

Novembre 2021

Édito

Chers Amis,

En espérant que chacune et chacun d'entre vous a pu renouer positivement avec son rythme et ses activités, je me réjouis à l'idée de vous retrouver nombreux à notre Congrès des 4 et 5 décembre.

Echanges et retrouvailles nous confortent dans ce que nous sommes, nous rappellent d'où nous venons et nous aident à savoir où l'on veut aller.

En attendant ce plaisir partagé, amicales pensées à tous

*Claude Chatillon
Présidente de la SFS*

Le Mot de la Rédaction

Nous avons voulu placer ce dernier numéro de l'année 2021 sous l'égide de la **créativité** en vous offrant, avec l'aimable participation d'**Eléna VENEL**, quelques **moments de poésie**.

Nous espérons que vous prendrez autant plaisir à le découvrir que nous en avons pris à le rédiger !

Alors en cette fin d'année, **place à l'inspiration**.

Zoom sur le Congrès 2021

Prochain Congrès de la SFS à Paris les **4 et 5 décembre 2021**, sur le thème : « Place de la sophrologie face au malaise actuel de la civilisation », sujet d'actualité, intéressant à explorer en raison des effets et résonances de cette actuelle crise sur chacun d'entre nous, et des remises en question que cela peut engendrer.

Parce que la sophrologie est éminemment vivante, les **conférences** seront ponctuées par des moments de **pratiques in vivo**.

Le dimanche après-midi vous est réservé pour exprimer vos expériences et questionnements en dialoguant avec les différents intervenants.



Et pour renouer avec la convivialité « en direct », la **soirée festive du samedi** soir aura lieu sur place, à l'ASIEM, à partir de 19h30, avec buffet traiteur et DJ (sur inscription avant le 23 novembre).

Retrouvez toutes les informations, programme et bulletin d'inscription sur le site dédié du congrès : <https://www.congres-sophrologie-sfs.com/>

À la une – Spécial Poésie

Interview d'Elena VENEL

Elena VENEL bonjour, vous êtes Sophrologue, praticienne en hypnose clinique et en thérapie d'activation de conscience.

Nombre d'entre nous vous ont remarqué sur la toile pour vos posts toujours très inspirés, puissamment poétiques et magnifiquement illustrés.

Il s'en dégage une empathie, une écoute et une attention portée au vivant qui me touche au cœur, comme nombre de vos lecteurs.

Cela m'a donné envie de vous rencontrer et de permettre à la communauté des lecteurs de la Société Française de Sophrologie de mieux vous connaître.

Novembre 2021

Ma première question est la suivante : Eléna, en quoi votre pratique de la sophrologie inspire t'elle votre créativité ? A moins que ce ne soit l'inverse ?

Rire.

Je pense que les deux sont liées. La créativité enrichit l'accompagnement et permet de construire le chemin vers chaque personne qui vient en séance. Ce chemin est toujours différent, unique, commence par le premier pas dont le nom est l'Ecoute.

L'écoute est LA compétence à part entière dans le métier du sophrologue à travailler tous les jours.

Ce précieux outil peut être marqué par notre propre vécu, coloré par nos émotions, d'où l'importance de l'affiner au quotidien, veiller sur sa transparence et sa netteté.

Voulez-vous dire par là que l'écoute est un diapason ?

Oui, on pourrait dire que c'est le diapason qu'on à l'intérieur de soi, qui réagit au mouvement mental et sensoriel. Et comme rien n'est statique, nos savoirs aussi peuvent parfois la perturber, et pour la préserver, je pars aussi souvent que possible d'une page blanche.

Vous la mettez donc en lien avec la confiance ?

Absolument. Cette écoute commence dès la prise de rendez-vous, le moment où la confiance peut s'installer.

Vous parlez de l'écoute comme s'il s'agissait d'une matière noble et souple que l'on pouvait façonner à dessein ?

Je dirais qu'elle se vit, s'éprouve par celui qui écoute et par celui qui s'exprime. Il serait juste de dire que l'écoute demande un certain courage, comme le disait François Roustang, « *d'oublier ses certitudes* », oser de ne pas savoir afin de découvrir et c'est ce que j'essaie de faire et de renouveler, chaque jour.

L'écoute est un des paramètres clés de l'accompagnement, en lien avec la présence, la distance, le cadre.

Si le sophrologue sait écouter, le patient se sent entendu. Et être entendu c'est le début du changement souhaité.

Être entièrement présent est primordial, car le temps où l'on cherche dans la mémoire le protocole adapté on ne voit pas ce changement d'expression sur un visage, on ne remarque pas ce souffle qui soudain se modifie, ce mouvement d'épaule presque imperceptible qui fera la différence pourtant dans ma compréhension et le déroulement de la séance.

Il s'agit d'être avec soi-même, et avec ses compétences de sophrologue, et d'être avec la personne dans le même temps.



Tel un arbre debout se tenant entre terre et ciel il y faut un ancrage solide aussi, non ?

Oui tout à fait Judith.

La capacité de s'ancrer se travaille perpétuellement, car l'équilibre solide c'est avant tout l'équilibre souple, vivant, réajustable. Je répète souvent en séance : « *La souplesse rime avec l'équilibre, tout comme la créativité rime avec l'adaptabilité* ».

Elena quel est votre vision de la sophrologie ?

Le médecin travaille avec ce qui ne va pas. Je prends conscience de la problématique, et m'intéresse particulièrement à ce qui va bien, ce qui nourrit,



Novembre 2021

dynamise. La sophrologie est une méthode hors pair pour se connaître, renforcer ses ressources intérieures et, dans l'expérience de la vivance de son propre corps, devenir pleinement soi-même.

Elle est une complice par excellence dans la quête de l'équilibre intérieur et dans l'acceptation du mouvement incessant de la vie.

Quel privilège et quelle responsabilité pour le sophrologue de pouvoir accompagner la personne vers les réponses à ses questions, vers l'harmonie, vers l'autonomie !

Et comme chaque personne est différente, la sophrologie se réinvente, le cadre se reconstruit, la distance se fait juste afin de permettre de mieux voir, entendre et accompagner sans diriger.

Elena, d'où vient une telle poésie ? Comment avez-vous appris à manier les mots, à jouer de leur sens et de leurs sonorités ?

Je me retrouve totalement dans les mots de Claude Monet : « *Je dois peut-être aux fleurs d'avoir été peintre.* » Je m'inspire avant tout près de la nature.

Cette complicité particulière anime l'imaginaire, stimule les sens, aiguise l'intuition, reconnecte à tout le vivant.

Les immenses paysages de mon pays natal, les années passées à l'école de musique et ma passion pour les livres y sont certainement pour beaucoup aussi.

Originaire de la Russie j'ai fait mes études à l'université pédagogique où ensuite j'ai enseigné le français à la faculté des langues étrangères.

À mon arrivée en France, il y a 20 ans, j'ai obtenu une licence en lettres modernes pour avoir une équivalence.

C'est à ce moment que j'ai entendu parler de la sophrologie et j'ai pris la décision de m'y former à l'institut de sophrologie humaniste de Lille auprès de Jacqueline Baudet, Jean-Luc Godard, Madeleine Rolland, Claudia et Ricardo Sanchez et Catherine Bassereau.

Passionnée par la méthode, j'ai commencé à travailler tout de suite et très vite, en collaboration avec le corps médical.

Vous évoquez Claudia et Ricardo Sanchez, est-ce à dire que vous êtes formée en sophrologie ludique ? Quels sont vos éventuelles spécialisations ?

Effectivement je suis formée en sophrologie ludique, une excellente approche que je mets en pratique en séances individuelles et lors de mes interventions dans les écoles primaires.

Je suis également spécialisée dans la prise en charge des troubles anxieux, la dépression, les troubles du sommeil et les douleurs chroniques.

Après 8 années de pratique en sophrologie, je me suis formée à l'hypnose et aux techniques d'activation de conscience auprès de Dr Jean Becchio et Dr Pierre Lolong.

Pourquoi ces domaines de compétences spécifiquement ?

Basées sur les dernières découvertes en neurosciences l'hypnose et les techniques d'activation de la conscience aident d'une manière juste et efficace à orienter l'attention de la personne sur ses propres ressources, et, comme la sophrologie, lui permettent de s'entraîner pour devenir autonome.

Elena, comment ce métier nourrit-il votre créativité et en quoi est-il une source d'inspiration ?

Mon regard venu de quelques milliers de kilomètres me permet de rester quelqu'un qui découvre, explore et donc apprend.

Cette approche est extrêmement précieuse pour le sophrologue que je suis et dont le regard neuf élargit nettement le champ de vision et contribue à un travail précis et constructif.

À vrai dire je n'ai pas l'impression d'apprendre quoi que ce soit à ceux qui viennent me voir.

L'attention et l'écoute servent de faisceau de lumière dirigé sur le trésor caché, ignoré ou oublié – une capacité, un talent, une force intérieure que la personne découvre, se réapproprie et met en valeur.

C'est aussi tout le sens d'une approche humaniste, il me semble ?

Exactement. Un être humain dans sa globalité est le sujet central dans le travail de l'accompagnement.

Novembre 2021

Hannah Arendt écrivait « Les mots justes trouvés au bon moment sont de l'action » Elena, parlez-nous des mots, vous qui les maniez si bien !

« Il suffit d'un geste », écrivait François Roustang.

J'ai envie de continuer et dire qu'il suffit d'un mot parfois, le mot qui déclenchera un mouvement et comme une clé ouvrira une porte vers un réel changement.

Qu'en est-il alors de la langue ? Est-elle notre tour de Babel ? Quelle est votre vision, vous qui illustrez si joliment chacun de vos textes ?

Savoir trouver et mettre des mots sur son ressenti me semble capital.

Mais n'oublions pas que nous sommes des êtres créatifs ; ainsi le mot peut devenir une couleur et une phrase - une image, une métaphore.

À chaque nouvelle séance j'écoute la personne et j'apprends sa langue avec sa mélodie, son rythme et ses mots-images, les métaphores venues du patient sont toujours les plus efficaces.

Il est absolument passionnant d'être témoin de ce cheminement de la métaphore à la métamorphose.

Elena, merci pour cette merveilleuse interview. Avez-vous un mot pour conclure ?

J'aimerais reprendre les mots de Boris Vian : « *Ce qui m'intéresse c'est pas le bonheur de tous les hommes c'est le bonheur de chacun* ».

Merci à vous Judith pour votre intérêt et pour cette belle occasion de pouvoir parler de ce beau métier qu'on exerce.

Je tiens à remercier toutes ces personnes qui me suivent, réagissent à mes publications sur la toile et m'encouragent pour une sortie d'un livre.

Je n'ai jamais pensé écrire un jour, encore moins venir vivre dans un autre pays et devenir sophrologue.

Mais la vie n'est pas une ligne droite et si on s'ouvre à elle on découvre en soi des ressources insoupçonnées et on devient véritablement soi-même.

Interview réalisée par Judith DUMAS

BIO

Sophrologue – Praticienne en hypnose clinique – Praticienne en thérapie d'activation de conscience.

Prise en charge des douleurs chroniques. Anxiété et dépression. Accompagnement des enfants et adolescents. Troubles de sommeil.

Page facebook: www.facebook.com/helena.venel

Instagram : <https://www.instagram.com/elenavenel/>

Site internet : www.elena-venel.fr/

Spécial Poésie

SOPHROLOGIE ET CRÉATIVITÉ par Elena VENEL



L'année se termine.

La décrire d'un seul mot serait la réduire à une seule couleur.

Si vous pouviez la peindre, quelles nuances choisiriez-vous pour les joies et les peines, les rencontres et les séparations, les doutes et les réussites ?

Vivre, c'est explorer le chromatisme de la vie, apprendre à varier les couleurs, les combiner et créer des nuances nouvelles, inventer sa propre technique, trouver son style personnel.

Je dis souvent aux personnes en séances que nous sommes tous des artistes, nous écrivons tous des poèmes, les poètes le font avec des mots, chacun son art, chacun son talent.

Trouvez l'artiste que vous êtes, improvisez, réinventez, encore et encore...

Novembre 2021

Faites comme votre corps, lui qui est l'expert en la matière ; en permanence il s'adapte, s'organise, se tend vers l'équilibre, aspire l'harmonie, se régénère.

À chaque respiration il se réinvente et vous devenez différent, quelqu'un qui vous ressemble davantage.

Redécouvrez en vous la capacité de voir de la magie dans l'ordinaire ; cette compétence renforcera votre résilience.

Choisissez dans votre palette de belles couleurs pour mémoriser ce qui vous a fait grandir, inspiré, ce qui vous a rapproché encore d'un pas, de vous-même.

Thérapeutes des autres, patients de nous-mêmes nous avons en nous les connaissances secrètes, les ressources intérieures, qui, guidées par l'intelligence de l'âme, continuent à nous nourrir et nous reconnectent à tout le vivant.

Je vois dans le travail de sophrologue un rôle noble à remplir - accompagner la personne vers la découverte de son harmonie changeante, vivante, où les pensées s'accordent avec les sensations, où les savoirs sont animés par la créativité, où la proprioception stimule un regard neuf, où le corps éveille l'esprit et enseigne la pleine conscience.

Restons présent à l'expérience de la vie car nous dotons d'énergie tout ce que nous faisons en pleine conscience.

En agissant d'une manière automatique nous privons nos actes de vie.

En mettant une part de soi dans ce qu'on fait : dans un regard, un toucher, un mot qu'on écrit, nous œuvrons à l'ouverture du monde dont chacun de nous fait partie intégrante.

Les publications



Clémence PEIX-LAVALLÉE et Marie MARQUET, *Bullet journal*

Petit carnet format A5, pour y poser vos conseils, astuces, recettes, et dont l'objectif est d'aider à sublimer son quotidien et à faire face aux aléas de la vie d'une

manière plus positive en incluant la sophrologie dans sa vie, pour en apprendre davantage sur soi au fil des mois.

<https://bienrelax.com/product/bullet-journal-de-sophrologie/>, 24.90€

Les sens de mon livre



Sur une idée originale de Marcella, 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 Laurence Roux-Fouillet pour son livre « *Perfectionnisme, mon meilleur ennemi* » aux éditions Larousse.

Laurence c'est à vous !

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

Mon livre est cette mince ligne qui sépare la mer de l'horizon, là où les bleus se mêlent et où le regard peut se perdre pour quitter les détails, insignifiants, du perfectionnisme, et voir loin pour englober l'essentiel.

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

Mon livre est l'odeur de la peau : naturelle, instinctive et sans fioritures, pour se recentrer sur ce qui me fait sentir vivante, exister.



Novembre 2021

Mon livre est un son que j'aime entendre

Mon livre a le son du silence, habité par les bruits du quotidien qui glissent sur moi sans perturber mon équilibre.

Mon livre est une saveur que j'aime goûter

Mon livre a le goût de la liberté retrouvée, une fois les injonctions du contrôle abandonnées.

Mon livre est une texture que j'aime toucher

Il a la fluidité et la densité de l'eau que je fends pour nager avec aisance et tracer la route qui me ressemble.

Un souhait pour mon livre

Qu'il amène le lecteur à lâcher le contrôle utopique du perfectionnisme, pour retrouver la spontanéité de la maîtrise, celle qui ressemble à ses besoins, désirs et attentes.

BIOGRAPHIE

Laurence Roux-Fouillet est sophrologue depuis 2003, en cabinet à Boulogne-Billancourt et en entreprise. Auteure de 12 ouvrages consacrés à l'utilisation de la sophrologie de manière quotidienne, dont :

- *La sophrologie au féminin – J'apprends à gérer le stress pour retrouver mon équilibre* (Le Passeur éditeur, réédition 2018)

- *La sophrologie au travail* (Le Passeur éditeur, 2015),

- *Power Pauses* (Editions Leduc, 2019)

Le site de Laurence Roux-Fouillet : www.espaceducalme.fr

Son blog : <https://espaceducalme.canalblog.com>

Annoncer vos activités

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 techniques sophrologiques

- **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**'.

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

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



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Novembre 2021

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 !