

UNIVERSITÉ D'ÉTÉ

ANDORRE 2011

Cette université d'été a été très satisfaisante à la fois dans l'enrichissement apporté que dans les rencontres vivantielles.

Je pense même que c'est une impression générale, nous avons besoin de revenir à la source, de nous baigner dans ce bain de groupéité plein de chaleur.

J'ai ressenti une énergie nouvelle dans notre groupéité. Nous devons cela à Natalia et à son mari, qui incarnent une force tranquille pourvue d'une intentionnalité très claire. Les projets à court, moyen et long terme sont évidents. Natalia est un excellent manager, elle emmène déjà les personnes avec elle pour que la sophrologie caycédienne ait sa juste place et qu'elle permette à toutes les personnes désireuses de trouver en elles le chemin de la lumière.

J'ai le sentiment que la sophrologie que je nomme volontairement caycédienne, compte tenu de la réalité objective en France, prend son envol et son essor, sa juste place. Une communication moderne par des moyens de communication de notre temps et la création de nouvelles écoles, de centres, de cabinet de sophrologie se mettent en place à une vitesse phénoménale et ceci avec un grand professionnalisme. Ravie, je le suis au plus profond de moi car cela va avoir un impact sur le développement de sophrologies diverses qui portent préjudice à « ce qu'est vraiment la sophrologie caycédienne ».

J'ai aussi le sentiment que le thème choisi nous permet de devenir des « virtuoses » de la sophrologie au lieu d'être des professionnels compétents.

2 – Quels sujets vous ont le plus attiré l'attention ?

Le thème : adaptabilité de la méthode pour le cycle 1 a été extrêmement bien choisi.

Déjà dans ma pratique, je constate que je vois ce qui est le plus juste pour aider la personne et qu'elle s'aide en pratiquant. En respectant mon intuition, je propose une pratique plus juste et respectueuse de la personne que j'accompagne. Je suis plus que satisfaite car ce sont 2 valeurs fondamentales pour moi.

L'entretien sophrologique :

En ce qui concerne le point sur la situation présente, j'ai apprécié qu'il soit décomposé en 3 points : le corps, l'esprit, les émotions avec leurs bruits de fond. Mené ainsi il s'ajuste complètement à l'esprit de la sophrologie.

La phénodescription par Geneviève Lautier
J'ai toujours apporté une importance particulière à la phénodescription car elle permet de mettre des mots et de se laisser toucher comme si c'était la première fois par le phénomène qui s'est manifesté, qui est apparu à la conscience lors de la vivance. C'est une étape clef pour conscientiser sa vivance et développer la conscience et les valeurs de l'être.

Puis, j'ai enfin entendu le mot VIE.

C'est vrai que parler de la phénoménologie implique pour moi la vie, la manière dont la vie se manifeste, se vit en soi.

Cette intervention m'a rassurée quant à ma pratique et m'a donné envie de suivre ce séminaire.

3 – Quelles techniques vous ont le plus attiré l'attention et pourquoi

J'ai beaucoup aimé les techniques courtes, ainsi une séance en cabinet peut durer 1 h.

Pour la technique dérivée de la RDC1 et RDC2, j'ai beaucoup apprécié le fait de se relâcher au milieu de la tension du bras et l'introduction de la contemplation de l'objet neutre suivie de la contemplation senso-perceptive de soi-même avec le sentiment de s'aimer soi-même. Cette technique si courte est très adaptée à la réalité quotidienne de nombreuses personnes à qui elle ramène à l'essentiel : quel que soient les événements, les tensions dans leur vie, leur corps, elles peuvent se porter un regard d'amour, et les événements prennent alors une autre dimension grâce au calme et à l'amour.

La Respiration Diaphragmatique Pausée m'était inconnue. J'ai apprécié de prendre ce temps de pause comme un temps de contemplation du silence que nous pouvons augmenter au fur et à mesure de l'entraînement. Je ressens qu'elle permet, en dehors de mettre entre parenthèse les pensées gênantes, d'apprécier le silence d'une façon chaque fois plus confiée, ce qui est loin d'être facile pour certaines personnes, ainsi que de prendre conscience que nous ne sommes pas obligés d'enchaîner les choses continuellement, nous pouvons faire un break, un vrai break qui ressource, dans le calme, en profitant de cet instant présent positif, en étant posé. Je vais m'entraîner dans cette méthode et ensuite je la proposerai. Elle est très adaptée à la vie moderne, où l'on passe d'une chose à l'autre sans respirer, sans conscience.

De plus, il s'agit d'une technique courte, et facile à pratiquer pour les personnes qui ont le sentiment de ne pas avoir de temps.

Technique adaptée à la RDC2 avec la question radicale : la question radicale permet à la personne de développer sa capacité d'ouverture à soi, à ce qui surgit en elle, à accueillir. Elle développe la capacité à se laisser surprendre par ce qui émerge et entre déjà en contact avec les valeurs.

Technique de programmation sophronique des capacités au lendemain : vraiment très intéressante pour mobiliser et donner confiance, harmonie et espoir à la personne dans ce qui est important pour elle demain. Elle permet aussi d'intégrer le rythme de la journée. Cette activation est très dynamisante.

La technique dérivée de la RDC avec futurisation idéale : Comme je la pratique, j'ai été heureuse de savoir que j'étais dans le juste.

Voilà mes 2 chouchoutes car mon expérience montre qu'il est difficile dans la relation à l'autre, de réaliser ce mouvement : d'être capable de se mettre entre parenthèse pour rencontrer l'autre, et de revenir à soi quand la personne le souhaite.

RDC4 et la vivance des sens : J'ai beaucoup apprécié le travail délicat touche par touche. C'est un travail de virtuose.

La contemplation des 5 sens permet une ouverture de son corps au monde, puis l'accueil d'une valeur en soi au plus profond de ses cellules. Cette valeur, se vit avec la présence des sens aussi en éveil, ce qui enrichit la vivance.

Puis, VIPHI qui active par la présence de cette force pure, cette énergie incommensurable, toutes les cellules enrichies de cette valeur et dont la présence du corps dans la conscience à ce moment si riche de par la présence des sens, réveille tous les sentiments positifs, le bonheur vital.

Vous nous proposez de partir donc d'une ouverture au monde pour aller toucher en soi l'infiniment petit.

Et là, marche phronique du nouveau regard avec la contemplation des 5 sens.

A nouveau, et avec la conscience de la vie dans cet infiniment petit, ouverture sur le monde extérieur et sur soi : rencontre avec la beauté de la vie, de la nature, des autres, du sacré, de tout ce qui est. Sentiment d'ouvrir les yeux et de regarder le monde comme au premier jour, ce jour où nous avons rencontré avec nos yeux les êtres qui nous ont donné la vie. Eblouissant. Magique.

RDC1 – RDC2 – RDC3 – RDC4 adaptées

Cette technique me touche car elle part de la base pour exister, le corps, enrichi de nos valeurs, en portant sur le monde qui nous entoure ce nouveau regard.

C'est comme si la fleur, au début graine, commence à développer des racines pour s'enraciner, se déroule progressivement pour se redresser, être là, présentement, debout « dignement » exprimant sa beauté, sa grâce par son feuillage, ses fleurs, son odeur, son nectar, sa couleur, sa consistance, sa texture, pour participer par sa présence au monde.

Présence à soi, présence aux autres, présence au monde. Quel trésor.

Catherine Rousseau