

COLLARD Nicolas
Année 2005-2007

MEMOIRE

EXISTENTIEL

DE

SOPHROLOGIE

SOMMAIRE

- 1. Présentation individuelle**
- 2. Présentation de la mise en place de ce projet**
- 3. Vivance du groupe**
- 4. Vivance de l'animateur (Nicolas)**
 - 4.1 Démarches administratives**
- 5. Le cadre**
- 6. Présentation et synthèse des deux groupes**
 - 6.1 Solution apporter à l'étudiante**
 - 6.2 Vivance de l'étudiante**
 - 6.3 Bilan du premier groupe sur un mois.**
 - 6.4 Bilan du deuxième groupe sur un mois**
 - 6.5 Solutions apporté à la dame pratiquant le marathon**
 - 6.6 Vivance de la dame pratiquant le marathon**
- 7. Bilan professionnel de l'animateur sophrologue (Nicolas)**
 - 7.1 Méthode et différentes techniques**
 - 7.2 La formation**
 - 7.3 Les 3 cycles de formation**
- 8. Comment je vis ce projet ?**
- 9. Retour difficile**

ANNEXES

- a. Diplôme d'animateur en sophrologie (premier cycle).**
- b. Affiches**
- c. Carte de visite**
- d. Définition de la sophrologie**
- e. Plan du déroulement de la soirée**
- f. Article de journaux**
- g. Fiche de présence individuelle**

1. Présentation individuelle

Je me prénomme COLLARD Nicolas. J'ai 26 ans. Je suis handicapé visuel, né avec une cataracte congénital bilatéral aux deux yeux. Je suis diplômé à l'école de sophrologie existentielle de COLMAR en tant qu'animateur. (Premier cycle - voir annexe a)

Mon but, est d'animer des séances soit à la MJC de RIBEAUVILE ou à RIQUEWIHR pour que les personnes prennent conscience de leurs corps.

L'an dernier, j'ai déposé ma candidature auprès de la MJC pour animer des séances de sophrologie.

Mon rêve n'a pas abouti car la présidente m'a dit qu'il n'y aurait pas d'activité supplémentaire car la MJC possédait déjà un sophrologue. J'étais déçu de cette défaite de ne pas pouvoir pratiquer la relaxation dynamique aux personnes.

J'ai pris contact avec le Maire qui était d'accord pour la mise en place de cette animation, mais le conseil municipal ne voulait pas.

Suite à une kermesse qui avait eut lieu à l'école primaire en juin de cette année, j'ai rencontré le Maire qui a pris le dossier en main.

Pour commencer, il m'a demandé de rédiger un courrier pour acquérir une salle, ainsi que la réalisation de mon projet en sophrologie.

Deux semaines après, j'ai reçu une communication téléphonique de la mairie pour m'informer que mon projet a été accepté et que je pouvais commencer le 8 septembre 2006 à 20H au local des jeunes (rue de la première armée à RIQUEWIHR).

Je me suis senti rassuré, j'ai pu montrer que je suis là, dans ma démarche existentielle que malgré mon handicap, j'existe et que je peux réaliser une activité comme les autres.

2. Présentation de la mise en place de ce projet

Le projet a été mis en place par trois personnes que je remercie de tout cœur pour leurs dynamismes, j'en suis ému et reconnaissant. Pour commencer, il a fallu mettre des affiches dans différents endroits afin de se faire connaître. (voir annexe b). J'ai aussi réalisé des cartes de visite pour que la clientèle fasse de la publicité. (annexe c).

J'ai eut quelques personnes qui ont téléphoné pour faire de la sophrologie. Là plus part des gens sont venus pour la première fois faire une séance de découverte car ils ne connaissaient pas le fonctionnement de cette méthode. J'ai eu 6 personnes pour la première séance.

Pour instaurer le cadre de mon groupe, je me suis présenté, j'ai expliqué en quelques mots la sophrologie pour ensuite réaliser une petite séance qui a duré 20 minutes (voir annexe d).

Pour commencer la soirée, j'ai demandé à chaque personne quel était leur souhait de venir aux séances. J'ai constaté que les individus demandaient pour se relaxer du monde extérieur (le stress ou au travail ou à l'école). Ce jour là, Monsieur le Maire était présent.

J'ai débuté ma première séance en position verticale pour installer l'encrage, (balancement des pieds vers la droite et la gauche sur les tranches internes puis externes de la plante des pieds).

J'ai commencé ensuite par l'exercice des écoutis afin de faire ressentir au groupe que les phénomènes d'irrigations de pesanteur également de tensions pouvaient se relâcher dans les yeux, oreilles, nez, puis la bouche.

En position assise, j'ai réalisé le frottement des pieds pour faire ressentir les phénomènes d'irrigations des pieds au bassin, également j'ai ajouté les mains et le concours de grimaces. J'ai proposer cet exercice pour que les être humains puissent ressentir des sensations d'irrigations dans le corps.

Après avoir mis les personnes entre l'éveil et le sommeil, j'ai ramener le groupe tout doucement au monde avec les autres par l'apparition derrière l'écran de leurs paupières une image ou une couleur, un être cher.

J'ai terminé la sophrologie par trois inspirations et expirations toniques accompagnées de trois étirements et l'expression de leurs vivances (le ressentis pendant la séance de relaxation dynamique).

3. Vivance du groupe

Le groupe a ressenti beaucoup de choses, ce qui fait, j'étais surpris qu'à partir d'une séance les personnes réagissent à la sensation de cette méthode.

Une cliente a ressenti du courant qui passait dans la jambe droite dans laquelle elle avait senti des tensions s'évacuaient.

Une autre personne a senti ses globes oculaires se décharger de toutes tensions inutiles.

La troisième a ressenti des fourmillements dans le corps et des ombres noires.

4. Vivance de l'animateur (Nicolas)

Pour une première animation, j'étais légèrement tendu en rentrant dans la salle étant donné que je suis handicapé visuel, je me demandais si tout allait rentrer dans l'ordre :

- S'exprimer face au groupe
- Expliquer aux personnes la sophrologie
- Le déroulement de la soirée
- La mise en place de mon projet.

(Voir annexe e).

Alors, j'ai commencé à parler, puis je me suis détendu petit à petit afin de retrouver mes nouveaux repères avec les participants dans la pièce.

Je me suis lancé à animer la séance avec les autres et mon corps a lâché prise par des frissons d'émotions une lumière blanche qui apparaissait pendant 5 minutes.

J'ai ressenti que la descente en état sophroliminal était moins profonde par rapport aux autres séances car pour moi s'est un grand plaisir d'animer, de parler et de se concentrer à soi.

Lorsque j'entends les personnes inspirer et expirer, je ressens une force énergétique passant dans mon corps des pieds au ventre, des épaules jusqu'aux pieds.

En fin de séance, j'étais détendu et concentré sur la Vivance du groupe ce qui était pour moi positif.

Pour une première, j'ai vécu un moment d'alliance entre le groupe et entre les vivances et autres sujet de discussions.

J'ai pris conscience que je parlais de sujet à sujet avec l'autre et qu'en imposant une règle à un groupe, je suis là présent, j'existe pour les autres.

La démarche existentielle prouve bien qu'elle est sortie de son monde et devenue adulte et montre bien qu'il y a la possibilité de recevoir du bien être et du respect avec l'autre.

Animer des séances de sophrologie à un groupe apporte énormément de bien car je peux m'enrichir dans mon vocabulaire et la culture générale, je ressens également une force d'émotions qui me pousse à aller vers l'avant dans ce projet.

Lorsque les personnes sont parties, le Maire étant satisfait de ma première séance, a donné les coordonnées pour joindre un journaliste.

4.1 Démarches administratives

Le samedi 16 septembre, est apparu dans l'Alsace et DNA un article me concernant sur la sophrologie, (voir annexe f).

Cet article a fait réagir un bon nombre de personnes qui ont téléphoné la semaine suivante pour assister aux séances.

Le vendredi 22 septembre, nous étions 14 pour une salle petite. A ce moment là, j'ai pris conscience que je devais faire un groupe de 7 personnes le mardi et vendredi pour faire les exercices de stimulations plus aisément.

Maintenant, mon projet a été mis en place et accordé par le Maire. J'ai dû remplir un contrat sur un an me permettant d'animer des séances de sophrologie deux fois par semaines.

De plus, la mairie me conseille de prendre une assurance multi risques

Je suis allé à ma banque pour leur demander si il pratiquait ce genre d'assurance pour deux soirs par semaine, mais malheureusement il ne prenne pas en charge cette couverture.

Alors, j'ai dû téléphoné à une banque plus conséquente où j'ai eu une réponse positive. Voici les garanties :

- Garantie Incendie et Risques annexes / Responsabilité civile Incendie / Tem
- Garantie dégâts des eaux / Responsabilité civile dégâts des eaux : OUI
- Garantie Bris des glaces : NON
- Vol : NON
- Catastrophes Naturelles : OUI

Vos garanties :

Pête incendie ou autre.

La personne de la mairie s'occupant de mon projet, vient régulièrement aux séances. Elle m'a informé que la mairie possède une assurance civile qui couvre les personnes se situant dans le local des jeunes à RIQUEWIHR. Pour éviter les frais d'assurance à ma charge, j'ai proposé une participation par personne me permettant de financer cette couverture.

5. Le cadre



J'ai pour but d'animer des séances de sophrologie à RIQUEWIHR car il n'y a pas d'activité culturelle mise à part le sport.

La sophrologie permettra d'apprendre aux personnes à gérer l'espace temps entre le monde extérieur et le monde intérieur.

Elle apprendra aux gens de gérer leur bien être mais encore être à l'écoute de leur corps dans la démarche phénoménologique du cycle fondamental qui est constitué du :

- **Premier degré**

Le premier degré se pratique en position debout. C'est le schéma corporel qui permettra aux personnes de dévoiler qu'ils ont une verticalité à gérer. Là, ils apprendront à connaître leurs corps.

- **Deuxième degré**

Le deuxième degré se pratique assis au fond du siège et consiste à prendre conscience de la forme de leurs membres. Le groupe apprendra à connaître la peau qui s'enveloppe avec le monde extérieur et intérieur.

De même les gens apprendront à étirer la conscience autour d'elles par exemple soit dans un lieu qu'elles aiment, soit encore derrière, devant, en bas, en haut de la chaise.

Le deuxième degré est utilisé pour les personnes dépressives. En général j'y associe le premier et deuxième degré en même temps dans la séance.

- **Troisième degré**

Le troisième degré consiste à travailler en position assise au bord de la chaise pour y apporter des énergies dans les cinq systèmes qui sont les suivants :

- La tête
- La gorge
- La poitrine
- Le ventre
- Le Harat (bas du ventre qui se situe juste au dessus de la partie génitale).

Le projet de cette année est justement de faire connaître aux personnes qu'il y a des séances qui se déroulent le mardi et vendredi soir à 20 heures au local des jeunes (rue de la première armée à RIQUEWIHR).

C'est une salle qui n'est jamais utilisée par les jeunes car ils n'en veulent pas alors le maire me la mise à disposition.

J'ai pour objectif de travailler sur le schéma corporel et la forme du corps pendant un trimestre pour que les personnes puissent ressentir des sensations qui apparaîtront au fur et à mesure dans leurs corps.

A l'arriver dans la salle, chaque personne devra remplir la fiche de présence individuelle pour définir le nombre de personne présentes dans la salle. (Voir annexe g).

En fonction du nombre de personne et de leur demande particulière, j'adapte la séance

A la fin du premier trimestre, je ferais un bilan des deux groupes pour voir si il y a eu une évolution positive ou négative.

Cette animation en public me permet aussi de réaliser mon mémoire existentiel 2005-2007 pour valider mon diplôme de praticien en sophrologie (deuxième cycle

Au milieu du deuxième trimestre, je commencerais à introduire en douceur la position du troisième degré, je commencerais à pratiquer le troisième degré à la fin du deuxième et troisième trimestre.

6. Présentation et synthèse des deux groupes

Depuis trois semaines environ, j'ai deux groupes dans lequel je me sens bien pour pratiquer la relaxation dynamique.

J'ai un monsieur qui vient car il a besoin de se détendre et j'ai trois étudiantes de l'école d'infirmière de SELESTAT qui passe leur examen en avril 2007.

Leur but consiste à réussir leur diplôme d'état sans être sous pression car en discutant avec eux, j'ai constaté qu'il y avait des problèmes relationnels avec les infirmières pendant leurs périodes en stage.

Prenons le cas d'une personne qui a fait un stage en réanimation à SELESTAT qui pour elle a été un échec. Aux deux dernières semaines, d'après sa Vivance, elle a ressentis beaucoup de lâché prise dans le corps avec le courant qui passe dans la jambe droite.

Suite à son exposé, j'ai constaté qu'elle avait confiance en soi mais d'après les infirmières elle aurait un manque d'assurance dans la démarche intellectuelle (apprendre à être plus curieux en posant d'avantage de question.

Alors, elle a pris conscience de prendre un rendez vous avec la cadre et l'enseignante pour ré expliquer son cas.

J'ai appris la semaine suivante que le but des professeurs doivent faire travailler les élèves à bout pour qu'elles apprennent à être diplomates, car si ce n'est pas le cas, leurs diplômes ne peuvent être pas validé.

L'étudiante a pu se débarrasser de ces curasses internes de son corps. Elle a constaté qu'elle dormait beaucoup pendant la séance.

Ceci est dû à un relâchement total qui lui permettra de se rendre compte que le corps à besoin de renouveler son énergie vitale. (La vie).

Je suis frustré que des professeur mettent la pression aux élèves car non seulement ils ont du travail personnel à côté ce qui produit un mal être dans certains services, mais encore un manque de concentration lors des interrogations écrites ou révision au domicile. Cela confirme que la sophrologie va réduire au fur et à mesure la pression du corps.

6.1 Solution apportée à l'étudiante

Je lui conseille avant tout de réaliser un travail en premier point sur l'ancrage (apprendre à connaître sa verticalité) pour se rendre compte que j'ai un corps dans lequel j'ai d'énormes choses qui vont apparaître au long de mes séances de sophrologie comme :

- du courant dans la jambe droite,
- des fatigues énormes afin de libérer les tensions que j'ai accumulées.

Lorsque l'ancrage est acquis, je peux me tenir debout et je peux commencer à affronter les embûches de la vie active sans aucune contrainte de se rendre malade. Je constate que beaucoup de personnes n'arrivent pas à s'adapter. Cela est dû à un manque de confiance et d'assurance en vers elle et l'autre.

Une personne qui ne s'est pas adaptée avec les autres aura toujours peur du monde extérieur et intérieur. C'est pour cela que l'ancrage est très important pour toute personne pratiquant la sophrologie.

La relaxation dynamique se pratique comme un sport. Cela confirme que la personne a réussi à franchir le mur (la peur), elle a obtenu une satisfaction énorme qui permettra d'avancer dans la vie active.

En deuxième point, elle devra réaliser une prise de conscience à partir de son schéma corporel et de réaliser des exercices de stimulations debout pour permettre à la personne de ressentir ses phénomènes de pesanteur et d'irrigation dans ces membres.

En troisième point, elle devra absolument introduire la forme du corps pour ressentir sa présence en soi à partir de la peau extérieure et intérieure qui l'enveloppe.

Là, les personnes doivent ressentir au bout de trois séances des sensations de réflexion sur sa démarche phénoménologique du cycle fondamental.

Pourquoi la forme du corps est-elle importante chez l'être ?

C'est un degré qui est supérieur au schéma corporel car il permet de ressentir sa masse osseuse, la chair puis également sa conscience. Acquiescer un repère en soi est très important car c'est lui qui permet de ne pas être dépressif.

6.2 Vivance de l'étudiante

L'étudiante a constaté que ce vendredi elle était bien située dans son schéma corporel. Elle a lâché prise pendant les autres séances, ce qui produit une présence dans son corps privilégié de ses repères dans son espace intérieur.

En classe, elle a constaté que dans sa démarche phénoménologique du cycle fondamental, elle arrive à se poser lorsqu'un exercice est demandé par le professeur.

L'individu a pris conscience que la sophrologie lui apporte quelque chose de nouveau car elle va pouvoir maintenant passer à une autre étape et oublier le problème avec la cadre infirmière de la réanimation.

Elle a constaté qu'en révisant, sa mémoire enregistre plus facilement les cours, cela est dû à un relâchement pendant tout le mois de septembre.

Je lui est expliqué que cette méthode permet de réduire la fatigue pour justement obtenir un objectif qui est pour elle de réussir son diplôme d'état d'infirmière.

6.3 Bilan du premier groupe sur un mois

Le mardi soir est consacré aux étudiantes afin qu'elles puissent se libérer du monde extérieur. J'ai ressenti que des choses se mettaient tout doucement en place chez les individus. J'ai un groupe qui évolue dans le sens positif. Les personnes commencent à prendre confiance en eux et arrivent à évacuer toutes les tensions inutiles excessives dans leurs corps comme :

- Mal de dos
- Tensions dans le ventre
- Le stress à l'école se transforme en nausée.

Lorsque je leur ai demandé leurs souhaits, le groupe n'arrivait pas à exprimer leurs ressentis, cela est dû à une prise de conscience de leur corps où elles se situent dans leurs douleurs et tensions.

Petit à petit, j'ai pu adapter la séance en fonction de la demande du groupe, ce qui a déterminé une prise de confiance en eux, du fait qu'il pratique la sophrologie deux fois par semaine, le ressenti est accentué. L'ancrage s'est installé sans difficulté aux étudiantes.

Ils ont compris que de se tenir debout apporte ses fruits, dans un monde nouveau, pour discuter de sujet à sujet avec les autres et non seulement elles peuvent affronter les problèmes de la vie active, sans se rendre malade à cause d'un échec ou par rapport à des conflits ou autres.

Après la séance de sophrologie, il y a la Vivance. C'est un moment très important et privilégié à la sophrologie, elle permet de raconter ses ressentis, ses sensations dans le corps en passant par l'ancrage au schéma corporel, puis la forme du corps.

Le groupe prend conscience que cette méthode est un outil privilégié à eux même, j'en tire un bilan positif sur lequel le lâché prise est évacué.

Aujourd'hui, les personnes ont compris que lorsqu'ils sont en état sophroliminal, ils sont coupés du monde extérieur et qu'ils peuvent se concentrer à l'écoute de leur corps dans le monde intérieur.

Le groupe a réalisé un bon mois sur lequel il va maintenant renouveler son énergie et espace vital avec les autres.

Dans les prochaines séances, le corps va se transformer pour développer davantage de choses en eux qui va leur permettre d'acquiescer un bien-être avec les autres. Je les encourage vivement à venir régulièrement aux séances. Je les remercie d'être là ici présente, j'en suis ému et reconnaissant.

Conclusion

Bon groupe qui évolue parfaitement bien dans l'ensemble, puis a confiance au sophrologue
Nicolas

Je souhaite que les étudiantes infirmières de l'école de SELESTAT réussissent leur diplôme d'état avec succès. La sophrologie leur a permis de réduire les énormes fatigues dues aux révisions des examens écrits ou encore passer un oral sans avoir peur et être déstabilisé par un jmy.

COLLARD Nicolas

6.4 Bilan du deuxième groupe sur un mois

J'ai un groupe qui est composé de cinq filles et un garçon. Ils viennent aux séances pour se couper du monde extérieur, de même ils demandent à renouveler leurs énergies et espace vital. Ce sont des personnes qui ont déjà un certain âge.

Les personnes souhaitent renouveler leurs bien être car ils étaient stressés de leur semaine suite à une fatigue accumulée qu'ils n'arrivent pas à évacuer. C'est un groupe qui évolue très bien dans l'ensemble du fait qu'ils sont présents régulièrement aux séances de sophrologie.

Cela me fait entièrement plaisir, j'en suis ému et reconnaissant car ils apprécient l'animateur (Nicolas).

Ils sont heureux de cette méthode étant donné qu'ils ont pris conscience que de s'accorder du temps cela leur fait énormément de bien, d'écouter son corps à partir de l'ancrage, premier et deuxième degré.

Les personnes prennent conscience que leurs corps évoluent grâce à l'entraînement quotidien, ce qui permet de ressentir au fur et à mesure des sensations de plus en plus fortes.

Le groupe s'exprime par des ressentis de la glande thyroïde mais encore par des frissons d'émotion quelques vertiges lors de l'encrage puis des douleurs dans le dos.

Suite à l'évolution des séances, j'ai ressenti d'après leurs vivances que les douleurs et fatigues se sont estompées.

Prenons exemple d'une dame qui va réaliser un marathon à CHICAGO la semaine prochaine. Pour cela, j'ai dû réaliser un projet avec la personne pour la mettre à son aise lors de la vraie course.

Lors de l'entretien avec la personne qui s'est déroulé à la première séance, j'ai ressenti qu'elle souhaiterait se libérer de son stress et de sa déconcentration, pour justement arriver à être dans son monde intérieur, pour se surpasser des événements du moment présent

En fin de séance de sophrologie, j'ai retenu le mot déconcentration, qui signifie pour elle la peur de ne pas arriver à franchir le pas.

Elle m'a relaté que cette déstabilisation envers elle lui fait perdre ses moyens dû au public qui se situe autour d'elle, de même elle m'a rapporté suite à son exposé qu'elle ne prenait pas le temps de se concentrer cinq minutes avant les autres compétitions qui se situent dans la région

6.5 Solutions apportées à la dame pratiquant le marathon

Je lui conseillerai de travailler sur la maîtrise de l'ancrage pour acquérir un repère dans son corps qui permettra de se fortifier de son assurance et confiance en elle mais encore envers les autres. En deuxième point, je réalise un travail sur le premier degré qui consiste à dévoiler son schéma corporel.

Je fais uniquement des exercices de nettoyage afin d'évacuer tous les phénomènes d'irrigations et de pesanteur dans son corps. Je continue à passer au degré suivant qui est la forme du corps. C'est un ressenti qui permet de connaître son squelette, sa chair puis sa peau qui est en contact entre l'espace extérieur et intérieur.

Pour terminer je lui conseillerais de se prendre le temps à faire un exercice de visualisation. C'est un moyen qui permet aux sportifs de se concentrer mentalement dans une course en athlétisme sur un quatre cent mètres par exemple.

Là, en position assise, les yeux toujours fermés, il faut mentalement visualiser la piste en voyant le public sur les gradins et le moment le plus important de cet exercice est justement à se reconnaître.

Il faut visualiser, se voir comme si l'on était dans un rêve. Cette méthode doit se pratiquer cinq à dix minutes avant la course pour être conscient de son corps.

Lorsque je pratique cet exercice à plusieurs reprises, je dois me voir comme si je l'avais fait depuis longtemps. Quand le sportif arrive sur le terrain, il doit normalement se sentir différent par rapport aux autres personnes qui se situent autour de lui. L'athlète peut remporter la course étant donné qu'il s'est préparé un moi avant mentalement à la compétition.

La sophrologie est un outil favorable qui permet d'acquérir des lâchés prises et un sentiment de bien être avec les autres. Lors du départ de la course, le sportif va peut être ressentir son cerveau détendu lorsqu'il court, son corps soit léger, souple et moins essoufflé et peut même gagner en rapidité. Cela confirme qu'un exercice mental est décisif à beaucoup de réussites dans la vie d'un sportif ou dans la vie active d'une personne qui ne pratique pas de compétitions.

Pour que la dame réussisse son marathon, je lui conseillerais de visualiser comme si sa course elle l'avait faite depuis un mois environ.

Je ramène sa conscience à Chicago pour qu'elle puisse se concentrer mentalement en visualisant son lieu dans laquelle elle va se situer la semaine prochaine. Je termine toujours la séance par un exercice de concentration lui permettant justement de se consacrer à son projet qu'elle aimerait réaliser, remporter la course. Une fois bien plongé dans son lieu, je vais plus loin en allant étirer la conscience vers les personnes qu'elles rencontrent.

Ensuite, je lui indique pendant la relaxation dynamique qu'elle doit se représenter son image mentalement afin qu'elle puisse se voir courir avec les autres tout en étant décontracter pendant l'exercice. Une fois cette étape franchie, je la ramène à sa conscience présente afin qu'elle puisse vivre son moment important de cette préparation à cet événement souhaité. Je la laisse vivre ce moment pendant quelques minutes, et je ramène la personne en position verticale pour retrouver son ancrage qu'elle avait acquis au début de la séance de sophrologie. Pour terminer je la ramène au monde avec les autres en faisant trois inspirations et expirations puis étirements afin de se resituer dans le monde réel.

6.6 Vivance de la dame pratiquant le marathon

La personne a ressenti ce vendredi une prise de confiance en soi. Elle a exprimé un repère qu'elle n'avait pas acquis il y avait trois semaines environ.

Cela s'explique par une prise de conscience, que d'être dans son espace intérieur, elle est coupée du monde extérieur et arrive largement mieux à se concentrer à la sophrologie.

Justement l'individu a pu se visualiser dans son marathon face au public qui se situait autour d'elle.

Suite à son exposé, elle m'a informé que la déconcentration n'était plus présente envers elle.

Au début de la séance, la personne m'a informé qu'elle prenait le temps de pratiquer l'exercice chez elle pendant cinq minutes.

Conclusion

C'est un groupe qui évolue rapidement dans l'ensemble et à confiance au sophrologue nommé Nicolas. J'apprécie les échanges entre les vivances avec le sophrologue mais encore les relations après la sophrologie permettent de m'enrichir sur des nouvelles bases pour justement m'apporter énormément de bien pour sortir de mon cocon. Je les encourage à venir régulièrement aux séances qui leurs apportent énormément de bien pour apprendre à gérer son corps. J'en suis ému et reconnaissant.

J'ai une personne qui vendredi dernier était très fatiguée suite à une journée très pénible dans les vignes et justement hésitais à venir à la séance. Sur le moment, j'étais un peu déçu de cette défaite mais étant donné qu'il n'y avait pas beaucoup de monde ce soir là, la personne est restée. En fin de séance, elle a pris conscience que la relaxation dynamique lui a enlevé la fatigue.

Cette lassitude provenait un manque de sommeil et une lourdeur accumulés pendant quelques jours déjà. Après, elle se sentait bien dans sa peau. Cette prise de conscience en elle lui a permis pendant ce mois-ci d'évacuer certaines choses de son passé. Cette personne, me relate qu'elle retrouve le sourire dans les vignes avec les vendangeur.

En temps que sophrologue, je m'aperçois qu'elle commence à faire le vide dans les séances.

Pour que la personne puisse recevoir du bien être envers les uns et les autres, il lui faudra énormément de temps pour que son corps puisse évacuer son passé.

Cette fatigue a pu se libérer grâce aux exercices de stimulations et du relâchement total de ses membres.

Du fait, qu'elle est à la limite du sommeil, le corps accumule une récupération de l'espace et énergie vitale de son corps.

C'est un groupe qui prend plaisir à venir aux séances de sophrologie car ils peuvent se relaxer par rapport au monde extérieur et leur apportent un bon mode de vie pour s'adapter au monde réel.

7. Bilan professionnel de l'animateur sophrologue (Nicolas)

Je constate qu'un groupe apporte beaucoup de bien être à un sophrologue car il permet d'échanger quelques discussions avec eux. Mais encore évoluer dans son activité professionnelle par exemple :

- La méthode
- La façon d'interpréter la séance

C'est avec la pratique individuelle ou en groupe que l'expérience vient au fur et à mesure.

Une fois entré dans le local des jeunes, je m'aperçois que ma présence avec les autres est différente par rapport au monde extérieur.

Cela s'explique par une confiance en moi qui me permet d'être bien dans ma peau avec le groupe.

Je me sens dans un univers qui est en contact entre le ciel puis la terre qui m'apporte des énergies dans mon corps qui me donne beaucoup de volonté

Dans ma démarche existentielle, je montre que j'ai acquis une nouvelle vie qui s'installe doucement. Ce nouveau cursus me permet de me former pour acquérir un maximum d'atouts pour en suite travailler dans les hôpitaux ou centre de rééducation qui permettront d'évoluer dans ma vie pour s'intégrer au monde ordinaire car dans le monde des handicapés, cela va très mal. Prenons exemple sur la réunion qui avait eut lieu le mercredi quatre octobre 2006. En temps que sophrologue, j'ai constaté que le PDG était bloqué par la restructuration des ateliers de COLMAR-MULHOUSE.

J'avais proposé de créer un groupe de réflexion dans chaque section pour lui alléger le problème concernant le travail dans les ateliers mais encore éviter la fermeture du magasin à COLMAR. J'ai été surpris que le PDG a répondu négativement à ma question. J'ai essayé de pointer sur la phrase suivante : « Que voulez-vous entendre par restructurer les deux ateliers ensemble, pour quel motif ? ». Il m'a répondu qu'il était dans l'incapacité de me répondre.

Je confirme que la personne ne voulait pas parler de sujet à sujet avec l'ouvrier sophrologue. Cela peut être dangereux du fait qu'il vit sur un nuage et pas avec les autres, car cela produit un dysfonctionnement dans l'entreprise des quatre sections de l'association des aveugles.

7.1 Méthodes et différentes techniques

Il existe deux grands ensembles ou catégories :

Liste de 2 éléments :

- Les "**Relaxations Dynamiques**", que nous avons évoquées dans l'historique et que nous allons reprendre plus en détails.
- Les **techniques spécifiques** ou "**Sophronisations**".

1 - Les "Relaxations Dynamiques - RD"

Pratiquées debout et assis sur une chaise, elles constituent la méthode privilégiée en groupe et représente l'un des piliers de la sophrologie. Elles regroupent plusieurs techniques codifiées de manière très précises dans des objectifs à long terme. Chaque RD dure en moyenne une heure.

On y trouve "une union magistrale entre certains concepts de la phénoménologie de Husserl, Heidegger et Binswanger dont Caycedo fut le dernier disciple, avec quelques racines des plus importantes techniques orientales d'entraînement psychophysique (...) "(Caycedo, 2001, p.9).

Pour nous, comme pour A. Caycedo, les Relaxations Dynamiques sont l'essentiel de la sophrologie. Elles permettent de dynamiser la conscience.

La "Relaxation Dynamique" du 1er degré (RDI), la corporalité :*

Le 1er degré de la RDC représente en lui-même une pédagogie Vivantielle de la concentration (Caycédó, 1999).

Elle se compose d'une douzaine de stimulations corporelles réalisée debout, les yeux fermés, le plus souvent en "respiration synchronique" (inspiration, rétention, stimulation ou tension douce, expiration, relâchement). Chaque série stimulante tour à tour différente "systèmes" corporels, est suivie d'un temps d'intégration, moment privilégié pour percevoir les zones stimulées intégrées au corps tout entier. Ce 1er degré vise à renforcer de manière pratique Le schéma corporel, notion complexe qui recouvre la représentation mentale du corps, son "dessin", les sensations, formes, volumes, posture, etc. Il s'agit de renforcer la présence du corps dans la conscience, de libérer toutes les sensations ou toutes les tensions corporelles ("relaxation"), d'amener une présence particulière du corps. Ces différents phénomènes sont expérimentés d'autant plus facilement que l'on se trouve dans la "Conscience Isocay", précisons encore qu'il ne s'agit pas de "voir" le corps mais bien de le sentir ou ressentir, d'être attentif aux informations perçues dans les différentes parties du corps.

1^{er} extrait de la RDI-A

Dans ce 1er degré, en plus de la présence aux informations corporelles, on apprend la concentration sur un objet "neutre".

2^{ème} extrait RDI-A *Corporalité... : le radical "...ité" renvoie à une projection à l'existence, à la vie quotidienne.

La "Relaxation Dynamique" du 2ème degré (RD2), contemplation :

Cette dynamique se fait presque uniquement assis sur une chaise et on y apprend à contempler son schéma corporel. Si la concentration (1er degré) nécessite un effort, la contemplation, est "la constatation passive d'une présence (sans intervention)" (A. Caycédó, juin 2004). Il est

possible d'être dans la contemplation des sensations internes dès le 1er degré. Caycédo distingue deux type de contemplation : interne et/ ou externe.

La posture en position assise est un peu plus tonique que lors du 1er degré. On continue d'être attentif aux informations corporelles (forme, volume, poids du corps, toutes les sensations).

L'élève effectue des séries de mouvements (de la nuque et du cou ; des membres supérieurs ; des membres inférieurs ; du tronc) en contemplant le schéma corporel en mouvement, les limites, le poids, les formes, toutes les sensations internes du corps. Là encore, chaque groupe de stimulations est suivi d'une pause d'intégration, moment fondamental de toutes les techniques sophrologiques.

On réalise également une contemplation des organes sensoriels (ou "contemplation des sensations externes") et des sens associés. Il ne s'agit pas - comme cela peut être proposé dans un autre type d'exercice - d'un rappel de sensations (souvenir d'une odeur, d'un goût, d'un son, d'une couleur ou de sensations tactiles) mais bien de la contemplation des sensations à chaque instant et du sens que prend ces contemplations !

Cette dynamique se termine par un exercice proposant la formulation d'un souhait positif (pour soi, puis si on le souhaite, pour les êtres qui nous sont chers, voire l'humanité toute entière - cf. l'expérience de compassion des techniques de méditation bouddhique) elle se termine par une fin de relaxation ("dé sophronisation") debout, dans une conscience renouvelée de la verticalité.

Ainsi, il s'agit de renforcer le schéma corporel, de valoriser l'image du corps et d'avoir une image de soi la plus juste possible.

Ce degré est contemplatif de la perception de la gravitation et du schéma corporel en mouvement. Ce travail permet de constater que le corps est limité, la conscience illimitée.

La "Relaxation Dynamique" du 3ème degré (RD3), méditation :

La posture, la respiration basse sous les mains croisées au niveau du bas ventre, la forme, l'équilibre, sont l'essentiel de cette dynamique.

La posture est ici tonique : assis au bord de la chaise, les pieds placés de telle sorte que les genoux soient écartés et plus bas que la ligne des hanches, bassin en antéversion (légère cambrure pour "contempler le soleil avec l'anus", selon l'expression ironique du Zen !) ; colonne vertébrale redressée, sommet de la tête tiré vers le ciel, menton légèrement rentré ; respiration la plus basse possible ; un poing fermé entre l'ombilic et le pubis, l'autre main sur le poing fermé, épaules et coudes tirés en arrière pour exercer une légère pression sur le bas- ventre (contact ferme maintenu // mouvements respiratoires)...

Cette posture d'ouverture s'inspire de celle du za zen (de za, s'asseoir et zen, méditation, concentration), mais en sophrologie on ne s'assied pas en lotus ni même en demi lotus et l'on préfère l'utilisation d'une chaise au zafu (coussin rond et dur utilisé en za-zen).

Des stimulations en "respiration synchronique" (voir 1er degré) sont pratiquées pour "déplacer le négatif de notre existence" (ou tout ce qui nous empêche d'être dans l'instant) avec les expirations, notamment lors des premières séances.

Entre la 1ère partie (yeux fermés) et la 2ème partie (yeux demi-ouverts) se pratique une marche yeux demi-ouverts (ou une série de stimulations debout), rythmée avec une "respiration synchronique", concentré sur soi, sur l'alternance des tensions et détentes corporelles. Cette

marche s'inspire de la marche Kin-hin pratiquée en zen.

Dans le 3ème degré, Il n'y a plus de différence entre le corps et l'esprit, on apprend à méditer avec le corps et non plus sur le corps.

NOTE : En 1993, face aux difficultés de certains participants, le 3ème degré est complètement modifié et les "Sophro-Déplacement du Négatif" y sont ajoutés.

Ce degré devient moins (silencieux) "déductif"¹¹ (comme en za-zen) et beaucoup plus inductif (le sophrologue oriente davantage la dynamique) et donc moins phénoménologique.

La "Relaxation Dynamique" du 4ème degré (RD4), totalité :

Cette dynamique propose une méditation pour découvrir et conquérir notre dimension existentielle. Initialement, il était proposé d'évoquer successivement 7 valeurs (méditation en position debout, bras ouverts vers le ciel, regard intermittent) : l'individualité ou la liberté, la "groupéité"* (amis, famille, êtres chers), la société, l'humanité, l'universalité, l'éternité, la divinité.

En pratique, certaines de ses propositions provoquaient une activation négative contraire à l'un des principes fondamentaux de la sophrologie, comme Caycedo l'a rapidement constaté (si la personne ne croit pas en Dieu, par exemple, il n'est pas question d'établir phénomène avec la divinité. Si quelqu'un dit moi la société, je m'en fiche, la société m'a rendu malade, il n'est pas question d'utiliser cette valeur - Caycedo). Aujourd'hui, Caycedo propose donc à chacun de prendre la ou les valeurs de son choix tirées d'une liste de base (d'après le déclaration de Récife). Nous laissons, pour notre part, chacun "évoquer, réclamer ou laisser venir, une ou plusieurs valeurs" de son choix, sans autres propositions. Il nous semble en effet plus phénoménologique de rester dans une démarche moins inductive pour que chacun découvre, déduisent ses propres valeurs.

Chaque stimulation méditative est suivie d'une pause d'intégration debout, les yeux fermés.

Cette dynamique se pratique en deux parties séparées par une marche, avec "l'intentionnalité" d'un nouveau regard, "comme si c'était la 1ère fois" (cf. Phénoménologie). En fait il s'agit toujours d'une 1ère - et dernière - fois, chaque instant étant unique. La formule "avec un nouveau regard" proposée désormais par Bernard Santerre est donc plus juste !), les yeux tantôt fermés (nouveau regard sur notre monde intérieur, la "région phronique", phronique signifie "structuré, profond, tant le plan corporel que mental"), tantôt demi-ouverts (nouveau regard sur le monde extérieur, "l'espace phronique").

Il s'agit de "faire phénomène", de vivre une rencontre existentielle avec soi-même, avec le monde, les objets, les êtres animés.

Groupéité... : le radical "...ité" renvoie à une projection à l'existence, à la vie quotidienne.

Objectifs résumés des "Relaxations Dynamiques " :

RD1

RD2

RD3

RD4

Amener le schéma corporel à plus de réalité vécue. Apprendre à se concentrer. Se rendre compte que le corps est limité et la conscience illimitée et vivre cette réalité, tout en continuant de renforcer le schéma corporel, ce qui permet d'élargir considérablement le champ de conscience et de valoriser l'image de soi. Donner du sens aux organes sensoriels.

Prise de conscience de la possibilité d'exister librement. Création, renforcement puis élargissement d'un espace et d'un temps pour exister librement.

Renforcer l'harmonie de la conscience par l'évocation de valeurs existentielles. Faire l'expérience de la totalité à travers certains engagements existentiels

Haut

Pour aller plus loin : rdc5-12 / rdc5-12

Les actualisations des Relaxations Dynamiques de Cayon ® :

Liste de 4 éléments :

- **1977**, "La 1ère actualisation peut se fixer en 1977 lorsque j'ai présenté au Brésil ma déclaration de Récif,

Ou Déclaration des Valeurs Fondamentales de l'Homme, après un travail de recherche phénoménologique et vivantiel développé pendant 17 ans et qui s'était initié en Espagne, lorsque j'ai créé la Sophrologie en 1960 (...)." A.Caycedo, 2004

- **1992**, Communication au 6e Congrès Européen de Psychiatrie de Barcelone, 15 ans après la Déclaration de Recife, présentation des bases du deuxième cycle ou "Cycle Radical" de la Méthode (2ème actualisation) et l'expérience vivantielle des Valeurs Radicales (profondes, biologiques) de l'Homme.

- **2001**, Création du "Système Caycédien", 3 cycles de 4 degrés (soit 12 Relaxations Dynamiques) - Structuration "définitive" de la "Méthode Alfonso Caycedo" (3ème actualisation) présentée en Suisse (Déclaration de Genève). Origine du 3ème cycle - ou "Cycle Existentiel" - de la méthode devenu "Méthode Isocay". Intégration des "5 systèmes Isocay" dès le "Cycle Fondamental" : les Relaxations Dynamiques sont divisées en 6 étapes (une étape par "système" et une pour l'ensemble du corps, la totalisation).

- **2005**, 4ème actualisation qui mènerait - selon A. Caycedo - "à la découverte vivantielle des 3 formes de conscience de la biologie humaine" : "conscience Tissulaire" (lors du cycle "fondamental"), "conscience cellulaire" (cycle "radical") et "conscience moléculaire" (cycle "existentiel").

L'intentionnalité initiale de chaque Relaxation Dynamique reste la même depuis 2001, seule la forme est modifiée.

Les 8 autres degrés de la Relaxation Dynamique de Caycedo

Il ne faut pas confondre les moyens (l'entraînement, la méthode) Et le but (l'harmonie corps esprit dans notre vie quotidienne).

2 - Les Sophronisations ou techniques spécifiques :

Ce sont des techniques spécifiques plus souvent pratiquées en individuel. Elles sont nombreuses et choisies en fonction de l'élève, de sa demande et de leurs pertinences. Il s'agit essentiellement d'une adaptation, d'une personnalisation en séances courtes (10 à 15 min.), précises avec des objectifs immédiats ou à court terme.

On y distingue les techniques associées au présent ("présentification" ou "présentation") : essentiellement des exercices de concentration ou d'attention à un stimulus (respiration, sensations, image agréable, objet "neutre"...). Nous en donnons un exemple introductif sur une autre page ce sont les premières techniques proposées aux débutants (avec la Relaxation Dynamique du 1er degré qui présente des similarités avec ces techniques). Elles peuvent être proposées en groupe ; pour notre part, nous y privilégions la Relaxation Dynamique.

Celles orientées vers le futur ("futurisation") : acceptation progressive d'un événement redouté,

désensibilisation systématique (traitement des états anxieux, peurs et phobies), évocation positive de l'événement futur... Ces techniques nécessitent l'acquisition de techniques de base associées au présent (Relaxation Dynamique...).

Celles dirigées vers le passé ("prétérisation") : évocations positives de souvenirs récents ou anciens. Ces techniques sont moins fréquemment proposées.

Elles sont toujours proposées après l'expérimentation positive des précédentes et sont déconseillées en groupe.

Les techniques "tridimensionnelles" ("tridimensionnalités"), évocation des valeurs présentes, passées et futures, à partir d'un thème, d'une personne ou d'un objet...

Notons que, contrairement aux Relaxations Dynamiques, la plupart de ces techniques (notamment celles créées avant les années 1970) restent proches de l'hypnose thérapeutique et peuvent souvent faire "plonger" les personnes dans la "couche infra-liminale", ou dans le "niveau sophro-liminal" (cf. Éventail de la conscience).

Mais l'évolution de la méthode (2001) privilégie une posture tonique (posture Isocay, présentée la 1ère fois en 1998) et une mobilisation fréquente du corps (des "systèmes" corporels) pour maintenir la conscience au niveau souhaité et rendre le corps plus présent.

EXEMPLE D'UNE SÉANCE EN GROUPE

Chats relaxés

La séance en groupe dure environ une heure. Elle se fait le plus souvent à un rythme hebdomadaire et vise à l'apprentissage d'une méthode utilisable de manière autonome. Du moins est-ce là notre objectif.

Un cycle complet est classiquement constitué de 10 séances en groupe en plus d'entraînements personnels réguliers (une séance quotidienne de 10 à 15 min, idéalement). Trois entraînements personnels hebdomadaires semblent être un minimum lors de l'apprentissage.

La séance commence par une phase d'accueil et d'écoute (Dialogue "Pré Sophronique") suivie d'une courte information ("Information Pré Sophronique"). Cette phase "pré sophronique" dure de 5 à 10 min.

Suit la séance de relaxation proprement dite (30 à 40 min). Celle-ci est pratiquée debout et/ou assis, avec différents mouvements plus ou moins énergiques pour la "Relaxation Dynamique". A ce stade, les participants et le sophrologue sont à un niveau de conscience particulier, facilitant la prise de conscience des sensations et la dynamisation des structures positives.

Pour terminer, un dialogue libre et sans obligation est proposé ("Dialogue Post- Sophronique"), en lien avec la séance. A. Caycédó y propose une "Sophro-Analyse Vivantielle Caycédienne" (SAVC) ®, pour "orienter la pratique" vers le principe d'action positive en utilisant les techniques d'entretien semi-directif. Nous y privilégions une écoute active de type rogérienne (considération positive inconditionnelle d'autrui, empathie, congruence ou authenticité avec son propre "ressenti"), sans "orienter la pratique" tout en respectant les principes énoncés par A.

Caycédó : écoute pour autoriser et faciliter l'expression, sans jugement, évaluation, soutien, interprétation, ni "solution". Cette étape est un espace de liberté très important pour la progression de la méthode (elle souligne au passage la limite d'une pratique sans sophrologue ou avec un sophrologue incompetent).

Il est intéressant pour chaque participant de noter par écrit ("Phéno-Description" écrite), de manière personnelle, ses propres "vécus" ou vivance avec ses fluctuations, ceci également pour faciliter l'autonomisation.

En fin de séance, nous proposons de répondre aux questions techniques éventuelles (informations post-sophroniques).

En sophrologie, la relaxation musculaire est moins importante que le fait d'être présent à soi ou à ce que l'on fait, dans "l'ici et maintenant" (cf. le Zen). Le fait de chercher la détente musculaire risque d'ailleurs de provoquer - notamment chez le débutant - le même genre de résultat que lors de la recherche volontaire du sommeil : plus on fait d'efforts, moins on n'y arrive !

La sophrologie est plus qu'une simple relaxation.

De nombreuses techniques y sont associées : respiration dirigée, perception des sensations corporelles, concentration sur une image mentale (visuelle, auditive, olfactive, émotive...), évocation d'une situation, renforcement du schéma corporel des organes sensoriels, travail sur la perception des formes et du poids du corps, de l'équilibre ; méditation, etc.

Toutes ces techniques ne sont pas proposées d'emblée mais adaptées à la pertinence de la situation ou à la familiarité de la personne et à la maîtrise du sophrologue (cf. supra, la réalité objective).

Nombreuses techniques sont réservées pour ces raisons aux relations individuelles. La sophrologie, dans sa forme originelle, n'utilise pas de stimuli extérieurs autres que la voix du sophrologue : musique douce, encens, coussin moelleux, lumière tamisée... sont autant de signes qui relèvent de la non authenticité de la "sophrologie" proposée. Caycedo précise en effet que "Se relaxer c'est s'adapter à la situation présente, quelle qu'elle soit, dans sa réalité objective".

Caycedo a construit sa méthode dans une approche phénoménologique, comme nous l'avons indiqué lors de l'historique. La sophrologie proposée par son fondateur souligne l'importance de l'expérience des phénomènes rencontrés au cours des séances, phénomènes qui ne doivent donc pas être induits mais seulement guidés, chacun les vivant différemment.

Husserl (1859-1938), le premier à proposer une méthode d'étude de la conscience humaine, décrit une "réduction philosophique" en plusieurs étapes dont le retour aux choses elles-mêmes (intentionnalité, retour au phénomène), la suspension de tout jugement lors de l'analyse (époké, regard "comme si c'était la première fois"), et la mise entre parenthèse du phénomène (pour en dévoiler l'essentiel). Ces étapes "d'analyse intentionnelle" d'Husserl se retrouvent dans la méthode proposée par Caycedo.

Idées parasites.

La sophrologie est aussi une philosophie humaniste universaliste et transcendante. "Tout en respectant son individualité et sa liberté de base, la sophrologie considère l'homme comme vivant au sein d'une société et faisant partie intégrante de l'humanité transcendante" (Caycedo, 1979). Elle propose une méthode d'entraînement de la personnalité, un développement du potentiel positif (cf. Supra) existant dans chaque être humain. Le terme de "relaxation" est ainsi bien à comprendre dans son sens étymologique de libération.

"Le corps, l'esprit, la conscience et l'âme sont une seule et même chose appelée être humain, formant une unité existentielle" (Caycedo)

NOTE IMPORTANTE :

Il ne faudrait pas voir la sophrologie comme une panacée, réponse à tous les maux et convenant à tous les individus. Il est par exemple difficile pour certains de s'entraîner seul à domicile dans la phase d'apprentissage. D'autre part, pour prendre une image, lorsque j'ai un gravier qui me gêne dans une chaussure, tout sophrologue que je suis, j'ôte ma chaussure pour enlever ce gravier ! Autrement dit, aucune technique de sophrologie ne peut résoudre un problème matériel important mais peut "seulement" permettre de le relativiser ou de prendre du recul pour mieux le résoudre.

Mais la pratique quotidienne de la plupart des méthodes de relaxation - dont la sophrologie se veut être une synthèse - de manière individuelle et autonome reste, selon nous, un remède à de nombreuses difficultés quotidiennes. Il est ainsi intéressant de développer avec l'entraînement une "réponse de relaxation" atteinte en quelques secondes. Cela ne s'acquiert qu'avec l'entraînement... Il est en effet impossible de provoquer ce type de réponse face à une situation Stressante, sans un entraînement de fond.

Cela rejoint la loi de l'entraînement (cf. FAQ,

Durée de l'apprentissage)

Où

"Loi de la répétition

Vivantielle

Page précédente

Relaxation

La Sophrologie Existentielle est une méthode à médiation corporelle basée sur la pratique des Relaxations Dynamiques, avec ses 3 cycles et ses 12 degrés.

Ses relaxations dynamiques sont basées sur le souffle conscient. Les postures sont vécues assises et debout.

Ces méthodes sont en fait des méthodes d'éveil de la Conscience apportant la possibilité de développer ses propres potentialités et ses capacités : capacités biologiques et ses facultés créatrices projetées vers l'existence.

Lorsque j'anime la séance, je prends conscience que je suis plus à l'écoute de mon corps dans ma méthode. Cela se définit par une prise de confiance en moi par un lâché prise qui me permet de me concentrer dans mon vocabulaire. Cette amélioration se traduit par l'écoute des cd mais encore par les polycopies des méthodes du cycle fondamental. Une fois ceci acquis, je fais un transfère d'apprentissage lors de mes animations deux fois par semaine. Lorsque je parle, je réalise que je mets de la tonalité lors de la stimulation des exercices, des lectures, mais encore à la pose d'intégration. Le changement de ton, permet aux personnes de se situer dans leurs espaces intérieurs.

7.2 La formation

Ces Cycles de formation sont enseignés à des personnes ayant une certaine ouverture d'esprit, un niveau de connaissances suffisant (niveau bac) et des motivations affirmées. Les candidats doivent se soumettre à un entretien préalable pour l'admission aux cours.

Formation professionnelle certifiant en Sophrothérapie selon les critères de la Fédération Française de Psychothérapie. Les Ecoles de Sophrologie Existentielle et la Société Française de Sophrologie (S.F.S.) ont signé la déclaration de Strasbourg des Psychothérapeutes Européens.

Les Cycles de formation s'adressent aux personnes qui travaillent dans les domaines socio-éducatifs, médicaux, paramédicaux, à tout autre professionnel qui a pour projet de s'orienter vers une activité de relation d'aide et à toute personne désirant effectuer un travail personnel.

Les 3 Cycles de formation sont complémentaires mais peuvent néanmoins s'effectuer de façon indépendante.

Ils totalisent au minimum 1000 heures de formation et de travail personnel.

Les formations sont assurées par une équipe pluridisciplinaire de formateurs :

- Psychiatre
- Psychothérapeute
- Psychologue
- Praticien
- Médecin

CYCLE 1

Expérimenter la méthode de Sophrothérapie puis découvrir et comprendre les concepts de base de la pratique. Ce Cycle inclut un enseignement en psychopathologie et en sciences humaines. Ce cycle fondamental est un travail sur soi comparable au travail vécu en psychothérapie dans son évolution et doit correspondre aux 150 heures demandées par les Instances Nationales pour la reconnaissance des Psychothérapeutes.

- CYCLE 1

A la fin de ce cycle un Certificat d'animateur en Sophrologie Existentielle est délivré à la suite d'une animation de groupe et d'un mémoire sur le vécu de ce premier Cycle.

- CYCLE 2

Approfondir les concepts de la méthode en Sophrothérapie, les vivres dans la relation à soi et aux autres. Ce Cycle inclut une suite aux enseignements en psychopathologie et en sciences humaines. A la fin de ce Cycle un Certificat de Praticien en Sophrologie Existentielle est délivré à la suite d'une pratique et à la soutenance d'un mémoire professionnel. Un jury composé d'enseignants et de professionnels est habilité à délivrer le Certificat de Praticien en Sophrologie Existentielle.

- CYCLE 3

Pour ceux et celles qui ont suivi les Cycles 1 & 2, ce cycle vise la spécialisation à la conduite de

la Psychothérapie. Les personnes perfectionnent les méthodes thérapeutiques, étudient la psychopathologie, effectuent un travail de recherche et mettent au point leur projet professionnel. Elles auront à réfléchir sur le code de déontologie. La supervision est incluse en fin de deuxième Cycle et en cours de troisième Cycle. L'objectif à terme est d'obtenir la certification à la psychothérapie "délivrée sous certaines conditions". Le Certificat de Psychothérapeute pourra être ensuite sollicité.

7.3 Les trois cycles de formation

Cycle 1

Durée Lieu

- C Découverte de la méthode et ses concepts.
- C Initiation
- C Certificat d'Animateur en Sophrologie
- C 30 jours sur 2 ans
- C 416 h (240 de théorie et 176 h d'entraînement pratique)
- C Bordeaux Paris Colmar
- C Marseille Valence

Cycle 2

Durée

Lieu

- C Approfondir les concepts de la méthode et de la pratique.
- C Certificat de Praticien en Sophrologie.
- C 30 jours sur 2 ans
- C 416 h (240 de théorie et 176 h d'entraînement pratique)
- C Bordeaux Paris Colmar
- C Marseille Valence

Cycle 3

Durée

Lieu

- C Formation
 - à la Psychopathologie,
 - aux conduites addictives,
 - à la Psychosomatique,
 - à l'écoute dans la relation thérapeutique.
- C Certification à la Psychothérapie basée sur la Sophrologie
- C 30 jours
- C Bordeaux Paris

Supervision

En individuelle ou en groupe, elle permet au Praticien de progresser dans sa pratique et à évoluer dans une réflexion à propos de son travail.

La relation de supervision traite :

- De la relation entre thérapeute et patient pour améliorer son efficacité thérapeutique
- Du suivi et du soutien du praticien dans l'exercice de ses fonctions
- De la compréhension des difficultés qui peuvent éventuellement entraver son accompagnement.

Supervision en groupe

- un jour par mois de septembre à juin, à Bordeaux.

Supervision en individuel

- 8 à 10 entretiens de 1 h 30 par an.

Travail de réflexion en groupe sur la phénoménologie (Husserl, Heidegger, Binswanger, ...) est proposé dès le deuxième Cycle, 2 heures en soirée par mois.

8. Comment je vis ce projet

Animer des séances de sophrologie pour moi, représentent une satisfaction énorme étant donné que je suis handicapé visuel et que je vis dans ma démarche existentielle, d'adulte présente, ici et maintenant, je vis ce projet avec une entière joie et confiance en moi.

Je me sens bien dans mon corps avec les deux groupes que je côtoie régulièrement deux fois par semaine.

Cela s'exprime par une organisation qui me demande énormément de temps pour la mise en place de cette action.

Les deux premières semaines, je me suis senti fatigué avant la réalisation de mon aventure car il fallait s'organiser mentalement

Ensuite, il fallait passer à l'action en réalisant des fiches de présences individuelles puis des cartes de visites.

Après la première séance, je me suis senti rassuré que malgré mon handicap des personnes s'intéressent à mes séances de sophrologie, d'ailleurs, les gens m'ont informé qu'ils viendront régulièrement aux séances de relaxation dynamique

J'ai ressenti une alliance forte entre les personnes et le sophrologue, cela s'exprime par une attention que j'apporte aux groupes une Vivance positive.

Les personnes sont prêts à m'aider à évoluer ou me donner des conseils comme : Me financer l'assurance multirisque pour éviter que je paye à ma charge. J'ai deux groupes qui évoluent très bien dans l'ensemble. Cet ensemble se traduit par une bonne représentation mentale de leurs corps.

9. Retour difficile

Lors de ma première séance, étant donné que je suis handicapé visuel, j'avais du mal à reconnaître les personnes qui se situent autour de moi.

Il a fallu un mois pour que je m'adapte aux voix des gens qui sont autour de moi.

Egalement, j'ai rencontré une défaite qui sur quatorze personnes, il y a trois personnes qui se sont désistées car à RIQUEWIHR, j'ai pu constaté que les personnes viennent par curiosité aux trois premières séances et aux autres activités de la ville.

Heureusement qu'il y a eu les deux articles me concernant sur la sophrologie qui sont parus le samedi 16 septembre 2006.

Mes souhaits

Mon objectif est de réussir mon diplôme de praticien en sophrologie pour ensuite continuer ma formation de supervision sur trois séminaires qui débutent le 10 et 11 février 2007 et me perfectionner mon projet qui est pour le moment d'animer deux fois par semaine des séances de sophrologie au local des jeunes à Riquewihhr (rue de la première armée).

Etant donné que dans le monde actif des personnes handicapés cela vas très mal en ce moment, par manque de travail, j'aimerais par la suite tout en gardant mes animations deux fois par semaine postuler dans un hôpital ou centre de rééducation pour pouvoir me faire de la clientèle, et si tout va bien, et si la crise économique ne s'accroît pas d'avantage, j'aurais un souhait qui serait de me mettre à mon propre compte.

J'aimerais poursuivre la formation pour acquérir le diplôme européen de psychothérapeute qui me permettra de réaliser des thérapies pour aider les personnes en difficultés.

Vous pouvez consulter mon site Internet à l'adresse suivante :
<http://perso.orange.fr/monhandicap/>

COLLARD Nicolas

ANNEXES

CERTIFIE 62M.E

Mr Nicolas COLLARD

A réalisé les cours correspondant au 1er cycle de la formation en
Sophrologie Existentielle selon le programme officiel des écoles et
a suivi ses études à l'école de Sophrologie Existentielle d'Alsace
dirigée par messieurs Jean-luc COLIA et Yannick FRIEH

**CERTIFICAT D'ANIMATEUR
EN SOPHROLOGIE EXISTENTIELLE
(1er cycle de la formation professionnelle)**

COLMAR le 16 janvier 2005

N° 12/2005

Jean-Luc COLIA

A handwritten signature in black ink on a light green rectangular background. The signature is cursive and reads 'J. Colia'.

SOmOLOQIE IIMNMIlf

Méthode de relaxation corporelle
permettant un lâcher-prise. Utile pour
la gestion du stress et des émotions.



**Séance gratuite Chaque mardi et vendredi soir
à 20 Heures**

**Local des Jeunes
Rue de la 1ère Armée
68340RIQUEWIHR**

Renseignements: 06.83.53.26.96 après 18
heures sauf le mercredi

<http://perso.orange.fr/monhandicap/>

ANIMAHUHEN

SOPHROLOGIE

Mr COLLARD Nicolas

Té/; 06.07.11.95.96 email: nc29@orange.

<http://perso .orange.fr/monhandicap/>

7e/;06.83.53.26.96

SOPHROLOGIE EXISTENTIELLE

La Sophrologie Existentielle se place dans le courant des Sciences Humaines. Il est celui des structures de la Conscience et de ses possibilités d'éveil et d'évolution.

Le terme de Sophrologie, Science de la Conscience, est créé en 1960 par le Professeur Alfonso CAYCEDO, Neuropsychiatre.

La Sophrologie Existentielle étudie les phénomènes de la Conscience, de toutes ses modifications possibles et leur utilisation pratique à des fins thérapeutiques, pédagogiques, dans une recherche de mieux-être en soi.

Cette nouvelle science prend ses sources en physiologie, en psychologie, psychopathologie. Sa lecture repose sur la méthode phénoménologique.

La Sophrologie Existentielle est une méthode à médiation corporelle basée sur la pratique des Relaxations Dynamiques, avec ses 3 cycles et ses 12 degrés. Ses relaxations dynamiques sont basées sur le souffle conscient. Les postures sont vécues assises et debout.

Relaxation, décontraction, détente, et par-là même, une dynamique positive de la Conscience se révèle, tout un potentiel peut se mobiliser vers la créativité. En médecine, on sait aujourd'hui que les indications de la relaxation sont très larges dans le champ du traitement des maladies psychosomatiques et pour l'équilibre psychique de la personne.

Si les applications médicales au sens thérapeutique sont nombreuses, les autres applications le sont également en particulier dans le sens d'une recherche d'équilibre psychosomatique permettant l'éveil des défenses immunitaires.

Partant d'une bonne gestion du stress, une amélioration de la performance est possible. Performance dans tous les sens du mot, allant des performances psychophysiques dans le sport, aux stimulations de la mémoire, à la performance dans l'entreprise, une meilleure réalisation de soi-même dans l'éveil du désir de vivre.

Ces méthodes sont en fait des méthodes d'éveil de la Conscience apportant la possibilité de développer ses propres potentialités et ses capacités : capacités biologiques et ses facultés créatrices projetées vers l'existence.

L'espace de la Sophrologie se situe dans le champ de la Médecine, de la Psychologie à des fins psychothérapeutiques aussi bien dans l'Education que dans les Sciences sociales.

La Sophrologie ne peut être isolée du contexte de notre Société, et de notre civilisation. La Sophrologie, qui a pris naissance dans le cadre de la Médecine, est aujourd'hui devenu une pratique professionnelle s'adaptant à tout l'éventail des demandes de notre Société par sa démarche vers l'existentialité. C'est une thérapeutique basée sur la prise de conscience de sa propre existence pour le mieux vivre.

Les Ecoles de Sophrologie Existentielle proposent un cursus de formation complet passant par un Certificat d'Animateur (deux ans de formation) et un Certificat de Praticien en Sophrologie Existentielle (quatre années de formation).

De plus, les Ecoles de Sophrologie Existentielle s'inscrivent dans une démarche vers une reconnaissance d'un Certificat de Sophrothérapeute.

Ce travail se réalisant avec la F.F.2.P. (Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse).

L'école est membre de la F.F.2.P. Depuis décembre 2005.

Les Ecoles de Sophrologie Existentielle sont membres de l'ONIS (Office National de l'information en Sophrologie) et de la S.F.S. (Société Française de Sophrologie).

Déroulement de la soirée découverte sophro

(Bonjour)

1. Remercier les personnes de leurs présence et demander à se quelles viennent régulièrement aux séances.
2. Se présenter.
3. Expliquer aux gens la sophrologie.
4. Découverte de la sophrologie.
5. Expliquer les différent exercices avant la relaxation dynamique.
6. Demander la vivance.

Préciser nom de la personne (pour Nicolas)



Riquewihr Bien dans sa peau, malgré le handicap

Non voyant, Nicolas Collard a trouvé son équilibre grâce à la pratique de l'orgue, de l'aviation mais surtout de la sophrologie, qu'il entend enseigner après une formation. Sa silhouette est bien connue à Riquewihr où il effectue quotidiennement le trajet entre le domicile familial et l'arrêt de bus. Non voyant, Nicolas Collard a remplacé son handicap visuel par les yeux de Praline, sa fidèle chienne. Il se rend ainsi tous les jours à Colmar où il travaille à l'association des Aveugles comme canneur et pailleur. Nicolas est un jeune homme de 26 ans plein de courage qui a décidé de croquer la vie à pleines dents. Soutenu par sa famille, il s'est ainsi mis à l'orgue, un instrument qui lui procure beaucoup de satisfaction. Il s'est également mis au pilotage d'avions grâce à une association qui permet aux non voyants de voler. Là encore, il compte parmi les meilleurs élèves, selon Éric Bonnin, l'instructeur. La vie de Nicolas a été grandement facilitée grâce aux progrès de l'informatique. Celle-ci lui a notamment permis de découvrir la sophrologie existentielle. Relaxation, décontraction, détente, et par là même une dynamique positive de la conscience, se révèlent un potentiel pour se mobiliser vers la créativité. Nicolas a ainsi suivi durant trois ans une formation à l'école de sophrologie existentielle d'Alsace. À l'arrivée, un certificat de 1er cycle de formation en sophrologie qui lui permet d'enseigner. Une formation dont Nicolas a décidé de faire profiter les autres « pour qu'ils soient comme moi bien dans leurs corps ». Une formation qui n'est qu'un début pour lui, bien décidé de poursuivre sa formation professionnelle dans cette voie. Participer Le maire de Riquewihr a mis à sa disposition le local des jeunes où Nicolas initie gratuitement à la sophrologie, tous les mardi et vendredis à partir de 20 h. Les personnes désirant y participer peuvent se faire connaître en téléphonant au 06.83.53.26.96. (Après 19 h). Nicolas Collard et sa chienne Praline qui lui permet de se déplacer de manière autonome.

