

# **ISTHME INFO**

Le journal d'information de ISTHME Juin 2021 - N°12

www.isthme-formation.com www.isthme-sophrologie.com

ISTHME - 3 ruelle du four - 95650 Montgeroult Téléphone: 01 34 42 14 41

Email: is thme formations. relaxation@wanadoo.fr



## Edito



« Le XXème siècle a vu apparaître deux nouveaux groupes d'explorateurs....
Les Astronautes, qui mettent l'être humain au Cœur de l'espace....
Les Relaxologues, qui mettent de l'espace au Cœur de l'être humain.... "
.... De l'enracinement à la conscience de soi ....
de la découverte intérieure à l'expérience Transpersonnelle....
.... Le XXlème siècle annonce une formidable expansion de nos pratiques
et des qualités humaines de l'être.... »

#### L'École de la Relaxation Évolutive, expressive et Transpersonnelle

« Là où est le péril, croît aussi ce qui sauve » nous disait Holderlin. Là où la vie nous bouscule, où l'insécurité toque à nos portes, où l'adaptabilité positive devient une règle fondamentale du vivant, la relaxation, (et avec elle toutes les pratiques de mieux être et de connaissance de soi) prend de plus en plus de place. Elle apparaît non seulement comme un soutien, mais aussi comme une voie de libération.

Dans un monde en quête de sens et de reliance, les pratiques de mieux être au sens large, de relaxation, de sophrologie sont naturellement amenées à croître. Et les professionnels de l'accompagnement à être au service. Relaxation, « relaxare » en latin, relâcher les tensions pour retisser des liens à l'intérieur, en soi et à l'extérieur, dans le tissu social et la toile du vivant.

Depuis bientôt **38 ans** ISTHME Formations vous accompagne dans ce voyage au cœur de l'être et de la relation. Avec toujours, les fondamentaux de cette approche, la base, les fondations de l'édifice de l'être **Relaxologue** avec deux nouveaux <u>cycles « essentiels »</u> de <u>Relaxation-Sophrologie Évolutive</u> qui démarrent tout bientôt (juillet 2021). Il reste quelques places. Cette formation rassemble les bases fondamentales des pratiques de relaxation et de sophrologie. Avec l'intégration des qualités d'être du praticien comme fil conducteur du voyageur/apprenti relaxologue dans la richesse des pratiques transmises pendant cette formation. Des pratiques complémentaires comme le Training Autogène, la méthode Jacobson, la Relaxation Active, le Yoga Nidra, la sophrologie bien sûr, mais aussi la méthode du Dr Vittoz, les relaxations à inductions non verbales, les approches Alpha américaines, la méditation pleine conscience etc... Il est encore temps de s'inscrire et de rejoindre l'aventure.

Pour ceux qui ont déjà parcouru ce premier cycle, le voyage peut continuer avec le <u>cycle 2</u> qui permet d'accéder au titre et à la reconnaissance « métier » de <u>Sophrologue</u>. Une formation qui, en plus de permettre l'obtention de la Certification via les critères de la Société Française de Sophrologie (SFS), est une invitation à découvrir la richesse de cette pratique inspirée d'enseignements ancestraux comme le yoga et le zen, et des apports plus contemporains de l'hypnose entre autres. Une autre manière de prolonger le voyage au cœur de la relation d'aide, avec une formation incontournable : la <u>Psychopathologie</u> indispensable à toute approche de relaxation, de sophrologie et de travail psycho-corporel et qui démarrera en novembre prochain.

Et puis à Isthme, nous vous proposons d'autres chemins pour enrichir la pratique, élargir les horizons, ouvrir le champ des possibles avec la spécialisation <u>Yoga Nidra</u>, la spécialisation <u>Cohérence Cardiaque et son Coaching</u> dès juin, la formation aux <u>Psychopratiques Psycho-corporelles (PSC)</u>, dont la prochaine promo démarrera en avril 2022.

Depuis peu, une nouvelle proposition de voyage au cœur de l'accompagnement, avec la formation d'Hypnose Ericksonienne Transpersonnelle. La première formation a rencontré un tel succès que nous en proposons une seconde dès le mois d'octobre prochain. Nous proposons ainsi tout un processus de formation à la Relaxation Transpersonnelle à votre rythme.

Beau Chemin à vous

Jean-Marie JOBELIN
Directeur ISTHME
Assisté de Caroline MOUROT

# **CALENDRIER FORMATIONS 2021-2022**

Intitulé de la formation	Date Module 1	Date fin	Nbre d'heures	Nbre modules
« Cycle Essentiel » Relaxation Evolutive / Sophrologie (week-end)	Promo SRW24 Juillet 2021	Promo SRW24 13-14 mai 2023	304 heures en présentiel	19
« Cycle Essentiel » Relaxation Evolutive / Sophrologie (semaine)	Promo SRS22 Octobre 2022 Dates à définir	Promo SRS22 2023		
« Cycle 2 » Sophrologue métier Certification Officielle	Promo SE10 12-13-14 septembre 2022	11-12 septembre 2023	160 heures en présentiel	7
Spécialisation Coaching Cohérence Cardiaque (CC)	Promo CC7 2021-2022 Dates à définir	2021-2022	32 heures en présentiel	2
Spécialisation Breathwork (Respiration Transpersonnelle et Rebirth)	Dates à définir bientôt		96 heures en présentiel	4
Spécialisation Yoga Nidra « avancé »	Promo SYN5 20-21 septembre 2021	25-26 avril 2022	80 heures en présentiel	5
Spécialisation Yoga Nidra Niveau 2	Promo SYN2.1 22-23 novembre 2021	27-28 juin 2022	80 heures en présentiel	5
Spécialisation Psychopathologie - pour tous les praticiens de l'accompagnement!	PSY8 1-2-3 novembre 2021	7-8-9 février 2022	108 heures en présentiel	4
Spécialisation Psycho-pratiques de Relaxation et Sophrologie Approches psychocorporelles	Promo PSC11 22-23-24-25 octobre 2020	7-8-9-10 avril 2022	304 heures en présentiel	9
Spécialisation Hypnose Ericksonienne Transpersonnelle	Promo HYP2 15-16-17 novembre 2021	2-3-4 mai 2022	144 heures en présentiel	6
Méditation Pleine Conscience MBCT	Date à définir		42 heures en présentiel	3
Journée Pleine Conscience En Silence	13 septembre 2021		8 heures	1

#### La certification Sophrologue

Toutes les infos sur le métier de Sophrologue, la certification, les modalités et les pré-requis de cette certification, les conditions d'obtention et pleins d'autres infos sur la nouvelle page du site Isthme : http://www.isthme-sophrologie.com/certification.html

### **ACTUS: HYPNOSE ERICKSONIENNE TRANSPERSONNELLE**

Les états élargis de conscience, les états de transe, les états hypnoïdes, se retrouvent dans toutes nos pratiques : relaxologie, sophrologie (qui, rappelons-le, puise une partie de ses fondements dans l'hypnose classique).

C'est donc naturellement que l'Hypnose Ericksonnienne trouve sa place aux côtés des cursus de formations proposés par Isthme.

## CE QU'ILS EN ONT PENSÉ

Le premier cursus de formation d'Hypnose Ericksonnienne Transpersonnelle s'est clôturé en avril dernier. Quels sont les apports de cette formation ? Qu'en ont pensé ceux et celles qui l'ont suivie ? Petit retour des participants de cette promo, dont la voix unanimement enthousiaste s'est fait si forte que la prochaine promo qui démarre en octobre affiche déjà presque complète!

#### Laurence Bel - Relaxologue, sophrologue, praticienne en thérapie psycho-corporelle

« J'étais déjà formée à l'hypnose mais j'ai choisi de suivre cette formation pour son ouverture au champ transpersonnel. Cette formation a été un révélateur de la dimension transpersonnelle qui était déjà présente dans mes autres pratiques d'accompagnement. L'hynose ericksonnienne transpersonnelle complète et s'associe avec tant d'autres pratiques psychocorporelles et de sophrologie qu'elle vient enrichir. C'est venu enrichir mes accompagnements. »

#### Linda Pakseresth - Sophrologue, praticienne en massage

« Cette formation a considérablement enrichi ma pratique professionnelle. J'en ressors avec beaucoup de stabilité, de confiance et la possibilité d'un accompagnement plus profond. L'hypnose est un outil très agréable à utiliser qui m'apporte une assise solide, ainsi qu'une vision plus fine

#### Elsa Suschaneck - Sophro-relaxologue, praticienne en thérapie psycho-corporelle

« Cette formation m'a amené à mettre plus de conscience dans l'importance et l'orientation du langage du thérapeute. Cela permet pour moi de travailler dans une autre forme d'alliance thérapeutique, très complémentaire du terpnos logos en sophrologie, car en hypnose le conscient est moins sollicité qu'en sophrologie. Cette formation m'a également donné des outils supplémentaires pour aller travailler de manière directe sur les traumas. »

#### Olivier Guinard - Sophrologue

« Formidable outil à proposer en dehors ou en complément de la sophrologie. Apprentissage d'un outil avec son histoire, ses techniques, son langage, ses protocoles. Mais beaucoup plus que l'apprentissage d'une technique, cette formation a surtout été le creuset d'un « apprendre à être en lien avec l'autre » à travers l'état du Guide, pour permettre au thérapeute de rentrer dans une « danse et une co-création avec l'inconscient du patient »

**Durée du cycle**: 6 modules de 3 jours soit 144 heures de formation en présentiel

Intervenant: Nicolas DUMONT

Psychologue clinicien certifié en respiration holotropique, hypnose éricksonienne, EMDR (niveau 1), Intégration des Cycles de Vie, CIAM (Communication Induite Après la Mort), praticien en chamanisme.

Assistants de formation : Jean-Marie JOBELIN & Isabelle JOBELIN

Thérapeutes transpersonnels

## **PSYCHOPATHOLOGIE**: une formation indispensable

Le terme psychopathologie, du grec : psukhê, qui signifie « âme » et pathos, qui signifie «maladie », désigne à la fois les troubles mentaux et l'étude qui s'y rattache.

La connaissance de la Psychopathologie est un passage nécessaire pour tout praticien dans le domaine du « mieux être ». Elle fait partie d'une réelle nécessité et d'une déontologie pour les praticiens de la Sophrologie, Relaxologie, Relation d'aide, Développement personnel et de la Thérapie.

Tous les praticiens du « Bien-Être », et tous les accompagnants professionnels, y trouveront une information très intéressante quant à la limite de leur champ de compétence.

#### Pour qui?

Cette formation s'adresse aux Sophrologues, Relaxologues, Psychopraticiens, personnels du corps médical, praticiens Psycho-Corporels, Coachs, ...

#### Pourquoi faire cette formation?

Cette formation permet l'acquisition des connaissances et intégration des classifications nosographiques des troubles psychiques en Psychopathologie dans le but de parfaire vos compétences dans le champ de votre activité professionnelle actuelle ou future en sophrologie, relaxologie, pratiques psychocorporelles.

Elle vous permet également de connaître les différents domaines et acteurs d'intervention selon les pathologies, de mesurer ses possibilités et ses limites dans le cadre de son activité pour référer si besoin. En d'autres termes d'être un praticien conscient et responsable à la fois de ses capacités et de ses limites.

#### **PROGRAMME**

Les classifications en Psychopathologie sous l'angle du DSM IV, de la Psychiatrie, de la Psychanalyse, de la Gestalt / Le Normal et le Pathologique, la notion de Troubles psychiques, la notion de Personnalités, la notion de Névrose, Psychose et d'état limite, les troubles anxieux, les troubles somatoformes et les troubles dissociatifs, les Personnalités dépendantes et les troubles liés à une dépendance, les Personnalités évitantes, les troubles du comportement alimentaire, les troubles du comportement et de l'identité sexuelle, les troubles de l'adaptation, les repères diagnostiques et symptomatiques, les liens personnels avec les différentes pathologies, ethnopsychiatrie, Crises Existentielles et crises spirituelles (Crise d'Émergence Spirituelle (CEM))

**PROCHAINE FORMATION: Novembre 2021** 

**Durée du cycle** : 4 modules de 3 jours de formation en présentiel

**Intervenant: Sabine MARTIN** 

Psychologue clinicienne, psychothérapeute, formatrice

## LES PRATIQUES DE BREATHWORK

# Formation au Rebirth et à la Respiration Transpersonnelle « Évolutive »

Le souffle est au cœur de nos vies et de nos pratiques. Il est le siège de notre bien être, de notre présence au corps et au monde.

Le terme Pneuma en grec, nous rappelle que le souffle est avant tout souffle de vie, puissance de l'esprit qui anime toute chose.

Les techniques de Breathwork s'inscrivent dans la lignée de nos pratiques de relaxologues et de sophrologues, praticiens en thérapie psycho-corporelle. La thérapie par le souffle permet d'accéder à un état élargi de conscience et à une expérience transformatrice.

Toutes ces pratiques (Respiration Transpersonnelle, Rebirth ou respiration connectée) avec leurs variantes sont des vecteurs puissants de remise en mouvement de notre énergie de vie, de transformation intérieure.

Se former aux pratiques de Breathwork c'est compléter le champ de compétences du praticien psychocorporel pour enrichir les accompagnements individuels et potentiellement ouvrir de nouvelles possibilités d'animation de groupe.

Les dates de la seconde formation de Breathwork à Isthme seront très bientôt annoncées.

#### LA FORMATION

Le programme s'articule autour de nombreuses pratiques en groupe et l'exploration des différentes techniques de Breathwork et vise l'approfondissement des acquis du cycle PSC

Cette formation complémentaire est uniquement orientée vers les pratiques du Souffle et de son accompagnement, via notamment un approfondissement de la pratique et de la gestion des cadres possibles : (types de respirations, utilisation de la musique et du silence, intégration par le souffle ou expression dynamique, accompagnement individuel ou groupe, travail corporel de facilitation, etc...), ainsi qu'un approfondissement de la dimension Holotropique / Chamanique du processus.

En complément de la formation en présentiel, il est demandé de réaliser un cycle de 10 Rebirth/Rebirthing avec un professionnel.

Il est également demandé d'avoir participé au minimum à 8 groupes de VH (thérapie Holotropique de groupe)

### Autres pré-requis :

Avoir réalisé la formation de relaxologue et celle de psychopraticien en psycho-somato pratiques

#### Certification:

Après réalisation de l'ensemble et validation : Certification à la pratique du Rebirth et à la Respiration Transpersonnelle « Évolutive »

PROCHAINE FORMATION: Dates à venir

**Durée du cycle**: 4 modules de 3 jours de formation en présentiel

<u>Intervenants</u>: **Isabelle et Jean-Marie JOBELIN**, Thérapeutes transpersonnels

# LE CURSUS RELAXOLOGUE VERS UN SAVOIR FAIRE, UN SAVOIR ÊTRE

#### **QU'EST-CE QU'UN RELAXOLOGUE?**

Le relaxologue est un praticien psycho-corporel qui accompagne ses clients à découvrir, retrouver et stimuler en eux des espaces de mieux-être et de profonde détente, de pleine présence consciente, pour favoriser une rencontre authentique avec eux-mêmes, les autres, la Vie...

Le Relaxologue propose à ses clients de se réapproprier la relation à leurs corps dans l'ici et maintenant, à développer l'écoute d'eux-mêmes (ressenti corporel, émotionnel et sensoriel), à apaiser le mental et à l'utiliser positivement (dimension cognitive), à gérer leurs comportements, leur stress et états internes négatifs ou limitants, et à mobiliser leur potentiel de ressources.

Il accompagne ainsi la personne à la mise en place de ces acquis dans le vécu de sa réalité quotidienne.

Il permet aussi à chacun de découvrir et explorer ses paysages intérieurs, à en utiliser les immenses richesses, et retrouver le sens du merveilleux de la vie... Ceci pour amener la personne à se remobiliser réellement dans le sens de son projet de vie, de ses valeurs et à ré-enchanter son existence tout en la vivant avec plus d'accueil, de fluidité et d'ouverture. Nous ouvrons ainsi ici le champ de la Relaxation Transpersonnelle.

"Relaxer" est un verbe employé de nos jours dans le sens de "libérer un détenu". Métaphoriquement nous pourrions dire que le relaxologue favorise la remise en liberté des énergies et des potentiels bloqués ou freinés dans leurs expressions spontanées.

Les techniques employées par le Relaxologue sont des pratiques essentiellement simples, tout en étant parfois élaborées. Elles utilisent différentes techniques et méthodes de relaxations classiques et modernes, de sophrologie, de pleine présence, de conscience et de mobilisation respiratoire, de travail psychocorporel, de techniques de visualisation mentale et créatrice, de dynamiques méditatives (guidées ou non), d'éléments d'hypnose, de cohérence cardiaque, parfois de relaxations à protocole non-verbal (toucher relaxant et de bien-être), ainsi que d'autres pratiques encore... selon la spécificité de chaque relaxologue, de sa formation initiale, de ses compléments de formation, de ses compétences professionnelles et de ses qualités d'être personnelles. La spécificité de la Relaxation Evolutive est de mettre tous ces outils au service du savoir faire et savoir être du Relaxologue.

#### RELAXOLOGUE: SE FORMER

Le cycle de formation **Relaxologue en Relaxation Evolutive** proposée à Isthme s'organise sur 19 modules : un total de 304 heures de formation planifiée sur 2 ans.

L'objectif principal de ce cycle de formation est d'acquérir et d'intégrer les connaissances et les compétences nécessaires à la pratique professionnelle des méthodes de Relaxation et les bases fondamentales et pratiques de la Sophrologie.

A l'issue de ces 2 années de formation et de la validation des différents critères d'évaluation, il est possible d'obtenir un **Certificat privé de Relaxologue** délivré par l'**IFReMS** et un **Certificat International de Relaxologie** (CIR) délivré par la **Fédération Internationale de Relaxologie**.

# LE CURSUS RELAXOLOGUE CONTENU DE FORMATION

#### CYCLE ESSENTIEL RELAXOLOGUE: LES COMPETENCES VISEES

Maîtriser les méthodes à protocole verbal et "non verbal", théories et pratiques, de la relaxation-de la Sophrologie pratique (éléments essentiels de Sophrologie et pratiques de Sophronisations.)

Assimiler les champs d'applications des différentes techniques, contre-indications et limites du champ d'action

Acquérir les modes et stratégies d'accompagnement en relation d'aide et de mieux-être Animer des séances individuelles, Animer des séances de groupe

Écouter la demande, définir un objectif adapté et un déroulement de séance, mener un suivi, mesurer les résultats obtenus

#### **CYCLE ESSENTIEL RELAXOLOGUE: LES TECHNIQUES ABORDEES**

- Sophrologie Les grands éléments pratiques et théoriques essentiels
  - Les techniques pour induire l'état de travail en Sophrologie: le travail de la conscience respiratoire, les différents types de sophronisation, Activation des 3 capacités, Désophronisation.
  - Les Techniques d'Activation Intra Sophroniques (TAIS) : techniques du présent, du futur et du passé
    - Les Relaxations dynamiques
- Training Autogène du Docteur Schultz inclus à la Sophrologie
- Relaxation progressive et différentielle du Docteur Edmund Jacobson
- Méthode Vittoz Les 5 sens en Sophrologie La relaxation psychosensorielle—contrôle cérébral
- Techniques respiratoires Sophro Respirations
- Cohérence Cardiaque en relaxation/Sophrologie
- Méthode du Docteur Coué La base de la suggestion dans les pratiques d'accompagnement
- Utilisation de l'imagerie mentale, visualisation symbolique et créatrice
- Yoga Nidra inductions et symbolique
- Méthode de Relaxation Active de Martenot Relaxation Active comme complément de Relaxation Dynamique
- Apports de la Méditation

Et encore d'autres techniques en lien ...

De manière à intégrer la spécificité de la Relaxation Evolutive, Expressive et Transpersonnelle.

#### Les moyens pédagogiques et d'encadrement :

Chaque regroupement de la formation sont alternés des séquences de pratique, de théorie, d'analyse de la pratique et d'échanges. Une équipe de professionnels expérimentés dans différents domaines dispensent ce cycle : une dizaine de formateurs et intervenants, et une équipe pédagogique dédiée encadre le groupe tout le long de la formation.

De nombreux supports pédagogiques, des fiches techniques et des exemples de séances guidées sont remis aux stagiaires. Les Mémoires et documents d'étude de cas des anciens stagiaires sont consultables en nos locaux. Une bibliothèque est mise à disposition ainsi qu'une vidéothèque. Salle de formation équipée, paperboard, vidéoprojecteur, matériel hifi.

Il reste de la place pour les promos de juillet (week-end) et octobre (semaine) prochain ! Pour toute demande d'information et d'inscription, vous pouvez contacter Sophie au secrétariat Par téléphone 01 34 42 14 41

## CONSEILS LECTURE - livres, magazines, articles...

YOGA NIDRA de Pierre BONNASSE- Edition Les deux océans

108 méditations guidées, exercices inspirés des enseignements traditionnels de l'Inde, à utiliser seuls ou pour composer ses propres séances de Yoga Nidra.

#### ANIMER UN GROUPE - Développement personnel, formations, thérapies

de Brigitte Chavas, avec Alain Barbier

*Les Editions Transpersonnelles* 

80 propositions d'exercices, jeux et rituels pour enrichir les animations de groupe.



#### RELAXATIONS THERAPEUTIQUES - Approches, outils de compréhension et dispositifs

d'Yves Hacherez – Editions Lamarre

Un ouvrage théorique et pratique qui présente les points forts des différentes méthodes et qui replace « l'usager » et ses besoins au cœur de l'approche psychocorporelle.



#### LE CORPS EN RELAXATION - Des émotions sensorielles aux racines primitives de l'être

De Catherine Potel – Editions Erès

La relaxtion comme moyen de réunification et de réaccordage entre deux « registres » de l'être humain : sa sensorialité et son intellect.

**JE SUIS NEE UNE SECONDE FOIS - Les bienfaits de la méthode Vittoz** de Geneviève ESMENJAUD- *Ed. Pygmalion* Le récit d'une femme de 92 ans, de son chemin personnel de renaissance grâce à la méthode Vittoz et de son long parcours professionnel de praticienne.

**LES TISSERANDS** de Abdennour BIDAR – *LLL Les liens qui libèrent* Un essai qui explore les possibilités de réparation d'un monde à réinventer pour retisser la toile du vivant



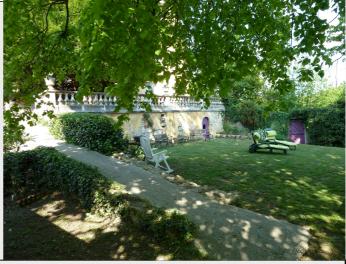
#### Les Horaires du secrétariat :

Lundi de 8h00 à 13h00 Mardi, jeudi et vendredi de 8h30 à 18h00 Fermeture le mercredi et week-end

**Sophie** reste à votre disposition pour toute demande d'information

En direct au : **01 34 42 14 41** ou par email à :

isthmeformations.relaxation@wanadoo.fr



# Psyrelax.org







#### ISTHME est membre de la :

**SFS** Société Française de Sophrologie **FIR** Fédération Internationale de Relaxologie

FF2S Fédération Française de Somatothérapie et Somato-Psychothérapie
FF2P Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse
FFMTR Fédération Française du Massage Traditionnel de Relaxation
EUROTAS Association Européenne du Transpersonnel

#### Partenaire de :

IFReMS Institut Francophone pour le développement des pratiques de Relaxations,
Méditations, Sophrologie, Breathwork - <a href="www.ifrems.net">www.ifrems.net</a>
Sophrologie Val d'Oise - Centre de Sophrologie - <a href="www.sophrologie95pro.com">www.sophrologie95pro.com</a>





