

ATELIER. Apaiser I. Les bases de la sophrologie. Prévention et résilience

www.cerese.fr

contact : sandrine delrieu

lecerese@gmail.com

Cet atelier initie aux bases de la sophrologie dans un contexte éducatif ou social. L'objectif est de transmettre aux enseignants, éducateurs, infirmiers scolaires... des bases solides pour pouvoir ensuite mener des ateliers de manière autonome avec les élèves ou publics. Il peut être réalisé 2 ou 3 fois avec le même groupe, les sessions 2 et 3 étant alors adaptées aux besoins et questions du groupe.

Publics :

1/ groupe de professionnels (enseignants, éducateurs, infirmiers scolaires, animateurs...)

2/ groupe de jeunes, de parents

3/ groupes mixtes (jeunes + parents + communauté éducative...).

Durée : ½ journée, de 1h30 à 3h

L'atelier peut avoir lieu plusieurs fois avec un même groupe pour préciser des connaissances, proposer des exercices qui font écho à des besoins et transmettre les moyens d'une autonomie (utilisation des fichiers audio).

Animation : [Sandrine Delrieu](#), sophrologue, sophro-analyste

Lieu : Dans les structures qui accueillent l'atelier.

Sur le plan pédagogique, cet atelier combine théorie et pratique :

Connaissances :

- les 2 systèmes nerveux, évolution et besoins de la naissance à l'adolescence, le rythme activité / repos.
- Le lien entre stress, état émotionnel et mental. Le rôle de l'amygdale et de la mémoire du corps.
- Les réactions du système nerveux face aux menaces ressenties (réelles ou fantasmées) : attaquer, fuir ou se paralyser. Les conséquences relationnelles et sociales.
- Les cinq blessures de l'être : le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison, l'injustice.
- L'effet des écrans sur le cerveau. L'impact du virtuel sur l'émotionnel.

État d'esprit du prendre soin :

- Le pouvoir d'agir sur soi-même, « se contenir ».
- Passer de l'émotion (réaction) au sentiment (élaboration)
- Le libre arbitre
- La conscience affective, le discernement et l'esprit critique
- L'individuation, le devenir du Sujet et l'autonomisation

La pratique :

- L'intentionnalité positive et bienveillante (vis à vis de soi et du groupe)
- Les lectures du corps (schéma corporel, détente musculaire, émotionnelle et mentale, respirations, conscience du corps et conscience de soi)
- Les relations dynamiques (exercices ludiques, étirement, souplesse, dynamisation des ressources...)
- Les activations intra-sophronique (combinant imaginaire ET sensations)
- Les sentiments positifs, confiance, sécurité, liens, imaginaires de soi, ressources
- L'intégration et l'expression verbale des ressentis.

Productions données aux stagiaires

- Livret pédagogique. Connaissances et fiches d'exercices.
- Fichier audio de sophrologie permettant aux personnes de pratiquer seule ou en groupe

Infos pratiques sur [l'organisation d'un atelier dans votre structure.](#)

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.



ATELIER. Apaiser II. Les blessures de l'être, les clivages et la haine

www.cerese.fr

contact : sandrine delrieu

lecerese@gmail.com

Cet atelier explore la question des blessures de l'être, des expressions affectives qui peuvent en découler (tendance à l'absolutisme, au « tout ou rien », frustrations insupportables, sensations de menace permanente...), de la haine qui peut y couvrir ou se décharger, et des constructions intellectuelles qui peuvent s'y construire (inhibitions ou exhibitions, visions binaires dans les représentations de soi, de l'autre et du monde, postures identitaires, parfois paranoïa et besoin d'ennemis...).

Sous forme de récits compréhensibles par tous, imagés, cet atelier synthétise certaines notions incontournables dans la formation du « Moi » (narcissisme primaire et secondaire / narcissisme du moi et narcissisme d'objet) et leur articulation dans la vie courante.

Le lien entre ces blessures de l'être et certaines quêtes spirituelles ou religieuses surinvesties est abordé. Notamment dans le cas des « conversions psychotiques » ou de la colonisation par le fantasme d'un être absolu, sans limites, sombrant sous l'angoisse binaire du clivage enfer / paradis.

Le but de cet atelier étant de découvrir ou d'approfondir des ressources pour apaiser certaines dimensions très douloureuses dans l'être humain, enfant, jeunes ou adultes, et de pouvoir travailler en prévention. Il est ponctué par l'apprentissage d'exercices de sophrologie permettant d'apaiser ces blessures et d'en prévenir les conséquences néfastes.

DURÉE : Une demi journée (3 heures) ou une journée (6 heures), le contenu étant modulé en fonction du public présent et du temps. Un échange préalable avec les organisateurs permet d'adapter l'atelier au contexte.

PARTICIPANTS

- 1/ Associations et professionnels du social, de l'éducation, du soin... qui travaille avec des groupes de personnes, enfants, jeunes, parents...
- 2/ Un groupe de jeunes, adultes... encadré par les professionnels qui travaillent régulièrement avec eux. Il s'agit alors d'une « formation » professionnels / jeunes (très intéressant pour développer une culture commune et s'écouter).
- 3/ Entreprises, comités d'entreprise, institutions...
- 4/ Tout autre lieu et contexte intéressés par les récits proposés.

FORMATION PROFESSIONNELLE :

Si vous désirez inclure cette intervention dans une formation professionnelle que vous organisez, ou si vous désirez accueillir la série d'ateliers sous forme de formation professionnelle (entre 10 et 20 participants), [merci d'envoyer un mail avec votre proposition.](#)

LIEU : Dans les lieux et structures qui en font la demande.

COÛT : coût de l'atelier ou de la rencontre + transport et hébergement (hors marseille).

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.



LIENS. La sophrologie étudiée et conseillée par le docteur Marcel Rufo

www.cerese.fr
contact : sandrine delrieu
lecerese@gmail.com

Un interview du professeur Marcel Rufo, pédopsychiatre, réalisé par Sofrocay en février 2016. Marcel Rufo est médecin, neuropsychiatre et pédiatre.

« Je suis un prescripteur de la sophrologie, avant une psychothérapie, une évaluation, une hospitalisation ».

« **Le retour au corps est fondamental pour créer une alliance et se réapproprier son corps.** Le socle du mieux-être c'est souvent pour moi la sophrologie. L'adhésion des enfants et des parents est quasi totale.

L'avenir de la sophrologie ? Je vois un avenir extraordinaire de prescription. Il y a le socle du vécu en sophrologie, du vécu corporel mais aussi du vécu-soi, de **la conscience qui interroge sa conscience et qui ouvre des perspectives anticipatrices.** Sophro un jour sophro toujours. Pour les enfants, cela sera utile dans toute leur vie.

La sophrologie peut être **un outil dans la pédagogie.** Un temps de sophrologie offert par la municipalité pour tous serait un enrichissement extraordinaire pour la population. Il faudrait considérer ça comme une discipline fondamentale d'éducation de soi, d'éducation et de parcours de sa propre vie.

Pour le politique, il faudrait aussi mettre les maires et le personnel politique en sophrologie !

Je plaiderai pour que cela soit une notion fondamentale associée à toutes les autres connaissances, santé, connaissances des mécanismes psychiques de l'enfant et du développement et la sophrologie comme une pratique corporelle et comme initiation d'investissement et d'appropriation de soi. Je dis cela sans aucune réserve et avec beaucoup de militantisme pour cette discipline. »

Marcel Rufo

Une autre conférence

Liens

Marcel Rufo sur [wikipedia](https://fr.wikipedia.org/wiki/Marcel_Rufo)

Médecin, neuropsychiatre et pédiatre.

Titres hospitaliers

- Médecin Chef en psychiatrie infanto-juvénile des Bouches-du-Rhône.
- Chef de Service de pédopsychiatrie du CHU Sainte-Marguerite, Assistance publique de Marseille.
- Chef de Service de l'Unité d'adolescents, « Espace Arthur », au CHU Timone, Assistance publique de Marseille.
- Chef de Service de la Maison de Solenn, Maison des Adolescents, Hôpital Cochin, Assistante Publique de Paris.

- Chef de Service de l'unité d'adolescents, Espace Arthur, CHU Hôpitaux Sud.
- Directeur médical de l'Espace Méditerranéen de l'adolescence, Hôpital Salvator, Marseille, depuis 2010

Quelques ouvrages :

- Comprendre l'ado avec Christine Schilte, Hachette Pratique, 01/2000.
- Madame Dolto avec Frédérique Authier-Roux, Eres, 2000
- Frères et sœurs, une maladie d'amour avec Christine Schilte, Fayard, 04/2002, réédition Lgf, 10/2003.
- Langage avec Christine Schilte, Hachette Pratique, 09/2004.
- Bébé parle avec Christine Schilte, Hachette, 09/2004
- Le Mystère de la vie : de la conception à la naissance avec Barry Werth, Alexander Tsiaras, préface de Marcel Rufo, Filipacchi, 10/2005.
- Élever bébé : de la naissance à six ans avec Christine Schilte, Hachette Pratique, 08/2006.
- Les nouveaux ados : comment vivre avec ? avec Serge Hefez, Patrice Huerre, Philippe Jeammet, Daniel Marcelli et Marc Valeur, Bayard, 08/2006.
- Le passage : les conduites à risque à l'adolescence, avec Armelle Barnier, et Aurélie Souchard, Anne Carrière, 11/2006.
- Regards croisés sur l'adolescence, son évolution, sa diversité avec Marie Choquet, Anne Carrière, 03/2007, réédition Lgf, 10/2008.
- Détache-moi ! : se séparer pour grandir, Lgf, 10/2007
- La vie en désordre, voyage en adolescence, 2007, réédition Poche, 09/2009.
- Pourquoi bébé pleure avec Christine Schilte, Hachette Pratique, 03/2008.
- Œdipe toi-même ! : consultations d'un pédopsychiatre, Succes du Livre, 02/2009.
- Élever votre enfant de 6 à 12 ans avec Christine Schilte, Philippe Meirieu, Pascale Leroy, Hachette Pratique, 09/2009.
- Chacun cherche un père, Anne Carrière, 10/2009
- L'Abécédaire de Marcel Rufo, Anne Carrière, 11/2010 (livre + DVD)

*Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.*



CONFÉRENCE. « Les neurosciences mettent en évidence l'influence réciproque entre vécu psychique et expérience corporelle »

www.cerese.fr
contact : sandrine delrieu
lecerese@gmail.com

« La pensée occidentale a longtemps dissocié la matière et l'esprit, le mental et le corps. Aujourd'hui, les neurosciences mettent en évidence l'influence réciproque entre vécu psychique et expérience corporelle. Méditer améliore certaines fonctions cérébrales. »

Une conférence enregistrée en juin 2013.

Antoine Lutz , chercheur au Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon.

*Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.*



CONFÉRENCE sur la méditation à la faculté de médecine de Strasbourg

www.cerese.fr
contact : sandrine delrieu
lecerese@gmail.com

L'Université de Strasbourg s'intéresse de très près aux effets bénéfiques de la méditation sur la santé.

Jon Kabat-Zinn, fondateur de la célèbre clinique de réduction du stress, Center for mindfulness in medicine, health care, and society (University of Massachusetts medical school), a animé une conférence exceptionnelle intitulée « Méditation et médecine du corps-esprit : quels effets en santé publique et dans la société », mercredi 9 novembre 2016, à 20 h, à la Faculté de médecine.

Cette conférence se situe dans la suite des conversations scientifiques avec le Dalaï Lama qui se sont tenues à l'Université de Strasbourg, le 16 septembre dernier.

Echanges en anglais, traduits en français en direct

*Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source.*

