



### Edito

L'année 2020, année de la pandémie du Covid-19, surgissant alors que le monde s'est déjà confronté à l'horreur du terrorisme et à la violence des catastrophes naturelles vient **faire résonner en nous les grandes interrogations** sur la vie, la mort, les droits, la liberté, l'Ethique, que la frénésie de l'époque relègue souvent au second plan.

Le confinement, perte de liberté, nous renvoie à la fragilité de nos sociétés, qui tout à coup, sont confrontées à leur impuissance et à leur vulnérabilité face à une situation "hors norme", mais aussi à la difficulté individuelle de la solitude imposée, et nous invite à une **réflexion sur l'altérité**, l'autre étant perçu à la fois comme indispensable et dangereux... et à chercher en nous les capacités de résilience.

Le confinement devrait nous engager à apprécier la vie, peut être à la reconsidérer

Nos pratiques de sophrologies nous invitent à **retrouver nos ressources intérieures**, l'instant présent pleinement vécu, **l'élan vers la vie et le rapport à l'autre**. Tentons de nous en nourrir et d'en nourrir les autres dans la mesure de nos possibilités.

Pour notre part, avec les ajustements nécessaires et des adaptations liées aux événements, nous continuons nos actions et œuvrons à de prochaines rencontres.

J'adresse à tous et à chacun d'entre vous, durant ces moments difficiles, mes pensées les plus chaleureuses.

*Claude Chatillon  
Présidente de la SFS*

### Zoom sur nos actions en cours

#### Norme AFNOR NF SERVICES pour la sophrologie

Participation aux réunions sur la Norme AFNOR toujours envisagée par Skype ou Zoom bien que ce ne soit pas si efficace que la « vraie présence ».

#### RNCP

La SFS qui est titulaire du Titre de Sophrologue n°19965, inscrit au RNCP, continue d'accompagner le réseau des Centres préparateurs qui comporte 15 écoles membres. La liste des Ecoles est sur notre site Internet

### Les infos pratiques adhérents

De nombreuses initiatives se mettent en place pour aider à vivre au mieux la période de confinement.

Nous relayons ici 2 d'entre elles :

Le CESA, Centre d'Etudes de Sophrologie Appliquée de Nouvelle Calédonie, met en place une initiative solidaire en proposant des séances de sophrologie gratuites par téléphone, skype ou autres moyens techniques pour toutes les personnes qui le désirent pendant cette période d'application des mesures de confinement.

Plus d'informations :

<https://cesa-noumea.com/seances-solidaires/>

Des sophrologues des écoles de sophrologie ISEBA Bordeaux et ESSA Colmar ont créé *les Sophrologues du cœur* pour permettre aux personnes dans la précarité de bénéficier d'accompagnement en sophrologie gratuitement dans le contexte actuel.

Elles proposent pour tous les soignants des séances individuelles gratuites par téléphone ou par Skype.

Plus d'infos sur leur page Facebook

<http://www.facebook.com/sophrologuesducoeur/>

### Actualités



#### Forum de Sophrologie Plurielle

Comme chaque année, la S.F.S. parraine le Forum de Sophrologie Plurielle qui se déroulera du **18 au 20 septembre 2020** au domaine de Fondjouan, près de Blois.

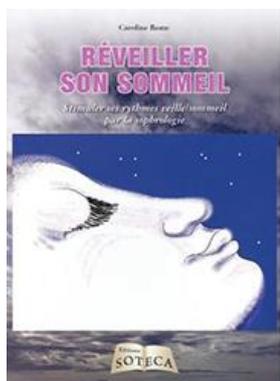
Pendant ces 3 jours d'ateliers pratique, les animateurs viennent partager leurs expériences autour des états modifiés de conscience et des pratiques sophrologiques.

Parmi les animateurs du Forum 2020, de nombreux directeurs d'écoles ou formateurs en sophrologie : Céline Attias, Jean-Pascal Cabrera, Isabel Curtil, Lucie Tedone-Kiffel, Jean-François Fortuna, Mariama Guillard, etc.

Le Forum de Sophrologie Plurielle est aussi l'occasion de rencontres et d'échanges entre sophrologues confirmés ou non, ou en devenir.

Toutes les informations sur le site dédié : [www.sophrologie-plurielle.fr](http://www.sophrologie-plurielle.fr)

### Les publications



#### Caroline Rome, Réveiller son sommeil

Le 3<sup>e</sup> numéro Hors-Série du magazine *Sophrologie, pratiques et perspectives* est consacré au sommeil avec pour objectif de stimuler ses rythmes veille/sommeil par la sophrologie.

C'est Caroline Rome, sophrologue spécialiste du sommeil, qui a rédigé

cette publication utile autant au grand public qu'aux sophrologues professionnels.

Elle y aborde les grands domaines de cette problématique et les habitudes à mettre en place pour retrouver un sommeil de qualité.

Ed. Soteca, 14.90€.

#### Marie-Odile Brus, 50 exercices de Sophrologie

Dans cet ouvrage, Marie-Odile Brus propose, tant aux sophrologues qu'au grand public, des exercices



simples pour reprendre contact avec sa réalité corporelle, et découvrir pas à pas ce que la sophrologie peut apporter dans différents domaines.

Elle y aborde les thèmes de la confiance en soi, du sommeil, du stress.

Ed. Eyrolles, 12€

### La formation continue

La formation continue est un aspect essentiel du métier de sophrologue.

Voici une sélection des activités proposées par les écoles membres à la S.F.S.

#### Michèle Freud Formations

Saint-Raphaël, 6-7 juin 2020, spécialisation **La sophrologie à l'école**

Savoir utiliser les applications de la sophrologie dans le cadre scolaire. Développer et affiner des supports adaptés à la problématique spécifique des adolescents. Accompagner enfants et parents pour une scolarité épanouie.

[Plus d'infos sur le site web](#)



### Centre Evolution Formation



Montereau, les 16-17 mai et 6-7 juin 2020, spécialisation **Sophrologie et bien-être émotionnel**

Adapter la sophrologie à la gestion des émotions en situation de stress, de changement et de dépendance.

[Plus d'infos sur le site web](#)

Montereau, du 9 au 12 juin 2020, spécialisation **Sophrologie pour femmes enceintes**

Accompagnement de la maternité, comprendre les étapes clés pour la mère, le père et le bébé.

[Plus d'infos sur le site web](#)

### Institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris – ISSP

Paris, le 30-31 mai 2020, spécialisation **Sophrologie et préparation mentale pour le sport**



Savoir organiser les différents facteurs psychologiques mis en jeu dans la préparation et l'accomplissement de différents types de performances sportives.

[Plus d'infos sur le site web](#)

Paris, le 20-21 juin 2020, spécialisation **Sophrologie, sexologie et couples**

Comprendre la place de la sexualité dans le couple et rappeler les mécanismes en jeu pour bien accompagner avec la sophrologie.

## À la une

### Interview de Morgane Bertin-Denis

*Morgane BERTIN-DENIS bonjour, vous êtes sophrologue et votre parcours, peu banal, est profondément inspirant et enrichissant. Aussi c'est avec gratitude que je vous remercie d'avoir accepté cette rencontre.*

*Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur votre parcours, où plutôt devrais-je dire votre chemin de vie ?*

Oui volontiers. Je suis une femme de passion et de conviction, aussi ai-je exercé plusieurs métiers dans



le respect de mes élans avant de me former à la sophrologie.

J'ai ainsi été marin pendant plusieurs années et j'ai aussi eu d'autres métiers, plus alimentaires, quand mes priorités ont été mon environnement et mon mode de vie.

Il faut dire que j'adore voyager ! Sac à dos, en bateau, lentement... cela a longtemps été mon 1er leitmotiv...

Explorer, observer, comprendre, mais aussi interagir avec les autres et m'offrir de les découvrir dans la rencontre, sont autant de valeurs intrinsèquement vivantes en moi, autant de sources d'inspiration !

***Parlez-nous de votre rencontre avec la sophrologie.***

Je suis quelqu'un qui a été ciselée par la vie et les expériences vécues, au sens le plus phénoménologique du terme, un peu comme la mer et le vent sculpte un bois flotté.

La sophrologie est entrée en résonance profonde avec cette dimension « expérientielle et vivantielle » de ma personnalité ! C'était écrit ! Rires.

Je me suis formée à l'ESSA de 2010 à 2012 et en parallèle, j'ai également suivi un cursus en massages bien-être de relaxation.

La dimension du toucher, que je mets en lien avec le vécu corporel de chacun, est importante dans ma pratique, car elle renforce la conscience du corps.

Puis je suis repartie à la rencontre des autres et de moi-même en choisissant d'exercer aux Antilles, dans une toute petite île, Saint-Barthélemy, entre 2012 et 2015, où j'avais déjà vécu précédemment.



### **Comment exerce-t-on la sophrologie dans une si petite île (24 km<sup>2</sup>, moins de 10.000 habitants) ?**

Il faut effectivement tenir compte des spécificités d'un tel territoire.

A Saint-Barth, notamment, il n'y avait pas de lycée, pas de maternité, ....

Pour les malades du cancer, les soins de chimiothérapies impliquaient un déplacement hors de l'île....

Au moment de mon installation, j'étais la seule sophrologue de l'île. Cette situation bien spécifique m'a, de fait, beaucoup interrogée au plan éthique.

Je me suis demandée comment rester accessible à tous et comment informer le plus clairement possible sur ce qu'est la sophrologie afin de la rendre compréhensible à tous.

J'ai donc fait le choix d'être une sophrologue généraliste et de bâtir des projets interdisciplinaires en lien étroit avec les acteurs sociaux, sportifs et médicaux de l'île.

En collaboration avec le collègue et ses différents acteurs, 3 années de suite, j'ai ainsi proposé une bulle bien-être le midi en espaces ouverts mais aussi un parcours "confiance en soi" pour lutter contre le décrochage scolaire, des séances pour le dispositif ULIS...

Ensemble, nous avons construit un parcours de préparation aux examens et de préparation au départ de l'île pour les futurs lycéens...

En lien avec une diététicienne, une psychologue, un professeur de sport et d'autres professionnels de santé, nous avons élaboré un programme permettant d'éduquer à l'alimentation et aux soins de soi.

J'ai également eu le bonheur de travailler avec une école de plongée sous-marine et un professeur de yoga sur diverses thématiques du développement personnel....

Pendant ces années, j'ai aussi rédigé différents articles afin de vulgariser la sophrologie dans des magazines locaux, dédiés à la famille notamment.

J'ai beaucoup appris de cette expérience.

### **Quelle richesse et quelle belle exploration de votre valeur de créativité, en effet ! Vous en parlez au passé, Morgane, dans quelles circonstances êtes-vous revenue en métropole ?**

Je suis revenue fin 2015, pour accompagner mon frère, en fin de vie. Bien que difficile, cette expérience m'a aussi profondément structurée, transformée.

Ce n'est qu'en début d'année 2018 que je suis revenue à l'exercice de ma profession, en tant que salariée à mi-temps au sein de l'association Etap'ADO située à Pantin dans le 93.

Etap'ADO est un lieu d'accueil et d'écoute, de jour, pour adolescents, ouvert 7/7. Cette structure pluridisciplinaire, composée d'un psychologue et d'éducateurs, est non médicale.

Elle dépend de la Sauvegarde 93, ancienne ADSEA et bénéficie d'un financement départemental et privé.

L'accueil y est libre, avec la pleine adhésion de l'adolescent.

Accueillir des adolescents en crise majeure, où souvent la montée de colère, ici vitale, leur a permis de fuir, de chercher un abri, m'a offert de travailler sur la dimension existentielle de la sophrologie, en lien avec les valeurs de l'être, souvent dans un contexte d'urgence hurlante où l'état de fatigue et parfois de déstructuration profonde de ces jeunes n'a d'égal que leur courage.

Exploiter la sophrologie dans ces situations d'urgences sociales est très utile. C'est une expérience puissante et profonde.

En parallèle, je me suis installée en tant que libérale en juillet 2018, puis j'ai quitté Etap'ADO, la structure étant très éloignée de mon lieu d'habitation.

### **Comment vous définissez-vous aujourd'hui, Morgane ?**

Je suis une âme voyageuse, nomade. Accompagner les êtres d'un bout à l'autre dans ce voyage qu'est la vie me comble de gratitude !

J'exerce ainsi dans l'accompagnement des enfants et des adolescents, en périnatalité ainsi qu'en parentalité dans une vision permettant de renforcer

le parent dans sa fonction d'“adulte éducateur”, et bien sûr de l'accompagnement en fin de vie.

Ma formation en sophrologie ludique, explorée avec Claudia Sanchez et Ricardo Lopez, nourrie beaucoup mon travail en renforçant mes capacités créatives.

**Justement, comment exercez-vous aujourd'hui, en libéral, Morgane ?**

Je travaille quasi-uniquement dans une optique pluridisciplinaire, en lien avec des structures publiques, afin d'aller à la rencontre de personnes qui ne viendraient pas pousser la porte d'un cabinet de sophrologie pour un ensemble de raisons, qu'elles soient culturelles, financières ou sociales, en relation avec leur place dans la société. Vulgariser la Sophrologie asemble noble du terme, sans en perdre ses forces et spécificités, est mon adage au quotidien.

En relation avec la ville de SENS essentiellement, je développe des parcours dédiés à la petite enfance, en lien avec les professionnels de la ville : agents d'entretien, cuisiniers, lingères, directeurs de crèches, puéricultrices et auxiliaires puéricultrices ou encore éducateurs de jeunes enfants, sans que cela ne soit exhaustif.

J'ai ainsi créé un séminaire avec 75 professionnels en novembre 2019 sur le thème « Moi, Toi, les Autres et mon Travail » sous la forme d'ateliers permettant d'accompagner des groupes dans le respect de leur identité professionnelle.

Ces ateliers ont été co-crésés et co-animés avec deux autres sophrologues, Marie-Gabrielle Chupiet et Delphine Robin.

Je propose aussi un accompagnement dans le cadre de dispositifs mis en place avec les structures territoriales, sous la forme d'ateliers parents.

Par exemple, « le sommeil de l'adulte au service de son rôle de parent » ou encore « comprendre et vivre différemment son stress pour éviter l'effet boule de neige en famille »...

Ces projets s'adressent aux structures des villes : les crèches, les Multi accueil et les centres sociaux notamment.

D'autres formats permettent de proposer des ateliers Parents-Enfants avec toujours en support, les fondamentaux de la sophrologie que sont pour moi la pédagogie, le renforcement de l'autonomie et des capacités de chacun.

**Morgane, bravo et merci pour la richesse de ce partage qui, j'en suis sûre, va inspirer nombre de nos adhérents dans leur pratique.**

**Avez-vous un mot de fin ?**

Oui. Pour moi, la sophrologie est un voyage, une itinérance à la rencontre des autres, en résonance intime et profonde avec les mots du philosophe Socrate « je sais que je ne sais rien ». Ainsi consciente de mon ignorance, je viens et j'avance pour, sans cesse, me renouveler !

*Interview réalisée par Judith DUMAS*

Site internet de Morgane BERTIN-DENIS : <https://accompagnersonenfant.com/>

Morgane a par ailleurs rédigé de nombreux articles sur la sophrologie, publiés notamment pour « la sauvegarde », association de protection de l'enfance et de l'adolescence.

## Le réseau des écoles

### CENTRE D'ÉTUDES DE SOPHROLOGIE APPLIQUÉE



**Sandrine SARRAILLE, bonjour, vous êtes sophrologue, sophro-Analyste et psychopraticienne, titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie.**



***Vous êtes la fondatrice du CESA, le Centre d'Etudes de Sophrologie Appliquée de Nouméa que vous co-dirigez avec votre associée Marie-Pierre BERMEJO FORMET.***

***J'ai le plaisir de vous interviewer aujourd'hui afin de présenter votre école à nos adhérents.***

***Comment vous est venue l'idée de créer une école de sophrologie à Nouméa ?***

Tout d'abord, j'ai moi-même été formée à la sophrologie par Jean-Pierre Hubert, l'un des pères fondateurs de la sophrologie en France et je suis sortie diplômée de son école, l'EDHES, en 2005.

Auparavant co-gérante d'un organisme de formation, j'ai ouvert mon cabinet de sophrologue libérale en 2007.

J'ai alors très rapidement été sollicitée par mon entourage professionnel pour ouvrir une école et c'est sur ces invitations, identifiant dans ces demandes un véritable besoin, que j'en ai pris la décision, en mai 2011. La première promotion s'est ouverte en septembre 2011.

Marie-Pierre, elle-même diplômée du CESA, a collaboré avec moi pendant 4 ans sur différentes activités avant de me rejoindre dans l'aventure de co-gérance en 2016.

***Quelles ont été vos priorités ?***

Dès le départ, mon objectif était d'offrir aux étudiants, futurs sophrologues, une formation complète, dispensée par plusieurs enseignants, tous référents dans leur domaine de compétences, afin de proposer un enseignement riche, multiple et respectueux d'une sophrologie plurielle.

***Comme se compose votre équipe pédagogique aujourd'hui ?***

L'équipe enseignante compte 10 formateurs. 8 sont sophrologues et tous disposent d'un métier initial différent, ce qui fait la force et la richesse de notre enseignement.

Il y a ainsi un médecin sophrologue qui enseigne la sophrologie sous l'angle du biologique et du cellulaire ; un professeur de philosophie et sophrologue qui aborde l'axiologie et les valeurs existentielles de l'être ; une psychologue clinicienne

et sophrologue, afin d'apporter une réflexion nourrie sur la relation d'aide en sophrologie, la posture du sophrologue et toute la dimension psychopathologique de nos champs d'intervention.

Nous abordons les applications de la sophrologie en différents milieux, notamment hospitalier, en lien avec une intervenante experte, infirmière et sophrologue.

Marie-Pierre et moi-même faisons également partie de cette équipe pédagogique.

Nous sommes toutes deux consultantes et formatrices en entreprise et nous transmettons notre expérience de la sophrologie appliquée au monde de l'entreprise à travers l'analyse des risques psycho-sociaux et la gestion du stress, notamment.

La sophrologie appliquée au domaine du sport est également enseignée, en lien avec un autre de nos intervenants experts, professeur de sport et sophrologue.

Notre équipe compte aussi une sophrologue spécialisée dans la prise en charge du sommeil et des acouphènes.

Enfin, une formatrice en gestion et comptabilité ainsi qu'un formateur en marketing et communication, tous deux non sophrologues, complètent cet effectif pour permettre à nos étudiants de préparer le titre RNCP et d'aborder les questions de l'installation professionnelle.

***Vous parlez de votre équipe avec beaucoup d'enthousiasme !***

Oui, en effet. Vous l'aurez compris, chère Judith, notre équipe pédagogique est notre plus grande richesse, celle dont Marie-Pierre et moi sommes les plus fières ! C'est aussi une spécificité du CESA sur le territoire Calédonien.

***Comment s'organise l'enseignement ?***

La formation se déroule sur 2 années consécutives pour un total de 300 heures organisées en week-ends et en soirées.

Le titre est sanctionné par différents examens, pratiques et théoriques puis par la rédaction et soutenance d'un mémoire.



La formation permet la délivrance du titre RNCP par la Société Française de Sophrologie.

### **Quels sont les profils de vos stagiaires ?**

La moyenne d'âge de nos stagiaires est de 40 ans ; la plus jeune ayant actuellement 22 ans et la plus âgée, 66 ans.

Compte-tenu de la spécificité de Nouméa, collectivité d'outre-mer, certain(e)s sont des métropolitains de passage, en mission professionnelle. D'autres sont installés à Nouméa depuis de longues années ou natifs de l'île plus communément appelé « Le Caillou ».

Il y a 1 promotion par an qui ouvre, en principe au mois de juillet, et qui compte 10 à 15 personnes. La plupart des stagiaires exerce déjà une activité professionnelle en entreprise ou en institution dans différentes fonctions, comme les ressources humaines par exemple ou l'enseignement ; d'autres sont issus de professions de santé ou sont des parents au foyer désireux de se s'ouvrir à une nouvelle profession.

### **Comment s'insère la sophrologie à Nouméa et quelles perspectives vos étudiants peuvent-ils envisager ?**

Le CESA est depuis quelques années sollicité pour proposer des stages aux étudiants, en particulier à la ville de Nouméa, chez les pompiers par exemple ; par le gouvernement de Nouvelle-Calédonie mais aussi par différentes associations de type CCAS ou encore le centre hospitalier territorial de Nouvelle-Calédonie.

Plus récemment la Mutuelle des Fonctionnaires a commencé à proposer un remboursement partiel de deux séances de sophrologie par an. Les choses se développent donc positivement !

### **Sandrine, merci pour cette interview pleine de soleil et d'enthousiasme !**

### **Un mot de fin qui vous ressemble à l'attention de nos lecteurs pour la terminer ?**

Sourire... Je suis très attachée à une valeur de créativité.

La sophrologie, enseignée, doit être appropriée par chacun pour créer et développer sa propre pratique,

en lien avec ses ressources intérieures et ses résonnances, afin de faire sens ...

*Interview réalisée par Judith DUMAS*

Pour découvrir le CESA : <https://cesa-noumea.com/>

## Les sens de mon livre

*Sur une idée originale de Marcella, une nouvelle rubrique vient enrichir la Newsletter de la Société Française de Sophrologie :*

**« Les sens de mon livre ».  
Un·e auteur·e et son livre**

« Les sens de mon livre » a pour objet de vous présenter un ouvrage qui enrichit notre pratique de sophrologue à travers une vraie séance de sophrologie, insolite, que nous proposons à nos auteur·es de pratiquer :

**6 questions leur sont posées  
afin de dévoiler leur livre à la lumière des 5 sens.**



Aujourd'hui nous rencontrons Anne Jamelot-Bonnaillie pour son livre « *En quoi le fait de remuer les épaules va m'aider à aller mieux dans ma vie* ». Éditions BOOKS on DEMAND.

Installez-vous confortablement, ça va commencer !

### **Anne, c'est à vous.**

Je m'installe confortablement sur mon siège. Le dos droit les épaules relâchées la tête bien en équilibre les pieds bien à plat sur le sol les mains posées sur mes cuisses je respire amplement. Je peux fermer les yeux. Peu à peu j'allonge mon temps d'expiration et

je me laisse aller à l'agréable détente de tout mon corps. En route pour vivre mon livre avec mes 5 sens déployés.

### **Mon livre est quelque chose de beau que j'ai plaisir à regarder.**

Cette méditation sur le visuel de mon livre m'amène immédiatement de la fraîcheur.

Sa couleur bleutée me fait penser à une trouée dans les nuages, un petit coin de ciel bleu discret, tendre et léger comme une brise, presque transparent.

S'ensuit une analogie avec un petit bonbon à la menthe, rafraîchissant pour la gorge et toutes les cellules du corps, comme un petit « kiss cool », avec un double effet ; anodin au départ, et plein de surprises une fois en bouche, à la fois délicat et pénétrant.

Puis le livre se transforme en petit lutin mutin, non, pas en Schtroumf ! Mais un petit être coquin et joyeux, presque évanescent, terriblement chatouilleur, tout en finesse et en espièglerie.

Et étrangement présent, bien qu'à peine détectable.

Voilà ce qui me vient en quelques instants quand je ferme les yeux et que je me lâche. Et un sourire me vient aux lèvres.

Un sourire léger et dont je sens la présence, tout en tendresse.

### **Mon livre est un parfum que j'aime sentir.**

En explorant l'odeur de ce livre, en le humant, j'ai d'abord ressenti une grande sobriété, puis en plongeant mon visage entre les pages j'ai perçu comme une odeur de draps, de draps de lin, une odeur simple, sans ajout d'essences ou d'adouçissant.

Quelque chose de l'ordre de l'authenticité.

### **Mon livre est un son que j'aime entendre.**

Je prends mon livre et le pose énergiquement sur mes cuisses, à plusieurs reprises, je le tapote, je fais défiler les pages à toute vitesse.

Ces sons me ramènent immédiatement au bruit des ailes des tourterelles qui nichent dans l'albizia de mon jardin.

J'adore ces sonorités qui évoquent le beau temps, la douceur de l'été.

Mêlés au son des ailes des ramiers, des rires d'enfants, puis du petit lutin bleu évanescent qui refait surface.

Des murmures, des chuchotements, de la gaieté. Puis la voix de Bernard Santerre qui dit « la sophrologie, c'est fait pour percuter la conscience ! ». Cela m'est toujours resté et revient ici. C'est ce que dit ce livre.

Et ensuite, une musique, celle de Hugues Le Bars : « La révolution, c'est... la révolution, c'est c'est c'est... » complètement loufdingue que j'adore.

Et tout cela se suit et s'entremêle dans un chaleureux et réjouissant climat printanier, avec le son léger d'une brise dans les feuillages, dans l'effeuillage de mon livre.

### **Mon livre est une saveur que j'aime goûter.**

Naturellement, en explorant le sens du goût avec mon livre, je l'ai refermé puis doucement léché.

Quelle surprise ! Je m'attendais à un goût un peu âcre et pas du tout ; me sont apparues quelques saveurs légèrement sucrées, lesquelles m'ont fait penser aux roses d'un jardin que j'avais dans la presqu'île de Rhuy.

Leur odeur était enivrante et donnait envie de les dévorer carrément, comme un appel irrésistible des sens.

### **Mon livre est une texture que j'aime toucher.**

En prenant mon livre dans les mains, je sens à quel point il est léger.

Cette légèreté m'émeut.

88 pages de légèreté et d'émotions.

Ces perceptions me le rendent tout à coup très sensuel, comme la délicatesse d'une caresse, d'un effleurement. Sa texture douce me ramène à la douceur d'une carrosserie, puis immédiatement à celle de la peau et précisément de ma peau. Je sens tous mes sens s'ouvrir et une joie indicible s'y profiler. Ce petit livre cache bien son jeu !

Parallèlement, la texture des pages, du papier m'est apparue plus « rêche », plus solide, dans une fibre



simple, sans fioriture, qui donne de la consistance à l'ensemble.

Douceur et sensualité à l'extérieur, simplicité et force à l'intérieur. Comme si ce livre me disait de ne pas se fier aux apparences.

### Un souhait pour mon livre.

C'est le mot « ouverture » qui surgit.

Qu'il soit ouvert par des lecteurs, qu'il participe à leur ouverture, et qu'il se propage pour une plus grande ouverture d'esprit, une ouverture de la conscience humaine.

Que ce petit livre bleu ouvre et percute la conscience des personnes qui commencent à s'intéresser à la sophrologie et à sa démarche.

Qu'il leur donne envie de s'y plonger. D'aller voir plus loin et d'en faire une philosophie de vie.

Que cet ouvrage sillonne le monde et qu'il atterrisse entre les mains de personnes curieuses et prêtes à se défaire de leurs préjugés sur la sophrologie et la méditation en général.

Que les gens disent « Ah mais c'est ça la sophro ? J'étais loin de ça, je croyais que c'était pour les insomniaques ou les femmes enceintes ou juste pour se relaxer. En fait, ça va beaucoup plus loin et c'est tout à fait ce qu'il me faut ! Ça a l'air génial ! Tu connais un-e sophrologue dans le coin ? ».

En fait c'est un peu ce qui commence à se passer car il se propage paisiblement en Angleterre, aux Etats-Unis et au Canada.

Doucement, tout doucement, mais je l'espère, sûrement et durablement.

Si ce petit livre bleu peut participer, à son niveau, avec son langage accessible à tous, à la propagation de la sophrologie dans ce qu'elle a d'essentiel, alors le cœur du petit lutin évanescent bat joyeusement.

### BIO

Également auteure de *Haute en tics* et de *Histoire zéro tic*, je me vois surtout comme chercheuse et philosophe dans les domaines de la congruence et du « comment ne pas se prendre au sérieux ». Vaste occupation !

## Participez !

Vous souhaitez témoigner de votre pratique de sophrologie ?

Vous organisez, participez ou avez connaissance d'un événement, congrès, conférence, salon, etc., organisé dans votre région, et susceptible d'intéresser les sophrologues et/ou le public de la sophrologie,

N'hésitez à nous envoyer les informations à [info@sophrologie-francaise.com](mailto:info@sophrologie-francaise.com), afin que nous puissions les relayer auprès du plus grand nombre !

## Contact

Société Française de Sophrologie  
8 rue des Favorites – 75015 Paris  
Tel. 01 40 56 94 95

[contact@sophrologie-francaise.com](mailto:contact@sophrologie-francaise.com)

Site : [www.sophrologie-francaise.com](http://www.sophrologie-francaise.com)

Facebook : [www.facebook.com/Societe-Francaise-de-Sophrologie](https://www.facebook.com/Societe-Francaise-de-Sophrologie)

Instagram : [www.instagram.com/societe\\_francaise\\_sophrologie](https://www.instagram.com/societe_francaise_sophrologie)