

# 53° CONGRÈS de la SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE SOPHROLOGIE

À Paris les 2 et 3 décembre 2023

## Temps, temporalité, espace Le temps croisé du sophrologue et de son consultant

### Résumé des interventions

#### Samedi matin

**9h00** **Claude CHATILLON**  
Présidente de la Société Française de Sophrologie  
**Ouverture du congrès**

**9h30** **Gérard THOURAILLE**  
Philosophe, sophrothérapeute  
**« Quand le temps prend le temps d'être le temps »**

Après avoir constaté que mesurer l'écoulement du temps consiste à l'objectiver et à le quantifier sur le modèle de l'espace, l'exposé propose de s'intéresser au vécu temporel des êtres humains, à leur ressenti intime. Il s'agit d'observer le *phénomène* temporel tel que nous le vivons. Mais cette approche se heurte à des idées reçues et à un savoir institué qui méconnaissent l'ampleur et la valeur du moment présent c'est-à-dire de notre *présence*. En s'appuyant sur l'expérience de ce *présent vivant*, les pratiques sophrologiques nous permettent de percevoir *autrement* notre rapport au temps.

**10h15** **Anne GALOUZEAU DE VILLEPIN**  
Neurophysiologiste pédiatrique, pédopsychiatre, Vice-présidente de la SFS  
**« Le temps au cœur de l'assomption du sujet, de sa perception à ses avatars intrapsychiques »**

De ses processus cognitifs au cours de la vie, de ses représentations diverses venant volontiers piéger notre vision de nous-même et du monde, que nous disent les psychanalystes des figures du temps et surtout de leur œuvre chez le Sujet en perpétuel devenir ?

Lacan parlait de l'instant du regard, du temps pour comprendre et du moment pour conclure, ce mouvement logique du travail psychanalytique.

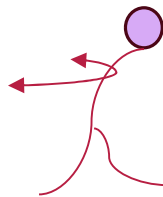
Loin de cette logique chronologique, l'inconscient peut être décrit comme a-temporel : éternel recommencement des temps stratifiés, voire circulaires des reviviscences et répétitions traumatiques, trous temporels des refoulements et dénis, auto-historisation empreinte d'imaginaire, tous ces mécanismes de défense semblent se jouer du temps.

Ce serait oublier que ces conflictualités psychiques du temps de l'inconscient font œuvre, au fil du temps réel et de ses réactualisations, dans le travail d'émergence du Sujet en devenir, ce « *nourrisson en détresse dans une carcasse d'adulte* » pour reprendre les mots de Conrad Stein.

Quand la voix du sophrologue s'éteint, c'est dans le silence de l'après-coup, ce point d'orgue ouvert à l'émergence phénoménologique du Sujet supposé savoir, que peuvent advenir à sa conscience la vérité de son désir propre, de son intentionnalité et des moyens de sa mise en œuvre.

Temps du Terpnos Logos ? Temps de l'Autre ?

**11h30** **Jean-Pascal CABRERA** Une pratique !



12h00-14h00 Déjeuner libre

## 14h00 Richard ESPOSITO

Professeur de philosophie, président du Groupe d'Épistémologie de la Sophrologie (GES), sophrologue, directeur du CFSP  
« **Les dimensions du temps** »

La sophrologie a la prétention de nous apprendre à vivre pleinement l'instant présent. Toutefois, le présent se réduit-il à sa seule dimension ? Dans quelle dimension du temps existons-nous vraiment ? Existe-t-il un ordre de priorité ?

## 14h45 Michel GHETTI

Pianiste compositeur, professeur de piano jazz  
« **Temps et espace musical, une structure humaine profonde** »

Avec illustration au piano

La musique, par son caractère universel, nous révèle la fusion entre la matière et l'esprit, entre l'espace-temps rationnel et l'espace-temps ressenti (sensible).

## 15h30-16h00 Pause

## 16h00 Franck JOUVEAUX

Haltérophile, entraîneur et formateur en haltérophilie  
« **Le temps : contrainte ou outil de performance ?** »

L'objet de cette intervention sera de mettre en avant la notion de temporalité dans la formation et l'accomplissement du sportif (compétiteur ou non). En fonction de la chronologie d'une carrière sportive.

En haltérophilie, comme dans tous les sports, la notion de temporalité est présente à tout moment de la carrière du sportif ! De l'apprentissage à l'excellence, elle régule la vie du pratiquant quel que soit son niveau de pratique.

L'organisation de la vie du sportif passe par une gestion rigoureuse du facteur temps.

Ce, à toutes les étapes : apprentissage, entraînement, compétition et retraite.

Le sportif ou l'individu, doit-il courir toute sa vie après la performance ?

## 16h45 Jean-Pascal CABRERA Une pratique



## 17h00 Judith DUMAS

Sophrothérapeute, sophro-analyste, formatrice, Vice-présidente et Trésorière de la SFS  
« **Se saisir de l'instant pour devenir soi, la perception du temps chez la personne hautement sensible** »

S'il existe un temps objectif dont le comptage est partagé par tous, il est alors mesure de la durée entre deux événements, et cette mesure, communément partagée, est effectivement nécessaire à la vie sociale comme à l'organisation personnelle.

Ce temps objectif est d'ailleurs aujourd'hui parfaitement contrôlé par des agendas toujours mieux optimisés pour « remplir » chaque espace libre, dans l'idée d'une meilleure utilisation de notre temps.

Le temps devient alors un espace à combler, à rassasier jusqu'à satiété et ce contrôle n'est pas sans conséquence car gagner du temps accélère nos rythmes et nous voilà bientôt projetés dans une course folle.

Elle nous offre, bien sûr, une stimulation, une excitation susceptible de devenir une satisfaction intérieure et cela est rendu plus vrai encore pour la personne hautement sensible, dont le cerveau, par un traitement long et profond de l'information sensorielle, recherche parfois des sensations nouvelles de forte intensité.

Mais ce remplissage devient vite compulsion, pulsion, parfois même addiction jusqu'au fracassement du sujet.

Qu'en est-il alors de notre capacité à se rencontrer, Soi, pour se penser dans le mouvement du temps ? Car, si « la conscience est une structure de l'être qui lui réserve un devenir », le sujet, pour se construire comme conscience, a d'abord besoin d'être présent à lui-même, en un temps subjectif, qui implique une vacuité.

Et cet instant de vide peut-il devenir notre source vive, lieu et temps d'émergence offrant à chacun de nous la liberté de « faire de sa vie une œuvre d'art » (Michel Foucault) ?

Dans cette conférence, je vous propose de développer l'apport de la sophrologie existentielle à l'accueil du temps subjectif et son impact sur la liberté d'être et de se réinventer.

## 17h45 Poème « Je cours après le temps », de et lu par :

MARCELLA



9h00

### Benoit FOUCHÉ

Médecin, sophrothérapeute, membre du CA de la SFS

#### « La sophrologie et notre vécu intérieur du temps »

Nous sommes soumis au pilotage automatique (surtout avec internet) à ce que Jacques Donnars appelait « le temps des montres ». La Sophrologie nous permet d'accéder à des vécus du temps différents.

La Sophrologie nous permet, en état de relaxation dynamique, de sentir des vibrations corporelles qui sont des émotions habituellement inconscientes. Ce sont des Universels Corporels Inconscients : la fusion, l'enracinement, l'élan, le rétrécissement, l'envol.

Et puis, nous rencontrons, à travers le rêve éveillé, ces traumatismes de notre enfance qui ont marqué notre personnalité et sont restés inconscients. C'est « le passé qui ne passe pas ».

Et puis nous rencontrons, à travers les images qui surgissent en état de méditation, ces images fondamentales que Jung appelle les archétypes : la grande mère, le héros, le sage, le diable.

Et puis, il y a l'état de méditation transcendante hors du temps.

Mais la SFS, dans son travail de recherche, doit pouvoir mesurer comment ces vécus intérieurs modifient le volume des noyaux cérébraux (cortex préfrontal, amygdale) et le métabolisme des neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine). Les différents modes d'être au temps sont vécus subjectivement et peuvent être aussi mesurés par les neurosciences.

9h45

### Nathalie MALARDEAU GAUZENTES

Sophrologue, sophrothérapeute, art-thérapeute, membre du CA de la SFS

et

### Céline MESTRE

Sophrologue, formatrice en gestion du stress, membre du CA de la SFS

#### « Le temps à l'échelle d'une séance »

À travers un temps d'échange sous forme de dialogue, elles éclaireront les principales questions que vous vous posez autour de la notion du temps en sophrologie.

1. Le temps pour les clients, le temps pour le sophrologue.

2. Le temps comme élément majeur de la mise en place du cadre durant une séance.

- Combien de temps pour une séance individuelle ou en séance de groupe ?
- Les « sous temps » d'une séance ou comment se divisent les différents temps de la séance ? (le temps de l'accueil, le temps d'échange, le temps de la pratique, le temps de la phénodescription...)
- Les rythmes de l'accompagnement (hebdomadaire, bi-mensuel, mensuel...)
- Les temps du sophrologue : l'avant séance, l'espace entre deux rendez-vous, combien de clients par jour ? Un temps de pratique pour le sophrologue, le temps de la supervision ...

Après avoir partagé leur propre point de vue et expérience, Nathalie et Céline vous proposeront un temps d'échange, suivi d'une pratique sophrologique.

11h00

### Hervé DUBOURJAL

Acteur, metteur en scène

#### « Comment le temps impacte le travail du comédien »

11h30

Illustration par des textes lus par **Sylvia BERGÉ**, Comédienne, sociétaire de la Comédie Française

Sait-on ce qu'est un acteur ?

Sait-on ce qu'est le temps ?

L'être nous fait basculer dans la philosophie... Qu'est-ce que ?

L'acteur, latin *actor* : celui qui agit.

Aristote dit du jeu que c'est l'action d'imiter une action.

L'action réalise une intention ou une impulsion. L'idée même d'action comprend une temporalité : le temps de l'action.

Le temps, Augustin : « Si personne ne m'interroge je sais ; si je veux répondre à cette demande, je l'ignore. »

Distinguons tout de même :

Le temps opératoire : celui de l'action sur les choses. Objectif, quantitatif, il est mesurable.

Le temps existentiel : temps vécu, subjectif, à tonalité affective, le temps de l'attente, de l'espérance, de l'angoisse, du regret, etc. Qualitatif, il ne se mesure pas.

S'oppose donc un modèle physico-mathématique linéaire et abstrait et des vécus de conscience découverts par l'introspection.

« Le temps est une durée au sens où il y a une interpénétration des états de conscience successifs. Chacun d'eux conservant ce qui est venu avant tout en lui apportant quelque chose de nouveau. Le temps est le processus qualitatif d'évolution des états de conscience qui ne se laissent pas diviser en instant. »

Henri Bergson « Essai sur les données immédiates de la conscience »

Expérience du temps par l'acteur en jeu : faire exister le temps existentiel dans le temps opératoire...

Husserl ira jusqu'à écrire que « Le temps objectif va être constitué et apparaître à partir du temps senti. »

Husserl encore : le temps ne peut être perçu en lui-même, il est toujours le temps d'un objet : « Il ne peut être séparé de ce qui dure, de sorte qu'une analyse qui voudrait saisir le temps apparaissant lui-même serait réduite au silence. »

Toute perception d'un « objet temporel » est accompagnée de la conscience d'une durée.

Quelle est cette conscience pour l'acteur ?

Les temps vécus de l'acteur :

- Le temps de la répétition
- Le temps de la représentation

Le temps dans l'espace

Le temps juste/le temps faux

Prendre un temps

Gestion de temps de l'écoute : la phrase ouverte/la phrase fermée

Mesure du temps : le rythme, le souffle, le battement du cœur.

## 12h00-14h00 Déjeuner libre

## Dimanche après-midi

### 14h00 Alain ZUILI

*Sophrologue, formateur, fondateur du Centre de formation Zuili*

#### « Le temps juste »

*Je n'ai pas le temps ! C'est étonnant comme les personnes qui se sont entraînées collectivement en sophrologie, lorsque l'on requiert auprès d'eux s'ils ont poursuivi leurs exercices au quotidien, vous rétorquent « je n'ai pas trouvé le temps ».*

*Curieux, car on n'obtient pas les mêmes réponses chez les pratiquants du yoga, de la méditation, du taïchi et autres pratiques ?*

*Qui a-t-il chez les apprentis – ou chez nous - pour que notre méthode ne favorise pas une autodiscipline qui ne peut avoir d'effets sans répétition régulière ?*

*J'ai quelques éléments de réponses...*

*Cette conférence sera constellée de petits chapitres, de petites allusions au temps vécu et se prolongera par une proposition de séance.*

### 14h45 Chantal BIWER

*Sophrologue, art-thérapeute, hypnothérapeute, membre du CA de la SFS*

#### « L'épaisseur du temps »

*Il sera question dans cette conférence d'évoquer la manière, dont le temps, dans sa notion d'espace-temps, de durée, de perception subjective (au moyen de l'attention portée aux vécus corporels) peut être mis en mouvement et devenir vecteur de prise de conscience durant une séance de sophrologie.*

*Nous évoquerons notre cadre d'intervention en institution et en libéral.*

*Suivi de comment les exercices de relaxations dynamique peuvent entraîner une perception du temps utile au mouvement thérapeutique escompté par la pratique de la sophrologie dans le cadre de la maladie mentale.*

*Tout ceci au moyen du partage de ma pratique de la sophrologie en psychiatrie adulte, puis en libéral à partir de 1986.*

## 15h15-15h45 Pause

Vivre avec son temps c'est être relié aux grandes questions qui traversent le monde en le structurant parmi lesquelles la question écologique est fondamentale à plus d'un titre.

Vivre avec son temps c'est aussi vivre dans son temps : en le subissant ou en étant acteur ? Autrement dit en « regardant le train passer comme si cela ne nous appartenait pas et que nous n'avions pas de prise dessus ou en développant une conscience intérieure ». ?

Dans ces discussions sur le temps, émergent entre autres, en filigrane la question de l'action. Qu'est-ce qui nous fait passer du temps de l'être à celui de l'action, et d'ailleurs ces deux aspects du temps loin d'être opposés ne sont-ils pas complémentaires... Faut-il faire pour être ? Faut-il être pour faire ? Quand est-ce que commence ce qu'on appelle une prise de conscience, que faut-il pour amorcer un changement et le maintenir dans la durée ?

L'expérience vivantielle au cœur de la sophrologie contient en elle, en même temps qu'elle les fait vivre et les développe, une motivation et un élan qui permet de nourrir et d'installer un changement en profondeur, comme un élan du cœur et la matérialisation de ces valeurs essentielles. Et donc peut-être de développer un nouveau regard plus écologique, en conscience, ou différent.

- 1) Levier du changement : motivation extrinsèque/intrinsèque. Les lois du changement, ce que nous disent les neurosciences : 1% d'habitude pour changer la vie durablement.
- 2) Le *story telling* écologique dessine en creux une sorte d'impératif et de morale écologique : entre angoisse, culpabilité et espoir. Quelque part entre le « il faut craindre le réchauffement climatique » et « il faut être écologique ». La peur et l'anxiété peuvent-elles être des bons leviers de changement ? Comment rendre le projet écologique désirable ?
- 3) Le « nouveau regard » en sophro. Un autre regard qui tourne le dos à l'injonction du il faut en nous faisant descendre à l'intérieur de ce qui se vit essentiellement en nous. Je quitte l'impératif du mental et je laisse émerger autre chose. De cette expérience sophrologique proposée à travers « je suis ce que je respire », « je suis ce que je mange », « j'expérimente comment je suis relié au vivant autour de moi »... peut naître une conscience écologique qui n'est pas une morale mais plutôt une sagesse, et qui se donne à choisir et à vivre sans a priori et dans l'instant, à chaque instant rechoisi, et où s'éprouve la liberté humaine.

## 16h30 Clôture du congrès... et à l'année prochaine !

俳句

Haïku

Les interludes de Chantal et de Pierre

### Découvrir davantage, à coup sûr !

ALLIX Tristan*	
BASHO	(HAIKUS-Instants Du Quotidien. <i>Le Seuil</i> )
BONETTO Marc**	
CARLSON Carolyn	(Le Soi et le Rien. <i>Actes Sud</i> )
CHEDID Andrée	(Textes pour un poème. <i>nrf. Poésie/Gallimard</i> )
CHIPOT Dominique	(Haïku do La voie du haïku. <i>Editions David Quebec</i> )
DORIM Carlos	(La nuit aux yeux rougis. <i>Editions Henry</i> )
COUDERT Ben	(La revanche des petits riens. <i>Editions unicité</i> )
CHENG François	(La vraie gloire est ici. <i>nrf. Gallimard</i> )
FRENKIEL Pierre	(Texte créé pour <i>Interludes</i> )
GOTÔ Takatoshi	(dans Le poème court japonais d'aujourd'hui page 90. <i>nrf. Poésie/Gallimard</i> )
KAUR Rupi	(Le soleil et ses fleurs. <i>Nil Editions</i> )
KERVERN Alain	(Haïkus de la Mer. <i>Géorama</i> )
ROBILLARD Chantal***	
TEBOUL Arthur	(LE DEVERSOIR. <i>Editions Seghers</i> )
TOLLE Eckhart	(Le chemin vers l'unité. <i>Editions J'AI LU</i> )
WANG WEI	(dans POESIE CHINOISE DE L'EVEIL page 100. <i>Albin Michel</i> )

\*Revue *Verso* juin 2023 - \*\*Revue *Verso* septembre 2023 \*\*\*Revue *Verso* mars 2023