



Séminaire/atelier d'initiation et/ou de spécialisation professionnelle

De la gestion du stress à l'intelligence émotionnelle
par la Sophrologie Caycédienne

SOPHRO-EMOSTRESS ©

PRESENTATION

« Au lieu de maudire l'obscurité, allume donc ta lanterne » (proverbe chinois)

« Au lieu de maudire les émotions, le stress, le burnout ...

allume donc ta conscience par la Sophrologie Caycédienne® » (proverbe bruxellois)

Le stress et l'émotion constituent le cœur de toute réaction d'adaptation. Ses battements nous permettent de répondre avec efficacité aux différentes sollicitations tant positives que négatives de l'existence. Mais aujourd'hui notre société ne cesse de faire monter la pression dans ce domaine et nous pousse au gaspillage, ce qui perturbe de plus en plus notre santé. Il devient urgent de mieux connaître et de respecter cette énergie vitale fondamentale pour l'utiliser de façon plus responsable, la consommer «avec modération» et en refaire régulièrement le plein pour éviter les pannes sèches (dépression, burnout).

Dans ce contexte, une méthode idéale : la Sophrologie Caycédienne®, véritable science occidentale de l'écologie de la conscience. Son adaptation sophro-émotress® nous initie rapidement à une gestion autonome pour devenir un acteur responsable dans la grande dynamique intérieure qui nous anime. Cette dynamique s'articule sur deux grands mouvements biologiques :

- 1) celui de l'action, de l'émotion/stress, gros consommateur d'énergie vitale et qui en excès nous fait vite « perdre pied », nous met « hors de nous » ...
- 2) celui de la récupération, qui nous recentre tout en « rechargeant nos accus ». Il remet en complémentarité nos deux grandes polarités physiologiques, ce qui prévient et soigne les maladies psychosociales et/ou psychosomatiques (qui devraient plutôt se nommer somatopsychiques).

Ce séminaire sophro-émotress est essentiellement fait de pratiques axées sur la perception et la gestion de nos tensions internes liées aux émotions/stress soit les tensions musculaires, viscérales, mentales, existentielles ... Nous y apprenons à réduire les tensions excessives et négatives mais aussi à activer les positives quand « nous n'avons plus la pêche » par exemple.

Les pratiques de la Sophrologie, se composent de séances de 5 à 20 minutes, faites assis et/ou debout, dans nos vêtements et notre environnement de tous les jours, sans postures contraignantes ... tout cela facilite l'intégration rapide des flashes anti-stress. Ces moments de relaxation, récupération, régulation physique et mentale amélioreront vite notre quotidien professionnel, social et familial.

Au cours du séminaire, la description de grands schémas physiologiques issus des neurosciences, rassurera la dimension rationnelle de notre conscience.

PUBLIC

Le séminaire/atelier sophro-émotress ne nécessite aucun prérequis et s'adresse :

- à tous les milieux (professionnels, sportifs, artistiques, scolaires),
- au public professionnel ou privé intéressé par ce thème,
- aux personnes et/ou aux groupes intéressés par un premier contact avec les pratiques de la Sophrologie authentique. Ils bénéficieront en plus d'outils performants pour intervenir dans une problématique très actuelle : la gestion du stress, le développement de l'intelligence émotionnelle et l'épanouissement par le mieux-être.
- aux sophrologues professionnels ou en formation qui désirent s'actualiser tout en se spécialisant dans un domaine dans lequel la demande ne fait que s'accroître.

OBJECTIFS

- Découvrir les fondamentaux théoriques, méthodologiques et pratiques de la Sophrologie Caycédienne et son adaptation émotress[©]
- Apprendre et s'entraîner à l'utilisation des techniques. Les pratiques seront adaptées pour affiner la perception et la gestion de nos tensions émotionnelles musculaires, viscérales et mentales. La gestion se réalisera par désactivations (freins) ou activations (accélérateur) de ces manifestations. Pour nous, il ne s'agit pas d'anesthésier ces manifestations, mais bien à régler leur intensité en fonction de l'évènement à assumer, de stimuler l'activité sans gaspiller notre énergie vitale, notamment pour éviter l'épuisement, le burnout.
- Adapter les compétences acquises aux objectifs professionnels et sociaux.

GRANDS AXES DU PROGRAMME

L'ensemble de cette formation va s'appuyer sur l'expérience pratique qui transforme, soit la "vivance" du phénomène émotress[©] au départ de son origine organique. Une gestion efficace ne se fera qu'en renforçant notre intelligence corporelle par la perception des sensations/sentiments qui émergent de nos grandes structures tissulaires. Nous rétablirons ainsi dans notre espace intérieur un dialogue corps/esprit/cœur positif et évolutif, tout cela par des exercices simples mais non simplistes

Phase préparatoire

• Apports théoriques :

- la conscience : un processus d'écran de projection
- « l'œuf émotress » : description de notre physiologie bidirectionnelle, celle de l'action, du stress/émotion (dépense d'énergie) et celle de la récupération qui nous permet de « recharger nos accus ». Le burnout est la conséquence d'une culture qui s'est développée sans chercher à respecter la grande bipolarité positive et dynamique que nous sommes.
- l'éventail de Caycedo : 1^{er} schéma sophrologique de la conscience, rappel et commentaires émotress[©]

• Pratiques adaptées à l'émotress[©] :

La respiration pausée (en 3 temps).

Phase préparatoire par la « toilette énergétique »

Le « tratak » et les 3 techniques clés classiques auxquelles nous ajouterons 2 techniques émotress[©] clés pour renforcer l'action de la Phase Préparatoire dans le domaine qui nous intéresse ici.

Relaxation Dynamique de Caycedo (RDC) du 1er degré

• Apports théoriques :

- Stress et émotion : définition, mécanismes neurophysiologiques, finalité ...

- Les 3 cerveaux. Le rôle clé de l'hypothalamus. Nos 2 grands systèmes neurovégétatifs : l'orthosympathique ergotrope (Yang) et le parasympathique trophotrope (Yin).
- Manifestations physiques et mentales du stress/émotion, leur gestion par la Sophrologie.
- La réussite existentielle : « n'est qu'un problème de Q ! », d'équilibre à réaliser entre nos différents quotients : QI, QC, QE et QIntuitif ... ce dont parlait déjà Jung et que propose la Sophrologie !
- L'intelligence émotionnelle (QE) et la Méthode Caycedo.
- Quelques applications, résultats obtenus dans le domaine médical, social et de la prévention.

EFFECTIFS

10 à 20 personnes.

METHODE & MOYENS PEDAGOGIQUES

Alternance de pratiques et d'apports théoriques, présentation Power Point, enregistrement des pratiques et manuel mis sur clé USB offerte par l'Académie.

ATTESTATION

Une attestation de présence au séminaire/atelier vous sera remise si demandé.

DUREE DU SEMINAIRE/ATELIER

1 jour 1/2 : samedi toute la journée (matin 9h – 12h45 et après-midi 13h45 – 17h30, le dimanche matin de 9h – 13h.

DATES

- à **Bruxelles** : le w-e. des **21 et 22 octobre 2017** - à **Luxembourg** : en programmation

COUT

210 € le w-e. ou **175 €** pour les personnes en cours de formation à l'Académie. Le montant du cours comprend : le manuel et les pratiques du cours enregistrés sur une clé USB offerte par l'Académie, le repas pris sur place le samedi midi (sandwich "home made" - dessert - boisson) et les pause-café.

LIEU

- à Bruxelles : Place Edouard Pinoy 5 A, 1160 Auderghem - salle du "Friends-traiteur".

FORMATEUR



Michel DEBELLE, Docteur en Médecine, spécialiste en rhumatologie et en médecine physique.

Créateur du terme, du concept et des pratiques "**Emostress**®".

De 1995 à 2009, représentant personnel pour la Belgique et le Luxembourg du Professeur Alfonso Caycedo, fondateur de la Sophrologie.

Directeur de l'Académie de Sophrologie Caycédienne® de Bruxelles et du Grand-Duché de Luxembourg depuis 1994.

Auteur de plusieurs articles et manuels sur la maladie psychosomatique, le stress et l'émotion, la spasmophilie, la fibromyalgie, les céphalées, le sport, la musique ...



**BULLETIN D'INSCRIPTION aux séminaire/atelier
SOPHRO-EMOSTRESS[®] - module 1**



A nous renvoyer par mail : micheldebelle@gmail.com

Nom :

Prénom :

Profession :

**Je m'inscris au séminaire/atelier sophro-émotstress - module 1
qui se donnera : les 21/22 octobre 2017 à Bruxelles**

Adresse :

.....

Tél. : E-mail :

Pour réserver ma participation, je règle **70 €** d'arrhes par virement au **compte**
IBAN BE51 0689 0725 4262 - BIC : GKCCBEBB (du Dr. Michel DEBELLE)

Je réglerai le solde : - par virement au même compte au plus tard 15 jours avant le séminaire
- ou en liquide au début du séminaire

Les séminaires/ateliers émostress sont donnés en exclusivité par le Dr. Michel DEBELLE,
créateur du terme, du concept et des pratiques « sophro-émotstress[®] »

Prix : 210 € le w-e. ou **175 €** pour les personnes en cours de formation à l'Académie

Dans ces prix sont inclus la participation au cours, le manuel et les pratiques enregistrées mis sur
une clé USB3 offerte par l'Académie, les pause-café et le repas pris sur place le samedi midi
(sandwich "home made" - dessert - boisson).

Horaires : samedi de 9 à 17h30 (pause du midi de 1h) et dimanche de 9 à 13h.

Lieu : à Bruxelles, Place Edouard Pinoy 5 A, 1160 Auderghem - salle du "Friends-traiteur".

Ouvert à tout public : à « Monsieur et Madame tout le monde », aux sophrologues
professionnels ou en formation, à tout professionnel intéressé par la gestion du stress, des
émotions, de la créativité, de l'apprentissage, du mieux-être ...

Ce séminaire est aussi un excellent premier contact avec la sophrologie pour ceux qui envisagent
de suivre une formation professionnelle en Sophrologie Caycédienne.

Merci de cocher vos choix

Signature

Date : / / 2017