



Janvier 2020

Edito

Toute l'équipe de **la SFS vous souhaite une belle année 2020**, pleine de sérénité, de réussite, de bonheur et de santé !

Cette année 2020 qui amorce une nouvelle décennie sera très chargée pour la SFS qui continue de **vous représenter tant à l'AFNOR** qu'auprès de **l'INSERM**, ainsi qu'à travers ses rencontres et Congrès.

Cette année a démarré pour nous avec **l'Assemblée Générale de la SFS** qui a réuni peu de monde en raison des perturbations actuelles dans les transports. Toutefois, avec vos pouvoirs, nous avons pu néanmoins la tenir.

Les membres sortants, **Claude Chatillon, Geneviève Vermeil et Benoit Fouché** ont été réélus. Le Bureau a été renouvelé. Les membres du CA, que j'ai le plaisir de présider, et qui vous représentent, sont visibles sur notre site internet, ainsi que leurs fonctions et actions.

Notre **journée professionnelle du 25 janvier 2020** sur le thème, ô combien actuel, de la **surcharge mentale**, s'est déclinée dans trois domaines : la performance au travail, l'explosion des rythmes sociaux et les difficultés scolaires. Cette journée a réuni **près de 60 sophrologues chevronnés ou débutants**, d'horizons différents, mais tous passionnés par leur pratique et heureux de pouvoir **partager leurs expériences et questionnements**.

Nos discussions et échanges ont été enrichissants et variés. La synthèse de nos réflexions sera diffusée prochainement.

Si des thèmes de réflexion vous intéressent, n'hésitez pas à nous l'indiquer au plus vite par mail ou sur les réseaux sociaux. C'est **grâce à vous** et par **nos manifestations** et **nos actions** que nous aidons à faire avancer la Sophrologie.

Prochain rendez-vous : le **Congrès 2020** qui aura lieu à **Paris les 5 et 6 décembre**. Réservez cette date dès à présent.

Je nous souhaite à tous et toutes de belles avancées et réussites.

Claude Chatillon
Présidente de la SFS

Zoom sur nos actions en cours

Journée professionnelle sur le thème de la Surcharge mentale

La journée Professionnelle de la SFS a eu lieu le 25 janvier 2020 avec une belle participation, des **échanges très riches** et le plaisir de constater la **créativité et l'inventivité des sophrologues** face aux demandes de nos consultants.

Les sophrologues peuvent intervenir dans de nombreux domaines ! À nous, donc, de continuer à faire connaître notre discipline et ses nombreux champs d'action.

Prochain congrès de la S.F.S.

Le prochain congrès de la SFS se déroulera à **Paris les 5 et 6 décembre 2020**. Le thème et le choix des conférences sont à l'étude et vous seront communiqués très prochainement.

Norme AFNOR NF SERVICES pour la sophrologie

La SFS continue de participer aux réunions sur la Norme AFNOR. En 2020 nous souhaitons faire avancer la **réflexion sur la Norme**. Une première réunion a eu lieu le 23 janvier 2020 et les discussions progressent. **5 autres réunions** sont programmées de **mars à juillet 2020**, auxquelles la SFS sera présente.

Les infos pratiques adhérents

Les obligations du sophrologue en exercice : **l'assurance RC professionnelle** et la **médiation** pour les litiges de la consommation.

➤ Assurance RC pro

La S.F.S. a négocié, avec le **groupe MEDINAT**, un contrat groupe de Responsabilité Civile Professionnelle et option possible de Protection Juridique, voire de multirisques du local professionnel, qui permet à ses membres de bénéficier d'un **tarif préférentiel** pour la couverture proposée.

Sont concernés les sophrologues installés, en cours d'installation et/ou exerçant au sein d'établissements qui demandent une assurance. N'hésitez pas à comparer avec vos tarifs actuels.

➤ Médiation

La SFS a conclu dans l'intérêt de ses membres Sophrologues et Centres de formation, un **contrat type de Médiation** que vous pouvez souscrire si vous ne l'avez déjà fait par l'intermédiaire d'un Syndicat, d'une autre structure ou à titre particulier.

Il est rappelé que la mise en place de la médiation pour les litiges de consommation, est **obligatoire pour tous les professionnels depuis le 1er janvier 2016**, qu'elle est gratuite pour le consommateur (client) et à la charge du professionnel.

Le contrat a été conclu avec **l'Association des Médiateurs Européens (AME)**.

Les sophrologues adhérents de la SFS peuvent s'adresser au secrétariat (info@sophrologie-francaise.com) pour obtenir de plus amples informations, ainsi que les formulaires d'adhésion à ces deux organismes.

Les publications



Médecines complémentaires et alternatives – Pour ou Contre ? Regards croisés sur la médecine de demain

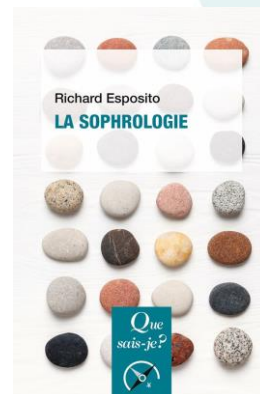
Homéopathie, hypnose, sophrologie, ostéopathie, méditation, chiropraxie, soins énergétiques...

Avec plus de 400 pratiques actuellement répertoriées, les médecines complémentaires et alternatives (MCA) alimentent le débat public en France, où nombreux sont ceux qui, de plus en plus, se tournent vers des méthodes de soins alternatives. Que sont exactement ces médecines complémentaires ? Sont-elles bénéfiques pour notre santé ? De quelles façons distinguer les approches de soins sécuritaires des méthodes douteuses, voire sectaires ? Comment identifier les pratiques adaptées à nos besoins ? Doit-on favoriser leur intégration ou au contraire les exclure de notre système de soins ?

Coordonné par une psychologue, un sociologue et un médecin, ce livre est le fruit d'une collaboration inédite entre professionnels de santé, patients, experts, élus politiques et représentants institutionnels.

Font partie des contributeurs Anne Almqvist, membre du CA de la S.F.S, Isabelle Talpain et Marie-Aude Gou.

Ed. Michalon, 24€.



Richard Esposito, La Sophrologie

Cet ouvrage, clair et concis, présente la sophrologie dans tous ses aspects : son histoire, ses domaines d'application, ses techniques. Le livre intègre également une réflexion sur l'enseignement et sur le bon usage de la sophrologie.

Janvier 2020

Richard Esposito, sophrologue, professeur de philosophie spécialisé en phénoménologie, est président du groupe d'épistémologie de la sophrologie (GES) et directeur du comité éditorial du magazine *Sophrologie, Pratiques et Perspectives*.

Coll. Que sais-je ?, 9€

La formation continue

La formation continue et les rencontres entre sophrologues sont une partie essentielle du métier de sophrologue.

Voici une sélection des activités proposées par les écoles membres à la S.F.S.

Cassiopée Formations



Chatou, les 8 et 9 février 2020,
journée d'initiation tous publics.

Découverte de la sophrologie et de la relation d'aide.

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

Institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris – ISSP

Paris, les 29 février et 1^{er} mars 2020,
spécialisation **Sophrologie adaptée aux enfants de 3 à 12 ans**

Pour apprendre à apprivoiser ses émotions et comprendre les acquisitions de l'enfant à partir des sens.



Paris, le 05 avril 2020, spécialisation **Sophrologie adaptée à l'adolescence.**

Comprendre les défis posés à nos adolescents pour mieux les accompagner.

Paris, les 20 et 21 juin 2020, spécialisation **Sophrologie, sexologie et couples.**

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

Ecole Alsacienne de Sophrologie – EAS

Strasbourg, les 7 et 8 mars 2020,
spécialisation **Sophrologie adaptée aux adolescents**

Outils intégrables en milieu scolaire, en groupe et/ou en individuel

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



Institut Européen de Sophro-Analyse – IESA



Paris, du 13 au 15 mars 2020,
Accueillir la vie : le stade foetal

Repérer chez soi-même et chez les personnes accompagnées, l'expression encore actuelle des besoins archaïques et y répondre de façon adéquate et accessible pour le tout *petit bébé* intérieur en demande.

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

Michèle Freud Formations

Saint-Raphaël, à partir du 31 janvier 2020, cycle de spécialisation en **Sophrothérapie-Sophroanalyse**

Formation ouverte aux sophrologues diplômés de toutes écoles souhaitant découvrir

de nouvelles pratiques notamment en sophroanalyse, psychopathologie clinique, psychanalyse et thérapie cognitive.

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



À la une

Interview de Marcella

Marcella, bonjour, vous êtes sophrologue et auteure de « Hop Hop Hop je grandis », un livre paru le 2 octobre 2019 et annoncé dans notre dernière newsletter.

Nous avons eu envie de vous rencontrer pour comprendre ce qui vous a poussé à écrire ce livre. Quelles sont vos sources d'inspiration ?



Eh bien, mes enfants tout d'abord ! En effet, je suis maman de 2 filles, toutes les deux nées un 2 décembre, à 18 ans d'intervalle.

Voici qui n'est pas banal !

Effectivement oui, et mes filles sont, dans mon

parcours d'écrivaine, une immense source d'inspiration !

Dans la relation à l'enfant et la façon que l'on a de la vivre en tant que parent, dans l'expérience que j'en ai tout du moins, il me semble que l'on peut ouvrir un espace de co-éducation permettant de donner et de recevoir, et en cela de grandir ensemble !

Il y a une possibilité de réciprocité dans l'accompagnement du parent au « grandir » de l'enfant et dans cet espace de partage, le parent nourrit et se nourrit aussi de l'évolution de l'enfant. Pour tout cela, j'éprouve une immense gratitude vis à vis des enfants.

Marcella, comment vous décririez-vous ?

Rires...

Je suis une fille qui nage, qui marche, qui aime, une mère, une écrivaine et une sophrologue, tout cela avec un égal et immense bonheur !

Je cherche de la légèreté en toute chose, j'essaie de danser ma vie et de conserver précieusement ma capacité à m'émerveiller, chaque jour.

Je vois la vie comme un matériau que l'on peut malaxer comme une pâte à modeler !

Pour cela sans doute, j'accorde beaucoup d'importance aux mouvements, afin d'être dans la présence du corps, de ses sauts et galipettes !

Quelque chose me porte à penser le corps comme support d'évolution de la conscience.

Le corps en mouvement est un formidable moyen d'exploration du vaste monde. Le corps qui marche, pas après pas, va de l'avant, comprend que l'on peut tomber et se relever aussi, le corps qui danse comme autant de mouvements conjugués et construits et le corps qui s'amuse et renforce notre capacité de joie.

Comment rencontrez-vous la sophrologie ?

Ma rencontre avec la sophrologie est une véritable intrigue !

Depuis quelques années déjà, j'ai ouvert un bureau de création éditoriale baptisé « bureau de Marcella » qui propose des textes poétiques pour la communication institutionnelle et commerciale de différentes marques.

À l'époque de ma rencontre avec la sophrologie, j'avais un grand besoin de sortir de mon bureau !

Au cours d'une manifestation de sages-femmes où j'accompagnais ma fille aînée, je rencontre la sage-femme qui l'a mise au monde. Lors d'un diner par la suite, nous échangeons et en venons à parler de la sophrologie, à laquelle elle s'est formée.

La méthode retient toute mon attention, je me documente pendant plusieurs jours et je me pique au jeu d'un apport très complémentaire à mon propre métier ! C'est ainsi que j'ai suivi l'enseignement de l'Académie de sophrologie de Patrick-André Chéné.

Il reste que j'ai très envie de continuer à découvrir et comprendre la sophrologie, ce pourquoi j'ai fait plusieurs formations de spécialisations et je continue à me former.

Marcella, quelle sophrologue êtes-vous ?

Je me définis comme une sophrologue écrivaine qui fait le lien entre la sophrologie, l'écriture et le mouvement.

« *Hop Hop Hop je grandis* » est une audace et la réalisation d'un désir d'allier les trois.

Le magnifique retour de mes confrères et consœurs me réchauffe le cœur et me conforte dans l'idée de

conjuguer écriture, sophrologie et poésie du *terpnos logos*.

J'ai la chance d'écrire quelques fois pour le magazine « Sophrologie Pratiques et Perspectives » ou pour « Sophromedia » et je peux ainsi explorer le territoire de l'écriture dans tous ses aspects en le conjuguant à la sophrologie.

La sophrologie, je la porte en moi et je voudrais la transmettre en utilisant les mots, le mouvement, alliés au savoir-faire technique. Une sorte d'invitation à une danse unique.

Alors, Marcella, pour notre enchantement, nous vous souhaitons de danser longtemps ! Merci pour cet échange plein de vitalité comme autant de vœux à oser en ce début d'année.

Site de Marcella : www.sophropower.com

Interview réalisé par Judith DUMAS

Le réseau des écoles

L'ÉCOLE ALSACIENNE DE SOPHROLOGIE



Jean-François FORTUNA, bonjour, vous êtes directeur de l'école alsacienne de sophrologie, l'une des écoles membre de la SFS.

J'ai le plaisir de commencer avec vous un cycle d'interviews permettant de présenter à nos

adhérents les spécificités de chaque école.

Merci de nous accorder de votre temps pour nous présenter l'EAS.

Pouvez-vous nous parler des origines de cette école ?

L'École alsacienne de sophrologie est une association loi 1908 (droit local spécifique) et existe depuis 1984.

À l'origine elle fut créée par 3 médecins dont le docteur Bernard Fintz, qui l'a longtemps dirigée.

Tous les 3 s'étaient formés à la sophrologie auprès d'Alfonso Caycedo, Jean-Pierre Hubert et Raymond Abrezol. L'école était donc initialement dédiée aux professions médicales puis elle s'ouvrit à partir de 1989 aux professions paramédicales.

Pour ma part, infirmier du secteur psychiatrique, spécialisé en pédopsychiatrie, j'y ai étudié à partir de 1989.

Dès 1990, j'ai créé un atelier expérimental de sophrologie appliquée à la pédopsychiatrie que j'ai dirigé pendant 5 ans, tout en continuant à travailler avec les enfants en milieu hospitalier jusqu'en 2012.

C'est en décembre 1999 que Bernard Fintz m'a passé le flambeau de la direction de l'EAS, lui-même prenant sa retraite.

Merci Jean-François pour cette présentation. Quelles sont aujourd'hui les spécificités de l'EAS ?

Avec mon équipe, nous avons conservé les bases d'une sophrologie médicale, prophylactique et pédagogique puis nous avons développé une spécialisation d'abord en accompagnement thérapeutique puis en sophrothérapie.

Très rapidement, j'ai introduit au cursus de formation des cours de psychologie de l'enfant et de psychologie du développement ainsi que des apports en psychanalyse.

En 2004 l'école a inclus à sa formation des études de cas cliniques.

L'EAS est par ailleurs devenue membre de la SFS en 2000 et a participé aux 1^{er}, 2^e et 3^e Etats Généraux de la Formation en 2008, 2010 et 2011 ainsi qu'aux 4^e en 2013.

Vous parlez de votre équipe, comment se compose-t-elle ?

Les séminaires sont organisés et animés par 3 personnes qui composent l'équipe « fixe » de nos formateurs : Lucie Tedon-Kiffel, Directrice Adjointe de l'EAS et Isabelle Curtil, Sophrologue et Sophrothérapeute et moi-même.

Différents professionnels, tous sophrologues, interviennent ponctuellement sur des problématiques spécifiques en lien avec leurs champs de compétences.



Comment se passe la formation des futurs sophrologues ?

3 titres sont aujourd'hui délivrés par notre école :

- Sophrologue, avec une possibilité de préparer l'obtention du titre RNCP,
- Sophrologue spécialiste de l'accompagnement thérapeutique,
- Sophrothérapeute

Pour chacune des formations, un nombre d'heures et des pré-requis sont définis et présentés sur notre site internet.

La pratique personnelle, vécue et expérimentée par le futur sophrologue, est considérée comme indispensable au sein de l'EAS et constitue un socle à l'évolution des futurs diplômés.

La formation est organisée en séminaires de 2 à 3 jours. Elle est résidentielle, ce qui est une spécificité de l'école, afin de permettre une véritable dynamique de groupe. La dynamique de groupe est par ailleurs également étudiée et fait partie de la formation.

Les entraînements et les études de cas sont supervisés et des supervisions de groupe sont organisées tout au long des études.

Enfin, ma directrice adjointe, Lucie Tedone-Kiffel, est appelée dans quelques temps à prendre la direction de l'école.

Jean-François, merci pour cette interview. Un mot de fin qui vous ressemble à l'attention de nos lecteurs pour le terminer ?

Sourire... Je suis très attaché à la valeur de la liberté.

Il nous est souvent présenté des « vérités » qui, en fait, n'en sont pas et il est donc nécessaire de les vérifier avant d'y croire et d'accepter. C'est de notre responsabilité. D'autant plus si nous nous en faisons les relais...

Interview réalisée par Judith DUMAS

Pour découvrir l'EAS : www.sophrologie-alsace.com/

Participez !

Si vous organisez, participez ou avez connaissance d'un événement, congrès, conférence, salon, etc., organisé dans votre région, et susceptible d'intéresser les sophrologues et/ou le public de la sophrologie, n'hésitez à nous envoyer les informations à info@sophrologie-francaise.com, afin que nous puissions les relayer auprès du plus grand nombre.

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