



SAMEDI 8 juin 2024

Coordonnateur de la journée : Jean-Pascal Cabrera : jp.cabrera@orange.fr 06 83 46 65 75

Le mécanisme anxiété-confiance et le rôle de la sophrologie

Si un sondage s'intéressait aux raisons exprimées par nos clients en consultation, il y a fort à parier que l'on trouverait dans les plus citées le « tandem » corrélé anxiété / confiance.

Derrière cette corrélation inversement proportionnelle (quand la confiance augmente, l'anxiété diminue) se cachent des mécanismes subtils que la sophrologie se propose de stimuler pour certains ou au contraire de se débarrasser pour d'autres.

Les expériences scientifiques montrent bien l'influence réciproque que ces deux ressentis exercent l'un sur l'autre et le (la) sophrologue figure parmi les professionnels de l'accompagnement les mieux qualifiés pour traiter cette problématique.

La pratique de la sophrologie révèle de superbes progrès ou soulagements en ce qui concerne ces ressentis mais également des difficultés voire quelquefois des « rechutes ».

À quoi tient le succès d'un accompagnement sur cette thématique ? Quelles sont les difficultés, les pièges ou les erreurs que l'on apprend du terrain ?

N'y aurait-il pas une confusion entre le « court terme » (soulager d'un symptôme) et le « long terme » (traiter la cause du symptôme) ? Dans certains cas, par exemple l'utilisation de la respiration comme vecteur d'apaisement ou de dynamisation donne des résultats encourageants au début puis se heurte parfois à une résurgence d'anxiété ou de manque de confiance encore plus exacerbés.

Se dire que « cela va bien se passer » ou « qu'en prenant confiance » ça ira mieux est insuffisant.

Quels sont les rouages cognitifs, émotionnels, comportementaux, conscients et inconscients qui entrent en jeu ?

C'est autour de ces échanges de pratiques que la SFS vous propose ce nouveau webinaire thématique.

Déroulement de ce webinaire professionnel :

8h45 à 9h : accueil des participants.

9h00 à 9h20 : réunion de tous les participants (es) en « salle » plénière et présentation générale du cadre de ces échanges professionnels et des intervenants (es) (répartition éventuelle en sous-groupes)

9h20 à 11h20 : développement du thème en débat.

11h20 11h30 : Pause de 10 mn.

11h30 – 12 h : une synthèse est proposée au groupe par le (la) rapporteur (euse). Prise en compte des dernières remarques éventuelles.

12h : Fin de la matinée de travail.

Il est rappelé que le rôle de l'animateur (trice) est de présenter le thème en s'appuyant sur son expérience, de veiller au recentrage des échanges dans une répartition harmonieuse des temps de parole.

Le rôle de modérateur (trice) consiste à « délester » l'animateur (trice) des aspects annexes liés aux éventuelles (re)connexions qui se produisent (micro, caméras), à proposer des synthèses du « chat » (fil des remarques ou questions écrites et des directions dans les sujets évoqués).

Le rôle de rapporteur (euse) est de noter tous les échanges en vue d'en effectuer la synthèse d'abord pour le groupe concerné (si des groupes sont constitués) puis pour l'ensemble du public réuni.

Le bilan complet sera publié ultérieurement.

Vous trouverez ci-joint une fiche d'Inscription à nous retourner le plus rapidement possible

Le nombre de participants devra être limité afin de laisser à chacun (e) la possibilité de s'exprimer, de partager ses expériences, ses questionnements et ses difficultés.

Précisions pratiques :

DATE : Samedi 8 juin de 9h à 12h (accueil en ligne à partir de 8h45).

Plateforme : Zoom. Un lien sera envoyé par mail aux participants inscrits.

Tél secrétariat : 01 40 56 94 95

Email : info@sophrologie-francaise.com

TARIF UNIQUE : 40 € la ½ journée



Rencontres Professionnelles de la S.F.S (Webinaire)

Samedi 8 juin 2024

Coordonnateur de la journée : Jean-Pascal Cabrera : jp.cabrera@orange.fr - 06 83 46 65 75

Le mécanisme anxiété-confiance et le rôle de la sophrologie

TARIF UNIQUE : 40 € la session

FICHE D'INSCRIPTION AU WEBINAIRE PROFESSIONNEL DE LA S.F.S.

Samedi 8 juin 2024

Je me propose éventuellement d'être : Modérateur ou Rapporteur

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse _____

Tel : _____ Email : _____

Montant de l'inscription : 40 € (un reçu vous sera envoyé)

Règlement et inscription **AVANT** le 6 juin 2024

- Inscription par voie postale** : chèque à libeller à l'ordre de la « S.F.S »
 - Adresse pour l'envoi du chèque et de l'inscription :
Société Française de Sophrologie, 8 rue des Favorites 75015 Paris
- Inscription en ligne** : <http://www.congres-sophrologie-sfs.com/sophrologie-anxiete-confiance/>
 - Bulletin d'inscription à envoyer à info@sophrologie-francaise.com

Tél S.F.S. : 01 40 56 94 95