

Sophrologie en lumière 10^e Congrès de la FEPS

Un regard de sophrologue

Tout commence par le Rhône. Ce fleuve impétueux qui prend sa source dans le glacier du Rhône en Suisse à une altitude de 1900 mètres. D'abord torrent, il se transforme en rivière de montagne et entre en France pour se heurter à Lyon, au Massif central et recevoir la Saône... Un parfum, une couleur, une luminosité particulière, une émanation odorante qui lui donne une connotation poétique, sensorielle et incarnée. Sac sur l'épaule, je suis à Lyon, toute petite devant l'immense Cité Centre des Congrès, un complexe à la pointe de la technologie à l'architecture élégante et innovante de 25 000 m², une ville dans la ville. Et... je n'ai qu'une envie, celle d'enfiler un maillot de bain pour plonger dans ce fleuve aux reflets vert profond et aligner en douce quelques longueurs de crawl. Mais je reste habillée, parce que j'ai la chance d'être à Lyon pour participer au 10^e Congrès de la FEPS les 20 et 21 octobre.

C'est un autre bain de bien Être, les pieds fermement posés au sol et la tête levée vers les étoiles que je viens prendre, ici et maintenant.

Le Congrès cette année est organisé par l'ISRA, l'une de écoles fondatrices de la FEPS. Pendant 2 jours, plus de 600 sophrologues diplômés ou en devenir ont navigué en immersion presque totale dans cette immense et chaleureuse « bulle de sophro » suffisamment bien orchestrée pour que la circulation puisse se faire selon les priorités et désirs de chaque participant(e).

En bas le village, un lieu aussi vaste que convivial où des exposants présentent leurs services liés à la pratique de la sophrologie. En invité de marque, le Syndicat des Sophrologues Professionnels dont la présidente Isabelle Berthé explique clairement sur le podium les ambitions et les actions concrètement menées; le GES (Groupe d'Epistémologie de la Sophrologie) présidé par Richard Esposito dont l'objectif est d'étudier la sophrologie dans ses fondements, méthodes et résultats ; Sophro Média, le magazine internet de tous sophrologues, créé par Nathalie Gueth-Vallet; ou encore le stand de la librairie Décitre où l'on a pu se régaler d'ouvrages variés; des signatures de livres dont celles de Véronica Brown et Patricia Grévin, sophrologues venues présenter leurs derniers ouvrages; quelques agences conseil spécialisées et ribambelle de stands attrayants où les sophrologues papillonnent gaiement entre deux conférences et tables rondes...

Et puis nous voici dans l'amphithéâtre. Température ambiante légèrement supérieure à celle du village... l'attention et la concentration de plus de 600 sophrologues unis pour 2 jours dans même lieu, est une chose quasiment palpable. Tout en haut, la régie où les organisateurs se déplacent à pas feutrés, 2 traducteurs anglais se partagent le travail au micro dans un murmure en flux continu, les chuchotements, dialogues en sourdine, bruits de tablettes qu'on pose sur les genoux, petites toux discrètes jouent leur musique jusqu'à ce que la lumière s'éteigne et que la scène soit éclairée.

C'est la très pertinente Sabine Quindou qui pendant ces 2 jours anime de manière joyeuse et dynamique les conférences, tables rondes et débats. Le congrès est ouvert par Alain Zuili, membre fondateur de la FEPS, puis les conférences se suivent, se complètent et ne se ressemblent pas. Norbert Cassini nous parle de « La relation au temps », Richard Esposito

nous emmène « De l'ombre à la lumière » ou comment, de l'intime à l'universel, la conscience du corps nous relie à la conscience de l'existence; le Dr Andrej Bialowas nous explique comment la respiration sculpte l'activité de notre cerveau ; le Dr Manceau, neurologue interroge la place de la sophrologie dans les maladies neurodégénératives ; Alain Le Caro ex patron du GIGN devenu sophrologue, raconte l'évolution de sa pratique... Et puis les deux guest stars invitées pour cette occasion unique : la pétillante et truculente Florence Servan-Schreiber et Idriss Aberkane face à un public séduit.

Les tables rondes ne sont pas en reste, toujours animées par Sabine, elles ponctuent les conférences autour de thématiques aussi variées que « Le sophrologue au sein d'équipes pluridisciplinaires dans les hôpitaux » ; « La sophrologie en contexte d'urgence, situation post-traumatique et victimologie » (un merci +++ à Françoise Chaumayrac lumineuse sophrologue en milieu carcéral) ; « Sophrologie et performance » autour de l'apport de la sophrologie en milieu sportif de haut niveau avec le témoignage d'une touchante championne de France et championne d'Europe en Savate Boxe Française, Sara Surrel ; ou encore, « Sophrologie en entreprise, le rôle et l'impact de la sophrologie dans les missions de Prévention Santé au travail...

Que je n'oublie pas de mentionner les forums de discussions ouverts pendant les temps de pause, autour de diverses thématiques telles que le « Bien vieillir », « Sophrologie et handicap » « Sophrologie et éducation » ou encore « Sophrologie et troubles alimentaires » pour n'en citer que quelques-uns...

Les 600 sophrologues diplômés ou en devenir sont venus, se sont vus, reconnus, salué... ils sont échangé des sourires, des cartes de visite, des rires, des avis... Ils ont débattu sur des sujets ardents, ont écouté, découvert, et sans doute mesuré pendant ces deux jours l'ampleur que prend la sophrologie, et donc nécessairement la place de plus en plus intéressante du métier de sophrologue qui se construit dans notre société.

Ce 10^e Congrès de la FEPS a mis la sophrologie en lumière, portant fièrement un programme qui s'est déroulé dans la fluidité, tel un long fleuve tranquille où l'intranquille a aussi droit de cité. Oui, la sophrologie, loin de prétendre tout solutionner, apparaît une fois de plus comme une méthode ou le mieux Être passe par la présence corporelle et une attention, un regard porté à l'existence.

Ce sont tous les sophrologues ensemble qui, à travers les colloques, les congrès, les actions des syndicats, les associations d'écoles, les groupes d'observation et de recherche, donnent du mouvement à la sophrologie et la font grandir afin qu'elle puisse nous faire grandir chaque jour un peu plus.

Marcella
Sophrologue et écrivaine
Octobre 2018