



EPOKE

FORMATIONS ALAIN ZUILI



A VOS AGENDAS

- 18 septembre 2010 Remise de diplômes à 17h30 à Jonquerettes, date limite de demande 1^{er} Août
- 24/25 et 26 septembre 2010 Stage « Sophrologie et Obstétrique » animé par Catherine BASSEREAU
- 24/25 et 26 septembre 2010 Stage « Emotions...quand tu nous tiens » animé par Floriane BERTUCAT
- 23 /24 octobre 2010 Congrès international des 50 ans de la sophrologie au palais des papes (Avignon)

L'institut ZUILI vous souhaite une très agréable lecture estivale :

- L'éditopage 2
- Le yoga du rirepage 3
- Une idée du Golf Autrement..... page 4
- Témoignages et diplômés..... page 6



La huitième école de la C.E.P.S

Bienvenue au Centre de Formation des Sophrologues Professionnels créée par Bernard SANTERRE et Richard ESPOSITO. L'école est basée à Pont l'Evêque et démarrera sa prochaine promotion le 2 décembre 2010

Bonjour à toutes et à tous,

Cet éditorial ne peut commencer sans évoquer la disparition, plus haut encore que ses montagnes suisses, de Raymond Abrezol.

Il était non seulement une locomotive pour beaucoup de sophrologues, de bénéficiaires de la sophrologie, en Suisse, en France, aux Etats Unis, mais il était plus que cela : un homme passionné, chaleureux, fidèle. Au-delà de son énorme apport auprès des skieurs qu'il a entraîné et qui sont revenus des Jeux Olympiques avec des médailles d'or, ses 22 livres ont pour beaucoup, dans un public très large, initiés des milliers de lecteurs à une façon différente de vivre.

Avec entrain, enthousiasme et positivisme. Raymond, tu as aussi été le premier à venir soutenir l'Institut d'Avignon, en animant des stages chez nous dès 1986.

Nous gardons ce souvenir précieusement... Enfin, nous avons eu, d'une certaine manière, la chance d'aller le filmer chez lui à Lausanne pendant plus d'une heure quelques mois avant son grand voyage. Je vous livre un petit passage de son interview : *« Je pense que la Sophrologie devrait être prophylactique, préventive(...). Aux enfants déjà, pour qu'ils arrêtent la violence, partir dans les drogues (...) parce que c'est un moyen de prévention magnifique, elle doit être généralisée dans toutes les écoles et même dans toutes les sociétés où toute cette violence disparaîtrait. Ou encore, cette soif d'avoir et de pouvoir disparaîtrait, ou cette course systématique à l'argent disparaîtrait. On devrait être dans un monde meilleur. Je crois que la Sophrologie peut amener ce monde meilleur, j'en suis persuadé. »* Nous diffuserons un court extrait du tournage au Congrès des 50 ans en octobre.

Justement, parlons du congrès de la CEPS et de la SFS. Je suis attristé de refuser tant de monde, de devoir répéter à longueur de demandes « Nous vous mettons sur liste d'attente ». Cinq mois avant, la salle du Conclave a été entièrement réservée. Nous ne pouvions imaginer un tel succès. Surtout dans l'esprit fédérant sous lequel ce congrès se présente... Vous venez de Suisse, du Luxembourg, de Belgique, du Canada, de Guyane, du Royaume-Uni, toutes obédiences confondues.

Il se passe vraiment quelque chose en ce moment autour de la sophrologie. Il est certain que nous ne pouvons qu'être satisfaits de voir les « caycédiens » nous rejoindre en nombre pour cette manifestation, notamment les Directeurs d'Écoles. Nous les accueillerons avec joie et amitié.

Il est probable que le fondateur ayant dû annuler par deux fois son congrès à Barcelone et l'ayant remplacé par un « *rendez-vous en système virtuel e-learning dans le Cyberspace pour la conquête de la cyberconscience phronique* » (in revue officielle de la Fondation Alfonso Caycedo – Année XVI – 2è trimestre 2010) y est peut-être pour quelque chose. J'avoue que j'ai encore des progrès à faire pour visualiser la sophrologie de demain avec autant d'anticipation.

Pour en revenir à la sophrologie d'aujourd'hui, très proche du terrain, j'ai le plaisir de vous faire partager une nouvelle importante pour l'Institut d'Avignon. Nous avons créé avec deux partenaires sophrologues, un C.E.U., un Certificat d'Etudes Universitaires de Sophrologie à la Faculté de Médecine de Marseille. La première session de 63 heures, dont la moitié des pratiques, démarre en janvier 2011 et sera suivi d'un D.U. de Sophrologie. J'en suis à la fois l'un des Directeurs pédagogiques et l'un des principaux enseignants. J'ai pu engager pour ce CEU, 13 sophrologues diplômés, certains de notre École, médecins et paramédicaux. Cela augure de belles passerelles avec notre Institut. D'ores et déjà, nos étudiants diplômés peuvent s'inscrire même s'ils ne sont pas titulaires d'un D.E. Vous pouvez obtenir les dossiers d'inscriptions à renvoyer à la Faculté de Médecine pour acceptation auprès de Marianne au secrétariat. (clôture le 15 octobre - Coût : 300 € en individuel).

Je vous souhaite un bel été au nom de toute l'équipe, avec l'impatience de vous retrouver dès la rentrée.

Alain Zuili



Formation yoga du rire à Jonquerettes

Les 22 et 23 Janvier 2011 par Fabrice loizeau

RIEZ , vous allez adorer !

Le yoga du rire est un nouveau concept qui change la vie : arrivé en France depuis quelques années, des milliers de personnes bénéficient de ses bienfaits. Mais attention, rien de bizarre là-dedans, rire réveille la vitalité, chasse le stress, évacue les tensions et installe du positif.

Un rire très sophrologique

A la question posée au Dalai lama « Qu'aimez-vous le plus faire ? », la réponse de l'intéressé est explicite : « Rire ! ». On le sait tous : le rire est bon pour le moral. Mais pas que cela ! Comme en sophrologie, le rire appartient à « l'ici et maintenant » et nous libère des tensions. Il permet la sécrétion naturelle d'endorphines, d'hormones et de neurotransmetteurs capables d'enrayer les effets néfastes du stress et d'installer un mieux-être au quotidien.

La communauté médicale redécouvre le rire et dispose de trente ans de recherche montrant ses bienfaits. D'ailleurs, le Dr R. Abrezol recommande « de rire le plus souvent possible. C'est bon pour la santé ». Il affirme que rire crée un « eustress » et qu'il est la meilleure prévention contre les perturbations fonctionnelles. Ce médecin-sophrologue n'hésite pas à

synthétiser son enseignement en 10 règles d'or, parmi lesquelles figurent le rire ! Connaissez-vous d'ailleurs le titre de son récent livre ? « *rire, une source inépuisable de santé* »

Le rire, c'est du sérieux

Après Norman Cousins en 1964 qui a été le premier à expérimenter scientifiquement le rire, c'est ensuite le Dr Patch Adams qui soigna ses malades en les faisant rire. A l'heure actuelle, de nombreux scientifiques et médecins ont suivi ce mouvement mais le Dr Kataria est allé plus loin en développant une façon de rire plus "directe" et efficace. La méthode repose sur un rire sans raison, c'est-à-dire qu'il n'est aucunement généré par l'humour, ni par un quelconque mécanisme intellectuel. Pas de place au grotesque, ni aux blagues, ni aux sketches. Il délaisse le rire mental, il privilège le rire du cœur. En cela, il touche l'essentiel. C'est dans notre intérieur que se crée et s'installe le positif visible à l'extérieur.

Changeons-nous la vie

Rire n'est pas seulement amusant, c'est une formidable énergie positive... Pas besoin de talent particulier, ni de prédisposition physique ! Pour l'hexagone, l'Institut Français du yoga du rire & du rire santé, en liaison avec le Dr Kataria, dispense la méthode.

Il s'agit d'une formation certifiante d'animateur de yoga du rire accessible à tous et notamment aux professionnels, en complément de leurs activités (sophrologues, thérapeutes de la santé, médecins, éducateurs, formateurs...).



Pour tout renseignement sur ce module de formation contactez nous au 04 90 85 09 17.

Vous reprendriez bien un peu de rire : pour tout savoir :

www.formation-yogadurire.fr

Institut Français du Yoga du rire & du rire Santé



Une idée du golf... autrement

Le golf est un merveilleux sport d'extérieur qui semble procurer bien être et douceur de vivre.

Malgré cela, au cours de mes nombreuses années d'enseignements et de coaching avec les joueurs professionnels, je n'ai entendu parler que de difficulté, de dureté et de complexité.

La plupart des joueurs décrivent le golf comme le combat ultime contre soi, contre un parcours et éventuellement contre les autres joueurs. Ils cachent leurs échecs derrière un mental fragile sans vraiment savoir ce qu'ils essayent de faire sur un parcours.

Je m'inscris, bien évidemment, en faux contre tout cela. Le golf est plaisir, joie, paysages éblouissants, parfums, lumières et mille et une autres choses qui aiguisent votre esprit.

Après ces nombreuses années passées avec les meilleurs joueurs professionnels sur la plupart des golfs en Europe et ailleurs, j'ai conceptualisé une vision décalée du jeu.

J'ai ainsi défini un parcours autour de trois items que sont l'ami, le partenaire et l'adversaire.

La première rencontre dans le monde du golf est l'ami. Je sais que chacun en possède, mais qu'ils sont rares, chers et sont souvent les seuls

personnes sur qui l'on puisse compter. Sur un parcours, le seul ami que je vois : c'est nous.

Ainsi, cet ami, je ne vais pas le combattre mais lui porter une attention particulière et comprendre son mode de fonctionnement.

Le premier aspect, qui touche à l'ami, est la connaissance de la technique, qui est tout de même la base du jeu de golf.

« La technique est une habileté résultant de la construction d'un savoir-faire grâce à l'activité du sujet (non pas la définition classique : la technique correspond à la description d'attitudes segmentaires, souvent prélevées sur les prestations des sportifs de haut niveau qui servent de modèles). » Christian Collet (Cerveau et mouvement).

De fait, même si le swing est l'élément central du jeu, il n'est pas le but ultime, mais un outil comme un autre au service de la performance. Un outil personnel, à soi !!!

Le second aspect, et non des moindres, est la connaissance de soi. Apprendre à connaître son corps et son mode de fonctionnement. Comment je respire, quel est mon schéma corporel, comment je récupère, qu'est-ce que je mange, comment je dors, qu'est-ce qu'une émotion et quelle est son utilité, comment optimiser mes habiletés mentales...

Un vaste programme où le plaisir des sens prend toute sa mesure.

Cet état des lieux de notre savoir-faire est nécessaire pour prendre conscience de nos propres capacités. La conscience de sa propre valeur, honnête et sans crainte, est une arme puissante contre le doute et le manque de confiance en soi.



Stéphane MOURGUE est installé à Barbentane (13) vous pouvez le joindre au 06 20 58 54 73

Avoir un ami, c'est bien, mais si je partage avec un partenaire, c'est encore mieux. La chance du golf est que ce partenaire est bien vivant : c'est le parcours.

Dans le jargon des joueurs professionnels, la journée avant le début de la compétition est nommée le «jour de reconnaissance».

Suite

C'est le jour mis à profit pour prendre la mesure du parcours. C'est la journée des sens et de l'effervescence. Vous êtes en état de vigilance pour regarder l'environnement. Pas faire semblant de regarder, mais ouvrir grand les yeux pour ne pas oublier un arbre, un bosquet, un lac, un fairway, un nuage... Regarder le parcours bouger, évoluer, changer d'heure en heure. Si votre départ est à 6h00 du matin, je vous assure que vous n'aurez pas les mêmes couleurs et les mêmes ambiances que pour un départ à 13h00.

On ne passe jamais assez de temps à découvrir le partenaire, à apprendre à le connaître, l'anticiper, le regarder sous toutes ses coutures. S'approprier cet espace, c'est faire disparaître la peur. Si je m'approprie le parcours, j'aurai l'impression de jouer « comme à la maison », et quel gain de sérénité...

Enfin, en compétition, il faut un adversaire. Ici, ce sont les autres joueurs. Dans le golf, le joueur n'entre pas directement en contact avec nous. Il produit son jeu et c'est uniquement son résultat qui nous affecte. Il nous pousse à donner le meilleur de nous, dans la recherche du choix le plus pertinent, du coup le plus inventif possible, du chemin le plus performant.

Il est force de créativité, en nous maintenant en éveil pour nous soumettre les défis les plus audacieux.

Ces choix pertinents deviennent évidents lorsque nous sommes au clair avec notre savoir-faire et avec une parfaite connaissance du parcours.

Ainsi l'approche mentale que je préconise doit être ouverte. On ne doit pas se préparer à « ce qu'il ne nous arrive plus rien ». Bien au contraire, nous devons nous préparer à toute éventualité. Rien ne doit nous surprendre, car nous avons les ressources nécessaires pour être créatifs, inventifs, toujours à la recherche de nouvelles solutions. Cela passe, comme nous venons de le voir, par la connaissance de notre corps, de notre état d'esprit, de notre environnement, de notre bagage technique, tactique et de tout ce qui peut nous toucher de près ou de loin.

Nous deviendrons comme ces champions qui dégagent tant de sérénité, de calme et de détermination car ils savent, très bien, qu'ils possèdent les ressources (techniques, stratégiques, physiques, mentales) qui leurs permettent de trouver des solutions aux situations proposées sur le parcours.

Comme eux, ne vous laissez plus surprendre, n'ayez rien à craindre, n'ayez plus de doutes, ne restez pas indécis, relevez le défi du jeu et du parcours.

Maintenant, il ne vous reste plus qu'à rentrer dans le monde de la performance.

Pour cela, un dernier petit détail : souvenez-vous de l'époque scolaire où vos professeurs n'avaient de cesse de vous répéter la même chose : « Pour avoir une bonne note, il vous suffit de répondre à la question posée ».

Au golf, cette question vous est posée, chaque fois que vous arrivez à votre balle.

Pas avant, ni après.

Soyez patient, attendez d'avoir « tiré votre sujet » avant de commencer à répondre. Profitez de la ballade sur le parcours, respirez, regardez, sentez...

Ensuite, lorsque vous êtes à votre balle, il ne vous reste plus qu'à Jouez, jouez, jouez, jouez, jouez, jouez ... et prendre du plaisir.

Bon Golf.

Stéphane MOURGUE

CONGRES DES 50 ANS DE LA SOPHROLOGIE



A ce jour, le congrès des 50 ans de la Sophrologie est complet. **Toutefois, vous pouvez nous envoyer votre bulletin d'inscription afin que nous vous inscrivions sur la liste d'attente.**

Nous sommes très heureux de l'engouement suscité par un tel événement.

Merci à tous.



BRAVO AUX DIPLOMES

Plus de 150 personnes s'étaient réunies pour célébrer la remise de diplômes du 17 avril 2010.

Prochaine remise de diplômes le samedi 18 septembre à 17h30.

Date limite de demande :
1^{er} Août (tous les écrits doivent être validés)



Félicitations à :

Muriel ALLEMAND
Marie Claude BRENNETOT
Guilaine BREZOUT
Elodie CHAMPAGNAT
Laurence DELL OVA
Corinne DESIRE
Amelia FORESTIER
Hélène MORERE
Françoise NAREJO
Ghislaine NITSCHÉ
Cécile RENARD
Laëtitia ROBERT
Valérie SUIRE
Didier TERRISSE

TEMOIGNAGE

J'ai envie de vous faire partager une lettre qu'un Directeur a adressée à son personnel soignant et technique. De très graves violences entre certains membres du personnel avaient eu lieu, avec des répercussions notables sur les résidents, avant que l'on demande à notre Institut d'intervenir. Ce que nous avons pu réaliser pendant une vingtaine de journées. Progressivement, les choses ont été dites, les liens se sont renoués, le Directeur a même assisté à la dernière journée afin « d'entendre », comme « sujet » tout ce qu'on pouvait lui formuler.

Alain ZUILI

XXX Foyer XXX
Association des XXX

Madame, Monsieur,

Avant que ne se termine cette année, je tiens à tous vous remercier pour les efforts et la compréhension dont vous avez fait preuve. Grâce à cela, le

Foyer a repris la route des valeurs de l'XXX.

Dans l'esprit qui guide notre mission, nous avons tenté d'être encore plus acteurs et citoyens de notre devenir. Nous avons consolidé et maintenu la bonne gestion du Foyer, des progrès notoires ont été réalisés et les résidents y trouvent leur compte dans la relation entre tous. Du chemin reste à parcourir, mais nous savons vers quels objectifs, depuis que nos projets de restructuration ont été autorisés et validés.

Vous êtes pour beaucoup dans la réussite de cette étape, car votre engagement profond et sincère auprès des résidents, si il est souvent discret, est constamment reconnu et apprécié.

Les délégués du personnel ont demandé que les sujétions et les surcharges relatives aux évolutions de l'organisation du personnel soient reconnues et matérialisées. C'est avec plaisir que nous avons établi un accord qui permettra d'attribuer à titre exceptionnel « une prime de compensation » destinée aux personnels qui par leur présence et leur disponibilité ont permis en tout circonstance le maintien d'une prestation de qualité.

C'est avec grand plaisir que je ferai procéder avant le 15 décembre au versement de cette prime exceptionnelle.

Nous vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, nos salutations distinguées.