

54^e CONGRÈS

de la SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE SOPHROLOGIE

30 novembre et 1^{er} décembre 2024 – Paris

Un Corps à Vivre, Corps parlant, Corps en mouvement

Résumé des interventions

Samedi matin

9h00 Claude Chatillon - Présidente de la SFS, sophrothérapeute

OUVERTURE DU CONGRÈS

9h30 Dr Marie-Andrée Auquier - médecin, sophrologue et formatrice

QUAND LE CORPS SE MET À BOUGER, LA CONSCIENCE SE MET À PARLER...

Que se passe-t-il dans notre cerveau lors d'une séance de sophrologie ?

Sa pratique change-t-elle la représentation de notre corps dans la conscience ?

C'est notamment à ces questions que répondent les neurosciences que nous aborderons ensemble lors de cet exposé.

Après la théorie, nous activerons notre conscience à travers une pratique de sophrologie. Grâce notamment aux sons et au mouvement, nous découvrirons que "quand le corps se met à bouger, la conscience se met à parler..."

11h00 Anne Galouzeau de Villepin - neuroscientifique, pédopsychiatre, sophrologue, Vice-présidente de la SFS

JEUX ET ENTRE-JE DES INTERACTIONS ENTRE CORPS ET PSYCHÉ. LE TEMPS DE LA CONSTRUCTION

À l'heure de la numérisation du vivant et de la contrainte du tout mesurable, la sophrologie est invitée, comme toutes les « interventions non médicamenteuses » à justifier de son efficacité, voire de sa performativité.

Comment, en sophrologue, penser et surtout utiliser des savoirs d'autant plus clivés qu'ils sont exponentiels, sans les croiser dans leurs dimensions anthropologique et développementale, et leurs évolutions au travers des mutations du monde.

Et plus que jamais revenir à l'essence de l'Homme dans son harmonie d'Être à soi et au Monde.

11h45 Philippe Paquier - sophrologue, docteur en philosophie

LA RESPIRATION CONSCIENTE : CORPS VÉCU, CORPS RECONNU

L'être est pensé en sophrologie comme excès interne au corps. À partir d'une pratique simple, la respiration consciente, et des vivances qui m'ont été généreusement données dans mes groupes, je vous invite à partager cette attention au souffle, en révélant la façon dont le corps vécu s'excède dans un corps reconnu au moyen de verbalisations dont nous ferons ressortir les domaines d'être : des vécus sensoriels (flux abdominal, rigidité thoracique...), des affections (plaisir, malaise, douleur...), des sentiments (espace, luminosité, pesanteur, joie...); des volitions (aspirer, soupiner, bloquer, étouffer...); des éléments de sens partagé (rythmes, cris, râles, vocalises...). Nous échangerons ensuite sur le sens d'un **travail d'intégration dynamique qui procéderait de l'identification de ces domaines d'être**, mais aussi de leur détermination comme excès du corps : comment mes sensations s'excèdent en affections et en sentiments, comment mes sentiments s'excèdent en volitions et en actes de langage...

Samedi après-midi

14h00 Gérard Thouraille - philosophe, sophrothérapeute

AGIR CORPOREL, LOGOS ET VIVANCE

La relaxation dynamique de la sophrologie, qui comporte aussi des phases de détente, propose une centration sur l'*agir* corporel. Corps actif ou au repos, il ne s'agit pas ici du corps objectif systématisé par la science mais d'un lieu de présence individuelle. Agissant ou non, ce *corps à vivre* prend, et souvent reprend, toute sa place en séance via un partenariat intime avec les paroles prononcées par le sophrologue. L'exposé envisage les rapports pénétrants qui unissent ces paroles et le vécu du sophronisant. Jusqu'au sentiment de pleine présence que la sophrologie nomme *vivance* et qui sous-tend les métamorphoses existentielles survenant lors de la cure. Il ne s'agit pas là d'abstractions théoriques mais de vécu comme l'a notamment montré une longue expérience en cancérologie. Puis l'exposé se termine par un bref monologue intérieur du sujet au cours d'une relaxation dynamique.

14h45 Dr Benoit Fouché - médecin, sophrothérapeute, membre du CA de la SFS

LE CORPS À VIVRE ET LE MOI CORPOREL IMAGINAIRE : POÉSIE ET NEUROSCIENCES

Le Corps à vivre et le Moi Corporel Imaginaire lus par notre conscience poétique et par les Neurosciences : ce n'est pas pareil.

Le Corps à vivre est le fondement de notre pratique sophrologique. Dans la relaxation dynamique, nous vivons la circulation de l'énergie dans le corps. Et, quand ça se bloque, ce sont des émotions inconscientes qui sont derrière. La sophrologie permet de les identifier et de les modifier.

Puis nous allons accéder au monde des images : Le Moi Corporel Imaginaire puis nous rencontrerons les souvenirs du passé, des élans émotionnels et imaginaires que nous avons appelés Universels Corporels Inconscients, des images fondamentales...

Les Neurosciences peuvent-elles lire dans notre cerveau nos sentiments et nos images intérieures ?

Puis nous ferons une pratique corporelle en éveillant des images et des sons dans les 7 centres énergétiques de notre corps.

15h45 Patrick Ehrhard - sophrologue, chorégraphe et auteur

LES COORDINATIONS INSTINCTIVES

Ces moments ensemble vous proposent de vivre les quatre mouvements de base qui nous sont donnés avec la vie. Ils sont notre capital archaïque inné. Ils sont des soutiens incontournables dans le développement intérieur de chacun. Liés à une intentionnalité, un projet de vie, ces mouvements, observables au cours du développement du petit enfant, sont à réapprivoiser dans notre existence d'adulte afin de parfaire et garder le mouvement harmonique de l'esprit uni au corps. Chemin *vivantiel* de « déverrouillage » de notre personne, il est à noter que nous retrouvons ces quatre mouvements fondamentaux en interaction dans toutes les danses ethniques et initiatiques du monde entier.

PRATIQUE - Vivre dans sa nature originelle l'ondulation reptilienne, le rebond, le balancement du bassin, le piétinement. Vivance avec un projet existentiel.

16h30 Yannick Frieh - sophrothérapeute, psychopraticien, directeur de l'Ecole de Sophrologie et Sophrothérapie d'Alsace

DU CORPS VIVANT AU CORPS PARLANT... EN MOUVEMENT : UNE PAROLE INCARNÉE

La présentation de cet intitulé décrit parfaitement le travail mis en avant au cours de la pratique sophrologique, processus à entretenir en continu, et cela quelle que soit la problématique de départ déposée par le consultant. En effet, le Mouvement laisse entrevoir progressivement une évolution significative, dynamique et certes parfois complexe, dans la perception et l'expérience vécue du corps propre, mais aussi du Mouvement des idées, des pensées, des émotions et du sens de l'existence.

Le corps dans sa dimension biologique est certes le support de la vie, qui fait de nous des êtres humains, sensibles

et instables, mais c'est aussi l'élément incontournable de l'expression verbale de chaque individu.

Un corps vivant est un corps en mouvement, un corps qui s'exprime, qui pense, qui transforme le monde qui l'entoure, dans lequel il évolue dans sa relation présente.

La dimension expressive et communicative du corps habité sous-tend une parole incarnée, un langage ancré dans notre expérience corporelle, sensorielle qui mobilise une nouvelle dynamique énergétique dans l'investissement du redéploiement de la personne dans le monde.

La Sophrologie Existentielle participe à développer la conscience de soi, de l'autre, du monde et invite à une réflexion sur la nature de l'être humain, sachant qu'il n'y a pas de modèle d'être au monde et souligne l'importance du corps vécu dans la communication.

17h15 Marcella – sophrologue, sophrothérapeute et formatrice, membre du CA de la SFS

PRATIQUE, DOUCEUR EN MOUVEMENT DANS LE CORPS

Dimanche matin

9h00 Sophie Schang - sophrologue et formatrice, membre du CA de la SFS

LE CORPS COMME « ESPACE DE RECONSTRUCTION » DANS LA QUESTION DE LA PRÉVENTION DU HARCÈLEMENT SCOLAIRE

Mouvement et liberté du corps et de la conscience dans le vécu du harcèlement.

Souvent le harcèlement est ressenti comme une agression physique et psychique. Nous verrons comment en travaillant sur la corporalité, la sophrologie peut constituer une aide efficace tant pour prévenir qu'accompagner les victimes de harcèlement.

9h45 Agathe Delisle - neuropsychologue, sophrologue et formatrice

VIVRE SON CORPS DANS TOUS SES ÉTATS : UN VOYAGE SOPHROLOGIQUE

Au long de notre vie notre corps se modifie sans cesse.

Modifications menues, prise ou perte de quelques kilos, développement ou diminution de notre masse musculaire en fonction de nos activités, modification de l'aspect, de la couleur de nos cheveux etc.

Ou modifications importantes, croissance et augmentation du poids pendant l'enfance, perte de la dentition, l'adolescence avec l'apparition des signes sexuels secondaires, perte d'organes ou de beaucoup de poids au cours des maladies, opérations, baisse de la masse musculaire et de la masse osseuse au cours du vieillissement.

Notre perception de notre corps à travers tous ces aléas se modifie à son rythme, pas toujours actualisé au regard des modifications survenues.

Notre « sentiment même de soi », comme le nomme Antonio Damasio, reste le fil d'Ariane de notre identité, le goût de nous-même persiste, présent, spécifique et fiable au cours du temps.

En est-il de même du regard que porte notre ego sur ce corps changeant ? C'est ce je vous propose d'interroger en nous penchant sur ces temps d'évolution et ce que nous en ressentons.

11h00 Dr Francis Gheysen - médecin, psychiatre, psychothérapeute

CORPS, CŒUR ET ESPRIT À LA LUMIÈRE DE LA COMPASSION

Pratiquant la psychiatrie depuis une quarantaine d'années, l'auteur constate avec bonheur que le rapport au corps du psychiatre a bien changé. Autrefois, il aurait été inconcevable de toucher un patient, voire même de l'examiner, bien que le psychiatre fût médecin. Cette tâche était dévolue à des collègues somaticiens. De manière similaire, le travail psychothérapeutique influencé à l'aube des années 90 par les avancées des thérapies cognitivo-comportementales étaient essentiellement d'essence cognitive, outre l'action sur le comportement. Quid du corps pouvait-on se demander alors ? Aujourd'hui, les nouvelles psychothérapies dites de troisième génération reposant sur l'approche des émotions ne posent plus la question : « qu'est-ce que vous pensez ? » mais plutôt : « qu'est-ce que vous ressentez ? » On considère en effet que le corps garde les traces inconscientes des traumas qui ont scandé la vie des personnes qui nous consultent, ainsi que les modalités d'attachement dont elles ont

bénéficié, sécurisée ou insécurisée. Parmi ces nouvelles thérapies, l'auteur insistera plus particulièrement sur la thérapie fondée sur la compassion (TFC), nouvelle approche d'origine britannique, qui s'attache à développer sa sensibilité à sa propre souffrance et celle des autres, ainsi que la motivation à essayer d'alléger cette souffrance et de la prévenir au mieux de ses possibilités. Cette approche novatrice, s'étayant entre autres sur la pratique de la pleine conscience, se focalise sur le corps comme lieu de présence au monde, de révélateur sémiologique et de cure des résonances émotionnelles traumatiques.

Dimanche après-midi

14h00 **Claudie Terk-Chalanset** - Docteur en chirurgie dentaire honoraire, Docteur de l'Université René Descartes, Paris V, psychanalyste, sophrothérapeute, Vice-présidente de la SFS

LANGAGE D'ORGANES ET ÉCRITURE DU CORPS

Chez un sujet mots, images, larmes, mais aussi secrets et signifiants ont pu être non pas refoulés mais forclos, car antérieurs à toute possibilité de symbolisation ou douloureux au point de provoquer une cassure, une faille chez l'individu.

Enkystés, encryptés en un caveau secret, indicibles, ils sont pourtant profondément pathogènes. Ils pourront resurgir dans le Réel, par exemple sous forme de trouble psychosomatique. Le corps s'y exprime là en hiéroglyphes, en rébus dans une écriture dont le langage est à décrypter dans sa symbolique et son ambivalence. La mise à jour patiente de certains de ces secrets et signifiants telle que l'on peut la vivre et la faire vivre aussi en Sophrologie peut-elle nous aider à accompagner un sujet sur un chemin de guérison ?

En d'autres termes la parole bâillonnée, lorsqu'en mots ou par le biais du corps souffrant, elle se libère a-t-elle des effets repérables dans le combat contre la maladie, contre la douleur ?

Cette question que la clinique nous pose, le thème choisi cette année nous aidera à y réfléchir.

14h45 **Chantal Biwer** - sophrologue, art-thérapeute, hypnothérapeute, membre du CA de la SFS

L'IMPORTANCE DE LA PAROLE ET DU MOUVEMENT FACE À LA PATHOLOGIE MENTALE

Nous aborderons dans cette communication la fonction de la parole, l'importance des mots, la syntaxe, la structure de l'histoire qui s'y raconte en simultanéité avec les mouvements en sophrologie lors de la prise en charge de la maladie mentale et sa clinique du corps.

15h45 **Florelle Delattre** - danseuse, chorégraphe et sophrologue

SOPHRO-DANSE

Il s'agira dans cette conférence-atelier de partir à la recherche de notre être intérieur, d'explorer nos ressentis et nos émotions du moment afin de laisser le corps s'exprimer en-dehors de toute intervention mentale contrôlée. La sophro-danse fait appel à la danse intuitive tout en s'appuyant sur plusieurs techniques sophrologiques (respiration, exercices dynamiques, visualisation guidée ou non, ...). À l'instar de la danse-thérapie, la sophro-danse permet de libérer le mental, de se reconnecter à son être profond, de rencontrer son intériorité à travers sa propre danse, de se réapproprier son corps tel qu'il est, de vivre sa corporalité en dehors de tout jugement, bref « d'explorer les chemins d'épanouissement de l'Être avec le Corps pour véhicule ».

16h30 **Matthieu Wiert** - sophrologue, formateur et ultra-traileur

LA SOPHROLOGIE À L'ÉPREUVE DU CORPS EN ULTRA-TRAIL

Partage d'expérience en tant que sophrologue et ultra traileur sur le compagnonnage avec le corps durant une traversée aventureuse de 46h autour du Mont-Blanc en septembre 2023. Partage sur le vécu sophrologique et le rapport au corps parlant et en mouvement lors de cette aventure. Le corps parlant par sa fatigue, ses douleurs, ses émotions (agréables, et moins agréables), ses besoins en alimentation et en hydratation durant l'aventure, sa confiance, son errance, sa force, sa fragilité, sa résilience, sa renaissance, tout cela donc en mouvement (170 km et 10 000 m de dénivelé en marchant et courant) et avec la sophrologie en filigrane.