

51^e CONGRÈS de la SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE SOPHROLOGIE

4 et 5 décembre 2021

La sophrologie face à l'actuel malaise dans la civilisation

Résumé des interventions

Samedi matin

Malaise ? Quel malaise...

Norbert CHATILLON

Psychanalyste

« La sérénité crispée, du malaise dans les cultures aux malaises de chaque conscience... »

Comment chaque conscience, aujourd'hui, peut-elle assurer son équilibre et soutenir ses valeurs ? Comment vivre la sérénité en périodes de crises ou de menaces ?

Dr Jean-Pierre CAPITAIN

Ancien psychiatre des hôpitaux, psychothérapeute

« Corps et santé mentale »

La souffrance psychique et la santé mentale symbolisent les bouleversements qu'a connus la psychiatrie depuis les années 1970. En même temps sont apparues de nouvelles souffrances et donc de nouvelles demandes qui prennent sens dans les pathologies de la « modernité ».

Nous n'aborderons ici que la plainte corporelle et ses fondements psycho-pathologiques dans le cadre de l'unité somato-psychique.

Richard ESPOSITO

Professeur de philosophie, président du Groupe d'Epistémologie de la Sophrologie (GES), sophrologue, directeur du CFSP

« La normalisation excessive des conduites : un processus complexe au cœur du malaise de notre civilisation »

Nous aborderons la normalisation des conduites sous l'angle de la relation à autrui. Nous montrerons comment l'autre participe à la construction de mon identité première et comment, paradoxalement, il peut m'empêcher d'être moi en cherchant à uniformiser ma conduite. Une part du malaise de notre civilisation se situe dans une normalisation excessive des conduites, favorisée par des processus dont nous n'avons pas toujours conscience. L'entraînement sophrologique peut alors entraîner des prises de conscience et constituer un moyen d'accès à soi sous un angle nouveau.

Samedi après-midi

Le sujet face à la temporalité moderne

Jean-Pascal CABRERA

Enseignant, sophrologue

« La numérisation : ses impacts sur les rythmes, la réponse de la sophrologie »

Cette analyse a pour objet de comprendre la façon dont la crise sanitaire a révélé un mouvement sociétal, voire civilisationnel contenu dans l'invasion numérique qui a submergé nos modes de vie.

Le temps qui rythme notre quotidien s'accélère, laissant le sujet chercher des repères « impalpables » dans l'univers invisible des « clouds » qui hébergent les moindres clics de nos souris, les moindres mots écrits ou prononcés.

Anne GALOUZEAU DE VILLEPIN

Neurophysiologiste pédiatrique, pédopsychiatre

« *L'enfant sans repos, symptôme du malaise de la civilisation ?* »

Bien souvent symptôme de la demande des adultes, que nous dit l'enfant agité de ses difficultés précoces d'attachement dans une société qui attaque de plus en plus les liens ?

Entre compréhension des sources de l'attachement et pratiques institutionnelles dans un établissement pour enfants présentant des troubles du comportement, quelle place donner à la sophrologie dans l'accompagnement de ces enfants insécures, entre ancrage oculaire et attentionnel, ancrage corporel, ancrage relationnel ?

Dimanche matin

La place de l'intime

Chantal BIWER

Art-thérapeute, sophrologue

« *Confinement / déconfinement : travail sur les distances en sophrologie* »

Le (la) sophrologue est face à un double enjeu : trouver son juste positionnement dans ce phénomène et accompagner le (la) sophronisant(e) dans un monde qui change de plus en plus vite.

Bénédicte de MONTENAY

Psychologue, psychothérapeute, sophrologue

« *Confinement, déconfinement – retentissement et rétrécissement, qu'offre la sophrologie ?* »

La pandémie de Covid 19 a bousculé nos habitudes, il s'agira de faire un bref état des lieux sur les retentissements psychiques, dont en 1^{ère} instance, les rétrécissements de nos vies pour enfin aborder ce que peut proposer la Sophrologie avec une pratique du Rêve éveillé en exploitant davantage les possibilités de l'imaginaire pour renforcer la qualité de la vie psychique.

Dr Benoit FOUCHÉ

Médecin, psychothérapeute, sophrologue

« *L'imaginaire corporel en Sophrologie et les Neurosciences. Place de l'imaginaire face au règne de la quantité* »

Le règne de la quantité - c'est-à-dire de quantifier notre vie, et pour nous sophrologues, notre vie intérieure : nos sensations, nos émotions, nos sentiments, nos pensées – est un grave problème de notre culture et de notre vie sociale. Pourtant, la sophrologie devra accepter la quantification, c'est-à-dire le règne des Neurosciences sur les mécanismes de notre vivance sophrologique.

Actuellement, la recherche et l'évaluation du Yoga et de la Méditation se font par mesure du métabolisme de nos différentes sphères du cerveau par IRM fonctionnelle. La sophrologie devra bien être obligée de se prêter à ce type d'évaluation. Mais, la sophrologie nous fait vivre nos émotions et surtout nos pensées comme des élans imaginaires qui peuvent s'exprimer dans les nuances de la symbolisation. Nous pourrions les vivre avec les universels inconscients.