

Édito

Cher·e·s Ami·es,

2025, année nouvelle, est selon l'astrologie chinoise l'année du serpent qui évoque transformation et renouveau. Je souhaite donc à tous et toutes une belle année 2025 pleine de renouveau et de perspectives agréables et que notre pratique de la sophrologie accompagne les transformations et apaisements attendus par nos consultant·es.

Comme chaque année la SFS tient en janvier son Assemblée Générale je vous invite à y participer nombreux·ses pour que nous restions au plus près de vos besoins et attentes.

Alors très bonne année 2025, et au plaisir de vous retrouver lors de nos évènements.

Claude Chatillon
Présidente de la SFS

Zoom sur nos actions

Assemblée Générale 2024

L'Assemblée générale de la SFS est prévue le **25 janvier 2025**. Il y aura des élections et nous présenterons le bilan 2024, les missions et actions du Conseil d'Administration, ainsi que les changements proposés.

Pour rappel la SFS est une Société Savante sous la forme d'une association soumise à loi de 1901, donc à but non lucratif et qui ne fonctionne que grâce aux cotisations de nos adhérent·es, alors un grand merci à celles et ceux qui nous soutiennent.

Rencontres professionnelles 2025

Nous allons programmer les rencontres professionnelles pour l'année 2025, en espérant vous y retrouver nombreux·ses.

Retour sur le congrès 2024

Le congrès annuel de la S.F.S. s'est déroulé les 30 novembre et 1er décembre 2024 à Paris sur le thème du Corps à Vivre, dans un lieu atypique et accueillant, au cœur du quartier du Marais.

Pendant ces 2 journées, au gré des conférences et des pratiques, les participant·e·s ont pu apprécier la richesse et la diversité des interventions des conférencières et conférenciers. Chacun·e selon sa spécificité a su souligner la place centrale du corps dans nos pratiques et dans nos vies ; le corps comme point d'ancrage bien sûr, mais aussi comme lieu d'expression de nos émotions et de nos ressentis.

Les temps de pause et la soirée festive ont permis à tous·tes d'échanger et de partager dans la convivialité.

Quelques [photos du congrès ici](#).



Vous pouvez (ré)écouter l'intégralité des conférences [en commandant la clé USB des enregistrements](#).

Assises des Pratiques complémentaires

La S.F.S. est partenaire de Médecine pour les Assises des Pratiques complémentaires, qui se dérouleront le **19 février 2025**, à Paris.

Janvier 2025



Au programme de cette rencontre : des conférences, des tables-rondes, des pratiques, et également des temps de convivialité pour échanger et élargir son réseau.

Code promo pour les adhérents de la S.F.S.

[Toutes les infos sur notre site.](#)

À la Une

Médiation de pleine conscience et sophrologie, deux mots qui vont si bien ensemble

par Marcella

Le samedi 21 décembre dernier était la Journée Internationale de la Méditation.

Mais quels sont ses points communs avec la sophrologie ?

La méditation de pleine conscience et la sophrologie sont deux méthodes qui commencent par le corps. Elles sont curieusement différentes et similaires.

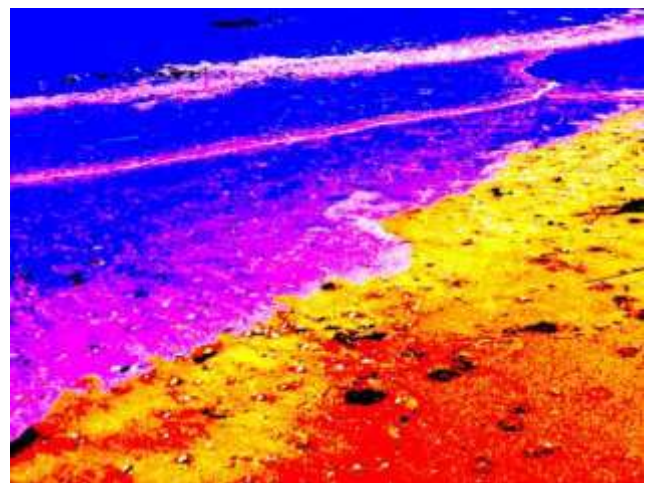
Je suis sophrologue depuis bientôt 10 ans. À titre personnel, j'ai toujours appelé la sophrologie, *méthode corporelle-psycho* plutôt que *psychocorporelle* compte-tenu de son attention première au corps.

L'an dernier, j'ai suivi un Diplôme Universitaire à Paris Sorbonne, intitulé : *méditation de pleine conscience, gestion du stress et relation soin*, dirigé

par la Professeure Corinne Isnard Bagnis, néphrologue.

Tout au long de cette formation passionnante, les liens entre les deux méthodes se construisent de la manière la plus fluide qui soit. J'ai pu mesurer combien elles sont complémentaires, combien elles s'imbriquent l'une dans l'autre pour se nourrir mutuellement.

Aujourd'hui, plus que jamais, elles me sont indispensables dans mon travail.



Quelques mots sur la méditation de pleine conscience. Extraits de la préface de l'indispensable livre de Corinne Isnard Bagnis *La pleine conscience au service de la relation soin* (éditions Deboeck)

La méditation est une pratique millénaire associée à toutes les traditions spirituelles et religieuses. La méditation de pleine conscience à laquelle nous avons accès aujourd'hui en Occident est issue de la tradition bouddhiste... Elle a fait l'objet d'une évolution importante depuis les années 60 dans sa forme et sur le fond pour que les occidentaux puissent s'approprier ces pratiques. (...) Si la pratique méditative reste un long chemin et repose sur un travail personnel difficile, ses grands principes fondamentaux tels qu'énoncés par John Kabat-Zinn peuvent paraître finalement assez simples. Cet entraînement du mental mobilise principalement l'attention qu'elle nous propose de se centrer sur les expériences liées à l'instant présent.

- *Accueillir l'instant présent (introduire de la distance entre les productions de notre mental et nous-même)*
- *Cultiver la patience (ne rien attendre et cultiver la patience à loisir)*
- *L'esprit du débutant (regard neuf porté sur les choses et les événements)*
- *La confiance (nous avons tous cette compétence, cette capacité à regarder en nous pour mieux ressentir nos expériences sensorielles, émotionnelles)*
- *Le non-effort (l'observation de nos expériences n'induit pas d'effort au sens où il n'y aura pas besoin de « faire » quoi que ce soit, mais juste d'accueillir l'expérience telle qu'elle est, ce qui demande constance et engagement).*
- *Le lâcher-prise (ne pas s'accrocher, ne pas retenir, ne pas refuser et laisser-être)*
- *L'engagement de l'autodiscipline et l'intentionnalité (s'engager sur le chemin qui va nous mettre face à nous-même nécessite de la volonté. C'est le choix de travailler au plus profond de nous pour laisser le changement se faire et découvrir plus de calme, moins de stress, plus de paix)*

On voit là toutes les correspondances entre la sophrologie et la méditation de pleine conscience.

Nous ne présenterons pas notre méthode dans cet article, ce serait redondant... mais faisons ici simplement un bilan des techniques utilisées en séance : la respiration en conscience ; les exercices de tension-détente musculaire ; les techniques de relaxation dynamique, aussi appelées RD (mouvements lents sur rythme respiratoire précis pour une prise de conscience fine du corps) ; les visualisations, ainsi que des temps de méditation (notamment au niveau de la RD3 et des marches méditatives de la RD4).

Alors, à quand une journée mondiale de la sophrologie ?

L'article complet, [c'est ici](#).

La librairie de la S.F.S.



Corinne MESSALATI-MARQUET et Marie-José BROCHON, Qui veut être l'amie d'Osmie ?

Une nouveauté autour des émotions. Un livre destiné aux tout petits *Qui veut être l'ami d'Osmie* de Corinne Messalati-

Marquet et Marie-José Brochon, illustré par Eva Tommy-Martin.

Dans un jardin, une petite abeille nommée Osmie profite de l'été pour agrandir son cercle d'amis. Ces rencontres ne se passent pas comme prévu et Coco l'escargot va l'aider à calmer ses émotions avec un petit mot magique qui parcourt le livre. Les dernières pages sont consacrées à quelques conseils et secrets échangés avec les lecteur-ices. En route pour le jardin.

Les livres peuvent être commandés à l'adresse suivante : editions.majoco@gmail.com

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 **Ariane JOHNSON**.

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.

Les 3 valeurs incompressibles de mon existence actuelle sont l'honnêteté, la sincérité et l'amour. Ces 3 valeurs sont liées aux relations entre les personnes.

La première, l'honnêteté, c'est reconnaître la place et la responsabilité de chacun. Cela conduit à reconnaître son identité bien différente de l'identité de l'autre, ceci étant le point de départ d'une relation d'altérité.

Ma 2^e valeur est la sincérité, une valeur nécessaire à une relation vraie et authentique. Ces 2 valeurs me paraissent nécessaires pour construire des relations. Mais ces relations ne peuvent s'épanouir qu'avec une 3^e valeur qui pour moi doit être l'aboutissement des relations : l'amour. C'est cette valeur que je conserve.

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

Ce serait l'œuvre de Banksy « L'amour est dans l'air ». C'est une œuvre peinte sur la barrière en béton qui sépare Israël de la Palestine en plein Jérusalem. Elle évoque un jeune homme qui lance un bouquet de fleurs pour délivrer un message de paix et d'amour. Banksy semble dire « jetons-nous des fleurs » au lieu de pierres. Le message suggère que l'amour, la beauté et la compassion sont les armes les plus efficaces pour des relations de paix.



Si cette valeur était une odeur.

Ce serait l'odeur du jasmin, une odeur sucrée, douce, florale et légèrement musquée. Une odeur envoûtante qui m'évoque l'amour, l'intimité, la beauté, la féminité, la douceur. Je suis une adepte du thé au jasmin...

Si cette valeur était un son.

Les rires d'enfants sont l'expression pure et authentique de la joie, de l'innocence et du bien-être. Les enfants, symbolisent pour moi la pureté, ils ressentent et partagent un amour inconditionnel, sans se soucier des conventions sociales, ni des attentes. La sincérité de leurs rires me rappelle, l'essence de l'amour, libre et authentique. Le rire de mes deux garçons m'éveille à des sentiments de joie et d'amour. Il me rappelle que l'amour est une expérience humaine fondamentale, présente dès les premiers instants de la vie.

Si cette valeur était un mets.

Ce serait le chocolat. Sa texture fondante et son goût délicieux symbolisent la douceur et la tendresse présentes dans les sentiments affectifs. Croquer dans un morceau de chocolat me procure du bonheur, m'éveille à des sensations de plaisir et de réconfort. Le chocolat peut me rappeler des souvenirs heureux, des souvenirs d'enfance et de jours de fêtes, des moments de partages et d'heureuses retrouvailles.

Si cette valeur était une matière.

Le cachemire évoque pour moi l'amour. Le cachemire est particulièrement doux, cette qualité m'évoque la tendresse et la délicatesse que l'on peut retrouver dans l'amour. Le cachemire, bien que très léger, fait partie des matières naturelles les plus chaudes. Cette chaleur me rappelle l'amour, qu'il soit romantique, familial ou amical, l'amour qui réchauffe, qui enveloppe et réconforte.

Si cette valeur enfin était une technique sophrologique.

Ce serait une Sophro Présence de la valeur Amour, dans un premier temps partir à la rencontre de la valeur Amour puis corporaliser cette valeur dans notre corps et enfin écouter ce qu'elle éveille en nous.

Janvier 2025

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

L'amour est ma boussole émotionnelle et morale. Il m'aide à trouver du sens et une raison d'être. L'amour m'aide à surmonter mes difficultés, il m'aide dans ma résilience et me donne de la force en me rappelant que je ne suis pas seule.

L'amour m'aide à grandir, à créer des liens et à développer une vie riche et épanouie. Que ce soit à travers mes relations personnelles ou mon rapport au monde, l'amour me pousse à être plus authentique, plus altruiste et à vivre avec encore plus de profondeur et de sensibilité.

Je pense que dans un couple, l'amour véritable et inconditionnel est possible si les deux partenaires peuvent s'épanouir individuellement tout en évoluant ensemble. Cet amour ne cherche pas à contrôler ou à limiter l'autre, mais au contraire à lui permettre d'être libre et épanouie. Cet amour transcende les besoins de possession ou de contrôle, laissant place à une liberté d'aimer et d'être aimé sans restriction.

Quartier libre !

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

Un livre que j'ai adoré, « Les gens qui s'aiment », de Marcella et Elsa Hieramente. C'est un livre artisanal, réalisé à la main qui met en lumière le sentiment amoureux avec des petites phrases à méditer. C'est poétique, doux, les dessins y sont magnifiques. C'est un dictame pour le cœur.



Je vous offre une de ces petites phrases :

« Les gens qui s'aiment savent que jamais rien ne se termine. »

Biographie

Ariane Johnson, sophrologue certifiée RNCP, diplômée de l'Académie de Sophrologie de Paris.

Site internet <https://sophrologie-37.com/>

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](#).



École Supérieure de Sophrologie Appliquée

Vincennes, 10-11 février + 3-4 mars 2025, **MIND UP Trainer pour les sophrologues**, avec Anne ALMQVIST

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

Vincennes, du 7 au 10 avril, **Sophrologie appliquée à l'accompagnement des émotions**, avec Patricia GOTTELAND

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



Centre de formation Zulty

Avignon, 1^{er} et 2 mars 2025, **Corps et voix : explorez votre potentiel corporel et vocal**, avec Tania ZOLTY

ZOLTY



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Janvier 2025

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

Avignon, du 18 au 20 avril 2025, **Sophrologie et troubles des conduites alimentaires**, avec Lorainne BINOCHÉ

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



Centre de Formation des Sophrologues Professionnels

Rouen, du 28 février au 2 mars 2025, **Sophrologie, enfants et adolescents**, avec Malika VUE-IDIR

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

Rennes, du 14 au 16 mars 2025, **Sophrologie et douleur**, avec Pierre BÉRAUD

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



ISSP – Institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris

Paris, 8-9 mars 2025, spécialisation **Sophrologie et psychosomatique**, avec Gérard THOURAILLE

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

Paris, 26-27 avril 2025, spécialisation **Sophrologie et psychotraumatologie**, avec Claude CHATILLON

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



Centre Évolution Formation Conseil

Montereau, du 21 au 23 février 2025, **Accompagner la communication prénatale et le bien-être émotionnel de la femme enceinte**, avec Patricia PENOT

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

Montereau, du 11-12 et 27 février 2025, **Maîtriser la sophro-étude des phénomènes, niveau 2**, avec Patricia PENOT

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

Montereau, du 4 au 6 mars 2025, **Maîtriser la sophrologie pour les enfants et adolescents**, avec Florence BINAY

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



CENATHO

En visioconférence, 5 et 6 février 2025, **Enfants et adultes TDAH : la sophrologie pour les accompagner**, avec Florence BINAY

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



Ecole Alsacienne de Sophrologie

Wolfisheim, 26 et 27 avril 2025, **Sophrologie et psychosomatique**, avec Isabelle CURTIL

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

Partenariat Cabinet Mazarin



Tout au long de l'année 2024, Mike PROCACCIA a accompagné les adhérents de la SFS à travers plusieurs ateliers d'éducation financière.

Le dernier avait pour ambition de vous donner des **clés de compréhension** afin de préparer votre avenir et de souligner l'importance d'**anticiper** pour disposer d'un maximum de liberté financière.

En 2025, le partenariat continue. **Place à l'action** avec un nouvel atelier d'éducation financière !

RDV le jeudi 13 février à 19h30 en visioconférence pour échanger et débattre pendant 1h avec Mike,



conseiller en gestion de patrimoine au Cabinet Mazarin.

Au programme de cet échange :

1. **Un exemple concret d'une stratégie d'investissement permettant de** générer des revenus mensuels complémentaires grâce à une stratégie adaptée. Cet exemple vous donnera une idée précise de la mise en place d'une stratégie efficace.
2. **Un échange interactif** pour poser vos questions et obtenir des réponses personnalisées adaptées à vos priorités et à votre situation financière.

Nous sommes impatients d'échanger avec vous le **jeudi 13 février à 19h30 en visio !**

Cet atelier est réservé aux adhérent-es 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-française.com

Site : www.sophrologie-française.com

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

Instagram :
[www.instagram.com/societe française sophrologie](https://www.instagram.com/societe_française_sophrologie)

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