

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

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).

---

## ATELIER. Les bases de la sophrologie / prévention primaire et résilience

Article en cours de rédaction

---

### CD de sophrologie - Achats groupés

En commandant plusieurs CD en même temps, le prix du CD à l'unité baisse.

**1 CD = 15€**



**2 CD = 28,50€** (réduction de 5% / au lieu de 30€ - Coût par CD : 14,25€)



**3 CD = 40,50€** (réduction de 10% / au lieu de 45€ - Coût par CD : 13,50€)

**Acheter**

**4 CD = 51€** (réduction de 15% / au lieu de 60€ - Coût par CD : 12,75€)

**Acheter**

**5 CD = 60€** (réduction de 20 % / au lieu de 75€ - Coût par CD : 12€)

**Acheter**

Une fois le paiement effectué, merci d'envoyer un mail à Sandrine Delrieu, en précisant les numéros de CD que vous avez choisis. Mail : [lecerese@gmail.com](mailto:lecerese@gmail.com) / +33(0)6 46 48 36 97

### Choix dans la liste

#### CD01 - [plus d'infos](#)

Sophronisation approfondie - Étirement du cou (le non) - Séance du Médecin intérieur

#### CD02 - [plus d'infos](#)

Automassage (conscience / corps) - Séance du Médecin intérieur

#### CD03 - [plus d'infos](#)

La cascade énergétique et la synchronisation des deux hémisphères

#### CD04 - [plus d'infos](#)

Évacuer des stress négatifs et récupérer de nouvelles compétences

#### CD05 - [plus d'infos](#)

Déprogrammer les traces de stress profonds ou anciens, et libérer le présent

---

## Que peut la sophrologie pour apaiser les relations sociales ?

Le mot Sophrologie vient du grec :

**Sos** signifie tranquille, serein.

**Phren** signifie cerveau, conscience.

**Logos** signifie étude, science.

La Sophrologie est l'étude de pratiques permettant d'acquérir une sérénité de l'esprit.

Ces pratiques sont accessibles et bénéfiques pour tous, quel que soit l'âge, chacun dans ses besoins.

### Corps, affectif et mental sont liés

Corps, systèmes nerveux, émotions, affects, organes, intellect, tendances relationnelles, représentations, imaginaires, croyances, idéologies... sont en relation. Cette imbrication peut laisser perplexe lorsque nous cherchons les causes d'un problème (qui de la poule ou de l'oeuf... ?). Elle peut également offrir des pistes pour désamorcer par exemple une idéologie violente en passant par l'acquisition d'une nouvelle conscience corporelle. Explications :

Les **traumatismes et conflictualités intimes**, souvent héritées de l'enfance ou de mémoires familiales non élaborées, ont des conséquences relationnelles, sociales et politiques souvent dommageables :

- pour les personnes elles-mêmes (réactivité permanente, angoisses, paralysies, addictions, sentiment de toute puissance, fantasmes envahissant, problèmes d'apprentissages, difficultés dans la symbolisation...)
- pour leur entourage proche (crises de nerfs, incapacité de communiquer, rejets, manipulations affectives, besoin d'avoir une emprise sur les autres...)
- pour leur environnement professionnel et social (tensions dans les groupes et équipes, autoritarisme, relations dominant / dominé, harcèlement, persécution...)

- pour leurs tendances idéologiques et politiques (paranoïa et recherche d'un « bon ennemi », projection de la haine sur d'autres groupes humains, fanatisme...)
- et parfois pour des inconnus (agressions, insultes, attentats...).

**Faire « un travail sur soi »**, en thérapie, en psychanalyse... peut résoudre certains problèmes ou du moins réduire les effets négatifs de certains traumatismes. Mais ce travail est souvent long, il demande un engagement et une assiduité que de nombreuses personnes ne peuvent pas ou ne veulent pas faire, par manque de moyens financiers, de temps, parce que ce n'est pas dans leur culture – ou parce qu'elles ne réalisent pas qu'elles ont un grave problème, une faille qui les abîme et abîme leurs relations.

Qui plus est, **les plus graves traumatismes sont souvent logés dans le pré-verbal**, les personnes n'ont pas conscience de ce qui les agite ni pourquoi, elles semblent parfois simplement « possédés » par une machine intérieure qui tourne en boucle, et les pousse à répéter sans arrêt les mêmes comportements et réactions. **Les traumatismes les plus destructeurs tournent autour de l'abandon, des insécurités primaires, de l'abus et de la maltraitance (physiques et psychiques)**, ayant eu lieu dans les premières années de vie. Les événements sidérants qui ont été vécus seuls, dans l'humiliation, la honte ou la culpabilité, sans possibilité de les élaborer par le récit et d'être entendu dans leurs multiples conséquences, laissent également des marques profondes.

Les parents et la famille peuvent en être responsables, par leur immaturité et leurs propres comportements, mais pas toujours. D'autres personnes sont en lien avec les enfants et les jeunes, et certains événements de vie tels que la maladie, l'absence pour des raisons professionnelles ou autres, la précarité et une insécurité permanente... peuvent provoquer ces contextes traumatisants.

La manière de se construire jusqu'à l'adolescence avec ces traumatismes peut se cristalliser dans une **structure psychique de tendance narcissique, perverse, paranoïaque ou mélancolique...** qui pourra résister à tous les éclairages et remaniements proposés par des proches, des thérapeutes ou éducateurs. **Parler alors ne sert à rien, malheureusement. Le nœud des problèmes reste inaccessible à la conscience de soi, au langage, à l'élaboration dans le symbolique et à la relation.**

### **Repartir de la base : le corps, la respiration, la conscience de soi**

Ce constat invite à s'occuper du pré-verbal et à « redescendre » dans les bases : le corps.

**La psychanalyse et les neurosciences** sont deux connaissances qui permettent de réaliser à quel point depuis notre conception, dès notre vie foetale et naissance à l'air libre, le corps enregistre nos vécus bénéfiques et maléfiques — et à quel point, à partir de ces enregistrements dans notre psychisme et notre biologie même (plasticité cérébrale, systèmes et organes), nous re-produisons, nous répétons...

**L'ancrage, la détente musculaire, la respiration et la conscience corporelle** sont à la base de la pratique de la sophrologie et d'un travail de résilience.

### **Effets sur les systèmes nerveux : rééquilibrer et détendre**

Un des premiers effets de la pratique de la sophrologie concerne le système nerveux végétatif (SNV), et plus particulièrement l'équilibre entre l'orthosympathique et le parasymphathique.

En générant un **effet global**, cette approche pluridisciplinaire développe un imaginaire de vie plus riche, **améliore les compétences relationnelles et sociales**, fortifie notre intuition, notre clarté d'esprit et nos capacités d'analyse clairvoyante des situations. Elle permet d'acquérir des compétences et des connaissances, de développer une **confiance sereine**, de (re)prendre des initiatives et de mieux répondre (et non de ré-agir) aux événements en développant notre créativité, nos dons et ressources. Elle permet de trouver de meilleurs **équilibres** dans les relations intimes et sociales en soutenant à la fois notre **processus d'individuation** et nos choix de vie – et nos capacités d'empathie, de respect et de manières d'être en lien avec les autres qui soient bénéfiques à tous.

Cet état d'esprit convoque également des connaissances qui permettent de développer une sérénité, du recul, des ressources personnelles et collectives. En tant que domaine de recherche sur l'être humain de la naissance au départ, sur les relations familiales et sociales, sur ce qui nous anime et nous habite, sur nos représentations et nos croyances, sur nos difficultés, nos traumatismes et nos ressources... cette recherche sur les processus de paix se nourrit d'autres « logos » : **la sociologie, l'anthropologie, les sciences politiques, l'étude des religions et des manières de croire, l'éducation, l'économie, l'histoire, les recherches médicales, les neurosciences...**