

ATELIER. Les bases d'une sophrologie apaisante / prévention et résilience

www.cerese.fr

contact : sandrine delrieu

lecerese@gmail.com

Article en cours de rédaction

*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 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.*



FORMATION. Penser, ressentir et agir face aux radicalisations

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

Article en cours d'écriture

Conception et animation :

- Sandrine Delrieu, sophrologue, sophro-analyste
- Florence Lardillon, ingénierie sociale
- Clotilde O'Deyé, socio-anthropologue

Contenus :

Méthode pédagogique :

Durée :

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. Le Coran au 7ème siècle et l'Islam depuis le 18ème abordés au prisme de l'Histoire et de l'anthropologie.

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

Cet atelier apporte des éclairages à propos des imaginaires, réalités ou fantasmes, convoqués autour de la religion musulmane depuis l'explosion de l'idéologie Daesh et des attentats. À propos de la période coranique, les récits s'appuient sur les recherches historiques et anthropologiques de l'islamologue Rachid Benzine.

Destiné à des professionnels de l'éducation, du social, du soin, à des jeunes et à toute personne intéressée, cet atelier invite à prendre du recul et à partager des connaissances et ressources pacificatrices.

→ Conception et animation de l'atelier : Sandrine Delrieu, sophrologue, sophro-analyste.

→ Contact : lecerese@gmail.com

État des lieux, état d'esprit

Depuis les années 2010, l'adhésion de multiples personnes et de jeunes aux discours produits par l'État Islamique a sidéré nos sociétés, en France, en Europe et en de multiples pays du monde. Les ondes de choc et les interrogations sont multiples :

- **La violence préméditée des actes et la déshumanisation** de leurs auteurs envers leurs victimes ont fait prendre conscience que certains jeunes avaient une **haine** profonde pour le pays dans lequel ils avaient souvent grandi. À travers les discours, c'est également à une haine envers l'Occident que cette violence s'adresse (mais pas seulement).
- Aux premières **revendications** "On a vengé le prophète Muhammad" (attentat de Charlie Hebdo) ont suivi une série d'injonctions "Tuez les mécréants", "Faire le Djihad", "Rétablir le Califat Islamique", "Vivre sous la Loi d'Allah"... D'où vient **ce projet à la fois politique et religieux ?** Vient-il, comme l'affirme certains, du "temps du prophète" ou s'agit-il d'une reconstruction postérieure, d'un "fantasme des origines" ? Comment analyser les origines de cet imaginaire, du clivage bien / mal, décortiquer les mots employés, comprendre certains rouages ?
- **Les risques de repli sur soi et de divisions** peuvent s'amplifier, chacun pouvant vite devenir "le mal de l'autre" (en fantasme ou en réalité). Une paranoïa ambiante est amortie par la volonté de tous ceux qui travaillent à tisser des liens affectifs, éducatifs et sociaux et à faire tenir le "vivre ensemble" dans ce qui constitue les choix historiques de la construction française : une république démocratique et laïque, certes perfectible mais encore prometteuse.
- Au quotidien, de nombreuses **normes** alimentaires (le halal), vestimentaires ou comportementales envahissent les esprits pour *devenir, être ou paraître* de "bons musulmans". L'air du temps mélange quête d'identité et d'affirmation de soi, blessures de l'être, besoin de s'opposer à une autorité parentale ou étatique tout en obéissant scrupuleusement à une autre autorité supérieure, angoisses existentielles, quête de vertu, colère envers les injustices du monde, peur d'aller en Enfer, sentiment que "la France" persécute les musulmans... Il existe une pression et une ambiance de réactivité émotionnelle parfois intense, *de part et d'autres*. Comment sortir de cette impasse ?
- L'Islam est composé de multiples courants, dont le wahhabisme et ses manières d'avoir envahi les territoires, les esprits et les imaginaires du religieux. Mieux discerner ce courant et ses discours semble aujourd'hui incontournable.
- ...

Dans ce magma de causes et de conséquences, il s'agit de partager des connaissances dans un état d'esprit qui apporte du discernement, et de mobiliser des ressources qui pourront être utiles aux uns et aux autres.

1/ Explorer les origines. L'approche historico-critique de l'Islam, de ses récits et productions, à partir des recherches de Rachid Benzine, islamologue

Puisque le Coran, Muhammad, les compagnons du prophète, ce temps des "origines" au 7ème siècle... font régulièrement référence dans les discours pour justifier des postures et représentations, développer nos connaissances sur cette période est incontournable. L'approche historico-critique puise dans les sciences humaines (histoire, anthropologie et linguistique) et permet de recontextualiser l'émergence du Coran et de l'Islam dans le contexte social et culturel, historique et géographique de son époque.

→ **FAIRE RÉCITS.** Rachid Benzine a développé une approche de la société tribale du désert d'Arabie dans laquelle, selon la tradition, naquit Muhammad (570 - 632). Les paroles et les actes attribués à Muhammad s'ancrent dans un contexte, celui de groupes humains où bédouins et sédentaires organisent leurs survies, leurs déplacements, leurs relations et leurs négoce dans un désert au climat hostile où les questions de survie sont omniprésentes.

Tout **un imaginaire, des besoins et des craintes**, des conflits et des alliances tribales, des relations entre hommes, femmes, enfants et animaux, des attentes de protections divines... découlent de ces conditions de vie. Les paroles attribuées à Muhammad, transmises d'abord à l'oral puis rassemblées dans ce corpus nommé Qu'ran, gardent trace de ce contexte, de la mentalité et des événements de cette période dans ce désert.

Cette prégnance du contextuel dans les récits devenus sacrés est récurrente à toutes les religions, civilisations et croyances. Comme pour toute religion qui a émergé dans le passé, sa force et sa pérennité tient à sa capacité de souder une communauté grandissante autour d'un corpus unique, en construisant des attentes, des peurs et des représentations communes. Des **remaniements** ont lieu au fil des siècles, invitant à penser en terme de processus de construction, *de choix historiques et de croyances très humaines*.

→ **DÉSAMORCER DES PRESSIONS.** En réançant les récits du religieux comme production des sociétés humaines dans le temps linéaire, cette démarche apporte des éléments de réflexion qui contribuent à sortir des discours uniques, rigidifiés, surplombant, "au nom de..." et pour toujours. **L'aspect temporel des récits de l'intemporel** calme les systèmes idéologiques qui peuvent coloniser **le besoin de croire et les manières d'y croire**. Grâce à la linguistique par exemple, ces recherches rappellent que le mot "Djihad" préexistait à la période coranique et signifiait "un effort intense pour faire quelque chose", avant d'être investi par des connotations morales et religieuses (le grand Djihad, l'effort sur soi pour devenir meilleur) ou de défense en cas d'attaque et pour un temps limité (le petit Djihad ou Djihâd par l'épée, un effort militaire).

→ Cette approche historique et anthropologique ne produit pas un discours de vérité mais engage dans une recherche partagée. Elle ne se préoccupe pas de ce qu'il "faudrait" croire ou pas à propos de Dieu, de la recherche théologique (la nature de Dieu, de la Création...) ou eschatologique (jugement dernier, enfer et paradis, signes de la fin des temps, etc). Elle observe la manière dont ces récits ont existé et évolué dans le temps, dans quels contextes sociaux, économiques, politiques, au contact de quel autre groupe ou croyances, en relation avec quelles découvertes techniques, etc.

Aucune religion, philosophie, société, connaissance, groupe humain ou personne n'échappe à une construction historique de ses récits et productions.

2/ À partir du 18ème siècle, l'émergence de l'imaginaire wahhabite et l'impact de la colonisation.

Cet atelier synthétise également quelques éléments clefs de l'histoire et de la mentalité wahhabite, qui, grâce aux moyens des pétrodollars de l'Arabie Saoudite, a colonisé petit à petit les manières de croire en « réinventant une tradition » (voir [l'article de Daoud Riffi](#)). Mieux identifier ce courant permet de sortir de certaines confusions entre un courant particulier de l'islam et l'Islam en général.

3/ Langage scientifique, symbolique et religieux. Des récits différents à ne pas mettre en concurrence.

→ Pour les personnes qui ont la foi, il est important de ressentir que l'approche historique ne s'oppose pas à une quête de transcendance, mais qu'elle permet de désamorcer certaines confusions de genre. Cet atelier propose une manière de poser du discernement et **une différenciation qualitative entre les langages scientifiques, symboliques et religieux**, et de sortir des visions conflictuelles les opposant.

→ **PACIFICATIONS.** Les contenus de cet atelier ont l'avantage de ne pas nous cristalliser dans la dualité des "discours - contre discours", "vérité - contre vérité", mais au contraire de nous amener en voyage dans le temps en nous rappelant que chaque groupe humain cherche des issues à sa survie et à son développement avec les ressources et les moyens de son époque, et que, par extension, les réponses à nos questions sociales et sociétales ne se trouvent pas dans les manières de vivre et de penser des hommes du désert du 7ème siècle, mais dans ce 21ème siècle. À l'heure d'une globalisation inédite et inquiétée, **le retour à la vie tribale et la quête de certitudes absolues** pourraient faire partie des réponses inconscientes à un vide de

sens, aux angoisses ou à une quête "d'autre chose".

Ce sentiment de responsabilité et ce devoir de créativité dans le présent n'empêche pas de méditer sur les visions de l'homme et de l'humanité que d'autres siècles ont produit, sur les paroles qui furent posées sur la fragile et mystérieuse condition humaine, ou sur les mystères de la vie.

Se situer et penser dans la complexité

→ Enfin, cet atelier abordera une manière de placer sa conscience en "observateur calme" qui ne réagit pas du tac au tac, ne panique pas en temps de crise, mais renforce au contraire des ressources affectives, relationnelles et intellectuelles nous permettant de continuer à développer une créativité sociale.

Méthode et outils utilisés dans l'atelier

- > Apports de connaissances à partir de vidéos et de textes.
- > Échanges, récits et analyses avec repères historiques.
- > Livret pédagogique, références et bibliographie.

PS : Une autre version de cet atelier est développée dans la formation "[Penser, ressentir et agir face aux radicalisations](#)" conçue et animée par Le Cerese et Anthropos Cultures Associées (ACA).

Organisation de l'atelier

→ [Les conditions](#), durée, préparation, coût...

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. Comment parler tranquillement de religions aujourd'hui ?

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

« Nous aurions pu naître ailleurs et croire en autre chose. »

Cet atelier propose des voyages dans les manières de croire qui nous auraient été transmises si nous étions nés... ici ou ailleurs. Les différents récits religieux et spirituels qui se transmettent dans le monde et entre les générations créent des ambiances familiales et sociales, des réconforts ou des angoisses, des explications ou de nouvelles questions. Ils transmettent une manière de percevoir, de sentir, de penser et de se penser.

Avons-nous déjà fait un pas de coté pour voyager dans les perceptions et récits de nos voisins ? Faisons de ce sujet parfois épineux une rosée du matin.

Cet atelier est animé par Sandrine Delrieu et Marilaure Mahé.

Organisation de l'atelier

→ [Les conditions](#), durée, préparation, coût...

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. Identité narrative, identifications et appartenances multiples

www.cerese.fr

contact : sandrine delrieu

lecerese@gmail.com

Article en cours d'écriture

Conception et animation :

- Sandrine Delrieu, sophrologue, sophro-analyste
- Clotilde O'Deyé, socio-anthropologue
- Florence Lardillon, ingénierie sociale

Publics :

Contenus :

Méthode pédagogique :

Durée :

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. Le Un, le Binaire et le Tiers. Récits autour du développement des compétences affectives et sociales

www.cerese.fr

contact : sandrine delrieu

lecerese@gmail.com

Ces trois phrases racontent un chemin réalisé à partir de la naissance vers l'âge adulte permettant d'élaborer les complexités de l'existence et des relations privées ou sociales avec plus de maturité, de recul et de sagesse.

Cet atelier aborde les trois phases dites « orale, anale et génitale » qui forment un récit et des étapes dans le développement psychique, affectif et intellectuel d'une personne. À travers ce fil conducteur, nous pouvons reconnaître certains comportements et tendances, moïques, relationnelles et sociales, et des compétences qui se forment petit à petit.

Les connaître permet de mieux comprendre certains blocages dans la phase orale du « Un » (où toute frustration est insupportable et où un sentiment de toute puissance et d'impunité dominant) ou dans la phase anale du « Binaire » (où les affects et les pensées luttent avec une conflictualité dominant / dominé) pour entrer dans la phase génitale du Tiers où les aménagements relationnels et sociaux deviennent supportables, désirables et plus créatifs.

Cet atelier inclut des exercices de sophrologie (sensations et visualisations) permettant de mettre en mouvement le Tiers dans nos représentations psychiques, et de voir les troisièmes voies qui en découlent

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.

RENCONTRE PUBLIQUE : Ce récit (condensé) est également possible sous forme de rencontre publique (entre 1h30 et 2h, avec échange avec le public).

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 de m'envoyer un mail avec votre proposition.](#)

PS : l'ordre des ateliers peut changer en fonction du contexte et des besoins.

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). [Me consulter](#)

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.



INTERVENTIONS dans des structures social / éducation / soin...

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

À partir de l'état d'esprit de ce que vous pouvez lire sur le site du Cerese, n'hésitez pas à nous contacter pour une proposition à inventer à partir de vos propres besoins.

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.



Que peut la sophrologie pour apaiser les relations sociales ?

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

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 traumas. 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 traumas 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 vécu 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 traumas 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 noeud 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 parasympathique.

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 relationnels intimes et sociaux 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...**

*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.*

www.cerese.fr
le cerese | mémoire,
conscience
et **devenirs**
pense avec le monde, ressens avec l'autre,
agis en ton lieu
