

# 45<sup>e</sup> CONGRES de la SOCIETE FRANÇAISE DE SOPHROLOGIE

## 1<sup>er</sup> et 2 décembre 2012

### Résumé des interventions

#### Samedi matin

#### Des principes de base à la « vivance » au quotidien

##### Bénédicte de MONTENAY

##### « Activer les forces du dedans avec la sophrologie pour dynamiser le quotidien »

Nous montrerons comment l'approche sophrologique permet d'éveiller la conscience au quotidien et lui donner une dimension plus pleine par une lecture phénoménologique.

Nous verrons comment une action bénéfique peut avoir lieu dans le mouvement incessant reliant ce qui est autour de soi à ce qui est en soi, en s'appuyant sur les différentes forces intérieures comme autant de possibles. Nous nous attacherons à étudier la nature de ses forces et leurs interactions en l'illustrant d'exemples cliniques.

Tout en interrogeant le rapport au temps et la présence à soi, à l'autre... dans la vie quotidienne. Enfin, nous envisagerons l'allègement des pesanteurs quotidiennes pour cultiver ainsi l'art de vivre au présent.

A travers ces différents aspects, nous articulerons les principes de base de la sophrologie, principalement celui d'action positive.

##### Gérard THOURAILLE

##### « Le profond aime à se masquer »

##### Profondeur, quotidienneté, vivance

L'entendement humain aime distinguer et séparer. En reprenant la dualité classique entre profond et superficiel, on oppose fréquemment la quotidienneté ordinaire aux moments forts et aux situations profondes de la vie. Cette hiérarchisation ne se justifie pas. Regardée comme superficielle ou profonde, toute expérience humaine participe de l'existence et engage notre présence. Proposant via le corps un retour aux données immédiates de la conscience, la Sophrologie n'est pas coupée du quotidien qu'elle peut éclairer puissamment. Elle se situe au niveau le plus simple et le plus immédiat de l'existence. La vivance reflète cette immédiateté et se donne à voir en pleine lumière.

##### Jean-François FORTUNA

##### « Le changement attitude du sophrologue »

Nous le savons tous, en sophrologie, le changement est permanent. La phénoménologie le démontre.

Les gens qui viennent nous voir le recherchent au moins un peu.

Le mot « changement » a fait tellement peur dans le monde du travail que les spécialistes de la communication lui ont préféré celui de « évolution ». Evolution du travail, de l'entreprise, des postes de travail, des tâches, du monde du travail, de la société toute entière, des mentalités, des mœurs, etc...

Nous avons à nous adapter ? Oui. Ceci étant, entre le désir et l'action pour atteindre nos objectifs de façon satisfaisante, nous avons des habitudes.

De part les origines latines du mot « habitude » nous pouvons envisager le changement d'habitude comme équivalent au changement de manière d'être, au changement de l'état dans lequel nous nous trouvons, au changement « d'habit », lui-même comparable à un changement de « peau ».

Qu'est-ce que cela veut dire en clair ? Comment faire ?

##### Richard ESPOSITO

##### « Principe d'action positive et post modernité »

Le principe d'action positive : une imposture de la postmodernité ou une mise en perspective de la dimension créatrice du bonheur ? Il s'agit de se demander si le principe d'action positive est un produit de l'histoire des sociétés humaines à un moment précis de leur développement, en réaction contre l'expérience d'un désenchantement du monde ; ou si, compte tenu de la forte normalisation des conduites, il constitue une mise en perspective de la dimension strictement individuelle et créatrice du bonheur. En se situant au cœur de la sophrologie, l'intervenant propose en l'occurrence une approche à la croisée de l'épistémologie, de la sociologie historique et de la phénoménologie existentielle.

#### Emmanuelle DESJARDINS

##### « Sophrologie et oncologie : expériences pratiques »

De mon expérience d'infirmière en service d'Oncologie, j'ai appris à écouter et aider les patients. J'ai découvert les différents types de cancers, leurs traitements et leurs effets secondaires. Au contact des patients, j'ai compris les difficultés pour faire face à cette maladie. Aujourd'hui en tant que sophrologue, j'accompagne différemment les patients dans leur parcours de soins. La sophrologie les aide progressivement à ressentir leur corps différemment, en acceptant les transformations liées aux opérations ou aux traitements. Ne plus percevoir celui-ci comme le reflet unique de la maladie, retrouver des sensations agréables, une prise de conscience du corps dans sa réalité. Les patients ressentent beaucoup d'angoisse, provoquant des troubles du sommeil, des questions existentielles sur la vie, les valeurs .... La sophrologie les aide à garder un équilibre et prendre de recul pour aboutir des réflexions difficiles.

Au cours de l'exposé, je vous présenterais 8 cas de patients atteints de cancer (sein, prostate, ORL, ovaire, pancréas). Les différentes étapes qu'ils ont vécues à travers cette pathologie et la façon dont la sophrologie les a aidés à faire face.

#### Michel VERTALLIER

##### « Sophrologie et acouphènes en équipe pluridisciplinaire »

###### Les relations à la maladie et au handicap

Quel est l'impact de l'acouphène sur le vécu corporel ? Comment l'acouphène vient-il bouleverser le vécu émotionnel ? Comment les patients considèrent-ils l'acouphène ? Quel sens lui donnent-ils ? Comment le praticien peut-il accompagner la personne sans juger ?

En tant qu'ORL, j'ai été longtemps confronté à la difficulté d'aider les personnes souffrant d'acouphène chronique. La sophrologie m'a ouvert des perspectives jusque-là ignorées, et est aujourd'hui reconnue comme l'une des dynamiques les plus efficaces dans ce domaine.

La sophrologie propose des outils pour développer une relation nouvelle adaptée à la pathologie. La présentation de quelques cas cliniques montre comment aider ces patients au sein d'équipes pluridisciplinaires. C'est l'une des belles opportunités d'évolution de la sophrologie clinique moderne.

#### Nathalie GAUZENTES

##### « Sophrologie, maladie, handicap »

Témoignage d'une intervention au service Gestion de la Douleur Hôpital Bretonneau de Tours. La Sophrologie comme proposition dans un cadre Multidisciplinaire d'intervention pour le malade.

#### Jean-Pierre HUBERT

##### « La sophrologie adaptée au handicap? »

L'expérience d'un atelier de Sophrologie dans un institut médico-professionnel tend à démontrer que la sophrologie permet de prendre en compte la qualité de vie et les mesures sociales d'accompagnement afin de compenser le désavantage et éviter l'exclusion dans une approche holistique: Développer les communications et exprimer son état intérieur. Au-delà du clivage maladie-handicap il est essentiel, de considérer l'enfant, l'adolescent et l'adulte dans sa globalité. Ces objectifs d'abord généraux, s'engagent ainsi dans une voie spécifique en tenant compte des symptômes de chaque patient.

#### Benoit FOUCHÉ

##### « La sophrologie et la gestion des passions humaines »

Les passions ce sont : « sensations-émotions-images » vécues passivement et inconsciemment. La Sophrologie c'est : « sensations-émotions-images » vécues activement et consciemment.

#### Chantal BIWER, Michèle FREUD, Alain GIRAUD et Jean-François MAILLARD

##### Table ronde sur le thème des « difficultés et ressources du sophrologue »

**Luc AUDOUIN**

**« Sophrologie et monde du travail : gérer la pression au quotidien »**

Le Sophrologue et la gestion de la pression professionnelle au quotidien

Luc Audouin intervient depuis plus de 15 ans en formation en entreprise sur le thème de la gestion de la pression au quotidien pour tous métiers. Il définit là un champ propre : lutter contre la fatigue intellectuelle, gérer la pression du travail, réintroduire le plaisir des lieux comme ressource.

Pédagogie annexe, exercices adaptés, style de lien au sujet seront partagés. Médecin généraliste 25 ans, Directeur du CEAS, Formateur conseil, auteur de Bien dans son corps au quotidien Ed. d'Organisation – Le Sommeil/la Sophrologie aux Ed Les Essentiels Milan

## **Dimanche après-midi**

### **Les difficultés d'une société en mutation**

**Pr Cyril TARQUINO et Théodore NASSE**

**« Nouvelles approches dans le champ des psychothérapies : modèles, applications et évaluations »**

L'objectif de cette communication sera de proposer un regard critique sur l'évolution des psychothérapies en ce début de 21<sup>ème</sup> siècle. Les travaux scientifiques et la clinique montrent combien il est urgent d'ouvrir les paradigmes parfois fermés de ce domaine d'intervention et qui se limitent au choix entre une approche psycho-dynamique ou comportementale. De nouvelles approches ont émergé, parfois étonnantes, elles montrent le plus souvent une vraie efficacité et une véritable adéquation avec les besoins des patients. Cette révolution est possible parce que la grande et dogmatique question de l'évaluation des psychothérapies se repose en des termes nouveaux. C'est ce qui doit conduire tous les acteurs à reposer les bases d'un regard critique, constructeur et intégrateur sur ce qu'est leur pratique et sur la dialectique qu'il convient d'avoir avec les autres orientations existantes.

Etude expérimentale portant sur l'application de la sophrologie sur deux ans de recherche, concernant une population de jeunes adolescents, garçons âgés de 14 à 17 ans et présentant une épilepsie réelle, visible à l'électro-encéphalogramme, récalcitrante aux antiépileptiques.

Cette étude a été réalisée en collaboration avec les neurologues spécialisés dans cette maladie, dans le but d'essayer de diminuer les crises, de ces adolescents, par des méthodes de relaxation.

On constate à l'issue de cette étude des résultats forts surprenants sur les 15 cas suivis.

**Pascal GAUTIER**

**« Bonheur et Sophrologie »**

Nous proposons de nous intéresser au lien entre la sophrologie et l'un des thèmes de la psychologie positive avec la notion de bonheur, que nous définissons, avec Tal BENSCHAHAR, comme la sensation globale de plaisir chargé de sens.

**Enora DENIS-TATIBOUET**

**« Comment la sophrologie peut-elle s'inscrire comme ressource professionnelle ? »**

Les relaxations dynamiques comme les techniques spécifiques font partie de mon univers en tant que sophrologue libérale et sophrologue formatrice. Dans mon entraînement, mes pratiques quotidiennes donnent naissance à des bénéfices immédiats et, à long terme, elles m'accompagnent dans mon métier et renforcent la confiance en mon outil.

Les différentes vivances des relaxations dynamiques améliorent et affinent mon être professionnel comme personnel densifiant qui je suis, en particulier par le corps qui est une des parties constituantes de mon travail. C'est un révélateur de la réalité dans laquelle je suis, dans laquelle nous sommes.

De cette harmonie naît l'alliance sophronique. Cette alliance est le fondement de chacune de mes séances, c'est là que tout se joue

**Gilles PENTECOTE**

**« Psychologie positive et sophrologie : enrichissements mutuels »**

Psychologie positive et sophrologie : enrichissements mutuels

Après avoir présenté ce nouveau courant, son positionnement, ses indications et ses limites ainsi que les différentes compétences qu'il vise à développer, nous reprendrons les différentes techniques de sophrologie qui, explicitement ou implicitement favorisent le même chemin. Nous présenterons ensuite une réflexion sur diverses façons d'optimiser nos pratiques, voire d'en imaginer de nouvelles. Proposition d'une pratique : « sophro-visualisation musicalisée »

**Véronique ROUSSEAU**

**Synthèse et clôture du congrès**