



Matinée professionnelle du 14 juin 2025 en visioconférence

La Sophrologie pour accompagner les différentes étapes de la vie des femmes

Matinée professionnelle le 14 juin de 9h00 à 12h00

animée par Nathalie Gauzentes et Jean-Pascal Cabrera

Sans que les chiffres soient réellement évalués, nous pourrions établir que 90% des consultants en cabinets de sophrologie sont des femmes.

De la même façon de 90% des sophrologues sont des femmes.

Il est néanmoins souligné que la clientèle masculine, comme la formation d'hommes à la sophrologie est en constante évolution depuis ces 15 dernières années.

Il nous a semblé pertinent d'interroger, de mettre en lumière l'interaction de la sophrologie comme une approche sensible pour accompagner les étapes de vie des femmes.

Tout au long de leur vie, les femmes traversent des périodes de transition, transformation qui le plus souvent génèrent des déséquilibres physiques, émotionnels/psychologiques ou existentiels :

- Adolescence, maternité, post-partum, charge mentale, sexualité, ménopause, reconversion personnelle, professionnelle, départ des enfants, arrivée des petits-enfants... La liste est longue.

Cette matinée nous permettra de partager nos expériences.

Quelles sont les problématiques, les types de troubles, les demandes exprimées sous-jacentes dans nos cabinets ?

Depuis plusieurs années, les femmes dans la société prennent la parole autour de nombreux thèmes, débats, revendications et appellent à un bien-être, une amélioration, une prise en charge de leur vie au quotidien.

A chaque étape, des besoins nouveaux émergent, souvent accompagnés de tension, doutes ou de bouleversements qui nuisent à la santé des femmes. Troubles alimentaires, burn-out, épuisement, dépression, alcool...

Aux adolescentes, futures mamans, jeunes mères, jeunes femmes, femmes en transition professionnelle ou personnelle, aux femmes en période de ménopause..., la sophrologie, centrée sur l'écoute du **corps** et de l'esprit, peut être un précieux soutien pour se reconnecter à nos ressources profondes et traverser chaque étape de notre vie avec plus de conscience, d'autonomie et de douceur.

- Mieux vivre les transformations du corps, de la vie
- Mieux apprivoiser les émotions, les changements hormonaux,
- Mieux gérer le stress, les émotions, la fatigue
- Renforcer l'estime de soi, la confiance en soi, les ressources personnelles
- Soutenir l'équilibre personnel, professionnel et existentiel, aller vers une sérénité intérieure.

✓ **Quelles solutions sont proposées ?**

✓ **Quelles approches sophrologiques sont-elles préconisées ?**

✓ **Quelles sont les difficultés rencontrées en cabinet ?**

✓ **Quels sont les axes d'amélioration ?**

✓ **Quelles sont les limites de l'accompagnement en tant que sophrologues**

Le thème de la matinée vous propose d'aborder les aspects existentiels, les difficultés dans des spectres larges et variés, de partager vos expériences, de réfléchir, d'enrichir vos accompagnements, vos pratiques dans nos espaces de travail au quotidien.

Nathalie Malardeau Gauzentes et **Jean-Pascal Cabrera**, sophrologues, membres du conseil d'administration de la SFS seront heureux de vous accueillir à cette matinée professionnelle de juin 2025.

Déroulement de cette matinée professionnelle :

8h45 à 9h : accueil des participants.

9h00 à 9h20 : réunion de tous les participant(e)s en « salle » plénière et présentation générale du cadre de ces échanges professionnels et des intervenant(e)s, 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 la rapporteuse ou le rapporteur. Prise en compte des dernières remarques éventuelles.

12h : Fin de la matinée de travail.

Secrétariat de la S.F.S. : 01 40 56 94 95