

## Temps, Temporalité et Espace

### Le temps croisé du sophrologue et de son consultant

Le dernier congrès annuel de la SFS fut une belle réussite. Notamment parce que son thème, « la voix », concernait un aspect fondamental de la sophrologie qui, dans son essence, est une thérapie induite par la parole et donc par la voix.

Il nous a paru pertinent de continuer à interroger les fondements de notre discipline et de nous intéresser à la vaste question du temps et de la conscience du temps vécu lors de nos pratiques qui s'appuient sur *le mouvement* que ce soit du corps et/ou de la conscience, nous renvoyant à l'expérience intime de chacun, vécue dans une temporalité singulière et dans un espace perçu.

Le temps... le temps qui se fige, qui passe, le temps passé, présent, futur, présentifiés à notre conscience dans un espace / temps singulier...

Le mot « temps » doit se comprendre ici dans toute son ampleur. Avec cette thématique il s'agirait d'abord d'évoquer le vécu temporel en sophrologie qui est une approche à médiation corporelle mais aussi, on l'oublie parfois, à médiation temporelle.

C'est-à-dire de réfléchir sur la perception du temps par le sophronisant, sur l'importance du présent et du vécu immédiat mais aussi sur celle du futur et d'une saine projection du sujet vers l'avenir. En résumé il s'agirait de réfléchir, en théorie et en pratique, sur le *phénomène* temporel et sur ce qu'il implique.

Mais « temps » peut aussi s'entendre dans un sens assez différent : celui d'une époque, de notre époque, de *notre temps*. Et notre époque ne prend pas toujours le temps. Tout va vite, de plus en plus vite. Largement phagocytés par mille tâches, soucis, préoccupations, buts à atteindre, dans un monde de performance et de compétition, les individus ont de moins en moins *le temps*. L'époque les pousse à vivre leur temporalité en mode de pilotage automatique aux antipodes d'une *pleine conscience*. D'où l'importance de méthodes relationnelles et psychocorporelles, comme la sophrologie, pour *désincarcérer* notre vécu temporel.

Le temps concerne aussi directement notre pratique : comment combiner notre temps et celui de nos consultants, l'organiser, le remplir, le ponctuer... entre prendre son temps et le perdre parfois.

Cette interrogation sur le temps intéresse toutes les disciplines, des neurosciences, à l'astronomie en passant par l'histoire, l'architecture, la philosophie, la psychologie, psychanalyse, la pédagogie, la culture le sport... mais nous consacrerons le nôtre à éclairer le sujet à partir de notre pratique de sophrologue, des questionnements que cela génère et en ouvrant le dialogue avec d'autres disciplines dans le cadre de cette notion de temps, de son impact, de sa richesse, de sa gestion dans les différents moments de la vie.

Ce Congrès se déroulera sur deux jours et une soirée festive comme à l'habitude le samedi soir.

## Informations et inscriptions

### Organisation du congrès

Claude Chatillon, Présidente de la SFS  
Claudie Terk-Chalanset, Vice-présidente de la SFS  
Anne Galouzeau de Villepin, Vice-présidente de la SFS  
Geneviève Vermeil, Secrétaire Générale de la SFS  
Chantal Biver, membre du CA  
Benoît Fouché, membre du CA  
Jean-Pascal Cabrera, membre du CA  
Céline Mestre, membre du CA  
Sophie Schang, membre du CA

### Secrétariat

Laurette Gillot / Christine Varnière

**Lieu :** ASIEM, 6 rue Albert de Lapparent – 75007 Paris

### Tarifs pour les 2 journées

Adhérent SFS	200€
Tout public	240€
Étudiant	160€

**Samedi 2 décembre 2023, 19h45**

**Soirée festive et Buffet Traiteur,**

*Tarif unique : 45€*

**Date limite d'inscription pour la soirée : 24 novembre 2023**

### Informations et inscriptions

En ligne sur le site du Congrès :  
[www.congres-sophrologie-sfs.com](http://www.congres-sophrologie-sfs.com)

ou par courrier à l'adresse ci-dessous :

**Société Française de Sophrologie**  
8 rue des Favorites  
75015 Paris

Tél : 01 40 56 94 95

Email : [contact@sophrologie-francaise.com](mailto:contact@sophrologie-francaise.com)  
Site web : [www.sophrologie-francaise.com](http://www.sophrologie-francaise.com)



53<sup>e</sup> congrès de la  
Société Française de  
Sophrologie

# Temps, Temporalité et Espace

Le temps croisé  
du sophrologue et de son consultant

2 et 3 décembre 2023  
Paris, ASIEM

**Société Française de Sophrologie**

Tel. 01 40 56 94 95

[contact@sophrologie-francaise.com](mailto:contact@sophrologie-francaise.com)

[www.congres-sophrologie-sfs.com](http://www.congres-sophrologie-sfs.com)

## Les conférenciers

**Sylvia Bergé**, comédienne, sociétaire de la Comédie Française

**Chantal Biwer**, sophrologue, art-thérapeute, hypnothérapeute, membre du CA de la SFS

**Jean-Pascal Cabrera**, sophrologue et formateur, membre du CA de la SFS

**Claude Chatillon**, Présidente de la SFS, sophrothérapeute

**Judith Dumas**, sophrothérapeute, sophroanalyste, formatrice, vice-présidente et trésorière de la SFS

**Hervé Dubourjal**, acteur, metteur en scène

**Richard Esposito**, professeur de philosophie, sophrologue, directeur du CFSP

**Benoit Fouché**, médecin, sophrothérapeute, membre du CA de la SFS

**Pierre Frenkiel**, comédien, écrivain, animateur d'ateliers d'écriture, auteur de théâtre

**Anne Galouzeau de Villepin**, pédopsychiatre, Vice-présidente de la SFS

**Michel Ghetti**, pianiste compositeur, professeur de piano jazz

**Franck Jouveaux**, haltérophile, entraîneur et formateur en haltérophilie

**Nathalie Malardeau-Gauzentes**, sophrothérapeute sophrologue, art-thérapeute, membre du CA de la SFS

**Marcella**, sophrologue et formatrice, membre du CA de la SFS

**Céline Mestre**, sophrologue, formatrice en gestion du stress, membre du CA de la SFS

**Sophie Schang**, sophrologue et formatrice, membre du CA de la SFS

**Gérard Thouraille**, philosophe, sophrothérapeute

**Alain Zuili**, sophrologue, formateur, fondateur du Centre de formation Zuili

Présentation et animation du congrès : **Jean-Pascal Cabrera**, avec la participation de **Chantal Biwer** et **Pierre Frenkiel**.

## Samedi 2 décembre 2023

*Modératrice : Claude Chatillon*

**8h30 : Accueil** avec « Petit-déjeuner »

**9h00** : Ouverture du Congrès par la Présidente **Claude Chatillon**

**9h30 : Gérard Thouraille**

Quand le temps prend le temps d'être le temps

**10h15 : Anne Galouzeau de Villepin**

Le temps au cœur de l'assomption du Sujet, de sa perception à ses avatars intrapsychiques

11h00 – 11h30 : PAUSE

**11h30 : Pratique**, animée par **Jean-Pascal Cabrera**

12h00 – 14h00 : DÉJEUNER LIBRE

*Modérateur : Geneviève Vermeil et Benoit Fouché*

**14h00 : Richard Esposito**

Les dimensions du temps

**14h45 : Michel Ghetti**

Temps et espace musical, une structure humaine profonde avec illustration au piano

15h30 – 16h00 : PAUSE

**16h00 : Franck Jouveaux**

Le temps : contrainte ou outil de performance ?

**16h45 : Pratique**, animée par **Jean-Pascal Cabrera**

**17h00 : Judith Dumas**

Se saisir de l'instant pour devenir soi, la perception du temps chez la personne hautement sensible

**17h45** : Poème sur le temps de et lu par **Marcella**

## Dimanche 3 décembre 2023

*Modératrice : Chantal Biwer*

**8h30 : Accueil** avec « petit déjeuner »

**9h00 : Benoit Fouché**

La sophrologie et notre vécu intérieur du temps

**9h45 : Céline Mestre et Nathalie Malardeau Gauzentes**

Le temps à l'échelle d'une séance

Suivie d'une pratique

10h30 – 11h00 : PAUSE

**11h00 : Hervé Dubourjal**

Comment le temps impacte le travail du comédien

**11h30** : illustration par des textes lus par **Sylvia Bergé**

12h00 - 14h00 : DÉJEUNER LIBRE

*Modératrice : Judith Dumas*

**14h00 : Alain Zuili**

Le temps juste

**14h45 : Chantal Biwer**

L'épaisseur du temps

15h15 - 15h45 : PAUSE

**15h45 : Sophie Schang**

Vivre avec son temps : vers une conscience écologique

**16h30** : Clôture du Congrès