



# Société Française de Sophrologie

## La Newsletter

Mars 2023

### Édito

Cher·e·s Ami·e·s,

Avec le renouveau du printemps, la SFS tout en continuant ses actions, se transforme aussi : [nouveau site Internet](#) qui j'espère facilitera nos contacts, une équipe renouvelée depuis les dernières élections à l'Assemblée Générale, quelques départs que nous regrettons Isabelle Fontaine et Sandrine Sarraillé et à qui nous adressons nos remerciements pour leur présence et leurs actions à nos côtés, Isabelle Trésorière pendant 7 ans et Sandrine toujours active pour les réflexions sur les formations et toujours présente en cas de besoin .

Mais de nouvelles arrivées qui nous réjouissent Céline MESTRE et Sophie SCHANG qui veulent s'investir à nos côtés. Bienvenue à toutes les deux et merci de leur Intérêt pour la SFS et leur désir d'engagement pour la sophrologie que nous défendons.

Bonne lecture et meilleures pensées à toutes et tous.

*Claude Chatillon  
Présidente de la SFS*

### Zoom sur nos actions

#### Les rencontres professionnelles

La prochaine rencontre aura lieu **le samedi 15 avril 2023** sur le thème de la **Supervision**.

Une occasion de s'interroger sur sa pratique, ses questionnements, sur notre manière de faire et de vivre notre métier face à des demandes et des souffrances de plus en plus variées.

#### Le congrès 2023

Nous avons choisi de réunir notre prochain congrès toujours le premier week-end de décembre, les 2 et 3 **décembre 2023** à Paris et de partager notre réflexion sur un aspect fondamental en sophrologie : **son socle phénoménologique et le vécu du « temps »**, que ce soit le temps ordinaire, le temps du sophrologue ou les temporalités propres à

chacun face aux inévitables changements de toute nature...

Nous vous espérons nombreux à cette occasion.

Ces Congrès sont des actions de formation continue pour tous les sophrologues installés ou encore en formation

#### Le RNCP

Le titre inscrit au RNCP par la S.F.S. n'a pas été renouvelé et nous réfléchissons avec les écoles membres de notre réseau à ce qui peut être envisagé pour la suite en matière de formation au métier et/ou l'activité de Sophrologue.

#### 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 en 2022 conclu 2 partenariats pour des services d'annuaire, de gestion d'activités et de rendez-vous en ligne :

- Avec la plateforme du magazine **PSYCHOLOGIES** dont l'objectif est de garantir le sérieux de la formation des sophrologues y figurant et qui peut intéresser celles et ceux de nos adhérents qui sont « psy » ou sophrothérapeutes, et soucieux·ses d'élargir leur visibilité.
- Avec la plateforme **LIBERLO** qui veut également recommander des sophrologues correctement formé·es et adhérent·es de la SFS et qui permet une gestion en ligne de ses RDV, une fiche d'anamnèse, des dossiers de suivi et des solutions de distanciel le cas échéant.

### Rencontre professionnelle



La prochaine rencontre professionnelle est prévue le **samedi 15 avril, de 9h à 12h**, sur le thème de l'importance de la **supervision** dans la pratique sophrologique.

Quelles sont les questions que se posent les sophrologues ? À quelles difficultés se trouvent-ils confrontés ? Quelles attentes et/ou quelles réponses attendent-ils de la Supervision ? Sont-ils convaincus de son utilité ?

Voilà quelques-unes des questions qui pourront être abordées lors de notre rencontre professionnelle et ce que l'on intervienne en institution ou en libéral.

Jean-Pascal Cabrera est le coordinateur de ces rencontres professionnelles. Vous trouverez [toutes les informations sur notre site](#).

### À la Une

**Pour cette nouvelle newsletter, et séduite par son spectacle, la SFS a donné la parole à Chloé Elkaim, sophrologue spécialisée en parentalité positive.**

***Chloé, quelques mots sur votre parcours, pourquoi cet intérêt pour la parentalité ?***

L'accompagnement du tout petit a toujours guidé mes choix professionnels, avant même de me reconvertir dans la sophrologie. J'ai souvent fait le constat d'une difficulté au devenir parent qui témoigne aussi de l'émergence d'une société nouvelle où beaucoup s'interrogent sur leur responsabilité parentale.

Après ma reconversion en sophrologie, j'ai tout naturellement pris place aux côtés de ces nouveaux parents en recherche de sens.

***Merci Chloé, alors parlez-nous de l'éducation positive. Est-elle une action positive ?***

Merci Judith et merci à la SFS de m'offrir une tribune libre pour parler de ce sujet qui m'anime et me passionne !

L'éducation positive est une avancée sociétale majeure qui nous permet d'entrer dans une ère de respect !

Cependant comme beaucoup de sujets abordés en « conscience ordinaire », on peut parfois regretter un certain manque de nuance et ce courant éducatif est souvent résumé à une boîte à outils. Problème = outil = réparation.



Elle est souvent associée à du laxisme, ce qui, de mon point de vue, reflète la difficulté actuelle à sortir d'un monde « de prise de pouvoir ». Où est alors l'humanité essentielle à toute éducation ?

Punir comme tout laisser faire sont les deux extrêmes d'une même logique : la loi du/de la plus fort-e où l'un-e domine et l'autre subit.

Si l'adulte se vit ainsi, il n'aura d'autre choix que d'asservir son enfant au risque de « se laisser bouffer » comme je l'entends souvent.

Comment, alors, faire preuve de respect et d'acceptation en restant dans une logique ou si l'un-e gagne, l'autre perd ?

Dans cette apparente contradiction, les nouvelles références éducatives génèrent souvent du stress chez de nombreux jeunes parents qui ont avant tout besoin de soutien et de compréhension.

Je nous propose de mettre à distance la loi du/de la plus fort-e et de penser un monde où les individus se respectent eux/elle-même et entre eux/elle car chacun-e a sa propre puissance...

**« Un parent bienveillant l'est d'abord avec lui-même »**



Grâce aux sciences sociales comme aux neurosciences, nous savons aujourd'hui que le bien-être et la confiance en soi de l'adulte se construisent en grande partie pendant l'enfance.

Dès lors, nous pouvons lâcher petit à petit les schémas de violence. Cependant, nous avons fait de l'éducation un enjeu qui met la plupart des parents en tension :

Comment transmettre confiance en soi, autonomie et plaisir de vivre lorsque l'on est soi-même perdu, voir culpabilisé ?

Un parent sécurisant est avant tout un parent sécurisé, et les enfants intègrent le savoir-être du parent, aussi vous avez tout à gagner à prendre soin de vous !

**« Les émotions ne sont pas les comportements »**

Un interdit a un sens qui peut être transmis à l'enfant qui cherche à comprendre le monde. Loin de montrer que l'un-e a du pouvoir sur l'autre, un cadre se pose « pour » l'enfant : le/la protéger, lui expliquer le monde, l'aider à s'adapter à l'organisation de la société. Ce cadre est aussi posé « pour » les parents qui font en fonction de leurs ressentis singuliers (fatigue, envie, disponibilité, sensibilité).

L'enfant a le droit de ressentir des émotions quelles qu'elles soient mais tous les comportements ne sont pas acceptables. Porter un jugement sur ses émotions, c'est s'attaquer à l'estime de soi en construction chez

l'enfant mais apprendre à ne pas acter ses pulsions c'est la renforcer.

Et cela fonctionne aussi pour les adultes : avoir des enfants est fatigant, complexe et ingrat, vous avez le droit à toute la palette des émotions, c'est humain ! Mais pas à n'importe quelle réaction !



**« Éviter les frustrations c'est tuer l'intelligence »**

La punition s'inscrit dans une logique de domination car elle dévalorise et n'enseigne rien. Cependant, ne rien faire n'est valorisant pour personne et je comprends la recherche de sens présente chez de nombreux parents. Assumer les conséquences de ses actes c'est se rendre responsable. Il y a des règles, si elles sont transgressées, il y a des conséquences... Voilà de quoi être acteur/actrice de sa vie même dans l'inconfort. C'est aussi l'occasion d'apprendre à intégrer cette fameuse frustration, en s'entraînant, sous le regard bienveillant des parents qui eux aussi s'échinent à gérer les leurs !

De plus, dépasser l'obstacle permet de sentir sa force et nourrit la confiance en ses capacités. Cela muscle le goût de l'effort et connecte à la jouissance d'être soi. Concrètement, punitions et conséquences se ressemblent comme deux gouttes d'eau mais l'intention modifie radicalement l'enjeu : « toi ou moi » ou « toi et moi ».



En somme, si vous n'êtes pas parfait-e, tant mieux car vous pourrez être un exemple de souplesse et de réflexivité. Si vous avez des limites et que vous les faites valoir, encore tant mieux. Sortir du « toi ou moi » et aller dans le « toi

et moi » c'est quand chacun-e s'occupe de soi.

L'enfant s'élève alors en s'étayant sur un parent humain et sur les interdits comme tuteurs de sa propre confiance en lui/elle.



Pour conclure je voudrais mettre en lumière le lien entre parentalité « positive » et sophrologie existentielle. Il ne s'agit peut-être pas du « positif » d'un monde binaire : bien ou mal, noir ou blanc mais plutôt du positif d'un monde en marche qui se construit grâce à ses erreurs qui ne sont que des expériences.

Dans cette parentalité, comme en sophrologie existentielle, il ne s'agit pas tant d'accumuler des trucs et des astuces à appliquer que de se libérer de nos propres entraves pour oser être soi-même. Briller de sa singularité, se sachant décevant comme satisfaisant, en équilibre instable.

Revenir à soi, s'occuper de ses propres besoins c'est faire à son enfant un double cadeau : l'exemple d'un adulte heureux-se d'être lui-elle-même. L'enfant pourra alors s'étayer et être libre d'emprunter son propre chemin, fort de sa propre singularité, pour éclairer sa propre humanité.

### La Bio

Chloé Elkaïm est sophrologue et sophrothérapeute, formée à L'ISEBA de Bordeaux.

Elle travaille en cabinet dans le Tarn depuis 8 ans. Elle est l'auteure et l'interprète de « *Maintenant tu sais pourquoi tu pleures* » spectacle informatif sur la bientraitance des enfants et en a tiré un livre du même titre, en auto édition.

Elle a développé une chaîne YouTube dédiée à la parentalité et une méthode pour aider les parents « Voyage en parentalité ».

Site Internet : [chloeelkaim.fr](http://chloeelkaim.fr).

## Le réseau des écoles

### ISTHME FORMATIONS

*Nichée dans un écrin de verdure en plein cœur du parc naturel du Vexin à Montgeroult, un petit village idéalement situé à 30 km de la porte de Clichy, Isthme Formation est installée dans une maison d'accueil des plus chaleureuse avec possibilité de gîte pour ses étudiants.*



*Humanité, accessibilité et bienveillance donne le ton de l'enseignement prodigué au sein de cette école qui fête ses 40 ans d'existence.*

*Rencontre avec Jean-Marie JOBELIN, son directeur.*

*Jean-Marie, bonjour, pouvez-vous nous conter l'historique de l'école que vous co-dirigez avec votre épouse, Isabelle Jobelin ?*

Bien volontiers, Judith.

Créée en 1983, à l'origine par Bernadette Blin (1), cette formation prend dès l'origine une orientation résolument psycho corporelle, avec en toile de fond les pratiques de Sophrologie, de relaxologie et de somatothérapie.

Geneviève Manent (2) rejoindra l'école en 1987.

Moi-même, je me suis formé à l'école entre 1987 et 1990 et j'en ai repris le flambeau en 1993, après un cursus de formation de formateur.

*Votre école s'inscrit dans un courant résolument psychocorporel et somatothérapeutique. En quoi cela influence t'il l'enseignement en sophrologie ?*



# Société Française de Sophrologie

## La Newsletter

Mars 2023

Et bien tout d'abord, nous faisons partie des écoles membres du réseau de la SFS et nous étions présents lors des états généraux de la formation en 2013.

Aussi, notre cursus de formation comprend 464 heures étalées sur 28 mois et comporte 2 cycles.

Le cycle initial est construit autour de 304 heures de sophrologie fondamentale.

Outre les fondamentaux relatifs à la conscience et à la phénoménologie, il permet d'enseigner une posture d'écoute, celle du sophrologue, et de recueil des attentes du consultant afin de prendre en considération sa demande et d'y répondre à l'appui de différentes pratiques.

Ce cycle initial est complété par des pratiques en relaxologie : training de Schultz, Jacobson mais aussi Yoga Nidra, Relaxation Active de Martenot et plus largement toutes pratiques visant à proposer un état de relaxation par une induction verbale. Les formations plus avancées incluent un aspect plus bioénergétique, psycho et somatodynamique.

***Votre école est en effet membre également de la fédération internationale de relaxologie (FIR).***

Oui, j'en suis vice-président, et cela oriente notre pédagogie coté relaxologie.

***Pouvez-vous nous parler du cycle complémentaire en sophrologie ?***

Oui. C'est un approfondissement qui comporte 160 heures permettant aux stagiaires de réviser les pratiques acquises et de les compléter dans une orientation résolument intégrative.

L'école s'inscrit dans une dynamique évolutive et déploie les pratiques enseignées dans le respect du principe d'adaptabilité, différent pour chacun de nos stagiaires et donc de leurs consultants.

***Donnez-nous une définition de l'approche psychocorporelle et somatothérapeutique.***

Cela serait un peu long à définir, disons juste que comme l'écrivait Françoise Dolto, le symptôme est langage. En somatothérapie, il s'agit d'instaurer un dialogue entre corps et esprit.

***Il me semble qu'il y a au sein de votre équipe pédagogique une certaine Déborah Bacon (3), également traductrice des œuvres de Stanislav Grof.***

***Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur l'œuvre de ce psychiatre, pionnier dans la recherche sur les états modifiés de conscience, fondateur avec Abraham Maslow de la psychologie transpersonnelle et inventeur avec sa défunte épouse Christina de la respiration holotropique, une technique voisine du rebirth ?***

Oui. La respiration holotropique implique une phase d'hyperventilation et utilise aussi la musique pour induire un état de conscience modifié à partir duquel l'être est, de fait, dans l'accueil des sensations éprouvées dans le corps.

Le mot holotropique est construit à partir des racines grecques "holos" qui veut dire "le tout" et "trepein" qui signifie "se déplacer".

La respiration holotropique est donc une méthode d'exploration de soi et d'expansion de la conscience qui utilise la puissance de la respiration et la force de la musique pour franchir les barrières habituelles de la perception.

Cet état de conscience modifié offre une possibilité d'exploration de soi, de ses propres modes de fonctionnement, et permet de les faire évoluer de façon assez spontanée. Cela permet en fait de vivre une transe toute spécifique.

J'ai eu la chance de me former au rebirth il y a plus de 30 ans et à la Respiration Holotropique juste après et d'être certifié par Grof.

***Il y a donc ici une dimension de transcendance de l'être qui implique une rencontre avec soi ?***

Oui, la méthode demande d'accueillir ce qui émerge, sans jugement, très spontanément, dans une dynamique phénoménologique, c'est ce qui autorise le changement.

Il y a donc une dimension de transcendance de l'être qui implique une possible rencontre avec soi-même dans une qualité de présence avec un déploiement de la conscience.



# Société Française de Sophrologie

## La Newsletter

Mars 2023

### **Parlez-nous de votre équipe pédagogique.**

La transmission de la Sophrologie et Relaxation dans une dynamique évolutive a toujours été le fruit d'un travail d'équipe. L'équipe actuelle pour le cursus de sophrologie compte 14 formateurs, tous sophrologues et relaxologues pour une transmission de contenu et de pratique qui permet à chacun de trouver son savoir-être.

Il y a également psychologues, psychopraticiens et psychothérapeute.

### **Oui, à ce propos l'école propose aussi un cursus complémentaire en psychopathologie, ce qui peut intéresser nos lecteurs. Pouvez-vous nous donner quelques précisions sur vos formations complémentaires ?**

Elles concernent donc un cursus en psychopathologie, en relaxologie avec notamment une spécialisation Yoga Nidra ou en sonothérapie, en cohérence cardiaque et en méditation de pleine conscience MBCT. Des cycles de formation en psychosomatopraticiens, en techniques de breathwork et en Hypnose ericksonienne Transpersonnelle sont aussi organisés avec d'autres membres de l'équipe.

### **On peut aussi évoquer le travail de Brigitte Chavas (4) et la présence d'une spécialisation en psychosomatopraticiens.**

Oui. Ce que nous transmettons à Isthme formation est un ensemble de pratiques visant à une vision intégrative de la sophrologie avec une dimension vers le champ du transpersonnel et de la pleine conscience.

### **En somme, une pleine présence à Soi ?**

Oui ! Une formation sur presque 3 ans, c'est aussi le temps nécessaire à une vivance personnelle dans le temps et dans un déploiement de la personne par une pratique vécue, intégrée, qui offre une transformation progressive pour une meilleure qualité d'Être à soi et au monde.

### **La validation de la formation est également progressive. Parlez-nous des conditions de suivi des acquis et des examens.**

Chaque promotion bénéficie d'un tuteur pour toutes les questions pédagogiques et pratiques.

Le groupe bénéficie de nombreuses heures de pratique, d'un entraînement personnel entre les regroupements en sous-groupe, prépare des exposés et chaque étudiant effectue un stage de 12 heures minimum en collectif.

Cela donne lieu à la rédaction d'un compte rendu de stage auquel s'ajoute des QCM et questions ouvertes.

L'examen est en 2 parties dont un écrit et une pratique d'adaptabilité au contexte et à la personne par une mise en situation.

### **Merci beaucoup Jean-Marie pour la présentation de votre école. Cette rubrique, vous le savez, comporte le « mot de la fin » qui consiste à nous partager votre vision de la sophrologie. Quelle est-elle ?**

La sophrologie est restée pour moi une école qui étudie la conscience, ses modifications et les moyens pouvant la modifier, ceci dans diverses orientations et en lien aux valeurs fondamentales de l'être.

Des techniques psychocorporelles spécifiques et adaptatives en permettent le processus. Et à mon sens la transmission fondamentale doit se réaliser en présentiel dans une réelle durée.

**Interview réalisée par Judith DUMAS**

Pour découvrir ISTHME Formations : [www.isthme-formations.com](http://www.isthme-formations.com)

(1) Bernadette Blin est thérapeute transpersonnelle et enseignante certifiée par Stan et Brigitte Grof pour l'enseignement du Grof® Legacy Training.

(2) Geneviève Manent, relaxologue-Sophrologue, Formatrice, conférencière et auteure, spécialiste de l'accompagnement de l'enfance/adolescence et du deuil.

(3) Deborah Bacon, psychothérapeute, formée à la psychosynthèse, traductrice des œuvres de Grof et formée à l'Institut d'études Holistiques de Californie.

(4) Brigitte Chavas, psychopraticienne, relaxologue et gestalt-thérapeute. Formatrice.

### 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 accompagnements.

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

Vous trouverez d'autres propositions d'[ateliers et séminaires sur notre site](#).



#### Centre Evolution Formation Conseil

Montereau, du 15 au 17 mai, spécialisation **Animer des séances**

**pour enfants de 7 à 12 ans**

[Plus d'infos sur le site de l'EFC](#)

Montereau, du 19 au 21 juin 2023, spécialisation **Animer des séances pour adolescents**

[Plus d'infos sur le site de l'EFC](#)

Montereau, du 24 au 26 juin 2023, spécialisation **Accompagner des sujets en dépendance affective**

[Plus d'infos sur le site de l'EFC](#)

Spécialisation e-learning **Maîtriser l'accompagnement des sujets spasmophiles**

[Plus d'infos sur le site de l'EFC](#)

### 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.

Marcella a cette fois choisi est un thème essentiel à notre pratique sophrologique :

#### Le corps



**Julie LECUREUIL, sophrologue et auteure, formée à l'ennéagramme et aux outils d'art-thérapie**

**Comment transmets-tu la notion de « conscience du corps » (avec quels mots, quelles techniques) ?**

En effet, la conscience du corps est primordiale en sophrologie, comme le point d'entrée, le médiateur. J'aime pour cela pratiquer et faire pratiquer les exercices de RD1 qui me semblent fondamentaux. Je pense notamment aux hémicorps, au pompage des épaules, au balancier des bras, la danse du 8 de l'infini avec le bassin, l'ancrage de l'arbre, afin de ramener la conscience et la présence dans le corps. Venir le réhabiter plus pleinement, pour sentir que notre tête n'est pas toute seule. Elle peut se déposer et faire équipe avec notre corps (et notre cœur).

Mes mots sont imagés, sensoriels et ouverts, dans le sens où ils invitent à l'exploration des ressentis et des phénomènes, sans jugements, sans préconception. C'est la possibilité de se réapproprier notre corps, à travers la vivance, et ainsi, chemin faisant, faire corps avec notre corps, plus subtilement, telle une boussole - est-ce que cela sert ou est-ce que cela ouvre ? Est-ce que cela fait « oui » ou « non » ?

### **Quel est le lieu du corps que tu affectionnes le plus et pourquoi ?**

C'est difficile de dissocier une partie du corps tant je sens le besoin que l'ensemble fonctionne harmonieusement, comme une équipe. Je dirais néanmoins le bassin, une partie que j'affectionne beaucoup notamment quand je danse. Cela me permet de retrouver un mouvement plus fluide et respirant, d'ouvrir des espaces qui se ferment souvent par le quotidien de la vie. De par mon bassin, un mouvement intérieur peut se remettre en vie, des pieds jusque ma tête. C'est aussi pour moi l'espace de mon féminin et j'y tiens beaucoup.

### **Quelle partie de ton corps aurais-tu envie de faire bouger tout de suite et de quelle façon ?**

Pour amener mon bassin à bouger en douceur, souvent je commence par les poignets, comme s'ils étaient des papillons, je les laisse s'échauffer, faire des petits moulinets, puis aller vers le ciel. Et délicatement, mes poignets « papillons » amènent mon corps à se mouvoir, mes bras, mes épaules, ma tête, mon buste, mon bassin ... puis tout mon corps, comme une fleur qui s'éveille au printemps.

Je propose souvent cette exploration lors d'ateliers, avec une conscience sophrologique et c'est très apprécié.

### **Quelles techniques pour apaiser les tensions, la fatigue, le stress...**

Je pense au SDN suivi du SPI qui, est selon moi une pratique minute très efficace. Utiliser dans un premier temps la contraction pour aider son corps à lâcher plus pleinement, puis faire venir une sensation agréable, telle une madeleine de Proust (pour ma part, c'est souvent l'image d'un champ de coquelicots) et là laisser s'infuser en soi, s'activer en nos cellules grâce à la respiration. C'est tout autant libérateur que revigorant, harmonisant. Je propose très souvent cette pratique en séance.

### **Quel(s) mot(s) et quel(les) couleur(s) aimerais-tu associer au mot « corps ». Et si tu en écrivais un mini - poème comme tu le sens ?**

Je vois le corps comme une maison chaleureuse dans laquelle je peux, en conscience, venir m'asseoir à tout

moment. Une maison comme la maison de Winnie l'ourson, dans un tronc d'arbre avec du thé et du miel.

« Corps, doux trésors

Longtemps oublié, décrié

J'ai un beau jour appris à t'aimer

Maintenant je sais qu'avec moi, tu es. »

[Julie Lecureuil - www.sophrologie-et-soi.com](http://www.sophrologie-et-soi.com)



### **Chitlada CALVIER, sophrologue et infirmière**

#### **Le corps est le pilier de la méthode sophrologique... mais comment faire corps avec son corps.**

Faire corps avec son corps, c'est tout simplement revenir à soi. Se réincorporer. Un retour à l'essence même de soi. Réinvestir son espace personnel. Son espace intérieur.

#### **Comment transmets-tu la notion de « conscience du corps » (avec quels mots, quelles techniques)**

La notion de conscience du corps, selon moi, doit passer par le mouvement dans un premier temps. Un peu comme une rencontre avec soi-même. Comme le bébé qui découvre les fonctionnalités de ses doigts, de ses mains, de ses bras et qui petit à petit fait le lien entre son mouvement et son désir.

Puis au mouvement se rajoute, le souffle, la respiration qui rend conscient. Qui fait lien, qui donne sens. La respiration qui rythme le mouvement et lui donne de l'ampleur, de la justesse, et de l'habileté.

Le corps est comme une voiture dont la respiration serait le carburant. Et ainsi, la voiture roule et déploie toute sa splendeur et ses capacités.

Les mots sont donc « mouvement » et « respiration ».

En technique, la RD1 avec la posture debout qui reprend le schéma corporel. Et la RD4 qui exprime toute la splendeur du corps, avec les bras en ouverture et la marche. Principe de l'être humain en quête, l'humain qui avance et explore le monde avec un nouveau regard.

### **Quel est le lieu du corps que tu affectionnes le plus et pourquoi ?**

Bizarrement, et pas si bizarre que ça, finalement je constate dans mes accompagnements que j'insiste sur la plante des pieds et le bout des orteils. Peut-être parce qu'inconsciemment je considère que ce lieu du corps est un oublié. Alors que c'est le socle, la base. Alors oui, la plante des pieds et le bout des orteils. Pour être bien dans ses baskets, et avancer librement.

### **Quelle partie de ton corps aurais-tu envie de faire bouger tout de suite et de quelle façon ?**

Tout de suite, j'aimerais sentir mes hanches et ma ceinture abdominale bouger. Comme lorsqu'on allume une musique et que le rythme vous prend et vous entraîne à faire ce mouvement de vague qui fait tant de bien au corps.

### **Quelles techniques pour apaiser les tensions, la fatigue, le stress...**

La technique selon moi, c'est déjà prendre une grande inspiration ample et de souffler par la bouche longuement en fermant les yeux. Pour s'isoler du monde extérieur et poser le corps.

Rien de tel qu'une bonne vieille SDBV qui ramène de la *vivancia* en soi.

Puis une IRTER avec une SDN pour éloigner la charge mental et physique.

Finalement les techniques de base, l'essentiel quoi...

### **Quel(s) mot(s) et quel(les) couleur(s) aimerais-tu associer au mot « corps ». Et si tu écrivais un mini-poème juste comme tu le sens ?**

Mon corps multi-couleur.  
Mon corps qui vit et ressent  
la tristesse et le ressentiment.  
Mon corps vécu de l'intérieur

que je sens battre du fond de mon cœur.

Je te sais présent,

parfois souffrant,  
mais aussi délirant !

Mon corps qui, tout le temps,  
va de l'avant.

Quoiqu'il arrive, je te sens.

Toi, mon corps présent.

Mon corps du moment.

Parfois chantant, dansant, virevoltant,  
finalement que j'aime tant !

Parfois puissant, parfois défaillant,

tu vis la pluie et le beau temps,

tu es souvent très changeant.

Ensemble, nous allons de l'avant.

Envers et contre temps...

Corps blessé, corps meurtris,

toi qui pleure en silence,

toi mon seul ami.

Loin de nous la patience !

Faisons fi de l'ennui !

Tout deux mains dans la main,

jusqu'au bout de la nuit,

pour que jamais n'existe demain !

Signé : mon corps du moment

mais mon corps bien présent ...

Chitlada Calvier - [www.chitlada-sophrologie.fr](http://www.chitlada-sophrologie.fr)



**Clémence PEIX-LAVALLÉE, sophrologue,  
fondatrice de Bienrelax et des Escapades  
Sophro, formatrice et auteure**



### ***Le corps est le pilier de la méthode sophrologique... mais comment faire corps avec son corps ?***

La pratique de la sophrologie commence par l'exploration des différentes possibilités que le corps offre, ce qui permet d'actualiser la conscience de soi-même.

De la même façon que notre esprit peut manifester dans le corps ses craintes, ses traumatismes, il a la capacité de somatiser l'amour dans le corps avec la méthode sophrologique. Il est important de se souvenir que chaque personne est unique et que selon les vécus, certaines parties du corps peuvent être mal perçues, déniées ou absentes dans la conscience psychocorporelle.

Comment cela fonctionne ? Comme un bébé de 0 à 3 ans qui développe cette conscience de soi en palpant son corps, en bougeant, gigotant, en riant, en se découvrant dans un miroir, nous faisons de même en RD1 puis en RD2. J'aime particulièrement la contemplation ; ce moment où l'amour se met à croître sans aucun effort mental, à proportion de notre silence intérieur. Tout comme il suffit au petit enfant de savoir que sa mère est là pour s'abandonner à elle dans un amour total, la contemplation du corps amène à faire corps avec son corps avec une attention amoureuse évidente, pour redevenir sujet de son corps. Le premier pas pour être acteur de son existence.

### ***Comment transmets-tu la notion de « conscience du corps » (avec quels mots, quelles techniques) ?***

Je transmets la notion de « conscience du corps » par l'expérience du ressenti généré par l'alternance de mouvements et d'écoute au repos.

J'aime prononcer des phrases simples à mes clients comme : Prenez conscience de la présence et de la forme, Prenez conscience de la peau, les muscles. J'invite en premier la conscience à porter attention à la peau et les muscles qui habitent notre être. La technique du pinceau est ludique et facile à tout âge : visualiser le contour de son corps avec un pinceau. Au fur et à mesure des entraînements j'invite à recueillir des phénomènes de plus en plus subtils, au cœur même des cellules.

### ***Quel est le lieu du corps que tu affectionnes le plus et pourquoi ?***

J'affectionne en sophrologie la conscience de la colonne vertébrale. Selon les degrés de la méthode, je le vis comme un axe de vie entre la terre et le ciel, j'y trouve la symbolique de l'alignement, de l'être incarné, l'éveil spirituel et le sens de mon existence.

### ***Quelle partie de ton corps aurais-tu envie de faire bouger tout de suite et de quelle façon ?***

Bouger les jambes, les bras permettent de se réaliser et comme j'aime bien réaliser mes envies, je les bouge, je marche, je danse, je câline dans mes bras, j'écris. Dans mes pauses, je contemple et me recueille. Je retrouve toutes ces manifestations d'être, ces mouvements de vie yin-yang dans les RD en sophrologie.

### ***Quelles techniques pour apaiser les tensions, la fatigue, le stress...***

Avant toute technique, j'oriente mon attention sur le sommeil. Dans une société de performance où dormir est souvent perçu comme une perte de temps, la première approche devrait être de dormir suffisamment en quantité, en régularité et en qualité. Je reçois trop de clients à la recherche de techniques magiques pour compenser un mal-être dû à une dette de sommeil. Le sommeil apaise les tensions, répare la fatigue, augmente la capacité à s'adapter au stress du lendemain. Par expérience, combiner respect de son besoin de sommeil et techniques de sophrologie est efficace.

### ***Quel(s) mot(s) et quel(les) couleur(s) aimerais-tu associer au mot « corps ». Et si tu en écrivais un mini-poème comme tu le sens ?***

Le corps est une conscience incarnée d'où jaillit l'énergie,

Une exploration de chacun de nos états d'esprit.

Il nous guide à travers nos émotions,

En nous aidant à nous connecter à notre véritable nature.

Le corps est une source de sagesse,

Nous aidant à découvrir nos forces et nos faiblesses,

Nous aidant à développer une conscience plus profonde

Et à nous ouvrir à de nouvelles possibilités.

**Clémence PEIX LAVALLEE** - [bienrelax.com/](http://bienrelax.com/)



**Chantal BIWER**, sophrologue spécialisée en psychiatrie, art-thérapeute et hypnothérapeute, membre du CA de la S.F.S.

*Le corps est le pilier de la méthode sophrologique ... mais comment faire corps avec son corps ?*

Le « comment faire corps avec son corps » est un concept socioculturel qui existe depuis la nuit des temps.

En occident à partir du 17<sup>e</sup> siècle, les découvertes scientifiques menées sur le corps humain sont venues nourrir ce concept. Au cours du 20<sup>e</sup> siècle ce concept prend corps dans nos mœurs. Notre manière de nous soigner de prendre soin de nous ainsi évolue. La connaissance de la configuration anatomique et physiologique du corps humain ce « roc du biologique » est devenu l'acteur du concept et est aussi le postulat où s'origine chez le sophrologue le comment faire corps avec son corps.

La méthodologie de la sophrologie est composée des différents degrés de la relaxation dynamique dont la spécificité est de passer par le corps pour s'adresser à la personne dont son corps est touché par une douleur, une souffrance et ou le désir de s'approprier son continuum psychocorporel. Les relaxations dynamiques issue de connaissances millénaires ont intégré « ce roc du biologique » par la respiration nos

cinq sens pour communiquer avec notre intériorité par l'observation, l'écoute, la prise de conscience, d'être et d'avoir un corps, sans omettre la réflexion sur le sens à donner à cette réalité complexe et mystérieuse tout à la fois, du corps humain. Si bien que, par le mouvement spontané, au jeu guidé, à la prise de conscience, voilà le cheminement du geste pédagogique et ou thérapeutique que le sophrologue a appris à faire, à manier, avec adresse et bienveillance.

C'est au moyen de la relaxation dynamique du premier degré, consacrée à la connaissance sensori-psycho-motrice de notre corps que nous pouvons aller vers la construction de notre schéma corporel, de notre image consciente et inconsciente, de nos attachements primaires et secondaires, de nos enveloppes corporelles, que le sophrologue peut enseigner « ce roc du biologique ».

La rencontre par le mouvement de la faculté du pouce à entrer en opposition avec les autres doigts est à mon sens l'exercice emblématique du faire corps avec son corps.

*Comment transmets-tu la notion de conscience du corps (Avec quels mots quels techniques ?*

La conscience du corps ne va pas de soi, elle émerge petit à petit de la lecture des effets perceptifs, que les différents degrés de relaxations dynamiques peuvent mettre au jour.

La notion de conscience du corps est le fil conducteur de mes séances lié à l'évidence que ce concept de conscience du corps est à la fois la spécificité du métier de sophrologue : sa place, son savoir-faire, son savoir être, auprès des personnes qui s'adressent à lui C'est l'intentionnalité intrinsèque et extrinsèque de l'exécution des pratiques des relaxations dynamiques.

IL n'y a pas de mot pour parler de la notion de conscience du corps Le sophrologue dispose de tous les mots qu'il prononce dans son *terpnos logos* pour les charger de son intentionnalité de faire vivre ce concept.

La conscience du corps se dispense alors au prix d'une concentration à la fois physique affective et psychique du sophrologue. C'est ce qui peut, peut



être permettre à un moment donné de se dire « j'ai conscience de mon corps », alors qu'avant de venir travailler avec vous, il n'en n'avait qu'une conscience limitée et limitative. Surtout « je ne pensais pas, donc ne pouvais pas concevoir que la conscience du corps soit aussi utile pour m'aider dans la résolution de mes problèmes. »

### **Quel est le lieu du corps que tu affectionnes le plus ?**

J'affectionne mon corps dans son entièreté, comme lieu de vie. Je veille à faire corps avec mon corps avec un signe signal ou en prenant le temps d'aller rendre visite à chacune de ses parties. J'affectionne ainsi de m'installer d'habiter au plus profond de mon corps et de m'y laisser vivre en sécurité en liberté...

### **Quelle partie de ton corps aurais tu envie de faire bouger tout de suite et de quelle façon ?**

Comme j'écris depuis plus de deux heures c'est de me lever marcher m'ébrouer...

### **Quelles techniques pour apaiser les tensions, la fatigue, le stress...**

La pratique d'exercices dont est constitué le premier degré des relaxations dynamique est ma pratique incontournable pour ces situations. Il est possible d'ajouter les autres degrés qui nécessitent de pouvoir s'appuyer sur ce socle

Ontologique et biologique auquel donne accès le premier degré. « Ne pas mettre la charrue avant les bœufs », la RDI est le lieu où s'instaure le travail sur la prise de conscience de la fonction et du rôle du corps dans nos vies. C'est la mise en mouvement successive d'une partie du corps par rapport à l'ensemble des parties du corps qui permet de donner naturellement l'accès aux tensions à la fatigue et au stress. Cela peut permettre aussi naturellement une transformation et la libération de ces phénomènes tension, fatigue, stress, sous l'effet de la simple exécution du mouvement en allant des extrémités vers le centre J'attends vos retours d'expérience sur une rd2 sans rd1 préalable.

### **Quel(s) mot(s) et quel(les) couleur(s) aimerais-tu associer au mot « corps ». Et si tu en écrivais un mini - poème comme tu le sens ?**

Les couleurs de l'arc en ciel couleurs rouge, orange, jaune, vert, bleu, indigo, violet.

Haïku dédié au corps

Mon corps arc en ciel

**Chantal BIWER**

## Annoncer vos activités

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

**Cet espace** sur notre site internet 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**'.

## 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)



# Société Française de Sophrologie

## *La Newsletter*

*Mars 2023*

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

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

LinkedIn :  
<https://www.linkedin.com/company/société-française-de-sophrologie/>