

Édito

Cher·e·s Ami·e·s,

Je vous souhaite un bel été en dépit des turbulences diverses que nous traversons en ce moment.

Nul ne peut atteindre l'aube sans passer par le chemin de la nuit comme nous le rappelle le poète Khalil Gibran. Alors attendons l'aube en prenant le temps de nous poser, reposer et ressourcer.

Nous préparons notre Congrès pour la fin de l'année sur le thème « Un corps à vivre »

En attendant bons jeux olympiques pour celles et ceux que cela passionne, et un été paisible pour les autres.

Claude Chatillon
Présidente de la SFS

Zoom sur nos actions

Rencontres Professionnelles de la S.F.S.

La 2^e rencontre professionnelle 2024 a réuni en juin dernier une vingtaine de sophrologues autour du thème du **mécanisme anxiété-confiance**.



Les participant·es se sont retrouv·e·s pour ce webinaire professionnel afin d'échanger sur les pratiques, les différentes expériences vécues par chacun·e avec un retour sous forme de partage de témoignages illustrés

par des réussites, des difficultés, des questions qui se posent.

La synthèse de ces échanges est [publiée sur notre site](#).

Congrès 2024

Réservez votre week-end du **30 novembre et 1^{er} décembre** pour faire perdurer la tradition des rencontres physiques et des partages toujours enrichissants.



Le congrès est en cours de préparation. Le thème retenu pour 2024 est **Un corps à vivre, corps parlant, corps en mouvement**.

Un appel à conférences a été envoyé pour vous donner la parole. Le programme sera établi dans le courant de l'été et les inscriptions

ouvriront en septembre.

Nous vous attendons nombreux·ses pour ce congrès.

Actions en faveur des sophrologues installé·es

Outre les contrats de groupe que nous continuons de négocier pour tous nos membres auprès de **MEDINAT** pour les assurances Responsabilité Civile et Protection Juridique, et d'**AME** pour le choix d'un organisme de Médiation, nous avons également conclu 2 partenariats pour des services d'annuaire, de gestion d'activités et de rendez-vous en ligne :

- Avec la plateforme du magazine **PSYCHOLOGIES** dont l'objectif est de garantir le sérieux de la formation des sophrologues y figurant et qui peut intéresser celles et ceux de nos adhérents qui sont « psy » ou sophrothérapeutes, et soucieux·ses d'élargir leur visibilité.
- Avec la plateforme **LIBERLO** qui veut également recommander des sophrologues correctement formé·es et adhérent·es de la SFS et qui permet une gestion en ligne de ses RDV, une fiche d'anamnèse réalisée en collaboration avec la SFS, des dossiers de suivi et des solutions de

distanciel le cas échéant.

Les tarifs de ces partenariats peuvent être consultés [sur notre site sur cette page](#).

Rencontre Professionnelle

La prochaine rencontre professionnelle se déroulera le **samedi 21 septembre, de 9h à 12h**, en visioconférence.

Le thème retenu se rapporte aux apports de **la sophrologie dans les différentes formes du deuil**.

Derrière le mot deuil se cachent différentes formes de pertes.



Bien sûr, la disparition d'un être cher est la première idée qui vient à l'esprit. Mais à côté de ce douloureux événement, il existe également d'autres circonstances où le deuil se produit et qui nous révèlent plusieurs

facettes de ressentis et de comportements humains face à ce que l'on pourrait appeler des situations de perte significative.

La sophrologie joue un rôle de premier plan dans l'accompagnement de personnes en souffrance face à l'acceptation de l'inacceptable, pour initier à tout le moins un processus de résilience salutaire.

Ce prochain séminaire présage encore une fois de riches échanges autour de nos expériences et de nos pratiques, **le samedi 21 septembre de 9h à 12h**.

Rappelons que ces rencontres professionnelles sont **ouvertes à tous les sophrologues** et aux **stagiaires en formation**.

[Retrouvez toutes les infos sur cette page](#).

Ce qui me meut

Les **valeurs**, c'est un peu la colonne vertébrale des sophrologues.

Non seulement la conscience de nos propres valeurs fait de nous les sophrologues que nous sommes, mais elle nous permet de guider nos consultant-es vers « **leurs propres valeurs** ».

Les valeurs de vie ne sont pas identiques d'un individu à l'autre, et heureusement ! L'amour, l'amitié, le sens de la famille, ne sont pas des valeurs uniques ou des valeurs miroirs... Il y en a tant d'autres à explorer, exploiter, à revêtir. Il y en a tant d'autres à s'approprier et même à inventer ou réinventer.

Les valeurs de vie sont aussi en mouvement permanent. Et pour la SFS, le mouvement est une valeur sûre.

Ce qui me meut est une rubrique conçue et animée par **Marcella**. Les sophrologues invité-es viennent nous parler de l'une de leurs valeurs et se donnent ainsi à voir sous un angle intime et personnel.

Alors, mettons-nous en mouvement ensemble.

La parole est donnée à **Céline MESTRE**.

Je m'offre une mini séance de sophrologie autour de mes valeurs. Je laisse venir 3 valeurs incompressibles de mon existence actuelle. Et puis, j'en garde une.

Ma valeur choisie est la spontanéité.

Si cette valeur était un paysage ou une œuvre d'art.

Ce serait un paysage de plage à Lanzarote, cette île volcanique où le gris du sable, le brun des falaises, le bleu de la mer, le vert de la lagune et le blanc de l'écume se mêlent pour illustrer la diversité, valeur qui m'est chère.

Si cette valeur était une odeur.

La fleur d'oranger. C'est ma Madeleine de Proust, l'odeur de mon enfance. Ma grand-mère, chez qui je passais toutes mes vacances, en mettait partout. Cette odeur représente l'ancrage.

Si cette valeur était un son.

Un air de jazz, sans hésiter. Je n'y connais absolument rien, mais cette musique me calme instantanément. Qui plus est, quand j'écoute du jazz, je suis dans l'instant présent, le fameux « ici et maintenant ».

Si cette valeur était un mets.

Quelque chose de sucré assurément, un macaron ou un morceau de chocolat, quelque chose de gourmand en tout cas, prétexte à un moment convivial avec mes proches. La valeur sous-tendue : le partage !

Si cette valeur était une matière.

Encore une autre valeur qui guide mes pas au quotidien : la liberté. Une matière pour la représenter : l'eau. Je ne me sens jamais aussi libre qu'en apnée sous la surface de l'eau, en piscine ou en mer.

Si cette valeur enfin était une technique sophrologique.

La technique qui pourrait rassembler toutes les valeurs précédemment citées (la diversité, l'ancrage, l'instantanéité, le partage, la liberté), c'est pour moi la tri-dimensionnalité. Ces valeurs constituent en effet un fil rouge : elles étaient présentes dans mon passé, elles seront encore là demain.

Comment ma valeur me guide dans ma vie.

Si je devais en choisir une seule, ce serait le partage. C'est souvent moi qui rassemble, dans mon travail comme dans ma vie personnelle. Dans mon travail, j'aime m'associer, ou susciter des associations de professionnels autour de moi. Partager, échanger, s'entraider. Dans ma vie personnelle, je suis heureuse quand mes proches sont réunis autour de moi.

Comment elle me met en mouvement sur le plan émotionnel et personnel.

Si je reste sur la valeur partage, elle me meut au quotidien. Chaque soir, je me pose cette question : qu'ai-je fait de bien pour quelqu'un aujourd'hui. Même si la réponse est simplement « j'ai partagé un sourire », ça me va !

J'offre un cadeau en lien avec ma valeur aux lectrices et lecteurs.



Le lagon vert de Lanzarote !

Courte bio

Je suis Céline MESTRE, sophrologue, formatrice et enseignante, et ma mission de vie, c'est d'œuvrer pour que le monde soit plus souriant. Pour cela, avec la sophrologie, trouvons-en nous-mêmes les ressources pour se sentir confiants, sereins et... heureux.

Instagram & Facebook : @celinemestresophrologue

LinkedIn : @celinemestre-sophrologue

Conférence sur la supervision

À l'occasion du [3e Sommet virtuel de Sophrologie](#), une initiative de Laurence Roux-Fouillet et Sophie Chabaud mettant la sophrologie à la disposition de tous, Judith Dumas a animé une conférence sur le thème "**Supervision en sophrologie, cadre et contenu, de l'analyse de la pratique à celle de la relation d'aide**".

Les participant-es ont été nombreux-ses à souligner la qualité et la pertinence de cette intervention qui a répondu à de nombreuses interrogations, tant sur le fond que sur la forme.

Après avoir présenté la S.F.S., [sa mission](#) et ses activités, Judith a abordé quelques points essentiels en **supervision**, notamment : sa définition, cadre, format (individuel ou collectif), contenu (que peut-on apporter en supervision ?), périodicité, pré-requis et objectifs.

Puis elle a divisé son allocution en 2 parties :

- **L'analyse de la pratique** qui permet de s'interroger sur les modalités de réalisation de l'anamnèse, la construction d'un programme de suivi dans le cadre de l'accompagnement mais aussi les choix et les indications des pratiques sélectionnées selon la problématique du consultant,
- **L'analyse de la relation d'aide**, qui interroge sur ce qui résonne et se projette aussi parfois chez le sophrologue dans la relation au consultant et permet de maintenir la dynamique de l'alliance tout au long de l'accompagnement à travers un processus de réflexion permettant d'intégrer l'expérience autant que de prendre de la distance.



Enfin, elle a également abordé les questions relatives au **choix d'un superviseur** au regard de son expérience, de son courant de pensée, de sa formation et de son savoir-être, sans oublier les aspects de déontologie, d'éthique, de confraternité et de respect de la spécificité de la pratique sophrologique dans la relation aux consultants et aux autres professionnels concernés.

Nous remercions [Laurence Roux-Fouillet](#) et Sophie Chabaud, toutes deux co-organisatrices du Sommet virtuel de Sophrologie, pour cette invitation à s'exprimer sur ce sujet central et pour leur décision de mettre cette conférence à disposition du plus grand nombre, [sur Youtube, en accès libre et gratuit.](#)

La formation continue

Suivre une formation complémentaire permet de revisiter sa pratique, de se questionner, de porter un regard nouveau sur ses acquis et d'acquérir des compétences nouvelles et complémentaires pour sécuriser et optimiser ses accompagnements.

Voici une sélection des séminaires proposés par les écoles membres de la S.F.S.

Vous trouverez d'autres propositions d'[ateliers et séminaires sur notre site.](#)



Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée

Vincennes, du 30 septembre au 4 octobre 2024 (module 1) et 13 au 17 janvier 2025 (module 2), spécialisation **Sophrologie appliquée à l'entreprise : devenir formateur en QVCT**, avec Vimla LAMARA

[Plus d'infos sur le site de l'ESSA](#)

Vincennes, du 21 sept 2024 au 15 juin 2025, **cycle supérieur de sophrologue spécialiste en phénoménologie existentielle**, avec Anne ALMQVIST, Patricia GOTTELAND, Anne MITHIEUX, Sophie SCHANG et Manon SOUPAULT

[Plus d'infos sur le site de l'ESSA](#)



Centre de formation Zuili

Avignon, du 6 au 8 septembre 2024, spécialisation **Sophrologie et gestion du stress**, avec Eliane

SAINT-LARY

[Plus d'infos sur le site du centre Zuili](#)

Avignon, 5 et 6 octobre 2024, spécialisation **Sophrologie et régulation des émotions**, avec Eliane SAINT-LARY

[Plus d'infos sur le site du centre Zuili](#)



Centre de Formation des Sophrologues Professionnels

Rouen, 5 et 6 octobre 2024,

Sophrologie et Cancer, avec Anne SENLECCQ-DUCROCCQ

[Plus d'infos sur le site du CFSP](#)



École Alsacienne de Sophrologie

Wolfisheim, 19 et 20 octobre 2024,

Comprendre l'adolescence, accompagner ados et parents par la sophrologie, avec Judith DUMAS

[Plus d'infos sur le site de l'EAS](#)



ISSP – Institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris

Paris, 12 octobre 2024, spécialisation

Sophrologie et psychothérapie, avec Claude CHATILLON

[Plus d'infos sur le site de l'ISSP](#)

Paris, 13 octobre 2024, spécialisation

Sophrologie et psychologie positive, avec Judith DUMAS



Centre Évolution Formation Conseil

Montereau, en mixte présentiel/distanciel, les 20, 21, 28

et 29 septembre 2024, **Stratégies d'accompagnement pour les personnalités à haute sensibilité**, avec Judith DUMAS

[Plus d'infos sur le site de l'EFC](#)

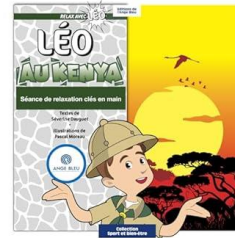
Montereau, du 25 au 27 octobre 2024,

Accompagnement des grands séniors en EHPAD, avec Christelle BRIOT

[Plus d'infos sur le site de l'EFC](#)

Montereau, les 16 et 17 novembre 2024, **Supervision en sophrologie**, avec Judith DUMAS

La librairie de la S.F.S.



Séverine DAUGUET, *Léo au Kenya*

Une séance de relaxation sous forme de voyage, pour les enfants de 6 à 10 ans, pour leur apprendre à se relaxer, à se mettre à l'écoute

de leur corps et de leurs sensations, à apprivoiser leurs émotions et à développer leur potentiel imaginaire et créatif.

Éditions de l'Ange Bleu, 14.90 €



Congrès 2023, *Temps, temporalité et espace*

Pour son congrès 2023, la S.F.S. a choisi de continuer à interroger les fondements de notre discipline et de s'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 celui 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 subjectivement.

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

Du temps des montres, le Maître des horloges, à celui du désir, du soi autobiographique, savons-nous l'apprivoiser, le conquérir, l'habiter ou bien parfois l'oublier, s'en affranchir ?

Les Actes de congrès 2023 reprennent l'ensemble des conférences prononcées à cette occasion et parfois complétées par leurs auteurs-trices dans le cadre de leur contribution éditoriale.

Ed. L'Harmattan, 18 € - disponible dans la [boutique en ligne SFS](#)

Enquête sur notre métier

Pour la **9^e année consécutive**, [Sabine Pernet](#) lance une consultation sur le **métier de sophrologue** : quel est notre mode d'exercice, combien gagnons-nous avec la sophrologie, quelles sont nos formations... autant de questions pertinentes qui nous donnent un panorama de notre métier, année après année.



Cette 9^e édition s'inscrit dans la continuité. Des questions courtes, précises, destinées à dresser une image la plus fidèle possible de notre métier.

Comme tous les ans, ce questionnaire est anonyme. Une adresse mail est demandée pour assurer un minimum de contrôle mais, avant traitement des informations, les données sont anonymisées. Enfin, après traitement, l'ensemble du fichier est détruit.

Vous pouvez répondre à ce questionnaire anonyme [sur son site](#).

Contact

Société Française de Sophrologie
8 rue des Favorites – 75015 Paris
Tel. 01 40 56 94 95

contact@sophrologie-francaise.com

Site : www.sophrologie-francaise.com

Facebook : www.facebook.com/Societe-Francaise-de-Sophrologie

Instagram :
www.instagram.com/societe_francaise_sophrologie

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/société-française-de-sophrologie/>