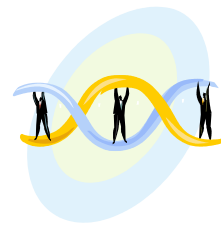


(La Parenthèse)



28/09/12 / numéro 48



Adoptez l'éco-attitude. N'imprimez ces pages que si c'est vraiment nécessaire

Trimestriel

Ce qu'on fait **POUR** les Autres **SANS** les Autres, c'est **CONTRE** les Autres. (Ben)

SOMMAIRE

SOMMAIRE	1
A VOS AGENDAS	3
INFOS.....	4
Emostress à Villeurbanne le 6 octobre 2012.....	4
I-sophrologie.....	5
La Sophrologie à travers les âges	5
LIBRAIRIE.....	8
Jeux de Relaxation – Pour des enfants détendus et attentifs	8
BILLET D’HUMEUR.....	9
TEXTES	10
Le jour où je me suis aimé pour de vrai.....	10
PHILO	12
Il n'y a pas de mort au sein de la vie	12
REFLEXIONS PHILOSOPHIQUES.....	13
L’attention créatrice	13
SEANCES	14
La méditation	14
PRATIQUES COURTES	16
Recentrage Sophro Questionnement.....	16
ENQUETE	17
Définitions de la Sophrologie	17
SCIENCE	18
Combien de temps pouvons-nous survivre sans manger ?	18
Le rire est-il le meilleur des remèdes ?	18
Pourquoi ne peut-on pas se chatouiller soi-même ?	18
UTILE	19
Les 20 recommandations en cas d’orage	19
CLIN D’OEIL.....	22

Le français, langue ardue ?	22
Comment voulez-vous que nos enfants nous écoutent ?	22
DEVINETTE	23
CITATIONS	24
A VOS AGENDAS	24
RAPPEL.....	24
Programme de la 28ème rencontre de (La Parenthèse) du Samedi 01/12/2012.....	25
PLAN - STADE BOIRON GRANGER.....	26
LIVRE-ECHANGES	27
A SAVOIR.....	31
<i>Un peu d'histoire...</i>	31
<i>Inscriptions aux journées</i>	31
<i>Lieu des journées</i>	31
<i>Liste des membres sur le site</i>	31
<i>Contribution de chacun</i>	31
CONTENU DES ANCIENS JOURNAUX.....	32

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

<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 **RESEAU** 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 le site de la parenthèse, les principales 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

Cliquer sur le bouton « Validation » à l'écran (ne pas utiliser la touche « entrée » du clavier)

Ce code d'accès au site inchangé pour l'instant, mais qui pourrait évoluer au fil des années, est nécessaire pour en limiter sa lecture, 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 6 OCTOBRE 2012**

Emostress® avec Michel Debelle (25 €)

à Villeurbanne (69100) - Voir [plan stade Boiron Granger](#)

- **SAMEDI 1ER DECEMBRE 2012**

28^{ème} journée de la parenthèse (15 €)

à Villeurbanne (69100) - Voir [plan stade Boiron Granger](#)

Une Réduction de 5 euros vous sera accordée lors de votre venue aux différentes rencontres, si vous êtes venus à la précédente, permettant ainsi aux plus réguliers de bénéficier d'un tarif préférentiel bien normal puisque ce sont eux qui permettent principalement au réseau de fonctionner sur le plan financier.

Mise à jour de la liste

Je vous invite à aller consulter la liste des "membres du réseau" figurant sur le site de la parenthèse afin de vérifier, au cas où vous le souhaiteriez, votre présence sur cette liste. Pour l'instant n'apparaissent que 243 personnes sur les 793 actuellement inscrites dans le réseau. Si vous souhaitez apparaître parmi les sophrologues "exercants" et être ainsi en "**gras**" dans cette liste, spécifiez-le-moi également.



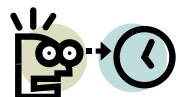
INFOS

EMOSTRESS A VILLEURBANNE LE 6 OCTOBRE 2012

Comme annoncé auparavant, je vous confirme que Michel Debelle viendra à la rencontre du réseau de « La Parenthèse » pour la toute première fois le 6 octobre 2012 à Villeurbanne (69100) ([Voir plan stade Boiron Granger](#)) pour animer la « 17ème journée spéciale » afin de présenter son concept d'Emostress[®], le contenu de cette journée vous est explicité ci-dessous.
Michel

L'émotress[®]

ou

 de la gestion du stress

au monde des émotions (QE)



par la Sophrologie Caycédienne[®]

séminaire / atelier : pratiques et théories de base

par le Docteur Michel DEBELLE

*créateur du terme, du concept et des pratiques émostress[®],
représentant pour la Belgique du fondateur de la Sophrologie
et de la Sophrologie Caycédienne[®], le Pr. A CAYCEDO*

« Au lieu de maudire l'obscurité, allume donc ta lanterne » (proverbe chinois).

La vie est mouvement, pour se mouvoir il lui faut un moteur. Quel est ce moteur ? Le stress et l'émotion, toujours associés en une entité que nous avons dès 1989 baptisée « émostress[®] ». Ce moteur est un moteur à explosion et il faut le faire tourner sans le faire exploser. Notre éducation « moderne » nous laisse cependant quasi analphabètes dans la connaissance de son utilisation et notre moteur de vie reste ainsi explosif ! Nous nous trouvons lancés sur les routes de l'existence sans mode d'emploi précisant la dynamique que nous sommes. Si nous trouvons vite l'accélérateur ... c'est pour en abuser et grisés, nous oublions le changement de vitesse, les freins, le réservoir à remplir, les entretiens à respecter ...

Le stress/émotion est un dépenseur d'énergie vitale que notre société nous pousse trop à gaspiller (cf. le burn-out). Il nous faut mieux connaître cette énergie, en refaire plus souvent le plein, l'utiliser à meilleur escient, avec l'aide par ex. de la Sophrologie, véritable science de l'écologie de la conscience.

Nos 4 pratiques de la journée vous feront découvrir et apprécier votre véhicule de vie et son moteur. Vous pourrez ainsi quitter ce « tourisme terrestre chaotique », risqué et peu évolutif pour voyager plus juste, aidés d'un mode d'emploi, d'un code de la route, d'un GPS, de « sophroguides » rouge, vert, bleu et suivre ainsi un itinéraire plus performant et agrémenté des meilleures étapes. La Sophrologie est une écologie de la conscience.

**« Au lieu de maudire le stress et l'émotion, allume donc ta conscience ...
par la Sophrologie Caycédienne[®] »** (Dr. M. D.)

Témoignage : « émostress, séminaire complet, dans la simplicité, une trousse de secours à la portée de tous, tel le "couteau suisse" du bien-être... » (Pierre D. de Namur)

Horaires : 9h-12h30 et 14h30-18h

I-SOPHROLOGIE

Lancement le 24 septembre du site I-sophrologie.

Pour information, recrutement de sophrologues diplômés sur les **régions disponibles** suivantes : AUVERGNE, BASSE NORMANDIE, BRETAGNE, CENTRE, CHAMPAGNE-ARDENNE, CORSE, FRANCHE-COMTE, LANGUEDOC-ROUSSILLON, LORRAINE, MIDI PYRENEES, NORD PAS DE CALAIS, PICARDIE, POITOU CHARENTE

Le portail de communication I-SOPHROLOGIE.FR sera constitué de 22 référents volontaires répartis sur 22 régions.

La création d'un groupe animé par le média écriture permet de dynamiser la communication du site et d'assurer au cœur du site un lien créatif, de partage, porteur de sens.

Les référents identifiés par I-SOPHROLOGIE sont **des sophrologues diplômés, issus de différentes écoles, de différents courants, de différentes spécialités**, qui se rassemblent *autour d'un projet* :

Valoriser la sophrologie en France en communiquant **ensemble**.

Ils animent au minimum deux articles ORIGINAUX par mois sur le thème de leur choix :

- 1 article à destination du public
- 1 article à destination des sophrologues

Si un ou une sophrologue est intéressé(e), contacter : Karine JAUBERTIE - karinej38@yahoo.fr

LA SOPHROLOGIE A TRAVERS LES AGES



Le samedi 24 novembre 2012 : 2ème colloque

L'Adulte face aux contextes de crise

Dans le cadre de colloques autour de la Sophrologie à travers les Âges, l'Observatoire National de la Sophrologie vous présente cette deuxième journée.

Ce colloque s'adresse à tous, n'hésitez pas à partager cette newsletter.

L'adulte face aux contextes de crise :

Ce deuxième colloque abordera l'âge adulte, et sa capacité d'adaptation aux situations de crises. Le contexte socio-économique actuel est l'occasion d'aborder la manière de faire face aux crises personnelles, familiales, professionnelles. Il s'agira d'établir le constat de l'impact sur la santé physique et mentale, les répercussions psychosomatiques, de conduire la réflexion sur les perspectives d'action et d'accompagnement notamment dans le cadre de la sophrologie, les ressources à mobiliser. Seront donc impliquées les facettes cliniques et socio-prophylactiques de notre profession, nous concevons ce colloque comme l'occasion d'enrichir la réflexion sur ce thème, de partager les questionnements et les réponses apportées dans une approche à angle ouvert.



Samedi 24 novembre 2012
L'adulte face aux contextes de crise



Les intervenants :

Philippe BERENGUER, docteur en médecine, homéopathe
Laurence BOUCHEZ, sophrologue, maître praticien PNL
Valérie DELEPLANQUE, sophrologue, coach
Yannick JOUAN, médecin psychosomaticien, acupuncteur, sophrologue
Martine ORLEWSKI, docteur en médecine, sophrologue cayécienne, psychothérapeute (sous réserve)
Véronique PONS, sophrologue, pour la présentation sociétale.
Fabrice LOIZEAU clôturera cette journée par une animation en Yoga du rire!

De 09h à 16h30 - L'Atelier Dorat - 22, rue Chapon 75003 PARIS

Renseignements et réservations :

Observatoire National de la Sophrologie

Tel : 06.86.71.75.35

Email : contact@observatoire-sophrologie.fr

Tarif : 40 euros adhérents ONS / 60 euros non-adhérents



observatoire national de la
SOPHROLOGIE

Un programme riche en intervenants pour aborder cette thématique qui nous concerne tous.
Venez nous rejoindre lors de cette journée exceptionnelle qui se déroulera le samedi 24 novembre 2012, de 9h à 16h30 à Paris- Atelier DORAT - 22, rue Chapon (75003).

Attention, le nombre de places étant limité, nous vous remercions de renvoyer vos bulletins d'inscription

AVANT LE 12 NOVEMBRE 2012.

Pour toutes informations :

Bulletin d'inscription page suivante.

Contact : 06.86.71.75.35. (Caroline DE MEEÛS, secrétaire)

C'est avec grand plaisir que nous vous accueillerons lors de cette deuxième grande journée thématique.

Observatoire National de la Sophrologie

24 rue St. Augustin, 75 002 Paris

Email : contact@observatoire-sophrologie.fr

BULLETIN DE RÉSERVATION

**Colloque ONS – « L'Adulte face au contexte de crises »
Le samedi 24 novembre 2012
à L'atelier Dorat, 22 rue Chapon - PARIS**

Sur inscription : nombre de places limité

Nom

Prénom

Profession

Adresse :

CP Ville

Tél : Fax :

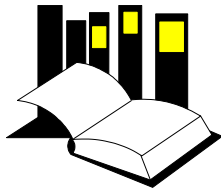
E-mail :

Sera présent(e) à la journée

Joindre un chèque de :
- 40 euros Tarif Adhérent ONS
- 60 euros Tarif Non Adhérent ONS

**Bulletin d'inscription à retourner accompagné du
chèque de règlement à l'ordre de l'ONS avant le 12 novembre 2012 à :**

**Caroline de Meeûs
Secrétariat de l'ONS
Les Fougis
03230 LUSIGNY**



LIBRAIRIE

JEUX DE RELAXATION – POUR DES ENFANTS DETENDUS ET ATTENTIFS

De Nicole Malenfant chez De Boeck

Vous souhaitez aider votre enfant à canaliser son énergie débordante ? Vous voulez ramener la bonne humeur dans un groupe d'enfants et les amener à se calmer et à mieux se concentrer sur une tâche ? Vous désirez éveiller les facultés sensorielles des enfants et stimuler leur potentiel intellectuel ? Voici deux outils destinés aux enfants de 2 à 6 ans qui vous seront des plus utiles pour agréementer votre démarche

Un livre comprenant...

- Des réponses claires aux questions que vous vous posez : pourquoi la relaxation, comment procéder, quand et où animer les jeux de détente proposés ;
- 111 jeux de relaxation et d'attention tantôt drôles, tantôt tendres, de courte durée, ainsi que leurs nombreuses variantes ;
- des astuces pour mieux orienter vos expériences avec les enfants. Le tout accompagné de jolies illustrations couleur !

Un CD audio comprenant...

- 12 comptines et chansons relaxantes de l'auteur, qu'elle interprète elle-même ;
- la version instrumentale des chansons ;
- une série de sons apaisants avec, entre autres, des gazouillis d'oiseaux et des murmures de ruisseaux.

Liste des chansons

1. La chenille promeneuse 2. Beau papillon 3. Doux, doux la caresse 4. Chiffres en action 5. La berceuse du bateau 6. Petit oiseau tombe endormi 7. Le vent 8. Joueuse et Joyeuse 9. Pendule dule dule 10. Chanson repos 11. Le facteur 12. Avec nos yeux 13. Berceuse pour mon ourson

Il s'agit donc d'un précieux outil de travail indispensable à tous les professionnels de la petite enfance (assistantes maternelles, auxiliaires de puériculture, éducateurs de jeunes enfants, enseignants de maternelle) ainsi qu'aux parents et grands-parents.

Musicienne et pédagogue de formation, Nicole Malenfant enseigne au département des techniques d'éducation à l'enfance du Collège Édouard-Montpetit et à l'Université de Montréal au Québec. Elle est également l'auteur de Le petit enfant au quotidien (De Boeck Université), L'éveil du bébé aux sons et à la musique (Presses de l'Université Laval), L'indispensable de l'éducatrice d'aujourd'hui (Les Publications du Petit Matin). Ses articles dans Le Journal des Professionnels de l'enfance sont des plus appréciés.



BILLET D'HUMEUR

A l'intention de l'ensemble du réseau et notamment de celles et ceux parmi vous qui viennent nous rejoindre surtout lors des journées dites « spéciales » telle que celle du 6 octobre prochain dont le thème est l'Emostress et qui sera animée par Michel Debelle.

J'ai noté que, parmi nous, certaines ou certains ne viennent participer à nos rencontres que lorsqu'interviennent des personnes dont on dit en général qu'elles sont des « référents » dans le monde de la Sophrologie.

Je comprends tout à fait bien sûr votre motivation à venir vous enrichir au contact de ces « sommités » reconnues.

Il vous faut savoir que le réseau est aussi et surtout un lieu de rencontres avec la Sophrologie et avec les Sophrologues et que l'enrichissement est possible lors de nos rencontres habituelles.

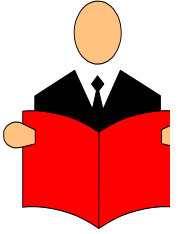
En effet, c'est là l'occasion d'expérimenter des Rencontres diverses avec d'autres sensibilités, d'autres personnalités. C'est également un espace qui permet à tout un chacun de proposer ses compétences aux Autres, à oser des expériences.

Je vous invite donc, de temps à autres, voire le plus souvent possible, à faire l'effort de **venir nous rejoindre lors de ces journées qui sont par ailleurs l'essence même du Réseau** sans lequel il ne pourrait continuer à se renouveler tant dans sa forme, sa richesse que sa diversité.

La prochaine journée, la 28^{ème}, est prévue le **1^{er} décembre 2012** et vous en trouverez le programme en page 25.

Venez nombreux vous qui n'avez pas l'habitude d'y assister, il est important que vous soyez présent(e)s pour que le Réseau puisse se régénérer...encore et encore.

Michel



TEXTES

Le jour où je me suis aimé pour de vrai

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai compris qu'en toutes circonstances,
j'étais à la bonne place, au bon moment.
Et alors, j'ai pu me relaxer.

Aujourd'hui je sais que cela s'appelle... **l'Estime de soi.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle
n'étaient rien d'autre qu'un signal
lorsque je vais à l'encontre de mes convictions.

Aujourd'hui je sais que cela s'appelle... **l'Authenticité.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
J'ai cessé de vouloir une vie différente
et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive
contribue à ma croissance personnelle.

Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... **la Maturité.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai commencé à percevoir l'abus
dans le fait de forcer une situation ou une personne,
dans le seul but d'obtenir ce que je veux,
sachant très bien que ni la personne ni moi-même
ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment...

Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... **le Respect.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai commencé à me libérer de tout ce qui n'était pas salubre,
personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie.

Au début, ma raison appelait cela de l'égoïsme.

Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... **l'Amour propre.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai cessé d'avoir peur du temps libre
et j'ai arrêté de faire de grands plans,
j'ai abandonné les mégaprojets du futur.
Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime
quand cela me plait et à mon rythme.
Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... **la Simplicité.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai cessé de chercher à avoir toujours raison,
et je me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé.
Aujourd'hui, j'ai découvert ... **l'Humilité.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir.
Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe.
Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois.
Et cela s'appelle... **la Plénitude.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir.
Mais si je la mets au service de mon cœur,
elle devient une alliée très précieuse !
Tout ceci est... **Savoir vivre.**

Kim Mac Millen



PHILO

IL N'Y A PAS DE MORT AU SEIN DE LA VIE

"Ma réponse, là, est très précise, elle est négative. Pourquoi ? Le temps phénoménologique, le temps qu'ont étudié Husserl et Heidegger, est encore un temps ek-statique, c'est à dire un temps éclaté. L'horizon, ce trou de lumière qui est le monde, est un horizon plus lointain. C'est un horizon irréel, tridimensionnel, c'est à dire constitué par ce que Heidegger appelle trois ek-stases et qui sont celles du futur, du présent et du passé. Dans cet horizon ek-statique les choses coulent du futur au présent et au passé. Heidegger le dit littéralement ; la présence se présentifie à partir de trois ek-stases qui font que les choses sont là dans le venue au présent, à partir de l'horizon du futur et dans leur glissement au passé. Cet horizon du futur, pour l'homme, est borné par la mort. Et c'est ce qui vous a amené à dire ce que vous avez dit." "Or, tout cela ne concerne que la phénoménalité ek-statique. La temporalité de la vie, elle, est totalement différente. Et par conséquent, vous ne pouvez plus dire ce que vous avez dit car la temporalité de la vie n'est pas ek-statique. Bien sûr, la vie se projette sans cesse vers son avenir et vers son passé, mais c'est la vie au monde, qui se représente dans le monde, qui se jette dans le monde. La vie en elle-même toutefois, à l'endroit où elle touche à elle-même, n'est pas dans le temps ek-statique. Le vivant, c'est quelque chose qui touche à soi, sans l'écart d'aucune distance, sans différer de soi d'aucune façon, qui s'éprouve soi-même en un sens radical. Notre moi vivant, notre Soi transcendantal ne se coupe jamais de soi. Et donc, il faut penser une temporalité pathétique, c'est à dire une temporalité où ce qui se transforme ne se sépare pas de soi. C'est ce que j'ai essayé de faire. Il faut décrire une temporalité sans intentionnalité, un simple devenir affectif. La vie ne cesse d'être éprouvée, même si les modalités de cette épreuve ne cessent de changer." "Non, il n'y a pas de mort, justement. Il n'y a pas de mort, ou alors il faut en parler tout autrement, il faut travailler avec une philosophie radicalement différente. Parce que la butée de la mort, c'est la butée de la mort devant moi dans le monde. Il faut que je pense le monde pour que je pense la mort. Je me dis : je suis âgé, dans six mois peut-être, ou plus tard, je serai mort. Mais on raisonne alors dans l'ek-stase. Or, là où il y a la vie, dans son essence intérieure il n'y a plus d'ek-stase, ni passé ni futur. C'est très difficile à comprendre, mais certains auteurs en ont eu l'intuition. Par exemple, Maître Eckhart quand il dit : Cela montre qu'il n'y a pas de rapport entre le moi et le temps ek-statique, il n'y a pas de mesure de l'écart...".

Michel Henry - Interview



REFLEXIONS PHILOSOPHIQUES

L'ATTENTION CREATRICE

« L'attention créatrice consiste à faire réellement attention à ce qui n'existe pas. » *Simone Weil*

Ce qui n'existe pas » n'est nullement synonyme de néant ou de leurre, mais vise une possibilité réelle, une force enfouie, une beauté celée - quelque chose d'encore non manifesté mais qui peut advenir pour peu qu'on lui donne la chance de germer, le temps de croître, la liberté d'éclorre à son heure. L'attention est une auscultation fine et soutenue du silence, de l'invisible, jusque dans le chaos, l'obscur et le vacarme des jours, c'est une façon de faire crédit au monde, à soi, aux autres, de richesses à mettre au jour. L'attention est une maïeutique, toute en lenteur, patience et douceur, toute en rigueur et droiture également.

Sylvie Germain (extrait du « petit livre de la sagesse » 2007)



SEANCES

LA MEDITATION

Vous vous installez bien confortablement – et vous allez faire en posture dynamique 3 quand je vous le demanderais : vous vous laissez glisser au fond de la chaise, vous redressez un tout petit peu le dos, les épaules descendent, les pieds sous la chaise (ce n'est pas le pharaon), les mains sur le hara. Et vous respirez par le sexe, par le bas-ventre.

Maintenant position normale. Fermez les yeux. Si vous avez vos 3 signaux de détente pour accélérer le processus. Prenez conscience de la forme de votre tête sans tension – la forme de vos cou nuque épaules extérieur des bras, dégagez toute tension -- respiration que par le ventre, toute autre respiration n'existe plus chez les sophrologues. Respirez par le ventre, seule respiration possible pour être en bonne santé – détente du 3^{ème} système thymus cœur poumons, haut du dos, intérieur des bras des mains – Quand les bras sont détendus, il y a une impression de lourdeur qui se manifeste dans les bras, c'est normal. Détente du 4^{ème} système plexus solaire, organes internes, bas du dos. 5^{ème} système : organes génitaux vessie bassin jambes pieds...

Et maintenant je prends la posture du 3^{ème} degré, posture, je vous rappelle, de méditation bouddhiste – zen : bien droit, pieds sous la chaise, mains sur le hara, respiration basse. Pour être complètement conscient de mon corps, j'inspire à fond, je tends mon corps en appuyant sur le bas-ventre, je retiens l'air et j'expire – Pendant un instant, je vais expulser tout le négatif de ma vie en le soufflant dehors par mon nez. Je souffle par mon nez rythmiquement en pensant négatif. Et je pensais à quelque chose de particulier que je voudrais débarrasser de ma vie : mes angoisses ou quelque chose qui m'embête dans ma vie que je veux fiche dehors. C'est bien.

Maintenant, je vais essayer de méditer et d'occuper mon esprit uniquement par l'observation de ma respiration. Simplement je pense quand l'air rentre « j'inspire », quand l'air sort « j'expire ». Je ne fais rien d'autre que cela, uniquement centré sur la respiration ----- (40'') Je respire j'expire. Je prends conscience de l'air qui rentre par mon nez, l'air qui sort par mon nez. Il n'y a que cela qui m'intéresse, tout le reste du monde disparaît ----- (30'')

Et maintenant je vais émettre un son continu le son hummmm [bouche fermée] ---- Et je vais émettre ce son sans arrêt en me bouchant les oreilles avec 2 doigts, pour sentir la vibration sonore qui part de ma tête et envahit tout mon corps ----(40'') Tout mon corps vibre depuis la gorge la tête et petit à petit tout le corps entier – la vibration continue : de tout mon corps, apport d'énergie vi-

tale à tout mon corps ----- (40''). Je peux arrêter les oreilles, je sors mes mains des oreilles et je continue à émettre le son.

Et je pense à un désir que je voudrais réaliser. Un but de ma vie que je voudrais atteindre mais qui soit possible ----- En pensant très fortement à ce but à atteindre – je mets mes mains au-dessus de ma tête, paumes tournées vers le ciel – toujours en émettant le son. Et je me mets en rapport avec les forces cosmiques qui me permettront d'atteindre mon but. Je me mets en rapport avec l'univers, forces de l'univers qui me permettront d'atteindre le but que je me suis fixé ----- Je fais pénétrer ce but dans toutes les cellules de mon corps. Je remets mes mains sur le hara et j'arrête le son – Et j'essaie pendant un instant de ne penser strictement à rien, de chasser toute pensée parasite – respiration basse – j'essaie d'établir un silence intérieur total pendant seulement une minute ----- (60'')

Relax au fond de la chaise en position dynamique 2. Et je centre mon attention sur le point omphalon -- Et par la force de ma pensée, j'essaie d'établir de la chaleur dans cette zone de mon corps ----- chaleur du thymus avec activation vitale de ses fonctions ----- Pendant que cette chaleur monte, je peux vivre avec ma conscience – une situation passée où j'étais très heureux à n'importe quel âge de mon passé. Vivre ici et maintenant ce bonheur avec mes sensations, mes émotions et mes sentiments. Ma conscience l'enregistre comme quelque chose qui se passe maintenant. En vivant cette situation de bonheur, j'augmente la température au niveau de mon thymus, et j'imprègne toute ma biologie de ce sentiment de bonheur. Pendant un moment, je vis en détail une situation heureuse de mon passé ----- (60'') C'est bien.

Je me prépare maintenant à ressortir de ma détente, enrichi de quelque chose, en essayant de maintenir cette chaleur au niveau du thymus pendant 24 heures. C'est vers ce point que va se diriger ma conscience. C'est là que se trouve mon maître intérieur. C'est là que se trouve mon vrai bonheur qui n'est pas soumis aux aléas de la vie.

Je commence par respirer profondément. Je bouge un peu mes pieds, mes jambes, et les yeux fermés, je bouge mon ventre mon dos mes bras mes mains mes épaules mon visage. Je m'étire copieusement et généreusement, je respire à fond, je bâille, et doucement à mon rythme, avec un grand sourire à la vie, j'ouvre mes yeux.

Raymond Abrezol (*Pratique enregistrée lors d'une formation sur les « 9 clés de la Réussite »*)

PRATIQUES COURTES

(recentrage ou entraînement ; durée est < ou = à 10mn ; courte mais bonne !)



RECENTRAGE SOPHRO QUESTIONNEMENT

Debout fermeture des yeux

Equilibre

Détente des 6 systèmes

Respiration abdominale main sur le nombril

SDN global

2*IRTER bras à la verticale

Posture deuxième degré

Conscience du présent physique, mental, émotionnel

Question : dans quel sens je souhaite aller au cours de cette matinée (physiquement, mentalement, émotionnellement)

Désophronisation

Michel Emin le 23/03/10 (recentrage préalable en Intersession)



ENQUETE

DEFINITIONS DE LA SOPHROLOGIE

.... Lorsque l'on y croit plus...

- C'est sentir dans les profondeurs de l'abîme, la Présence... un léger frémissement de la VIE. ... elle rassure... elle nous conduit ...le Regard qui se pose est grand lorsque l'on ne Voit plus ... on s'en saisie ...
- C'est la Force Phronique Radicale qui s'installe en bouclier Humain...
- C'est avoir Foi en Elle ... Croire...s'installer dans la FOI ...
- S'élever doucement ... lorsque le mal a dit ...
- Entrevoir la Lumière ... s'y déployer largement ...
- Voir ... Sentir ... Parler ... Goûter ... Toucher ...
- Accueillir les Instants ... les Moments ... le Silence ... comme s'y c'était la Première Fois ...
- C'est une Œuvre de Réconciliation avec soi-même ... dans l'ultime profondeur de l'être ... et la Grandeur de son Existence...
- C'est Vivre la VIE dans ce qu'elle a d'Eternel ! de Divin !
- La Conscience Cellulaire est là Elle nous rapproche de toutes ces sensations de toutes ces émotions qui se chevauchent.
- La Matière est atteinte, il reste la VIE ... dans la Molécule Mère...
- On la sent, on la ressent, elle nous anime, elle s'impose...
- La Force Phronique Radicale de nos Gènes s'installe ... on s'accroche... on se soulève ... elle nous montre le Chemin ... il est là ... il s'impose... il se clarifie ...il s'anime ... on avance ... un Pas après l'Autre ... doucement sur le Chemin de la Renaissance.

Maryse

Quelles sont les vôtres ? Envoyez-les, je les ferai paraître dans le prochain journal... et sur le site (« Contenus » rubrique « Enquête », sous-rubrique « définitions »).



SCIENCE

COMBIEN DE TEMPS POUVONS-NOUS SURVIVRE SANS MANGER ?

En général, une personne peut vivre plusieurs semaines sans manger car le corps utilise les réserves de graisse et les protéines stockées dans les muscles. C'est la raison pour laquelle les muscles fondent en période de disette. Si le corps d'une personne contient beaucoup de graisse, elle peut survivre plus longtemps qu'une personne mince.

À 74 ans, Mahatma Gandhi, le célèbre guide du mouvement d'indépendance de l'Inde, survécut vingt et un jours à une grève de la faim en ne buvant que de l'eau. En 1981, des détenus de l'IRA (l'armée républicaine irlandaise) menèrent une grève de la faim pour protester contre la façon dont ils étaient traités en prison. Selon les rapports, dix des détenus moururent après avoir passé entre quarante-six et soixante-treize jours sans manger.

Sans eau, en revanche, une personne meurt en trois ou quatre jours et la taille ne fait pas beaucoup de différence quant à la durée de survie.

LE RIRE EST-IL LE MEILLEUR DES REMEDES ?

Quand nous rions, notre respiration s'accélère et la quantité d'oxygène dans notre sang augmente, ce qui favorise la guérison et améliore la circulation. L'augmentation de la quantité d'oxygène entraîne également une dilatation des vaisseaux sanguins proches de la surface de la peau ; c'est la raison pour laquelle nous rougissons lorsque nous rions. Le rire fait également baisser le rythme cardiaque et brûle des calories. On dit qu'une centaine d'éclats de rire équivaut à dix minutes d'exercice sur un rameur.

Le rire stimule également la production d'endorphines dans le cerveau ; les endorphines sont les antalgiques naturels du corps, qui ont également pour effet bénéfique de nous rendre heureux. Leur composition est similaire à des drogues comme la morphine ou l'héroïne et elles ont un effet tranquillisant sur le corps. Les endorphines ont également un effet bénéfique sur le corps en l'aidant à se défendre contre les maladies, ce qui pourrait expliquer pourquoi les gens malheureux sont plus souvent malades que les gens heureux.

En 1964, Norman Cousins apprit qu'il était atteint d'une spondylarthrite ankylosante, une forme de spondylarthropathie (une maladie inflammatoire de la colonne vertébrale). Les médecins lui annoncèrent qu'ils ne pouvaient rien faire pour lui et qu'il mourrait dans d'atroces souffrances. Comme il pensait que le rire pourrait améliorer son état, il loua toutes les vidéos de comédies qu'il put trouver. Il regarda ces films en boucle et rit aussi fort que possible. Six mois plus tard, ses médecins furent ébahis de constater qu'il n'était plus malade. Dans les années 1980, se basant sur l'expérience de Norman Cousins, certains hôpitaux américains aménagèrent des « salles de rire » pleines de livres de blagues et de comédies et organisèrent des visites régulières de comédiens. Les séances duraient entre une demi-heure et une heure et eurent des effets très bénéfiques sur la santé des patients. Ils avaient besoin de moins d'analgésiques et étaient plus faciles à traiter.

POURQUOI NE PEUT-ON PAS SE CHATOULLER SOI-MEME ?

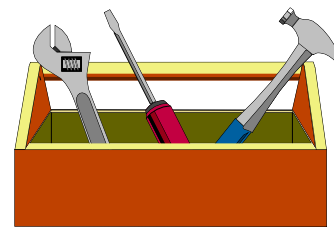
Les chatouillements reposent sur un élément de surprise, qui génère un sentiment de panique, de gêne et le rire qui s'ensuit. Quand nous nous chatouillons nous-mêmes, il n'y a pas de surprise car une zone de notre cerveau appelée cervelet est capable de sentir arriver le chatouillement et informe le reste du cerveau d'ignorer la sensation.

Le cervelet traite les mouvements et prédit les sensations auxquelles nous attendre. En général, le cerveau prête peu d'attention aux sensations attendues, comme les sensations sur vos doigts lorsque vous tournez les pages d'un livre. Mais les sensations inattendues déclenchent une puissante réaction - imaginez à quelle hauteur vous bondiriez si une personne s'était glissée derrière vous et vous posait la main sur l'épaule maintenant !

Cette différence entre la réaction de notre corps aux sensations attendues et aux sensations inattendues est probablement un mécanisme de survie qui s'est développé pour s'assurer que notre cerveau prête une attention suffisante aux éléments importants comme la détection des prédateurs.

UTILE

LES 20 RECOMMANDATIONS EN CAS D'ORAGE



Toutes les recommandations pour protéger les personnes contre la foudre sont fondées sur deux principes : ne pas constituer une cible pour la foudre ; ne pas se placer dans des situations qui risquent d'appliquer une différence de potentiel entre deux parties du corps. En pratique il faut toujours essayer de trouver la situation de moindre risque.

Les principes énoncés ci-dessus s'appliquent uniquement à l'homme et aux autres êtres vivants.

Activités à risque

1- D'une façon générale, on évitera certaines activités extérieures, du domaine des loisirs, des sports ou du travail, connues pour être particulièrement dangereuses par temps d'orage. Tel est le cas des activités suivantes : pêche, baignade, bateau, cyclisme, golf, alpinisme, ainsi que des travaux électriques, de réparation de toiture. D'une façon générale, toute activité qui expose au foudroiement direct.

Avant d'entreprendre ce genre d'activités, il est souhaitable de se renseigner sur la météorologie. En France on peut obtenir des renseignements notamment auprès de la Météorologie Nationale et du réseau national Météo-France.

En ce qui concerne les activités qui mettent le corps en contact avec l'eau, on se souviendra que le corps mouillé, aussi bien que l'eau sont bon conducteurs de l'électricité, ce qui favorise le passage de courants relativement intenses et dangereux.

A la campagne

2- Il est impératif de ne jamais s'abriter sous un arbre, surtout si cet arbre est isolé ou ne fait partie que d'un petit groupe d'arbres.

Cette précaution est enseignée depuis longtemps par la sagesse populaire. On peut démontrer aujourd'hui que les risques de foudroiement d'un arbre isolé en espace ouvert est environ 50 fois supérieur à celui d'un homme debout.

3- En espace ouvert (champs, pré), ne porter aucun objet, en particulier métallique, qui émerge au-dessus de la tête : fourche, faux, club de golf... Surtout ne jamais s'abriter sous un parapluie ouvert. Toute pièce conductrice doit au contraire être abaissée, ou mieux même déposée au sol.

Par contre l'utilisation d'un téléphone mobile n'entraîne aucun accroissement du risque, tout au moins lorsque son antenne ne dépasse pas la tête, ou que très peu. Son volume, même s'il est métallique, reste insuffisant pour avoir un effet attractif sur la foudre.

Le risque de foudroiement d'une structure quelconque augmente en effet avec le carré de sa hauteur ; un objet qui surélève de 1,4 fois la hauteur d'une personne double le risque. En outre, tout objet métallique pointu et allongé favorise le foudroiement.

4- Des personnes se trouvant en groupe doivent s'écarter les unes des autres d'au moins 3 mètres, pour éviter le risque d'un éclair latéral entre deux personnes.

Le risque de foudroiement d'une personne peut se propager à ses voisins par une étincelle franchissant l'espacement entre personnes trop rapprochées : ce phénomène est appelé "éclair latéral".

5- Il faut penser à s'écarter de toute structure métallique, notamment de pylônes, de poteaux, de clôtures, afin de ne pas être victime d'une électrocution par "tension de toucher".

Des accidents se produisent lorsqu'une personne, dont les pieds sont en contact avec un sol insuffisamment conducteur, touche une pièce métallique sous tension : il apparaît alors une tension entre le point de contact avec la structure et les pieds, et un courant électrique va pouvoir traverser le corps. Ce phénomène se produit en particulier à l'instant où la structure métallique est foudroyée.

6- Pour les mêmes raisons, il conviendra d'éviter de s'abriter dans une cabine téléphonique extérieure, et a fortiori de téléphoner par temps d'orage, sauf avec un téléphone mobile, comme expliqué plus haut.

Si la ligne téléphonique est aérienne, elle peut être touchée par la foudre, mais aussi subir une élévation de potentiel induite par un coup de foudre voisin. Même si l'un de ces deux phénomènes se

produit loin de la cabine, disons à quelques kilomètres, la "surtension" générée localement se propage le long de la ligne, et atteint la cabine, où elle peut faire des dégâts, et sérieusement commotionner la personne qui s'y abrite.

7- Ne jamais se tenir debout les jambes écartées, ni marcher à grandes enjambées lorsqu'on se trouve sous un orage. On risque alors d'être commotionné, voire électrocuté, par une "tension de pas". La meilleure position consiste à se pelotonner au sol, après avoir étendu sous soi un ciré ou toute autre pièce en matière isolante (par exemple en plastique). Même si l'on ne dispose pas de pièce isolante, la position couchée, jambes repliées sous soi, reste la position de moindre risque.

La "tension de pas": supposons qu'une personne se trouve à proximité d'un impact de foudre au sol, disons à une cinquantaine de mètres. Le courant de foudre s'écoule dans la terre, où il diffuse autour du point d'impact. Du fait de la résistivité électrique du sol, cet écoulement génère un "gradient de potentiel", ce qui signifie qu'entre deux points proches, situés tous deux à la surface du sol, va apparaître une différence de potentiel. Si ces points sont des points de contacts des pieds d'une personne ou des pattes d'un animal, cet être vivant va être parcouru par un courant de dérivation, et risque une forte commotion, voire la mort, notamment dans le cas du bétail. La tension de pas est proportionnelle à la résistivité du sol et à l'intensité du courant de foudre, et inversement proportionnelle à la distance par rapport au point d'impact.

8- Lorsqu'on est surpris par un orage en pleine forêt, on ne peut évidemment pas éviter d'être sous des arbres. La position de moindre risque consiste alors à s'écarter le plus possible des troncs, et à éviter la proximité des branches basses. Cette position minimise les risques d'être victime de tensions de pas ou de tensions de toucher.

9- De bons abris protégeant contre la foudre sont de huttes de pierre. On s'abritera également dans une église ou une chapelle ; mais si ces édifices ne sont pas protégés par un paratonnerre, il faut s'abstenir de s'appuyer contre ou de toucher un pilier ou un mur. Une automobile close, à condition qu'elle ne soit pas décapotable ou à toit en plastique, constitue une excellente cage de Faraday. Penser à rabattre ou à rentrer l'antenne radio s'il y a lieu.

Par contre on évitera de s'abriter dans un hangar, lorsque celui-ci comporte un toit de tôle supporté par des poutres de bois. En effet, si un coup de foudre survient près du hangar, même sans le toucher, le champ électrique intense qui accompagne tout coup de foudre peut induire entre le toit et le sol une tension élevée, tension qui peut à son tour générer un amorçage puis un arc électrique à travers le hangar. Cet effet d'induction est cependant sans risque si le toit est supporté par des poutres métalliques.

► Dans un bâtiment ou une habitation

10- Eviter certaines activités à l'intérieur des bâtiments, surtout des maisons de campagne ; ainsi, pour des raisons données en 6, il est recommandé de ne pas téléphoner lorsqu'un orage est menaçant. Toutefois, cette recommandation ne doit pas dissuader de téléphoner en cas d'urgence grave : il s'agit alors d'un risque calculé. Rappelons que le téléphone mobile est sans risque.

11- Dans une habitation dont la protection intérieure contre la foudre n'a pas été spécialement réalisée (même si l'habitation est équipée d'un paratonnerre), éviter de toucher des pièces métalliques telles que conduites et robinets d'eau, de prendre un bain ou une douche, de toucher les machines électrodomestiques. La seule façon de supprimer tout risque à l'intérieur consiste à réaliser une "équipotentialisation" de toutes les pièces métalliques, c'est à dire interconnecter par des liaisons conductrices. Cette opération est toutefois affaire de spécialiste en systèmes de protection contre la foudre, et doit être confiée à un installateur agréé en la matière (protection contre la foudre).

12- En l'absence de dispositifs de protection tels que parafoudres, il est vivement recommandé de débrancher le cordon d'alimentation secteur et le câble d'antenne d'un téléviseur, et de les éloigner d'au moins un mètre du poste. Un téléviseur non protégé et non débranché peut en effet "implorer" lors d'une forte surtension, constituant ainsi un risque pour les personnes se trouvant dans la même pièce. Les mêmes précautions sont à prendre pour les ordinateurs et autres accessoires.

En montagne

13- Les alpinistes se trouvent souvent sur des sommets ou des arêtes, particulièrement exposés aux foudroiements. La première précaution évidente que doit prendre un alpiniste est donc de s'éloigner des pointes et des arêtes dès les premiers signes avant-coureurs d'un orage : lorsqu'il entend le

bourdonnement ou le bruit d'abeilles caractéristiques de "l'effet de couronne", le champ électrique ambiant est déjà intense, et il faut de toute urgence quitter les crêtes.

14- La meilleure façon de se protéger contre un coup direct est de se réfugier sous un ressaut : celui-ci doit dominer d'au moins cinq à dix fois la hauteur du sujet.

15- Même à l'abri du coup direct, il faut prendre en compte les divers risques de foudroiement indirect par tensions de pas ou tension de toucher. A 15 mètres sous un pic, ces tensions sont dangereuses, et il faut descendre à au moins cinquante mètres pour que le risque soit suffisamment réduit. Une précaution évidente est toutefois de ne jamais se plaquer contre une paroi, afin de ne pas s'exposer à des différences de potentiel, notamment en présence de failles humides. S'en tenir éloigné d'au moins 1,5 mètre.

16- Il peut également être dangereux de s'abriter dans une petite anfractuosité ou une petite grotte : en restant debout près de l'entrée, on risque de provoquer l'amorçage d'un arc électrique entre le plafond et la tête, et en s'appuyant au fond, on risque d'être traversé par un courant dérivé. Se tenir accroupi le plus loin possible du plafond, des parois et du fond.

17- Une commotion électrique même légère, et qui ne laisserait aucune trace en d'autres circonstances, peut, par surprise ou par perte momentanée du contrôle musculaire, faire lâcher prise et entraîner une chute grave. Ces accidents secondaires sont fréquents. Il y a donc lieu de tenir compte de ce risque lorsque l'alpiniste s'installe pour attendre la fin de l'orage.

Sur l'eau (mer, lac, rivière)

18- Sur une grande surface d'eau, un bateau, et notamment un voilier, constitue une saillie, donc un point d'impact privilégié pour la foudre. Dans un barque ou un bateau sans mât, la meilleure précaution, si le temps le permet, est de rejoindre d'urgence la rive et s'en éloigner.

19- Sur un bateau équipé d'un mât, celui-ci peut être frappé par la foudre de la même façon qu'un paratonnerre. Le principe qui guide alors la protection du bateau consiste à assurer une continuité électrique parfaite entre le sommet du mât et l'eau.

Un voilier moderne est généralement équipé d'un mât métallique ; les haubans sont généralement des filins métalliques, dont les attaches font partie d'une ceinture, elle aussi métallique, courant tout autour du pont. Dans ces conditions, cette superstructure constitue une sorte de cage de Faraday à larges mailles, assurant une bonne protection du bateau. Si la coque est elle-même métallique, l'écoulement éventuel des courants de foudre vers l'eau se fait sans difficulté. Si la coque est en matière synthétique, il convient de fixer une ou deux chaînes à la ceinture métallique, l'autre extrémité plongeant dans l'eau. Celle-ci est suffisamment bonne conductrice pour constituer une bonne "prise d'eau". Une solution plus élégante consiste à relier la base du mât au lest du bateau, par un conducteur installé une fois pour toute.

20- Certains voiliers sont en bois, de même que leur mât, et les haubans peuvent être des cordes plus ou moins isolantes. Sur ce type de bateaux, on recommande de fixer un chaîne tout le long du mât, ou un conducteur fixé à demeure, en en faisant ainsi un paratonnerre. Comme en 19, la base du mât sera électriquement reliée à l'eau par une chaîne ou un conducteur. La protection du bateau est ainsi correctement assurée ; quant aux personnes à bord, elles devront se placer le plus bas possible, voire à l'intérieur de la coque, pour celles qui ne participent pas aux manœuvres.



CLIN D'OEIL

LE FRANÇAIS, LANGUE ARDUE ?

Voici une petite chronique sur notre langue française.

Personne ne pousse l'illogisme aussi loin que nous : c'est presque de la démence !

Voici les phrases, pourtant bien "françaises" :

- Nous **portions** nos **portions**. Les **portions**, les **portions**-nous ?
 - Les poules du **couvent couvent**.
 - Mes **films** ont cassé mes **films**.
 - Il **est** de l'**est**.
 - Cet homme est **fier** ; peut-on s'y **fier** ?
 - Nous **éditions** de belles **éditions**.
 - Nous **relations d'**intéressantes **relations**.
 - Nous **inspections** les **inspections** elles-mêmes.
 - Je suis **content** qu'ils nous **content** cette histoire.
 - Il **convient** qu'ils **convient** leurs amis.
 - Ils ont un caractère **violent** et ils **violent** leurs promesses.
 - Ces dames se **parent** de fleurs pour leurs **parents**.
 - Ils **expédient** leurs lettres; c'est un bon **expédient**.
 - Nos **intentions** c'est que nous **intentions** un procès.
 - Ils **négligent** leur devoir; moi, je suis moins **négligent**.
 - Nous **objections** beaucoup de choses à vos **objections**.
 - Ils **résident** à Paris chez le **résident** d'une ambassade étrangère.
 - Ces cuisiniers **excellent** à composer cet **excellent** plat.
 - Les poissons **affluent** d'un **affluent** de la rivière.
- etc., etc.

Il y a, en effet, de quoi perdre la tête !

Vous rendez-vous compte combien notre langue est difficile à apprendre car le B-A BA ne suffit pas il faut aussi en saisir le sens !

COMMENT VOULEZ-VOUS QUE NOS ENFANTS NOUS ECOUTENT ?

- Tarzan vit à moitié à poil...
 - Cendrillon rentre à minuit...
 - Pinocchio passe son temps à mentir...
 - Aladin est le roi des voleurs...
 - Batman conduit à 320km/h...
 - La Belle au bois dormant est une grande flemmarde...
 - Blanche Neige vit avec 7 mecs...
 - Le petit Chaperon rouge n'écoute pas sa mère...
 - Sans oublier Astérix qui se dope à la potion magique fournie par un dealer qui est le curé du village...
- Et nous nous étonnons quand nos gosses font des conneries !!!



DEVINETTE

Aucune réponse juste pour la devinette suivante dont voici la solution

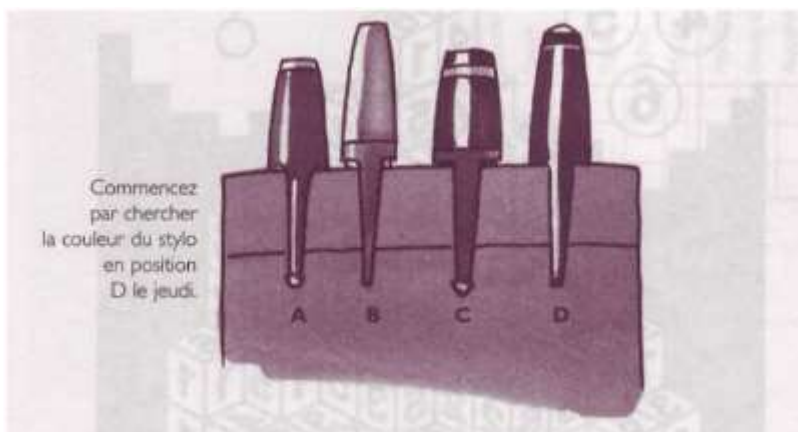
QUATRE COULEURS

Enoncé

Un professeur de mathématiques porte toujours quatre stylos de couleurs dans la poche de sa veste. Un élève, que les théories de Pythagore ennuient à mourir, remarque qu'aucun des stylos ne s'est trouvé à la même place du lundi au jeudi. En vous basant sur ses observations, retrouvez la place occupée chacun de ces jours par les différents stylos.

Indices

1. *Lundi, le stylo bleu était juste à côté du rouge. Jeudi, le stylo rouge se trouvait juste à côté du stylo bleu.*
2. *Lundi, le stylo vert se trouvait à la place que le stylo rouge occupait mercredi et, mardi, à la place qu'occupait le stylo noir mercredi.*
3. *Mercredi, le stylo vert était une place plus à gauche que mardi et une place plus à gauche jeudi que lundi.*
4. *Mardi, le stylo rouge était le troisième en partant de la gauche.*



Solution :

Le rouge était en C mardi (indice 4) donc, comme il ne pouvait pas y être jeudi, le bleu ne pouvait pas se trouver en D ce jour-là (indice 1). En fonction du même indice, le rouge ne s'y trouvait pas, tout comme le vert (indice 3) : c'est donc le stylo noir qui se trouvait en D jeudi. Donc, mercredi, D n'était occupé ni par le noir, ni par le bleu (indice 1), ni par le vert (indice 3), mais par le rouge ; D était occupé par le vert lundi (indice 2). Par élimination, le stylo placé en D mardi était bleu et, en fonction de l'indice 1, celui en C le mercredi était bleu. En fonction de nos précédentes constatations, le stylo placé en C lundi ne peut être ni rouge, ni bleu, ni vert, donc il s'agit du noir, ce qui laisse la position C pour le stylo vert jeudi. En fonction de l'indice 1, le bleu se trouvait en A et le rouge en B le lundi. En fonction de l'indice 3, le vert était en B mardi et en A mercredi : le noir était en A mardi et en B mercredi. Par élimination, le rouge se trouvait en A et le bleu en B le jeudi.

Résumé :

Lundi	bleu	rouge	noir	vert
Mardi	noir	vert	rouge	bleu
Mercredi	vert	noir	bleu	rouge
Jeudi	rouge	bleu	vert	noir



CITATIONS

Quel homme peut prévoir les conséquences de ses actes ?

Simone de Beauvoir

L'homme devrait mettre au moins autant d'ardeur
à simplifier sa vie qu'il en met à la compliquer.

Henri Bergson

ECHEANCES

A VOS AGENDAS

- **SAMEDI 6 OCTOBRE 2012**

Emostress® avec Michel Debelle (25 €)

à Villeurbanne (69100) - Voir [plan stade Boiron Granger](#)

- **SAMEDI 1ER DECEMBRE 2012**

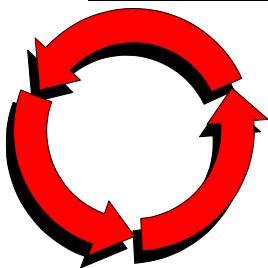
28^{ème} journée de la parenthèse (15 €)

à Villeurbanne (69100) - Voir [plan stade Boiron Granger](#)

Réduction de 5 euros (pour la rencontre immédiatement suivante) déduit lors de votre venue aux différentes rencontres permettant ainsi aux plus réguliers de bénéficier d'un tarif préférentiel bien normal puisque ce sont eux qui permettent principalement au réseau de fonctionner sur le plan financier.

Les rencontres ont lieu au complexe boiron granger à Villeurbanne (plan ci-après)

**INSCRIVEZ-VOUS À L'AVANCE ET LE PLUS TOT POSSIBLE
POUR PERMETTRE UNE MISE EN PLACE PLUS JUSTE DE CES JOURNEES**



RAPPEL

En attendant, n'oubliez pas la journée du : **SAMEDI 01/12/2012** au cours de laquelle se déroulera la 28^{ème} journée de « La Parenthèse » de 9h à 18h à la salle du complexe Boiron Granger de Villeurbanne (programme et plan ci-après).

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 journée-rencontre sera composé de : *Michel BILLARD, BOUCHET Nathalie, FORET-PAOLIN Michelle, LARDY-SANDEVOIR Bénédicte, LAVASTRE Véronique, PAILLET Gilles, PECHARD Jean-Claude, VERNEY Fabrice.*

PROGRAMME DE LA 28EME RENCONTRE DE (LA PARENTHÈSE) DU SAMEDI 01/12/2012

MATINEE

8h 30 ACCUEIL des participants

8h 55mn PRESENTATION DE LA JOURNEE

9h PRATIQUE N°1 « Manifestation de la vivance secondaire » par Véronique Lavastré

9h 20mn Description vivantielle

9h 30mn ATELIERS (à choisir)

- **Je-Nous** avec Nathalie Bouchet (*Le Terpnos logos..., s'appropriier du plus profond de notre être la façon donc nous allons transmettre notre intention, les indications de stimulations, guider sans en faire trop ou pas assez. Quels pronoms utilisons-nous ? Pourquoi ? S'inclure ou pas dans la sophronisation. Et pourquoi pas le "vous" si nous sommes accompagnants extérieur au vécu de la personne ?*)
- **Le schéma corporel** avec Gilles Paillet
- **Mouvement conscient et lancés d'adresse** avec Fabrice Verney (*Nous pratiquerons des exercices ludiques de sport boules dans des situations de point et de tir dont l'objectif est la précision. Le lancer se faisant en mouvement, il importe d'éviter tout blocage, et donc rechercher fluidité et relâchement optimal pour diminuer la dépense musculaire (pas de lancer « statique » en force) et delà maîtriser au mieux la trajectoire de la boule. Il permet de développer beaucoup de bienfaits du « fitness » (cardio-training, souplesse, musculation) sur toutes les chaînes articulaires de l'organisme. Il allie également un travail mental, susceptible d'améliorer l'attention sur la maîtrise et l'économie gestuelle, à travers l'équilibre et la coordination. Nous aborderons également un travail de mouvement conscient entre les exercices afin de chercher à ressentir la boule comme un prolongement de notre schéma corporel).*)

11h Pause

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

11h 45mn Pause pique-nique ou repas

11h 45mn - 12h 15mn Livre-Echanges

APRES-MIDI

13h 45 PRATIQUE N°2 « Un petit peu de Vittoz » (*Réceptivité-Emissivité - Les actes conscients - La concentration*) par Jean Claude Péchard

14h 05mn Description vivantielle

14h 15mn Exposé : EFT avec Michelle Forêt-Paolin

15h 15mn ATELIERS (à choisir)

- **Je-Nous** avec Nathalie Bouchet (*Le Terpnos logos..., s'appropriier du plus profond de notre être la façon donc nous allons transmettre notre intention, les indications de stimulations, guider sans en faire trop ou pas assez. Quels pronoms utilisons-nous ? Pourquoi ? S'inclure ou pas dans la sophronisation. Et pourquoi pas le "vous" si nous sommes accompagnants extérieur au vécu de la personne ?*)
- **Le schéma corporel** avec Gilles Paillet
- **Mouvement conscient et lancés d'adresse** avec Fabrice Verney (*Nous pratiquerons des exercices ludiques de sport boules dans des situations de point et de tir dont l'objectif est la précision. Le lancer se faisant en mouvement, il importe d'éviter tout blocage, et donc rechercher fluidité et relâchement optimal pour diminuer la dépense musculaire (pas de lancer « statique » en force) et delà maîtriser au mieux la trajectoire de la boule. Il permet de développer beaucoup de bienfaits du « fitness » (cardio-training, souplesse, musculation) sur toutes les chaînes articulaires de l'organisme. Il allie également un travail mental, susceptible d'améliorer l'attention sur la maîtrise et l'économie gestuelle, à travers l'équilibre et la coordination. Nous aborderons également un travail de mouvement conscient entre les exercices afin de chercher à ressentir la boule comme un prolongement de notre schéma corporel).*)

16h 45mn pause

17h PRATIQUE N°3 « Petite Pause d'Intégration » (*une pause rend le mouvement qui suit plus riche en densité - John Kabat-Zinn*) par Bénédicte Lardy-Sandevour

17h 20mn Description vivantielle

17h 30mn - 18h Clôture de la journée (rangement)

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

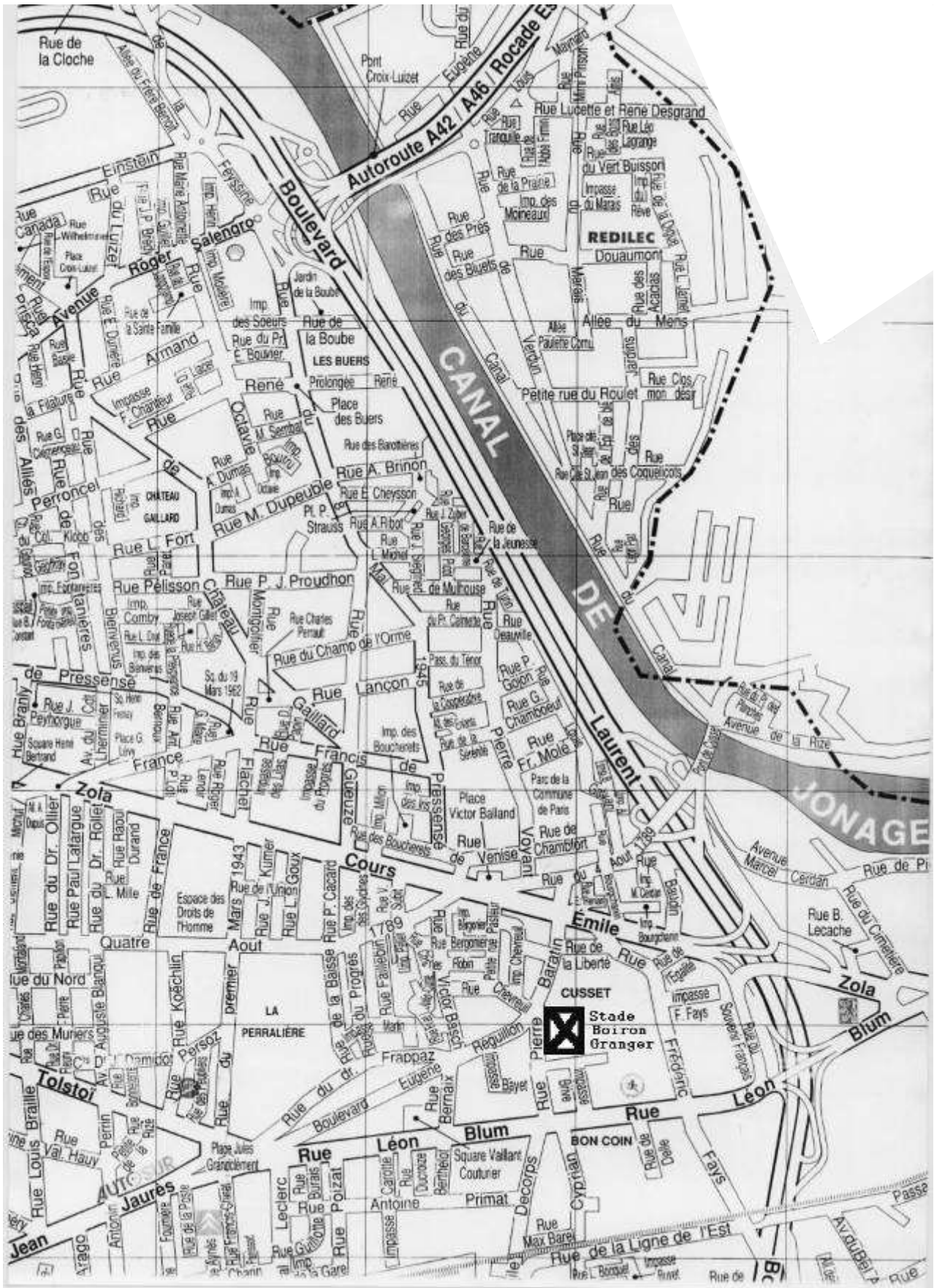
**Soyez IMPERATIVEMENT présent pour 8h 45mn,
car nous démarrerons par une pratique à 9h précise, merci !**

@+ *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 **51 RUE PIERRE BARATIN A VILLEURBANNE**

Soyez présent au plus tard à **8h 45mn** pour les inscriptions et la mise en place. Merci.



LIVRE-ECHANGES

Le Livre-échange est une « Bibliothèque de prêt de livres » proposée lors des différentes rencontres « journées » ou « journées spéciales » de la Parenthèse (soit 4 à 5 fois par an).

Il vous est donc possible, si vous le souhaitez, d'emprunter lors de ces journées, des livres parmi une centaine d'ouvrages présents sur place, dont la liste figure ci-dessous.

Quelques précisions concernant le fonctionnement du Livre-échange :

Emprunt

Deux possibilités vous sont maintenant proposées :

- **Choisir les livres sur place**, durant le temps du Livre-échange qui se déroule entre 12h et 12h30 lors des rencontres de la Parenthèse.
- **Réserver les livres que vous souhaitez dans la liste ci-dessous** ; liste qui paraît aussi trimestriellement dans le Journal de La Parenthèse (consultable en permanence sur le site). Dans ce cas, la réservation se fait à l'adresse suivante exclusivement : b.sandevoir@free.fr et un mail de confirmation vous sera systématiquement envoyé en retour. Le livre réservé vous sera remis lors de la Journée de la Parenthèse durant le temps du Livre-échange, entre 12h et 12h30

Retour

A l'intérieur de chaque livre emprunté nous glissons toujours un « **marque-page** » mentionnant la **date de retour** (date correspondant à la rencontre suivante)

Pour que le Livre-échange fonctionne, il est bien sûr IMPERATIF de ramener le livre emprunté à la date fixée afin de permettre sa circulation entre toutes les personnes intéressées par sa lecture.

Chaque emprunteur reçoit un **mail de relance quelques jours avant la date de retour** correspondant à la Journée-Rencontre de La Parenthèse.

Si vous ne pouvez être présents, il vous faudra :

Soit faire passer le livre par une autre personne inscrite lors de cette journée.

Soit faire un retour par envoi postal à l'adresse suivante :

Bénédicte SANDEVOIR 4 rue Jérôme Crainquebille 69120 VAULX-EN-VELIN

Dans ce cas, un mail « de bonne réception » vous sera envoyé.

Attention ! Le livre doit nous parvenir AVANT la date de rencontre !

Partage

Il est intéressant qu'à la suite des prêts, vous donniez, si vous le souhaitez, d'une part votre ressenti sur le livre, d'autre part une note sur l'intérêt que présente cet ouvrage pour vous selon le mode suivant de notation (sur une échelle de 0 à 5 ; 0 => aucun intérêt ; 1 => peu d'intérêt ; 2 => inégalement intéressant ou un peu décevant ; 3 => intéressant et à découvrir ; 4 => prenant ou intéressant ; 5 passionnant ou indispensable) Cette échelle de notation figure sur le « Marque-Page » inséré chaque livre emprunté.

N'hésitez pas également à nous transmettre le titre d'ouvrages de vous souhaiteriez trouver au sein du Livre-échange... ainsi que vos idées ou suggestions...

Bonne Lecture et à bientôt. Bénédicte, Isabelle, Mona, Noé

Ce service est cogéré par Bénédicte Lardy-Sandevoir, Isabelle Dumazet, Mona Robin et Noé Brisac depuis le 07/01/2011.

Aide-toi, ton corps t'aidera	<i>Filliozat Isabelle et Guasch Gérard</i>	2006	Hygiène de vie
Analyse transactionnelle (L')	<i>Lassus (de) Rene</i>	1991	Thérapie et relation d'aide
Apprendre à gagner	<i>Ramos Christian</i>	2009	Développement personnel
Apprenez à gérer votre stress	<i>Largier Guy</i>	1996	Hygiène de vie
Apprenez à relaxer vos enfants -2 à 7 ans	<i>Chauvel D. et Noret C.</i>	1980	Enfants et adolescents
Apprivoiser son ombre	<i>Monbourquette Jean</i>	2002	Développement personnel
Athlète de la vie agir ou subir ?	<i>Schneider Thierry</i>	2006	Développement personnel
Aventure de la sophrologie (L')	<i>Caycedo Alfonso – Davrou Yves</i>	1986	Sophrologie
Brain Gym, le mouvement, clé de l'apprentissage	<i>DENNISON Paul et Gail</i>	2010	Enfants et adolescents
Cessez d'être gentil soyez vrais !	<i>d'Ansembourg Thomas</i>	2002	Développement personnel
Comment relaxer vos enfants -7 à 14 ans	<i>Davrou Yves</i>	1985	Enfants et adolescents
Comprendre et pratiquer la technique des mouvements oculaires (EMT)	<i>Friedberg Fred</i>	2006	Thérapie et relation d'aide
Comprendre la phénoménologie	<i>Depraz Nathalie</i>	2006	Sophrologie
Conscience énergie structure de l'homme et de l'univers (La)	<i>Brosse Thérèse</i>	1993	Maladie
Derniers fragments d'un long voyage	<i>Singer Christiane</i>	2007	Développement personnel
Des hauts et des bas bien vivre sa cyclothymie	<i>Duchesne Nicolas</i>	2006	Maladie
Dis-moi où tu as mal -je te dirai pourquoi	<i>Odoul Michel</i>	1996	Maladie
Dualité, un atout (la)	<i>Manent Geneviève</i>	1997	Développement personnel
EFT le manuel	<i>Craig Gary</i>	2009	Thérapie et relation d'aide
Enfant et la relaxation (L'). "S'il te plaît, apprivoise-moi"	<i>Manent Geneviève</i>	2002	Enfants et adolescents
Enfant et la sophrologie (L')	<i>Gilet Monique</i>	1994	Enfants et adolescents
Enquêtes psychosomatiques	<i>Sellam Sallomon</i>	2001	Maladie
Entre psyché et soma	<i>Boyesen Gerda</i>	1996	Maladie
Escapades biologiques une biologie des frontières incertaines	<i>Moreau Christian</i>	2005	Maladie
Être heureux ce n'est pas nécessairement confortable	<i>d'Ansembourg Thomas</i>	2004	Développement personnel
Faire face aux dépendances : alcool, tabac, drogues, jeux, internet	<i>Cungi Charlie</i>	2005	Maladie
Guérir le stress l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse	<i>Servan-Schreiber David</i>	2003	Hygiène de vie
Guide des Pratiques Psychocorporelles	<i>Célestin Lhopiteau Isabelle</i>	2006	Hygiène de vie
Guide du Coaching (Le)	<i>Whitmore John</i>	2007	Développement personnel
Habiter son corps, découvrir son être – Vittoz une méthode, une psychothérapie	<i>Busillet Michelle</i>	2005	Thérapie et relation d'aide
Homme (l') qui voulait être heureux	<i>Laurent Gounelle</i>	2010	Développement personnel
Humour thérapie (L')	<i>Nabati Moussa</i>	1997	Thérapie et relation d'aide
Imparfait, libres et heureux pratiques de l'estime de soi	<i>André Christophe</i>	2006	Développement personnel
Je réinvente ma vie - vous vous valez mieux que vous ne pensez	<i>Young Jeffrey et Klosco Janet</i>	2003	Développement personnel
Jeux de relaxation pour enfants détendus et attentifs	<i>Nicole Malenfant</i>	2009	Enfants et adolescents
La Mort Intime	<i>Hennezel (de) Marie</i>	1993	Développement personnel
Lettres à l'intime de soi	<i>Salomé Jacques</i>	2001	Développement personnel
Médecine super lumineuse (La)	<i>Dutheil R. et B.</i>	1992	Maladie
Meilleur de soi (Le)	<i>Corneau Guy</i>	2007	Développement personnel
Mieux être pour mieux apprendre	<i>CNFETP Lyon</i>	2000	Hygiène de vie
Moment présent en psychothérapie (Le)	<i>Stern Daniel N.</i>	2003	Thérapie et relation d'aide
Notre corps ne ment jamais	<i>Miller Alice</i>	2004	Maladie
Oser - thérapie de la confiance en soi	<i>Fanget Frédéric</i>	2003	Développement personnel
Où cours-tu? Ne vois-tu pas que le ciel est en toi?	<i>Singer Christiane</i>	2001	Développement personnel
Pensez comme Léonard de Vinci soyez créatif et imaginaire	<i>Gelbs Michael J.</i>	2004	Développement personnel
Petites angoisses et grosses phobies	<i>André Christophe et Muzo</i>	2002	Maladie
Petits complexes et grosses déprimés	<i>André Christophe et Muzo</i>	2004	Maladie
Peur de tout (La)	<i>Mollard Évelyne</i>	2003	Développement personnel
Planète des Sages (La) - Encyclopédie mondiale des Philosophes et des Philosophies	<i>Pépin Jul – Charles</i>	2011	Développement personnel

Plénitude de l'instant (La) - Vivre la pleine conscience	<i>Thich Nhat Hanh</i>	1994	Développement personnel
Pratique de l'éducation émotionnelle	<i>Bouaert Michel Clayes</i>	2004	Développement personnel
Pratique de la voie Toltèque	<i>RUIZ Don Miguel</i>	2001	Développement personnel
Prendre en main son destin	<i>VERBIST Maxim</i>	2009	Développement personnel
Prenez soin de vous, n'attendez pas que les autres le fassent	<i>J.Jacques Crèveœur</i>	2004	Développement personnel
Psychologie de la peur craintes, angoisses et phobies	<i>André Christophe</i>	2004	Maladie
Qu'est-ce que l'hypnose ?	<i>Roustant François</i>	2003	Thérapie et relation d'aide
Quatre accords Toltèques (Les)	<i>RUIZ Don Miguel</i>	1999	Développement personnel
Qui fuis-je ? Où cours-tu ? A quoi servons nous ?	<i>d'Ansembourg Thomas</i>	2008	Développement personnel
Qui suis-je et si je suis combien	<i>PRECHT David</i>	2010	Développement personnel
Réconcilier l'Ame et le Corps	<i>Freud Michèle</i>	2007	Sophrologie
Reiki -Guéris toi-même	<i>Müller B. et Günther H.</i>	1994	Thérapie et relation d'aide
Relax ! Le pouvoir de l'humour pour vaincre le stress	<i>La Roche Loretta</i>	2002	Hygiène de vie
Relaxation thérapeutique pour adolescents	<i>SIRVEN René</i>	2009	Enfants et adolescents
Respiration anti-stress (La) (+CD)	<i>VILLIEN Florence Dr</i>		Hygiène de vie
Retrouver confiance en vous en 10 étapes	<i>Perry Martin</i>	2004	Développement personnel
Revivre !	<i>Guy Corneau</i>	2010	Maladies/ hygiène de vie
Savoir gérer son stress	<i>Cungi Charlie</i>	2003	Développement personnel
Savoir s'affirmer	<i>Cungi Charlie</i>	2003	Développement personnel
Savoir s'affirmer en toutes circonstances	<i>Cungi Charlie</i>	2005	Développement personnel
Savoir se relaxer (+CD)	<i>Cunji Charly - Limousin Serge</i>	2003	Hygiène de vie
Le sentiment même de soi	<i>Antonio R. Damasio</i>	1999	Développement personnel
Se préparer aux examens et concours par la sophrologie	<i>Pecollo Jean-Yves</i>	1991	Sophrologie
Soigner le stress et l'anxiété par soi-même	<i>Servant Dominique</i>	2003	Hygiène de vie
Somatopsychopédagogie (La)	<i>Berger Eve</i>	2006	Maladie
Sommeil et le rêve (Le)	<i>Jouvet Michel</i>	1993	Hygiène de vie
Sophrologie Autrement (La)	<i>Payen de la Garennerie A.</i>	1993	Sophrologie
Sophrologie et performance sportive	<i>Perreaut-Pierre E.</i>	1998	Sophrologie
Sophrologie et sports	<i>Abrezol Raymond</i>	1992	Sophrologie
Sophrologie lexique	<i>Esposito Richard</i>	2010	Sophrologie
Souffle, parole de vie (Le)	<i>Mahesh Shri</i>	1998	Développement personnel
Soulager les acouphènes (+CD)	<i>HOLL Maria</i>	2007	Maladie
Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression (La)	<i>Segal - Williams - Teasdale</i>	2006	Maladie
Toucher apprivoisé (Le)	<i>Savatofski et Prayez</i>	1989	Hygiène de vie
Traité de sophrologie Tome 1 origines et développement	<i>Hubert Jean-Pierre</i>	1992	Sophrologie
Traité de sophrologie Tome 2 méthode et techniques	<i>Hubert Jean-Pierre - Abrezol Raymond</i>	1995	Sophrologie
Traité de sophrologie Tome 3 physiologie	<i>Feijoo - Renner - Marcel</i>	1986	Sophrologie
Transformer votre vie par la sophrologie	<i>Loussouarn Thierry</i>	1994	Sophrologie
Tremblements intérieurs accepter et vivre ses émotions (Les)	<i>Dufour Daniel</i>	2003	Hygiène de vie
Troubles bipolaires (Les)	<i>Kochman Frédéric et Ménard Jean-Pierre</i>		Maladie
Trouver la bonne distance avec l'autre	<i>Deshays Catherine Dr</i>	2010	Thérapie et relation d'aide
Vérités et mensonges de nos émotions	<i>Tisseron Serge</i>	2005	Hygiène de vie
Vers l'amour vrai	<i>LABONTE Marie Lise</i>	2010	Développement personnel
Vive le stress !	<i>Bensabat Soly</i>	1997	Hygiène de vie
Vivre heureux ici et maintenant	<i>Abrezol Raymond</i>	1993	Hygiène de vie
Vivre heureux psychologie du bonheur	<i>André Christophe</i>	2003	Hygiène de vie
Vivre le deuil au jour le jour	<i>Fauré Christophe</i>	2003	Hygiène de vie
Voyage d'Hector (Le)	<i>Lelord François</i>	2002	Développement personnel

Liste des livres en stock

Ces livres ne sont pas disponibles sur place lors des journées de la Parenthèse afin de limiter le nombre des ouvrages déplacés. Réservation obligatoire auprès de Bénédicte (b.sandevoy@free.fr) au plus tard une semaine avant les rencontres. Ils vous seront rapportés et remis durant le temps du Livre-échange

TITRE	AUTEUR	GENRE	PAGES	ANNEE
A corps et à cri ! Nouvelles thérapies	<i>Revue Autrement</i>	Thérapies	260	1982
Applications psychothérapeutiques de la sophrologie (Les)	<i>Yves Davrou</i>	Sophrologie	181	1981
Conscience et Science contemporaine- le moi Quantique	<i>Danah Zohar</i>	Science	264	1992
Corps quantique (Le) - trouver la santé aux confins du corps et	<i>Deepak Chopra</i>	Science	302	1995
Deuxième corps (Le)	<i>Marie Pezé</i>	Self-thérapie et gestion du stress	150	2002
Dis-moi où tu as mal -le lexique	<i>Michel Odoul</i>	Self-thérapie et gestion du stress	280	1999
Entretien de face à face dans la relation d'aide (L')	<i>Roger Mucchielli</i>	Relation d'aide	140	1995
Grand dictionnaire des malaises et des maladies (Le)	<i>Jacques Martel</i>	Self-thérapie et gestion du stress	336	2000
Guérir envers et contre tout Le guide quotidien du malade...	<i>Carl Simonton</i>	Thérapies	335	1992
Homme super lumineux (L')	<i>R. et B. Dutheil</i>	Science	209	1990
Manuel de Sophrologie Pédagogique et thérapeutique	<i>Bernard Etchelecou</i>	Sophrologie	210	1990
Marche et Méditation, un chemin vers soi	<i>Pierre-Yves Brissiaud</i>	Self-thérapie et gestion du stress	137	2004
Motivation dans l'entreprise (La)	<i>Claude Levy-Leboyer</i>	Ressources Humaines	240	1998
Origine et prévention des maladies - Analyse psychosomatique	<i>Sallomon Sellam</i>	Self-thérapie et gestion du stress	365	2000
Outils de base de l'analyse transactionnelle (Les)	<i>Dominique Chalvin</i>	Thérapies	200	1994
Paroles de Coach	<i>Daniel Constant</i>	Coaching	190	2002
Phénoménologie (La)	<i>J.F Lyotard</i>	Phénoménologie	124	1995
Principe de Peter (Le)	<i>L.Jpeter et R.Hull</i>	Self-thérapie et gestion du stress	156	1970
Psychanalyse des contes de fées	<i>Bruno Bettelheim</i>	Contes	390	1976
Spiritualité du corps (La) - Pratique de bioénergie	<i>Dr Alexandre Lowen</i>	Self-thérapie et gestion du stress	228	1993
Stress (Le)	<i>Jean Benjamin Stora</i>	Self-thérapie et gestion du stress	126	1997
Toucher (Le), art de la relation	<i>Christian Hieronimus</i>	Self-thérapie et gestion du stress	98	2003
Toucher relationnel (Le)	<i>Martine Montalescot</i>	Relation d'aide	153	1999
Training Autogène (Le)	<i>J.H Schultz</i>			

A SAVOIR

UN PEU D'HISTOIRE...

Pour en savoir un peu plus sur le réseau depuis son origine, sur les « Journées de La Parenthèse », les « Journées Spéciales » et les « Soirées », il vous reste à aller surfer sur la toile et visiter le site...

[Http://pagesperso-orange.fr/la.parenthese/](http://pagesperso-orange.fr/la.parenthese/)

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 également votre chèque d'inscription correspondant au coût des journées à l'ordre de « **La Parenthèse** » 42 rue Lamartine – 69120 - Vaulx en Velin.

LIEU DES JOURNEES

Le lieu où se déroule ces « journées » est le **complexe Boiron Granger à Villeurbanne** (voir plan en fin de journal). 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 (n°51) avant le feu suivant. Si vous désirez un complément d'informations, n'hésitez pas à me contacter directement.

Prévoyez une participation (et de la monnaie, SVP !) pour ces journées de **10 à 35 €** permettant le fonctionnement financier du réseau (compte-rendu de la journée, le journal trimestriel, mise à jour du site, location de salle et achat de matériel, circulation d'information, etc.).

Enfin, **je vous signale que le repas de midi peut éventuellement être pris sur place** à condition que vous prévoyiez d'amener votre repas personnel ce qui nous permettra d'avoir un moment d'échange convivial. Mais pensez également à le faire dans le plus grand respect de l'espace dans lequel se passe cette journée pour ne pas risquer d'en perdre la jouissance future ! Pour ceux qui ne désireraient pas « pique-niquer » les repas sont à prendre à l'extérieur du complexe. Il est possible d'aller notamment à la cafétéria des Galeries Lafayette à Bron (7-8 mn en voiture) ou d'autres, des plans sont disponibles sur place.

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

LISTE DES MEMBRES SUR LE SITE

Je vous invite à aller consulter la liste des membres du réseau sur le site de la parenthèse [Http://pagesperso-orange.fr/la.parenthese/](http://pagesperso-orange.fr/la.parenthese/) afin d'aller vérifier vos coordonnées et me permettre de la mettre à jour. **Vous ne trouverez vos coordonnées dans ces listes (alphabétique et départementale) que si vous avez donné votre accord pour y paraître.** Cette liste est destinée aux membres du réseau souhaitant communiquer entre eux, diriger éventuellement des personnes vers d'autres sophrologues situés dans d'autres régions ou bien encore contacter d'autres membres du réseau (covoiturage, renseignements, etc.). Si vous souhaitez y être présent, envoyez-moi un courriel à parenthese2@wanadoo.fr en me signalant le contenu à afficher (adresse postale, mail, adresse de votre site éventuel, mode de fonctionnement (libéral, association, etc.), type de séances (collectif, individuel), spécialité, etc.).

CONTRIBUTION DE CHACUN

Je suis dans l'attente de vos remarques quant au contenu, au formatage du journal ou du site afin d'en améliorer la lisibilité et la qualité. Y-a-t'il des rubriques à créer, à supprimer, à transformer, à développer ? Donnez-moi votre avis également sur la façon dont le réseau fonctionne et les modifications possibles, les projets à mettre en route, etc. N'hésitez pas à exprimer votre ressenti quel qu'il soit, je peux sans aucun problème entendre et recevoir ce que vous aurez à me dire, j'adore être affecté....

CONTENU DES ANCIENS JOURNAUX

VOIR LE SITE POUR RETROUVER LES ARTICLES DE TOUS LES JOURNAUX DU N° 0 (28/10/1996) AU DERNIER NUMERO PARU

N° 42 (12/03/2011)

Textes : les 3 portes de la sagesse ; le voleur de hache

Philo : la subjectivité d'autrui ressaisie en moi-même

Séances : renouer avec son animalité ; intime métamorphose

Publication : le petit secret de rafael nadal

N° 43 (19/06/2011)

Textes : trouver la bonne distance ; remercie ; les larmes

Philo : le on et l'existence quotidienne

Ateliers : essai et pratique sur l'imaginaire et ses applications en sophrologie dans la futurisation ; qi gong des 5 éléments mouvements et intentionnalité ; la réalité objective

Séances : la vie et la joie ; féminin masculin en moi ; je marche vers...

Publication : qu'est-ce que le temps

N° 44 (26/09/2011)

Textes : les gros cailloux

Philo : la philosophie commence en soi-même

Séances : la bulle ; examen de conscience

Publication : pourquoi le temps passe de plus en plus vite

N° 45 (11/12/2011)

Textes : le mouvement

Philo : la vie se tient dans un éternel présent

Ateliers : atelier réductif, langage du corps, sophrologie et surdité (1ère partie)

Séances : le mouvement régénérateur, chasse au trésor, l'éternité au présent, futurisation dans les trois cycles

Pratiques courtes : réduction redéploiement des systèmes

Publication : pyramide de maslow et santé

N° 46 (18/03/2012)

Textes : il meurt lentement ; mai 2012

Philo : la pensée à venir

Séances : le guerrier intérieur, dragon(ne)

Pratiques courtes : recentrage par la météo

Enquête : quelques définitions de la sophrologie

N° 47 (06/2012)

Textes : je donnerai ma voix

Philo : la vie psychique et l'intentionnalité

Ateliers : sophrologie pour les aidants, la sophrologie à l'école primaire être mieux dans son corps et dans sa tête, sophrologie et surdité (2ème partie)

Séances : envie de vie, présence à soi présence aux autres, respiration en lien avec les saisons, et si...

Pratiques courtes : recentrage par l'écriture

Publication : Psychologie et sophrologie en oncologie : les voies d'un possible travail d'articulation

Science : respirons-nous par la peau, pourquoi nos articulations craquent-elles, quelle est l'influence d'un exercice régulier sur le cœur

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

parenthese2@wanadoo.fr

