



Edito

Chères adhérentes,
Chers adhérents,

Pour commencer cette nouvelle année, laissez-moi, au nom du Conseil d'Administration, vous souhaiter mes meilleurs vœux pour 2018 à vous-même et à vos proches. Beaucoup d'entre nous qui avons suivi un cursus de formation durant notre vie professionnelle, savons à quel point la santé et le soutien des proches sont essentiels pour emprunter l'ascenseur social.

Dans le même temps, je suis heureux de vous annoncer que nous fêterons en 2018 les 70 ans de notre association. Il faut dire que cette longévité est le fruit des actions collectives des présidents, des administrateurs et des adhérents dans la durée. Ce qui nous anime le plus est l'humilité dans cette longévité mais également une fierté de faire vivre cette valeur de l'ascenseur social.

2017 a été une année de réalisations. Pour 2018, nous faisons le souhait de nous rencontrer, de partager nos savoir-faire et nos expériences et, plus encore, de fêter l'anniversaire de l'AAE. Si vous souhaitez contribuer à l'organisation, toutes les bonnes volontés sont les bienvenues. Un tel projet associatif n'aurait pu durer dans le temps sans l'investissement de tous et nous vous en remercions. Amicalement,

Ruddy RACON, Président de l'Association

Sommaire

P2 **LE VIF DU SUJET** ©

P3 Les Actus de L'AAE

P3 Le Programme Leadership Positif

P4 Déposer vos archives de formations

P4 La boutique / Adhésion / Dons / Contacts



LICO Edition et publication du Livre

LICO rassemble 17 récits de formation des années 60 à nos jours, de métiers, de cursus et de diplômes différents



C'est dans la crypte de l'Eglise de la Madeleine, au Foyer, que l'AAE a remis aux participants de LICO un exemplaire du Livre en édition papier. L'aboutissement d'un Projet de plusieurs années réalisé sous l'égide de l'Association Amicale Energies. Le projet LICO a donné la parole à des professionnels d'hier et d'aujourd'hui qui sont allés décrocher leur diplôme pour évoluer dans leur métier ou changer de vie. Ils partagent leur histoire et racontent leur projet de se former à ceux qui veulent franchir le pas à leur tour ou pour inciter ceux qui hésitent encore.

LICO c'est 15 co-auteurs qui partagent avec vous leur parcours de formation. C'est aussi un comité éditorial composé de personnalités et d'écoles qui se sont investies dans la création de ce recueil de témoignages.

61 téléchargements, 18 livres vendus

LICO est accessible en numérique gratuitement depuis le site de l'association. Mais si vous souhaitez encourager les initiatives autour de la formation de l'association - N'hésitez pas à commander l'édition papier LICO via la boutique du site de l'Association.

[Télécharger ou commander le livre LICO sur le site internet](#)

Site Internet de l'AAE

(Annuaire accessible aux adhérents)

Retrouvez vos ami(e)s de formation dans l'annuaire du site internet de l'AAE www.amicale-energies.org

LE VIF DU SUJET ©

Francine SURMONT, coach-sophrologue



« Installez-vous confortablement, prenez une position qui vous soit agréable, détendez-vous.... »

Qu'est-ce que la sophrologie ?

Du grec sôs harmonie, phren esprit, logos science, le terme « sophrologie » signifie littéralement : « science de l'esprit harmonieux ». La sophrologie est une technique psycho-corporelle, c'est-à-dire qu'elle agit sur le corps et sur le mental. Elle repose sur la conviction que la personne possède en elle les ressources pour répondre de manière appropriée aux situations qu'elle rencontre. Elle combine des exercices de respiration, de décontraction musculaire et d'imagerie mentale ayant pour objectif de reconnecter la personne avec ses sensations et ses ressentis afin d'améliorer son bien-être, stimuler ses capacités et activer son potentiel.

D'où vient la sophrologie ?

Son fondateur Alfonso Caycedo, un neuropsychiatre colombien, s'est inspiré, dans les années 60, de différentes techniques préexistantes pour créer la sophrologie. Il a puisé dans les techniques occidentales d'hypnose, de relaxation et de suggestion positive (comme la méthode Coué) ainsi que dans les techniques orientales du yoga, de la méditation et du zen.

Comment fonctionne la sophrologie ?

Chaque jour, juste avant l'endormissement, nous passons par un niveau de vigilance appelé « état sophro-liminal ». Nous sommes en état modifié de conscience et notre cerveau émet des ondes alpha, caractéristiques d'un état de conscience apaisé. Tout en restant conscient de tout ce qui se passe autour de nous, nous vivons une détente corporelle et mentale

profonde, plus à l'écoute de notre monde intérieur. La sophrologie permet d'atteindre cet état et de le prolonger artificiellement. Chaque expérience vécue à cet état (par exemple gagner une compétition sportive) est perçue comme réelle par notre cerveau. Ce ressenti positif s'imprime dans notre conscience et dans notre corps.

Pour quelles problématiques la sophrologie est-elle efficace ?

La sophrologie est utilisée dans deux grands champs d'application : en thérapeutique, en complément d'un suivi ou traitement médical (maladies, phobies, addictions), et en développement personnel pour permettre d'améliorer votre état quotidien et/ou de vous préparer mentalement à un évènement (compétition, examens, ...).

Concrètement, pratiquer la sophrologie, cela consiste en quoi ?

Au cours d'une séance de sophrologie, afin de vous apporter une détente et de reprendre contact avec votre corps, vous réalisez un enchaînement d'exercices précis et codifiés : des relaxations dynamiques -mouvements doux associés à la respiration- et des visualisations guidées par la voix du sophrologue pour imaginer, vous remémorer, voire vous projeter dans des situations positives au maximum de vos capacités. Cet ensemble d'exercices constitue la « boîte à outils » du sophrologue. La sophrologie se pratique en séances individuelles où, comme en coaching, les étapes du travail sont totalement adaptées et personnalisées pour répondre à votre demande et atteindre votre objectif.

Des séances collectives peuvent également être proposées sur des thématiques plus génériques.

Quels bienfaits peut m'apporter la sophrologie dans mon quotidien ?

A travers l'écoute de votre corps, de vos ressentis et de vos sensations, la sophrologie vous conduit à une meilleure connaissance de vous-même. Elle dope vos capacités à anticiper vos réactions négatives ou manifestations désagréables et vous apprend à mieux vivre votre quotidien. Grâce à des exercices simples et efficaces que vous utilisez en toute autonomie, vous améliorez votre capacité à vous détendre, à vous calmer, à prendre du recul, à gérer votre stress et vos émotions ; vous améliorez votre concentration, votre mémoire, votre sommeil, vous gagnez en confiance en soi, vous retrouvez de la vitalité. L'efficacité de la sophrologie réside dans l'implication que vous allez mettre dans l'entraînement et la répétition des exercices pour ancrer durablement leurs effets bénéfiques. Tout comme un sportif s'entraînant régulièrement, plus vous pratiquerez en autonomie en-dehors des séances, plus vous obtiendrez des résultats significatifs.

Pour en savoir davantage, contactez l'AEE qui transmettra votre message.



Les actualités de l'AAE

Voici quelques éléments d'informations de l'AAE qui se sont déroulés en 2017 ou bien que nous préparons pour 2018 !

Copagaz

Le calendrier Afegaz 2018 est arrivé. Il est illustré d'images d'archives du gaz. Vous pouvez le commander directement par mail à afegaz.asso@yahoo.fr

Congrès du Gaz 19 au 21 septembre 2017

L'AAE était présente sur le stand de Copagaz lors du congrès du Gaz. Ce fut l'occasion de faire la promotion de L'Association et de son projet phare : le Livre Interactif LICO.

Annuaire

L'annuaire est de retour. Il est

accessible aux adhérents à jour de leur cotisation. Connectez-vous au site avec votre identifiant et mot de passe habituel. Puis, allez dans la rubrique Annuaire. Si vous n'y avez pas accès, contactez-nous.

Les 7 talents autodidactes

Découvrez bientôt sur le site de l'association les articles d'Hélène Bezille – *Psychosociologue* - Professeure des Universités. Hélène Bezille exerce actuellement au sein du Département des Sciences Sociales et de l'Éducation de l'Université Paris-Est Créteil (UPEC). Elle anime au sein du Laboratoire LIRTES l'axe de recherche

Activités contextualisées d'apprentissage et de formation.

Association SEMIROT

En 2018, l'AAE souhaite pouvoir s'associer à l'Association SEMIROT qui représente les anciens de Gurcy. C'est Michel Salan, membre du Bureau de l'AAE, qui va entreprendre cette démarche.

70 ans de l'Association

2018 sera l'année des 70 ans de l'AAE. N'hésitez pas à déposer vos idées sur le site de L'AAE!

PROGRAMME LEADERSHIP POSITIF ©



Institute of Passion
Passion | Purpose | Positivity

Une expérience de formation digitale incroyable ... aussi performante qu'en présentiel !



Des moments de partage, d'écoute, de détente, des éclats de rires, des doutes, des interrogations, des émotions, des pleurs... le Programme Leadership Positif nous a fait passer par une multitude de champs émotionnels. Indéniablement, le sentiment partagé par tous les participants est que l'on en ressort transformé !

20 adhérents de l'AAE ont été sélectionnés pour participer à l'expérimentation de l'Institut of Passion. Pendant huit semaines,

le rendez-vous est fixé sur un créneau fixe. Chaque rencontre est préparée par l'équipe de L'Institut of Passion, que ce soit Sokho à Londres, Martin à Paris, Rabieh ou Paul à Barcelone – l'équipe est au complet. Le Programme s'appuie sur le concept scientifique du bien-être et de la Passion.

La première séance permet au groupe d'apprendre à se connaître et de bien comprendre quel est l'objectif du Programme : « *Il s'agit d'un périple transformationnel qui*

requiert non seulement de la motivation, mais surtout l'envie d'apporter une nouvelle dynamique dans sa vie en explorant ses propres passions et en appréhendant les rouages du Leadership Positif » précise Sokho initiateur de la démarche et co-fondateur de l'IOP.

Le Programme contient des travaux en groupe ou en sous-groupes; des mises en situation, des jeux de rôles, des témoignages...

Chaque séquence est accompagnée d'exercices autour des différents points de la méthode développée par l'IOP. Les 4 P Pourquoi /Passion/Positivité/Puissance

Chacun des participants est reparti avec un retour d'expérience à mettre en pratique pour améliorer son quotidien... des clés pour le bonheur !

Un programme qui sera proposé à nos partenaires.

www.instituteofpassion.com | passion@instituteofpassion.com
Kemp House, 125 City Road,
London EC1V 2NX, United Kingdom

100% des participants sont disposés à témoigner de leur expérience positive.

100% estiment que ce programme les a transformés positivement dans leur vie personnelle et professionnelle.

Ils/elles ont dit...

« **Une expérience de formation et de développement personnel exceptionnelle** »

Je suis « plus sereine et plus heureuse »

« C'est parfois bouleversant, mais on en ressort différent. **Une expérience de vie** plus qu'une formation. »

Renouvellement des adhésions

Pensez à renouveler votre adhésion - à l'Amicale Energie -> www.amicale-energies.org

Déposez vos archives de formation

Caisse pédagogique de Gurcy



national et sont également la mémoire de notre entreprise.

Vous souhaitez contribuer au fond historique ?

Voici les éléments qui peuvent être déposés :

• **Les photos identifiées** (qui sont les personnes représentées – quelle est la date de la photo – le lieu et son contexte).

• **Toutes les vidéos et bandes audio** en dehors des VHS.

• **Certains objets** – Les archivistes vous mettront en lien avec les musées si nécessaire. Attention les livres ne sont pas des archives, ils ne seront pas acceptés.

Pour faire un dépôt contactez l'adresse suivante : archives-patrimoine@edf.fr

Précisez que vous souhaitez déposer vos archives dans le fond de l'AAE.

Sur Paris un retrait peut être organisé par les Archives. Hors Paris, ce sera en fonction du volume. Les indications logistiques vous seront transmises par les archivistes.

Le site internet EDF ARCHIVES
<https://archives.edf.com/accueil>



En avril 2017, le discours inaugural des nouveaux locaux des archives du Groupe, boulevard Ney à Paris, a souligné le lien étroit existant entre EDF et l'histoire : histoire technique avec les grands défis industriels, histoire humaine et sociale et enfin histoire politique. Les documents, matériaux premiers de cette histoire, font donc partie du patrimoine

La boutique AAE



La boutique de l'AAE vient d'être remise à jour par Frédéric le webmaster de l'association. Vous y trouverez à commander l'édition du Livre LICO – Les CD et DVD des retrouvailles Soissons-

Cuffies du 8 juin 2016, du 2 avril 2014, du 3 juin 2016. Le DVD des retrouvailles de Gurcy du 27 mars 20104 avec plus de 300 photos haute définition et le CD des hymnes des Ecoles de Métiers : Gurcy le

Chatel, La Pérolrière, Soissons-Cuffies, Lyon la Mouche et Nantes-Montluc ainsi que quelques airs qui vous rappelleront le "bon temps".

<http://www.amicale-energies.org/boutique.html>

Pour votre adhésion ou commander un produit, utilisez ce bon de commande simplifié.

Nom : _____ Prénom : _____
 Adresse complète : _____
 Numéro de téléphone : _____ Adresse e-mail : _____
 Adhésion >> Votre école : _____ Formation : _____
 Année : _____ Fonction : _____ Entreprise /Unité : _____

- Adhésion/Renouvellement (21 euros)
- Nouveau ! LICO Edition papier** (15 euros)
- DVD Retrouvailles des anciens de Soissons Juin 2016 (25 euros)
- DVD Retrouvailles des anciens de Soissons d'avril 2014 (25 euros)
- DVD « Les 3 de Gurcy & L'Ecole de la vie » (25 euros)
- DVD « Le Déphasé - Edition Spéciale » de Gurcy – 27/03/2004 (25 euros)
- CD « Soissons Cuffies" (Soissons - 3 juin 2006 - diaporama) » (25 euros)
- DVD « Gurcy - 27 mars 2004 - photos et film » (25 euros)
- CD Rom « Hymnes des Ecoles de Métiers » (15 euros)

Découpez ce bon de commande et envoyez-le avec votre règlement à **Association Amicale Energies - Fondation Groupe EDF - 6 rue Récamier - 75007 PARIS**



**Adhérer,
renouveler votre adhésion,
commander dans la boutique**



Montant total : _____
 Faire un don : _____
 TOTAL : _____

L'Association Amicale Energies remercie pour leur participation à ce numéro : Les membres du bureau de l'AAE



Nos Partenaires

