vue, à partir de l'imagination, à partir des images souvenues, à partir des images perçues que nous constituons, ce monde des objets.

Mais il nous apparaît aussi, et c'est ce qui fait qu'il est notre corps et pas n'importe quel corps, ce corps qui est le mien, c'est-à-dire que justement, comme cette chair sensible, impressionnelle, vivante, affective, et par conséquent qui est modifiée par toutes ces rencontres que j'ai pu faire et qui font que je suis aujourd'hui Michel Guerry et pas Gilles Bosc, cet être unique.

Alors il nous apparaît avec cette dualité phénoménale.

Vous voyez, il y a la terminaison « ale ».

Quand il y a « ale », ça veut dire que l'on parle de ce qui est « transcendantal », de ce qui est originaire, de ce qui est constitutif.

Vous voyez, il y a la terminaison « ité », et il y a la terminaison « ale », et puis quelquefois il y a les deux, comme dans « tridimensionnalité », « temporalité ».

- La temporalité

Alors là, ce que ça veut dire, c'est qu'on parle bien de l'« apparaître », mais de l'« apparaître » de ce qui est originaire et transcendantal.

Et je veux insister sur le fait, parce qu'on parle beaucoup des « paramètres de la temporalité », et ils sont souvent confondus avec la « temporalité ».

Si vous ajoutez « ité » à « temporel », ça veut dire l'« apparaître de ce qui est temporel », c'est-à-dire l'« apparaître » de ce qui a un temps, un temps chronos, avec ses dimensions de passé, de présent, de futur, qui a d'ailleurs posé beaucoup de problèmes aux philosophes, parce que en toute réalité le présent n'existe pas puisqu'il est le glissement permanent du futur vers le passé, et pourtant, dans l'apparence, les choses ont une durée.

Mais ça, ça ne concerne pas la sophrologie, ça concerne les réalités du monde. Laissez ça aux sciences de la nature, elles sont faites pour ça. Etudier la relativité du temps, ça ne concerne pas la sophrologie.

Ce qui nous intéresse, c'est la « temporalité », c'est-à-dire ce qui est « transcendantal », ce qui est à l'origine, ce qui est la condition de possibilité pour que quelque chose de temporel nous apparaisse. Et puisque c'est à l'origine du temporel, ça ne peut pas dépendre du temps ! Ça veut dire qu'on parle de quelque chose qui justement est « intemporel ».

Donc quand on parle des paramètres de la temporalité, on ne parle pas du passé, du présent, et du futur, on parle de la vie, telle qu'elle est en train de faire l'épreuve de soi-même, à tout instant. Vous êtes ici maintenant, il y a dix minutes, la vie est toujours là, elle est toujours

en train de se manifester, elle n'est pas passée, elle n'est pas future, elle est toujours là, elle est toujours actuelle.

Et on part donc de ce « savoir » et de ce « pouvoir de la vie » qui est toujours là, actuel, présent, à notre disposition, et dont nous allons pouvoir nous servir pour essayer de faire un peu autrement que d'habitude, en revenant à cette vivance première, c'est de ça dont il s'agit.

- **Le paramètre de présentation**

On ne parle pas du « présent », je suis désolé...

Quand il y a la terminaison « **ion** », qu'est-ce que ça signifie ?

Ça veut dire qu'on parle d'un « **acte** », d'une « **action** ».

Le « présent », ce n'est pas un « acte ». On parle d'un acte, c'est-à-dire d'un sujet qui fait un acte, une action.

Quand vous procédez à la « présentation » de deux personnes, en quoi ça consiste la présentation de deux personnes. Eh bien ça consiste à aider ces deux personnes à se connaître un peu plus.

Alors vous allez dire : « Eh bien voilà M. Gilles Bosc... » Vous voyez comme moi... Mais je peux vous dire des choses de lui : « M. Gilles Bosc, c'est le directeur de l'école de sophrologie de Reims, il a fait tout un travail en sophrologie avec les enfants handicapés, ce qui lui a valu les palmes académiques (je n'ai rien dit, parce que, comme il est très modeste, il rougit, il n'aime pas ! Mais il faut quand même le dire, parce que ça indique la capacité d'adapter la sophrologie avec les enfants en difficultés) », et puis je vais vous dire plein de choses comme ça, et du coup vous allez le connaître un peu mieux.

Alors, quand on dit « **paramètre de présentation** » ...

Un « **paramètre** », qu'est-ce que c'est ?

Il faut comprendre aussi ce que veut dire le mot « paramètre » !

« C'est, dans une expérience, l'élément variable qui en variant vient modifier le résultat de cette expérience. »

Et quelle est l'expérience qui nous intéresse en sophrologie ?

Il n'y en a qu'une, il n'y en a pas trente-six, il n'y en a qu'un et une seule, c'est notre manière d'être présent au monde et de vivre notre existence, parce que la sophrologie a été faite, et c'est le seul intérêt de la sophrologie, et elle n'en a pas d'autre, c'est d'être une méthode pour essayer de nous aider à mettre en jeu ces pouvoirs de la vie pour vivre notre existence autrement, ça veut dire d'une manière qu'on estime préférable, c'est-à-dire encore, d'une manière qui a « sens » et « valeur » pour nous.

On pourrait dire autrement : « En nous aimant un peu plus ! »

C'est ça qui est important en sophrologie ! C'est la seule expérience qui nous intéresse.

Alors, déjà, on va « présenter » ce corps vivant à la conscience, c'est-à-dire, le faire « apparaître dans une présence », dans sa dualité phénoménale, c'est-à-dire à la fois comme corps-objet avec sa forme, mais aussi comme cette chair vivante et sensible, mais de manière à la connaître un peu plus qu'en conscience naturelle où nous sommes entièrement tournés vers le corps-objet.

C'est-à-dire « dévoiler » quelque chose, « découvrir » quelque chose qui est de l'ordre de l'« invisible », parce que ça n'a pas de matérialité comme le corps-objet.

Saint-Exupéry disait dans « Le Petit Prince » : « L'essentiel est invisible pour les yeux, il ne se voit qu'avec le cœur ».

C'est de ça dont il s'agit.

Parce que ce qui est visible pour les yeux, tout le monde peut le voir, ça ne pose pas de difficultés.

Mais il faut beaucoup de renoncements pour arriver à revenir à cette « vivance phronique », mais c'est ça qui va faire qu'après on va pouvoir se projeter autrement dans l'existence.

- **Paramètre de futurisation**

Je dirais aussi, pour terminer, un mot du « paramètre de futurisation » qui est aussi très souvent mal compris, et de **son « activation »**.

La **futurisation**, qu'est-ce que c'est ?

C'est un acte, mais un acte actuel que l'on fait maintenant !

Ce n'est pas pour dans six mois ! C'est maintenant !

C'est mettre en jeu maintenant le « savoir » et le « pouvoir » que la vie nous donne pour agir autrement, et prendre cette habitude d'agir autrement.

Et comme toute « action » est faite « en vue de ... » Il n'y a pas une action qui ne soit faite « en vue de... »

J'abaisse le loquet de la porte, c'est en vue d'ouvrir la porte. J'ouvre la porte, c'est pour sortir. Je sors, c'est pour rentrer chez moi. Etc., etc.

Notes : « **Sos** », qui est la première racine du mot sophrologie, qu'on traduit bêtement par « harmonie », mot que je n'aime pas, pour la simple raison c'est qu'il a été tellement galvaudé, alors on parle de l'harmonie de celui qui sort d'une relaxation au sens de la relaxologie, je suis bien détendu ! Ce n'est pas de ça dont il s'agit. Le « sos » de sophrologie, c'est tout autre chose ! **Le sens du mot « sos », c'est cet état de bonheur profond et durable, de celui qui peut donner un sens à ses actions passées, à ses actions présentes, à ses perspectives d'action, c'est-à-dire à la totalité de son existence.**

Le paramètre de futurisation, l'élément variable ou variant qui va nous permettre d'agir, en vue de modifier quelque chose dans notre manière d'être et de vivre notre existence.

Et vous savez qu'il y a quelque chose dont tout le monde a l'expérience : c'est qu'il est capable de faire un effort. Qui n'est pas capable de faire un effort ? Parfois, de très gros efforts !

Oui mais, le faire dans la durée, c'est autre chose. Le répéter, c'est autre chose. Alors, comment faire autrement ?

On ne va pas commencer par dire qu'on va tout changer dans notre existence, dans notre manière d'être présent et de vivre notre existence, parce que ce serait trop difficile !

Alors, on va le faire très modestement ! Il faut être très modeste, quand on est sophrologue ! Bien déjà, tiens, on va le faire aujourd'hui, là, ensemble.

On va essayer d'être bien sur cette présence de la vie en nous, dans une réalité consciente, et de partager comment elle se manifeste entre nous, en étant avec le souci d'accompagner l'autre dans son mouvement de vie.

Oui, mais c'est déjà commencer à faire autrement ! C'est déjà activer le paramètre de futurisation ! Parce que si vous prenez le soin de faire ça, c'est que **vous aurez compris quelque chose d'important ! Pour vous ! Qui a sens et valeur pour vous !**

C'est que ce qui nous unit, c'est notre « humanité », ce sans quoi nous ne serions pas des êtres humains, tous, ça veut dire tous les êtres habités par la vie.

Et vous savez que ça change tout !

Parce que si je fais des efforts avec le sentiment que ces efforts, ce n'est pas pour rien que je les fais, qu'en les faisant, **je « peux », si je le « veux », mettre en jeu ce pouvoir que la vie me donne pour la vivre d'une manière qui a sens et valeur pour moi.**

Alors, il y a quelque chose du « **sentiment d'espérance** » qui apparaît.

Si au contraire, j'ai l'impression que je fais des efforts mais que ça ne changera rien pour moi, que je continuerai à vivre mon existence misérable comme j'ai commencé à la vivre : métro, boulot, dodo, et puis voilà, c'est tout... Eh bien, à ce moment-là, à quoi bon faire des efforts. Et vous savez que cet « à quoi bon », eh bien, c'est la désespérance.

Que vous disent les gens qui sont en dépression ? Ils ne disent pas autre chose. « Ah ! Vous pourriez faire quelque chose pour voir la vie plus agréablement, sortez donc, allez voir des amis, au cinéma ! » « Ben ! À quoi bon même me laver, à quoi bon même me lever, qu'est-ce que ça changera dans mon existence ? »

Mais c'est la dépression.

Alors, activer le paramètre de futurisation, c'est permettre de passer d'une petite désespérance même minime au sentiment d'espérance.

Et on ne vit pas du tout les mêmes faits, les mêmes évènements et les mêmes rencontres si on les vit habité par un sentiment d'espérance que si on les vit habité par un sentiment de désespérance.

Remarquez que je ne parle pas d' « espoir ». Ce n'est pas la même chose.

L' « espoir » est l'« espoir de quelque chose » : J'ai l'espoir d'attraper mon train alors que je suis en retard, j'ai l'espoir de réussir mon examen, j'ai l'espoir de ceci, j'ai l'espoir de cela, non.

Là, on parle d'« espérance », c'est-à-dire de ce sentiment qui nous habite et avec lequel nous pouvons faire les choses autrement. Parce qu quelque part nous savons que nous mettons en jeu les pouvoirs que la vie nous donne pour pouvoir donner un sens et une valeur à notre existence.

Texte introductif du 3ème Symposium National des Sophrologues des 18 et 19 Novembre 2006 à Tours.

Michel Guerry laisse une « trace » indélébile en moi et au lendemain de sa disparition, j'ai souhaité vous transmettre une partie de ce qui m'a touché chez cet homme intellectuellement brillant. Michel Billard



CLIN D'OEIL

CITATIONS D'ANNIVERSAIRE

Impossible de vous dire mon âge, il change tout le temps. *Alphonse Allais*

Il y a toujours quelque chose en nous que l'âge ne mûrit pas. *Jacques Bénigne Bossuet*

Aux âmes bien nées, La valeur n'attend point le nombre des années. *Pierre Corneille*

Il faut s'efforcer d'être jeune comme un beaujolais et de vieillir comme un bourgogne. *Robert Sabatier*

Personne n'est jeune après quarante ans mais on peut être irrésistible à tout âge. *Coco Chanel*

Vieillir est encore le seul moyen qu'on ait trouvé de vivre longtemps. *Charles-Augustin Sainte-Beuve*

Mon Dieu, que votre volonté soit fête ! *Frédéric Dard*

Avant cinquante ans on est jeune et beau. Après on est beau. *Jacques Higelin*

La vie est la plus belle des fêtes. *Julia Child*

Mon âge, même si je le savais, je ne le croirais pas. *Vincent Scotto*

Il ne faut pas avoir peur du bonheur. C'est seulement un bon moment à passer. *Romain Gary*

Tout âge porte ses fruits, il faut savoir les cueillir. *Raymond Radiguet*

D'âge en âge on ne fait que changer de folie. *Pierre Claude Nivellet de La Chaussée*

DROITS DE L'HOMME ET OLYMPISME





DEVINETTE

*Les deux premières réponses justes,
gratuité pour la journée du 29 novembre 2008 avec Claudia et Ricardo*

Joueur de flûte

Le dessin montre le joueur de flûte de Hamelin emmenant les enfants hors la ville pour punir ses habitants de leur pingrerie. En vous basant sur les indices fournis, pouvez-vous nommer chacun des quatre premiers enfants, préciser leur âge et la profession de leur père ?

Indices

1. L'enfant du berger est juste derrière Gretchen, qui a six ans.
2. Hans est plus jeune que Johann.
3. Le garçon en tête n'est pas immédiatement suivi par l'enfant du boucher
4. L'enfant n° 3 a sept ans.
5. Maria, dont le père est apothicaire, est plus jeune que l'enfant n° 2.

Noms : Gretchen, Hans, Johann, Maria

Âges : 5, 6, 7, 8

Pères : apothicaire, boucher, berger, tailleur



Prénom :

Âge :

Père :



CITATIONS

Quand le dernier arbre aura été coupé,
quand la dernière rivière aura été empoisonnée,
quand le dernier poisson aura été pêché,
seulement après tout ça vous vous apercevrez
que l'argent ne se mange pas.

Proverbe de la tribu indienne Cree

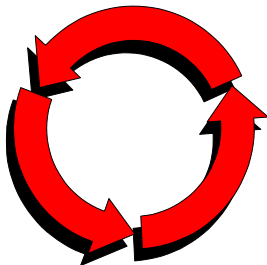
Parle de ce que tu connais.
Montre plutôt qu'explique.
Suggère plutôt que montre.

Bernard Werber

ECHEANCES DE L'ANNEE 2008

- **SAMEDI 5 AVRIL 2008**

19ème rencontre de (La Parenthèse)



RAPPEL

En attendant, n'oubliez pas la journée du **SAMEDI 5 AVRIL 2008** au cours desquelles se déroulera la **19ème rencontre de La Parenthèse de 8h 30mn 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 !) de l'ordre de **10 euros** permettant le fonctionnement financier du réseau (compte-rendu des journées, 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 désiraient pas "pique-niquer", les repas sont à prendre à l'extérieur du complexe. Il est possible d'aller notamment à la cafétéria des Galeries Lafayette à Bron ou équivalent Casino (7-8 mn en voiture) ou d'autres, des plans sont disponibles sur place.

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 dix-neuvième rencontre sera composé de :

Michel BILLARD, Isabelle CORVISIER, François-Xavier ISS, Dominique RAETZ, Pascale SCHNUR-MOEBES et Maryse TERRASSE-CARIO

PROGRAMME DE LA 19EME RENCONTRE DE (LA PARENTHÈSE) DU SAMEDI 05/04/2008

MATIN

8h 25mn **PRESENTATION DE LA JOURNEE**

8h 30mn **PRATIQUE « Vivance de la peau »** par *Patricia Browne*

9h 30mn **ATELIERS**

- **Souffrance, quelques pistes de réflexion** avec *Dominique Raetz*
- **La voie du Sentir** avec *Isabelle Corvisier*
- **Schéma corporel et schéma existentiel dans les pathologies en lien avec le langage oral et écrit** avec *Madeleine Momège*

11h 15mn **TEMPS D'ÉCHANGE ET DE PRISE DE PAROLE LIBRE**

12h Pause pique-nique ou repas

APRES-MIDI

14h **PRATIQUE « Du mouvement à la Danse »** par *Pascale Schnur-Moebs*

14h 45mn Description vivantielle

15h **ATELIERS**

- **Souffrance, quelques pistes de réflexion** avec *Dominique Raetz*
- **La voie du Sentir** avec *Isabelle Corvisier*
- **Schéma corporel et schéma existentiel dans les pathologies en lien avec le langage oral et écrit** avec *Madeleine Momège*

16h 45mn pause

17h **PRATIQUE « Orangina »** par *Gilles Paillet*

17h 20mn Description vivantielle

18h Clôture de la journée

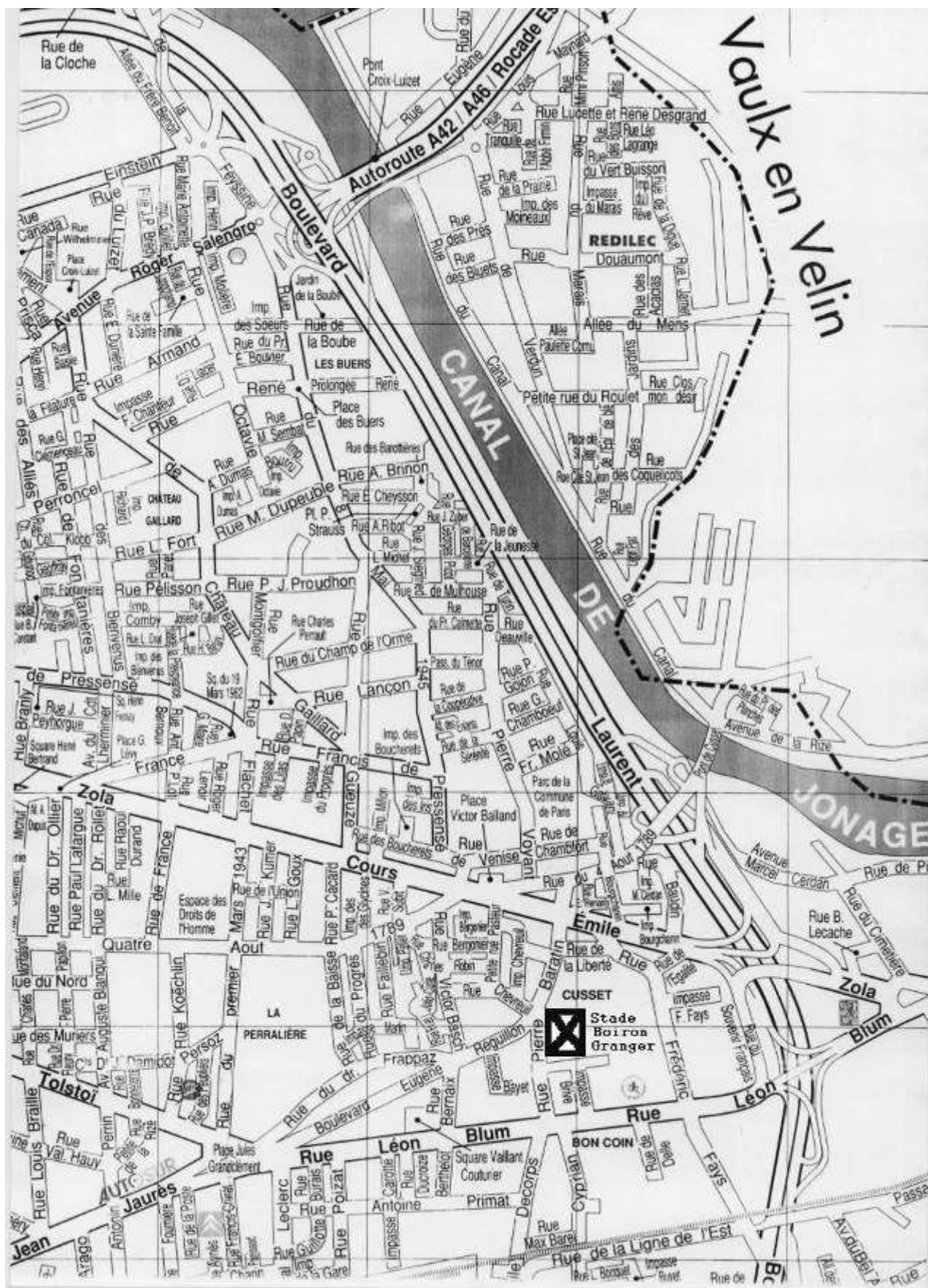
Prière de me confirmer votre venue le plus tôt possible afin de me permettre une mise en place correcte de la journée. Merci.

**Soyez IMPERATIVEMENT présent pour 8h 30mn,
car nous démarrerons par une pratique, merci !**

@+ *Michel Billard*

**LE REPAS DE MIDI PEUT EVENTUELLEMENT
ETRE PRIS SUR PLACE.
PENSEZ À APPORTER VOTRE PIQUE-NIQUE
OU CULTIVEZ VOTRE AUTONOMIE !**





PLAN - STADE BOIRON GRANGER RUE PIERRE BARATIN A VILLEURBANNE

Soyez présent à partir de **8h** 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 raymond 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 : université d'été 97 en andorre 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 ; hypnose

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 jeûnes ; suite du pipotron ; les grands penseurs

N° 11 (06/01/2002)

Ateliers : la restitution ; la sophrologie au risque du métissage

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

Séances : sophro stimulation vitale ; tridimensionnalité du goût ; rdc1 et le 5ème élément ; rdc5

Humour : blague aérienne ; perles du baccalauréat ; gag hospitalier ; la rédaction

N° 12 (25/06/2002)

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

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

Citations : le jeu

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

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

Publication : bien dormir

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

N° 13 (19/12/2002)

Infos : le portage salarial

Formation : présentation du cycle radical

Exposés : une expérience de préparation aux examens

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

Textes : charles juliet ; jacques brel ; abricots et noix ; prof de remplissage ; quand un regard devient fertile ; avis à la population

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

Publication : trouver le bon rythme

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

N° 14 (02/07/2003)

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-list de départ en vacances

Humour : la vie en entreprise ; lecture globale ; histoire culottée ! ; le génie de la lampe ; chirurgie esthétique ; le paysan et l'avocat ; mignonnes d'enfants ; logique ! ; simplet au pôle nord ; poème normand

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 !

N° 17 (10/12/2004)

Infos : le chèque emploi associatif ; le web

Conférences : la relaxation : un chemin en 4 étapes pour relier 4 niveaux et aller du corps à l'être par geneviève manent ; pour une sophronisation avec écho par luc audouin ; les 4 fonctions de la personnalité de c.g. jung dans la sophrologie par alain zuili ; 1, 3, 2, 4 par bernard santerre ; le sens des conflits amoureux par guy corneau

Ateliers : préparer sa démarche en sophro-communication ; la posture juste exclut l'imposture ; la dynamique de la re-nait-sens

Enquête : la sophrologie et l'entreprise

Textes : histoire cherokee ; la paix

Séances : les appuis, la posture, le souffle ; la foule et concerto à quatre mains ; la vivance phronique de l'âme ; le voyage en égypte

Publication : le corps, la face cachée de l'être ; la préparation mentale dans le tir à la cible

Coup de coeur : kokologie

Utile : quand nos ancêtres consommaient des huîtres

Humour : trois fables et leurs morales

N° 18 (27/03/2005)

Conférences : éloge de la lenteur

Surprise : astrologie celtique

Textes : abraham lincoln ; pour les autres ; paroles du coeur

Séances : sophronisons, respirons, "pausons" tout simplement ; ma vie en 3 temps ; je me détends et j'en vois de toutes les couleurs

Publication : votre peau ; la durée du maintenant

Humour : cochon ; piscine ; saint-valentin

N° 19 (19/06/2005)

Exposés : l'apport de la phénoménologie

Ateliers : ennéagramme ; épuisement professionnel du thérapeute

Surprise : ophtalmo

Textes : pour les parents ; la petite fille et l'étoile de mer ; positiv'attitude : une belle histoire d'amitié

Séances : laisser libre cours à l'émergence du phénomène dès le 1^{er} degré ; enfants du cosmos, nous sommes tous des petits princes ; la technique viphi ; la résonance phronique

Publication : s'épanouir au travail

Humour : contrat de mariage ; blagues psy ; logique de traitement des incidents

N° 20 (26/09/2005)

Surprise : thèse de chimie sur l'enfer

Textes : le bonheur ; et si en plus y'a personne

Séances : retrouver notre motivation avec les mentors ; constitution de la journée isocay, une journée particulière

Publication : addiction aux thérapies

Humour : derniers sacrements ; le jeune copiste ; le chiffre 7 ; paradis ; au prix du pétrole, faites le plein d'idées

N° 21 (18/12/2005)

Ateliers : émostress® ; alcool, abstinence et sophrologie ; ludo au pays des couleurs

Textes : conseils pour mener votre vie ; s'aimer c'est... ; promettez-vous ; help desk

Séances : en piste ; plantons un arbre ; le chaudron énergétique ; et-tirons-nous

Publication : rire et sport, une philosophie pour la vie

Humour : annonce parue dans un journal ; science et management ; sermon ; 100% au travail ; nos amis les animaux 01

N° 22 (25/03/2006)

Textes : la grenouille à moitié cuite ; aimer ; invitation de la folie

Séances : état d'esprit ; la clochette ; émo+

Publication : imaginer pour grandir

Humour : la symétrie du succès ; bien vu ; précepte bouddhiste ; nos amis les animaux 02

N° 23 (01/07/2006)

Exposé : de la mémoire des sens à l'essence de la mémoire

Ateliers : méditation et peinture libre : peindre sans analyse ni jugement ; de la mémoire des sens à l'essence de la mémoire ; sophrologie et fin de vie

Textes : experts

Séances : symbolique de la verticalité ; de la mémoire des sens à l'essence de la mémoire ; activons la flamme ; manence et rétromanence ; liste des capacités

Publication : corps, croyances et relaxation

Humour : débarquement interplanétaire ; l'amant ; vengeance belge ; tu sais à qui tu parles ; nos amis les animaux 03

N° 24 (24/09/2006)

Conférences : le meilleur de soi par guy corneau

Textes : l'envie ; ma tête, mon coeur ; rencontres

Séances : Rdc1 viphi ; Rdc2 viphi ; Rdc3 viphi ; Rdc4 viphi ; résonance phronique tissulaire

Publication : mindfulness

Humour : dictionnaire selon pierre desproges ; la preuve du réchauffement de la planète ; évolution

N° 25 (22/12/2006)

Exposés : de la sensation à l'émotion ; la tabaco-dépendance

Ateliers : hatha yoga ; la sophrologie dans l'approche pluridisciplinaire de la douleur ; sophrologie et ski/surf : la pente est mon amie

Textes : la pente ; le roi avait du souci ; un ami

Séances : la toilette du samouraï ; ski/surf ; intuition du moment ; présence de la responsabilité

Publication : les assis et l'art de vivre

Humour : comment expliquer les mystères de la vie aux jeunes de 2007 ; nos amis les animaux 04

N° 26 (18/03/2007)

Textes : le miracle

Séances : le monde du silence ; valentin, valentine ; la rencontre par les 4 degrés

Publication : humour, un autre médiateur

Humour : la golfeuse ; pas besoin d'aller voter ; mistouf ; nos amis les animaux 05

N° 27 (22/06/2007)

Ateliers : en s'appuyant sur son imaginaire, sa créativité et celle du groupe, retrouvons le plaisir d'écrire ; réflexion vivantielle autour de la pratique professionnelle de sophrologue ; profilons-nous

Textes : intérieure ; je vous souhaite

Séances : 1^{er} degré, techniques clés actualisation viphi ; souvenir, souvenir ; marche phronique du 3^{ème} degré avec activation du paramètre de prétérisation ; capacités passées, présentes et futures

Publication : jetez l'ancre... hissez les voiles

Humour : prudence médicale ; au feu !!!

N° 28 (23/09/2007)

Infos : l'effet placebo ; pages jaunes

Restitution : expérience avec un non voyant de naissance

Textes : code pour la vie

Séances : ma capacité d'aimer ; mes différents visages et moi ; des sens à la créativité

Publication : d'où vient le père Noël ; croire au père Noël

Humour : médical (aïe ; en aparté ; hotline psychiatrique ; enfin ; sérieux ; hypochondriaque)

N° 29 (23/ 12/2007)

Infos : l'observatoire

Textes : bonne journée ; discourir sagement ; je suis l'homme

Séances : tissularité

Publication : le souffle, parole de vie ; la respiration, fondement de la santé, du bien-être et de l'équilibre

Humour : comment les hommes et les femmes se voient dans un miroir ; t'en penses quoi de ton job ; l'informatique



[Http://pagesperso-orange.fr/la.parenthese/](http://pagesperso-orange.fr/la.parenthese/) code **txkz**
parenthese2@wanadoo.fr

