

La Parenthèse



N° 89 | DEC 2022 | TRIMESTRIEL

LE MAG

Ce qu'on fait pour les autres, sans les autres, c'est contre les autres

INTERVISION

Team

5 RYTHMES

Wave

MAROC

Sophro nomade

Credit photo D. Fournier

SOMMAIRE

p. 4

PRESQU'EDITO

Fin d'année éclairée

p. 5

BILLET D'HUMEUR

Jouer le jeu!

p. 6

LA PARENTHÈSE AU BOULOT

Quoi de neuf Matt?

p. 8

A LA UNE

Réinscription 2023

Intervision, pour qui, pour quoi?

p. 14

PRATICO PRATIQUE

CFE

Guichet unique

Mon bonheur sophro

p. 16

INFOS

5 rythmes

p. 16

CITATIONS

p. 18

PRATIQUES

La sophrologie nomade

p. 20

RETOUR SUR...

Vivances au coeur du silence

Le sens de la vie et des valeurs

La sophrologie pour les sportifs

Yoga du rire

p. 30

PROCHAINS EVENEMENTS

21 janvier : sophromnésie et olfactothérapie

19 mars : la sophro d'Arnaud

2023 : La prog'

p. 32

PORTRAIT

Florelle Delattre

p. 36

NI CONTE NI METAPHORE

Consciente...

SOMMAIRE

... la suite

p. 37

LIBRAIRIE

4 livres à découvrir

p.39

LIVRE ÉCHANGE

Emprunt

Retour

Constitution

p. 41

LES JOURNÉES

Accès

Lieu

Inscription

p. 42

A SAVOIR

Personnes ressources

Liste des membres

Un peu d'histoire

Contenu des anciens journaux

p. 43

CONTRIBUTION



PRESQU'EDITO

Par Else Tabard

Décider volontairement d'accorder à chaque jour quelques minutes de notre présence pleine et entière peut éclairer la manière de vivre la fin d'année.

Quelques minutes quotidiennes sans injonction à la joie, sans contrainte pour demain, sans bruit, avec nous-même, avec du silence, avec tout ce qui nous traverse maintenant.

Un temps de pratique sophrologique permet cela, mais nous pouvons aussi lire quelques pages, méditer, cuisiner quelque chose que nous aimons, écouter de la musique sans rien faire d'autre, etc.

Cette présence à nous-même est une façon d'honorer le simple et immense fait d'être en vie.

Merci la vie pour cette année,
Merci à tous,
Merci à nous.

*La vie
Tous,
Nous*

Pour ceux qui se poseraient la question : de nombreuses photos de ce Mag ont été prises à la Fête des Lumières de Lyon qui a lieu chaque 8 décembre. Une façon d'illuminer cette fin d'année que je nous souhaite... éclairée.



BILLET D'HUMEUR

Par Matthieu Wiart

Jouer le jeu

Jouer le jeu !

Au matin du 12 décembre, Lyon fut réveillée sous une douce neige fraîche, et j'ai eu l'émerveillement quelques instants d'être le Père Noël en conduisant mon traineau (vélo remorque) ce matin-là avec mes deux petits lutins à l'arrière en grande forme.

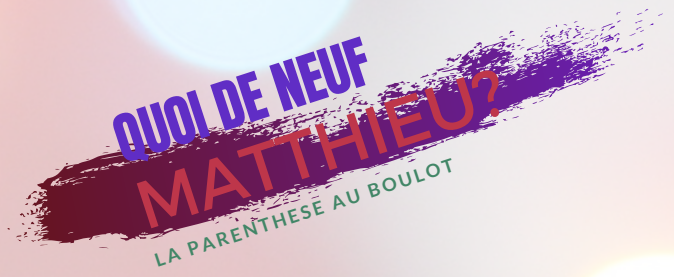
J'ai ri, j'entendais les clochettes, je sentais l'air, je chantais.

Trouver dans chaque situation la possibilité de jouer, de réaliser des expériences, de créer, c'est ce que je voUlais vous partager en cette fin d'année.

Je vous souhaite de belles fêtes de fin d'année joyeuses et joueuses.



LA PARENTHÈSE AU BOULOT



Les parenthèses locales :

L'année 2022 s'achève, je remercie les 332 sophrologues du Réseau présents cette année de toute la France. Je souhaite en 2023 apporter une impulsion à la création de parenthèses locales (hors région Rhône Alpes) dans lesquelles pourront être organisées dans l'année une journée présentielle et le lancement de groupes d'intervision. Trois régions se dessinent après la Région Rhône Alpes : c'est la Belgique, l'Ile de France, et la région PACA.

En Belgique, une journée présentielle sera organisée en mai (le 13 mai), grâce à un noyau qui s'est créé autour de Diana Barthélémy, lors de laquelle je serai présent

Je suis à la recherche d'un sophrologue en Ile de France et un en PACA pour permettre la mise en place d'une journée dans chacune de ces 2 régions dans l'année 2023.

Des groupes d'intervision sont également possibles à mettre en place dans ces régions par l'impulsion de Michel Billard (voir page sur l'atelier intervion dans le Mag).

La carte du Réseau :

- 174 sophrologues en Rhône Alpes
- 34 en Belgique
- 27 en l'Ile de France
- 26 enPACA
- 15 en Nouvelle Aquitaine
- 10 dans les Hauts de France
- 9 dans le Grand Est
- 8 en Bourgogne et Franche Comté
- 8 en Occitanie
- 8 en Bretagne et Normandie
- 5 en Auvergne
- 4 au Luxembourg
- 3 dans le Centre
- 1 en Suisse

LA PARENTHÈSE AU BOULOT



Le Congrès de la SFS :

La Parenthèse était présente au Congrès de la Société Française de Sophrologie à Montpellier les 3 et 4 décembre. Else Tabard, rédactrice du Mag a pu assister à l'ensemble des conférences et nous fera un partage lors du prochain Mag. Également des rencontres diverses de la part d'Else lors de ce Congrès ont permis de porter la Voix de notre réseau et de notre état d'esprit à destination de tous les sophrologues en recherche de liens...

Week-end de La Parenthèse :

Le week-end de la Parenthèse que je souhaite créer les **10 et 11 juin** sera intitulé «L'Ile de La Parenthèse », et je vous inviterai à accoster pour un samedi animé par des ateliers et pratiques en présentiel à Lyon mais aussi en visio, et un dimanche de rencontres natures et sophro balades au Domaine Lacroix Laval (accessible en transport). Des facilités d'hébergements seront proposés aux sophrologues venant hors de la région. Vous en saurez plus sur le programme et les lieux précis en mars !

La Parenthèse au boulot pour de joyeux sophros!

Matthieu

A LA UNE

Réinscription 2023

La Parenthèse ()

Réseau national d'échange et de pratique pour sophrologues
www.la-parenthese-reseau.org

Pourquoi s'inscrire à La Parenthèse ?

La Parenthèse est un réseau actif de sophrologues.

réunissant 332 sophrologues en 2022 venant de toute la France mais aussi certains de l'étranger comme la Suisse ou la Belgique, autour d'échanges, de partages de pratiques, et d'enrichissement professionnel et personnel,
permettant à chacun de trouver du lien, de l'inspiration, des synergies, des élans,
dans la diversité des sensibilités, parcours, et projets réunis.

La Parenthèse a été créée en 1996 par Michel Billard, qui en a transmis l'animation et la coordination en 2020 à Matthieu Wiert.

Tous les 2 mois un événement est organisé à Lyon, et 2 fois par an des événements sont organisés en visio, sous forme :

- **soit de conférences interactives** (les dernières étaient : la PNL, le Haut potentiel, la Voix, Le Silence, le Sens de valeurs)
- **soit d'ateliers toujours mis en lien avec la sophrologie** (les derniers étaient : la coopération et l'agilité, la tridimensionnalité en soutien de la confiance, la poésie, le mindfulness, le conte métaphorique, la sophrologie dans le sport, le yoga du rire, l'intervision).

Programme des prochaines journées présentielles et visio sur
www.la-parenthese-reseau.org

Tous les 2 mois, lors de chaque événement, le livre-échange

vous permet d'emprunter un livre d'une bibliothèque de 100 d'ouvrages de sophrologie et de thèmes s'y approchant.

Tous les 3 mois, le Mag de la Parenthèse est disponible

proposant diverses rubriques pour **enrichir sa pratique et ses liens** (séances, textes, revue de presse, librairie, portrait...)

A LA UNE

Réinscription 2023

Tous les mois environ, des informations sont transmises par le mail du réseau (contact@la-parenthese-reseau.org) sur **des propositions ou demandes ciblées de membres du réseau ou de personnes de l'extérieur** (disponibilité de cabinets, proposition d'interventions dans des structures, nouvelles formations....)

Et chaque jour, les ressources innombrables du site Internet

www.ressources.la-parenthese-reseau.org sont consultables (séances, textes, liste des membres pour entrer en contact, liste des personnes ressources par thématique, revue de presse...) **afin d'enrichir vos pratiques et vos liens.**

S'inscrire à la Parenthèse c'est s'inscrire dans un réseau, et être acteur de son chemin dans la pratique de la sophrologie et/ou dans la profession de sophrologue. Le Réseau La Parenthèse est un acteur fédérateur et soutenant pour chaque sophrologue.

L'inscription se fait annuellement sur l'année civile par une participation financière de 20 €.

La Parenthèse va désormais à la rencontre des écoles de sophrologie, afin que les élèves en formation puissent enrichir leur formation des initiatives et rencontres que nous organisons, et afin que les membres du Réseau soient informés des formations proposées par les écoles relatives et complémentaires aux sujets que nous présentons lors des conférences et des ateliers.

La Parenthèse va œuvrer à la création de parenthèses naissantes et évolutives en France, dans d'autres régions que Lyon, et dans les pays francophones, afin que des groupes d'entraînement/de pratiques, des groupes d'intervision, des conférences et ateliers puissent s'organiser aussi ailleurs qu'à Lyon. Dès lors que dans une autre région une trentaine de sophrologues sont membres, des projets pourront être initiés, c'est déjà le cas en Belgique avec des projets lancés cette année.

Comment valider votre inscription 2023

Allez sur www.la-parenthese-reseau.org et inscrivez-vous sur le formulaire (si vous allez sur le site sans vos codes de l'année 2022)

Puis réglez votre inscription annuelle de 20 € soit par :

- Paiement CB sur le lien suivant : **S'inscrire ou Renouveler son inscription – La Parenthèse (la-parenthese-reseau.org)**
- Ou via paypal : <https://paypal.com/paypalme/ReseauLaParenthese>
- Ou par virement (RIB fourni sur demande) libellé "inscription 2023+nom"
- Ou par chèque à l'ordre de « Réseau La Parenthèse » à adresser au 74 rue François Genin, 69005 Lyon.

A réception de votre inscription (formulaire et paiement), un mail de confirmation est envoyé dans les 2 jours.

A LA UNE

Intervision : pour qui, pour quoi?

Intervision

L'intervision à La Parenthèse c'est quoi?

par Jocelyne Martel
et Michel Billard

Initiée depuis 2008 par Michel Billard et Jocelyne Martel, l'Intervision est une **dynamique de "groupe"** (de 8 à 10 personnes) orientée vers le **partage de problématiques professionnelles** entre sophrologues en **auto-gestion**.

Ces ateliers sont **gratuits**, chacun étant amené, sur la base du volontariat, à animer éventuellement les échanges.

C'est véritablement un **partage d'expériences et de compétences** mené selon un cadre rigoureux afin d'obtenir le respect de la parole de chacun(e) dans des échanges authentiques et enrichissants

·
Pour constituer des groupes géographiques d'intervision, s'adresser à Matthieu Wiar (contact@la-parenthese-reseau.org)



Je vous propose de lire ci-après le déroulement d'un atelier abrégé d'intervision (1h30 au lieu de 3h/3h30) rédigé par Michel Billard suite aux ateliers que Jocelyne Martel et lui-même ont animé lors de la dernière journée de La Parenthèse.

A LA UNE

Intervision : pour qui, pour quoi?

Avant le démarrage de l'atelier : Préparation du Paperboard pour affichage du Cadrage

En principe un atelier de ce type dure 3 heures ou 3 heures et demie sur un rythme de rencontres trimestrielles (pour des raisons de timing lors de cette journée du 10 décembre, l'atelier dure 1h 30 mn et ne permet donc qu'une étude de cas alors qu'en 3 h 30 mn nous en abordons 3 ou 4 en général).

Installation du groupe en cercle rapproché permettant des échanges dans une certaine proximité (avec ou sans tables) 5mn

Présentation du déroulement de l'atelier

Présentation du minutage de l'atelier et proposition d'être synthétique dans ses interventions pour en respecter le déroulement et donner la possibilité à chacun(e) d'intervenir (donner son prénom systématiquement lorsque nous intervenons). (5mn)

Temps de Présentation individuelle (10mn)

Prénom, formation, type d'exercice professionnel en 1mn maximum chacun(e).

Cadrage général de l'Intervision (5mn)

Distribution du protocole, exposition visuelle de celui-ci au Paperboard (préalablement installé au format A3) et information sur les phases de l'Intervision autour d'une étude de cas :

- **Choix de l'animateur** volontaire pour cette étude de cas
- **Choix** en groupe du sujet abordé (5mn) parmi les problématiques présentées par les participants
- Phase de **Présentation** (10mn) de la problématique
- Phase d'**Explicitation** (10mn) (faire préciser le contexte si nécessaire pour nous éclairer un peu plus)
- Phase d'**Analyse** (15mn) où chaque participant va proposer sa manière de gérer cette situation (la personne ayant proposée le sujet est et reste dans l'écoute des pistes proposées)
- Phase de **Conclusion** (5mn) par la personne qui a proposé la problématique

A LA UNE

Intervision : pour qui, pour quoi?

Démarrage de la **phase d'Intervision** (45mn)

Temps de Partage sur l'expérience (15 à 20mn)

Avec quoi je repars dans mon petit panier ?

Eventuel sentiment de la situation (si nécessaire à une personne)

Projection éventuelle souhaitée vers l'Intervision en formant un groupe (contacter Matthieu Wiart pour qu'il recueille vos coordonnées et réunisse ensuite géographiquement les demandes afin de permettre la création et le démarrage d'un nouveau groupe ou d'intégrer un groupe existant afin de le compléter).

3 propositions de problématiques faites par le groupe :

- *Que dois-je faire face à un ou une bavarde ?*
- *Après plusieurs séances de démarche par rapport à une problématique ayant bien fonctionné, la personne est revenue et s'est épanchée pour lâcher une bombe émotionnelle inattendue pour moi. Je suis restée sans nouvelles ensuite de sa part. Que faire ensuite, la recontacter ou pas ?*
- *Comment inviter les personnes à venir expérimenter la ballade sophrologique avec moi ?*

Choix du groupe : Que faire lorsque je n'ai pas de nouvelles d'une personne après une bombe émotionnelle ? Dois-je ou puis-je la recontacter ?

Présentation :

Suivi d'une personne pour amélioration des performances sportives pour un haut niveau (national et mondial) semblant se dérouler idéalement sur une douzaine de séances.

Puis subitement, la personne arrive et change totalement d'orientation en dévoilant son mal-être relationnel malgré ces excellents résultats sportifs (relation avec son épouse, ses filles...). Je me suis senti débordée par ce qui arrivait. Je n'ai pas eu de nouvelles ensuite et je me suis questionné sur ce que je pouvais ou devais faire dans cette situation inattendue.

Explicitation :

Peu de choses car la présentation avait été fort claire.

A LA UNE

Intervision : pour qui, pour quoi?

Analyse :

Meilleure connaissance de mes compétences dans l'accompagnement
Conseil pour aller consulter une autre personne (Psy ?)
Proposer une séance de bilan de fin de démarche pour clore la rencontre
Contacter la personne pour lui proposer un ultime rendez-vous
Installation de l'Alliance dès la première séance permettant un espace d'authenticité dès le départ ainsi qu'un lien plus pérenne.

Conclusion :

Je retiens la notion de l'Alliance qui me semble permettre d'être plus à l'écoute
Délimiter mes compétences (en l'occurrence il serait peut-être plus judicieux qu'il rencontre un thérapeute conjugal)
Je prends conscience qu'il me manque le bilan final
Je pense que je vais lui envoyer mes vœux en cette fin d'année et lui proposer de me donner ses disponibilités pour une séance bilan.



Complément d'information

L'installation de ce type de démarche est gratuite puisqu'il n'y a pas d'intervenant spécifique, chacune et chacun pouvant ensuite être l'animateur ou l'animatrice de l'atelier (aucune hiérarchie dans le groupe).

L'animateur est là pour dégager les autres de la gestion horaire, de l'enchaînement des différentes et surtout pour cadrer de façon rigoureuse le protocole et le processus de cet atelier.

Il est simplement nécessaire au départ qu'une personne référente (une personne ayant déjà participé à une démarche identique) soit présente pour permettre au groupe de démarrer.

Lors de la deuxième séance, cette personne reviendra pour participer à l'atelier et en observer la mise en place par d'autres animateurs volontaires parmi les participants (ce qui est aussi dans la démarche de l'Intervision et permet à chaque participant de se former à la gestion et la dynamique de groupe). Ensuite, le groupe pourra vivre sa démarche en toute autonomie et à son rythme.

Nous restons à votre service pour ce faire, sachant que nous sommes tous les deux dans la région Auvergne-Rhône-Alpes.

Michel Billard
Jocelyne Martel

PRATICO PRATIQUE

Les infos du métier



La Contribution Foncière des Entreprises (CFE)

La Contribution Foncière des Entreprises (CFE) est un impôt local qui permet de participer au financement du budget de votre commune ou de votre intercommunalité. De base, tous les micro-entrepreneurs y sont assujettis. Mais est-ce votre cas ?

La CFE est appliquée à l'adresse de votre lieu d'activité. Cette adresse, pour la distinguer de votre siège social, est l'établissement de votre micro-entreprise.

Les micro-entrepreneurs doivent s'en acquitter chaque année, avant le 15 décembre.

Suis-je assujetti à la CFE en tant que micro-entrepreneur ? OUI !

Un micro-entrepreneur, quelle que soit sa situation et quelque soit le lieu où il exerce son activité (local professionnel, pièce aménagée à son domicile, domicile clients), est assujetti à la CFE.

La CFE de l'année en cours, est établie sur une année de référence. Cette année de référence est l'année N-2. Tant que le micro-entrepreneur n'a pas plus de deux ans d'activité, cette année de référence est l'année de création.

Quelles démarches dois-je faire en 2022 si :

- J'ai créé ma micro-entreprise en 2022 ...
- J'ai changé d'adresse professionnelle en 2022 ...
- Je n'ai pas déclaré de CA au cours de mon année de création, en 2021 ...
- Mon CA, en 2020, ne dépasse pas 5000 € et je n'ai pas de local professionnel ...
- J'ai cessé mon activité au cours de l'année 2022 ...

Toutes les informations sont disponibles [sur le site de l'UPSME](#)

Le guichet unique : un nouveau service pour les formalités d'entreprises

Dès à présent, découvrez le guichet unique et déclarez vos formalités sur ce nouveau service qui remplacera votre CFE à compter du 1er janvier 2023.

Accessible à partir du portail [INPI e-procédurres](#), le guichet unique permet aux entreprises de réaliser leurs formalités en lien avec les administrations concernées. Toute formalité réalisée sur ce site suit un circuit de validation auprès de l'Insee ou des institutions publiques compétentes. Ce nouveau service propose aux utilisateurs :

- un accès facilité à toutes les formalités de création, modification et cessation d'activités quels que soient la forme juridique ou le secteur d'activité ;
- un suivi des formalités à partir d'un tableau de bord
- le dépôt de pièces complémentaires.

Pour en savoir plus, contactez un conseiller au 01 56 65 89 98 du lundi au vendredi de 9h à 18h.

Comment déclarer ces formalités avant le 1er janvier 2023 ?

La généralisation du guichet unique est progressive. Pendant cette période de transition, les services actuels restent disponibles. Voici, en fonction de votre situation, les sites internet à utiliser.

- Si vous êtes **professionnel libéral (hors autoentrepreneur)**, artisan ou artiste-auteur, vous pouvez d'ores et déjà utiliser le [guichet unique](#).
- Si vous êtes marin, **dirigeant d'association**, vendeur à domicile, collaborateur occasionnel du service public, utilisateur du service régime simplifié pour les médecins remplaçants, rien ne change. Vous continuez d'utiliser les services du site [cfe.urssaf.fr](#).

Pour les autoentrepreneurs, vous pouvez continuer à utiliser le site [autoentrepreneur.urssaf.fr](#). Vous serez ensuite redirigé en fonction de votre activité.

PRATICO PRATIQUE

Les infos du métier



Mon Bonheur
Sophro

Mon bonheur Sophro

La solution connectée pour les sophrologues et leurs clients

Créé par et pour les sophrologues, Mon Bonheur Sophro est **un logiciel et une application mobile**, pour gagner du temps en automatisant la création de vos protocoles et la transmission des entraînements personnalisés.

Mon Bonheur Sophro a été créé pour correspondre au plus grand nombre, de tous courants et formations tout en permettant une proximité client grâce à la personnalisation.

- Double interface :

Un logiciel pour le sophrologue et une application mobile mise à disposition de vos clients pour pratiquer les entraînements.

- Gestion de la clientèle

Organiser et suivre l'évolution de vos clients. Création de clients, de groupes, et accès à la base de données clients pour le suivi des séances, des anamnèses et des évolutions.

- Personnalisation et adaptation

Création de vos protocoles, de vos séances, de vos catégories et de vos exercices personnalisés, adaptés à votre pratique, en plus de l'accès à la base de données générale des exercices.

- Lien et transmission

Encourager vos clients dans leur pratique autonome. Export en pdf de vos fiches d'entraînements ou transmission via l'appli de vos exercices et consignes sous forme de textes, audios et images animées, dans une interface agréable et simple d'utilisation.

- Avantages clients

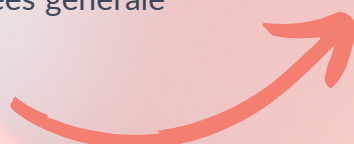
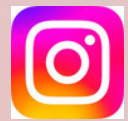
Le client accède à ses entraînements via son appli mobile et saisit ses phénodescriptions, auxquelles vous pouvez accéder s'il le souhaite, pour mieux adapter vos séances à venir.

- Développement de la clientèle

Dès votre souscription, votre fiche sophrologue est créée dans l'annuaire de sophrologues qualifiés. Les personnes en recherche de sophrologue peuvent vous trouver par proximité, spécialisations ou mode de consultation (domicile, cabinet, visio).

Dans la rubrique "Ressources pro" vous retrouverez également des articles d'intérêt écrits par... **Matthieu!**

Je vous laisse les découvrir [en cliquant ici](#).



INFOS

Voici une proposition d'expérience dans laquelle j'ai retrouvé cette conscience du corps, cette harmonie corps-émotions-esprit qui nous parle tant.



La DANSE DES 5 RYTHMES®

Créée par Gabrielle Roth

"Quand nous libérons le corps, le coeur commence à s'ouvrir. Quand le corps et le coeur goûtent à la liberté, l'esprit n'est pas loin", G. Roth

Qu'est-ce que la Danse des 5 rythmes?

Créé aux Etats-Unis dans les années 70 par la danseuse Gabrielle Roth (1941-2012), la Danse des 5 Rythmes® est une danse libre. Méditation en mouvement, cette pratique peut devenir dynamique, parfois extatique.

Il n'y a pas de geste à apprendre, de performance à réussir. Vous êtes invités à revenir à votre corps, votre respiration et à laisser se déployer votre mouvement en toute liberté dans une danse légèrement guidée. "Si vous ne dansez pas votre danse, qui le fera ?", questionnait Gabrielle Roth.

La proposition première est d'expérimenter 5 rythmes® différents qui initient à 5 postures, 5 énergies, présentes en chacun de nous et dont nous avons tous besoin. Vous pouvez alors par la danse, venir réveiller les ressources associées à ses 5 archétypes. "Chaque rythme est un enseignant, un catalyseur, un guérisseur, une porte vers votre âme", signale Gabrielle Roth.

Les 5 rythmes

- Le FLUIDE représente la phase où les choses coulent. Les mouvements sont souples, continus, circulaires. C'est un temps d'écoute enracinée dans le corps. C'est à la fois un état des lieux des ressources disponibles et le début d'une nouvelle aventure. Il peut y avoir de la peur face à l'élaboration de ce nouveau projet. Le fluide est féminin.

- Le STACCATO c'est le moment où il y a besoin de mobiliser une énergie directe, de s'engager sur le chemin et d'appliquer des actions claires. C'est la mise en route concrète du projet, la réalisation du gros oeuvre, qui peuvent parfois amener la colère. Les gestes sont précis, rythmés, extériorisés. Le staccato est masculin.

- Le CHAOS c'est le moment où il faut accepter que le processus lancé nous échappe d'une certaine manière. C'est le passage de lâcher prise face à l'inattendu, d'acceptation de ne pas tout savoir, afin de pouvoir s'en remettre à plus vaste que nous. Ceci permet un nettoyage de ce qui n'est plus nécessaire et une restructuration profonde alignée sur la réalité. Il peut y avoir de la tristesse durant cette phase. Les gestes sont détendus et non contrôlés.

INFOS

- Le LYRIQUE est l'espace de pleine expression de l'inspiration. Nettoyée et raffinée par les premiers cycles, elle se révèle enfin dans son élan et sa beauté. C'est la touche artistique, inventive, personnalisée qui fait que notre chemin, notre projet est unique. Ce rythme est souvent associé à la joie. Le mouvement est aérien, créatif, poétique.

- La QUIETUDE c'est le retour au calme. C'est un mouvement d'introspection, une méditation vers un espace essentiel et intemporel profond. La saveur de la traversée effectuée vient parfumer la source de qui nous sommes. C'est ainsi à la fois un temps d'intégration, de repos et le tout début d'un nouveau cycle. Les gestes sont lents et délicats. C'est le temps de la compassion.

Une panoplie illimitée d'expérience

Chaque danse est unique et les expériences que produit la Danse des 5 Rythmes® sont très diverses. Selon le cadre, la proposition et l'état du danseur, la piste de danse peut devenir tour à tour un terrain convivial et ludique, l'espace d'une profonde stimulation vitale, d'une traversée émotionnelle, d'une régulation psychique, d'une expérience méditative ou de transe. Ainsi, des résonances entre les niveaux corporels, émotionnels et psychiques peuvent opérer, des prises de conscience peuvent émerger.

Alors si vous êtes tentés, voici où pratiquer la Danse des 5 rythmes à Lyon. Les séances sont menées par une sophrologue : Sarah Cereghetti - [Wave your soul](#)

Et ci-après le site aux U.S :



CITATIONS

Puissent ces quelques citations de Christian Bobin nous inspirer.

“Peu de livres changent une vie. Quand ils la changent c'est pour toujours.”

“Si éclairants soient les grands textes, ils donnent moins de lumière que les premiers flocons de neige.”

“Nous n'habitons pas des régions. Nous n'habitons même pas la terre. Le coeur de ceux que nous aimons est notre vraie demeure.”

PRATIQUES

Sophrologie nomade

par Cécile Bassan

*Sophrologie
nomade*

Tous les ans j'ai le plaisir d'emmener un petit groupe pour un séjour bien-être dans le sud marocain.

Nous passons d'abord deux jours dans l'agitation de Marrakech avant de partir à la découverte des grands espaces du Sud.

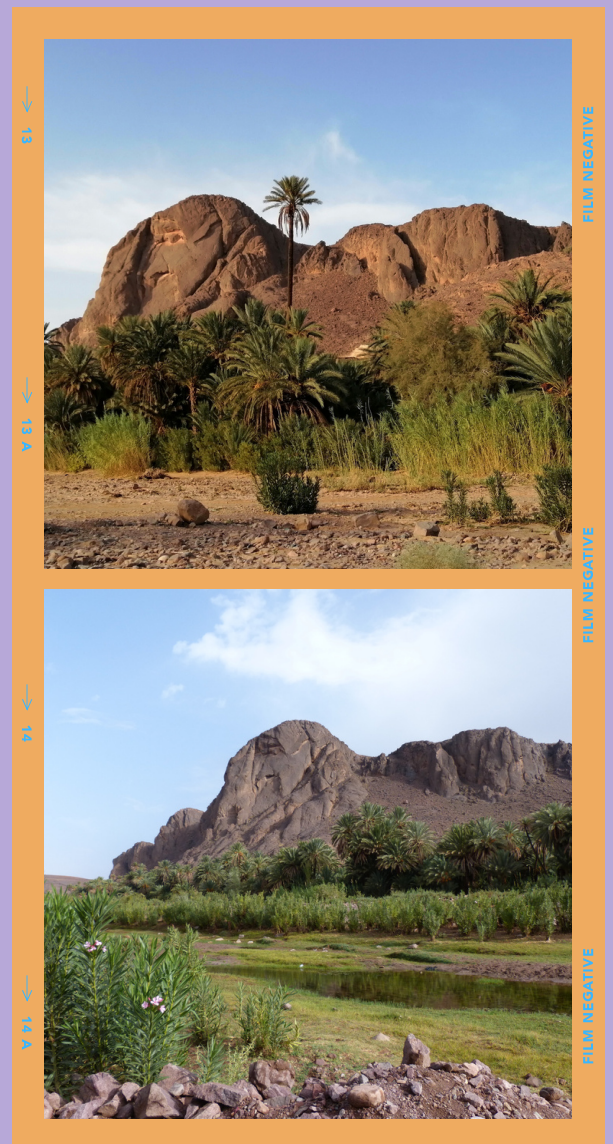
Je partage avec vous un moment sophrologie de ce voyage.

1er jour de l'excursion : nous traversons le haut Atlas et arrivons dans des paysages de plus en plus minéraux et désertiques. Désertiques ? Pas tant que cela !

Alors que nous traversons une plaine aride, sur la gauche une piste nous appelle et là, au cœur de la vallée, nous débouchons sur une magnifique oasis qui ne s'offre à nos yeux qu'au tout dernier moment.

C'est dans ce cadre que nous ferons notre pratique. Je précise que tous les participants ont déjà pratiqué la sophrologie.

L'intention sera de lâcher (ses tensions, son portable et ses réseaux, sa vie occidentale), de s'ancrer dans l'instant et de s'imprégner du lieu dans une photographie mentale et sensorielle.



PRATIQUES

Sophrologie nomade

par Cécile Bassan



Déroulement de la séance :

- Commencer par quelques soupirs, relâcher les épaules et souffler ses tensions.
- Puis conscience de l'environnement, tous les participants ont les yeux grands écarquillés. L'oued et son filet d'eau permanent, les lauriers fleurs endémiques, les palmiers, le soleil de fin d'après-midi, la brise légère, les odeurs de terre et de sable mêlés, les bruits des enfants qui jouent au loin.
- Retourner à soi par la fermeture des yeux et une sophronisation.
- Revenir au corps et ralentir avec quelques étirements en respiration que je veux lents et amples. Les participants, tous actifs et sujets au stress, ont besoin de retrouver le goût de prendre son temps.
- Trouver sa place et s'ancrer dans ce lieu et ce groupe avec une rotation axiale. Conscience de l'espace et du mouvement.
- Imprimer la vivance de l'instant dans tous son être. Je propose d'entrouvrir les yeux et d'observer ce qui nous entoure en silence et en conscience avec tous les sens en éveil. Puis refermer les yeux et revivre dans son intériorité, avec son corps et/ou ses émotions ce que l'on a vu, ressenti, perçu. Je laisse ensuite à chacun la liberté d'une alternance yeux ouverts /yeux fermés.
- Nous terminerons par une respiration abdominale d'intégration.



La phénodescription sera courte et se limitera à des Whaou, ça fait du bien ou c'est trop beau ! Nul besoin de développer, il est des instants où nous pouvons nous passer de mots. En restant dans cet état « d'entre deux » nous marchons un moment dans ce décor que les habitants appellent « notre paradis » avant de rejoindre notre hébergement où le sens du goût sera stimulé comme il se doit.

Cécile Bassan

RETOUR SUR...

La rencontre du 15 octobre
avec Dominique Raetz-Fournier



Vivances au coeur du silence

Dominique nous a proposé une « Vivance au cœur du silence » afin de percevoir ce qui est le plus important pour nous par rapport à ce thème.

"Le silence est le meilleur des terpnos logos"

Alfonso Caycedo

En effet, "nous autres sophrologues nous parlons trop. La sophrologie, c'est l'accueil du phénomène et parfois nous venons l'interrompre avec un excès de mots. Bien sûr, nous donnons des codes d'accès aux personnes que nous accompagnons afin qu'elles s'approprient le phénomène. Nous sommes là pour « deux ou trois trucs » mais nous devons veiller à une discipline personnelle pour alléger notre Terpnos Logos dans une pratique consciente. « Comme si c'était la première fois »"

« L'éternité est là et moi je l'espérais. Ce n'est plus d'être heureux que je souhaite maintenant, seulement d'être conscient. »

Albert Camus, L'envers et l'endroit



La conscience

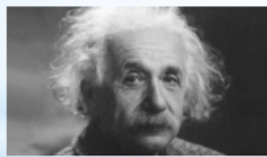
©drf 15.10.2022



Vivances au coeur du silence

« Je pense quelques fois et ne découvre rien. Je laisse de penser, je me plonge dans le silence et la vérité m'apparaît. »

Albert Einstein (1879-1955)



Le silence

©drf 15.10.2022



« Le silence s'est déjà transformé, pour moi, dans une nécessité physique et spirituelle. Au début, je l'ai choisi pour alléger ma dépression. A la suite, il m'a fallu du temps pour écrire. Après l'avoir pratiqué pendant un certain temps, j'ai découvert sa valeur spirituelle.

Et tout d'un coup, je me suis rendu compte que justement en ces moments-là, je pouvais communiquer avec Dieu. Maintenant je me sens comme si j'avais été fait pour le silence. »

Mahatma Gandhi, 1869-1948



Le silence

©drf 15.10.2022



Vivances au coeur du silence

« Au fond de l'univers, les étoiles

Dans l'étoile, le roc

Au fond du roc, la source

Dans la source, la rosée

Dans la rosée, les cellules

Au fond de la cellule, le noyau

Au fond du noyau, la vie

Dans la vie, la lumière

Dans la lumière, l'amour

Dans l'amour, la paix

Dans la paix, l'infini,

Dans l'infini, le cosmos

Dans le cosmos, le cœur

Dans le cœur, le cosmos

Le chemin du silence mène vers l'UN, vers la lumière. »

Bang Hai Ja, artiste coréenne (1937-2022)



©drf 15.10.2022



« Tout est écrit dans les sons. Le passé, le présent et le futur de l'humain. Un humain qui ne sait pas entendre, ne peut écouter les conseils que la vie lui prodigue à chaque instant. Seul celui qui écoute le bruit du présent peut prendre la décision juste ».

Paulo Coelho



Le son

©drf 15.10.2022



Vivances au coeur du silence

Parmi ces sons, citons le plus connu, **OM**, le Verbe imprononçable de Dieu qui, dans la tradition hindouiste, contient les écritures sacrées et la totalité des harmoniques, mais aussi IESCHOUAH, LUMEN ADONAI, ALLELUIA ou encore le OIW celtique, l'alphabet des arbres etc...

Ces mots **dits de puissance** ne gardaient leurs pouvoirs que s'ils étaient émis avec discernement dans le cercle étroit des initiés et en respectant des règles ritueliques précises.

Le son

©drf 15.10.2022



Découverte vivantielle contemplative de l'Ame
Phronique Radicale



Pratique vivantielle

©drf 15.10.2022



RETOUR SUR...

La journée visio du 27 novembre
avec Christiane Oppikofer



Le sens de la vie et des valeurs,
tiré du travail de Victor Frankl,
professeur de neurobiologie et
psychiatrie, créateur de la logothérapie

En s'inspirant notamment de l'oeuvre de Victor Frankl, "Dire oui à la vie", où il est question du sens de l'existence et l'importance de vivre pleinement sa vie, **Christiane Oppikofer** nous a proposé une journée sur le sens de la vie et des valeurs et comment la sophrologie met en pratique les valeurs de l'existence. La pratique de la sophrologie et l'analyse vivantielle accompagnent ce processus très personnel.

Pendant cette journée nous avons dit « oui à la vie » avec des techniques vivantielles qui étaient suivies par l'analyse vivantielle qui joue un rôle fondamental pour vivre une existence pleine de sens.

Victor Frankl: Logothérapie et analyse existentielle

Question fondamentale de Viktor Frankl

Comment trouver un sens dans sa vie.

Il parle de "recherche d'un sens à la vie" par opposition au principe de plaisir sur lequel est fondée la psychanalyse freudienne, ainsi qu'à la volonté de puissance qui est au centre de la psychologie adlérienne.

Chaque sujet doit trouver et se donner une raison d'exister, une raison unique et singulière. Elle seule comble l'exigence existentielle et spirituelle de l'âme humaine.

L'être humain est „psychophysique“
L'être humain est „spirituel-existentiel“

Victor Frankl: Logothérapie et analyse existentielle

Question fondamentale en Sophrologie

La Sophrologie recherche une existence équilibrée et pleine de sens.

La Sophrologie caycédienne est une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Elle se fonde sur l'observation et l'étude de la conscience, de la perception corporelle et de la relation corps-esprit, ainsi que leur influence sur le mode de vie.

Son objectif est d'aider à renforcer les attitudes et valeurs positives au quotidien.

Victor Frankl: Logothérapie et analyse existentielle



La liberté volontaire

L'être humain est libre et capable de prendre des décisions. Il peut adopter une attitude responsable face aux questions intérieures (psychiques) et aux situations extérieures (biologiques et sociales). Dans ce cadre de possibilités, l'homme peut organiser sa vie. C'est la dimension spirituelle qui lui permet d'agir et pas seulement de réagir. Cela conduit à la responsabilité et à la dignité.

Victor Frankl: Logothérapie et analyse existentielle



La volonté vers du sens

L'être humain n'est pas seulement libre, il aspire à quelque chose : il cherche un sens. Il s'épanouit dans sa vie et veut exprimer ses capacités et ses valeurs. Si l'homme ne peut pas exprimer ses propres besoins et valeurs, il se sentira inutile. La frustration existentielle liée à la recherche de sens peut se traduire par des dépressions, des agressions, du désespoir, des névroses ou des maladies psychosomatiques.

Victor Frankl: Logothérapie et analyse existentielle



Le sentiment de responsabilité

Par le libre choix et le sens de la responsabilité, l'être humain est appelé à développer ses capacités autant que possible et à les projeter dans son existence. Il peut ainsi trouver un sens à sa vie dans chaque situation. Ce sens évolue en fonction de la situation de vie et la logothérapie aide les patients à rester ouverts et flexibles, à reconnaître le sens et à le mettre en œuvre dans leur vie quotidienne.

Victor Frankl: Logothérapie et analyse existentielle

Trois étapes en Sophrologie

découvrir

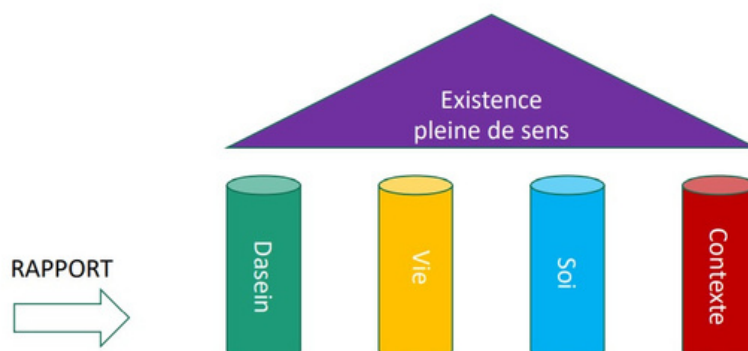
conquérir

transformer



Victor Frankl: Logothérapie et analyse existentielle

Les motivations fondamentales de l'existence



Victor Frankl: Logothérapie et analyse existentielle

Techniques de la Logothérapie (exemples):

- Intention paradoxale: Le patient apprend de prendre la distance avec de l'humour envers ses pensées problématiques.
- Dé-réflexion: Le patient apprend à dévier l'attention négative et exagérée d'un symptôme.
- Modulation de l'attitude: Aider le patient de reconnaître des attitudes irréalistes ou hostiles et de développer d'autres attitudes plus favorables à l'existence.
- Dialogue socratique: par un questionnement ciblé aider le patient de prendre conscience de sa liberté fondamentale et de ses propres possibilités d'agir dans sa vie. Il s'agit d'aider le patient qu'il puisse trouver par lui-même du sens dans son existence.

« Sens ne peut pas être donné, il doit être trouvé. »

L'analyse existentielle vise en principe vers une existence responsable, libre et digne.

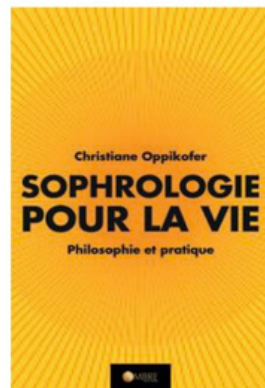
Victor Frankl: Logothérapie et analyse existentielle

„L'Être Humain trouve son salut à travers
et dans l'amour“

V. Frankl



merci de votre participation –
merci de votre partage !



Christiane Oppikofer
Dr. phil. – Sophrologue

christiane.oppikofer@gmail.com

© C.O. 2022



RETOUR SUR...

l'atelier du 10 décembre
animé par Matthieu Wiart

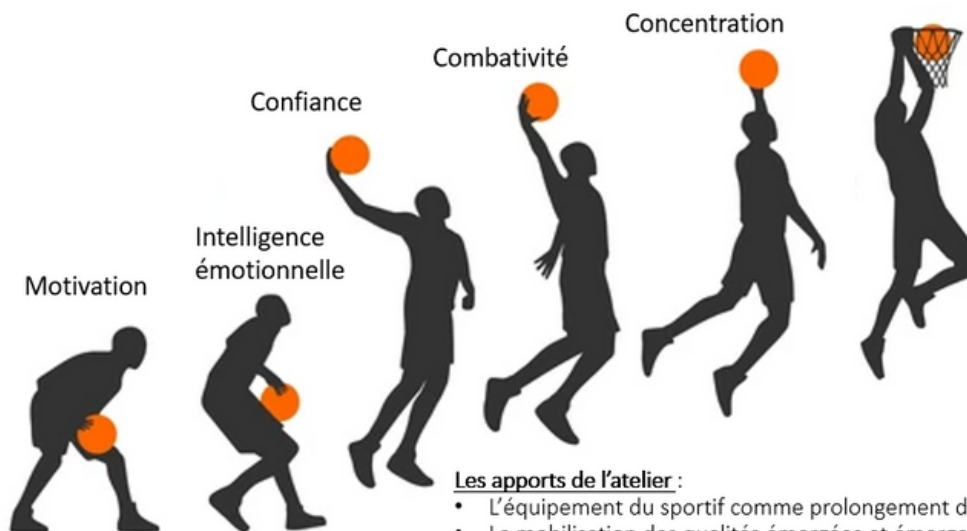
"Sophrologie pour les sportifs"



Atelier La Sophrologie pour les sportifs
Samedi 10 décembre 2022

Matthieu **WIART**

La sophrologie à toutes les étapes de la PERFORMANCE



Les apports de l'atelier :

- L'équipement du sportif comme prolongement du corps
- La mobilisation des qualités émergées et émergentes
- Le bon dosage émotionnel et de stress
- La mobilisation/activation de la motivation

RETOUR SUR...

l'atelier du 10 décembre
animé par Fabrice Loizeau

Yoga du rire



*Vous êtes formidables en général et sublimes quand vous riez ;-)
J'en ai eu la preuve ce samedi 10 décembre.*

Grand merci à chacun de vous et spécialement à Michel et Matthieu de rendre cela possible...

Au plaisir de rire à nouveau ensemble

Ha ha

Fabrice



PROCHAINS EVENEMENTS

Inscrivez
vous

43ème journée spéciale
du samedi **21 janvier 2023**

Sophromnésie et olfactothérapie

animée par

Gilles Pentecôte

Inscriptions en cours



44ème journée spéciale (en visio)
du dimanche **19 mars 2023** (attention la
date a changé)

La sophro d'Arnaud

animée par

Arnaud Hayaert, sophrologue depuis 20 ans,
formateur, superviseur, directeur de l'Institut
de Sophrologie de Rennes, neuropraticien.

Inscriptions à venir



Mémo : comment m'inscrire?

- j'envoie au plus tôt un mail à contact@la-parenthese-reseau.org pour m'inscrire
- je procède au règlement par CB, virement, paypal ou chèque
[Règlement sur le site par CB](#) ou [Règlement par paypal](#)

Tarifs

Non membres : 40 € - Membres : 30 €

Membres bénévoles OU membres présents à la journée précédente : 25 €

Membres bénévoles ET membres présents à la journée précédente : 20 €

PROCHAINS EVENEMENTS

La Prog

**Attention
les dates des journées de
mars et avril ont changé :**

21 JAN 2023

Journée à Lyon

Sophromnésie et
Olfactothérapie

GILLES PENTECOTE

19 MAR 2023

Journée en visio

La sophro d'Arnaud

ARNAUD HAYAERT

02 AVR 2023

Journée à Lyon

Relaxation et enfants/ados
GENEVIEVE MANENT

10 ET 11 JUI 2023

Projet de Week-end
La Parenthèse

Etre hébergé durant les journées

Pour toutes les journées de La Parenthèse organisées sur Lyon il y a des possibilités d'hébergement par des sophrologues de la région.
Pour cela, envoyez un mail à contact@la-parenthese-reseau.org

PORTRAIT

FLORELLE DELATTRE

Première question pour te mettre tout de suite à l'aise et facile à répondre de façon brève : qui es-tu ?

Voilà une question à laquelle il n'est pas facile de répondre de façon brève car il est possible d'apporter de multiples réponses. Nous pouvons nous définir à l'aune de notre situation familiale, de notre activité professionnelle, de nos passions, de notre identité culturelle, de nos valeurs, ... Bref, à la question « qui es-tu ? », j'ai tant de réponses à apporter !

Voilà donc une question simple à la réponse compliquée mais aussi évolutive. Je ne suis plus la même qu'il y a 10 ans et je ne serai sans doute plus la même dans 10 ans !

A l'heure actuelle, dans l'instant présent, je dirais que je suis (sans ordre de priorité quelconque mais tout ça à la fois) :

- épouse et mère de deux enfants de 10 ans et 13 ans,
- enseignante en langues germaniques dans le secondaire supérieur,
- indépendante complémentaire en tant que sophrologue mais aussi en traduction-copy,
- co-fondatrice du et professeur au Centre chorégraphique En Corps,
- mais aussi une femme dynamique toujours partante pour un brin de folie dans plusieurs groupes d'amis.

Je pourrais aussi répondre que je suis une femme épanouie, (hyper) active, curieuse et parfois en questionnement.



Comment la sophrologie est-elle entrée dans ta vie?

En 2018, j'endossais déjà, de ma propre volonté et avec plaisir, la plupart des rôles énumérés ci dessus mais, je pressentais que j'arrivais à un point de non-retour. Je me sentais dépassée, surmenée et je me suis rendue compte qu'à ce rythme, je n'allais plus tenir très longtemps... Je pense que, sans le savoir à l'époque, j'étais aux portes du burnout. Heureusement, j'ai prêté attention aux signaux envoyés par mon corps et j'ai écouté cette petite voix intérieure qui me disait : « Quand est-ce que tu te poses ? Quand est-ce que tu prends vraiment du temps pour toi ? ». Cependant, j'ai toujours éprouvé des difficultés à poser des choix et il me paraissait impossible d'abandonner l'une de ces activités ou de moins m'y investir. A la recherche d'une activité de développement personnel, je suis tombée un peu par hasard sur les cours d'Harmonie Vitale par la Sophrologie proposés alors à Gembloux. « Paradoxal », pourriez-vous me rétorquer : « Tu étais surchargée et tu t'es engagée dans une activité supplémentaire ! »... C'est vrai mais le descriptif des cours commençait par : « La sophrologie est une méthode qui permet de ramener l'harmonie à l'intérieur de soi. ». Tout un programme certes, mais exactement ce dont j'avais besoin

PORTRAIT

FLORELLE DELATTRE

J'ai rapidement compris que j'avais opéré le bon choix : non seulement les premières séances de sophrologie suivies en cours m'ont permis de me poser mais curieuse et perfectionniste, j'avais également besoin de comprendre pourquoi et comment cela était possible. Grâce aux cours mais surtout avec la pratique, je me suis rendue compte des nombreux bienfaits de la sophrologie : retrouver la sérénité ou au contraire se dynamiser, prendre du temps pour soi et s'ancrer dans l'instant présent, connaître ses ressources pour booster la confiance en soi, ... Je me suis également très vite aperçue que la sophrologie ne se limite pas à une simple boîte à outils permettant de gérer son stress au quotidien ou d'accueillir ses émotions sans jugement. La démarche sophrologique constitue un véritable cheminement intérieur à la découverte de son corps, de sa conscience et de ses valeurs profondes. Un chemin qui n'est donc pas toujours simple : la sophrologie vous invitant à une véritable introspection, il se peut que quelques blessures profondément enfouies remontent à la surface mais vous disposez alors des outils nécessaires pour mieux les appréhender, voire peut-être même les soigner. Et finalement, lorsque vous êtes en phase avec vous-même, avec vos besoins profonds et vos valeurs existentielles, tout est tellement plus simple, dans tous les aspects de la vie.

Quand as-tu commencé à exercer?

Au terme de ces trois années, forte des diverses expériences acquises au cours de mes stages pratiques, de groupe et individuel, mais également après avoir délivré des séances à des proches curieux de découvrir la Sophrologie, j'ai eu envie de me tourner davantage vers les autres avec bienveillance. Convaincue de l'efficacité des outils proposés par l'Harmonie vitale par la sophrologie, une nouvelle « mission » s'est imposée à moi : accompagner vers un mieux-être tous ceux qui en manifestent le besoin, les aider à explorer leur conscience et ce faisant, à trouver, ou à retrouver, leur propre chemin de vie, leur propre bonheur. J'ai donc terminé mon cursus en Harmonie Vitale par la Sophrologie avec Diana Barthélémy en juin 2021 et je me suis lancée en tant qu'indépendante complémentaire en septembre de la même année. Mais, malgré les flyers déposés, la création d'un site internet et d'une page Facebook, se lancer seule et se faire connaître n'est pas évident. En février 2022, j'ai donc rejoint une équipe pluridisciplinaire au sein d'un tout nouveau Cocon de la Parentalité et du Couple : Treebu. Les différents échanges que nous avons entre praticiens de tous bords m'ont permis d'évoluer encore dans mon approche de la Sophrologie

Peux-tu nous parler de ton activité?

Dans mon activité de sophro, je travaille sous divers angles. Je propose des séances individuelles pour répondre à une problématique bien définie. Chacun.e peut venir déposer ce qui lui pèse et nous déterminons ensemble l'objectif à atteindre séance après séance. J'anime également des ateliers de groupe, uniques ou décomposés en plusieurs séances pour former un cycle complet.

PORTRAIT

FLORELLE DELATTRE

Chaque cycle/atelier aborde une thématique bien définie : la gestion du stress ou des émotions, le sommeil, la confiance en soi, la préparation des examens, ... Les participant.e.s bénéficient alors de l'énergie qui se dégage du groupe pour un moment convivial de détente musculaire et d'introspection avant de partager (ou non) leur vécu dans la bienveillance, le respect de chacun et le non-jugement. Ces séances s'inscrivent dans une démarche de mieux-être général et de développement personnel. Enfin, environ une fois par saison, j'organise des sophro-balades afin d'allier les bienfaits de la respiration en pleine nature avec les exercices sophro et de profiter des multiples éléments qu'elle nous propose pour une introspection particulière. Je l'ai fait cette année pour des « novices » mais j'ai également eu l'immense chance d'en préparer une, en étroite collaboration avec Diana Barthélémy et Victoria Marengi, pour les collègues sophrologues lors de la Rencontre Nature entre Sophrologues organisée simultanément en France et en Belgique par la Parenthèse le 11/09. Dans tous les cas, sophro-balades, séances individuelles ou collectives, il me tient à cœur que les sophronisant.e.s repartent avec des exercices à mettre pratique chez eux/elles, en toute autonomie.

As-tu d'autres activités en dehors de la sophrologie?

Oui, comme je l'ai dit dans ma présentation personnelle, je suis enseignante en langues germaniques et traductrice indépendante depuis 2004. Et surtout, en septembre de cette année, nous avons ouvert, en partenariat avec mon amie Stefania Brogno, notre propre Centre Chorégraphique. Nous dansons toutes deux depuis notre plus jeune âge et après avoir intégré diverses troupes (semi-)professionnelles, il était temps pour nous de développer notre propre structure. Toutes deux formées en danse mais également à d'autres techniques psychocorporelles, nous proposons, au sein d'En Corps, outre des cours de danses classique et contemporaine, des ateliers de danse intuitive, de méditation dansée, de yoga-danse et ... de sophrologie. Je suis plus que ravie d'avoir pu réunir, au sein d'une même structure, deux pans essentiels de ma vie : la Danse et l'accompagnement au Mieux-Être, avec pour axe commun le corps dans toutes ses dimensions.

Quelles sont les trois valeurs les plus importantes pour toi?

J'aurais pu énoncer « bienveillance » mais le terme me semble maintenant tellement galvaudé et parfois utilisé mal à propos que je lui préfère désormais : « Respect de l'autre dans toutes ses dimensions » auquel j'associe « Ouverture d'esprit » et « Congruence ». Respecter l'autre, c'est accepter que nous n'évoluons pas tous au même rythme, que chacun a quelque chose à nous apprendre et à nous apporter, qu'il est essentiel de rester dans le non-jugement car chacun de nous (ré)agit également en fonction de son propre vécu.

PORTRAIT

FLORELLE DELATTRE

Etre ouvert d'esprit est dès lors primordial pour être à même d'être dans ce respect de l'autre et dans le non-jugement. Et enfin, nos pensées et nos actes doivent être le plus possible en congruence avec nos valeurs si nous voulons vivre sereinement. Cela inclut également le non-jugement de soi-même et l'acceptation de ses propres limites. Et reconnaître ses limites, c'est aussi respecter l'autre. La boucle est ainsi bouclée. Pour moi, ces trois valeurs sont intrinsèquement liées et interdépendantes

As-tu des mentors, des personnes qui t'inspirent? Lesquelles et pourquoi?

J'éprouve beaucoup d'admiration pour ma Maman qui s'est accrochée à la vie (et à moi) au décès de mon père alors que je n'avais que 10 mois. Je n'ai pas toujours compris ses choix et réactions mais je me rends désormais compte qu'elle dû faire preuve d'une force extraordinaire et de beaucoup de résilience pour poursuivre son chemin. Je lui dois en grande partie celle que je suis devenue aujourd'hui. Et depuis peu, je me laisse inspirer par Matthieu Wiart qui, en toute simplicité, nous partage des pans de sa vie d'homme, de père et de sophrologue. J'apprécie tout particulièrement son « ouverture sophrologique », en ligne directe avec celle de ma formidable formatrice, Diana Barthélémy

Hormis la sophrologie, qu'est-ce que tu aimes, qu'est-ce qui te fait vibrer?

Vous l'aurez compris, ce qui me fait vibrer par-dessus tout, c'est la Danse, le corps en mouvement. Et c'est par ce média unique qu'est le corps que Stefania et moi, désirons, au sein du Centre Chorégraphique En Corps, accompagner les personnes désireuses d'ouvrir leur conscience et de (re)trouver un équilibre : le mouvement, la danse, la corporalité sont de précieux moyens pour enrichir son cheminement personnel.

Pour terminer l'interview et ancrer le positif, que nous dis-tu?

Ecoutez votre intuition et poursuivez vos passions : elles seules vous permettront de tendre vers l'alignement entre votre cœur, votre corps et votre esprit. Et laissez-vous guider par les Valeurs existentielles qui se sont pour l'instant révélées à vous et qui vous aideront, puisqu'en congruence avec votre vous de l'instant, à vivre le moment présent en toute sérénité



SophroHarmonie.be

NI CONTE NI METAPHORE

Consciente...

Je vous propose de découvrir ces mots de Florelle Delattre, dont vous avez découvert le portrait.

Je vous invite à les lire comme une pratique, à les lire... en conscience et noter votre vivance..

En fin de formation d'harmonie Vitale par la Sophrologie, j'avais écrit un petit texte que je vous partage ici.

Consciente que je suis capable de les reconnaître, je ne me sens plus prisonnière de mes schémas de fonctionnement.

Consciente que je ne contrôle pas grand-chose, je lâche prise. Consciente de mes invariants positifs, j'y fais appel pour me recentrer.

Consciente de mes capacités, j'ai davantage confiance en moi.

Consciente des énergies positives qui nous entourent, j'ai confiance en l'Univers.

Consciente que des ressources vibrent en moi, je me reconnecte à moi-même pour progresser.

Consciente de la vie au plus profond de mes cellules et du lien étroit entre le corps, le cœur et l'esprit, je laisse libre cours à mes émotions et je prends soin de mon âme.

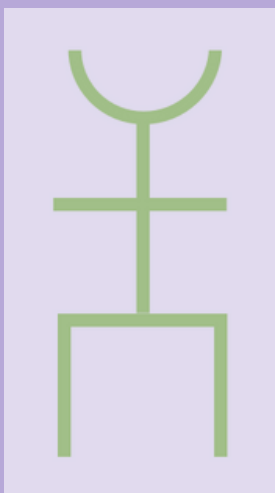
Consciente de l'impermanence des choses, j'essaie de poser un regard neuf sur ce qui m'entoure.

Consciente que chacun avance (ou stagne) à son propre rythme sur son Chemin, j'adopte une attitude empreinte de davantage de tolérance et de bienveillance envers les autres.

Consciente que je suis, moi aussi, sur mon Chemin, je fais preuve de plus de bienveillance à mon égard et j'accueille mes parts d'ombre sans jugement et sans a priori.

Consciente de l'Universalité des choses, j'ai moins peur de la Vie et des choix qu'elle nous impose.

A la recherche constante de mes Valeurs existentielles et fondamentales, je poursuis mon Voyage intérieur.



LIBRAIRIE

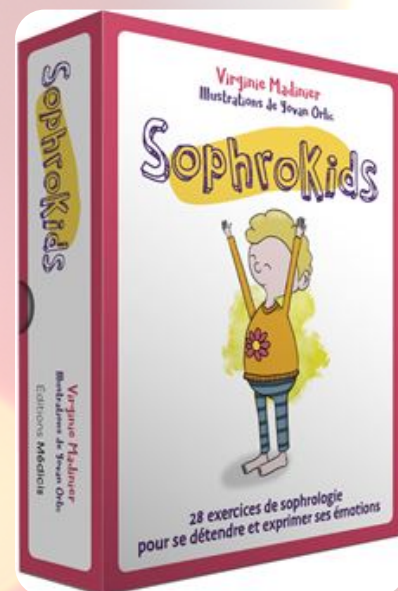
Sophrokids

Auteur : Virginie MADINIER , Yovan ORLIC

Editeur : Medisis

Date parution : 11/2022

Découvrez 28 exercices de sophrologie destinés aux enfants. Chacune des cartes de ce coffret présente un exercice de sophrologie, conçu pour répondre à un besoin spécifique de l'enfant : retrouver son calme, chasser sa fatigue, apaiser ses peurs, gagner en concentration et en confiance, se remplir d'énergie... Tous ces exercices ludiques peuvent être adaptés aux capacités et aux désirs de l'enfant. En fonction de son âge, il pourra les pratiquer en autonomie ou accompagné d'un adulte. Un livre pratique délivre des explications pour chaque exercice ainsi que plusieurs visualisations, à lire ou à écouter. SophroKids est un formidable outil pour apprendre à apprivoiser ses émotions tout en s'amusant !



Mon rituel sophrologie

Auteur : Mélodie QUERCRON

Editeur : Mango

Date parution : 11/2022

A l'aide de 30 cartes illustrées détaillant chacune un exercice et d'un livret expliquant les bases de la pratique, apprenez la sophrologie en toute simplicité ! Retrouvez dans cet étui zen : - 30 exercices en pas à pas, avec une illustration inspirante ; - 8 QR codes donnant accès à un bonus audio pour des séances guidées ; - 2 thématiques liées à un code couleur qui permettent de vous orienter en fonction de vos envies ou de vos besoins (relaxation dynamique et sophronisation).



LIBRAIRIE

Méditer avec l'art

20 chefs-d'oeuvre en pleine conscience

Auteur : Marjan ABADIE

Editeur : Eyrolles

Date parution : 11/2022

Des études ont montré les effets de l'art sur le bien-être et l'appétence pour l'art s'est accentuée depuis la Covid. Cet ouvrage propose une approche immersive de l'art, qui intègre le corps et les émotions. Il s'agit de ressentir pour revenir à soi et reprendre son souffle dans un contexte où nous sommes souvent débordés. Après avoir rapidement présenté la méthode, il nous transporte virtuellement dans les capitales d'Europe, en nous présentant pas-à-pas une vingtaine d'oeuvres. Pleinement légitime dans son domaine, Marjan Abadie s'appuie sur son expérience pour nous livrer un guide original de méditation pleine conscience, accessible à tou. te. s. .



La sophrologie adaptée aux personnes en situation de handicap psychique

De coeur à coeur : une rencontre

Auteur : Sylvie MARECHAL

Editeur : BOOKS ON DEMAND EDITIONS

Date parution : 06/2022

Cette étude porte sur un accompagnement des personnes en situation de handicap psychique grâce à la médiation de la sophrologie. La sophrologie aborde l'être humain dans sa globalité. Elle vise à se réapproprier et à harmoniser l'être, à unifier le corps et l'esprit. Cette technique est rarement utilisée dans les institutions comme complément d'un accompagnement pour des personnes en situation de handicap psychique et elle a fait l'objet de peu d'investigation. Une expérience d'accompagnement, dans un Institut médico-professionnel, a été proposé avec régularité à deux groupes de jeunes sur une période de dix mois chacun. Ce travail a permis de mettre en évidence la nécessité d'adapter la sophrologie pour qu'elle soit à la portée de ces personnes et pour prendre en compte les troubles de chacun. Cet écrit constitue une première approche qui inclue différents apports pour sa réalisation, tel que le bouddhisme, l'approche centrée sur la personne et la sophrologie. Le lecteur pourra se familiariser avec le vocabulaire et comprendre comment l'ensemble de toutes ces approches aident les personnes en situation de handicap psychique à intégrer leur corps et leurs émotions pour une relation à soi et à l'autre plus harmonieuse. Les professionnels quant à eux trouveront dans cet ouvrage un outil de réflexion et d'application. "Puisse ce témoignage parler au coeur de chacun. Pussions-nous apprendre à voir au-delà des apparences."

Erratum : je vous propose à nouveau ce livre car dans le précédent numéro je n'avais pas mis le bon résumé; C'est corrigé.



LE LIVRE-ECHANGE

Bibliothèque de prêt de livres

Le Livre-échange est une « Bibliothèque de prêt de livres » proposéé 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.

Quelques précisions concernant le fonctionnement du Livre-échange

Emprunt

- Choisir les livres (3 maximum) sur place, lors des journées de la Parenthèse durant le Temps du Livre-échange qui se déroule exclusivement entre 12h et 12h 30 (vous pourrez, en début de matinée, les réserver pour être certain de les avoir lors de l'ouverture de cet espace à 12h).

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-Echange fonctionne, il est bien sûr IMPÉRATIF de ramener le(s) livre(s) emprunté(s) à la date fixée et ce, dès votre arrivée le plus tôt possible le matin, afin de permettre sa circulation entre toutes les personnes intéressées par sa lecture.
- Chaque emprunteur reçoit un mail de rappel quelques jours avant la date de retour correspondant à la Journée 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 (merci de nous le signaler par mail : mlmurgue@orange.fr)
 - Soit faire un retour par envoi postal à l'adresse suivante :
Marie-Laure MURGUE 54 rue Johnson 01400 CHATILLON SUR CHALARONNE

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 dans chaque livre emprunté

LE LIVRE-ECHANGE

Constitution de la bibliothèque

Cette bibliothèque a été constituée au départ à partir d'un ensemble d'ouvrages mis à disposition par Michel Billard.

Puis elle s'est « étoffée » grâce aux livres « prêtés » par certains des membres du réseau de la Parenthèse mais également par l'achat de quelques ouvrages chaque année.

Nous ne pouvons, pour des questions de déplacement, dépasser le nombre de 100 ouvrages toutefois nous effectuons régulièrement des rotations .

Il est donc possible pour celles et ceux qui le souhaitent de mettre à disposition des livres « personnels » afin d'en faire profiter l'ensemble des membres du réseau.
Merci dans ce cas de nous les transmettre durant les journées de la parenthèse

N'hésitez pas également à nous transmettre le titre d'ouvrages que vous souhaiteriez trouver dans la bibliothèque... et à nous faire part de vos suggestions

Bonne lecture

Le Noyau du Livre-Echange
Agnès, Bérénice, Christiane, Dan, Martine, Marie-Laure

A noter : la liste des ouvrages est disponible sur le site <https://la-parenthese-reseau.org/>



ACCES AUX JOURNEES

Les informations sont maintenant disponibles directement sur [le site](#)

LIEU DES JOURNEES

Habituellement en présentiel

- Habituellement les journées se déroulent au **complexe Boiron Granger à Villeurbanne**.
- Le repas de midi peut être pris sur place à condition de prévoir d'apporter son repas personnel ce qui permet d'avoir un moment d'échange convivial. Mais il faut penser également à le faire dans le plus grand respect de l'espace dans lequel se passe la 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.
- En ce qui concerne l'amélioration de nos rencontres d'un point de vue "écologique", il est demandé de prévoir d'apporter un "verre" ou un "mug" pour pouvoir profiter des boissons mises à disposition (nous éviterons ainsi à l'avenir d'utiliser les traditionnels verres jetables).
- Et pour rappel : merci de confirmer votre venue le plus tôt possible afin de permettre une mise en place correcte de la journée.

Possibilité lors des journées à Lyon de faciliter l'hébergement des personnes venant de loin.

INSCRIPTION AUX JOURNEES

Dans Le Mag sont annoncées les dates des prochaines journées du réseau la Parenthèse. Essayez, dans la mesure du possible de vous inscrire suffisamment à l'avance afin de pouvoir organiser la logistique nécessaire à un bon déroulement de celles-ci qu'elles se déroulent en présentiel ou en distanciel. Pensez à envoyer un mail d'inscription (ou d'absence en cas d'inscription préalable) à contact@la-parenthese-reseau.org.

Enfin, vous pouvez régler directement par CB sur le site, par virement bancaire ou paypal <https://paypal.com/paypalme/ReseauLaParenthese> ou envoyer votre chèque d'inscription correspondant au coût des journées à l'ordre de « Réseau La Parenthèse »
74 rue François Genin – 69005 Lyon

Les journées proposées désormais seront au nombre de 7 entre septembre et juin : 4 en présentiel, 2 en visio et 1 en présentiel + visio en dehors de Lyon

A SAVOIR

Liste des membres

Je vous invite à aller consulter la liste des membres du réseau sur le site de la parenthèse

<https://la-parenthese-reseau.org/>

afin d'aller vérifier vos coordonnées et permettre de la mettre à jour. Vous ne trouverez vos coordonnées 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 un mail à :

contact@la-parenthese-reseau.org

en indiquant 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.).

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 visiter

[le site](#)


Contenu des anciens journaux

Les articles de tous les journaux du N° 0 (28/10/1996) au dernier numéro paru sont disponibles sur [le site](#)

Personnes ressources

Un fichier « personnes ressources » a commencé à se constituer et est présent sur le site de la Parenthèse. Cela permet d'avoir la possibilité de contacter ces personnes identifiées comme « référentes » dans un domaine afin d'obtenir rapidement et directement des informations dans des domaines divers et variés et en même temps d'éviter de passer par le biais indirect des messages du réseau. En ce qui concerne la notion de « personne-ressource », cela sous-entend évidemment que pour celles et ceux qui pensent être dans ce statut, il faut me donner le ou les domaines où vous vous sentez particulièrement performants (exemples divers : sports, entreprise, alzheimer, acouphènes, juridique, handicap, statut professionnel, communication, etc.). Ainsi, pour être ajouté à la liste des personnes ressources pour les membres du réseau, envoyez-moi vos infos à :

contact@la-parenthese-reseau.org



NE CROYEZ PAS CE QUE JE DIS, FAÎTES-EN L'EXPERIENCE

ELSE TABARD

Votre contribution est précieuse

Vous pouvez m'envoyer tout texte, pratique ou autre élément que vous souhaiteriez voir paraître directement à else.tabard@gmail.com

Je suis à l'écoute de vos remarques quant au contenu, au formatage du Mag afin d'en améliorer la lisibilité et la qualité.

Crédit photos
D.Fournier - E.Tabard