

Bonne nouvelle !

Parmi les évènements qui régissent nos activités de sophrologue, je me réjouis de mentionner tout particulièrement le Congrès des 50 ans d'existence de la Société Française de Sophrologie qui aura lieu les 3 et 4 décembre 2016 et auquel je participerai avec plaisir. Je peux lire dans le texte de présentation, les phrases suivantes :

« Ce sentiment global de soi – encore nommé sentiment physico psychique de soi – est composé de trois éléments : les représentations mentales, les émotions et les sensations corporelle, le tout fonctionnant en interaction. Ces interactions sont pour partie conscientes, subconscientes ou inconscientes.

Le sophrologue a donc pour tâche non seulement de faciliter l'accès à la conscience mais d'aider à l'inscription des accroches inconscientes, teintées d'émotion, dans le corps. Le non verbal prend place grâce à un élargissement de la conscience.

Il s'agira également de libérer des tensions corporelles, des conflits inconscients mais aussi de découvrir de nouvelles capacités qui seront reproductibles car devenues conscientes.

Cela se travaille avec et par le corps aussi bien en créant une relation et une écoute avec le ressenti corporel, mais aussi en impulsant une dynamique corporelle grâce aux relaxations actives.

Par exemple la SAP (Sophro Acceptation Progressive) pour préparer un examen peut aider à faire prendre conscience de la charge émotionnelle et inconsciente rattachée à l'évènement. La personne, ensuite, pourra se consacrer entièrement à son examen plutôt que de lutter contre ses angoisses ou ses vécus négatifs des examens.

Nous visons dans notre pratique à installer une circularité entre ces trois matrices pour que la personne accède au sentiment d'entière et d'adaptabilité.

Durant ces deux journées nous rendrons compte des différentes entrées possibles dans la circularité : Corps-Conscience-Inconscient. »

Si j'ai bien compris, et avec un sentiment de satisfaction, voilà un texte que j'aurais déjà pu écrire il y a maintenant 40 ans, c'est-à-dire dès 1977.

40 ans pour voir une autorité telle que la S.F.S. exprimer ce programme représentent pour moi un

aboutissement d'une valeur particulière n'en déplaie, s'il en existe encore, aux derniers partisans de SOFROCAY !

Cela renforce ma foi dans l'enseignement qui est le mien au sein de l'[EDHES](#). J'ose espérer avec beaucoup de joie qu'il s'agit pour la sophrologie d'une étape de consécration, confirmée par le RNCP.

Qu'on me fasse l'honneur de lire mon livre ! « [La sophrologie analytique - la sophranalyse](#) » L'Harmattan Editeur, 2010.

Jean Pierre HUBERT