



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Septembre 2020

Edito

Chers amis,

J'espère que votre été s'est passé agréablement, la rentrée de septembre s'annonce encore avec des doutes et incertitudes mais en nous appuyant sur **notre capacité d'adaptation**, nous pouvons continuer d'avancer et franchir ce cap difficile.

C'est pourquoi **nous avons maintenu notre Congrès de décembre** et que nous l'adapterons si besoin, en fonction des évolutions à venir.

Aujourd'hui **les valeurs de la sophrologie**, accueil sans jugement, bienveillance, recherche de ses ressources profondes, peuvent permettre à chacun de s'aider et d'aider autrui.

En attendant de se revoir, je souhaite à tous l'imagination et l'énergie nécessaires à cette période de transition.

*Claude Chatillon
Présidente de la SFS*

Zoom sur nos actions en cours

Congrès de la S.F.S.

Le thème retenu est d'actualité :

La Sophrologie face à l'actuel malaise dans la Civilisation

La place du sujet, les répercussions sur le corps

Les inscriptions sont en cours. Nous ne pouvons accueillir qu'un groupe restreint de personnes compte tenu des protocoles sanitaires à respecter, mais nous espérons bien pouvoir le maintenir !!

Norme AFNOR NF SERVICES pour la sophrologie

Comme toutes les activités « non essentielles », les travaux sur la Norme AFNOR ont été suspendus... ce qui n'a pas empêché le groupe des sophrologues de toutes tendances, de continuer à réfléchir et avancer dans la création de la Norme.

Nous nous sommes réunis, parlés et écoutés, « hors présence AFNOR » et à distance via ZOOM, et les travaux progressent. Des réunions à distance sont encore prévues jusqu'à la fin de l'année pour tenter de terminer la première phase du projet qui sera ensuite soumis à l'enquête publique.

La SFS continue de participer et nous vous tiendrons informés de l'évolution des travaux.

Le réseau des Ecoles s'agrandit

La S.F.S. accueille 2 nouvelles écoles dans son réseau des centres préparateurs à l'obtention du titre RNCP.

Il s'agit de l'**Ecole Française de Sophrologie de Montpellier – EFSM**, dirigée par Hélène Faucon-Martin et le **Centre de Formation Zuili**, dirigé par Anaïs Zuili.

Nous leur souhaitons la bienvenue.

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

Septembre 2020

- **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**'.

Actualités

Congrès de la SFS

Le prochain congrès de la SFS aura lieu les **5 et 6 décembre 2020**, à Paris, sur le thème

La Sophrologie face à l'actuel malaise dans la Civilisation

La place du sujet, les répercussions sur le corps

Le thème de ce 51^e Congrès s'est imposé à nous à la suite d'une discussion autour de nos expériences face aux demandes actuelles laissant entrevoir de difficiles adaptations aux rythmes de vie, exigences au travail, performances attendues, engendrant de nouvelles souffrances, de nouveaux troubles, de nouvelles interrogations.



Qu'en est-il de notre singularité, de notre sphère intime, de notre temporalité, de notre

rapport au monde ?... Telles étaient les questions que nous souhaitons aborder et qui résonnent d'autant plus fort aujourd'hui avec le surgissement de la pandémie.

Notre époque, comme toute période de mutation, génère un « malaise » tant psychique que corporel.

L'actuel malaise est-il la continuation sous d'autres formes de celui dépeint par Freud en 1929, ou bien

constitue-t-il quelque chose de nouveau et de différent ?

Toutes les informations sur le site dédié : www.congres-sophrologie-sfs.com

La formation continue

La formation continue est un aspect essentiel du métier de sophrologue. Voici une sélection des activités proposées par les écoles membres à la S.F.S.

Centre Evolution Formation



Montereau, les 17-18 octobre et 14-15 novembre 2020, spécialisation **Sophrologie et bien-être émotionnel**

Adapter la sophrologie à la gestion des émotions. Accompagner la personne dans différentes situations émotionnelles, professionnelles ou personnelles : gestion des émotions en situation de stress, de changement, de dépendance.

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

Montereau, du 8 janvier au 5 avril 2021, spécialisation **Sophrologue humaniste expert**

4 modules de 4 jours pour développer de nouveaux savoir-faire, des savoir-être et des capacités autour de la réalisation de soi, de la gestion du potentiel et de la concrétisation des projets de vie.

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

Institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris – ISSP



Paris, les 10-11 octobre 2020, spécialisation **Sophrologie et psychosomatique**

Présenter les approches psychosomatiques. Sensibiliser à la dimension existentielle de la sophrologie. Présenter la psychothérapie existentielle

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



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Septembre 2020

Paris, le 8 novembre 2020, spécialisation **Sophrologie et psychologie positive**

Identifier les principes fondamentaux de la psychologie positive. Comprendre les liens entre la psychologie positive et la sophrologie. Mettre en application la psychologie positive dans l'approche sophrologique.

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

Michèle Freud Formations

Saint-Raphaël, 24-25 octobre 2020, spécialisation **Sport : optimiser le mental**

Définir les principes qui organisent la préparation mentale dans le sport. Donner aux sportifs ou aux coachs les clés psychologiques de la réussite. Acquérir différentes techniques d'optimisation de la performance

Michèle FREUD
FORMATIONS

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

Les publications

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

Les Actes du 50^e congrès de la S.F.S. viennent de paraître aux éditions L'Harmattan.



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.

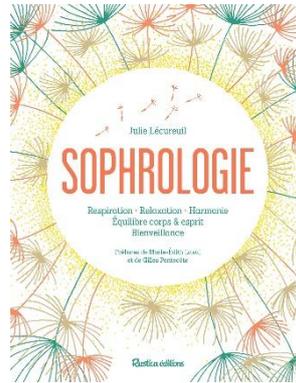
Il a été question dans ce congrès d'adaptation au vécu de l'individu, que ce soit au travers de la maladie, des transformations du corps, ou de l'immigration, question aussi du vécu de soi en état sophronique, des cultures locales et du dépassement des clivages à travers l'ouverture et l'enrichissement mutuel.

Un ouvrage riche en contenu où vous retrouverez l'ensemble des conférences de ce 50^e congrès.

Ed. L'Harmattan, 20.50€.

Julie LECUREUIL, *La Sophrologie*

Prendre du temps pour soi, gérer les situations de stress ou les événements difficiles... La sophrologie nous permet d'apprendre à nous retrouver, à nous recentrer sur nous-même, à découvrir nos ressources intérieures, et à nous autoriser des instants de détente.

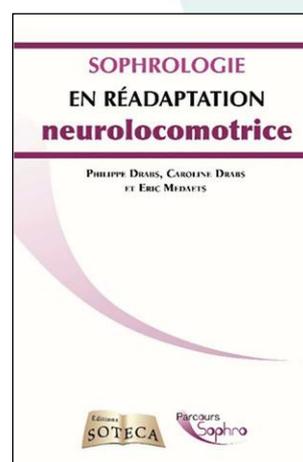


Ce livre, qui se présente comme un voyage méditatif, relaxant et introspectif, permet au grand public de mieux comprendre la sophrologie et ce qu'elle peut apporter. Il comporte également des astuces et exercices pratiques s'adaptant à différents moments de la journée et de la vie, qui peuvent être intégrés petit à petit au quotidien.

Ed. Rustica, 19€

Philippe DRABS, Caroline DRABS et Eric MEDAETS, *Sophrologie en réadaptation neurolocomotrice*

Cet ouvrage vise avant tout les médecins et les paramédicaux passionnés par l'usage de la sophrologie en rééducation neuro-locomotrice.



Il se veut surtout pratique, éthique et empirique, partant de la longue expérience des auteurs qui sont aussi des pionniers dans le domaine en Belgique.

Les auteurs décrivent le vécu des patients dans des situations précises, au travers de cas cliniques, à partir des symptômes en ne

perdant jamais de vue les objectifs qu'ils rencontrent en rééducation et réadaptation. Ces cas vécus au plus près sont complétés par des solutions pratiques que l'on peut appliquer dans de multiples circonstances.

Tel un mode d'emploi ou une recette de cuisine, le livre est présenté sous forme de chapitres indépendants les uns des autres. Le lecteur spécialisé peut donc trouver plus rapidement des réponses à ses interrogations.

Ed. Soteca, 25€.

À la une

Interview de Christine VARNIÈRE

Bonjour Christine VARNIERE, toi et moi nous connaissons bien car tu es l'une des deux précieuses assistantes de la SFS et nous travaillons ensemble sur la commission communication.

J'ai choisi de t'interviewer aujourd'hui pour permettre à nos lecteurs de mieux comprendre tes missions au sein de la SFS, mais aussi pour leur permettre une rencontre privilégiée avec la femme ET la sophrologue que tu es, indissociable l'une de l'autre !



Peux-tu nous en dire un peu plus sur ton parcours ?

Oui volontiers.

Je suis une voyageuse éprise de découvertes et j'aime aller à la rencontre de ce que je ne connais pas !

Pour cela j'ai la chance de parler couramment plusieurs langues étrangères.

Tu as fait des études en langues étrangères ?

Non, mais j'aime les langues et j'en pratique plusieurs. Après une licence en psychologie et un DEA

en sciences de l'éducation, ma vie professionnelle a commencé à... New York ! où j'ai fait du bénévolat auprès des enfants et des sortants de prison dans le cadre d'une mission de réinsertion, de 1989 à 1991.

En 1991 je suis arrivée au Portugal au début de l'intégration de ce pays à la CEE. Il y avait alors beaucoup à découvrir et à bâtir, c'était passionnant !

J'ai commencé à travailler dans une entreprise d'informatique spécialisée en langues vivantes.

Mon profil polyglotte m'a permis d'obtenir un poste bien que n'ayant alors aucune compétence informatique et de me former progressivement.

C'est aussi au Portugal que je me suis initiée au yoga, à la méditation et aux thérapies énergétiques.

Malheureusement, avec la crise économique de 2004 l'emploi s'est raréfié et je suis revenue en France fin 2004 pour trouver un emploi.

Que se passe-t-il alors pour toi à cette date ?

En 2005 Benoît Fouché est élu Président de la SFS. Il cherche une compétence en informatique, idéalement sensibilisée aux pratiques à médiation psychocorporelle, plus spécifiquement la sophrologie, le yoga ou la relaxation.

Un ami nous met en relation et c'est ainsi que l'aventure commence pour moi !

Parle-nous de ta rencontre avec la sophrologie.

La sophrologie me parle dès que je la découvre et je ne cesse depuis de me nourrir par ma pratique !

À l'époque, j'y trouve un « rassemblement » entre le corporel, la méditation et la relation d'aide qui donnait une cohérence à tout ce qui avait jusqu'à présent retenu mon attention en le fédérant ! C'est donc une belle rencontre que je concrétise par une formation en sophrologie.

En 2006, je me forme à l'ISP, Institut de Sophrologie de Paris (NDLR devenu l'actuel ISSP, Institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris) et à l'IERSP, Institut Européen de Recherche en Sophrologie et Psychothérapie de Théodore-Yves NASSÉ (NDLR l'IERSP fermera ses portes en 2012). Et je termine actuellement une formation d'orientation

Septembre 2020

caycédiennne à l'INES, Institut National d'Enseignement de la Sophrologie.

Quelles sont tes missions au sein de la SFS ?

Elles sont très variées et concernent notamment la gestion et la mise à jour du site Internet.

J'assure aussi le suivi des adhérents et la réponse à leurs questions, d'ordre administrative ou logistique.

Plus spécifiquement, je suis rattachée à la commission formation et RNCP pour ce qui concerne l'édition des diplômes et le suivi de la liste des certifiés.

En lien avec la commission Congrès et Évènements, je participe à l'organisation et la promotion des congrès et des journées professionnelles, notamment par la création du site internet du congrès.

Enfin, en lien avec toi sur la partie communication, je participe à la gestion des réseaux sociaux.

Voilà déjà un agenda bien rempli ! Mais je crois que ce n'est pas tout, non ?

Effectivement, en marge de la SFS je m'occupe aussi depuis 2006 du Forum Sophrologie Plurielle en collaboration avec Benoît Fouché, notamment le suivi et l'accueil des participants et des animateurs de cet évènement annuel ainsi que son organisation au plan événementiel et administratif.

Enfin, je coordonne et co-anime des ateliers de séances collectives des RD1 et RD3 pour l'ISSP.

Est-ce que tu trouves le temps d'exercer en tant que sophrologue ?

Sourire. Oui !

J'ai un cabinet près de République à Paris où j'interviens notamment sur les problématiques de sommeil mais aussi et surtout dans l'accompagnement des périodes de changement de vie au sens le plus large du terme.

Qu'entends-tu par-là ?

Cela peut concerner un changement de statut professionnel, un déménagement, une séparation et plus généralement toutes situations de changement de vie qui nécessite de s'adapter.

Sans doute tes nombreuses expériences en matière d'expatriation et de voyages t'ont-elles permis de développer et de transmettre de solides capacités d'adaptation.

Christine, merci pour la richesse de cet échange qui va permettre à nos lecteurs de mieux te connaître et de comprendre tes missions au sein de la SFS.

As-tu un mot de fin ?

Peut-être partager ma vision de la vie : faire face et s'adapter !

C'est ce que la Sophrologie m'a apporté et continue de m'apporter au quotidien.

Propos recueillis par Judith DUMAS

Site internet de Christine VARNIÈRE : www.sophrologie.crossplanet.com/

Le réseau des écoles

CENTRE EVOLUTION FORMATION CONSEIL

Chère Patricia bonjour, vous êtes sophrologue humaniste expert, fondatrice et directrice de Centre Evolution Formation Conseil, une école en sophrologie et pratiques de la relation d'aide.

J'ai le plaisir de vous interviewer pour vous permettre de présenter votre école à nos adhérents.



Pouvez-vous nous parler de la naissance de cette école ?

Volontiers, Judith et merci pour cette proposition d'interview !

J'ai créé le Centre Évolution Formation Conseil en 1999 et

l'école a fêté ses 20 ans l'an dernier !

Le désir de fonder cette école est d'abord né de mes observations.



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Septembre 2020

Infirmière anesthésiste puis cadre de santé, j'ai constaté tout au long de mon parcours professionnel l'importance pour les professionnels de santé, et plus largement, tout public, de disposer d'outils simples pour gérer le stress et trouver un équilibre émotionnel.

Je me suis formée à la sophrologie à l'École de Sophrologie Caycédienne de Paris, créée et dirigée à l'époque par le Docteur Pierre GUIRCHOUN, puis à travers un Master Spécialiste en Andorre avec le professeur CAYCEDO lui-même.

Ayant par ailleurs longtemps enseigné en école d'infirmière, j'ai toujours eu une vive appétence pour la **formation** et le goût de transmettre aux autres une autre manière de fonctionner, leur permettre d'accéder à leurs ressources intérieures pour mettre en place un schéma de fonctionnement nouveau, plus adapté à leur bien-être !

Cette adaptation, dans le respect de l'autonomie de l'autre, représente pour moi une véritable **évolution** de conscience et c'est là, me semble-t-il, tout le sens de l'expérience humaine tant individuelle que collective !

C'est de ces valeurs, porteuses d'une certaine vision de l'enseignement et du partage qu'est né le Centre Evolution Formation Conseil.

Le nom même de votre école est tout à fait porteur de votre vision, effectivement !

Quelle est votre pédagogie Patricia ?

Elle résulte de mes propres compréhensions de la sophrologie et de mes différentes études dans le domaine de la psychologie, de l'émotion et de l'énergie humaine.

De façon « vivantielle » (*NDLR de l'espagnol vivancia au sens du néologisme introduit par A. CAYCEDO pour exprimer l'idée d'un vécu intégré*), j'ai eu à cœur de m'approprier la méthode sophrologique et de la mettre en relation avec ma propre expérience et conception de la dynamique humaine dans toutes ses dimensions.

J'ai ainsi intégré dans mes formations la notion d'objectif pédagogique, pour permettre aux sophrologues de concevoir des programmes thématiques en fonction des attentes exprimées par

les bénéficiaires, et le concept de projet existentiel, afin que les sophrologues soient capables de saisir les besoins profonds d'un individu, afin d'adapter les exercices en tenant compte de toutes les pratiques existantes en sophrologie dans les cycles fondamentaux et supérieurs.

Ainsi j'incorpore dans mes apprentissages des codes et des clés de compréhension, pour une bonne appropriation des techniques par les futurs Sophrologues professionnels, et pour leur faciliter une autonomie dans la mise en lien des concepts, des exercices et des besoins des bénéficiaires.

Dès le cycle de base, les sophrologues en formation apprennent à bâtir des programmes d'accompagnement, à construire un *Terpnos Logos* adapté et à développer des savoir-faire et des savoir-être nécessaires à la pratique du métier de sophrologue dans la vision que je leur transmets.

Je constate que votre approche pédagogique est très axée sur l'écoute des besoins du pratiquant qui consulte le sophrologue.

C'est exact ! En ce sens, dès le cycle de base, la formation englobe en particulier la pratique des phénomodescriptions et l'étude des phénomènes, pour savoir orienter la pratique inter-séance du bénéficiaire.

Cela permet de se repérer dans le processus d'autonomisation de la personne et de le renforcer, tout en leur permettant de développer capacités et savoir-être pour mieux vivre et exister.

M'appuyant sur cette pratique de sophro-étude des phénomènes, je l'ai améliorée sur les 10 dernières années et j'ai noté combien elle est précieuse dans le suivi des bénéficiaires !

Vous évoquez le cycle de base. Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur les modalités de la formation ?

La formation comporte 310 heures sur 2 ans minimum et 3 ans maximum, en semaines ou en week-end.

L'école fait partie des premiers centres nationaux de formation à être certifiés Qualiopi, depuis décembre 2019, et fait partie du réseau de la SFS pour la délivrance des titres de Sophrologue inscrits au RNCP.



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Septembre 2020

Patricia, pouvez-vous nous présenter votre équipe pédagogique ?

Volontiers ! L'équipe compte 6 formatrices y compris moi-même, toutes sophrologues, qui interviennent sur les différents cursus.

Florence KOWALSKI, Sophrologue Humaniste Expert, infirmière et formatrice en Entreprises, Christelle BRIOT, Sophrologue, ancienne DRH et nouvellement arrivée dans notre équipe, Florence BINAY, Sophrologue, Relaxologue et éducatrice de jeunes enfants et Marie-Claire PENOT, Sophrologue, relaxologue et conceptrice du massage relaxant Fuhén. L'équipe compte aussi Frédérique FAUCHER, Sophrologue Humaniste Expert et formatrice en Entreprises.

C'est une équipe bien féminine ! (sourire). Proposez-vous un cycle supérieur ?

Oui, celui de Sophrologue Humaniste Expert ©.

Ce cycle s'inspire des relaxations dynamiques des cycles supérieurs de Caycedo mais il n'impose pas de les déployer dans leur ordre chronologique initial mais de les utiliser en fonction des besoins des pratiquants, dans le respect de leur état de conscience.

Par un travail en approche « projet », les Sophrologues du cycle supérieur apprennent à monter et adapter des programmes, en tenant compte d'une structure facilitant une évolution de conscience rapide, pour répondre aux besoins spécifiques du projet existentiel des sujets qu'ils accompagnent.

Est-ce là pour vous le sens du mot humaniste ?

Oui. Il s'agit de tenir compte de l'être dans toutes ses dimensions, avec tout ce qu'il a de beau et de grand, non dévoilé, en perspective, pour faciliter cette émergence.

Dans ce cycle, chaque sophrologue vient créer une dynamique relationnelle dans la communication avec les personnes accompagnées qui se transforme en une relation de coexistence qui évolue au fur et à mesure de l'accompagnement et du dévoilement de la conscience !

C'est une belle interprétation de la notion d'alliance sophronique ! Proposez-vous des spécialisations ?

Oui, dans l'accompagnement à la périnatalité et à la parentalité notamment, dont la spécificité est d'intégrer aussi le père dans l'attente puis l'accueil de l'enfant à venir et d'aborder la parentalité à travers une réflexion autour de la place de chacun dans la famille qui se compose.

Le Centre Evolution Formation Conseil propose aussi des formations pour les enfants par tranche d'âge : 2-6 ans, 6-12 ans, collégiens et lycéens.

Nous proposons également une spécialisation « Sophrologie et bien-être émotionnel » ainsi qu'une formation à l'EFT (Emotional Freedom Techniques) permettant d'offrir aux sophrologues qui le souhaitent un outil de rééquilibrage émotionnel complémentaire à la sophrologie.

Enfin, je souhaite évoquer la formation « Devenir Formateur en Entreprises - Prévention des RPS. A proprement parler, ce n'est pas une spécialisation en sophrologie.

Très pragmatique, cette formation permet de définir et de comprendre les risques psycho-sociaux mais aussi d'apprendre à bâtir des programmes et des contenus de formations professionnelles dans le respect des réglementations existantes et du cahier des charges de l'entreprise jusqu'à l'élaboration d'un rapport final.

Patricia, merci pour cette interview dynamique et riche d'informations !

Un mot de fin qui vous ressemble à l'attention de nos lecteurs pour la terminer ?

La conscience a toujours évolué et évoluera toujours. Chaque individu est porteur d'un potentiel énorme et infini en lui, chaque individu contribue à l'évolution de l'ensemble et il est temps maintenant que chacun prenne sa place avec joie et bonheur !

Interview réalisée par Judith DUMAS

Pour découvrir le Centre Evolution Formation Conseil : <https://evolutionsophroformation.com/>

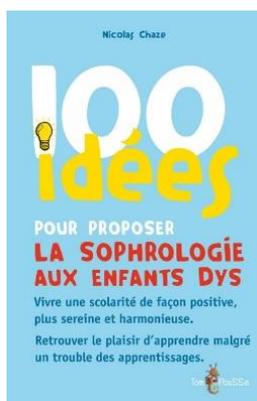
Les sens de mon livre

Sur une idée originale de Marcella, une nouvelle 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 Nicolas Chaze pour son livre « *100 idées pour proposer la Sophrologie aux enfants DYS* », aux Éditions Tom Pousse.

Nicolas, c'est à vous !

Je m'installe confortablement sur mon siège. Le dos droit les épaules relâchées la tête bien en équilibre les pieds bien à plat au sol, les mains posées sur mes cuisses, je respire amplement. Je peux fermer les yeux. Peu à peu j'allonge mon temps d'expiration et je me laisse aller à l'agréable détente de tout mon corps. En route pour vivre mon livre avec mes 5 sens déployés.

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

Progressivement se dessine un tableau impressionniste fait de petites touches, de taches de couleurs éparses, d'une foison de petites formes et détails qui peu à peu s'articulent, s'organisent...

Se dessinent alors des arabesques, des volutes de pensées, d'idées, des tourbillons d'expériences...

Peu à peu, ce tableau prend vie, le recul permet de l'appréhender de manière globale et aérienne, un regard plus précis permet d'en comprendre les détails

et les articulations. Chaque chose est en quelque sorte à sa place, en équilibre...permettant à chacun de s'en faire une idée, un univers, un édifice unique.

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

L'air s'emplit alors de senteurs estivales, celles de la lavande, de l'herbe fraîchement coupée, des croissants chauds, du chocolat.

On y retrouve des parfums enivrants d'enfance, de volupté et d'innocence. On s'y sent bien, accueilli et enveloppé de ces odeurs qui rappellent les jeux, l'oisiveté et l'insouciance. On sent le chaud, le vrai, le simple, l'évidence. L'enfance est ainsi crue et simple.

Mon livre est un son que j'aime entendre

Vient alors le chant lancinant du mistral, les stridulations puissantes des cigales, le silence et le bleu du ciel transpercé des cris d'oiseaux. De ce vacarme naît le silence, contraste puissant qui donne à chaque instant suspendu une intensité particulière. Le silence comme les couleurs ont une densité, une présence comme nulle part ailleurs.

Ce livre est rempli de ce bleu, de ce silence, de la beauté de chaque instant, de lumière crue qui fait plisser les yeux, du bleu incandescent du ciel de Provence.

Mon livre est une saveur que j'aime goûter

Surviennent alors les goûts, une explosion de saveurs, qui palpitent dans la bouche, font danser les papilles, réveillent le palais...

Un plaisir qui persistera encore longtemps et dont la seule évocation fera saliver longtemps. L'intensité du goût de la tapenade, de l'huile d'olive, du vin d'ici, le croquant des amandes, la texture granuleuse des figues, autant de saveurs de l'été, véritables orages gustatifs. L'enfance est ainsi, comme la madeleine de Proust, ces chimères infantiles persistent dans le grand-âge, ce sont autant de plaisants mirages, des éclats de plaisir, l'écho d'une inoubliable sensation.

Les mots sont parfois ainsi en bouche, ils laissent un écho, une sensation, leurs sonorités parfois maladroites emplissent les bouches, dégringolent et rebondissent, laissent une trace indélébile dans le silence, ce sont des mots d'enfants, les mots dits de l'instant, du présent.

Mon livre est une texture que j'aime toucher

Peu à peu la sensation se fait plus présente, de l'effleurement au plaisir, de la texture dérangement à un léger chatouillis. Cette sensation parcourt chacune des innombrables terminaisons nerveuses, les enchante, les réveille... gagnant progressivement en densité et en intensité. La sensation devient concrète, puissante. Le plaisir est intense, la détente quasi immédiate, rappelant là encore l'enfance, la mère ou tout contact rassurant... On ne souhaiterait alors qu'une seule chose, que cela dure encore dans un éternel présent...

Être pleinement accueilli, contenu et accepté avec ses creux et ses bosses, pouvoir se blottir dans un espace bienveillant pour laisser émerger ses qualités, sa richesse personnelle. Force de résilience de ceux qui ont tant de mal à s'approprier mots et concepts, à exprimer la profondeur et la sensibilité de leur être. Êtres au langage blessé, imparfait...

Mon livre pourrait être une graine, une pluie d'étoiles filantes, un banc de poissons. Il pourrait renaître, faire des petits, donner de nouvelles idées, susciter un élan. Il est à l'image de la vie, un instant fugitif, une rencontre entre sophrologie et orthophonie !

Un souhait pour mon livre

Je lui souhaite des prolongements, des pratiques gaies, vivantes, illustrées, une formation permettant d'en transmettre le sens et l'essence...

BIOGRAPHIE



Orthophoniste depuis 23 ans et sophrologue depuis 9 ans, Nicolas CHAZE a développé son expérience en cabinet libéral et en institution (IME, ITEP...). Il a enseigné l'informatique durant 6 ans, lors de la formation initiale des

orthophonistes.

Diplômé Sophrologue ISRA/FEPS il propose un accompagnement individuel essentiellement (mais aussi en groupe sous forme d'ateliers principalement auprès d'enfants) au sein de son cabinet à Bollène

pour les problématiques liées à la gestion du stress (Burn-Out), des émotions, du sommeil, à des pathologies chroniques, aux troubles du sommeil, aux phobies (phobie scolaire), à la réussite professionnelle et scolaire. Il propose par ailleurs des pratiques spécifiques aux troubles Dys (dyslexie, dysorthographe...) au handicap mental (trisomie, autisme), au bégaiement, aux troubles de la voix, aux pathologies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson...). Il est membre du GES (Groupe d'Épistémologie de la Sophrologie) et adhérent de la Chambre Syndicale de la Sophrologie.

Il a développé une formation SophroDys® permettant aux sophrologues de mieux appréhender les troubles Dys et de mettre en place une approche adaptée.

Il est l'auteur de l'ouvrage « 100 idées pour proposer la sophrologie aux enfants Dys » paru en 2016 aux éditions Tom Pousse et collabore avec les éditions Elsevier-Masson.

Il rédige régulièrement des articles traitant des troubles des apprentissages et troubles Dys dans le magazine « Sophrologie Pratique & Perspectives ».

www.sophrologique.com

Participez !

Vous souhaitez témoigner de votre pratique de sophrologue ?

Vous organisez, participez ou avez connaissance d'un événement, congrès, conférence, salon, etc., organisé dans votre région, et susceptible d'intéresser les sophrologues et/ou le public de la sophrologie,

N'hésitez à nous envoyer les informations à info@sophrologie-francaise.com, afin que nous puissions les relayer auprès du plus grand nombre !



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Septembre 2020

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