



Edito

Chers amis,

Notre rentrée à tous, après des vacances qui nous ont permis de renouer avec la sensation de liberté, est encore une fois sous le signe du confinement et de la lutte contre un virus toujours actif...

Cette fois-ci néanmoins les sophrologues peuvent travailler et offrir ainsi à ceux qui en ont bien besoin **une pause** bienvenue et **un espace de liberté intérieure**.

Travailler nous permet à nous aussi de **mobiliser des ressources positives** qui sont bien malmenées.

Nous continuons à vous informer du mieux possible et à **être à votre écoute** si besoin.

En attendant des jours meilleurs prenez bien soin de vous.

*Claude Chatillon
Présidente de la SFS*

Zoom sur nos actions en cours

Congrès de la S.F.S.

Notre Congrès de décembre a dû être reporté compte tenu du confinement et des circonstances.

Prochain Congrès de la SFS à Paris **les 4 et 5 décembre 2021** sur le même thème : **La place de la sophrologie face au malaise actuel de la civilisation**, sujet qui reste intéressant à travailler en raison des effets et résonnances de cette actuelle crise sur chacun d'entre nous.

Norme AFNOR NF SERVICES pour la sophrologie

Les travaux de la Norme AFNOR arrivent à leur terme, nous avons multiplié les réunions (à distance) pour y parvenir. La Norme sera probablement soumise à l'enquête publique (procédure habituelle) dès le début de l'année 2021.

N'hésitez pas en votre qualité de sophrologue installé à faire valoir vos observations lors de l'enquête.

Bien sûr nous continuerons de vous informer du calendrier qui sera établi.

RNCP

La SFS qui est titulaire du Titre de Sophrologue n°19965, inscrit au RNCP, continue d'accompagner le réseau des Centres préparateurs, actuellement au nombre de 16. La liste des écoles est sur notre site internet, et nous préparons déjà le dossier de renouvellement.

Les infos pratiques adhérents

Vous êtes **membre adhérent**, à jour de votre cotisation et vous désirez **faire connaître vos activités**, stages ou séminaires ?

Cet espace est pour vous !

Plusieurs catégories d'annonces sont disponibles :

- **Groupes de pratique de sophrologie** pour les ateliers hebdomadaires d'initiation et/ou d'entraînement aux méthodes de relaxation dynamique
- **Ateliers thématiques** (durée minimum d'une demi-journée) pour faire découvrir les différents domaines d'application de la sophrologie
- **Séminaires et stages pratiques**, ouverts à tous ou réservés aux sophrologues ou stagiaires en formation, pour approfondir un domaine d'application de la sophrologie
- **Supervisions de groupe** : destinées aux sophrologues praticiens, débutants ou expérimentés, autour d'une analyse de leur pratique
- **Groupes de réflexions** autour de thèmes intéressant la sophrologie
- **Partage de locaux**, cabinets ou salles, etc.

N'hésitez pas à le consulter et à l'enrichir de vos activités !

Pour publier vos annonces, connectez-vous à votre espace adhérent et choisissez l'option de menu '**Mes Annonces**'.

À la une

Interview de Laurette GILLOT

Bonjour Laurette GILLOT, tu travailles en binôme avec Christine VARNIERE (NDLR : nous avons présenté Christine dans la dernière newsletter) sur le poste d'assistante de la SFS.

J'ai plaisir à te rencontrer aujourd'hui pour poursuivre ce cycle de présentation des activités et du fonctionnement de la SFS à nos lecteurs.

Je souhaite leur permettre de comprendre tes missions mais aussi de connaître la femme que tu es.

Peux-tu nous parler de toi ?

Merci Judith j'apprécie l'intention de faire connaître davantage l'association à travers cet interview !

Mon parcours professionnel a débuté dans le tertiaire, j'ai eu la chance de travailler dans de petites sociétés, ce qui m'a permis de développer une polyvalence et ainsi tenir des postes d'assistantes de direction.

Le temps passant, le moment est arrivé où mes 2 fils sont devenus indépendants et ont quitté le domicile familial.

J'ai alors disposé de plus de temps pour me tourner vers des projets qui me tenaient à cœur.

Depuis toujours, j'avais un désir de connaissances différentes de celles du secteur où j'évoluais, avec une dimension altruiste.

Grâce à un bilan de compétences, j'ai pu commencer à identifier d'autres orientations plus satisfaisantes pour moi. S'est imposé tout d'abord d'entamer un travail sur moi à l'appui de la psychanalyse. Puis de reprendre des études.

Et quel chemin as-tu choisi ?

J'ai quitté le poste stable d'assistante pour devenir Auxiliaire de vie scolaire auprès d'enfants handicapés.

Dans ce cadre, on m'a donné l'opportunité de préparer un DU d'accompagnement et d'aide à la personne.

Ce diplôme comportait un stage que j'ai effectué en région parisienne dans une maison d'accueil d'enfants placés dans cette association par l'Aide Sociale à l'Enfance.

Ce fut une expérience qui m'a marquée car elle m'a directement



plongée dans la réalité de ce que la vie a de plus terrible. Elle m'a fait vivre la complexité d'un travail en relation d'aide et de la nécessité de se connaître soi pour se libérer de schémas néfastes à notre équilibre personnel.

J'ai donc continué mon travail psychanalytique et celui-ci m'a peu à peu apaisé et permis de savoir que je pouvais avoir confiance en moi.

Ce cheminement m'a offert de nombreuses voies de compréhension de moi-même, mais il y manquait l'intégration du corporel, de ce qui est vécu et expérimenté dans le corps physique.

Je cherchais une voie qui prenne en compte ce que manifeste le corps.

Je suppose que c'est là ta rencontre avec la sophrologie ?

Oui, mais pas tout de suite. J'ai commencé une formation en Gestalt thérapie qui finalement ne s'accordait pas avec ma sensibilité.

Puis j'ai rencontré la sophrologie et, dès les premières heures de pratique, j'ai eu la conviction profonde d'une vraie rencontre, véritablement « sentie » dans ma tête et dans mon corps !

Je me suis initialement formée à l'ESL, Ecole de Sophrologie du Languedoc auprès du docteur Martine Orlewski en 2006 et 2007, puis j'ai exploré les



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Novembre 2020

possibilités offertes par la sophrologie ludique en m'y formant.

J'ai aussi complété ma formation par des spécialisations sur la douleur et le sommeil, la sophrothérapie et l'hypnose.

A travers ton parcours, je perçois combien la connaissance et les rencontres sont pour toi des voies d'accès privilégiées.

C'est vrai et j'en suis reconnaissante à la vie qui m'a offert ces différentes opportunités qui ont ponctué mon parcours.

Mes formations m'ont ouvertes aux champs du social dans lequel j'ai beaucoup œuvré.

Ce fut le cas notamment au rectorat de Paris, sur un dispositif expérimental dans un travail de coordination auprès d'enfants en échec scolaire pour recréer du lien avec les instituteurs et les autres enfants en lien avec les parents.

En 2010, j'ai également obtenu une licence en sciences de l'éducation.

Qu'en est-il de ta rencontre avec la SFS ?

J'avais déjà une grande admiration pour le travail de cette société savante qui œuvre durablement pour la promotion et le développement d'une sophrologie au plus proche de ses racines et dans une approche plurielle, tolérante et ouverte !

Lorsque j'ai été engagée en qualité d'assistante, en 2011, j'y ai vu la possibilité de concilier mes connaissances en bureautique à mes convictions personnelles, au sein d'une structure située au cœur même d'un travail réflexif sur la sophrologie.

Peux-tu nous présenter tes missions ?

Je suis un point de rencontre entre différents acteurs pour communiquer et échanger, notamment avec les écoles de sophrologie, les aspirants sophrologues en recherche de formation ainsi que les sophrologues en exercice auxquels je réponds par téléphone, accueillant les différentes demandes d'information.

Mon poste est très polyvalent et j'assume également la gestion des adhésions et abonnements, et plus particulièrement la gestion de la trésorerie en collaboration avec la trésorière, Isabelle FONTAINE.

Mes missions englobent la gestion de la messagerie du secrétariat et une permanence téléphonique en dehors des heures de bureau.

En lien avec la commission congrès je m'occupe de gérer les inscriptions au congrès ainsi que la présentation et l'esthétique des différents documents édités.

J'ai également accompagné Benoit Fouché pendant plusieurs années dans l'organisation de Sophrologie plurielle, un forum qui offre de belles expériences à vivre !

On découvre en toi une femme de conviction et de passion !

Merci !

La SFS est une instance représentative et en ouverture sur les différents courants de la sophrologie, mais je voudrais dire le travail fourni par les membres du Conseil d'Administration, qui sont bénévoles et qui s'investissent sincèrement pour que la sophrologie évolue au mieux.

C'est la raison pour laquelle je remercie tous les sophrologues qui continuent à soutenir l'association et invitent les autres à nous rejoindre.

Quel serait ton mot de la fin ?

Mon travail à la SFS m'offre un bel équilibre en me permettant d'être là, présente, sans cesse nourrie par la richesse de mes échanges professionnels.

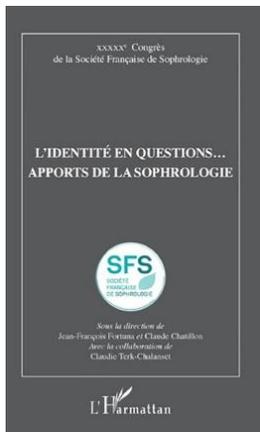
Je me place alors avec joie dans l'expérience, sans jugement, pour la vivre et l'accueillir, poursuivant ainsi mon propre chemin et remerciant les personnes avec lesquelles je travaille, celles que je rencontre lors des événements que nous organisons ou simplement au téléphone, car toutes me font grandir.

Laurette, merci pour la richesse de cet échange qui permettra à nos lecteurs de mieux te connaître et de comprendre tes missions au sein de la SFS.

Propos recueillis par Judith DUMAS

Site internet de la SFS : <http://www.sophrologie-francaise.com>

Les publications



L'identité en questions... Apports de la Sophrologie

Les Actes du 50^e congrès de la S.F.S. sont disponibles aux éditions L'Harmattan.

L'identité : sa place, sa construction, sa créativité, son devenir, voici le thème retenu pour ce congrès à l'heure où la sophrologie elle-même devrait s'interroger sur son identité.

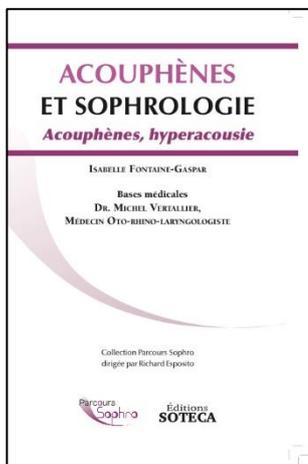
Il a été question dans ce congrès d'adaptation au vécu de l'individu, que ce soit au travers de la maladie, des transformations du corps, ou de l'immigration, question aussi du vécu de soi en état sophronique, des cultures locales et du dépassement des clivages à travers l'ouverture et l'enrichissement mutuel.

Un ouvrage riche en contenu où vous retrouverez l'ensemble des conférences du congrès de mai 2019.

Ed. L'Harmattan, 20.50€.

Isabelle FONTAINE-GASPAR, Michel VERTALLIER, Acouphènes et Sophrologie

Cet ouvrage s'adresse à tous les praticiens acteurs de cette prise en charge, médecins, psychologues, sophrologues, audioprothésistes... ainsi qu'à toutes les personnes souffrant d'acouphènes.



Sous le prisme de l'actualité, la sophrologie apparaît indispensable à tous les stades de la prise en charge. Mais alors, comment fait-on en pratique ? C'est tout l'intérêt de ce livre, qui apporte un regard pluridisciplinaire de professionnels qui se sont pris d'amour et d'intérêt pour cette

cause « bien encombrante », délaissée la plupart du temps.

Isabelle Fontaine-Gaspar, psychologue clinicienne, et Michel Vertallier, médecin ORL, tous deux sophrologues, partagent ici leurs expériences au sein de l'équipe pluridisciplinaire qu'ils animent depuis de nombreuses années.

Ed. Soteca, 21€.



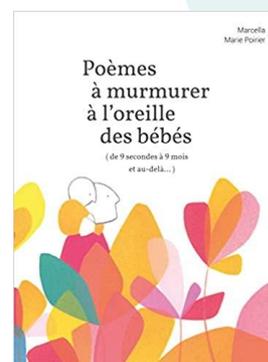
Christel BEAURENAUT, Zen comme un zèbre

Un programme de sophrologie pour enfants à haut potentiel : ce livre s'adresse aux parents, mais aussi aux enseignants et aux professionnels pour les aider à accompagner ces enfants différents.

Après une présentation détaillée des

particularités de ces « enfants zèbres », Christel Beaurenaut propose une centaine de fiches présentant des exercices, à pratiquer seul, en groupe ou en famille. Différents thèmes de la vie de l'enfant sont abordés : « je maîtrise mon corps et mes émotions », « je canalise mon énergie débordantes », « je connais mes limites », « je prends du recul », etc.

Ed. Desclée de Brouwer, 16.90€



Marcella et Marie Poirier, Poèmes à murmurer à l'oreille des bébés

Pour aborder ces pages de poésie, à l'usage des bébés et de qui les aime, nul prérequis, nul préambule : tous et toutes sont bienvenu(e)s.

Des mots tout simples pour une lecture fluide, pour un voyage tout en douceur.



Novembre 2020

Ce recueil de poèmes singulier pose un cadre : toi et moi. Un rapport neuf à l'environnement immédiat. Juste toi et moi : deux corps en présence, deux lecteurs en puissance.

Ce livre se lit à deux. Les dialogues du Je et du Tu portés par ces poèmes permettent aux lecteurs d'entendre dès les premiers mots leur propre histoire.

Le réseau des écoles

ÉCOLE FRANÇAISE DE SOPHROLOGIE DE MONTPELLIER



Hélène FAUCON-MARTIN bonjour, vous êtes la directrice de l'EFSM, ÉCOLE FRANÇAISE DE SOPHROLOGIE DE MONTPELLIER, qui a rejoint le réseau des écoles membres de la SFS, et nous sommes heureux de vous y accueillir.

J'ai le plaisir de vous interviewer pour vous permettre de présenter votre école à nos adhérents et aux aspirants sophrologues.

Depuis combien de temps votre école existe-t-elle ?

Merci Judith pour cette proposition d'interview, je suis heureuse de vous parler de notre école et des valeurs véhiculées par notre pédagogie !

L'école a été fondée en 2002 par Norbert CASSINI, (NDLR – Il est l'auteur de "LA SOPHROLOGIE, paru aux éditions Eyrolles), lui-même formé auprès de A. CAYCEDO.

Norbert a dirigé l'école jusqu'à ce qu'il souhaite en quitter la direction en 2019 pour se consacrer à d'autres projets, rédactionnels notamment.

Nous avons donc à ce moment-là formé un projet en interne pour reprendre l'école, afin de pérenniser les valeurs pédagogiques qui l'ont toujours fondée.

**Etiez-vous vous-même déjà investie dans l'école ?
Quel est votre parcours ?**

Oui. Ancienne cadre de Santé en psychiatrie adulte et notamment membre du comité de rédaction de la revue professionnelle « Soins Psychiatrie », je m'y étais formée en 2011 en tant que sophrologue et j'y enseignais depuis 2014.

Quelle solution avez-vous trouvée pour poursuivre l'aventure ?

Notre réflexion nous a permis de formaliser un projet pour racheter l'école.

Il était en effet important pour nous de continuer à transmettre les valeurs fondamentales de la sophrologie, à savoir une démarche de connaissance de soi et de mobilisation de ses ressources en vue d'une autonomisation, et d'accompagner nos stagiaires dans le développement de leurs compétences professionnelles mais aussi dans le développement et l'intégration de leur posture en tant que professionnel de la relation d'aide.

Ainsi je dirige aujourd'hui l'école, en étant accompagnée par Magali BES en tant que coordinatrice pédagogique et Norbert CASSINI en tant que consultant pédagogique. Il est resté dans l'aventure avec nous ! (*Sourire*)

Nous sommes tous trois associés dans cette belle histoire partagée, très complémentaires dans nos compétences et personnalités, et avec beaucoup de joie et de plaisir à continuer à travailler ensemble, notre créativité s'en trouvant nourrie et enrichie au quotidien !

Quelle est l'équipe pédagogique ?

Outre nous 3 qui intervenons dans la formation, elle se compose de 3 autres formateurs réguliers : Maéva CABALLERO, Magali DEBARD-BELLANGER, ainsi que le docteur Jan DIEHR, tous sophrologues et formateurs également.

D'autres professionnels interviennent également ponctuellement sur des expertises spécifiques dans le cadre du cycle supérieur notamment.

Les expériences professionnelles riches et variées de chaque formateur, associées à leurs qualifications, leurs compétences pédagogiques et aussi la



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Novembre 2020

personnalité de chacun, font de l'équipe de formateurs la plus grande richesse de notre école !

C'est également sans oublier Véronique GEMMINGER, qui nous accompagne au quotidien en tant qu'assistante administrative.

Comment s'organise la formation à l'EFSM ?

La formation se déroule sur 2 années de formation, un cycle fondamental et un cycle supérieur et comprend au total 420 heures de formation en présentiel.

Nous avons à cœur de proposer à nos élèves une formation complète au métier de sophrologue, leur permettant d'acquérir et de développer tout le savoir, le savoir-faire et le savoir-être indispensables à l'exercice de la profession.

Nous les accompagnons également à développer leurs compétences dans la création et le développement de leur activité libérale, condition sine qua none pour le lancement et la pérennisation de leur activité !

Le cycle fondamental vise à intégrer les compétences fondamentales nécessaires à l'exercice professionnel en tant que sophrologue. Le cycle supérieur (2^e année) se décline sur la professionnalisation sous forme de thématiques (par exemple gestion du stress, confiance en soi, gestion des émotions, valeurs de vie...), de champs d'application (santé, sport, monde scolaire...), mais aussi de publics spécifiques (enfant, personne âgée, femme enceinte...). Chaque session constitue ainsi une forme de spécialisation dans un domaine. C'est également au cycle supérieur que sont abordés les aspects pratiques de l'exercice professionnel.

Nous avons en outre développé un partenariat permettant à nos élèves de suivre, gratuitement en sus des 420 heures de formation, 4 jours de formation complémentaire sur la création d'une activité de sophrologue en exercice libéral.

À cela s'ajoutent environ 600 heures de travail personnel sur l'ensemble de la formation, ainsi qu'un stage professionnel de 15 heures au cours de la deuxième année.

L'école prépare également au titre RNCP en tant que membre du réseau de la SFS.

Vous avez beaucoup insisté Hélène dans nos échanges sur la posture du sophrologue et la vision qui en est transmise par l'école. Pouvez-vous développer et également nous dire quelques mots sur votre pédagogie ?

Très volontiers car nous sommes particulièrement attachés à ce qu'il y ait une appropriation de la posture du sophrologue par nos apprenants.

Ainsi notre cursus comporte aussi des apports en psychologie, pédagogie et relation d'aide afin de permettre à chacun de comprendre les déterminants, les enjeux et les processus de la relation, transférentiels notamment, pour parvenir à installer pleinement une relation d'alliance dans le respect de sa réalité objective.

Outre les aspects théoriques, notre pédagogie est dynamique et interactive, basée avant tout sur le transfert de compétences et la progressivité de l'apprentissage : mises en situations professionnelles, entraînements, analyse de la pratique professionnelle, jeux de rôle ...

Et nous proposons à nos élèves une méthodologie totalement spécifique à notre école, l'Approche Sophrologique Factorielle[®] (ASF). C'est une méthode de travail structurée qui permet de construire des séances et des accompagnements personnalisés répondant aux besoins de la personne accompagnée et favorisant son autonomisation.

Pourquoi avoir rejoint la SFS ?

Il nous est important d'inscrire l'école dans un cadre de réflexion et d'analyse de nos pratiques professionnelles au sein d'un réseau réactif, dynamique et ouvert, portant et partageant nos valeurs autour de la sophrologie.

C'est ce que nous y avons trouvé à travers nos échanges et nous sommes heureux d'y contribuer par notre adhésion et notre implication !

Nous-même sommes très heureux de vous y accueillir, Hélène !

Vous savez que l'interview des écoles se termine toujours par un mot de la fin, n'est-ce pas ? Quel est le vôtre ?

Rires ! Oui, je le savais !

Ethique !

Être sophrologue c'est accompagner l'Autre (avec un grand A) sur une partie de son cheminement personnel, en lui permettant d'aller vers son propre épanouissement et sa propre liberté.

La posture du sophrologue, approche centrée sur la personne, est absolument essentielle dans cette si noble mission, elle ne souffre donc d'aucun compromis !

Professionalisme et éthique avant tout, la clef de la liberté de la personne accompagnée est là !

Hélène FAUCON-MARTIN, je vous remercie. Bienvenue à la SFS !

Interview réalisée par Judith DUMAS

Pour découvrir l'EFSM : www.ecole-formation-sophrologie.fr/

Les sens de mon livre

Sur une idée originale de Marcella, une rubrique vient enrichir la Newsletter de la Société Française de Sophrologie :

« Les sens de mon livre ».
Un-e auteur-e et son livre

« Les sens de mon livre » a pour objet de vous présenter un ouvrage qui enrichit notre pratique de sophrologue à travers une vraie séance de sophrologie, insolite, que nous proposons à nos auteur-es de pratiquer :

**6 questions leur sont posées
afin de dévoiler leur livre à la lumière des 5 sens.**

Aujourd'hui nous rencontrons Anne-Laure Mahé pour son livre « *Les aventures de Lucie Goodfellow* », aux éditions Marabout, illustrations Pépée.

Anne-Laure, c'est à vous !

Mon livre est quelque chose de beau que j'ai plaisir à regarder

Le panorama à 360 degrés de la nature avec une rivière et un horizon très large lors d'un voyage en montgolfière.

Mon livre est un son que j'aime entendre

La mélodie d'un merle sur le bord de ma fenêtre.



Mon livre est une odeur un parfum que j'aime sentir

Une odeur de thé vert glacé au gingembre l'été.

Mon livre est une saveur que j'aime goûter

Le goût du sel de la mer par toute saison.

Mon livre est une texture que j'aime toucher

Celle des feuilles d'arbre. De tous les arbres.

Un souhait pour mon livre

Qu'il soit une petite lumière sur la route.

BIOGRAPHIE

J'ai toujours aimé accompagner, par l'écriture, par la pédagogie, par la sophrologie, par la thérapie... J'aime le vivant profondément... J'aime les mots qui le sont et qui sentent le vivant... J'aime les rencontres et écrire « pour prendre soin des inconnus » (citation de Bobin).

www.annelauremahesophrologue.com

Participez !

Vous souhaitez témoigner de votre pratique de sophrologue ?

Vous organisez, participez ou avez connaissance d'un événement, congrès, conférence, salon, etc., organisé dans votre région, et susceptible



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Novembre 2020

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