



Samedi 11 octobre 2025

Sophrologie et adolescence

Si, comme le dit Philippe Meirieu, l'adolescence est une métamorphose, un temps entre deux mondes, ce temps d'évolution a progressivement suivi celui de nos sociétés.

Au fil des siècles, les ados ont toujours vécu ces transformations quasi-immuables hormonales, physiques, psychologiques, sociales qui marquent cette transition entre la vie d'enfant et la vie d'adulte quand celle-ci se réalise et qui fait dire à Françoise Sagan, sur un ton ironique, que l'adolescence est comme une sorte de maladie dont on peut guérir mais trop tard.

Notre époque, dans son tourbillon de changements rapides et de libérations parfois incontrôlées, a vu ce passage de l'adolescence connaître des bouleversements sociétaux touchant d'ailleurs toutes les tranches d'âge.

Au mal-être ou à la recherche « classique » de l'identité unique d'un corps ou d'un tempérament, se sont greffés plusieurs paramètres impactant comme une augmentation des troubles psychologiques de différentes natures, l'isolement et le manque de repères liés à la baisse des relations humaines « réelles », la dépendance aux technologies numériques, en particulier, les écrans et les réseaux sociaux, l'explosion du phénomène de cyberharcèlement, la remise en question des figures d'autorité (parents, enseignants, police...), le désengagement scolaire, les dérives dans le domaine sexuel liées à l'accès aux sites pornographiques.

De l'enfant-roi, on assiste à l'avènement de l'adolescent (trop) libre dont certains débordements défraient l'actualité de façon inquiétante.

Le développement de l'empathie dans les textes officiels de l'Education Nationale témoigne de cette urgence à replacer le relationnel comme indispensable dans un parcours d'enseignement harmonieux.

La sophrologie, dans ses fondements, répond parfaitement à ces questions urgentes et les différentes expériences rapportées tant au niveau individuel dans un cabinet que collectif dans une institution montrent la pertinence et l'efficacité de nos pratiques professionnelles.

C'est avec un grand plaisir que Nathalie Malardeau Gauzentes et Jean-Pascal Cabrera vous accueilleront le **samedi 11 octobre de 9h à 12h** pour ce troisième webinaire de l'année 2025 où, comme les autres rencontres, nous pourrons échanger sur nos pratiques sophrologiques, partager nos réussites et nos difficultés, pour enrichir nos expériences et progresser dans notre discipline.

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 11 octobre 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



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

Samedi 11 octobre 2025

Sophrologie et adolescence

TARIF UNIQUE : 40 € la session

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

Samedi 11 octobre 2025

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 8 octobre 2025

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 : <https://lc.cx/x4YeLf>

➤ Bulletin d'inscription à envoyer à info@sophrologie-francaise.com

Tél S.F.S. : 01 40 56 94 95