



Samedi 22 mars 2025

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

Sophrologie et Sommeil

La Société Française de Sophrologie est heureuse d'ouvrir son cycle de journées professionnelles par un premier rendez-vous le **samedi 22 mars 2025 de 9h à 12h** sous forme de webinaire.

Parmi toutes les causes qui amènent une personne à consulter, celle du sommeil fait très souvent partie des désagréments, voire des souffrances subies.

Selon l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, cela toucherait 30 à 40% de la population française.

La dégradation du sommeil est-elle une cause de dégradation de la santé ou est-elle une conséquence de la dégradation d'un ou plusieurs éléments de vie ?

L'originalité de ce thème du sommeil réside dans cette relation de cause à effet qui va se traduire par une plainte : celle de « mal dormir ».

Un autre point intéressant se situe dans le niveau et l'état de la conscience ; la nuit, puisque c'est la période qui correspond au sommeil de l'être humain, l'état de conscience laisse toute la place à l'inconscient qui peut (enfin) fonctionner sans les contraintes et les biais cognitifs.

La sophrologie est souvent conseillée par le corps médical pour accompagner certaines personnes qui pourraient, après un diagnostic médical, trouver une alternative non médicamenteuse intéressante ou une prise en charge parallèle pour diminuer la charge médicamenteuse.

Quels sont les types de troubles ? Quels traitements sont proposés ? Quelles approches sophrologiques sont préconisées ? Quelles sont les difficultés ou les pièges rencontrés dans nos cabinets ? Mais également, quelles sont les réussites qui donnent de l'espoir ?

La science nous livre de plus en plus de données concrètes exploitables par la puissance des technologies d'investigation et beaucoup de secrets sont levés, même s'il reste encore énormément de mystères à éclaircir.

Nous sommes tous et toutes concerné-es à la fois par la quantité et la qualité de ce processus.

Nathalie Malardeau Gauzentes et Jean-Pascal Cabrera, sophrologues membres du conseil d'administration de la SFS seront heureux de vous accueillir à ce premier webinaire 2025.

Déroulement de ce webinaire professionnel :

8h45 à 9h : accueil des participants.

9h00 à 9h20 : réunion de tous les participant-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 22 mars 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