



### Edito

Chers Amis,

Les beaux jours arrivent et quelques frémissements de retour à nos activités plus variées et plus libres se font sentir...

Nous avons appris avec tristesse le décès de Jean-Pierre Hubert, pionnier de la Sophrologie en France et qui toujours avec passion continuait à l'âge de 94 ans de la transmettre, de l'enseigner et de la faire évoluer dans un dialogue avec les autres disciplines des sciences humaines.

Pour notre part nous continuons aussi d'œuvrer pour la sophrologie et de vous proposer de partager nos réflexions dans nos congrès et tables-rondes professionnelles et d'accueillir les vôtres dans cette newsletter qui peut être enrichie de vos initiatives et de vos expériences.

Je souhaite à tous une bonne lecture et un joli mois de mai.

*Claude Chatillon  
Présidente de la SFS*

### Zoom sur nos actions en cours

#### Journée Professionnelle

La journée professionnelle de la S.F.S. aura lieu par (ultime ?) précaution cette année via la plateforme ZOOM **le 19 juin 2021**.

C'est important pour nous que vous puissiez venir échanger sur le métier et ses difficultés, même si chacun aurait plutôt envie, après ce long épisode de restrictions, d'aller s'aérer et se détendre. Vous pouvez encore vous inscrire.

#### Norme AFNOR NF SERVICES pour la sophrologie

Les travaux de la Norme AFNOR se poursuivent avec le dépouillement des observations formulées lors de l'enquête publique auquel la S.F.S. participe avec les autres représentants et courants de la Sophrologie en France.

#### INSERM - Rappel

Le rapport de L'INSERM portant sur « **L'évaluation de l'efficacité et de la sécurité de la Sophrologie** » peut être consulté sur le site de l'INSERM.

#### Congrès de la S.F.S.

Prochain Congrès de la SFS à Paris les **4 et 5 décembre 2021** sur le même thème : « **Place de la sophrologie face au malaise actuel de la civilisation** », sujet qui bien que prévu pour 2020, reste intéressant à explorer en raison des effets et résonances de cette actuelle crise sur chacun d'entre nous, et des remises en question que cela peut engendrer.

### Journée Professionnelle

La S.F.S. organise sa Journée Professionnelle **le samedi 19 juin 2021**, en visio-conférence au vu des restrictions sanitaires. Le thème est d'actualité puisque nous échangerons autour des « **effets au-delà de la crise sanitaire** ».

Chaque sophrologue traverse cette période de pandémie par le prisme d'un contexte personnel mais on sent aussi que **des expériences, des tendances et des ressentis communs** se sont manifestés.

La S.F.S. vous propose une journée de partages d'expériences, de réflexion et de synthèse autour de 3 thèmes :

- Les difficultés ou souffrances rencontrées par notre clientèle
- Les difficultés ou souffrances vécues par le (la) sophrologue
- L'utilisation des écrans dans les pratiques actuelles

Tous les sophrologues sont invités à participer, et vous trouverez toutes les [informations pour vous inscrire sur le site de la S.F.S.](#)

Et pour plus d'interactivité, vous trouverez sur Youtube une [vidéo de présentation](#) des 3 tables-rondes.

### Hommage à Jean-Pierre HUBERT

C'est avec une grande tristesse que nous avons appris le décès de Jean-Pierre HUBERT, survenu le 28 avril 2021.

Jean-Pierre a été l'un des premiers en France à inviter le fondateur de la Sophrologie A. CAYCEDO à Paris, à créer des espaces de recherche.

Participant à chacun de nos congrès, il a été un membre fidèle de la S.F.S.

Une cérémonie religieuse s'est déroulée dans l'intimité le 5 mai 2021 à 15 h en l'Église Saint Lubin à BROU (28160) et l'inhumation a eu lieu à 16h le même jour au Cimetière Ancien de Brou.



Pionnier parmi les premiers de l'aventure de la Sophrologie en France, Jean-Pierre HUBERT a grandement contribué à la réflexion et à la diffusion d'une Sophrologie rigoureuse, inventive et évolutive.

Fondateur et directeur de l'École des Hautes Etudes en Sophrologie et Bio-analyse, Jean-Pierre a aussi été le concepteur de la Sophrologie analytique : la SOPHRANALYSE

Non sans une vive émotion, la S.F.S., son conseil d'administration et ses adhérents souhaitent adresser à sa famille leurs sincères condoléances.

Plus particulièrement, deux des anciennes étudiantes de Jean-Pierre, Sandrine SARRAILLÉ-PATIN et Judith DUMAS ont souhaité co-écrire ensemble un

hommage à cet enseignant qu'elles ont aimé et estimé, et auquel elles vouaient une grande tendresse.

Voici ce qu'elles en expriment :

Professeur passionné autant que passionnant, Jean-Pierre HUBERT s'attachait à enseigner avec cette puissante conviction qui était la sienne. Plus que tout, Jean-Pierre aimait transmettre et s'animait avec vivacité pendant ses cours.

Attention à celui qui ne suivait pas, tant la fougue de l'enseignant entraînait Jean-Pierre à répondre à chaque question, alimentant ainsi durablement le débat entamé parfois plusieurs heures auparavant.

S'il détestait la médiocrité et « s'agaçait » parfois de nos méconnaissances, Jean-Pierre répondait à chaque question sans jamais manifester de lassitude.

Il aimait les mots, le verbe. Il se délectait de la richesse de la langue française et son esprit pionnier l'amenait sans relâche à explorer et découvrir le champ de la conscience humaine tout autant que son autre versant, celui de l'inconscient, du Su à l'Insu, comme il aimait à dire !

Homme de goût, toujours élégant, Jean-Pierre honorait ses élèves d'une tenue soignée à chaque cours, chaque soutenance de mémoire et son regard brillait de bonheur en nous écoutant exposer, restituer ce que nous avons appris, compris et intégré, tandis que nous devenions les sophrologues que tu avais contribué à forger !

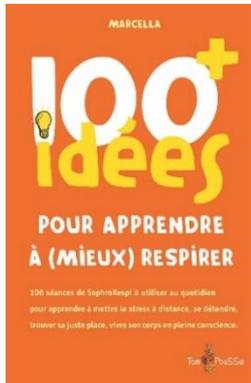
Merci, Jean-Pierre !

Nous gardons pour toi, une vive affection et tendresse. Nous avons à cœur de t'exprimer notre gratitude pour tout ce que tu nous as transmis, sans oublier cette conception de la sophrologie que nous avons fait nôtre et qui continue de vivre et de se transmettre par nos pratiques et nos enseignements !

Fidèles à la vision que tu nous a partagée, nous n'oublions pas, enfin, l'espérance que peut porter la vie par-delà la mort ainsi que l'exprime l'un de tes auteurs de référence, Elisabeth KUBLER-ROSS dans son livre « *la mort est un nouveau soleil* » !

Repose en paix, Jean-Pierre.

### Les publications



#### **MARCELLA, 100 idées pour apprendre à (mieux) respirer**

Ce livre est une série de courts exercices de sophrologie associés à des exercices de respiration. 106 séances pour apprendre à mettre le stress à distance et créer un espace de retour au calme (tant pour le corps que pour l'esprit), trouver sa juste place (celle qui

est bonne pour soi-même) et enfin, ressentir son corps de manière plus consciente.

Les séances proposées puisent leur source dans la méthode sophrologique, et leur construction est influencée par la cohérence cardiaque et la méditation de pleine conscience, auxquelles Marcella a ajouté sa joie créative + un zeste de poésie.

Ed. Tom Pousse, 15.50€.

#### **Laurence ROUX-FOUILLET, Perfectionnisme, mon meilleur ennemi**



Ce parcours en huit étapes, faites chacune d'analyses de nos comportements, de conseils théoriques et pratiques, de défis pour agir sur le quotidien, propose d'en finir avec la sur-exigence que nous nous imposons, et de se libérer des impératifs parfois excessifs que nous nous donnons. À travers l'histoire de personnages

types, apprenez à identifier vos blocages et vos blessures, à les dompter, à les dépasser.

Prévenir le surmenage professionnel mais aussi personnel et émotionnel, arrêter de viser la perfection, vis-à-vis des autres et de soi, pour prendre soin de soi autant que des autres : voilà l'objectif de ce livre !

Ed. Larousse, 17.95€.

### À la une

#### **Interview de Laurence ROUX-FOUILLET**

*Bonjour Laurence.*

*Je vous ai découvert en 2009 avec la lecture de votre premier livre « La sophrologie au féminin » paru en 2008 aux éditions Presse de la Renaissance, et je savoure souvent vos prises de position sur les réseaux sociaux, par votre humour autant que votre verve.*

*C'est donc un immense plaisir pour moi d'offrir à nos lecteurs cette rencontre avec vous.*

*Pouvez-vous nous parler de votre rencontre avec la sophrologie ?*

Avec plaisir !

Initialement, je suis une communicante et j'ai travaillé pendant 13 ans en agence de marketing et communication.

J'étais surtout spécialisée dans le secteur de la santé et de l'industrie pharmaceutique, puis ultérieurement dans le domaine du handicap.

Ce métier comporte beaucoup d'enjeux, beaucoup d'aléas, de rencontres, d'échéances à respecter... je subissais beaucoup de pression.

À l'époque (c'était en 1993) je cherchais quelque chose pour moi, une solution pour gérer toute cette charge mentale et le stress que j'en éprouvais.

Un peu plus tard, alors que je venais d'avoir mon premier enfant, j'ai constaté que je ne la voyais jamais et que je la trimbalais de garderies en nounous.... J'ai commencé à engager une réflexion, non pas dans une optique de reconversion mais plutôt sur ce que je recherchais vraiment.

Je me suis demandée « qu'est-ce que j'ai envie de faire dans les 10 prochaines années et surtout comment ? »

***Vous avez donc réfléchi à votre projet de vie ? En somme, une réflexion existentielle très... sophrologique (rire).***

Exactement !

Durant mon expérience professionnelle, j'avais longuement observé des comportements, identifié

des profils de personnalité et des manières d'être au monde et de vivre le monde de l'entreprise.

J'ai été témoin de situations de stress et même de burn-out et je me suis intéressée aux possibilités d'y faire face tout en préservant son autonomie, son énergie et ses limites.

J'ai pris le temps d'étudier différentes options : l'EFT, le coaching, la sophrologie...

Et c'est finalement elle que j'ai retenue.

### **Et pourquoi ce choix, Laurence ?**

Parce qu'intellectuellement, je comprenais comment cela fonctionnait !

Je suis une femme pragmatique. Si je peux comprendre la sophrologie, alors je peux l'expliquer, et la transmettre.

La méthode sophrologique ne tient pas à des « intuitions » mais possède des bases solides tout en offrant une grande liberté d'adaptation des protocoles dans le respect des possibles des personnes et des contraintes de leur environnement.

Je suis donc allée pratiquer une sophrologie Caycédiennne. Cette approche, très phénoménologique, ne correspondait pas à ma propre dynamique.

J'ai donc choisi l'institut CASSIOPEE et ce choix m'a ravi, par la douceur du lieu où se donnent les cours, qui est très apaisant.

Par la vision portée, respectueuse de ma dynamique d'ouverture et de ma créativité, mais aussi et surtout par la qualité de l'enseignement reçu, la personnalité et le professionnalisme des fondateurs de l'école, Sandra et Olivier STETTLER que je veux ici remercier.

À l'époque (nous sommes en 2002) Je me suis dit « *je me forme et je verrai après* ».

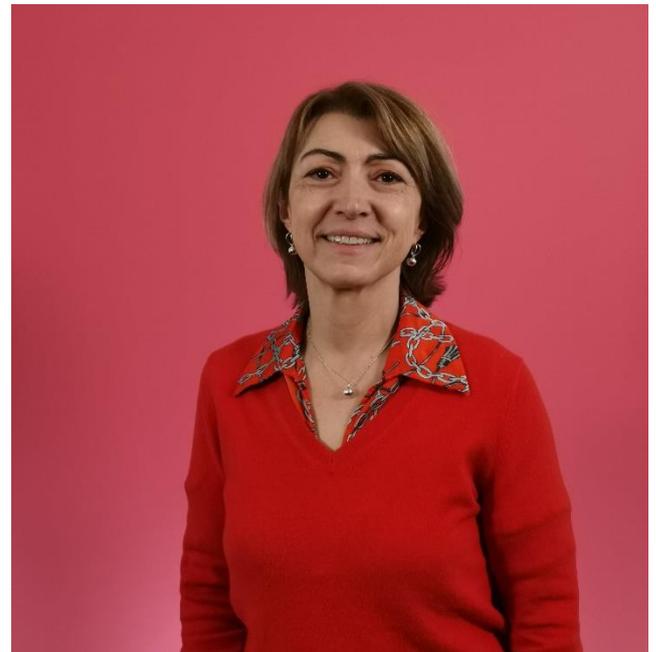
Puis, je suis tombée enceinte de mon deuxième enfant, mon « bébé Bouddha » comme je l'appelle souvent... Cet état spécifique de la grossesse m'a profondément imprégné d'un désir de calme, d'apprendre à instaurer le calme simplement, efficacement, dans les situations du quotidien.

J'ai alors créé un cours collectif de relaxation dans ma commune et c'est ainsi que l'aventure a commencé !

***C'est donc bien une expérience de vie que j'entends là, Laurence. Comment en êtes-vous venue à faire de la sophrologie votre métier ?***

D'abord parce -que je ne m'amusais plus dans ce que je faisais !

Je suis très animée par la joie, la stimulation que me procure mon activité professionnelle. J'aime que ce que je fais me tienne éveillée !



***Je me permets, Laurence, vous êtes en effet aussi pétillante qu'une bouteille de champagne !***

Merci.

Pour répondre à votre question, ce sont les participants de l'atelier collectif qui m'ont mis « le pied à l'étrier », en me sollicitant sur des problématiques concrètes : le stress au travail, le sommeil, etc... pour lesquelles une réponse individuelle était nécessaire.

C'est ainsi que j'ai ouvert mon premier cabinet à Boulogne-Billancourt en 2005.

***Comment avez-vous évolué dans votre pratique et quelles sont aujourd'hui vos spécificités ?***

Je suis très fière de mon métier, vous savez ! Je suis une sophrologue du quotidien et mon approche est pragmatique.



# Société Française de Sophrologie

## La Newsletter

Mai 2021

Progressivement, je me suis autorisée à adapter les protocoles, d'abord parce-que je les connais, que je sais comment ils fonctionnent et donc aussi comment les varier et les adapter sans perdre en efficacité et en cohérence et tout en restant dans le respect de la méthode.

Je me souviens d'une anecdote en particulier. Un jour, j'avais préparé une SDB pour un cours collectif et j'avais introduit dans mon logos tout une partie sur la détente du cuir chevelu, la masse des cheveux, leur chaleur, etc... Une femme est arrivée avec un foulard sur la tête et très vite, j'ai compris qu'elle n'avait plus de cheveux... Ce jour-là j'ai dû adapter mon logos « en live ».

Pour moi, l'apport immense de la sophrologie réside dans ce que l'on est en train de vivre, là, dans notre réalité quotidienne, objective.

Moi-même je ne suis pas exempte des difficultés que la vie nous fait rencontrer et la question est comment je m'y adapte ?

Je travaille ainsi beaucoup avec le monde de l'entreprise. Le confinement, le télétravail et les incertitudes économiques actuelles imprègnent les salariés et les bousculent aux plans physique, psychique et émotionnel.

La sophrologie permet aux personnes de « corporaliser », c'est-à-dire de vivre dans et avec la réalité du corps senti, du corps sentant.

Et puis la sophrologie est émotionnelle aussi. Dans bien des situations il y a nécessité non pas seulement de comprendre mais aussi d'intégrer, pour ensuite renforcer ses ressources et se renouveler.

Je travaille ainsi beaucoup autour du lâcher prise pour l'accompagner vraiment.

Fidèle à mon approche pragmatique, je prends en considération dans l'anamnèse l'environnement de la personne : ses rythmes sociaux, son cadre et ses conditions de travail, son écosystème... il n'y a pas de séance type.

En matière d'adaptation réelle et concrète, je préfère la notion de maîtrise plutôt que de contrôle.

On ne peut pas contrôler, notamment son environnement, mais l'on peut travailler autour de

ses ressources afin de maîtriser c'est-à-dire de créer du lien entre soi, l'intérieur et l'environnement, l'extérieur.

Je prends par exemple la charge mentale : comment gérer les pensées ? Comment sortir d'un état d'hypervigilance, cesser d'être en alerte permanente ?

Il y a des techniques permettant d'abaisser la vigilance. Par leur apprentissage concret, par la répétition, l'entraînement, les personnes parviennent à progresser tout en renforçant leur autonomie.

C'est tellement stimulant d'observer les progrès des personnes accompagnées ! Je les vois reprendre en main les rênes de leur vie, non pas subir mais choisir, cela même dans un environnement contraint. C'est la liberté adaptée à la réalité objective de la contrainte et cela me passionne !

***Vous faites aussi de la supervision, Laurence, qu'observez-vous des difficultés actuelles des sophrologues et notamment ceux qui s'installent ou sont récents dans l'activité ?***

La sophrologie est une matière vivante, humaine. Ce n'est pas un ensemble de protocoles organisés en séances programmées que l'on déroule mécaniquement !

Les personnes viennent à nous, sophrologues et parce que c'est de l'humain il y a des blocages, des émotions, des progrès et des régressions, des réactions aussi... et il faut y être préparé.

Car on est confronté à l'Autre et donc à Soi aussi ! Il faut se connaître, se reconnaître pour être capable d'accueillir chez l'autre tous ces débordements.

De mon point de vue, pour y réussir, il faut avoir un projet professionnel ancré dans un projet de vie et qui peut aussi s'inscrire dans un projet familial. C'est une chose sérieuse en somme.

***C'est une vision que je partage ! Merci Laurence pour la richesse de cet échange. Avant de conclure, pouvez-vous dévoiler à nos lecteurs le titre de votre dernier livre ?***

Oui volontiers. Mon dernier livre est paru mi-avril chez Larousse essai. Il s'appelle « perfectionnisme

mon meilleur ennemi » et son écriture m'a beaucoup apporté !

**Je rappelle aussi que vous enseignez à l'institut CASSIOPEE sur la spécialisation "Sophrologie et entreprise" avec une approche innovante et très concrète.**

**Laurence merci et belle continuation !**

*Propos recueillis par Judith DUMAS*

Site internet de Laurence ROUX-FOUILLET :

<https://www.espaceducalme.fr/>

### BIO

Sophrologue, formatrice et auteure, Laurence ROUX-FOUILLET anime aussi 2 chroniques sur *Fréquence protestante* : Inspirations Positives et Les Temps modernes.

Chroniqueuse sur le net (*Huffington Post, France Bleu...*), elle anime le blog de la relaxation <http://espaceducalme.canalblog.com>

Elle est l'auteur de :

- *La sophrologie au Féminin* (2008), réédité en version augmentée en 2018 sous le titre : *J'apprends à gérer le stress pour retrouver mon équilibre* (Le Passeur Editeur, 2018)
- *Cahier de découverte de soi* (2009)
- *Au secours, mon enfant est stressé !* (2010), (parus aux Presses de la Renaissance).
- *La sophrologie, pour un quotidien positif et sans stress* (Ixelles, 2013)
- *La sophrologie au travail, et autres techniques pour rester zen* (Le Passeur Editeur, 2013)
- *Ralentir pour mieux vivre dans ce monde qui s'emballe* (Ixelles, 2014)
- *La Relaxation* (Ixelles, 2015)
- *Mon Espace de Calme, Mon Espace de Vitalité* (Hugo et Cie, 2016)
- *Power pauses* (Leduc Editions, 2019)

et très récemment: *Perfectionnisme mon meilleur ennemi*, paru chez Larousse essai.

Elle intervient auprès d'entreprises qui souhaitent proposer à leurs salariés la relaxation comme alternative au stress et développe depuis 2010 un concept innovant

"L'Espace du Calme en entreprise" pour permettre à tout employeur de s'engager concrètement et quotidiennement dans une démarche de réduction du stress de ses salariés.

## Les sens de mon livre

**Sur une idée originale de Marcella, 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 sophrologie 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 Dr David O'Hare pour son livre « *Cohérence KID la cohérence cardiaque pour les enfants* » aux éditions Thierry Souccar.

**Dr O'Hare c'est à vous !**

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

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

*Mon livre est un son que j'aime entendre*

*Mon livre est une saveur que j'aime goûter*

*Mon livre est une texture que j'aime toucher*

*Un souhait pour mon livre*

Merci de me donner la parole qui sera donc l'écriture.

Silence.



Je pose le livre devant moi, il sera le centre de mon attention, de mes attentions, de mes intentions, de mes sens, le temps de cette parole écrite.

Je veux revivre les émotions, les sensations, l'amour, la tendresse, la passion qui l'ont rêvé, imaginé, formé, matérialisé, concrétisé, écrit, publié.

J'imagine que je chemine à l'envers, du livre tangible, matériel, papier et encre ; là sur la table devant moi, il se dématérialise, se volatilise, se nébulise pour ce retour aux sensations et aux émotions originelles.

Le livre est en moi comme lors de sa gestation, ces semaines et ces mois où il me hantait de l'intérieur, titillait mes sens, mes attentes, mes envies et mes émotions ; il commence à bouger, mouvement, motion, émouvement, émotion.

Sensationnel, sens essentiels, mes sens résonnent, je ne raisonne plus, je sens, je sens encore, je ressens.

Sur la table devant moi, il me semble voir encore l'ouvrage, son beau bleu de ciel, il me semble beau aussi par les promesses des horizons qu'il ouvre. Il se déshabille feuille par feuille, oublie sa couverture, profite de l'ouverture, pour livrer ses secrets à mon imagination, les images que je vois, celles que j'ai rêvées pour sa réalisation.

Je sens, oui je sens, je revois Flora qui butine de fleur en fleur, cette première respiroutine de cohérence cardiaque. C'est l'histoire de Flora qui aime les jardins et les fleurs, les ambiances et odeurs délicates. Dans cette respiroutine on butine en vol imaginaire, de fragrances en parfums pour un voyage olfactif apaisant et tranquille. Je vois et je sens aussi avec tendresse, la première de mes petites-filles, elle a le même prénom par un hasard affectueusement dirigé.

Je sens et j'entends, les sens et les sons se révèlent.

Petit à petit j'entends le moulin de mon cœur, et le caillou jeté dans le ruisseau qui crée des milliers de ronds dans l'eau. J'entends, je vis, j'inspire, j'expire, j'exhale, j'exalte. C'est une autre respiroutine en chanson intérieure, le vent, l'air, le son, les sons, les leçons de la nature et des bruits tendres.

Les sons laissent la place aux saveurs intérieures, les milliers de ronds se propagent en dégustations. J'imagine le chocolat chaud de Charlotte chérie, une respiroutine gourmande partagée. Le gâteau

d'anniversaire dont on souffle les bougies par un souhait bruisant et l'orchestre imaginaire de milliers d'enfants qui pointe ses mélodies à l'horizon de ma rêverie. Les respiroutines, je les ai entendues avant de les écrire. Et par ces mots écrits, ils résonnent encore et encore et en cohérence en moi.

Toucher, prends ma main, cette respiroutine tendre, tactile, rapprochante, réconfortante. Je sens le contact, la proximité des enfants qui ont inspiré chaque page, chaque respiroutine de mon livre. Je referme mon ouvrage en pensée, je le repose sur la table, j'inspire, j'expire, j'inspire, j'expire, j'espère que vous pourrez sentir, entendre, humer, voir et toucher ces vibrations qui m'ont animé à sentir, entendre, humer, voir et toucher avant de poser ces sensations en lettres et en mots dans ce livre qui s'appelle Cohérence Kid.

Un souhait pour mon livre ?

J'en veux cinq, comme pour les sens.

Qu'il soit lu.

Qu'il soit vécu.

Qu'il ait plu.

Qu'il soit offert.

Qu'il inspire.

### BIOGRAPHIE

*David O'Hare est médecin depuis 45 ans. Il a exercé comme médecin de famille pendant trente ans. Il a rencontré la Cohérence Cardiaque par un hasard favorable, il l'a partagé avec ses patients, adultes et enfants. Depuis près de vingt ans, il écrit, enseigne et propage les bienfaits de cette cohérence cardiaque aux multiples bienfaits. Sept livres publiés, dont celui dédié à tous ces petits enfants qu'il aimerait inspirer à devenir des Cohérence Kid.*

Le site du Dr David O'Hare :

[www.coherenceinfo.com/](http://www.coherenceinfo.com/)



### Le réseau des écoles

#### ECOLE DE SUPÉRIEURE DE SOPHROLOGIE APPLIQUÉE - ESSA

*Bonjour Anne ALMQVIST vous êtes la fondatrice et directrice de l'ESSA, ECOLE SUPERIEURE DE SOPHROLOGIE APPLIQUEE, et votre école est membre du réseau de la SFS de longue date.*

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

*Pouvez-vous nous dire comment vous en êtes venue à fonder cette école ?*

Oui, très volontiers, avec plaisir.

Infirmière de formation, j'ai toujours été passionnée par la transmission des savoirs.

J'ai ainsi d'abord enseigné en IFSI (Institut de Formation en Soins Infirmiers) et en services de cancérologie pour le personnel soignant, notamment sur les thèmes de la relation d'aide et la gestion du stress.

En 2000, j'ai eu le bonheur de me former auprès d'Alfonso CAYCEDO à travers un master en sophrologie.

Encouragée par cette rencontre que j'ai vécue comme extraordinaire, j'ai fondé mon école en 2004.

*Quel bel enthousiasme, Anne ! Pourquoi transmettre la sophrologie ?*

J'ai coutume de dire qu'on m'a transmis une méthode, et moi j'ai voulu transmettre un métier !

En 2005, j'ai créé un programme de formation en sophrologie destiné aux personnes souhaitant entamer une reconversion professionnelle.

Dispensé par des formateurs issus du milieu médical et de l'entreprise, ce cursus permettait de se former à l'exercice du métier de sophrologue, et il a obtenu la reconnaissance de la Société Française de Sophrologie, dont je me suis rapprochée à cette date.

En 2008, j'ai participé aux États Généraux de la Formation organisés par la SFS, le SSP et la FEPS et

nous avons établi le socle fondamental de la formation sur 2 ans.

S'en est suivi la création du titre RNCP, sous l'égide de la SFS et de son réseau d'écoles.



ECOLE SUPÉRIEURE DE SOPHROLOGIE APPLIQUÉE DEPUIS 2004

*On perçoit chez vous une appétence forte pour la pédagogie Anne, pouvez-vous nous en dire un peu plus sur votre vision, le suivi des apprenants par exemple ?*

Notre équipe d'enseignants compte 14 formateurs, dont une responsable pédagogique, Manon Soupault, dont la fonction médiatrice est déterminante.

En effet, Manon assure un suivi pédagogique personnalisé pour tous nos stagiaires avec bienveillance, rigueur et assiduité.

C'est elle aussi qui entretient les liens utiles entre les stagiaires et les enseignants.

L'objectif de l'ESSA étant la réussite dans la professionnalisation de nos stagiaires et futurs sophrologues, Manon a mis en place un dispositif en prévention des décrochages.

*Vous avez donc un soin particulièrement attentif à vos stagiaires !*

*Qu'en est-il de la transmission des savoirs ? Il me semble que vous avez beaucoup travaillé à mettre en place une approche innovante ?*

Oui, en effet et cela a été rendu possible en premier lieu grâce à notre équipe enseignante, constituée de longue date, ce qui rend les échanges fluides.

Nous nous sommes tous formés à l'ingénierie de formation et avons mis en place une pédagogie inversée.



### ***Pour nos lecteurs, pouvez-vous expliciter très simplement ce concept de pédagogie inversée ?***

Oui, volontiers. Les apprenants sont invités à préparer leurs cours chez eux à l'aide d'audios et de power-points commentés enregistrés par l'enseignant.

Ensuite, ils participent lors des formations à des mises en applications professionnelles et des activités de groupe, réalisées à partir du travail déjà préparé chez eux.

Cette pédagogie est très « capacitante » car elle facilite les apprentissages et multiplie les interactions, entre enseignants et apprenants d'une part, et des stagiaires entre eux d'autre part.

Ainsi nous offrons à nos stagiaires une multiplicité de supports à télécharger en amont, pour répondre aux possibilités de chacun à saisir et s'approprier la méthode.

La théorie est de fait mieux assimilée et les cours permettent alors de l'expérimenter par des partages et des jeux de rôle et de la vivre à travers des pratiques.

Dès la première année, des séances de sophrologie sont également disponibles sur différents supports pour permettre à chacun de s'approprier la méthode et ainsi avoir un retour très formatif lorsque les étudiants animent eux-mêmes les séances.

### ***C'est donc une pédagogie pyramidale, interactive et dynamique.***

Oui, et il nous semble à l'ESSA que c'est très adapté à la méthode sophrologique, je dirais même que cela permet de l'incarner !

### ***Comment faites-vous pour demeurer innovant dans votre processus pédagogique ?***

Le processus pédagogique est un axe central de l'enseignement de l'ESSA. Il est très évolutif et régulièrement analysé, ce qui permet de définir des axes d'amélioration en collaboration avec toute l'équipe et de rester innovant.

Tous nos formateurs sont audités tous les ans et nous utilisons aussi des enquêtes de satisfaction pour nourrir une réflexion partagée et améliorer notre pédagogie.

### ***C'est effectivement une approche de nature à intéresser nos lecteurs ! Que pouvez-vous nous dire du « courant » sophrologique de l'ESSA ?***

Notre empreinte sophrologique est double et s'articule autour de deux axes : la relation d'aide, qui représente 25% du temps total de formation et la discipline phénoménologique.

Ainsi nos stagiaires apprennent notamment à travailler à partir des phénodescriptions, à les accueillir et les exploiter comme un matériau utile à la progression des personnes qui consultent.

### ***Outre le cycle fondamental, proposez-vous des spécialisations ?***

Oui.

Nous proposons tout d'abord un cycle supérieur permettant de vivre et d'explorer la sophrologie dans sa dimension existentielle, mais aussi de mieux intégrer la posture du sophrologue et de bénéficier d'outils supplémentaires avec des applications à différents champs professionnels dont la cancérologie ou la gérontologie par exemple.

### ***Je me permets d'apporter un complément d'information utile sur votre cycle existentiel, à savoir qu'il intègre aussi une formation en psychogénéalogie et un enseignement au rêve éveillé.***

C'est exact ! Je vois que vous avez vos sources, Judith !

Nous proposons aussi 6 formations de spécialisations :

- Spécialisation en sophrologie appliquée aux troubles émotionnels,
- Spécialisation relation d'aide en Sophrologie,
- Spécialisation en sophrologie appliquée à l'enfance et l'adolescence,
- Spécialisation de praticien en méditation de pleine conscience,
- Spécialisation en sophrologie appliquée à l'entreprise avec un cursus de 10 jours permettant de savoir accompagner les managers et les collaborateurs du monde de l'entreprise.
- Spécialisation MINDUP Sport pour l'accompagnement des sportifs.

Cette formation sera d'ailleurs présentée lors d'un prochain colloque pour les 100 ans de la Fédération Française de Tennis, étant moi-même une ancienne joueuse de tennis.

***C'est effectivement d'une grande richesse.***

***Récemment, j'ai vu l'un de vos posts sur les réseaux sociaux pour une conférence gratuite et ouverte à tous les sophrologues. Pouvez-vous nous en parler ?***

Oui, merci de me donner la parole sur ce sujet qui me tient à cœur !

Je pourrais dire qu'après l'ESSA il y a encore l'ESSA, à travers des conférences gratuites sur différents thèmes sophrologiques, le sport par exemple ou tout récemment « communication non violente et posture professionnelle ».

Il est à noter que ces ateliers sont ouverts à tous les sophrologues de façon gratuite pour eux.

En investissant dans ce type d'action, notre objectif est de permettre aux sophrologues une actualisation de leurs connaissances en vue de répondre à leur besoin de professionnalisation.

Dans ce même objectif, nous organisons divers événements : rencontres avec des auteurs, rencontres avec des sophrologues installés via le Réseau professionnel National des sophrologues

Dans notre vision, la sophrologie est une discipline à part entière mais c'est aussi une posture professionnelle que l'on apprend et que l'on adopte.

***Anne, merci pour cet entretien d'une grande richesse qui ne manquera pas, j'en suis sûre, de passionner nos lecteurs !***

***Cette rencontre se termine immanquablement par un mot de la fin, c'est ma tradition 😊.***

***Quel est le vôtre ?***

Je voudrais parler de l'importance de prendre soin de soi en tant que sophrologue et de demeurer humble, en acceptant d'apprendre sans cesse, dans un concept d'égobienveillance à savoir prendre soin de moi pour prendre soin des autres.

***Anne ALMQVIST, je vous remercie.***



***Interview réalisée par Judith DUMAS***

Pour découvrir l'ESSA : [www.essasophro.com/](http://www.essasophro.com/)

## Annoncer vos activités

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 techniques sophrologiques
- **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



# Société Française de Sophrologie

## La Newsletter

Mai 2021

- **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**'.

### Contact

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

[contact@sophrologie-francaise.com](mailto:contact@sophrologie-francaise.com)

Site : [www.sophrologie-francaise.com](http://www.sophrologie-francaise.com)

Facebook : [www.facebook.com/Societe-Francaise-de-Sophrologie](https://www.facebook.com/Societe-Francaise-de-Sophrologie)

Instagram :  
[www.instagram.com/societe\\_francaise\\_sophrologie](https://www.instagram.com/societe_francaise_sophrologie)

### 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 d'intéresser les sophrologues et/ou le public de la sophrologie.

N'hésitez à nous envoyer les informations à [info@sophrologie-francaise.com](mailto:info@sophrologie-francaise.com), afin que nous puissions les relayer auprès du plus grand nombre !