



Édito

Cher·e·s Ami·e·s,

Le mois de mars qui annonce le printemps, plus léger sur le plan sanitaire mais si sombre sur l'Europe Centrale, nous plonge encore dans ce « malaise dans la civilisation » que nous avons évoqué lors de notre Congrès de décembre... et pourtant il faut continuer d'espérer un monde plus responsable, soutenir ceux qui sont dans la tourmente, nourrir notre réflexion et agir au mieux de nos possibilités.

Comme Socrate le soulignait « *Le temps malgré tout a trouvé la solution malgré toi* », alors accordons du temps pour poursuivre notre chemin, continuer nos actions et nous retrouver le moment venu.

*Claude Chatillon
Présidente de la SFS*

Zoom sur nos actions

Les Rencontres professionnelles de la SFS

À la demande de plusieurs de nos participants aux journées professionnelles, le format d'une journée est passé à une demi-journée et nous avons ainsi programmé 3 rencontres pour 2022 :

Samedi 26 mars de 9 à 12 h, sur le thème de **La sophrologie dans les Institutions** – Ecoles, Ehpad, entreprises, hôpitaux...

Jeudi 16 juin de 17h à 20h, sur le thème du **Harcèlement** – les harceleurs, les victimes, les différentes formes de harcèlement

Samedi 1^{er} octobre de 9h à 12h, sur le thème de **la Sophrologie à distance** – la déontologie, la place du corps.

RNCP

La SFS doit cette année déposer une demande de renouvellement du Titre inscrit au RNCP qui se termine en juillet 2022. Nous sommes en train d'y travailler dans l'intérêt des 14 centres de formations membres de la SFS.

Congrès 2022 – réservez votre week-end

Nous avons choisi de réunir notre prochain congrès, toujours le premier week-end de décembre, **les 3 et 4 décembre 2022 à Montpellier.**

Ce congrès sera co-organisé avec l'EFSM dirigé par Hélène Faucon-Martin (**Ecole Française de Sophrologie de Montpellier**), avec le soutien et l'appui du CFSP dirigé par Richard Esposito (**Centre de Formation des Sophrologues Professionnels**) et le **Centre de formation Zuili**, dirigé par Anaïs Zuili, écoles membre de la SFS.

La SFS se rapproche ainsi de tous ses adhérents en régions comme à Paris et nous espérons que de nombreux parisiens viendront profiter de ce week-end à Montpellier.

Actions en faveur des sophrologues installés

Outre les contrats de groupe que nous continuons de négocier pour tous nos membres auprès de **MEDINAT** pour les assurances Responsabilité Civile et Protection Juridique, et d'**AME** pour le choix d'un organisme de Médiation, nous avons cette année conclu 2 partenariats pour des services d'annuaire et rendez-vous en ligne :

- Avec la plateforme du magazine **PSYCHOLOGIES** qui veut garantir la formation sérieuse des sophrologues y figurant et qui peut intéresser ceux de nos adhérents qui sont « psy » ou sophrothérapeutes, ou soucieux d'élargir leur visibilité
- Avec la plateforme **LIBERLO** qui souhaite également pouvoir recommander les sophrologues bien formés et adhérents de la SFS. Cette plateforme a pour objectif d'informer, éduquer et rassurer les Français concernant les différentes pratiques de médecine dites alternatives et aussi d'encourager les mutuelles à mieux rembourser.

Rencontres Professionnelles

Notre journée professionnelle qui s'est tenue en juin 2021 via zoom en raison de la situation sanitaire a permis de faire émerger les attentes du groupe professionnel présent et qui majoritairement a souhaité :

- Des rencontres plus fréquentes
- Un format plus court (demi-journée au lieu d'une journée entière)
- En visioconférence



Nous avons en conséquence opté pour des **Rencontres professionnelles** à raison de 3 demi-journées, chacune abordant un thème précis.

La prochaine rencontre se déroulera le **samedi**

26 mars, de 9h à 12h, sur le thème de la **Sophrologie dans les institutions** (écoles, hôpitaux, entreprises, EHPAD...)

Informations et inscriptions [sur cette page](#).

Comme auparavant des sous-groupes de travail seront organisés et se retrouveront pour la synthèse.

Annoncer vos activités

Vous êtes **membre adhérent**, à jour de votre cotisation et vous désirez **faire connaître vos activités**, stages ou séminaires ?

Cet espace est pour vous !

Plusieurs catégories d'annonces sont disponibles :

- **Groupes de pratique de sophrologie** pour les ateliers hebdomadaires d'initiation et/ou d'entraînement aux techniques sophrologiques

- **Ateliers thématiques** pour faire découvrir les différents domaines d'application de la sophrologie
- **Séminaires et stages pratiques**, ouverts à tous ou réservés aux sophrologues ou stagiaires en formation, pour approfondir un domaine d'application de la sophrologie
- **Supervisions de groupe** : destinées aux sophrologues praticiens, débutants ou expérimentés, autour d'une analyse de leur pratique
- **Partage de locaux**, cabinets ou salles, etc.

N'hésitez pas à le consulter et à l'enrichir de vos activités !

Pour publier vos annonces, connectez-vous à votre espace adhérent et choisissez l'option de menu '**Mes Annonces**'.

Nouveau partenariat

La S.F.S. est, en raison de sa notoriété, très sollicitée pour des collaborations.



Dans l'intérêt de nos membres nous étudions et évaluons les propositions qui nous semblent les plus pertinentes.

Bien entendu, chacun est **absolument libre de son choix** ce qui a toujours été notre position.

La SFS a ainsi conclu un partenariat avec le **Magazine Psychologies** qui a créé **un annuaire en ligne** à la disposition des professionnels de la relation d'aide de différentes méthodes, allant de la psychanalyse en passant par les diverses psychothérapies et notamment la sophrologie.

Cet annuaire ne veut recommander que des sophrologues qui ont suivi une formation sérieuse et respectent une déontologie. C'est pourquoi il faut être **membre de la S.F.S.** pour s'y inscrire.

Ce nouvel annuaire peut intéresser celles et ceux d'entre vous qui intègrent une dimension « psy » à leur exercice.



Société Française de Sophrologie

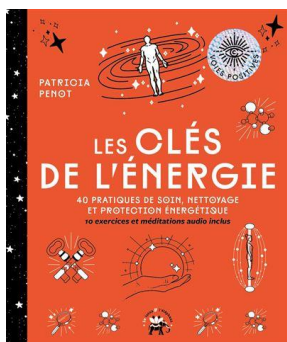
La Newsletter

Mars 2022

Il peut être intéressant pour vous d'y apparaître si vous souhaitez plus de visibilité et le label de la recommandation du **magazine Psychologies**.

Plus d'informations [sur notre site](#).

Les publications



Patricia PENOT, *Les Clés de l'Énergie*

Dans ce livre, à la fois simple et détaillé, Patricia Penot nous fait découvrir toutes les clés et conseils pour améliorer notre santé, harmoniser notre maison, énergiser notre alimentation, nous centrer, nous libérer de la fatigue, des peurs et du stress, et plus encore.

Des exercices simples à intégrer dans notre quotidien pour mieux vivre l'énergie qui nous anime. Accompagnement audio en téléchargement.

Editions Le Lotus et l'Éléphant, 15.90€

La formation continue

Suivre une formation complémentaire permet de revisiter sa pratique, de se questionner, de porter un regard nouveau sur ses acquis et d'acquérir des compétences nouvelles et complémentaires pour sécuriser et optimiser ses prises en charge.

Voici une sélection des séminaires proposés par les écoles membres de la S.F.S.



CENATHO

Paris, les 23 et 24 avril 2022 + 28 et 29 mai 2022, spécialisation

Accompagnement des enfants en sophrologique

Apprendre à réaliser l'animation et l'organisation d'ateliers pour développer son activité

professionnelle auprès d'équipes enseignantes /éducatives /médicales /sociales et des parents.

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



Centre Evolution Formation Conseil

Montereau (présentiel + distanciel au choix) les 3, 4 et 5 juin 2022, spécialisation **Accompagner les hauts potentiels sensibles avec la sophrologie**.

Montereau, les 18 et 19 juin 2022 + 2 et 3 juillet 2022, spécialisation **Sophrologie et Bien-être émotionnel**, adapter la sophrologie à la gestion des émotions, guider des exercices de sophrologie émotionnelle.

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



ISSP – Institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris

Paris, les 18 et 19 juin 2022, spécialisation **Sophrologie et préparation mentale (sport)**

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

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

Le réseau des écoles

ECOLE DE SOPHROLOGIE ET DE SOPHROTHÉRAPIE d'ALSACE

Je rencontre aujourd'hui Yannick FRIEH, directeur de ESSA Colmar, « petite sœur » de ISEBA Bordeaux.

L'école de Sophrologie et Sophrothérapie d'Alsace est une école de sophrologie existentielle.

Yannick, de quoi parle-t-on quand on évoque une sophrologie existentielle ?

Parler de Sophrologie existentielle, c'est parler d'une sophrologie relationnelle. C'est créer la relation

d'Alliance, une véritable rencontre entre deux sujets différenciés dans le ici et maintenant.

C'est faire de cette relation un LIEU, au sens d'une topique, que le sophrologue installe, permettant ainsi à l'Autre d'être et de se sentir en sécurité. Et d'être entendu de lui-même et de l'autre.

C'est là, dans cet espace-temps relationnel, véritable Athanor, que le travail va pouvoir s'accomplir, dans, avec et par une relation de confiance permettant une pleine reconnaissance de celui qui nous vient.

C'est dans ce cadre que les pratiques de relaxations dynamiques vont permettre au sujet d'instaurer une relation vivante avec lui-même, avec les autres et avec le monde. De ce fait, c'est l'être du présent qui se donnera l'opportunité de revisiter les marqueurs de son histoire, de s'en affranchir pour se mettre en capacité d'être là, de vivre l'instant ouvert à ses capacités d'avenir.



Cette vision signe une identité, une singularité propre dans la posture existentielle ?

Oui. Parler de posture est essentiel. Car dans cette relation d'écoute, le sophrologue doit être en capacité d'être soi-même, authentique et solide, pour accueillir l'Autre et l'autoriser à se dire.

Vous évoquez la force de la Présence ?

Oui. C'est la présence du sophrologue qui va permettre au sujet d'être là, soutenu par le travail de la corporalité et ainsi de se percevoir en train d'être.

Dans l'exercice de ma pratique de sophrologue, plus j'avance et plus je mesure l'importance de la dynamique relationnelle dans l'accompagnement.

Je crois qu'il y a, émergent de vos propos, la nécessité pour le sophrologue d'un travail sur soi et dans sa continuité, d'une supervision ?

Oui. Il est important que le sophrologue entretienne sa capacité de présence au travers d'une pratique sophrologique personnelle et d'être en conscience de sa réalité objective. Un espace thérapeutique est aussi nécessaire lorsque nous sommes fortement déstabilisés émotionnellement dans nos accompagnements. De plus un espace de supervision permettra de sortir des impasses relationnelles et de développer nos compétences d'accompagnant. C'est une responsabilité, une éthique.

Dynamique de l'être en devenir... S'entend ici le fameux « Deviens ce que tu es » de Nietzsche, qui convoque le paradoxe de l'être et du devenir et évoque une transformation.

Est-ce votre vision de la sophrologie existentielle ?

La Sophrologie est pour moi une Découverte, une Conquête et une Transformation.

La découverte est continue et permanente.

Elle est découverte de soi et du rapport à son corps propre, libre d'y aller et d'y revenir par la respiration consciente, intentionnelle, guidée.

Tel le Vendredi de Robinson Crusoé, cette découverte est candide, phénoménologique, sans aucun jugement.

Cela permet alors de défocaliser de nos propres difficultés.

Parlez-nous de la corporalité ?

Elle est essentielle : c'est l'expérience vécue de l'unité corps-esprit qui atténue la relation duelle, c'est à dire le passage d'avoir un corps à être un corps, lieu de vie, lieu de nos émotions, de nos perceptions et de nos pensées.

Ce nouveau rapport à soi sous-tend un nouveau rapport au monde, moins clivant et un nouveau rapport aux Autres plus créatif : c'est remettre au cœur de l'Existence la dimension expérientielle.



Qu'en est-il de la conquête ?

La conquête, c'est conquérir ces nouvelles capacités qui me permettent justement de ne pas être comme hier.

C'est obtenir de nouvelles possibilités d'être en soi, infinies et continues et concrètement matérialisées dans ce rapport au monde et aux Autres qui nous le renvoie.

Il ne s'agit pas seulement de mots, mais d'une conquête incarnée. C'est l'être du présent qui en décide.

En somme, chacun est maître de ses actes, de son destin et des valeurs qu'il décide d'adopter, et cette liberté inscrit chaque être au cœur d'un processus évolutif, véritable mouvement intérieur permettant d'aboutir à un changement d'état ?

Je ne pense pas que nous puissions être totalement maître de nos actes et de notre destin mais que nous avons une part de libre-arbitre que la pratique de la sophrologie permet de conquérir : c'est la transformation.

La transformation, ce sont des micro-mouvements qui amènent un individu à identifier les scénarii répétitifs, les croyances limitantes ancrées dans notre corps à savoir nos tensions corporelles et psychiques, inhibant l'énergie vitale source de mouvements.

La libération de cette énergie c'est la possibilité du changement ; c'est la symbolique de la marche consciente dite phronique.

Le schéma existentiel à vivre est tellement porteur d'espérance. Il est pour moi un humanisme. Merci de nous partager votre vision de la sophrologie, Yannick !

Je voudrais tant qu'on ne réduise pas la sophrologie à un aspect de détente ou de modification du comportement !

Bien sûr que ces applications-là existent, mais elle propose tellement plus ! Un véritable changement de positionnement d'être.

Les futurs sophrologues que nous formons sont amenés à traverser ce processus existentiel.

Ils sont amenés à le vivre, à l'expérimenter, c'est tout le sens des dimensions « vivantielles et existentielles » de la sophrologie ! Sortir d'un mode opératoire dans la relation d'accompagnement pour laisser place à la singularité de la rencontre.

C'est le processus qui fait la posture autant que le métier, parce qu'il est alors profondément incarné.

Pour cela, il faut le traverser, s'en saisir et l'illustrer par la manière de le redéployer avec délicatesse et respect pour la forme toute singulière que cela va prendre pour l'Autre.

La vivance commence par ce déploiement et c'est parce qu'il y a une relation que cela est rendu possible.

Yannick, racontez-nous l'histoire de votre rencontre avec la sophrologie.

Je suis allé vers la sophrologie pour commencer un travail sur moi-même qui puisse intégrer la dimension corporelle.

À l'époque, j'ai environ 25 ans et un diplôme de visiteur médical en poche.

Je travaille en particulier en salle de chirurgie orthopédique et c'est un parfait observatoire pour constater le rapport mécanique de la médecine au corps humain.

Il ne me parle pas, me paraît trop réducteur. Mon corps n'est pas un objet ni une mécanique et je veux l'appréhender dans son unité avec l'esprit.

À ce moment je rencontre Danielle RAYNAL ⁽¹⁾. Rien n'est anticipé.

Progressivement, je me révèle au travers d'une sensibilité propre, la mienne, et cela aura un effet transformateur !

Puis Danielle me propose une mission de formateurs en co-animation avec elle et, petit à petit, se met en place un cursus de formation sur une rythmique de 2 ans.

Je suis à ce jour attentif à transmettre la rigueur de la méthode à laquelle Danielle m'a formé et je me place avec gratitude dans la continuité de ce qu'elle m'a enseigné.



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Mars 2022

Je poursuis ainsi mon chemin jusqu'en 1997, date à laquelle une idée apparaît : celle de revenir sur mes terres natales pour créer une petite sœur de ISEBA Bordeaux.

Ponctuellement, dès 1998, je mets en place des séminaires qui donnent l'impulsion jusqu'à la création de ESSA Colmar en 2000.

C'est donc une école qui compte déjà plus de 22 ans d'exercice. C'est dire aussi toute la richesse de ce qui est transmis par vous et votre équipe pédagogique.

Voulez-vous nous parler de votre école ?

Affiliée à ISEBA Bordeaux, l'ESSA COLMAR est une école membre du réseau de la S.F.S., et membre partenaire du Syndicat des Sophrologues Professionnels (S.S.P).

Également Membre de la Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse (FF2P) et de l'Association Européenne de Psychothérapie (EAP), nous accompagnons nos élèves à la préparation du titre de Sophrologue RNCP, à celui de Psychopraticien en sophrologie existentielle ainsi qu'à l'obtention du certificat européen de psychothérapie (CEP) en sophrologie existentielle.

Pouvez-vous nous présenter les 3 cycles de formation proposés par votre école ?

Avec plaisir, Judith. Comme sa « grande sœur » ISEBA Bordeaux, l'ESSA COLMAR forme aux dimensions éducative, prophylactique, socio-relationnelle et thérapeutique de la sophrologie, dans une approche existentielle.

Elle propose 2 cycles de préparation à la sophrologie :

Le premier, d'une durée de 2 ans, est conforme aux critères définis par la S.F.S. pour la préparation au titre de Sophrologue et à l'obtention, le cas échéant, du RNCP.

Le second cycle dure 1 an et permet l'obtention du titre de Sophrologue praticien.

Quel est l'objectif de ce second cycle ?

Il offre aux sophrologues déjà formés la possibilité d'explorer différents champs d'application de la sophrologie : entreprises et rythmes psychosociaux, sport, douleur et soins de support, sommeil,

approche bio psycho-sensorielle de l'alimentation ou encore sophrologie ludique...

Les sophrologues ont effectivement souvent à cœur de s'adapter aux besoins de leur public, notamment en sophrologie prophylactique ou socio-relationnelle...

Oui, c'est tout le sens du programme de ce 2^e cycle, à savoir s'adapter aux besoins spécifiques de différents publics : couples, femmes enceintes et parents notamment mais aussi sportifs ou encore personnes âgées dans le cadre du vieillissement, sans que cela ne soit exhaustif.

À qui ce second cycle est-il ouvert ?

Aux sophrologues formés à l'ESSA COLMAR et à tous les sophrologues diplômés sur dossier.

Qu'en est-il de votre 3^e cycle, à visée thérapeutique ?

Ce troisième cycle dure 2 ans et prépare au titre de Psychopraticien en sophrologie / Sophrothérapeute (Titre FF2P).

Il permet aussi la préparation au Certificat Européen de Psychothérapie (CEP).

Ainsi, le programme inclus une formation à la psychopathologie clinique de l'enfant, de l'adolescent et de l'adulte, mais aussi à l'écoute thérapeutique.

De fait, il introduit les champs notionnels des névroses, psychoses, états limites et aborde la prise en charge des addictions ou des troubles de l'humeur notamment.

Ces 2 années englobent également un travail sur les degrés supérieurs de sophrologie : cycles radical et existentiel.

À qui ce 3^e cycle est-il ouvert et quelles sont vos modalités de sélection ?

À tous les étudiants ayant effectués le 1^{er} et 2^e cycle à ESSA COLMAR et plus largement, aux sophrologues diplômés sur dossier et entretien.

Il me semble que les 3 cycles couvrent un total de 1000 heures de formation ?

Je vous le confirme.

Yannick, une fois n'est pas coutume, c'est moi aujourd'hui qui, avec votre accord, signe le mot de la fin.

Je voudrais vous dire combien vous incarnez, avec authenticité, la notion même de mouvement en sophrologie.

Celui, imperceptible et constant, de l'être qui se trouve et se transforme dans le mouvement continu de la vie. C'est plein d'espérance et puissamment vitalisant ! Merci.

Interview réalisée par Judith DUMAS

Pour découvrir l'ISEBA : www.ecole-sophrologie-68.com/

(1) Décédée le 30 janvier 2021, Danielle Raynal avait participé avec enthousiasme à l'aventure de la Sophrologie en France. Membre de la SFS et de son CA durant plusieurs années, elle a contribué à la diffusion d'une sophrologie rigoureuse et inventive et créé à cette fin les Écoles de Sophrologie Existentielle de Bordeaux et Colmar.

1 thème, 6 questions, 3 sophrologues

Le cœur battant de cette rubrique est dans le titre : un thème cher à la philosophie de notre métier est choisi ; 6 questions sont posées en forme de fil conducteur ; 3 sophrologues y répondent + 1 membre du CA de la S.F.S.

Sophrologie et Mouvement



Virginie Mercier, sophrologue

Quelque chose qui symbolise le mouvement.

Au moment où j'écris ce texte, la notion de mouvement évoque spontanément en moi une calligraphie qui se dessine au fur et à mesure que la main s'exécute, comme un corps qui dessine des trajectoires dans l'espace.

La nature, la société, le corps, les organes, l'esprit, les émotions, tout bouge, se transforme... Le jour où j'ai pris conscience viscéralement de cette vérité, mon regard s'est ouvert à de nouvelles perspectives.

Qu'est-ce qui te met en mouvement ?

Mon parcours de danseuse m'a donné à vivre cette impermanence dans mon corps comme un élan vital intérieur qui devient alors vérité, poésie, libération, transcendance, mais aussi déséquilibre, douleur, blocage...

Lorsque je danse, il n'y a plus de place laissée aux jugements, aux croyances, aux résistances. J'offre à mon être des mouvements de plus en plus amples et libres. La métamorphose commence. Je suis « ici et maintenant », dans un moment où tout est juste. Un cercle vertueux se met en route.

Quelle est la place du mouvement en sophrologie ?

Le mouvement est au cœur de ma pratique sophrologique.

La présence du corps vivant apparaît à la conscience lorsque que, même dans une immobilité apparente, les choses bougent à l'intérieur et à l'extérieur de soi.

L'esprit en mouvement met le corps sur une trajectoire.

Les mouvements du corps, eux, informent l'esprit en capacité d'écoute.

Comment le corps se met-il au diapason des intentions de l'esprit, des valeurs ?

Comment se rend-il disponible pour répondre à cette invitation ?

Comment l'esprit vit-il les mouvements du corps ?

Un mot qui va bien avec le mot « mouvement » ou qui le complète.

Dialogue entre le corps, le cœur et l'esprit reliés par le souffle, chaque mouvement est un bout de notre **histoire** qui s'inscrit dans le corps pour le meilleur comme pour le pire.

Percevoir les mouvements du corps et de l'esprit en soi, c'est la possibilité de laisser émerger et cultiver un sentiment de liberté, et d'orienter la conscience vers la dimension du **vivant** en soi et autour de soi. Ainsi chaque phénomène apparaissant à la conscience est un morceau de puzzle qui prend sa place au fur et à mesure... jusqu'au jour où la transformation et prend tout son sens.

Comment transmets-tu la notion de mouvement ?

La notion de mouvement, je l'aborde de manière très concrète en commençant par identifier les points de contact sur lesquels le corps peut non seulement bien se positionner, se sécuriser mais aussi prendre sa force et sa dignité. J'invite à observer la respiration en lien avec la posture. Ensuite vient l'expérimentation des différentes parties du corps dans le mouvement, ses sensations, ses amplitudes en laissant de côté autant que possible les injonctions du mental qui croit tout savoir mieux que tout le monde. Puis j'invite ce corps nouvellement découvert à se mouvoir dans l'espace, porté par une intention ou juste pour le plaisir de se sentir vivant, jusqu'à oser se laisser danser.

Dès lors que l'on accepte de se laisser emporter en laissant de côté les jugements et les aprioris, le travail du corps en mouvement fait vivre des expériences intenses et révèle des potentiels insoupçonnés. Il permet de recontacter la joie intérieure et fait naître un sentiment d'espoir.

Un geste précis, une astuce, une technique sophro reliée à la notion de « mouvement ».

Alors, je vous propose de vous secouer comme vous secoueriez délicatement un joli petit arbuste pour en faire tomber les feuilles mortes et ne garder que le vivant... Sentez vos racines, l'énergie qui danse dans votre corps... Reliez-vous à la vie telle qu'elle se manifeste là maintenant en vous... Et progressivement, laissez votre corps bouger et incarner toute cette vie présente en vous... osez mettre votre vie en mouvement !

Comme le dit le chorégraphe Angelin Preljocaj : « *c'est à l'intérieur de moi-même que je trouve les jaillissements du mouvement. Ce qui se dégage de là, c'est l'âme de l'être* ».

Virginie Mercier : www.virginie-mercier.fr



Béatrice Bienvenu Blouet, psychologue et sophrologue

Quelque chose qui symbolise le mouvement.

Ce serait la représentation du yin et du yang : deux forces qui se complètent et s'opposent à la fois. Tout mouvement résulte du passage du calme à l'action, un équilibre entre mouvement et pause.

Qu'est ce qui te met en mouvement ?

Spontanément me vient : la musique, les vibrations des sons, dès qu'un air me touche, je sens mon corps se mettre en mouvement, bouger de l'intérieur, puis de plus en plus perceptibles, des mouvements s'installent et me font percevoir le mouvement de la vie qui se vit en moi.

Quelle est la place du mouvement en sophrologie ?

Le mouvement occupe une place centrale en sophrologie. Il est au cœur de nombreuses pratiques qui nous permettent d'aller à la rencontre de notre mouvement intérieur, mouvement de la vie, de cette énergie vitale. Au travers des différents mouvements, nous explorons aussi les limites de notre corps, nous pouvons libérer les tensions, cela nous donne la possibilité de passer à autre chose, de lâcher prise. La conscience du mouvement développe un sentiment de liberté, un sentiment de se sentir vivant-e.

Comment transmets-tu la notion de mouvement ?

Je transmets cette notion de mouvement avec de plus en plus d'invitations à celles et ceux que j'accompagne à faire confiance à leur créativité au

regard des mouvements proposés dans cette méthode, à oser certains mouvements en deçà et au-delà des techniques, à explorer cet espace de rencontre « corps-esprit », avec joie, liberté de faire ou de ne pas faire, dans la présence à ce qui est à cet instant.

Un mot qui va bien avec le mot mouvement ou qui le complète

Me viendrait spontanément « mouvement de la vie » « la vie est mouvement » mais tout de suite après j'ai envie d'ajouter « émotions et mouvement », la signification d'émotion contenant en elle-même « se mettre en mouvement ».

Un geste précis, une astuce, une technique sophro reliée à la notion de « mouvement »

Ce serait une technique sophro et elle pourrait éventuellement être accompagnée d'un air de musique, de sonorités qui évoquent pour soi le mouvement.

Debout les pieds bien ancrés dans le sol, les yeux ouverts, mi-clos ou fermés, laisser le corps s'installer dans une présence détendue, et puis laisser le corps se mettre en mouvement de la plante des pieds jusqu'au sommet de la tête, au rythme de chacune de nos inspirations et chacune de nos expirations, prendre ainsi conscience de notre position d'être humain, debout, de notre équilibre, peut-être en évoquant le mouvement des vagues, de l'air, du va et vient de notre souffle intérieur qui nous berce, sentir ainsi la fluidité dans notre corps et laisser faire notre corps, lui faire confiance, là où il a envie d'aller, où il a envie de se mettre en mouvement, de très légers mouvements comme de plus amples.

Et puis laisser les mouvements s'arrêter quand c'est assez pour soi, revenir à l'équilibre, prendre le temps de sentir la trace laissée par ces mouvements en nous. S'asseoir quelques instants pour un moment de pause. Et si les yeux sont fermés ouvrir les yeux sur cet espace autour de nous, regard plein de reconnaissance et de gratitude pour notre corps, tout ce qu'il nous permet de vivre et ressentir à cet instant.

Béatrice Bienvenu Blouet : www.bienvenu-blouet.fr



Magali Mons, sophrologue, enseignante Pilates, yoga du rire

Quelque chose qui symbolise le mouvement.

La vie, le vivant et la permanente évolution de l'Être instant après instant qui rend son univers des possibles infini.

Qu'est-ce qui te met en mouvement ?

En premier lieu ma biologie, mon corps et le souffle de vies et d'envies qu'il m'insuffle ; ma bouche sèche, les grouillements de mon ventre, les battements de mon cœur, la température de mes mains, les frémissements intimes... mouvements qui partent de mon intérieur vers l'extérieur (la nature, la culture, l'Autre...) créant ainsi l'opportunité d'une rencontre amenant son lot d'expériences et de ressentis physiques, sensoriels, sensitifs, émotionnels... définissant ainsi mon écologie personnelle (moi dans mon environnement) et impulsant mon Agir au monde.

Ce ou ces voyages perpétuels et interdépendants entre mon Être (et mon espace) intérieur plus conscient de lui-même à travers la pratique de la sophrologie et mon espace extérieur m'amènent à me mettre plus librement et plus justement en mouvement dans le Monde, ce qui est source d'épanouissement et de bonheur.

Quelle est la place du mouvement en sophrologie ?

Le mouvement constitue pour moi l'essence même de la sophrologie (et plus largement de la vie). Mouvements me ramenant à moi-même, mon corps, mes ressentis, mes tensions, mes contenus ressources – mouvements me permettant de me libérer activement du négatif et de renforcer le positif – mouvements de réunion corps/esprit – mouvements de projections mentales et imagination – mouvements d'intégration et conscientisation...

après chaque pratique mobilisant mon corps et mon esprit en mouvement, je prends conscience que quelque chose a bougé...

En agissant notamment sur l'acceptation et la conscience de soi et sa mise en disponibilité pour soi-même, dans la bienveillance et le non-jugement, la sophrologie est une méthode parfaite pour me vivre dans une version paisible et heureuse de moi-même avec moi-même et le monde. La vie et le mouvement étant intimement liés de mon point de vue, l'absence de mouvement ou le figement sont, à contrario, sources de tensions physiques (choc, maladie, dysfonctionnement organique, blessure...), mentales (ruminations, troubles cognitifs), émotionnelles (dépression, panique...). La sophrologie pourrait se définir tel un mouvement de soi à soi permettant la prise de conscience de l'Être en mouvement que je suis de mon 1^{er} à mon dernier souffle. Ce mouvement de conscientisation que permet la pratique nous place sur le chemin de notre humanité.

Comment transmets-tu la notion de mouvement ?

À travers n'importe quelles techniques ou vivances sophrologiques qu'il s'agisse de respirations, mouvements RD, évocations visuelles et plus largement sensorielles, tridimensionnelles, vibrations sonores, couleurs... le double mouvement étant le vécu corporel et l'accueil, la conscience et l'intégration de ce vécu autrement dit la vivance, cœur de la méthode sophrologique.

Un mot qui va bien avec le mot « mouvement » ou qui le complète.

Force, énergie.

Un geste précis, une astuce, une technique sophrologique reliée à la notion de « mouvement »

Se mettre physiquement debout et en mouvement pour les pratiques de tridimensionnalité (potentialisation de mon passé-ressource vécu ici et maintenant et projeté sur mon A-Venir).

Acter, par exemple, l'évocation du temps présent par un mouvement tel que celui de la verticalité, symboliser le passé derrière et faire un pas en arrière pour y entrer, renforcer les ressources, revenir avec un pas en avant dans le temps présent, le (re)marquer avec la verticalité puis utiliser un mouvement

symbolisant la projection dans la situation future (symbolisée devant, ex : mains en avant, flèche que je lance vers mon objectif..), entrer dans la situation avec un pas en avant en ramenant tous les contenus, laisser venir les phénomènes et vivre la situation future, revenir, intégrer assis-e après avoir légèrement bougé la chaise...

Donner du corps et du mouvement à l'expérience temporelle, en particulier en posture debout, renforce la prise de conscience, l'intégration et la confiance en soi.

Magali Mons : fr.linkedin.com/in/magali-mons



Judith Dumas, sophrologue, sophrothérapeute, membre du CA de la S.F.S.

Quelque chose qui symbolise le mouvement.

Les mandalas de sable que réalisent avec une infinie patience les moines tibétains, avant de souffler dessus pour les effacer, signifiant ainsi l'impermanence de toutes choses.

Qu'est-ce qui te met en mouvement ?

Le dernier livre de Sophie Chassat « Élan vital » et son sous-titre pour le moins évocateur : « Antidote philosophique au vague à l'âme contemporain » et plus généralement, la lecture et l'écriture.

Ils m'offrent un mouvement intérieur, celui de l'inspiration qui éveille la créativité de mon âme joueuse.

Elle vient alors imaginer, danser, s'animer en un mouvement joyeux.

Quelle est la place du mouvement en sophrologie ?

Il est au cœur de la pratique sophrologique, dans l'éprouvé du corps senti quand, au détour d'une



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Mars 2022

rotation axiale, on vient expérimenter et vivre sa liberté.

Il est là aussi, dans l'émotion d'une réminiscence à l'évocation d'un parfum et puis le voilà encore ici qui, de son souffle léger, nous projette avec entrain vers un futur à vivre dans l'harmonie de nos désirs perçus, exprimés, assumés.

Un mot qui va bien avec le mot « mouvement » ou qui le complète.

Élan. Entrain. Biophore. Rencontre. Rires. Désir. Espérance. Vitalité. Joie. Harmonie.

Comment transmets-tu la notion de mouvement ?

En collectif, je l'aborde en le faisant vivre et en partageant cette vivance.

D'abord par un ancrage solide puis, tel un arbre profondément enraciné qui vient accueillir le souffle du vent dans son feuillage, par une expérimentation du corps libre de se mouvoir au grès de ce qui se perçoit, se vit et se désire.

J'observe alors toujours avec émotion cette exploration, le plus souvent timide puis progressivement féconde de l'espace ET du corps dans l'espace comme dans un pas de deux.

Dans ce mouvement recontacté, dans cette autorisation à bouger, le corps (re)trouve sa propre rythmique, les visages sourient, les souffles se font plus bruyants. Vivants.

En séance individuelle, l'approche est infiniment variée et dépend beaucoup de ce qui est présent, là, dans l'instant de la rencontre avec l'Autre... Toutefois j'aime en particulier le mouvement émotionnel puissant offert par les 5 sens.

J'observe alors avec ravissement le passage d'un état émotionnel à un autre, par la simple évocation d'une saveur ou d'un lieu pour se ressourcer.

Mouvement de l'âme et de l'humeur qui éveille la volonté et permet de (ré)habiter l'espace des possibles.

Un geste précis, une astuce, une technique sophro reliée à la notion de « mouvement ».

Vivre la grâce des hémicorps pour ouvrir la cage thoracique et harmoniser ensemble mouvement et respiration.

Puis, immobile et fermant les yeux, je vous propose d'accueillir dans un élan du cœur cette phrase d'Henri

Bergson « Exister consiste à changer, changer à se mûrir, se mûrir à se créer indéfiniment soi-même ».

Judith Dumas : www.sophrologie-et-devenir.fr/

Contact

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

contact@sophrologie-francaise.com

Site : www.sophrologie-francaise.com

Facebook : www.facebook.com/Societe-Francaise-de-Sophrologie

Instagram :

www.instagram.com/societe_francaise_sophrologie

Participez !

Vous souhaitez témoigner de votre pratique de sophrologue ?

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, afin que nous puissions les relayer auprès du plus grand nombre !