



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Janvier 2021

Edito

Chers Amis,

Nous quittons sans regrets sans doute 2020, avec l'espoir que 2021 que nous abordons soit nettement plus joyeux convivial et libre.

Le manque de contacts, de plaisirs partagés, nous permet de prendre conscience du **bienfait de la vraie relation**, du besoin **d'être dans le partage** et de l'énergie que les autres nous apportent.

Je nous souhaite donc à tous de très vite pouvoir vivre pleinement « en conscience » des **belles retrouvailles** et de renouer avec le sentiment de légèreté.

*Claude Chatillon
Présidente de la SFS*

Zoom sur nos actions en cours

Norme AFNOR NF SERVICES pour la sophrologie

Les travaux de la Norme AFNOR sont arrivés au terme de la première étape du processus, et le texte vient d'être envoyé à **l'enquête publique**.

Pour tous ceux qui exercent le métier de sophrologue, il est important que vous fassiez valoir **vos observations et/ou questionnements** en répondant à cette enquête publique.

Si vous souhaitez **accéder au document et soumettre vos commentaires** et/ou observations, ou notifier votre accord ou désapprobation, vous pouvez contacter le secrétariat par mail (info@sophrologie-francaise.com) qui vous transmettra le lien vers le site AFNOR.

Congrès de la S.F.S.

Prochain Congrès de la SFS à Paris les **4 et 5 décembre 2021** sur le même thème : « **Place de la sophrologie face au malaise actuel de la**

civilisation », sujet qui bien que prévu pour 2020, reste intéressant à explorer en raison des effets et résonances de cette actuelle crise sur chacun d'entre nous.

INSERM

Le rapport de L'INSERM portant sur « **L'évaluation de l'efficacité et de la sécurité de la Sophrologie** » et effectué à la demande de la Direction Générale de la Santé (DGS) est sur le point d'être terminé. Nous vous tiendrons informé de sa parution publique.

RNCP

La SFS qui est titulaire du Titre de Sophrologue n°19965, inscrit au RNCP, continue d'accompagner le réseau des Centres préparateurs, actuellement au nombre de 17, la liste des écoles est sur [notre site internet](#), et nous préparons déjà le dossier de renouvellement.

Actualités

Enquête Santé au travail des Sophrologues

Le 27 novembre dernier, la SFS se réunissait avec le RPNS, Réseau Professionnel National des Sophrologues et le SSP, Syndicat des Sophrologues Professionnels pour évoquer le travail de l'Association des Soins aux Professionnels de la Santé, ASSO-SPS, <https://www.asso-sps.fr/>.

Cette association, spécialisée dans la prévention des risques des professionnels de la santé, propose de nombreuses actions de soutien dont des conférences autour de thématiques diverses (stress, sommeil, émotions, ...) ainsi qu'un numéro vert, des actions de formation et la mise à disposition de différentes ressources utiles, au bénéfice des professionnels de santé.

Par l'action conjuguée du RPNS, de la SFS et du SSP, pour qui la santé professionnelle des sophrologues

Janvier 2021

est au cœur de leur actualité du fait du contexte sanitaire, l'ASSO-SPS a accepté d'intégrer les sophrologues à son dispositif.

Pour se faire, une enquête est en cours permettant de mesurer les besoins actuels des sophrologues dans l'exercice de leur profession.



Pour y participer, vous pouvez compléter le questionnaire anonyme à l'adresse suivante :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSewsRz5NPatMGx-WAxu9d6AhVdlCdxruhnH2i37iRfPDZodfA/viewform?usp=sf_link

Cette action permettra d'identifier et de prévenir les risques psychosociaux inhérents à la profession de sophrologue, mais aussi de réfléchir à la mise en place d'actions adaptées et ciblées, permettant aux sophrologues d'être toujours en capacité d'assurer une relation d'aide de qualité dans le respect des valeurs et des exigences propres à leurs missions.

À la une

Interview d'Isabelle LEFEVRE-VALLÉE

Isabelle LEFEVRE-VALLÉE bonjour.

Il y a longtemps que je souhaitais vous interviewer car j'apprécie beaucoup votre travail, d'une grande créativité, c'est pourquoi je suis très heureuse que vous ayez accepté cette rencontre !

Pouvez-vous nous parler de ce qui vous a mené à la sophrologie ?

Ce fut un long parcours.

J'ai toujours été très avide de comprendre, de saisir les choses et l'esprit des choses, très curieuse aussi.

Mon intuition est très développée et dans mon approche du monde sensible, j'avais souvent envie d'aller au-delà de ce que je voyais, sentais et percevais.

Pour cela j'ai suivi les enseignements en shiatsu d'un maître TAO, puis j'ai fait une psychothérapie analytique Jungienne, mais il y manquait le lien entre corps et esprit.

Lorsque j'ai rencontré la sophrologie cela a été comme une évidence !

Quelque chose m'était donné à vivre, quelque chose qui m'offrait de belles réponses constantes !

J'ai été profondément nourrie en expérimentant et vivant la réduction phénoménologique des choses. Faire réduction ! Grâce à cela j'ai apaisé mon mental et accédé à cette capacité d'émerveillement dans l'existence qui me pousse aujourd'hui à inventer et à créer.

Comment vous êtes-vous formée ?

J'ai eu le privilège de me former auprès d'Alfonso CAYCEDO dont l'enseignement était hors du commun !

CAYCEDO avait cette faculté tout à la fois de poser un cadre ET d'offrir à chacun de ses élèves la liberté de tendre vers l'autonomie. Cette valeur de liberté devenait une capacité, expérimentée et pleinement vécue.

Combien je partage Isabelle ! Cette notion est si essentielle à la sophrologie.

On peut y comprendre la liberté d'être et de devenir, une notion existentielle en somme.

Oui exactement. C'est une réponse à l'existence nous permettant de disposer d'un autre regard à poser sur soi, sur les êtres et les objets qui nous entourent.

Il y a là comme une évidence, une réponse à ce que nous sommes !

Janvier 2021

La sophrologie m'a également offert jusqu'au mot légitimité.

Que voulez-vous dire par là, Isabelle ?

Eh bien je suis ce que l'on appelle aujourd'hui un haut potentiel, et mon approche du monde est parfois singulière.

La sophrologie est venue donner de la légitimité à tout ce que je ressentais. Elle m'a donné le droit de ressentir, dans un principe de réalité objective qui a été pour moi une source d'inspiration ET un cadre. Une rencontre transformatrice en somme !



Quel a été votre parcours avant cela ?

J'ai un bac scientifique et un diplôme de graphisme en publicité et communication.

En démarrant dans ce métier j'ai pu exprimer toute ma créativité. Très rapidement il m'a été confié des missions pédagogiques car il se trouvait que j'expliquais plutôt bien, une capacité que mon entourage professionnel a révélée et m'a permis d'exploiter.

On me parlait beaucoup du timbre de ma voix aussi, mais à l'époque je ne savais quoi faire de cela.

Au fur et à mesure de l'expérience je me suis rendue compte que je ne voulais plus seulement former mais accompagner. Il me manquait cette dimension de l'accompagnement de l'être que m'a offert la sophrologie. Dans cette pratique de sophrologue, le son de ma voix trouvait aussi une résonance particulière, un écho.

Isabelle, comment vous est venue l'envie de travailler spécifiquement avec les enfants ?

Cela a plutôt été de l'ordre du hasard en réalité.

Au départ, alors que j'étais tout juste installée, la propriétaire de mon local m'a adressé l'enfant d'une de ses amies en me disant « *ça pourrait peut-être aider cet enfant, il ne tient pas en place !* ».

En fait il s'agissait d'un enfant hyperactif qui, dès la première séance, courait partout pendant toute la sophronisation de base ! Je me suis dit « *ça va être une catastrophe, il ne va rien pouvoir vivre !* ». Pourtant, au moment de la phénodescription, il s'est assis et s'est mis à dessiner son corps, en commentant tout ce qu'il avait ressenti !

La sophrologie a immédiatement beaucoup apporté à cet enfant. Il s'est avéré que sa maman était enseignante.

Petit à petit, elle a assuré ma réputation auprès de l'école où elle enseignait et c'est ainsi que de nombreux enfants sont venus vers moi.

Et votre merveilleuse créativité, les jeux, les logos ?

Dans ma pratique, qu'elle soit auprès des enfants, des adolescents ou des adultes, je ne voulais pas que le vocabulaire soit un obstacle pour accéder à la sophrologie dans ce qu'elle a de si puissant !

Je voulais que la rencontre de soi, dans et par la sophrologie, reste simple.

J'ai donc beaucoup travaillé à l'élaboration de mes *terpnos logos*. Par exemple, j'ai inventé des continents pour faire vivre la notion de schéma corporel.

Comment vous est venue l'idée des comptines ? Vous êtes une des pionnières en la matière.

Un jour est venu à moi un petit garçon avec de grosses difficultés scolaires. Il ne parlait presque pas, répondait très peu aux sollicitations extérieures et commençait à s'installer dans l'échec.

Pendant nos séances, il ne répondait à rien jusqu'au jour où j'ai placé sur mon bureau un œuf d'autruche en décoration.

Il a regardé l'œuf, incrédule et il m'a dit par deux reprises « *tu as un œuf de dinosaure ! mais tu as un*



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Janvier 2021

œuf de dinosaure ! » J'ai répondu oui. Le dialogue était engagé, je pouvais construire une alliance avec ce petit garçon !

C'est à partir de là que j'ai inventé le jeu de la plume et écrit les premières comptines autour de différents exercices de sophrologie.

Vous savez, l'enfant est dans l'ici et maintenant. S'il ne trouve pas la réponse à son besoin il passe son chemin !

Une histoire racontée par le sophrologue et complétée par l'enfant est une jolie façon d'entrer dans un principe d'adaptation vécu et expérimenté qui offre à l'autre de le recevoir avec sa réalité, dans l'observation non interprétée de ce qu'il vit.

Je fais beaucoup référence dans mon travail au livre de Caroline ELIACHEFF « à corps et à cris ».

C'est dans la qualité de la perception que jaillie la rencontre. Elle est « ce que je vois, ce que j'entends et ce que je ressens ».

Isabelle Il y a un outil que j'aime en particulier et que j'utilise dans ma propre pratique, c'est la marche du mandala.

Pouvez-vous nous en parler ?

J'ai créé ce jeu parce que j'étais moi-même en difficulté avec la notion de sentiment vital dans la RD3.

Je ne savais pas comment transmettre cette notion de marche, de tridimensionnalité permettant la réunion du corps et de l'esprit.

En ouvrant le champ des possibles, je me suis dit je vais créer des supports !

J'ai commencé à découper des morceaux de cartons sur lesquels je suis venue coller des mandalas d'un calendrier qui m'avait été offert et j'ai posé des mots dessus. C'est ainsi qu'est née la marche du mandala !

La rencontre avec l'être se trouve facilitée par les fractales. Les questions radicales « *de quoi suis-je fait, qu'est-ce que je porte en moi, vers où je peux m'orienter* » se posent alors avec simplicité.

Ce jeu permet aussi de vivre la valeur de groupéité, être un individu unique et relié aux autres dans le même temps...

C'est tout à fait passionnant et ce n'est pas sans rappeler le concept jungien.

Isabelle, avant de nous quitter pouvez-vous nous parler du Réseau National des Sophrologues à l'Ecole que vous avez créé ?

Oui volontiers. En tant que formatrice, je me suis posée la question de savoir comment aider les sophrologues à promouvoir leurs activités afin de vivre de leur métier.

J'ai aussi observé les difficultés rencontrées par les enseignants de l'éducation nationale.

Ce réseau a donc plusieurs objectifs :

- Permettre aux sophrologues une meilleure adaptation au public des enseignants et à celui des enfants tout en offrant un cadre théorique et pratique et un soutien dans l'exercice de leur profession.
- Les aider à promouvoir leurs activités auprès de l'éducation nationale notamment.
- Aider les enseignants, car le RNSE se propose d'intervenir à l'école pour apaiser les enfants et les rendre ainsi plus disponibles et ouverts aux enseignants,
- Aider les parents et les enfants.

Le RNSE réunit des sophrologues diplômés ayant suivi au moins un module de formation parmi tous ceux proposés.

Je viens par ailleurs d'obtenir l'agrément pour l'académie de Versailles afin d'accompagner les enseignants (cet agrément est donné à titre individuel.

Bravo pour cet agrément et un immense merci, Isabelle, d'avoir répondu à mes questions pour la newsletter de la SFS !

BIO

Professeur à l'Académie de Sophrologie de Paris, consultante et formatrice en sophrologie, Isabelle Lefevre-Vallée est spécialisée dans le domaine de l'enfance et la pédagogie en entreprise.



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Janvier 2021

Auteur des ouvrages « *L'enfant et la sophrologie* » et « *L'adolescent et la sophrologie* », elle a créé le RNSE, Réseau National des Sophrologues à l'Ecole.

Propos recueillis par Judith DUMAS

Site internet du RNSE : <https://www.rnse.fr/>

Site internet d'Isabelle LEFEVRE-VALLEE :
<http://sophrologue-ilm.fr/>

Les publications



L'identité en questions... Apports de la Sophrologie

L'identité : sa place, sa construction, sa créativité, son devenir, voici le thème retenu pour ce congrès à l'heure où la sophrologie elle-même devrait s'interroger sur son identité.

Il a été question dans ce congrès d'adaptation au vécu de l'individu, que ce soit au

travers de la maladie, des transformations du corps, ou de l'immigration, question aussi du vécu de soi en état sophronique, des cultures locales et du dépassement des clivages à travers l'ouverture et l'enrichissement mutuel.

Un ouvrage riche en contenu où vous retrouverez l'ensemble des conférences du congrès de mai 2019.

Ed. L'Harmattan, 20,50€.

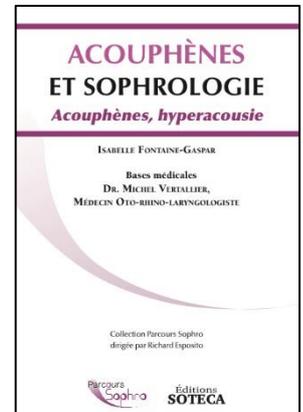
Isabelle FONTAINE-GASPAR, Michel VERTALLIER, Acouphènes et Sophrologie

Cet ouvrage s'adresse à tous les praticiens acteurs de cette prise en charge, médecins, psychologues, sophrologues, audioprothésistes... ainsi qu'à toutes les personnes souffrant d'acouphènes.

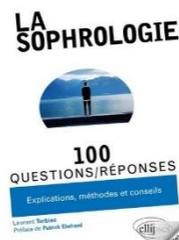
Sous le prisme de l'actualité, la sophrologie apparaît indispensable à tous les stades de la prise en charge. Mais alors, comment fait-on en pratique ? C'est tout l'intérêt de ce livre, qui apporte un regard

pluridisciplinaire de professionnels qui se sont pris d'amour et d'intérêt pour cette cause « bien encombrante », délaissée la plupart du temps.

Isabelle Fontaine-Gaspar, psychologue clinicienne, et Michel Vertallier, médecin ORL, tous deux sophrologues, partagent ici leurs expériences au sein de l'équipe pluridisciplinaire qu'ils animent depuis de nombreuses années.



Ed. Soteca, 21€.



Laurent TURBIEZ, La sophrologie, 100 questions/réponses

Ce guide pratique et synthétique présente la sophrologie dans ses différents aspects : la pratique, ses champs d'application, ses bénéfices sur la santé physique et

mentale.

Les sophrologues sauront trouver dans cet ouvrage des réponses simples et claires aux questions souvent posées par le grand public.

Ed. Ellipses, 14,50€.

Adeline CAMUS, Princesse Mina et le pouvoir de la concentration



Nouvel opus de la collection « Billes de relaxation », pour les enfants de 3 ans à 9 ans. Chacune de ces histoires contient un véritable exercice de Sophrologie

ou de Méditation/Relaxation.

Illustration de Margot Collavini.

En vente sur le [site de l'auteur](#), 7€.

Le réseau des écoles

CENTRE DE FORMATION ZUILI – SOPHROLOGIE RELATIONNELLE ET RELATIONS HUMAINES



CENTRE DE FORMATION ZUILI SOPHROLOGIE RELATIONNELLE & RELATIONS HUMAINES

Anaïs ZUILI bonjour, vous êtes la directrice du centre de formation qui porte votre nom, et votre école a rejoint le réseau des écoles membres de la SFS.

Nous sommes heureux de vous y accueillir et impatientes de faire découvrir votre école à nos adhérents et aux aspirants sophrologues.

Pouvez-vous nous dresser en quelques mots l'historique de votre école ?

Très volontiers, Judith, je suis heureuse de partager avec vos lecteurs ce qui fait la spécificité de notre école !

Notre école est installée à Jonquerettes, à 10 minutes d'Avignon, dans un cadre paisible, arboré et spacieux, ainsi que tout récemment, en 2019, à Ajaccio.

Elle a été fondée en 1983 par mon père, Alain ZUILI, par ailleurs diplômé de la faculté de psychologie de Paris.

Alain s'est lui-même formé avec passion auprès d'Alfonso CAYCEDO, dont il a voulu transmettre l'enseignement.

Alain a toujours eu à cœur de considérer la sophrologie comme un métier à part entière et, pour se faire, d'offrir aux futurs sophrologues un solide corpus de connaissances bien sûr, mais aussi une voie de professionnalisation leur permettant d'affirmer la spécificité de la méthode.

Et vous Anaïs, à quel moment rejoignez-vous l'aventure ?

J'ai moi-même rejoint l'école en 2003 en tant que formatrice, j'ai ensuite pris la direction pédagogique pendant 15 ans puis j'en ai fait l'acquisition en 2017, année où je suis devenue directrice.

Vous-même êtes sophrologue mais également éducatrice spécialisée et thérapeute systémicienne. Cela doit probablement colorer votre pédagogie et influencer une approche globale des individus, non ?

C'est bien le cas et c'est pourquoi nous avons progressivement bâti un cursus en sophrologie relationnelle®, marque déposée.

Justement, quelle est la spécificité de cette approche ?

Dans les premières années de création de notre école, Jacques Salomé faisait partie des formateurs.

Il observa que la sensation corporelle était fortement écoutée dans l'approche phénoménologique qui était la nôtre, mais que les émotions qui l'accompagnait n'étaient, elles, pas nécessairement accueillies.

Il proposa de les intégrer à la formation et de développer une spécificité relationnelle, c'est-à-dire l'accueil des phénomènes internes émotionnels des sophrologues dans un cadre expérientiel et vivantiel.

En intégrant la donnée émotionnelle de son propre vécu, chaque sophrologue met en œuvre un retour d'expérience pour lui-même.

Notre école établit ainsi le principe préalable d'un travail sur soi pour chaque aspirant sophrologue, ce notamment à l'appui d'un cahier de phénodescriptions.

Vivre ce dont on parle avant d'accompagner l'Autre, et vivre sa réalité objective en somme ?

Exactement. Il s'agit d'entendre l'Autre « de là où il se dit », en s'éduquant à une écoute non parasitée par nos propres émotions, ce qui est indispensable à la posture du sophrologue professionnel.

Pour cela notre programme de formation comporte des modules spécifiques de 7 jours, intitulés « Relation-Communication », ouvert aux sophrologues mais aussi aux non sophrologues.



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Janvier 2021

De nombreux professionnels de la relation y participent, cadres infirmiers, professionnels paramédicaux et travailleurs sociaux notamment, ce qui rend les échanges très riches.

Quel en est le contenu Anaïs ?

Les règles d'hygiène relationnelle et de communication bienveillante y sont étudiées.

À travers un laboratoire d'empathie, l'approche centrée sur la personne au sens de Carl ROGERS est approfondie et l'écoute active y est expérimentée.

Ce module est complété par une étude des mécanismes de défense, des enjeux de la relation d'aide et des règles de la communication bienveillante.

Il comporte aussi une approche en psychopathologie permettant à chaque sophrologue de savoir identifier et définir ses limites, et passer le relais, le cas échéant, auprès d'autres professionnels de santé.

L'analyse transactionnelle est également intégrée à la formation. Elle permet de proposer des fonctionnements adaptés afin de rééquilibrer les dynamiques relationnelles.

Ce que nos lecteurs n'entendent pas, Anaïs, c'est la force de conviction avec laquelle vous vous exprimez ! Quelle valeur vous anime avec autant de force ?

C'est la congruence. Cette notion est particulièrement étudiée à l'école mais elle colore aussi notre pédagogie et notre façon d'être avec nos stagiaires, en étant le plus possible centré sur leurs acquisitions, leurs attentes et leur progression. C'est donc une pédagogie accompagnatrice et soutenante !

En effet ! Comment s'organise la formation initiale en sophrologie et plus généralement l'enseignement ?

Il y a 418 heures de présentiel réparties sur 2 années.

L'équipe pédagogique bénéficie de 7 formateurs, dont Alain ZUILLI. Nous proposons également un module autour de l'installation professionnelle, animé par Ivy Robin, spécialisée dans la création et le développement de l'activité professionnelle.

Je crois savoir que l'intégration et le suivi de vos élèves, anciens et nouveaux, est une valeur forte ?

Oui effectivement.

Une cérémonie a lieu 2 fois par an à l'occasion de la remise des diplômes, pour conserver le lien avec les anciens et présenter les sophrologues nouvellement diplômés.

Nous publions par ailleurs un annuaire des anciens, et une soirée d'intégration a lieu chaque année, durant laquelle les 2^e années rencontrent les 1^{re} années, ce qui est l'occasion d'échanges, de partages et de retour d'expérience.

La générosité est aussi une valeur qui anime l'école, Anaïs. Dites-nous comment ?

Nous proposons 4 jours de supervision par an pour des groupes de 8 à 10 personnes ouvertes à tous les sophrologues, y compris ceux formés dans d'autres écoles.

Nous offrons une journée de découverte de la sophrologie à destination des personnels hospitaliers, des institutions et des entreprises a lieu 4 à 5 fois par an.

La dernière a été animée à l'hôpital d'Avignon, où 120 agents ont pu bénéficier de séances de sophrologie animées par notre équipe de formateurs gratuitement.

Cette dimension de générosité est particulièrement importante pour moi comme pour l'équipe pédagogique et nous la transmettons à nos élèves.

C'est une valeur qui me tient beaucoup à cœur.

Outre le titre de sophrologue en sophrologie relationnelle®, l'école forme aussi des psychopraticiens. Pouvez-vous nous en dire quelques mots ?

La formation de psychopraticien est ouverte aux sophrologues diplômés et aux non-sophrologues ayant déjà suivi une formation en relation d'aide.

Elle propose une approche globale de l'humain et aborde notamment les stades du développement de l'enfant, les carences affectives et les troubles du lien d'attachement ainsi qu'un corpus en psychopathologie.

Janvier 2021

La psychologie des profondeurs de Jung y est abordée, de même que la psychogénéalogie et le concept de systémie.

Axée sur la posture de relation d'aide, cette formation comporte, outre les aspects théoriques, de nombreuses mises en situations expérientielles, des jeux de rôles et des simulations d'entretien.

Elle a pour but de donner aux professionnels de la relation à l'Autre un cadre permettant de comprendre et de prendre en compte tout ce qui est en jeu (et enjeux) dans la relation d'aide.

Notre objectif est que tous puissent être outillés et bénéficier d'un socle théorique et pratique solide pour favoriser un accompagnement juste est bien adapté.

Cette approche globale est très intégrative !

Anaïs, pourquoi rejoindre le réseau des écoles membres de la SFS ?

Nous avons toujours eu un lien très proche car la SFS et c'est assez naturellement que nous la rejoignons.

Nous nous retrouvons dans les valeurs de cette organisation qui favorise une posture réflexive sur le métier de sophrologue tout en étant ouverte à une sophrologie plurielle.

Nous pouvons ainsi participer à des groupes d'analyse professionnelle, contribuer à la recherche, au développement et à la promotion du métier de sophrologue dans le respect de valeurs communes et partagées.

Nous sommes par ailleurs centre préparateur RNCP.

Chère Anaïs, merci pour cet entretien d'une grande richesse qui ne manquera pas, j'en suis sûre, de passionner nos lecteurs !

Vous le savez, cette rubrique se termine immanquablement par le fameux mot de la fin (sourire). Quel est le vôtre ?

Oui, Judith, je l'ai préparé.

Mon mot de fin est congruence. C'est ce qui marque notre pédagogie.

Non pas un alignement parfait, qui serait illusoire, mais une posture de justesse entre ce que l'on enseigne et ce que l'on est !

Anaïs ZUILLI, je vous remercie. Bienvenue à la SFS !

Interview réalisée par Judith DUMAS

Pour découvrir le centre de formation Zuilli : <https://sophrologie-relationnelle.fr/>

Les sens de mon livre

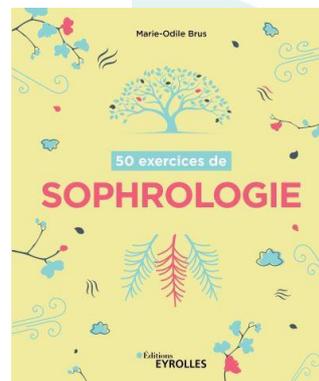
Sur une idée originale de Marcella, une rubrique vient enrichir la Newsletter de la Société Française de Sophrologie :

« 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 Marie-Odile Brus pour son livre « 50 exercices de sophrologie », aux éditions Eyrolles.

Marie-Odile, c'est à vous !

Bien assise, je me suis laissée glisser à l'intérieur de moi, système après système, accueillant la conscience de leur forme, de leur présence ; ai relâché, avec l'expir, quelques tensions qui remontaient. Energie d'un sourire à l'endroit qui était tendu. Tout le corps détendu, et la sensation d'un espace illimité qui s'ouvre à l'intérieur comme à l'extérieur.

Je ressens comme à chaque fois le plaisir des retrouvailles avec niveau profond de conscience du corps et de l'espace. Je prends le temps de savourer et concentrer cette Joie sur une pause d'intégration.



Sur un expir je passe en posture du second degré : ma préférée pour une exploration sensorielle... prise de conscience/activation très rapide de mes 5 sens, d'un expir pour chacun. J'attrape mon livre laissé à portée de main (j'ai choisi de vivre l'expérience en contact réel, par curiosité : cela amuse la "petite MOB" !).

Mon livre est une texture que j'aime toucher

Je **touche** sa couverture lisse, sa tranche avec plus d'accroche...

Conscience du livre dans ma main, cette fois c'est la fibre même du papier que je sens vibrer, elle fait monter en moi la présence de fibres, végétales, vivantes... l'image d'un arbre s'impose, mes pieds comme des racines... impression d'être rivée au sol, solide, immobile dans ma base, mais le reste vivant dans ce souffle d'air frais toujours présent dans ma tête.

Mon livre est un son que j'aime entendre

Je laisse glisser rapidement les pages sous mon pouce... vibration de l'air comme un souffle léger sur ma main... vibration sonore plplplplplpl... mes oreilles sont comme collées au livre, comme si elles s'étaient déplacées, elles **écoutent** et aspirent ce son, cette vibration... vibration qui se communique aussi à mon pouce, puis à mon bras et à tout mon corps... je suis comme un livre aux multiples feuilles, multiples versions de moi-même, potentiel illimité... mon plexus solaire devient plus chaud, doux et chaud... ma tête vibre de ce même souffle frais.; comme si tout s'y ordonnait en mode automatique...

Mon livre est une odeur un parfum que j'aime sentir

Je porte le livre devant mon visage, je **sens** son odeur qui fait monter comme mille bulles d'autres livres lus ou encore à lire, ces bulles résonnent en moi comme des bulles de champagne.

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

J'imagine ouvrir les yeux et le regarder : je **vois** sa couleur jaune pâle et tout ce rose "girly" qui se promène entre les pages. Cet arbre bleu que j'ai tout de suite bien aimé. Je suis cet arbre bleu ! Moi aussi j'ai des feuilles sombres et des feuilles roses, des feuilles qui s'envolent et d'autres qui restent avec moi... je vois les vrilles... elles s'associent

immédiatement à ce souffle frais dans ma tête. Puis tout se met en abîme : le livre est en même temps une des feuilles roses... Tout fait sens subitement, sans que j'éprouve le besoin de "comprendre". Une évidence, profonde.

Mon livre est une saveur que j'aime goûter

Je **lèche/goûte** la couverture, la tranche... et un souvenir d'enfance passe : un livre de ma sœur que je voulais pour moi car "*son odeur est faite pour moi*" : des "Contes Persans"... Les saveurs de l'Orient... mon cœur sourit, je sens mon visage sourire aussi. Les livres sont mes amis, les arbres sont mes amis, je suis mon amie et tout est "juste". Une gratitude immense monte, je dis merci à ce livre, son écriture très "formatée" qui avait bousculé mon besoin de liberté et reviennent des moments de frustration, puis très vite, le plaisir d'avoir, au final, transmis ce que je souhaitais... En une fraction de seconde tous ces moments "positifs" ou "négatifs" –et d'autres plus récents– se présentent à ma conscience sans aucune polarité émotionnelle, ils sont juste les pièces d'un puzzle, comme ce livre est une pièce du puzzle de ma vie.

J'accueille la force de cette évidence avec émotion, impression que mon corps est trop petit pour accueillir toute cette énergie, je le laisse s'adapter... tout redevient fluide... Je sens le livre sur mes cuisses, j'ai dû le reposer sans m'en rendre compte. Je sens son poids, sa présence et c'est cela qui fait remonter ma vigilance. Je prends le temps d'activer mes capacités.

Confiance ? Déjà activée ! ... Harmonie corps-esprit ? Présente ! Espoir ?

Un souhait pour mon livre

Que ce livre rayonne et touche chaque personne qui en a besoin, je le vois passer de mains en mains, des piles qui se vident, des témoignages émus... La valeur "Humanité" explose littéralement en moi.

Je fais alors seulement ma pause de totalisation. J'ai tellement d'énergie qu'elle me ramène déjà à ma conscience de veille.

Je prends quelques expirations appuyées et ouvre les yeux... sur mon livre !



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Janvier 2021

BIOGRAPHIE

Sophrologue - Formatrice - Auteure

Publications : *50 exercices de Sophrologie* (Eyrolles, 2019), *Manuel Pratique de Psycho Energétique* (Dervy Medicis, 2010), *Pour en finir avec les émotions toxiques* (Souffle d'Or, 2007)

<https://www.theraneo.com/brus-marie-odile>

Les infos pratiques adhérents

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 méthodes de relaxation dynamique
- **Ateliers thématiques** (durée minimum d'une demi-journée) 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
- **Groupes de réflexions** autour de thèmes intéressant la sophrologie
- **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**'.

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, 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

Site : www.sophrologie-francaise.com

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

Instagram :

www.instagram.com/societe_francaise_sophrologie