

Septembre 2024

Édito

Cher·e·s Ami·es,

Déjà septembre et la reprise de nos activités après la parenthèse de l'été et des Jeux Olympiques.

Je souhaite à tou·tes, une reprise énergique, des projets et des plaisirs partagés.

La SFS reprend ses activités avec cette newsletter, la prochaine rencontre professionnelle autour du deuil et le congrès de fin d'année qui nous permettra cette année d'interroger notre rapport au corps « Corps à vivre »

Grâce à vous tou·tes la SFS continue d'exister et de faire avancer la sophrologie dans ses diverses dimensions.

Alors bel automne à tou·tes et au plaisir de se retrouver.

Claude Chatillon
Présidente de la SFS

Zoom sur nos actions

Les rencontres professionnelles

Ces débats en visioconférence autour de thèmes au cœur de nos pratiques rencontrent un franc succès auprès des sophrologues, confirmés ou en formation.

Pour celles et ceux qui ne peuvent y participer, les synthèses de ces échanges sont [publiées sur notre site](#).

Vous trouverez ainsi le compte-rendu de mars sur la [juste alliance](#) et celui de juin sur le [mécanisme anxiété-confiance](#).

La prochaine rencontre aura lieu le samedi 21 septembre autour de [l'accompagnement des différentes formes de deuil par la sophrologie](#), une occasion de réfléchir à l'adaptation de nos pratiques face aux changements sociétaux, aux valeurs malmenées, à la place à trouver.

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 thème retenu pour 2024 est **Un corps à vivre, corps parlant, corps en mouvement**.

Comme à l'habitude il y aura des conférences, mais aussi des pratiques.

Le programme et les informations sont mises à jour sur le [site dédié du congrès](#).

Nous vous attendons nombreux·ses pour participer à la richesse des échanges.

Actions en faveur des sophrologues installés·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 formés·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 et sera animée comme à l'habitude par Jean-Pascal Cabrera et Nathalie Malardeau-Gauzentes.

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](#).

La librairie de la S.F.S.



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...

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](#)



Gaëlle PITON et Jean-Jacques GRIOT, Méditer avec la musique classique

Gaëlle Piton, sophrologue, Jean-Jacques Griot, musicologue, vous invitent à vivre une expérience immersive pour une connexion nouvelle à la musique et à soi.

En explorant 16 œuvres musicales (Mozart, Beethoven, Tchaïkovski...), les auteurs vous accompagnent dans une expérience immersive totalement novatrice.

Grâce à des clés d'écoute et des outils sensibles (méditation, sophrologie...), profitez de moments

précieux de connexion à la musique en pleine présence.

Ed. Eyrolles, 16 €

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 **Mireille BARREAU**.

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 émergente est le merveilleux.

Le merveilleux qui s'éveille dans la vie en mouvement (5^e système : circulation d'énergie dans les jambes, les pieds).

Le merveilleux de l'énergie qui se transforme : sensation de mouvements, gargouillis et perception d'une turbine en action profonde et douce dans mon ventre (4^e système). Je sens la confiance dans mes « tripes ». Cela fonctionne.

Le merveilleux de l'amour, le cœur qui bat et qui résonne qui fait se propager une énergie colorée, rose et orangée, douce et chaude qui remonte vers la surface de la peau, je ressens des molécules rondes qui s'évaporent, partent en voyage vers l'inconnu.

Le merveilleux qui habite la voix, les mots, présence des cordes vocales en mouvement (2^e système) et du cou et des épaules en résonance, j'entends les voix qui chantent, que j'aime entendre, la voix des âmes qui me touchent.

Le merveilleux que je ressens et qui circule dans la boîte crânienne, chaleur tiède, circulation et trafic d'étonnement.

C'est grand à l'intérieur, c'est chaud, c'est fluide, en mouvement permanent.

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

Le glacier Perito Moreno, en Patagonie argentine.

Une pure splendeur, tout en mouvement bleuté, force et subtilité s'allient, une œuvre d'art où l'on devine le divin incarné.



Si cette valeur était une odeur.

L'odeur de la neige fraîche, aucun mot pour la décrire, c'est ce qui est merveilleux. Il faut vivre cette odeur pour la connaître, pas seulement la sentir. Elle accompagne le craquement des pas et enveloppe le marcheur délicatement, une pure merveille !

Si cette valeur était un son.

Le chant des oiseaux en forêt, ces musiciens invisibles qui célèbrent la nature et composent tous ensemble des odes à la vie, des instantanés uniques et merveilleux.



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Septembre 2024

Si cette valeur était un mets.

Facile ! Le gâteau « Le Merveilleux », mélange de craquants meringués avec des copeaux de chocolat noir et une crème légère fondante. J'adore les « Petits Merveilleux ».

Si cette valeur était une matière.

L'eau, source de tout, de la vie, l'eau qui est en nous, qui circule, autour de nous, l'eau qui lave, hydrate, nourrit la terre, l'eau qui éteint, l'eau qui porte, l'eau qui transporte, l'eau qui s'élève et disparaît, l'eau précieuse, une merveille à protéger !

Si cette valeur enfin était une technique sophrologique.

La marche phronique du 4^e degré :

« Regarder ce qui m'entoure comme si c'était la première fois » et la « Sophro présence des valeurs ».

La valeur du merveilleux s'est révélée en moi en 2001 lors de cette pratique à l'Académie de Sophrologie de Paris.

Je ne l'attendais pas et elle a surgi, s'est imposée et j'ai perçu dans tout mon corps cette présence qui m'a ouvert sur la présence de la beauté et du besoin de l'intégrer à mon quotidien. Elle a gardé une place majeure dans mon menu de valeurs.

Avec un regard neuf, accueillir la beauté sous toutes ses formes les plus inattendues, sa présence, sa force, celle de la nature, des êtres et des objets, de l'Univers. Pouvoir se sentir intégré dans cet esthétisme et y contribuer à son niveau par des mots, des actes ou autres choses : essayer de faire le beau et le bien au quotidien.

Comment ma valeur me guide dans ma vie. Comment elle me met en mouvement sur le plan émotionnel et personnel.

Elle a un rôle fondamental car elle oriente ma vie : grâce à elle, ma capacité d'émerveillement a grandi. Elle me permet d'être libre, de diminuer la peur anxieuse, d'accueillir la joie qu'elle provoque, de ne pas désespérer quand des événements me laissent à penser que l'humanité est en danger. Le Merveilleux est partout à qui prend le temps de le voir. L'émerveillement est une source inépuisable pour mieux vivre ensemble car il se partage. Je le reçois

comme un cadeau car il m'est offert par ce qui m'entoure, les êtres vivants, la nature et l'Univers. Je me rends disponible pour l'accueillir. Il vibre en moi et réveille mon humanité au plus profond de mes cellules. C'est quelque chose de très corporel.

Quartier libre :

Ma maxime : J'honore au quotidien ce formidable cadeau que j'ai reçu : la vie en mouvement !

Et un livre que j'ai adoré : « *Et la lumière fut* » de Jacques Lusseyran. Je l'ai trouvé inspirant, poétique, sensoriel et éclairant !

Courte bio

Mireille Barreau, sophrologue conseil, formatrice, conférencière.

Auteure du livre *Destination Sommeil, en finir avec les insomnies et retrouver le plaisir de dormir*, éditions Mardaga.

Cours en ligne par épisode : www.sator.fr/cours/destination-sommeil

Site web : www.4moreharmony.com

Informations Adhérent-es

Depuis sa mise en ligne fin mars 2023, le nouveau site de la S.F.S. reçoit entre 500 et 600 visiteurs par semaine, dont de nombreuses consultations des pages de l'agenda des activités et événements.

Au-delà d'un visuel plus ergonomique et agréable, cette nouvelle version est également **plus efficace** en termes de **référencement**, et permet ainsi une **meilleure visibilité de nos annuaires et répertoire d'activités**. Ce qui représente un bénéfice pour nos adhérent-es et notre réseau d'écoles de formation.

L'**Espace Adhérent** vous permet de **mettre en ligne vos annonces d'activités** et de mettre votre fiche à jour, si vous êtes abonné-e à l'annuaire.

Tous les adhérents de la S.F.S. à jour de cotisation 2024 ont la possibilité d'ajouter leurs **activités de groupe sur l'agenda des événements**.

Ceci concerne

- les **groupes de pratique hebdomadaires**,
- les **stages**,
- les **ateliers** ponctuels ou réguliers,
- éventuellement les **groupes de supervision** si vous êtes superviseur-e
- ou les **séminaires de formation** si vous êtes formateur-trice.

N'hésitez pas à alimenter cet agenda **en publiant vos annonces d'activités**.



Le secrétariat vous communiquera vos codes d'accès si vous les avez oubliés et vous enverra le manuel d'utilisation qui vous guidera pas à pas.

Hommage à Daniel Kieffer



Nous apprenons avec une grande tristesse le décès de Daniel Kieffer, pionnier de la naturopathie, et qui s'est intéressé très tôt également à la Sophrologie, créant à cette fin au sein du CENATHO un enseignement de qualité de notre discipline.

Au fil du temps il est resté en lien avec la SFS et son école de sophrologie fait partie dans notre réseau.

Daniel a participé par ses recherches et son enseignement à développer les incroyables ressources de notre conscience et de notre corps en lien avec la nature.

Nous adressons nos meilleures pensées à ses proches, ses élèves et son équipe enseignante.

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.

Les séminaires de formation continue peuvent être financés par le FIF-PL ou l'AGEFICE.

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, 4-5 novembre, puis 18-19 novembre 2024, spécialisation **Relation d'aide en sophrologie**, avec Patricia GOTTELAND

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

Vincennes, 18-19 novembre puis 2-3 décembre 2024, **Sophrologie appliquée à l'enfance et l'adolescence**, avec Anne MITHIEUX

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

Distanciel, 15 et 22 novembre 2024, **Travail sur écran : techniques sophrologiques pour limiter la fatigue visuelle et prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS)**, avec Vimla LAMARA

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



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](#)



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Septembre 2024



Centre de formation 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](#)

Avignon, 16 et 17 novembre 2024, spécialisation **Confiance en soi, estime de soi, assertivité**, avec Lorainne BINOCHE et 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

SENLECC-DUCROCQ

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

Caen, du 15 au 17 novembre 2024, **Sophrologie, sommeil et vigilance**, niveau 2, avec Caroline ROME

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



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

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

Paris, 16 et 17 novembre 2024, spécialisation **Troubles addictifs et alimentaire**, avec Luc MARCELOT, Dr Nicolas THIERCELIN et Dr Julia HUNGLER

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



IPEES – Institut de Psychothérapie et d'Enseignement en Sophrologie

Lyon, 11 et 22 octobre 2024, **Sophrologie et anorexie, boulimie, hyperphagie**, avec Sandra ARNAUD-GARDAIR

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

Lyon, 25 octobre, 15 et 29 novembre 2024, **Sophrologie et addictions**, avec Sandra ARNAUD-GARDAIR

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



Centre Évolution Formation Conseil

Montereau, en mixte présentiel/distanciel, du 21 au 23 septembre et du 19 au 21 octobre 2024, **Créer et animer des ateliers en relaxation guidée**, avec Patricia PENOT

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

Montereau, du 14 au 16 octobre 2024, **Maîtriser la sophrologie pour les adolescents**, avec Florence BINAY

[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](#)

Partenariat Cabinet Mazarin



La SFS poursuit son partenariat exclusif avec Mike PROCACCIA, conseiller en **éducation financière et**



Septembre 2024

gestion de patrimoine pour le cabinet Mazarin, avec un nouvel atelier sur le thème : **Acheter ou louer sa résidence principale ?**

Avez-vous déjà entendu cette formule : « je préfère rembourser un crédit immobilier plutôt que payer un loyer et jeter mon argent par les fenêtres »?

Si cela vous interpelle, rendez-vous le **jeudi 19 septembre à 19h30 en visio**, pour échanger et débattre avec Mike PROCACCIA qui répondra à vos questions.

Au programme de cet échange :

- **Mythes ou réalités** : Démystifier les croyances courantes et comprendre les enjeux entre acheter ou louer
- **Évaluer votre capacité** : Déterminer l'option la plus pertinente en fonction de vos objectifs et vos leviers
- **Préparer le terrain** : Quelle que soit votre situation, nous nous vous donnerons les clés pour passer à l'action

Cet atelier est réservé aux adhérents de la SFS, [contactez le secrétariat](#) pour obtenir le lien d'inscription.

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/>