

Bientôt 30 ans d'existence. Déjà 30 ans ?
 Anne-Marie Pansiot-Villon née Ferrando
 Masseur Kinésithérapeute, relaxation et psychothérapie, Psychosomatique,
 Formation de sophrologie à Paris, puis présente au Congrès Mondial de Bogota
 Présentation du mémoire à La Pitié Salpêtrière
 Directrice de L'Ecole de Sophrologie de Guadeloupe depuis 1992
 MSSC Clinique et Sociale (Suisse), Formatrice.

La sophrologia
 nueva ciencia y nueva
 profesión



Présentation du mémoire en Sophrologie en la présence du Professeur Alfonso Caycedo à la Pitié Salpêtrière lors de la présentation du 4^{ème} degré de la sophrologie.

La Sophrologie sociale nous
 est présentée



Mon cheminement

Il m'apparaît important de raconter mon parcours de fondatrice de l'Ecole de Sophrologie de Guadeloupe.

Je me suis formée à l'Ecole de Kinésithérapie implantée à l'hôpital St Eloi à Montpellier. Le cursus de formation proposait de façon facultative la préparation à l'accouchement que j'ai suivi avec un intérêt majeur au plan personnel et professionnel.

La technique de relaxation utilisée dans ce stage à l'année était la méthode Jacobson. Sur ma demande, j'avais obtenu l'autorisation d'assister à certains accouchements. Par ailleurs j'avais vécu à l'époque de grandes émotions

dans certains services comme la réanimation où le contact avec les patients m'apparaissait (à mon humble avis) déficitaire au plan des valeurs humaines. J'ai souvent mis en réduction mes opinions, mes jugements ; c'est alors que j'ai réalisé la « souffrance » des soignants devant l'accompagnement de la vie jusqu'à son terme! Cela continue jusqu'à ce jour.

A la même époque, il m'avait été demandé des séances de rééducation dans l'aile réservée aux détenus. Sas, fouille, badge et autorisation (outre la blouse blanche) pour parvenir jusqu'au patient ! Cela avait été pour moi énorme de faire mon travail de kinésithérapeute en étant surveillée dans mes gestes et paroles. J'avais repéré, en mettant de côté encore une fois tout jugement hâtif, la responsabilité des surveillants durant mon temps de travail, ce qui est également une souffrance pour eux, se trahissant par des gestes ou propos acerbes et même très durs.

Alors que j'étais installée en cabinet en Guadeloupe, un dépliant annonçait une formation en sophrologie, à laquelle je me suis inscrite en espérant trouver des réponses à ce grand questionnement: « Quel avenir professionnel pour moi, et comment devenir « une professionnelle » ? C'est là que tout a été profondément nouveau : au lieu d'apprendre le « comment faire » avec mes patients, cela a été d'une autre nature : la découverte de l'énorme travail sur soi. Le passage incontournable du futur sophrologue, c'est le « comment être ».

Il me semble que le travail d'écoute faisait déjà son chemin et traçait en moi un devenir professionnel « atypique », aux dires de mes collègues, qui s'est poursuivi tout au long de ma carrière de masseur-kinésithérapeute, de 1970 à ma retraite en 2010.

La sophrologie a été et reste ma « compagne » pour toute mon existence ! Depuis les années 80 cette formation me semblait un « plus » pour mes patients. Or, j'ai réalisé que le passage par soi est incontournable.

J'ai osé m'inscrire à titre individuel au 3^{ème} Congrès Mondial de sophrologie à Bogota par l'intermédiaire de touristes colombiennes en vacances ici , et ce, sans passer par l'Ecole de Paris!

Cela a été un vrai « cadeau » pour moi, là j'ai découvert les différentes utilisations de la sophrologie dans sa méthodologie de l'époque sans jugement ni a priori d'aucune sorte. Cela m'a permis de réaliser les perspectives extraordinaires de la méthodologie dans ses diverses applications. Je l'ai constaté par moi-même. De plus durant ce congrès le Professeur Caycedo nous a enseigné une technique spécifique relative à la mémoire.

Cela a été pour moi énormément « riche de sens »

Création du Centre de Sophrologie de Guadeloupe en Octobre 1985 et Formation continue en 1986
Anne-Marie est nommée en 1989 Directrice de Sophrocentre

La rencontre avec Le Professeur Caycedo a été décisive pour moi! La présentation de mon travail à la Pitié Salpêtrière en sa présence a été certes difficile, mais aussi impressionnante par le nombre de personnes présentes. Cela m'a permis de constater ce que je n'avais pas forcément saisi dans l'instant: le phénomène de la « rencontre » dont il a su me montrer l'importance ! Cela me sert au quotidien dans toutes mes relations.

*Au plan sportif : il m'a été demandé d'accompagner certains sportifs de haut niveau, soit blessés soit en baisse de performance, envoyés par leur kinésithérapeute du sport et leur médecin ou venant d'eux-mêmes en « catimini » : une sprinteuse aux JO de Séoul ; un triple sauteur aux championnats de France ; une tireuse au pistolet ; un tireur de Ball Trap ; des jeunes espoirs en tennis ; une équipe de football ... Des jeunes en compétition de voile : Optimist, Hobby Cat 13 et 16 (envoyés par leur entraîneur).

En Voile, à la suite d'un « grain blanc » les jeunes en Optimist ont eu très peur (l'un d'eux était mon fils Alain).

Ensuite, j'ai suivi toutes les régates sur le bateau de l'entraîneur (présence rassurante pour tous !)

Préparation mentale à La Route du Rhum plus tard en 2010 (Willy Bissainte s'offrait ce privilège pour ses 40 ans.)

Une « Alliance » se crée avec d'autres partenaires

Pour démarrer nos formations, vu le contexte du moment aux Antilles, beaucoup de « formateurs spécialistes » en tous genres se présentaient. Nous avons donc demandé le concours des formateurs en Sophrologie de Montpellier, tous universitaires : c'est ce qui a commencé à faire la différence.

Ensuite avec Le Docteur F. Archimède nous avons démarré avec un petit nombre de personnes un stage de « Préparation à la naissance »

Les domaines d'intervention :

Formation pour les personnels soignants du CHU de PAP pour les futurs infirmiers à l'IFSI de Basse-Terre et de PAP
Participation aux réunions de Réseau Ville Hôpital (pour les patients VIH)

Accompagnement en soins palliatifs

Stage de formation pour les bénévoles en soins palliatifs au CH de Basse-Terre.

Il y a eu aussi un stage organisé à la Clinique St Joseph où j'étais kinésithérapeute. J'aidais à la demande du personnel soignant les patients dans certaines circonstances difficiles.

Pendant un an j'ai assuré bénévolement des séances de sophrologie en rééducation fonctionnelle sur la demande d'un médecin.

Nos formations se faisaient en différents lieux : EN, IUFM, CREPS, Hôtels ou même par la suite chez moi dans une zone réservée à la sophrologie.

Notre travail continu de fourmis a été reconnu par certains organismes de formation, tels l'UFR STAPS, la cellule de formation continue, l'UTL de l'Education Nationale, L'Ecole Normale, qui deviendra IUFM

Création d'une UV sophrologie en STAPS pour des auxiliaires ; certains seront reçus à la formation EPS des STAPS organisé par le Chargé de mission M. Christian Guiraud 1991/1992 et 1992/1993

D'autres actions et rencontres en parallèle nous ont permis de faire entendre le terme de sophrologie ainsi que le nom de son fondateur Le professeur Caycedo

Formation d'enseignants CAPSAIS à l'Ecole Normale de l'époque.

Stage MAFPEN en avril 1989 : Sophrologie-Yoga-relaxation sur quatre jours avec Madame Chevry Professeur de Yoga pour les Professeurs d'EPS au CREPS Antilles-Guyane, suivi d'1 stage en 1991 au CDDP pour les Professeurs d'EPS et d'autres enseignants et conseillers d'éducation. Formation quotidienne sur 12 semaines de Professeurs des Écoles en sophrologie et ensuite en natation pour les non-nageurs (j'étais Maître Nageur Sauveteur). Tous savaient nager et plonger à la fin ! (Adaptation de la sophrologie au service de la natation).

Stage avec les enseignantes de maternelle aux Abymes, et à Ste Anne à la demande de leur Inspecteur.

Education surveillée : un an au collège Bébel à Ste Rose sur le projet d'une éducatrice spécialisée détachée de la Justice.

Social

Nos interventions se sont multipliées dans de nombreux colloques: les maladies liées au stress avec la Sécurité Sociale au square Pichon à Basse-Terre, les journées du Thermalisme avec l'Université Antilles-Guyane : « La cure dans la cure », l'accompagnement de la vie jusqu'à son terme avec le Réseau-Ville Hôpital (soins palliatifs : la douleur) et aussi notre participation à des salons avec conférences sur le bien-être.

Beaucoup d'opportunités se sont présentées : le monde des enseignants avec des difficultés de gestion des élèves dans la classe (ce qui ne se travaillait pas en formation initiale), les élèves en échec scolaire, la difficulté d'insertion dans la société pour les salariés en licenciement économique, les chefs d'entreprise en difficulté relationnelle avec les représentants syndicaux, en quasi dépôt de bilan...

Certaines classes dites difficiles (6^{ème}, 5^{ème}) ou classe ayant subi un choc important, bénéficient de séances, toujours au sein de l'établissement sur des heures appelées : **heures de vie**.

Le climat de confiance qui s'instaure permet le dialogue, chacun acquiert les rudiments d'une meilleure connaissance de soi, de ses capacités d'affirmation, dans la confiance. Je citerai quelques exemples par la suite. Devant les résultats tangibles, des demandes de convention pour l'année scolaire suivante se font.

Actions dans différents collèges: Dans le cadre de la prévention aux incivilités, à la violence et aux addictions.

Petit Canal: enseignants et élèves

Grand Camp : une classe de 5^{ème} en difficulté sur le plan des incivilités, action renouvelée l'année suivante.

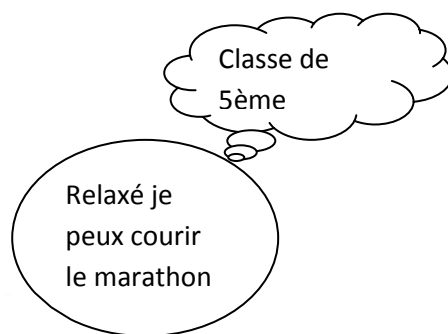
Tous les collèges ayant des classes CIPPA en alternance avec des entreprises: à Baie-Mahault, Ste Anne, Bebel Ste Rose, Belle Plaine Gosier, Basse-Terre, Morne à l'Eau...

Lycées :

Lycée de Morne à l'eau ,préparation au Bac. Une action en commun sur le projet d'une infirmière au Lycée Gerville Réache, avec des professionnels de la Justice et sociaux. De longues années de préparation aux examens et concours au Lycée de Pointe Noire puis au Lycée Rivière des Pères en Basse-Terre. Aide pour une classe de seconde sur demande acceptée par le Proviseur au Lycée Providence Abymes suivie de nombreuses années de préparation aux examens. Au Lycée Jardin d'Essai, proviseure Mlle St Auret puis Mr. Alice, Préparation aux examens...

A St Barthélémy une classe de 2ème et 3ème années de maternelle à Gustavia avec l'enseignante (intervention accordée par la Directrice)

A St Martin une classe de 1^{ère} année de maternelle. Et toutes les classes de 3^{ème} au collège Quartier d'Orléans (élèves et enseignants) grâce à 1 CPE qui avait bénéficié d'un travail en sophrologie pour la préparation aux examens en Ecole Normale.



Collège Mont des Accords à Concordia à St Martin.

Participation à une cellule de crise pour une classe de 1^{ère} au Lycée Jardin d'Essai après un évènement dramatique. De même au Lycée Gerville Réache au moment de manifestations brutales, pour les élèves apeurés avec la présence des pompiers.

Travail avec un psychologue sur tout l'établissement Lycée Providence pour les secondes, les 1ères et les terminales, pour chaque classe en alternance avec le psychologue ; réunion avec les parents des secondes, 1ères et terminales ; puis les professeurs et le personnel administratif de l'établissement.

Dernièrement, participation au « projet Bouture » : prévention du décrochage scolaire avec les professeurs qui ont fait le stage dans notre local de sophrologie (hors les murs du lycée) et les élèves « décrocheurs » sous la forme d'un contrat signé par eux et un émargement à chaque séance.

Suite à 1 suicide il m'a été demandé d'être présente avec la cellule de crise du Rectorat pour les professeurs de cette classe et les élèves....accompagnement jusqu'aux obsèques.

Nous avons portes-ouvertes à L'Ecole Normale puis à l'IUFM pour les séances de sophrologie et les stages, de même au CREPS Antilles Guyane.

Nous sommes Ecole de sophrologie reconnue par la titularisation d'Anne-Marie nommée Directrice

Notre Ecole reconnue dans sa fidélité à la méthodologie a pu l'appliquer en service d'addiction à Basse-Terre, le CESSAPA G., en milieu carcéral et en soins palliatifs.

Chacun considéré et préservé dans sa dignité

Quel honneur pour moi de continuer ce chemin pour mener nos élèves au plus et au mieux que chacun peut atteindre.

Cette terre d'accueil, la Guadeloupe, est aussi un lieu de passage, voire de transition.

Nous pouvons envisager que, riches du parcours de leur école, nos élèves puissent transporter avec eux les « outils de la méthodologie Caycedienne pour essayer.

Il est devenu impératif de trouver notre lieu d'existence

Un « Local » permet l'essor de l'École inaugurée en juin 2007.



Enfin L'École de Sophrologie de Guadeloupe s'installe! « Riche » de toute son « historicité »

L'année 2007 concrétise l'installation de notre Centre de Sophrologie de Guadeloupe dans deux salles. De nombreux invités et amis sont venus fêter l'évènement.

Officiellement la structure mise en place permet le fonctionnement du centre avec nos sophrologues caycediens formés assurant les entraînements hebdomadaires. L'école assurant la formation les week ends avec les séminaires de perfectionnement dans différents domaines dont « la préparation aux examens et concours ».

- Des séances de « professionnalisation » ont lieu également de façon hebdomadaire.
- Des séances sont également mises en place en inter-séjour Andorran.

Les nouveaux diplômés commencent en binôme avec les plus anciens, ce qui constitue un stade de supervision. Le Titre de Master Spécialiste en Sophrologie Caycedienne ouvre à la fonction mais doit se développer et se transformer en continu, en partageant le « sensible en soi » et le vocabulaire qui, parfois hâtivement formulé, peut prêter à confusion.



Nos stagiaires en formation

Finalement en 2009, j'ai dû arrêter mon travail de Masseur Kinésithérapeute car trop souvent sur les routes, avec une vie familiale et les stages en week-end, cela devenait ingérable!

L'expansion

Le travail en milieu Carcéral se poursuit : pour les mineurs, les femmes et les hommes.

Travail en service d'addiction à Basse Terre.

Sophrologie à la Maison des Aînés (même pendant un tremblement de terre où la sophrologie a été bienvenue).

Grâce à notre installation :

-Des stagiaires viennent de Saint Barthélémy avec Serge Merlet, Master Spécialiste Clinique, qui organise une mini – conférence intitulée : « Présentation de la sophrologie caycedienne », devant un public assez nombreux.

-En Martinique nos MSSC assurent le suivi régulier de nos stagiaires.

-Des séjours réguliers se font en Martinique pour des réactualisations.

-Animation d'une sensibilisation à la sophrologie dans un EPHAD sur 3 jours

-Voyage en 2013 à la Réunion pour terminer la formation de Geneviève P. avec pour moi la richesse de la découverte d'une population multi ethnique et confessionnelle.

-Milan à 2 reprises pour l'Ecole de Sophrologie tenue par Viviana Loche.

La qualité de « présence » de chacun me permet d'affirmer:

Quelque soit le lieu, les capacités et les valeurs humaines sont toujours présentes.

Nous avons participé à la préparation physique et mentale dans le cadre des **20 Km de Paris**, grande compétition ouverte à tous les sportifs certes, mais aussi aux handicapés. Une association de Guadeloupe, Caraïb'Inser, a réussi la mise en place d'aides pour la participation de deux handicapés de Guadeloupe et deux de Martinique. Massage et sophrologie au service de ces sportifs dont la compétitivité est la même que celle de tout autre sportif. Un petit film a été réalisé par un journaliste de RFO Guadeloupe.

Le « bonheur » de participer à de telles manifestations, c'est aussi porter au-dehors la manifestation de la vie en soi. C'est sa propre reconnaissance de sportif portée aux regards d'autrui.

Quelques vraies belles « rencontres »



Pépito qui vient de convier à un pot « crémaillère » dans sa maison dont il a voulu faire les plans .toutes les personnes qui l'ont accompagné des années durant ! C'était le 23 mai 2015

- **Pépito** en est un exemple qui pour moi a été d'une richesse énorme. Quand il m'a demandé des soins à domicile, c'est en premier le regard de la kinésithérapeute qui a immédiatement été alerté devant la tétraplégie, mais il avait déjà son « kiné »...Son souhait était de pratiquer la sophrologie...
- Pépito, artiste peintre avec la bouche, commande toute la logistique de son appartement spécialisé : la porte d'entrée, le téléphone, les lumières, la Tv, la chaîne hifi et maintenant l'ordinateur. Je dois confier avoir mis de côté mon hésitation à parler du corps paralysé. Les lieux du corps me semblaient difficilement nommables, et pourtant, c'est Pépito lui-même qui m'a offert l'adaptabilité, tout simplement en me confiant des souvenirs relatifs aux sports pratiqués avant son accident, et surtout l'activation dans le moment présent des souvenirs des perceptions corporelles porteuses de sens.

Pépito s'est servi de la sophrologie pour réussir tous ses projets. Il continue à exister parce que « sa présence a du sens » et « qu'il doit partager des valeurs humaines »

- **Max** dont la rencontre a été pour moi un vrai travail conduit par un « maître » : lui-même.

Son médecin m'en a confié le soin en kinésithérapie et sophrologie, me précisant que touché par le HIV son espérance de vie était de six mois. Le médecin en question, son frère, conscient de cette rééducation difficile m'avait tout de même dit que je pouvais refuser sans problème. Sans trop me poser de question, j'avais donc accepté, sans imaginer jusqu'où cela me mènerait... Max a prolongé son existence sur un an...

J'avais fait une description vivante sur cet accompagnement, où Max m'a accompagnée pour que je l'accompagne!

Les personnes handicapées qui m'ont été confiées au CHRU de Pointe à Pitre en sophrologie ont été perçues autrement par les médecins et professionnels de ce service

Progrès en sophrologie aux Antilles

Nous sommes École, « petite École » aux Antilles et nous faisons le maximum compte tenu de notre éloignement, pour continuer à avancer, assurer les réactualisations grâce à « Radio Isocay ». Nos élèves progressent chacun à son rythme, il est important d'en tenir compte.

Nos actions récentes :

- Présentations tout public :

- En Martinique avec l'aide du Dr Emmanuel et M. Marie-Magdeleine

- A Gosier pour l'Association : KARU ENDOMETRIOSE

- Sur l'initiative d'un supermarché sous l'intitulé : « Bien Être et Santé », une sensibilisation à la sophrologie durant le week-end de la Fêtes des Mères avec la collaboration de Marie-José Popotte, notre Directrice Adjointe.

- Réactualisations :

- Pour les Sophrologues caycediens de Martinique, « professionnalisation »

- En Guadeloupe, travail en continu.

- Université du Temps Libre (UTL) dans le cadre de la Formation Continue de l'Université, le module de sophrologie est assuré par Nicole Selbonne au sein de notre École.

- Établissements scolaires : Préparation aux examens et concours sur l'année avec aussi une action pour pallier au « décrochage scolaire » financé par les Fonds Européens et l'Académie de Guadeloupe. Pour cette année scolaire 2015/2016 c'est Karine Nosbe qui assurera les cours, non sur ses heures de cours, mais en qualité d'intervenante externe du projet accompagné par notre école.

- A Marie-Galante Cindy Thiery Saïnni assure un beau travail comme sage femme et sophrologue dans différents registres. Elle vient régulièrement participer à nos formations en apportant des thèmes particuliers comme le travail de « l'alliance en sophrologie caycedienne »

- En Martinique Nicole Thorel (éducatrice spécialisée) a mis en place un projet pour les enfants en difficulté et les familles.

- Marie-Thérèse Daquin, Georges Pognon et Dr Emmanuel Huyghes assurent le suivi de nos stagiaires en séances hebdomadaires.

En Entreprise :

La Banque Postale, dans le cadre du « Développement Durable et la qualité du Travail » a organisé de nouveau pour ses personnels des séances de sophrologie dans tout le Département : travail réalisé en compagnie de Marie-José Popotte et Lise Bazir.

Administration Pénitentiaire :

- Milieu Carcéral : En suivant les directives nationales les détenus vont participer à diverses activités, ici d'emblée le module « sophrologie » a été accepté (au vu de l'antériorité de cette action)

Mesdames Marie-José Popotte et Nicole Selbonne vont participer à l'animation de ces séances. Il y aura sûrement prochainement un travail pour les surveillants et personnels, que le Dr Nicole Grillon a commencé avec succès.

Cet été un programme « Découverte de la Guadeloupe » organisé par le Parc National de la Guadeloupe : Nicole Selbonne en Grande Terre et Françoise Eynaud-Durizot en Basse-terre ont assuré les séances pour tout public avec succès.

Notre antenne au CIO de Basse-Terre va sûrement être de nouveau réactivée avec François Eynaud.

Nouvelle Promotion de Formation les 17 et 18 octobre.

Il m'est demandé de travailler en sophrologie au service des sourds, et l'apprentissage de la LSF débute en octobre dans notre Ecole.



Que de remerciements à tous : Ricardo Lopez et Claudia Sanchez pour la 5^{ème} fois en janvier cette année !

Dr Emmanuel Galacterops, Dr Alain Hermant, Claude Labescat, Gilles Bosc
Michel Guerry, Patricia Cora, Dr Hervé Baland,

Les personnalités de l'Education Nationale, Inspecteurs, Directeurs d'Etablissements scolaires
Médecins et Kinésithérapeutes...la liste est bien trop longue pour que tous puissent être nommés!

J'aimerais citer un extrait de vivance en milieu carcéral

**« Pour m'aider à panser ce drame Soyez, remerciée Pour ce supplément d'âme, Soyez, remerciée, Madame.
Pour cette parenthèse d'humanité. Soyez, remerciée Madame D. J »**



Je suis dans la « gratitude » de tout ce que chaque être rencontré m'a poussé au travail sans attentes de résultat.....Et en fait le résultat est la « manifestation de la vie en chacun sous des formes différentes.

C'est célébrer la vie !