

**SOPHRO**

FÉVRIER 2023  
69<sup>E</sup> ÉDITION



*résô*

**LA SOPHROLOGIE  
RAYONNE À  
L'ÉTRANGER**

# **SOPHROLOGIE ET MOUVEMENT**

Do Brunet fait le lien entre la  
sophrologie et la danse

**LES FORMATIONS  
COMPLÉMENTAIRES**

Des nouveautés !

**PORTRAIT :  
HUGUES MORA**

Sophrologue et coach sportif

**DE L'ART  
D'ÊTRE SOI**  
POUR FAIRE LA DIFFÉRENCE

Les installations  
réussies

**3**

L'édito de Géraldine  
Le mot d'Agnès

Formations  
complémentaires,  
des nouveautés !

**4**

Communiqué à  
l'attention des  
diplômés

**9**

Rions au CEAS !

**10  
-11**

Regard  
extérieur,  
Flavie Verrey

**12-13**

La sophrologie rayonne à l'étranger :  
Belgrade et Mexico !

**5-8**

**21 à  
23**

Les installations  
réussies :  
Kahina Vilet

**19-  
20**

Hugues Mora,  
sophrologue et  
coach sportif

**14 à  
16**

**17-18**

À LIRE ET  
À VOIR

**24 à 26**

Article du  
Cerveau&Psycho  
mars 2023

L'interview  
d'un intervenant

**27**

Réflexion  
personnelle



## "NOUS SOMMES DES PAQUETS D'HABITUDES"

Début d'année, période des bonnes résolutions, c'est le moment de se conditionner à de nouvelles pratiques régulières vertueuses. L'être humain aime les habitudes. William James, l'un des pères fondateurs de la psychologie expérimentale précise même fin XIXème « nous sommes des paquets d'habitudes »\*. Près de 45% de nos journées sont composées d'actions prévisibles, récurrentes, jour après jour. Et pour cause, ces actions bien rôdées, rythmées comme des horloges suisses, alimentent notre besoin de contrôle, de sécurité, tout en laissant la place à plus d'énergie pour répondre à d'autres activités.

En tant que sophrologues, nous savons combien ce type d'actions peut être piégeant : dépourvues de prise de conscience, et récurrentes, elles anesthésient la pensée. Pire elles diminuent le rôle des intentions chargées de réguler les actions. En bref, à faire trop souvent les mêmes gestes, sans plus raisonner sur leur intérêt, chacun peut vite s'engluer dans une grande et large routine vampirisante.

Pierre-Maire Lledo neurologue, directeur de recherche au CNRS et à l'institut Pasteur, enfonce le clou et milite par opposition en faveur de l'émerveillement. Notre cerveau a cette fabuleuse capacité à produire de nouveaux neurones jusqu'à pas d'âge, à la condition de fuir la routine : « Les affections comme celles d'Alzheimer adviennent quand le cerveau n'est plus correctement stimulé, qu'il s'ancre dans la routine et sait exactement ce qu'il va faire dans la minute, l'heure, les mois et les années qui viennent. Quand il n'est plus en quête de surprises, son potentiel de production de nouveaux neurones se verrouille »\*\*.

Dans un contexte assez « inconfortable », nous évoluons dans la période post-covid, dans l'incidence multiple de la guerre en Ukraine, et le constat chaque jour plus prégnant d'une planète en souffrance, le pas est vite franchi de se raccrocher à quelques habitudes salvatrices, nous donnant certes l'illusion du contrôle et donc de la sécurité. En concevant sa méthode, Caycedo s'est pleinement inspiré de la fabuleuse phénoménologie qui nous invite à re-découvrir les actions du quotidien comme si c'était la 1ère fois. Le sophrologue dans le sillon de Caycedo éclaire cette 3ème voie dans l'approche du quotidien : alimenter une routine respectueuse de la répétition vivantielle tout en conservant cette riche lucidité, aidée de la présence à soi, de l'accès à la sensation, chaque fois renouvelée dans sa vivance. Ainsi le pont est vite fait de nous inviter à nous émerveiller sur les petits riens du quotidien, puisque notre cerveau en sera réjoui !

Nous vous souhaitons, pour vous et tous ceux chers à votre cœur, une année 2023 bien généreuse en ces petits riens qui font TOUT !

\*CERVEAU & PSYCHO Octobre 2022, \*\*« Le cerveau sur mesure » de Pierre-Marie Lledo et Jean-Didier Vincent, éditions Odile Jacob



## LE MOT D'AGNÈS

Agnès Leroux, sophrologue

Bonjour ! Tous les ans, à l'orée d'une nouvelle année, j'ai un petit rituel : faire le bilan de l'année écoulée et réfléchir aux objectifs désirés pour l'année qui s'annonce. Un côté page blanche où tout est possible, même ce qui n'a pas marché auparavant. Mais cette année, quelque chose de nouveau m'est apparu : je ne voulais pas d'un redémarrage, mais d'une continuité. Protéger les graines semées, mettre de l'engrais dans mes nouvelles idées, laisser éclore, laisser reposer la terre quand il le faut, et tenter des boutures pour voir si ça prend bien (oui, j'ai découvert le jardinage, j'ai des métaphores fleuries qui me viennent). Je ne vais donc pas vous souhaiter une bonne année mais plutôt une année riche en fleurs, en fruits, en parfums, en temps de repos, de plantation et de célébration des récoltes et des jeunes pousses.

## PROGRAMME DES FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

HIVER-PRINTEMPS-ETE 2023

**10, 11 & 12 mars 2023**

### **LES PERSONNES ÂGÉES, APPROCHE GÉNÉRALE ET SOMMEIL, AVEC SENIOSIMULATION®**

Danièle DERIEUX & Eric JOANNES. Comprendre les besoins des personnes âgées, connaître les différentes pathologies liées au vieillissement

**17, 18 et 19 mars | 16, 17 et 18 juin | 20, 21 et 22 octobre 2023**

### **DU 5ÈME AU 12ÈME DEGRÉ**

Darci MARTINS. Comprendre et intégrer les applications théoriques et pratiques des degrés 5 à 12 dans la vie quotidienne, élargir ses compétences dans l'exercice professionnel du sophrologue.

**24 mars 2023**

### **BIOCHIMIE DU STRESS**

Dr Christian BOUCHOT. Mieux comprendre les mécanismes chimiques provoqués par les réactions au stress, acquérir des outils de sophrologie adaptés à la gestion du stress.

**NOUVEAU ! 1er avril et 13 oct. 2023**

### **SOPHROLOGIE ET MOUVEMENT**

Do BRUNET. Danser quoi de plus naturel, il suffit de regarder les tout-petits enfants pour saisir en quoi ce langage est universel, un BESOIN VITAL...

**21, 22 & 23 avril 2023**

### **VIGILANCE ET TROUBLES DU SOMMEIL, NIVEAU I**

Dr Luc AUDOUIN & Caroline ROME. Comprendre la physiologie du sommeil, acquérir une méthodologie adaptée. Ce séminaire donne lieu à qualification et inscription sur le listing des sophrologues spécialisés dans les troubles du sommeil.

**29, 30 avril et 1er mai 2022**

### **SOPHROLOGIE, CANCER ET DOULEUR**

Dr Martine ORLEWSKI. Acquérir des connaissances sur les symptômes inhérents à la maladie et aux traitements du cancer, ainsi que sur le phénomène Douleur chez l'adulte et l'enfant.

**NOUVEAU ! 13 et 14 mai 2023**

### **YOGA DU RIRE**

Nathalie BERGERON-DUVAL. Adosser la connaissance du Yoga du Rire à sa compétence de sophrologue, une réelle opportunité pour enrichir vos ateliers !

**NOUVEAU ! 10, 11 et 12 juin 2023**

### **ENDOMÉTRIOSE, FIBROMYALGIE ET DOULEURS CHRONIQUES**

Maéva MORIN-BERANGER. Se positionner en tant que professionnel dans une prise en charge pluridisciplinaire.

**2 juillet 2023**

### **LA VOIX DU SOPHROLOGUE**

Agnès LEROUX. Permettre aux sophrologues d'appivoiser leur voix et d'acquérir des techniques et des connaissances théoriques pour mieux l'utiliser.

---

Inscriptions et programmes détaillés  
sur notre site :

[sophrologie-ceas.org/course/](https://sophrologie-ceas.org/course/)

[INSTAGRAM @ceasparis](https://www.instagram.com/ceasparis)

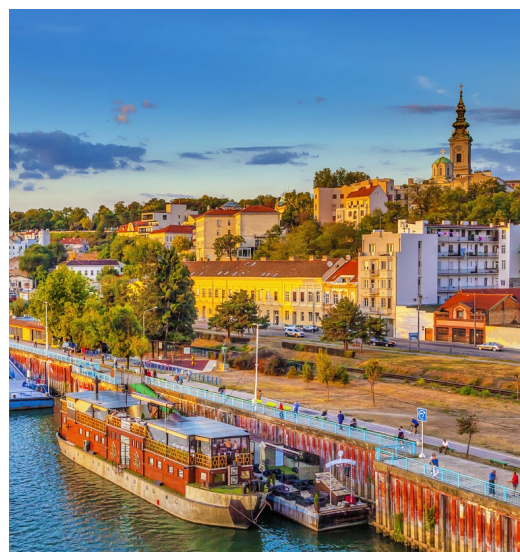
[FACEBOOK @ceassophrologie](https://www.facebook.com/ceassophrologie)

[LINKEDIN @ceasparis](https://www.linkedin.com/company/ceasparis)

---

# LA SOPHROLOGIE RAYONNE À L'ÉTRANGER

*Ana Otovic, originaire de Serbie a été diplômée du CEAS en 2019. Elle nous raconte son parcours pour diffuser la sophrologie dans son pays d'origine, de la sortie de son livre sur la vulgarisation de la méthode traduit en serbe à l'ouverture de sa propre école à Belgrade !*



**P**our commencer, je voudrais me présenter. Je m'appelle Ana Otovic, j'étais alors dentiste en Serbie depuis cinq ans quand, en 2010, je suis tombée amoureuse et j'ai décidé de complètement changer de vie. J'ai déménagé en France, en région parisienne, et malgré le fait que je parlais peu français, j'ai étudié deux ans à l'Université Diderot Paris VII. A la même époque, je suis devenue maman de deux petites filles.

Un jour alors que je me rendais dans un cabinet de kinésithérapie, j'ai découvert la sophrologie parmi les spécialités des praticiens partageant le lieu. J'ai été intriguée par cette discipline que je ne connaissais pas, et j'ai fait quelques recherches. J'ai ainsi constaté que cette méthode était parfaitement compatible avec ma personnalité et le travail que j'avais déjà fait sur moi en thérapie.

J'ai donc décidé de me former à la sophrologie, et j'ai choisi le CEAS Paris, de manière très intuitive. Mon aventure pouvait commencer.

J'ai démarré en 2017 et terminé le cursus en 2019. Cette expérience m'a complètement transformée : je vois aujourd'hui la vie avec plus de lucidité, plus de compréhension. Durant ces deux années, j'ai pris confiance en moi et au terme de la formation, je me suis sentie capable d'ouvrir un cabinet à Sucy-en-Brie. Ce fut une belle expérience qui m'a montré que pratiquer dans une langue différente n'est pas un frein en sophrologie mais au contraire un avantage. Vous êtes obligés d'envisager le rapport à l'autre sous un autre angle que celui de votre culture, de creuser peut-être plus le sens des mots également. Et puis l'année 2020 est arrivée... Comme pour la plu-

part d'entre nous, le COVID-19 a fortement impacté ma vie. J'ai fermé le cabinet, me suis retrouvée enfermée à la maison... Je tournais un peu en rond. Soudain, je me suis rappelée une idée soufflée par Frédérique à la fin de ma formation au CEAS : diffuser la sophrologie dans mon pays d'origine. J'ai décidé que le premier pas serait de traduire les fondamentaux de la méthode en langue serbe. Ce ne fut pas facile de trouver des équivalents pour des mots comme « esprit », « sophronisation », « lecture du corps », mais cet exercice s'est avéré instructif et amusant. Et il s'est transformé en livre, sorti fin d'année 2020 !

Aujourd'hui j'habite entre la France et la Serbie. Quand mon livre est paru (1), les médias se sont intéressés à cette méthode nouvelle pour eux et qui, vu le contexte post-confinement, répondait aux besoins des gens. En Serbie, il existe déjà des techniques comme le Reiki, le Yoga, ou encore l'Access Bars mais elles ne sont pas du tout similaires à la sophrologie. J'ai donc décidé d'aller plus loin que l'édition d'un livre et j'ai ouvert en 2022 mon école (2). Je travaille actuellement à la promotion à la fois de la sophrologie et de concert de ma structure auprès des infirmières, des médecins car je pense qu'ils peuvent faire rayonner cette méthode auprès de leurs patients. Ce travail de diffusion prend du temps et demande beaucoup de pédagogie. Je répète toujours que la psychologie traite l'histoire de la personne, et la sophrologie s'intéresse à sa géographie, selon la formule du Dr Luc Audouin. J'aime à dire aussi que le corps est notre seul et meilleur ami. Qu'avec des exercices très simples, la Sophrologie réveille le corps et permet de réapprendre à l'écouter.

En tant que professionnelle ouvrant son école, je me suis équipée d'outils de communication :  
un site internet <https://sofrologija.rs/>,  
une page Instagram  
<https://www.instagram.com/sofrologija/>  
une page facebook  
<https://www.facebook.com/sofrologija>

J'accompagne actuellement une équipe de journalistes de la chaîne sportive « Arena » pour leur apprendre à gérer la pression. Je les aide aussi à mieux travailler avec leur voix et m'appuie sur les enseignements reçus au CEAS : pédagogie sur l'anatomie du conduit vocal, ainsi qu'exercices spécifiques à la voix, expérimentés en cours comme l'échauffement, la projection, la bulle de son. Je propose également des séances dans mon cabinet à Belgrade, en individuel et en groupe. Après deux ans de travail en Serbie, je me rends compte que mes compatriotes ont un grand besoin de prise de conscience de leurs ressources, de se faire confiance. En Serbie, les médias ont une forte emprise sur les gens. J'espère que la sophrologie leur permettra d'acquérir un regard plus phénoménolo-

gique sur la vie et les autres.

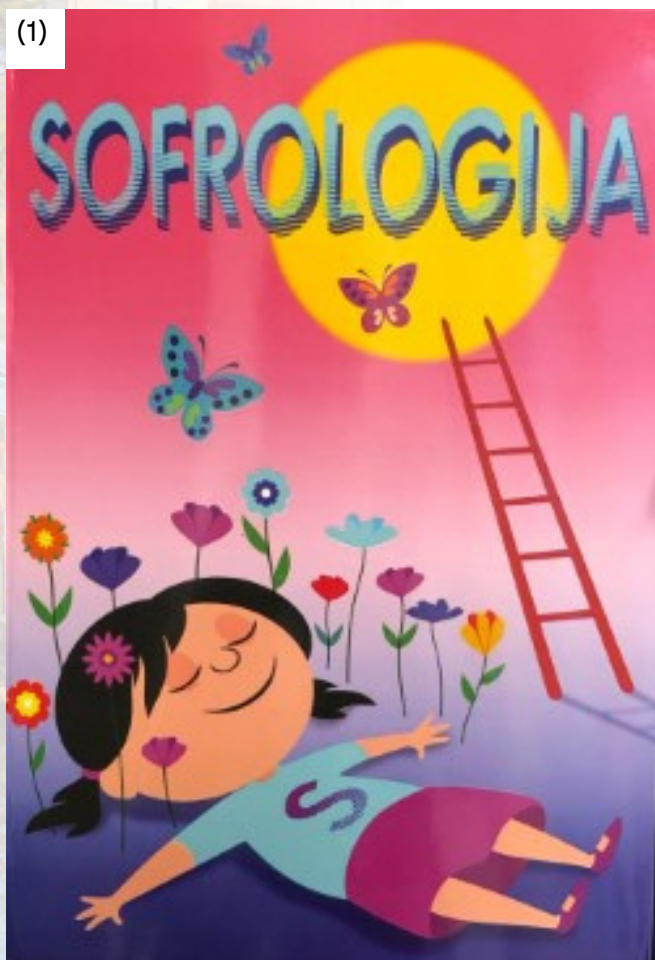
Si vous souhaitez mieux connaître notre culture, je vous invite à venir en Serbie, découvrir Belgrade, une ville très vivante de jour comme de nuit, à venir goûter une nourriture savoureuse, bio et naturelle. La vie ici est encore légère et douce. Si nous nous rencontrons, je vous proposerai une séance au Kalemegdan, l'ancienne forteresse de Belgrade, avec une vue spectaculaire sur les rivières Dunav et Sava !!!

La sophrologie a un bel avenir en Serbie. Et j'imagine très bien mes filles, âgées de 7 et 8 ans, travailler avec moi dans le futur !

• **Ana Otovic**



(1)



(2)





# UN INSTITUT DE SOPHROLOGIE AU COEUR DU MEXIQUE

*Agnès Fournier nous partage son quotidien depuis qu'elle a ouvert à Mexico en 2015 l'Institut de Développement Personnel SOS PHREN LOGOS.*

**J**e conclusais en 2008 un séjour d'un an à Paris et, mon diplôme de sophrologue praticienne du CEAS tout fraîchement obtenu, je rentrais au Mexique avec la ferme intention de devenir sophrologue. A cette époque, j'habitais déjà au Mexique depuis 15 ans et j'y travaillais en entreprise et à l'université, je connaissais donc bien le pays, ses habitants et ses coutumes. Je fis le pari fou de démissionner de mon poste à l'université et de m'installer en tant que sophrologue dans un pays où personne dans la population, y compris les professionnels de santé, ne connaissaient le mot « sofrología », encore moins ses nombreuses applications et ses bénéfices.

J'ai ouvert un premier cabinet avec des psychologues puis, rapidement, j'ai eu l'immense chance de pouvoir louer un nouvel espace, plus grand et lumineux, dans un centre idéal pour pratiquer la sophrologie. Un lieu tenu par une nonne bouddhiste, respirant la paix et la joie de vivre, en plein cœur de cette ville tentaculaire de 25 millions d'habitants...

Le processus d'installation a été lent et progressif. Je parlais de la sophrologie à toutes les personnes que je côtoyais, aux médecins en particulier, puis à l'école de mes enfants, aux parents, aux enseignants... J'étais inscrite dans toutes sortes d'associations sportives et culturelles et j'assistais au maximum d'évènements possibles. Les Mexicains, avides d'expérimenter de nouvelles méthodes qui viennent des États-Unis ou d'Europe, sont rapidement venus « essayer » la sophrologie.

Notre méthode apportant toujours un mieux-vivre, il n'a pas été difficile de les convaincre. L'activité du cabinet s'est naturellement développée ! J'en étais heureuse bien sûr. J'accompagnais des adultes, hommes ou femmes, des enfants et des adolescents. Mais j'étais aussi souvent débordée, surtout sur certaines plages horaires après la sortie de l'école, en soirée ou le samedi matin par exemple. Et là, je rêvais en silence de pouvoir partager, d'avoir autour de moi d'autres collègues sophrologues et surtout de pouvoir mieux faire connaître notre belle discipline. C'est ainsi que m'est venue l'idée de former d'autres personnes à la sophrologie et surtout, de créer un centre de divulgation et de diffusion de cette discipline encore si peu connue au Mexique.

J'ai donc créé fin 2015, l'Instituto de Desarrollo Humano SOS PHREN LOGOS (en français, Institut de Développement Personnel SOS PHREN LOGOS) dont l'objectif principal est de promouvoir la sophrologie dans le pays à travers quatre grands axes : l'enseignement de la discipline, l'accompagnement individuel ou en groupe, l'intervention en entreprise et puis, bien entendu, la promotion de la sophrologie. Depuis la création de l'Institut, nous avons formé une cinquantaine de sophrologues. Le cursus se déroule sur un an (12 week-ends). Ce programme ressemble fort à ce qui était autrefois la formation des sophrologues praticiens au CEAS. Nos élèves, une fois les évaluations d'acquisition de la méthode validées, doivent réaliser un stage d'application terrain. Il consiste en un suivi d'un

groupe sur 12 séances de sophrologie. Le stagiaire doit produire un rapport relatant et analysant cette première expérience comme sophrologue. Conscients de la responsabilité qu'implique d'être les premiers à faire connaître notre discipline au Mexique, nous sommes très attentifs à transmettre la sophrologie la plus authentique possible, en respectant la méthode caycédienne et les terpnos logos d'Alfonso Caycedo.

Post cursus, nous proposons à nos diplômés des week-ends de spécialisation sur des thèmes très divers, à leur demande : Enfants/adolescents, seniors, douleur, dépression et burnout, troubles alimentaires, processus du deuil. Chez nous, ces stages ne sont pas obligatoires pour l'exercice de la profession de sophrologue.

Autre axe de travail : l'accompagnement individuel et quelquefois groupal en cabinet. C'est le suivi hebdomadaire classique, tel que nous le connaissons tous. Nous proposons aussi ponctuellement des ateliers sur des thèmes très demandés comme la gestion du stress ou les troubles du sommeil. Ces ateliers de deux ou trois jours remportent un franc succès car ils permettent aux participants d'acquérir des outils rapidement et de reprendre le contrôle sur leurs difficultés.

Enfin nous intervenons en entreprise. Là, bien sûr nous travaillons « à la carte » selon les besoins de notre client, principalement sur la gestion du stress et la gestion des conflits.

Comme nous n'échappons pas aux lois du marché, nous essayons de maintenir en permanence différentes activités promotionnelles comme notre présence sur les réseaux sociaux, notre participation à des émissions de radio/télévision ou encore plus récemment, en 2022, notre présence à l'exposition « Éducation Consciente » où le stand de sophrologie et nos ateliers ont attiré de nombreux curieux et beaucoup d'enfants ! Nos anciens élèves, pour la plupart déjà installés, sont ceux qui rendent possibles toutes ces actions. Je dois dire que le fait de se sentir un peu « seuls au monde » nous a profondément soudés et nous maintient dans des échanges permanents et joyeux !

Pour plus d'informations (en espagnol) sur notre centre et nos activités, vous pouvez consulter notre site, nos réseaux sociaux et notre participation sur des programmes TV et Radio :

<http://www.sofrologiamexico.com/>  
<https://www.facebook.com/SofrologiaMexico>  
<https://www.instagram.com/sofrologia.mexico/>

\*Programmes radio et TV

<https://www.facebook.com/CambiandoMentesConLuzRincon/videos/183807665859211>  
<https://www.youtube.com/watch?v=SytOaLjKck>

• **Agnès Fournier**





# RIONS AU CEAS PARIS

**Le Yoga du Rire au programme du joli mois de mai au CEAS Paris.  
Formation certifiante pour des sophrologues les 13 et 14 mai prochains.**

Le CEAS ne cesse d'étoffer ses formations, en proposant des stages enrichissants, et humainement, et professionnellement.

Aujourd'hui, Nathalie Bergeron-Duval revient sur le module "Yoga du rire", qu'elle anime. Un moment d'apprentissage et de bonne humeur garantis !

"Pourquoi rire sans raison au CEAS Paris avec le Yoga du Rire ?

Réponses possibles :

- Parce que le CEAS Paris est la seule école professionnelle de sophrologie proposant une formation à l'animation du Yoga du Rire,
- Parce que vous me connaissez déjà et que vous mourrez d'envie de passer les 13 et 14 mai prochains avec moi (rire),
- Parce que vous en avez assez de voir des personnes tristes, déprimées et que vous avez besoin de gaieté,
- Parce que vous avez fait 5 mns de Yoga du Rire au détour d'une autre formation et que vous avez été séduit/e par l'efficacité de cette approche,
- Parce que vous êtes curieux/se...

Petit quizz...

- Depuis combien de temps avez-vous ri plus de 15 mns d'affilée ?
- Pensez-vous que nous rions parce que nous sommes joyeux ou pensez-vous que nous sommes joyeux parce que nous rions ?

- Notre cerveau reconnaît-il un rire simulé ?
- Est-ce que le rire est un médicament ?
- Quel rapport entre Yoga du Rire et Yoga ?
- Mais comment peut-on rire sans raison ?

Si ces questions vous intéressent, si vous souhaitez développer votre pratique de professionnels de la gestion du stress par une approche ludique, joyeuse, d'une efficacité redoutable... alors le Yoga du Rire est fait pour vous !

J'ai l'immense plaisir de proposer une formation certifiante à l'animation de séances de Yoga du Rire, reconnue par le fondateur de la méthode, le Dr Madan Kataria, et selon les principes enseignés en France par Fabrice Loizeau.

Inscriptions et informations détaillées sur le site du CEAS : [ici](#)

• **Nathalie Bergeron-Duval**



## FLAVIE VERREY

*Sophrologue, fondatrice de Couleurs Sophro*

Nous connaissons tous la valeur de notre école, cela va sans dire. Nous apprécions les formations proposées, la disponibilité et l'écoute des directeurs et des intervenants. Mais il est toujours intéressant de découvrir ce que peut en penser quelqu'un qui n'a pas été formé chez nous et qui découvre le centre au détour d'une formation complémentaire. • *Agnès Leroux*

# F

lavie Verrey est sophrologue, fondatrice de Couleurs Sophro. Elle s'est formée à l'ESSA, durant la période du confinement.

*"Dès la fin de la deuxième année de formation, l'objectif était de me lancer rapidement et de faire de la sophrologie en entreprise. J'ai donc voulu me former sur la QVT (Qualité de Vie au Travail). J'ai cherché les écoles proposant cette spécialisation et c'est ainsi que j'ai contacté le CEAS."*

La place est réservée et quelque temps plus tard, Flavie se lance dans cette formation de deux jours, animée par Pascale Etchebarne et Hélène Breton. *"J'ai eu un coup de foudre pour Pascale, sa manière d'enseigner, de voir la sophrologie. J'ai aussi trouvé très intéressant de rencontrer des élèves formés dans une autre école que la mienne, de confronter les points de vue sur la méthode, cela m'a permis de réfléchir autrement. J'avais besoin d'un positionnement très solide que l'ESSA m'a apporté. Mais une fois mon cadre établi j'ai ressenti l'envie de prendre une certaine liberté et de me faire confiance. En parlant avec d'autres élèves et en confrontant ma formation à la leur j'ai pu « choisir » ce qui m'était primordial et ce sur quoi je pouvais lâcher. "* Flavie se souvient également de l'accueil chaleureux, du sentiment d'avoir été tout de suite intégrée, autant par les élèves que les enseignants.

Cet essai a été tellement concluant que trois autres formations au sein de notre école ont suivi : Sophrologie et adolescent, Sophrologie et personnes âgées, et Biochimie du stress. Là encore,

elle découvre d'autres manières de pratiquer, des terpnos logos différents : *"J'avais besoin de ce côté scolaire et déontologique, qui me rassurait à l'ESSA."*



## L'ESSA M'A DONNÉ UN CADRE ET LE CEAS M'A PERMIS DE LUI APPORTER MES COULEURS

*Mais les formations au CEAS m'ont apporté une liberté, une créativité et une confiance qui m'ont permis de développer "ma" sophrologie. L'ESSA m'a donné un cadre et le CEAS m'a permis de lui apporter mes couleurs".*

Elle a découvert avec Pascale qu'on pouvait faire une SDB en partant des pieds ou organiser les techniques clés autrement : *"C'était étonnant et assez libérateur : on peut respecter la méthode mais faire preuve de créativité sans la dénaturer. Je n'en avais pas conscience jusque-là"*



*et cette première rencontre a fait l'effet d'un déclic. M'autoriser à faire les exercices de RD avant la séance pour dynamiser notamment les personnes âgées ou pour « accrocher » l'attention des jeunes avant de démarrer. Commencer la lecture du corps par les pieds pour certains clients ou encore leur faire chanter des voyelles. Il y a pléthore d'exercices à proposer et les écoles ne les présentent pas tous bien sûr. Echanger entre étudiants permet d'élargir aussi les connaissances et d'agrémenter les outils à utiliser avec nos clients. Enfin, chaque enseignant a son propre terpnos logos et on peut y puiser ce qui nous parle afin de parfaire notre guidance".*

Le stage sur la biochimie du stress a eu un impact important : "J'ai ouvert les yeux différemment sur les effets de la sophrologie sur la physiologie du corps. Les enseignements du Dr Christian Bouchot m'ont donné une légitimité en séance quand je reprends avec les clients les explications sur le fonctionnement du système nerveux, par exemple".

Flavie est également restée en lien avec les stagiaires rencontrés lors du module "Sophrologie et personnes âgées" (animé par Danièle Derieux et Eric Joannès). "Le groupe était très dynamique et nous continuons à être en contact.



**JE SAIS QUE SI J'AI  
DES QUESTIONS, JE  
PEUX LES  
CONTACTER ET ILS  
M'AIDERONT**

*Ce que j'ai appris dans cette formation me sert avec tous mes clients, quel que soit leur âge. J'aime l'exercice sur l'album photo avec les jeunes : les amener à visualiser une ou des photos de leur vie leur permet de retrouver un moment heureux ou serein. La vie est plus courte quand on est jeune, c'est une évidence, mais on peut y trouver de quoi puiser le positif. De plus, faire pratiquer les RD avant la séance pour « réveiller » les personnes âgées est tout autant utile pour les adolescents qui peuvent aussi avoir tendance à être vite fatigués et s'endormir rapidement.»*

Faire des formations au CEAS l'a amenée à développer une autre manière de travailler. La richesse des profils des enseignants, des étudiants et l'accueil très humain des équipes de direction sont les trois éléments qui l'ont le plus marquée. " Un exemple tout simple : voir les photos des anciennes promotions en salle de classe donne tout de suite le sentiment d'un lien fort entre l'école et les anciens stagiaires. On est dans une continuité, dans une vraie relation humaine, chaleureuse".

Ses quatre formations lui ont permis d'étoffer son accompagnement : "J'ai réalisé un stage dans une maison de retraite non médicalisée, pour le personnel. La structure m'a, par la suite, demandé d'accompagner les bénéficiaires et la formation Personnes âgées m'a permis de le faire au mieux. De même, la formation sur les adolescents m'a donné le bagage nécessaire pour travailler dans une association qui aide les jeunes en décrochage scolaire".

Flavie a trouvé au CEAS une équipe, des collègues qui restent disponibles en cas de besoin, même après les formations : "Je sais que si j'ai des questions, je peux les contacter et qu'ils m'aideront".

Soutien, écoute, liberté et accompagnement, voilà les valeurs qui transparaissent une fois la porte du CEAS poussée. Et cela fait plus de 40 ans que ça dure !

Ses réseaux : [YouTube](#) | [Site \(couleurs-sophro.fr\)](#) [ici](#)  
[LinkedIn](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#) | [Google Pro](#)

# COMMUNIQUÉ DESTINÉ AU RÉSEAU DES DIPLÔMÉS DU CEAS PARIS

En 2022, le CEAS Paris et la plateforme Liberlo ont conclu un accord de partenariat. Liberlo tient à garantir au grand public le professionnalisme des sophrologues formés dans une école avec une longue tradition dans l'enseignement de la sophrologie.

Une nouvelle version de la plateforme a été lancée en Décembre 2022. Plusieurs sophrologues issus du CEAS utilisent actuellement notre service et ont donné un retour très positif sur cette nouvelle version. Nous vous invitons à la découvrir sur [liberlo.com](https://liberlo.com) et profitons de cet article pour vous rappeler les principaux avantages de Liberlo :

Pour vous, les sophrologues :

- Liberlo est la solution la plus complète et modulable, travaillée avec et pour les sophrologues.
- Un tarif préférentiel et très accessible est proposé aux sophrologues diplômés du CEAS Paris.
- Les praticiens Liberlo sont visibles aussi sur l'espace privé et l'application mobile des 2 000 000 clients du Groupe APICIL, 3ème Groupe de protection sociale en France.
- A moyen terme, Liberlo s'engage à construire des liens privilégiés avec d'autres mutuelles afin de les encourager à mieux rembourser les pratiques de médecines complémentaires qui ont fait leurs preuves dans l'accompagnement des français vers le bien-être, dont la sophrologie en fait partie.

#### Une solution complète construite avec des sophrologues

Prise de RDV en ligne, agenda, fiche anamnèse, téléconsultation avec pré-paiement, multi adresses, facturation...

#### Des prix clairs et accessibles

De 12€ HT à 59€ HT/ mois

#### Une offre modulable

Sélectionnez uniquement les options dont vous avez besoin.

#### Une solution qui vous fait gagner du temps

Une solution très simple à prendre en main, accessible sur tous vos supports (ordinateur, tablette, mobile).

#### Un service client humain et disponible

Nos équipes sont à votre disposition pour vous répondre.

#### Créez votre compte en moins de 5 minutes

Sélectionnez la formule qui vous intéresse et inscrivez-vous en 5 minutes

Pour vos clients :

- Recherche simplifiée pour trouver son praticien certifié, géo-localisé
- Recherche possible par pratique, par nom du praticien ou par problématique
- Création et accès ultra-simplifiés de son compte pour prendre RDV et suivre ses RDV planifiés et passés



# COMMUNIQUÉ DESTINÉ AU RÉSEAU DES DIPLÔMÉS DU CEAS PARIS

IMPORTANT : Pour les sophrologues contraints de quitter Doctolib, le transfert du fichier patients vers Liberlo se fait en quelques minutes seulement et la prise en main est très intuitive !

## Vous utilisez déjà une autre solution ?

Vous utilisez déjà une autre solution ? Laissez-vous guider, Liberlo se charge de prévenir l'ensemble de vos clients du changement de solution pour une transition simple, fluide et agréable.

<b>Importez facilement vos clients sur Liberlo</b>  A l'aide de notre outil d'import de fichier clients, transférez tous vos clients en moins de 5 minutes !	<b>La campagne de SMS</b>  Une fois tous vos clients transférés sur Liberlo, utilisez la fonction « Informer tous mes clients du changement de solution » pour envoyer un SMS à l'ensemble des clients que vous avez ajoutés sur la plateforme	<b>Le répondeur téléphonique</b>  Dernière étape pour fluidifier la transition, mettez à jour votre répondeur téléphonique en redirigeant vos clients sur Liberlo pour la prise de rendez-vous.	<b>L'affiche Liberlo</b>  A l'inscription, Liberlo vous envoie une affiche pour communiquer dans votre salle d'attente.
--	--	---	---

The screenshot shows the Liberlo website interface. At the top, there is a navigation bar with the Liberlo logo, links for 'Le blog', 'Aide', 'Se connecter', and a 'Je suis praticien' button. The main content area features a large image of a smiling woman with glasses. To the right of the image, the text reads: 'Trouvez votre équilibre' in green, followed by 'Prendre un rendez-vous physique ou vidéo avec un sophrologue' in purple. Below this, there are three buttons: 'Au cabinet', 'À domicile', and 'À distance'. At the bottom, there is a search bar with the text 'Sophrologue à Paris 11e Arrondissement' and a search icon.

Les équipes Liberlo vous accompagnent dès la prise en main de la plateforme et restent à votre disposition pour vous par la suite. *Contact Liberlo : georgeta.dumont@liberlo.com ou 06 44 64 68 04*





# SOPHROLOGIE ET MOUVEMENT

## L'INTERVIEW D'UN INTERVENANT

*Do Brunet anime le module "Sophrologie et mouvement" au CEAS Paris. Danseuse de profession, elle nous avait régales lors du Congrès organisé par le CEAS en 2021, avec ses pauses chorégraphiées. Elle revient pour nous sur son parcours, dans lequel le corps, le mouvement, la liberté ont la part belle.*

### Bonjour Do. Pour commencer, peux-tu nous raconter ton parcours avant la Sophrologie ?

J'ai toujours dansé, et je suis devenue danseuse contemporaine professionnelle à partir de 1983 après avoir été formée à l'enseignement de cette discipline et à différentes techniques corporelles.

J'ai eu la chance de parcourir de nombreuses scènes et de croiser ou partager des « danses » avec des artistes de grand talent. J'ai également enseigné, transmis, chorégraphié et codirigé une compagnie d'interprètes, organisé deux festivals. Beaucoup de diversités, d'expérimentations.

Plus tard j'ai ajouté l'image en mouvement à mon expression : Vidéaste pour le spectacle vivant et réalisatrice de plusieurs documentaires, dont les sujets traitaient la danse, le soin par la danse ou les techniques somatiques (1). J'ai vécu un temps entre le corps et la technique. Les machines ont une tendance à prendre tellement de place, mais leur complexité m'a toujours attirée. Celle des caméras, des logiciels...

Et puis est arrivé le jour où j'ai eu l'envie de revenir au soin, une de mes premières motivations d'enfant qui voulait être soit « la première femme chirurgienne » soit danseuse. Sans complexe :)

### Comment as-tu découvert la sophrologie ?

En cherchant à ralentir le travail technique chronophage, j'ai souhaité revenir au corps par un autre chemin que celui de l'expertise du danseur. J'ai été séduite par la passion transmissible de Caroline Rome, que je connaissais via la danse (tout est lié !). Je l'ai écoutée, suivie lors de ses séances de groupes avec des patients insomniaques ou hypersomniaques, à l'Hôtel Dieu. Nous avons beau-

coup discuté : le projet de se reconnecter au corps par l'approche sophrologique était parfaitement convaincant.

### Pourquoi as-tu décidé de te former à la sophrologie ? Et pourquoi avoir choisi le CEAS ?

Pour les raisons évoquées plus haut, et puis parce que la sophrologie me semblait une pratique qui me permettrait d'interagir avec d'autres personnes que celles que je croise dans mon milieu artistique. L'idée d'être un guide, un transmetteur, cela me convenait. Pas de posture dominante ! Le CEAS m'a été suggéré par Caroline Rome ; la rencontre avec l'équipe enseignante, Darci précisément, a terminé de me décider. Je me souviens -et j'ai « un peu bloqué » dessus au début ! - de l'équipe pédagogique nous invitant une fois devenus professionnels à revenir vers la sophrologie et enrichir la méthode de notre expérience. Tout en la respectant bien entendu. Ce contrat m'a finalement convaincu : innover, inventer, créer, un prolongement.

### Quelles questions ou quelles difficultés as-tu rencontrées lors de la formation ?

J'étais un peu trop sûre de moi, danseuse je savais ! J'ai dû lâcher certains acquis, de maintien par exemple, pour en intégrer d'autres, apprendre à ne rien attendre parfois et laisser mon ego de côté.

J'ai été, j'avoue, très étonnée que le toucher soit absent de la pratique. Je comprends que le respect de l'autre est primordial et que sa conscience ne doit pas être influencée. Et il est évident que la sphère de l'intime est à protéger. Mais je ne suis toujours pas convaincue (rire), car nous sommes des êtres tactiles. Et même si des limites strictes doivent être posées, le toucher, l'automassage, les contacts sont

# SOPHROLOGIE ET MOUVEMENT

## L'INTERVIEW D'UN INTERVENANT

essentiels aux humains. Tout comme le mouvement est la première des expertises humaines, qui va ensuite générer et dialoguer avec les émotions.

### **Quel est ton rapport avec la sophrologie et comment l'intègres-tu dans ta vie de tous les jours ?**

Je ne sais plus, elle est présente au quotidien comme l'est mon souffle. J'active certaines ressources, j'utilise des techniques précises lorsque je me sens vulnérable, inquiète ou quand j'ai mal. En cas de besoin, mon réflexe, c'est l'ancrage, le lien à la terre, l'abandon dans les points de contacts, avec le souffle. Je respire en conscience, je reviens vers moi, j'écoute ma vitalité. Si j'ai mal, j'utilise la sophro-substitution-sensorielle ou bien je divague dans mon lieu ressource. La sophrologie globalement stimule et apaise mon rapport aux autres. Elle m'autorise le calme. Avec les patients notamment, les interactions sont plus tempérées.

### **Comment l'utilises-tu dans ta pratique professionnelle et pourquoi ? Dans quel cadre ?**

Je joins la sophrologie à la danse et au mouvement. J'y ajoute parfois la voix ou le dessin. Accompagnée de danseurs, je cherche et expérimente à l'occasion de labos, *ce que la sophrologie fait à la danse*, afin d'étudier son impact sur la création chorégraphique.

Lorsque je peux, et c'est trop rare, j'organise des séances de sophrologie en piscine, car j'ai dansé dans l'eau, et beaucoup plongé. L'élément eau nous arrache partiellement à la gravité, nous renvoie vers les schèmes archaïques du mouvement et éveille des émotions enfouies. La perception du schéma corporel dans l'eau est particulière. L'eau enrichit encore le répertoire du corps éveillé.

J'utilise aussi des pratiques somatiques (1) qui sont miennes depuis longtemps - les danseurs en sont friands - ou le Qi Gong. Enfin je suis praticienne bio énergétique. Tout ce corpus permet, me permet en tout cas, une expansion de la pratique sophrologique.

### **Comment définirais-tu la sophrologie ?**

Je dirais que c'est une pratique accessible à tous, où la belle écoute de soi, à la fois dans la globalité de l'être et dans ses détails, ses lieux, est profondément inscrite dans le corps. Elle permet de découvrir en soi et selon ses besoins, toutes les couches qui font un être complet : se sentant vivant, capable de modifier son point de vue, au clair avec ses singularités, ses émotions, en capacité de trouver ses puissances, souple et élastique. Elle permet aux personnes de (re)trouver le goût d'eux-mêmes. Munis d'outils qu'ils se forgent pendant les séances et qui leur sont propres, ils vont de l'avant, solides et enthousiastes, en un dialogue à « armes égales » avec la vie, le monde et ses complexités.

### **Quelles sont, selon toi, les qualités essentielles pour être sophrologue ?**

Être humble, avoir le goût des autres, l'envie de transmettre sans imposer, juste guider. C'est le même type de rapport aux autres que j'ai toujours aimé et que j'aime toujours. Je le pratique lors des transmissions de danses aux (jeunes) danseurs, par exemple. Il s'agit d'offrir la possibilité de l'autonomie et de la liberté, d'encourager, puis de pousser les personnes hors du nid, les regarder prendre leur envol. Il est question de partager son savoir, et du plaisir de l'enrichir au contact de l'autre.

### **Tu intervies au CEAS Paris dans un nouveau stage "Sophrologie et mouvement"(2). Peux-tu nous expliquer la teneur de ce module et ce que tu souhaites transmettre aux stagiaires ?**

J'ai, dans ma hotte de danseuse, un bon paquet de jeux, de mises en conditions, de respirations, que j'utilise au quotidien dans ma pratique sophrologique. Je propose parfois dans mes accompagnements une sophrologie en mouvement, dans l'espace et dans le temps.

# SOPHROLOGIE ET MOUVEMENT

## L'INTERVIEW D'UN INTERVENANT

L'imaginaire d'un danseur est d'une richesse et d'une complexité incroyable, car stimulé au quotidien. C'est ce que je veux partager dans ce module. Je propose des tas d'outils, de jeux pour désinhiber, pour souffler, pour exacerber la créativité, trouver et prendre sa place, se saisir des infinis possibilités de mouvements dont un corps, devenu expert de lui-même, regorge. Ici le schéma corporel est appréhendé avec une approche particulière, au sens où l'entièreté du corps, de la peau à la moelle, peut être perçue et mobilisée pour se mettre en mouvement. Du plus simple au plus complexe. En bougeant tel qu'on est, mis en confiance, on peut aller vers la danse, et être dansé par son corps.

Le module tricote des mouvements simples, des pratiques improvisées, des danses.

Je reviens sur l'approche théorique de grands thèmes du corps comme : le développement moteur du bébé, les systèmes corporels, sanguins, nerveux, à éveiller, le sens kinesthésique, les émotions. Et puis je propose des expérimentations, des jeux corporels, d'applications sophrologiques dont les stagiaires vont s'emparer et qu'ils vont pouvoir transposer. On apprend notamment à danser immobile (ou couché), avec des micro-mouvements. J'invite aussi chacun à composer de façon personnelle à partir de règles du jeu. En solo, en duo ou en groupe, nous goûtons le plaisir de se sentir infiniment vivants, en mouvement et ensemble.

La chorégraphe Pina Bausch disait « Dansez, dansez, sinon nous sommes perdus ». Je me répète souvent cette phrase car je crois très fort à la puissance des corps dansants, nous élevant corps et âmes, individuellement ou en groupe, ainsi que notre monde, par contagion.

### Pour finir, aurais-tu une anecdote à nous partager ?

Eh bien, j'aime me souvenir d'une des épreuves de fin d'études sophrologiques, lors du face à face avec l'examineur, à l'occasion du passage de l'anamnèse suivie d'une proposition de séance.

Au bout d'un court moment, le chien de Géraldine est venu me donner la patte et j'ai poursuivi la séance avec sa patte en main et beaucoup de confiance. Second cadeau du chien aux bonnes ondes : il s'est endormi ainsi et j'ai poursuivi. C'était doux, cocasse, tellement sophrologique !



(1) Les pratiques somatiques s'appuient sur l'expérience vécue (non-linéarité) nommée aussi apprentissage incorporé, et sur l'interaction synergique entre nos fonctions biologiques, le mouvement dans l'environnement, la conscience et l'apprentissage organique

Liste des pratiques somatiques ou des pratiques d'éducation somatique:

Méthode Feldenkrais, l'eutonie de Gerda Alexander, méthode M. Alexander, le Body Mind Centering de B. B. Cohen, idéokineses de I. Dowd, les fondamentaux de Bartenieff, méthode du Dr Ehrenfried, gymnastique holistique.

(2) Prochaine date "Sophrologie et mouvement" vendredi 13 octobre 2023. Inscriptions ICI



# à lire et à voir

## BIBLIO SOPHRO & IDÉES SPECTACLES

### • L'ALLIANCE, LIZ CHERHAL

J'ai vu et j'ai été emballée par un spectacle mêlant le chant et la langue des signes. La chanteuse Liz Cherhal dans son spectacle « Alliance » mélange ses nouvelles chansons très pop-rock à la danse et à la langue des signes <https://lust4live.fr/lalliance-le-spectacle-signes-de-liz-cherhal>

Je n'avais encore jamais vu de spectacle comme celui-ci : la langue des signes devient sous nos yeux, une véritable danse des mains, du corps, dégageant une énergie mais aussi une douceur incroyables. C'est très bouleversant et ajoute énormément au show. L'art parle à travers les différences, et c'est un magnifique moyen pour faire communiquer des personnes bien-entendantes, des sourds et des personnes malentendantes. Une autre façon d'aborder le handicap, non comme un moins mais comme un plus, quelque chose de différent.

Le CEAS Paris se distingue là encore en proposant ce début 2023 une formation très originale sur le handicap, en 2 modules : 1 journée dédiée au handicap auditif, animée par Géraldine Peyroux et 2 journées sur le handicap visuel, animées par Delphine Harmel, non-voyante, experte en accessibilité, et moi-même. Nous espérons pouvoir proposer de nouveau ces stages qui nous font grandir, réfléchir, revisiter nos postures, et nous permettre de mieux recevoir dans nos pratiques de sophrologie ces « personnes dites handicapées ». Nouvelles dates à venir fin 2023.

Nathalie Bergeron Duval.

### • LE CINÉMA INTÉRIEUR, LIONEL NACCACHE

Lionel Naccache

Le Cinéma  
intérieur

Projection privée  
au cœur de la conscience



Une suggestion de Marc Susbielle ("une bonne perspective pour les visualisations"). Lionel Naccache est neurologue à la Salpêtrière et chercheur en neurosciences à l'ICM. Dans ce livre, il décrit les prouesses de notre cerveau, qui n'a rien à envier aux grands studios hollywoodiens. Comment nous représentons-nous le monde ? Comment le percevons-nous ? Un livre de neurosciences passionnant qui nous aide à mieux comprendre notre propre fonctionnement.

## CITASOPHRO TE DIT...

« Les plus belles choses dans le monde ne peuvent pas être vues, ni même touchées, elles doivent être ressenties avec le cœur. » • Helen KELLER

# à lire et à voir

## LE CONGRÈS FEPS

### TOUJOURS DISPONIBLE !



Plus d'un an après, tous les congressistes, qui ont eu la joie d'assister à notre événement « *Sophrologie dans l'Air du Temps* » en octobre 2021, en parlent encore avec des paillettes pleins les yeux ! C'est dire combien chaque intervenant et membre de l'organisation a été formidable, généreux, professionnel, impliqué totalement dans ce Congrès pas comme les autres.

A l'heure de la dématérialisation, de la virtualisation, avoir pu donner vie à un événement servant pleinement la relation humaine incarnée, faite de contacts, d'échanges, de regards, d'émotions, semble si précieux. En Sophrologie dans nos pratiques, nous savons porter un regard sur le passé pour rechercher ce qui fait sens, ce qui renforce et mieux se projeter dans des temps parfois complexes.

Il est certain que cette jolie pépite saura encore être réveillée pour apporter un peu de pétillance à l'âme sur 2023.

#### BON A SAVOIR :

- Vous pouvez retrouver tous les extraits des interventions sur la **plateforme YOUTUBE de la FEPS** ainsi que la table ronde Recherche dans son intégralité : [ICI](#)
- Vous pouvez vous procurer le congrès dans sa totalité : [ICI](#)
- Pour mémoire, revoir le programme sur le lien : [ICI](#)



[www.eventfeps.com](http://www.eventfeps.com)



# LE PORTRAIT

**HUGUES MORA**

**SOPHROLOGUE &  
COACH SPORTIF**



La sophrologie permet des accompagnements riches, totalement adaptés à diverses situations : gestion de la douleur, des difficultés liées au sommeil, meilleure connaissance de soi, de ses émotions, mais elle est également tout à fait pertinente pour soutenir des personnes atteintes de dépression, d'anxiété plus ou moins forte, et lors de grands changements de vie (deuil, déménagement, départ à la retraite). Oui, la sophrologie est riche, plus profonde qu'elle n'y paraît aux yeux des non-initiés. Elle a aussi toute sa place dans un domaine particulier : le sport. Elle permet d'accompagner des sportifs, professionnels ou non, dans un meilleur ressenti du corps en mouvement mais également dans la préparation mentale (avant un match important, par exemple).

Hugues Mora passionné de sport et moniteur de tennis nous dévoile son métier, son parcours et nous permet d'en savoir un peu plus sur la sophrologie appliquée à son domaine de prédilection .

Hugues s'est formé il y a une dizaine d'années au CEAS Paris, car il avait la conviction que la sophrologie permettrait un accompagnement complet et efficace auprès des sportifs de son club, fort de ses 1000 adhérents, situé à Colombes.

Lors de son DE (Diplôme d'Etat) mention tennis qui lui a permis de devenir moniteur, il a regretté qu'il n'y ait pas ou très peu de préparation mentale. Le diplôme est axé sur la technique, la tactique, le physique, et le mental est laissé de côté. La sophrologie lui a donné des clés, une méthode pour combler ce manque. Bien après son cursus en sophrologie, Il s'est intéressé, de manière plus personnelle, à la méditation de pleine conscience et a obtenu l'année dernière une certification en « Psychologie du sport et préparation mentale », dans laquelle il a retrouvé beaucoup de techniques de sophrologie. Il compte compléter son corpus de connaissances et faire une formation en nutrition du sportif.

Hugues entraîne des adultes, des adolescents et des enfants. Il a intégré la sophrologie lors des échauffements, puis lors des coachings. Les thèmes récurrents qu'il travaille sont : l'optimisation de la concentration, le maintien dans l'instant présent lors des matchs, la régulation des émotions pour ne pas compromettre les résultats. Il sait combien il est primordial de faire comprendre et ressentir le passage entre tension et détente, pédagogie fondamentale dans un sport comme le tennis. « *Dans le tennis, on utilise tout le haut du corps, on doit être élastique, la sophrologie permet véritablement de prendre conscience de cette capacité de tension/détente, de ces micro-récupérations précieuses avant l'effort* ». Hugues s'appuie sur les exercices de RD1 pour que les joueurs prennent conscience de leur schéma corporel et de leur raquette, le prolongement de leur bras.

Peu à peu, il a enrichi ses propositions et a mis en place des animations essentiellement sophrologiques. Lors de la journée de la femme, Hugues propose des initiations à la sophrologie, d'une durée d'une heure. Il a développé par ailleurs un « parcours tennis santé », en partenariat avec la mairie et l'hôpital Louis Mourier de Colombes : « *C'est un programme adapté et sécurisé destiné aux personnes atteintes de certaines pathologies chroniques et/ou concernées par le vieillissement. J'interviens en tant que coach sportif, et je propose une heure de tennis aux personnes à qui les médecins de l'hôpital préconisent une pratique sportive (par exemple des malades en fin de traitement de chimiothérapie). J'utilise la sophrologie avant de débiter le cours de tennis (respiration dynamique, par exemple) et également pour le finir* ».

# LE PORTRAIT

**HUGUES MORA**

**SOPHROLOGUE &  
COACH SPORTIF**



Hugues se réjouit : « Les choses bougent bien cette saison avec la sophrologie dans mon club ». « Pendant la période Covid, le club n'étant pas accessible, nous avons proposé de faire des séances en visioconférence avec les jeunes du centre de compétition. Et nous avons beaucoup parlé des matchs, échangé sur la façon dont gérer le stress sur les moments importants. ». Ces échanges ont donné une impulsion nouvelle à ses offres. Hugues a initié des formations d'une journée, qui intégreront la sophrologie :

« J'ai deux thèmes pour l'instant : Performance Sportive & Performance en Entreprise, et Prévention santé physique et mentale. A voir si cela va s'appeler exactement comme ça. La formation la plus avancée pour le moment est celle qui sera proposée aux entreprises partenaires du club de tennis de Colombes. Les journées seront sous le format suivant : 2h le matin sur le terrain de tennis avec coaching mental issu du sport de haut niveau, avec des outils d'aptitude au défi, des stratégies mentales et la gestion de son énergie. Outre les apports techniques, chaque participant aura un carnet dans lequel noter ses émotions, ses pensées. J'inclurai de la respiration, des exercices de tension/détente également. Puis lors des 3h d'ateliers théorique et pratique de l'après-midi, on verra comment adapter ces outils dans le quotidien de l'entreprise.

Ces formations seront destinées aux entreprises (dans une offre de partenariat), mais aussi aux adhérents du Club de Colombes (le dimanche). Tout n'est pas calé, mais le projet est sur de bons rails. Je suis en plein dedans. Une petite formation en nutrition sportive devrait compléter le sujet. Et aussi certainement de conduite de réunion. »

Son club lui prête également une salle pour qu'il puisse proposer des séances individuelles en sophrologie, car les adhérents sont en demande de cet accompagnement après avoir ressenti les bienfaits de cette technique lors des coachings d'Hugues.

On sent Hugues passionné et totalement à sa place. Il a su créer un lien fécond entre ses connaissances acquises lors de formation sérieuses. « La base, c'est la sophrologie. On retrouve ses techniques dans les diverses formations que j'ai suivies et je suis heureux d'avoir choisi un cursus long en sophrologie : aujourd'hui encore, je découvre des subtilités, des éclairages nouveaux ! Mes autres formations se nourrissent entre elles et rendent mes propositions congruentes avec mon propre parcours, ce que je veux transmettre et comment je veux le transmettre. Ces nouvelles journées de formation, qui me tiennent très à cœur, sont le fruit de ces dix dernières années de recherches, de travail sur moi et je suis très heureux de ce que je vais proposer cette année et les suivantes ».

Quand j'ai discuté avec Hugues, pour cet article, j'ai ressenti son parcours plein de sens, construit brique par brique, avec patience, intelligence et honnêteté. J'ai également ressenti toute la passion et l'envie de partager tout ce qu'il a pu et continue d'apprendre. Je suis certaine que ses nouveaux « bébés » vont rencontrer beaucoup de succès !



# LES INSTALLATIONS RÉUSSIES

*Kahina Vilet s'est formée au CEAS Paris et connaît aujourd'hui une jolie réussite avec HappyChild, une structure qu'elle a créée au sortir de sa formation, et qu'elle a voulu à son image. Une interview inspirante, un point de vue authentique et des idées à partager !*

## **Peux-tu nous raconter ton parcours ? Comment as-tu connu la sophrologie, pourquoi avoir voulu te former à cette pratique ?**

La sophrologie s'est présentée à moi, la première fois, dans mon entreprise sous forme de cours collectifs dans le cadre de la gestion du stress. Malgré la croyance que cela ne me détendrait pas car j'avais de la difficulté à lâcher-prise, j'ai été agréablement surprise de son efficacité. Puis, des années plus tard, j'ai fait appel à une sophrologue, en individuel, pour gérer mon stress lors de ma deuxième grossesse. A l'époque, je me questionnais sur une reconversion éventuelle car je m'ennuyais dans mon travail. Et lors d'une séance, je me suis visualisée à la place de la sophrologue. Ce fut une évidence, une révélation. Je me sentais à ma juste place et j'ai commencé à me renseigner sur le parcours de formation.

## **Une fois ta formation au CEAS terminée, comment s'est passée la transition professionnelle (par exemple, as-tu intégré la Sophrologie à ton métier ou bien as-tu démarré de « zéro » ?)**

Quand j'ai réalisé ma formation, j'étais en congé parental et j'ai repris mon travail deux mois après la fin du cursus de ma formation. J'ai lancé mon activité en parallèle à temps partiel à 30%. Ce fut très difficile car les deux activités venaient de deux mondes différents. Et c'était très fatigant

de changer de posture constamment. J'ai fait un début de burnout ce qui m'a conduit à quitter mon emploi en bénéficiant de bonnes conditions financières. Durant mes deux emplois, j'ai continué à me former en me spécialisant et j'en ai profité pour construire mon business plan, mon site internet, logo et carte de visite à l'aide de partenaires.

## **Comment a démarré HappyChild ? Comment t'est venue l'idée ?**

Happychild est un concept d'accompagnement qui a émergé au moment où j'ai créé mon site internet en partenariat avec « Êtreweb » dirigé par Véronique Quéval. L'idée m'est venue quand j'ai réfléchi à la clientèle cible que je souhaitais atteindre avec ma communication. Je tenais absolument à ce que les personnes qui me choisissent se reconnaissent dans mes mots. Je me suis donc demandé quel serait l'accompagnement qui me correspondrait. J'ai repensé à celle que j'étais en début de formation avec mes difficultés et tout le chemin parcouru. Et là, HappyChild est né : Un accompagnement basé sur le ludique afin de retrouver l'enfant que l'on était, l'enfant spontané, un enfant sans jugement, un enfant à l'écoute de son corps et donc dans une posture plus sophrologique.

## **Selon toi, comment te différencies-tu des autres offres ?**

Je me différencie des autres car j'ai établi ma

# LES INSTALLATIONS RÉUSSIES

communication et j'ai choisi mes spécialisations en fonction de moi, de ce qui me correspondait. Je souhaitais attirer des clients qui me ressemblent et, étant unique, je me suis démarquée des autres. Je n'ai pas cherché à répondre à une demande en me spécialisant dans des domaines précis mais je suis partie de moi, de mes envies, des accompagnements que je souhaitais faire. C'est comme ça que mes offres sont alignées avec qui je suis, ce que je veux transmettre et que les gens qui viennent à moi sont en adéquation avec ce que je propose.

**Quels conseils donnerais-tu aux tout jeunes diplômés pour se lancer (garder une activité en parallèle, attendre d'avoir fait le cycle supérieur, se former à d'autres méthodes, etc.) ?**

Pour les jeunes diplômés, je dirais de prendre son temps et de ne pas se précipiter, même si on est pressé. Il me semble très important d'établir un business plan avec une étude de marché, afin de définir ce que l'on souhaite mettre en place, le choix du lieu, du groupe ou de l'individuel, et les fonds nécessaires pour démarrer, par exemple. Garder son poste actuel en temps partiel est parfait pour démarrer en douceur, afin de se rassurer et assurer ses arrières financièrement. Cela prend plusieurs années pour faire sa clientèle, construire sa posture, effectuer les formations complémentaires collant à son business plan. Je conseille fortement de réaliser des séances de supervision avec un/e

sophrologue qui vous ressemble dans votre manière d'accompagner et avec qui vous êtes à l'aise. En effet, au début, on n'est pas sûr de nous, on se pose beaucoup de questions donc cela est rassurant de savoir où les poser. Vous pouvez proposer des pratiques complémentaires (cela peut vous aider à dégager des revenus plus rapidement), mais attention à bien communiquer sur les différentes pratiques pour que les personnes ne soient pas perdues et donc définir, pour chaque méthode, quelle clientèle est ciblée. Je conseille également de faire un site internet, seul ou accompagné, et de continuer à se former en lisant des livres de psychologie, toujours en fonction de la clientèle ciblée et de sa spécialité. Effectivement, même si au début on est tenté de vouloir tout faire, se spécialiser nous permet d'approfondir notre expérience et donc d'être plus efficace dans les accompagnements. La communication se simplifie et le bouche à oreille se fait plus rapidement.

**Selon ton expérience, pour se faire connaître, quelles sont les pistes primordiales à suivre (aller voir les médecins, les soignants du secteur, passer des annonces, etc.) ?**

Pour moi, ce qui a vraiment fonctionné c'est le bouche à oreille de mes clients et d'avoir pris un cabinet en centre-ville avec d'autres praticiens, avec ma plaque visible. J'ai un peu fait le tour des pharmacies et médecins mais ils ne m'ont pas envoyé beaucoup de

# LES INSTALLATIONS RÉUSSIES

de personnes. Doctolib en revanche m'a aidée à être plus visible sur Internet et a généré de nombreux rdvs. Beaucoup de mes clients sont également venus à moi grâce à mon site internet via ma fiche Google Business. Vous pouvez d'ailleurs adhérer à des réseaux d'entrepreneurs pour vous faire recommander.

Après cela dépend des régions, je vous conseille de faire une étude de marché sur un échantillon de 100 personnes dans les 15 kms aux alentours de l'endroit d'installation souhaité, et de poser toutes ces questions Cela m'a aidé pour savoir quelles stratégies adopter. Il y a des entreprises qui proposent ce service. (<https://www.creatests.com/>)

**Selon toi, est-ce que le choix du stage de fin d'étude est important, doit-il être « stratégique » ?**

Tout dépend de ce que l'on souhaite faire au démarrage. Si l'on souhaite intervenir en entreprise, oui, je pense que faire son stage dans le milieu est pertinent car on expérimente tout le processus, du démarchage à la réalisation des séances, ce qui permet de se sentir plus à l'aise et un peu plus légitime pour son lancement par la suite. Si on n'a pas d'idée précise, peu importe l'endroit où le stage a lieu. L'important est de se prêter au jeu pour prendre confiance en soi et affiner son chemin de route en fonction de

soi, en allant étape par étape.

Le dernier conseil que je donnerais est le plus important pour moi : pratiquer sur soi le plus possible, continuer son travail de développement personnel car le métier de relation d'aide n'est pas facile et demande de la remise en question en permanence. Ne pas hésiter à faire appel à de l'aide extérieure pour prendre davantage de recul et déléguer certaines tâches.



**• Kahina Vilet**

*Sophrologue certifiée FEPS*

*Titre inscrit au titre RNCP reconnu de niveau III*

*Membre du syndicat SSP*

*Cabinet : 86 Grande Rue - 91360 Epinay-Sur-Orge*

*Téléphone : 0661444077*

*Site : [www.happychild.fr](http://www.happychild.fr)*

*Facebook : [Happychild Sophro](#)*

*Instagram : [happychild\\_sophro](#)*

# DÉPLOYER SON INTELLIGENCE

- L'intelligence évolue au cours de la vie grâce à la plasticité de notre cerveau... Stimuler celle-ci demande quelques ingrédients clés comme la flexibilité mentale, la curiosité ou une approche constructive de l'échec.

**L**a fin du XIX<sup>e</sup> siècle est marquée par l'ouverture, en France, de l'instruction obligatoire et par l'établissement d'écoles publiques et gratuites sur tout le territoire, ce qui aura rapidement pour conséquence d'orienter les élèves en difficulté d'apprentissage scolaire. Alfred Binet, pédagogue et psychologue français, va être sollicité pour travailler à l'élaboration d'un outil à même de relever ce défi. Avec Théodore Simon, psychiatre français, ils publient en 1905 la première échelle métrique de mesure de l'intelligence dans la revue *L'Année psychologique* sous le titre « Méthodes nouvelles pour le diagnostic du niveau intellectuel des anormaux ». Une intelligence faible, troublée, est considérée comme une anomalie dans le développement de la personne.

## L'ESSOR DU QI

La notion d'intelligence est en marche, et son importance ne fera que s'accroître, ce qui pose la question : comment la développer ? Pour la quantifier, on inventera un nouveau concept : le QI ou quotient intellectuel. C'est en 1912 que le psychologue allemand William Stern introduit le fameux QI, mesuré aujourd'hui à travers une série

d'épreuves initialement conçues par le psychiatre américain David Wechsler. On recourt fréquemment aux échelles de Wechsler, destinées aux personnes âgées de 6 à 80 ans, notamment en vue de statuer sur la demande de soutien matériel et/ou financier auprès des Maisons départementales des personnes handicapées. Le niveau d'intelligence peut ainsi revêtir une importance non négligeable dans le parcours de vie de l'individu.

Les tests de QI nous renseignent sur l'efficacité de fonctions mentales telles que l'attention, le langage, la mémoire, ou encore le raisonnement,

## LIBÉREZ VOTRE POTENTIEL !

Quelques attitudes clés permettront de faire progresser vos capacités mentales.

- 1 Savoir que l'intelligence n'est pas une donnée fixée une fois pour toutes, et que le travail compte plus que le talent : cela suffit à faire progresser ses capacités au jour le jour.
- 2 Constamment se demander ce que l'on peut retenir d'un échec, car cela stimule la capacité d'apprentissage de notre cerveau fondée sur les « erreurs de prédiction ».
- 3 Le contrôle cognitif (planifier, alterner les stratégies, maîtriser ses impulsions) exercé quotidiennement favorise le développement de l'intelligence.
- 4 La métacognition, ou connaissance de ses propres processus mentaux, est au moins aussi importante que le QI pur, et se cultive par l'entraînement.



•• il ne vous définit en aucune manière. Y faire face, c'est une manière de devenir plus intelligent, de s'adapter et de tirer parti du passé pour améliorer ses chances de réussir dans l'avenir.

Pour s'améliorer, il est également important de sortir régulièrement de sa zone de confort, au bon sens du terme. Ce qui suppose, face à une difficulté, de se poser cette question : ne suis-je pas assez intelligent(e) pour la résoudre, ou... est-ce la première fois que je la rencontre ? Cela implique certes un effort, mais ce changement d'état d'esprit à propos de nos propres croyances est aussi générateur de plaisir. Enfin, à tous les parents et pédagogues, je dis : louez l'effort, la concentration, la persévérance, le progrès plutôt que le talent ou l'intelligence. C'est le meilleur moyen de faire évoluer cette dernière !

## UN CERVEAU CÂBLÉ POUR S'AFFINER

L'idée que l'intelligence est évolutive s'accorde avec ce que nous savons du fonctionnement du cerveau. Cet organe est plastique, capable tout au long de la vie de former à la fois de nouvelles cellules neuronales et de nouvelles connexions entre les neurones. Il dispose d'une très grande adaptabilité qui le conduit à changer sa structure et son fonctionnement en réaction à la perception de l'environnement. Il se nourrit du changement tout comme de l'entraînement qui va stimuler nos neurones et les pousser à s'interconnecter pour créer de nouvelles voies de traitement de l'information ou renforcer celles qui existent. Il construit progressivement ce que l'on appelle le « connectome » : l'ensemble des connexions internes entre aires cérébrales sous la forme de fibres de substance blanche, les « câbles » des neurones qui leur permettent de communiquer à distance.

Il a récemment été établi que les différences de tempérament ou d'intelligence entre les personnes émergent de l'interaction des zones de notre cerveau, interaction rendue possible grâce au connectome. Les travaux de Michel Thiebaut de Schotten et de ses collègues de l'université d'Aix-Marseille ont ainsi montré que la force de la communication entre les régions cérébrales prédit, en partie, les différences individuelles d'activation cérébrale pendant la réalisation d'activités. Au point que les chercheurs évoquent l'existence d'« empreintes digitales » du cerveau propres aux individus, empreintes qui prédisent des aptitudes comme l'intelligence fluide (celle mesurée par les tests de raisonnement non verbal, comme lorsqu'il faut trouver la suite logique d'une série de motifs géométriques) ou encore la créativité. Les propriétés de notre connectivité cérébrale rendent donc compte de notre capacité d'adaptation...

La plasticité cérébrale est contrôlée par l'attention que nous portons aux choses : soyez attentif aux événements positifs, qui vous procurent plaisir et satisfaction, soyez curieux, ayez des interactions sociales, cultivez-vous...

Enfin, la plasticité cérébrale est contrôlée par l'attention que nous portons aux choses, ce que nous percevons de façon sélective de ce qui est important pour nous. Soyez attentif aux événements positifs, qui vous procurent plaisir et satisfaction, soyez curieux, ayez des interactions sociales, cultivez-vous, et exercez votre contrôle cognitif qui est essentiel à l'intelligence humaine pour surveiller et réguler de manière adaptative l'activité en cours. Qu'est-ce que le contrôle cognitif ? Il s'agit d'un ensemble de fonctions mentales qui permettent de planifier ses actions, de changer de stratégies en fonction des situations, ou de se retenir d'agir selon une première impulsion pour se donner le temps d'analyser un problème plus en profondeur. À chaque fois que vous aurez le réflexe de vous demander si une autre stratégie ne serait pas plus adaptée à la situation, que vous prendrez le temps d'imaginer une série d'étapes pour atteindre un but, ou que vous vous retiendrez d'agir de façon instinctive, vous mettrez en action ce fameux contrôle cognitif qui bénéficiera à votre intelligence, en ce sens qu'il augmentera vos capacités d'adaptation.

## LA FORCE DE LA MÉTACOGNITION

Enfin, une dernière façon d'être plus intelligent est de développer sa conscience de ses propres processus de pensée. C'est ce qu'on appelle la « métacognition » : cette capacité, qui diffère d'un individu à l'autre, est largement perfectible en s'observant soi-même en train de penser, en réfléchissant aux conséquences et limites de ses actions, et aux facteurs qui les influencent. C'est une autre façon de devenir plus intelligent – et il semblerait même que cette capacité de métacognition soit plus déterminante que l'intelligence elle-même pour la réussite dans les apprentissages. Pour progresser sur ce plan, il n'y a pas d'âge ! ●

## Bibliographie

**P. Allix et al.**,  
Connais-toi toi-même :  
une perspective globale  
de la métacognition,  
*Psychologie française*,  
sous presse.

**S. Dehaene**, *Apprendre !  
Les talents du cerveau,  
le défi des machines*,  
Odile Jacob, 2018.

**C. Dweck**, *Changez d'état  
d'esprit ! Osez réussir*,  
Mardaga, 2017.

**M. Thiebaut de Schotten  
et S. Forkel**, The  
emergent properties  
of the connected brain,  
*Science*, 2022.



**SANDRINE ROSSI**  
est professeure en psychologie  
cognitive et de l'éducation  
au Laboratoire de psychologie  
de l'université de Caen Normandie.

mais sans évaluer nos capacités motrices, émotionnelles, créatives, motivationnelles, d'interactions sociales, ou encore notre sens moral. Ils ne prennent pas en compte toutes les aptitudes nécessaires à l'intelligence telle que nous la définissons aujourd'hui : être intelligent, c'est être capable de s'adapter à son environnement.

## L'INTELLIGENCE EST ÉVOLUTIVE

Selon la psychologue américaine Carole Dweck, de l'université Stanford, nous différons par notre conception de l'intelligence. Certains croient qu'elle est innée, et par conséquent difficilement modifiable. Pour d'autres, elle est de nature à évoluer au fil du temps. Dans le premier cas, on parle de «conception fixiste», et dans le second de «conception malléable» de l'intelligence. Or les études réalisées par Carol Dweck ont montré qu'une conception fixiste conduit les personnes à faire peu d'efforts, à ne pas persévérer et à mettre en place des stratégies d'évitement, comme le fait de dissimuler ses incompétences, de vouloir gagner du temps, de s'éparpiller dans ses activités, de remettre la tâche à plus tard, mais aussi à se comparer aux autres et à développer une forme d'anxiété face à la performance. Alors que, bien au contraire, le fait de disposer d'une conception malléable de l'intelligence conduit à s'engager dans l'effort et la persévérance, à développer notamment l'organisation, la relecture, la recherche du soutien, l'autoévaluation, la réussite étant considérée comme un défi qui procure du plaisir. Mieux vaut, par conséquent, considérer que l'intelligence n'est pas une donnée établie une fois pour toutes dans la vie, mais qu'elle peut se développer en fonction du contexte.



**Le connectome de notre cerveau, l'ensemble des connexions à longue distance entre aires cérébrales, déterminerait en partie nos capacités d'intelligence fluide et de raisonnement abstrait. Or ces connexions sont modulables au fil de la vie...**

Et les conséquences sont parfois profondes. Ainsi, notre conception de l'intelligence affecte notre parcours académique autant que professionnel. Nos capacités intrinsèques ne suffisent pas pour relever tous les défis d'une vie. Le plus important est de les appréhender avec un état d'esprit en expansion. Pour cela, il est particulièrement utile de se rappeler quelques principes essentiels.

## L'ÉCHEC REND PLUS MALIN

Tout d'abord, il ne faut surtout pas avoir peur de l'échec, car se tromper c'est apprendre ! Notre cerveau calcule en permanence le décalage existant entre nos attentes et ce qui se produit effectivement. Par exemple, si vous pensez avoir répondu tout juste dans un questionnaire, et que l'obtention des résultats laisse apparaître plusieurs erreurs, votre cerveau va comparer l'écart entre ses «prédictions» et la réalité, et corriger le tir en fonction. Selon le psychologue et neuroscientifique Stanislas Dehaene, ce «retour sur erreur» est l'un des piliers de l'apprentissage. Autrement dit, l'échec est parfois douloureux mais ●●●

# RÉFLEXION PERSONNELLE...

---



## J'ai échoué...

Je regardais une ancienne interview d'Edouard Baer et un de ses propos m'a fait réfléchir. Il disait: "j'aimerais qu'on puisse dire "j'ai échoué" sans que ce soit un drame". Déjà, mon cerveau s'est mis allègrement en marche. Puis, à la question "quel est votre dernier échec?", il répond dans un éclat de rire "Oh... j'en sors j'y retourne".

Et j'ai trouvé ça fabuleux.

Parce que oui, même si ça pique un peu, les échecs sont des compagnons de route. On apprend très tôt à en avoir honte, à en avoir peur. J'accompagne des personnes de tout âge tétanisés par la peur de l'échec. Et, je ne vais pas le cacher pour faire croire que "*j'ai tout compris, je suis une sophrologue hors paire*", j'ai moi même des peurs liées à l'échec.

Pourtant, si on est franc, une vie sans échec n'existe pas, sinon ça s'appelle la mort. On tente, on essaye, parfois ça marche, parfois ça ne marche pas. Ce qui ne fait pas de nous des êtres plus stupides, plus faibles ou plus ratés. Cela fait de nous des êtres en mouvement. Alors oui, on peut essayer de baliser un peu la route pour la rendre la plus sûre, mais on peut dans le même temps se donner l'espace pour accueillir la possibilité de l'échec.

Je ne suis pas certaine que tous les échecs soient de belles leçons de vie, certains font mal, surprennent et découragent. Mais la réalité est là : on échoue. Tant mieux si ça nous permet de mieux comprendre, de tirer un enseignement qui nous sera profitable pour la suite, de nous faire sentir un mouvement de l'âme délicieux et utile qu'on appelle l'humilité. Et quand on en tire que de la tristesse, de la colère, du découragement, il est aussi utile de s'accompagner dans cette traversée. D'être compréhensif, patient, tendre et d'accueillir toutes ces émotions. Parfois, on a besoin d'une aide extérieure parce que tout seul, la tête dans le guidon, c'est trop difficile. Et là, par contre, ce n'est pas un échec. Je le répète : avoir besoin d'aide n'est jamais un échec. C'est prendre soin, tout simplement.

Et pour revenir à Edouard Baer, oui, pouvoir dire "j'ai échoué" sans que ce soit un drame ou une honte, ce serait merveilleux. Pouvoir dire "j'ai échoué" sans jouer au bon petit soldat qui en tire forcément une leçon, ce serait merveilleux. Pouvoir dire "j'ai échoué" et que personne n'y trouve rien à redire, ce serait merveilleux. Pouvoir dire "j'ai échoué" et entendre "moi aussi", ce serait merveilleux. Pouvoir dire "j'ai échoué" et que tout le monde reste détendu, ce serait merveilleux.

Voilà, j'ai échoué, souvent, j'échouerai encore, parfois j'en rirai, parfois j'en pleurerai, parfois ça m'aidera, parfois non, parfois ce sera de ma responsabilité, parfois pas, parfois j'aurai les ressources nécessaires pour me consoler toute seule, parfois j'aurai besoin d'aide et puis voilà.

J'en sors, j'y retourne. Je vis, en fait.

• **Agnès LEROUX** (retrouvez d'autres "réflexions personnelles" sur mon Facebook)