



Édito

Chers Amis,

Après une année encore très difficile, j'espère que vous avez pu prendre quelques **moments de détente** et **vous ressourcer** pour démarrer une nouvelle saison.

Septembre déjà et la reprise de nos activités s'annonce, nous souhaitons **maintenir le lien avec nos adhérents** et proposer en dépit des difficultés des rencontres, des manifestations, des moments de partage comme la SFS le fait depuis maintenant 55 années...

Nous avons dû nous adapter et organiser en juin une **journée de rencontre professionnelle** qui a permis même à distance de dialoguer, échanger, partager et même rire et ainsi conserver le lien qui nous unit à nos adhérents et sympathisants.

Nous tentons de maintenir le **Congrès du mois de décembre** en présentiel, car se voir et partager une soirée festive nous paraît nécessaire, ne serait-ce qu'une fois par an, après l'expérience néanmoins positive des écrans.

À chacun de préférer sa formule mais en sa qualité de Société Savante, la SFS veut continuer le contact avec ses Pairs, la discussion et la contradiction, qui enrichissent **le savoir autour de la Sophrologie**, et la dimension de la « présence » qui est l'essentiel de notre discipline.

Alors en espérant vous voir et revoir nombreux à notre Congrès de décembre, je souhaite à tous une bonne reprise et un regain d'énergie

Claude Chatillon
Présidente de la SFS

Zoom sur nos actions en cours

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](#).

RNCP

La SFS a obtenu pour une année **le renouvellement du Titre de Sophrologue inscrit au RNCP**. 14 écoles font partie du réseau de la SFS et forment ainsi à la Sophrologie que nous défendons depuis l'origine.

Congrès de la S.F.S.

Prochain Congrès de la SFS à Paris les **4 et 5 décembre 2021**, sur le 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.

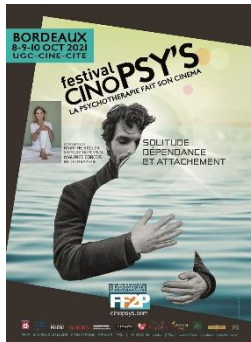
Le dimanche après-midi vous est réservé pour exprimer vos expériences et questionnements en dialoguant avec les différents intervenants.

Journée Professionnelle

La Journée du samedi 19 juin a réuni une trentaine de sophrologues, qui ont partagé leurs expériences autour de leur activité des derniers mois, sur le thème « Des effets au-delà de la crise sanitaire ».

Les synthèses de ces 3 tables rondes sont publiées et disponibles au [téléchargement sur notre site](#).

Actualités



Après son annulation en 2020 sur fond de situation sanitaire, le festival CinoPsy's fait son retour à Bordeaux les 8, 9 et 10 octobre 2021.

Le thème de cette 5^e édition : *Solitude, dépendance et attachement*, avec Marthe Keller en invitée d'honneur.

Au programme de ces 3 jours : 5 films suivis de débats et 9 « p'tits dej avec mon psy » dans les cafés bordelais.

Toutes les informations sont sur le [site de festival](#).

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
- **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**'.

Les publications

Christelle THIRION, Sophrologie et activités ludiques



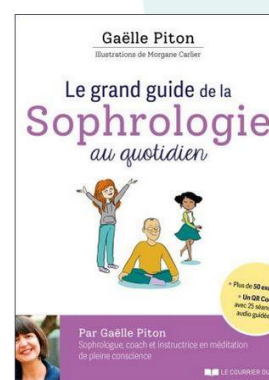
Pour les sophrologues, et également pour les parents, le livre de Christelle Thirion propose de nombreuses activités à pratiquer avec les enfants de 3 à 12 ans.

Grâce à la sophrologie ludique, les enfants apprennent à se sentir mieux, à connaître leur corps et leurs limites, et

à mieux appréhender leurs peurs, leurs colères et leurs angoisses.

Les vidéos et les enregistrements sont un plus.

Editions Mango, 17.90€



Gaëlle PITON, Le grand guide de la Sophrologie au quotidien

Dans cet ouvrage, Gaëlle Piton présente les fondements de la sophrologie, ainsi que des techniques simples destinées aux adultes, comme aux enfants et adolescents, et déclinées de manière thématique (stress, sommeil, émotions, etc).

Editions Tredaniel, 19.95€

Le réseau des écoles

**INSTITUT DE PSYCHOTHÉRAPIE ET D'ENSEIGNEMENT
EN SOPHROLOGIE – IPEES Lyon**



Bonjour Sandra Arnaud-Gardair, vous êtes la directrice de l'Institut de Psychothérapie et d'Enseignement en Sophrologie de LYON – l'IPEES, l'une des écoles membre de la SFS.

J'ai le plaisir de vous rencontrer aujourd'hui pour vous permettre de présenter votre école et sa vision à nos adhérents.

Pouvez-vous nous parler des origines de cette école ?

Très volontiers Judith, merci.

Il se trouve que j'ai rencontré en 2000 le docteur Marcel, sophrologue et médecin, qui dirigeait à l'époque le Centre Lyonnais de Sophrologie depuis 20 ans, dans la lignée de Jacques Donnars et de Jean-Pierre Hubert.

Je me suis moi-même formée à cette école et j'ai commencé à recevoir des patients au Centre Lyonnais de Sophrologie.

Lorsque le docteur Marcel a pris sa retraite, il m'a proposé de reprendre son école, en lui attribuant toutefois un nouveau nom. Ce que j'ai très volontiers accepté !

Et qu'est-ce qui vous a motivé tout particulièrement dans ce projet ?

J'ai tout d'abord été flattée de cette proposition et ai mis un point d'honneur à être à la hauteur de ce qui m'était proposé. Ceci, en transmettant l'esprit de l'enseignement que j'avais reçu, et du Docteur Marcel et d'autres intervenants comme Bernard ETCHÉLECOU (1) et Jean FEIJOO (2) ! L'orientation sophrologique et pédagogique de cette école entraine en adéquation avec ma propre conception de ce métier.

Petit à petit, le cursus de formation s'est teinté de ma personnalité et de ma vision de sophrologue.

Pouvez-vous nous partager cette vision ?

Volontiers, mon orientation est résolument d'ordre psychologique au sens où, au sein de l'IPEES, nous prenons en considération la psyché de l'Autre dans le travail d'accompagnement par la sophrologie.

Cette façon d'accompagner implique un nécessaire travail d'introspection.

Nous constatons régulièrement que les élèves ayant préalablement réalisé ce genre de travail sont, de loin, ceux qui sont le mieux ajustés à la demande du patient.

Leur écoute est fine et active, ils savent poser des questions pertinentes et tombent moins que d'autres dans le piège des projections pouvant être adressées au patient.

Au final, il résulte dans leur pratique des séances de sophrologie ciselées, adaptées « sur mesure », donc efficaces.

La pratique de la sophrologie permet, comme le disait Caycedo, de « renforcer les attitudes et valeurs positives », et aussi, à mon sens, d'offrir un soin, une guidance dans l'optique de soulager certains maux, physiques ou psychiques.

Ce caractère thérapeutique implique de comprendre ce que nous ressentons et transférons sur l'Autre et inversement.

Vous dites effectivement à vos élèves que vous n'allez pas leur « apprendre à faire de la sophrologie mais à être sophrologue »

Exactement ! Il s'agit d'observer ce qui se passe en soi pour bien accompagner l'Autre, dans le respect de la relation et de la compréhension de ses enjeux. Cela doit se traduire dans la posture professionnelle du sophrologue et enrichir sa pratique tout au long de son exercice.

La dimension introspective est fortement mise en avant au sein de l'école !

Comment cette exigence est-elle prise en compte au plan pédagogique pour pouvoir être transmise ?



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Septembre 2021

La formation à l'IPEES est d'une durée de 2 ans à travers 325 heures d'enseignement théorique et pratique.

Elle s'articule en 12 modules à thème.

Outre les fondamentaux (définitions et vocabulaire, historique et présentation de la méthode), l'abord de la conscience et la physiologie de la respiration, la formation inclut un cursus en psychopathologie d'une durée de 4 jours.

Ce module permet d'aborder les processus conscients et inconscients de la psyché, la compréhension des mécanismes de défenses et leurs manifestations au quotidien, d'étudier les différences entre névrose, psychose, perversions....

Nous abordons également les troubles du comportement et les jeux psychologiques interindividuels.

Quelles sont les autres thématiques et comment sont-elles articulées ?

Nous abordons l'apport de la sophrologie dans la gestion du stress, l'accompagnement des enfants, la maternité, la parentalité et la préparation à l'accouchement, la douleur, les compétitions sportives etc.

Le thème de l'accompagnement au deuil est aussi largement étudié, de même que la sophrologie appliquée au monde de l'entreprise.

Nous proposons aussi un travail sur l'image de soi, animé par Pascal Blanchard, psychanalyste, sophrologue et artiste. Ce séminaire conclut la formation et conjugue l'outil photographie à la sophrologie.

Pendant 2 jours, les élèves cheminent à la rencontre de Soi et de l'image qu'ils renvoient.

Qu'en est-il de l'apprentissage de la posture de sophrologue ?

Nous y consacrons plusieurs modules : sur les techniques de communication tout d'abord (communication responsable et non violente, techniques d'entretien et de reformulation), puis sur la posture du thérapeute dans la pratique sophrologique ensuite.

Une journée, animée par Laetitia LOFFREDA, psychologue clinicienne, est spécifiquement consacrée à analyser les enjeux de la posture thérapeutique, du transfert et du contre transfert.

Conjugué à votre formation en psychopathologie, c'est effectivement très cohérent pour transmettre vos valeurs et insuffler votre vision !

Pouvez-vous nous parler de votre équipe pédagogique et de vos méthodes ?

L'équipe pédagogique est composée de 7 personnes.

Chacun, par son histoire et sa pratique, contribue à enrichir et transmettre cette vision à nos apprenants.

La pratique est au centre de notre pédagogie. Ainsi, entre chaque séminaire, chaque apprenant doit réaliser une étude de cas réel avec anamnèse et pratique enregistrée.

Nous leur demandons ensuite de s'auto-administrer les pratiques enregistrées pour intégrer véritablement la méthode.

Nous demandons aussi à chacun de nos élèves de vivre un minimum de 10 séances individuelles chez le, la ou les sophrologues de son choix.

Si l'on évoque l'analyse du lien à l'Autre et à soi, on parle aussi de supervisions. Qu'en est-il au sein de votre école ?

La formation IPEES implique effectivement un véritable travail sur soi et cela passe par la supervision de son activité. C'est une question d'honnêteté vis-à-vis du patient.

Nous proposons des supervisions individuelles qui permettent au praticien de repérer les difficultés rencontrées au sein de sa pratique et ce à quoi elles font écho en lui.

Le travail de réflexivité et de mise en mots des ressentis permet l'amélioration aussi bien de la pratique que de l'engagement du praticien.

Nous proposons également des interventions collectives orientées sur l'analyse des pratiques.

Je crois aussi savoir que vous exigez la rédaction d'un mémoire de recherche ? Quelles sont les modalités de validation de la formation ?

La formation est effectivement validée par un examen théorique (3h), pratique (3 pratiques) ET la réalisation d'un mémoire.

Sandra merci pour cet éclairage enrichissant qui permettra à nos lecteurs de bien comprendre les spécificités et les orientations de votre école.

Vous le savez sans doute, mes interviews des directeurs d'écoles se terminent inmanquablement par un mot de la fin dans lequel je vous demande votre vision de la sophrologie. Sandra, quel est le vôtre ?

La sophrologie est illimitée. Elle est ce qui initie et installe la quiétude à l'intérieur de soi.

Elle rassemble nos diversités dans une unité et, tel un kaléidoscope, fait rayonner chacune de nos facettes tout à la fois ensemble et l'une après l'autre.

La sophrologie concourt à harmoniser les différences tout en conservant leur unicité.

Interview réalisée par Judith DUMAS

(1) Bernard Etchelecou, Psychologue clinicien, psychothérapeute, sophrologue, formateur en sophrologie et consultant à l'Institut européen de sophrologie du travail.

(2) Jean Feijoo, Médecin, chercheur et sophrologue, spécialiste de l'algésie autogénérée

Pour découvrir l'IPEES : www.sophrologie-formation-ipees.com/

À la une

Interview de Gaëlle PITON, Danser sa vie

Chère Gaëlle bonjour.

Vous êtes sophrologue, instructrice en méditation en pleine conscience, coach et auteure.

Vous avez donné en décembre 2019 une conférence TED X intitulée « Danser sa vie » et c'est ce titre que j'ai envie de mettre à l'honneur pour offrir à nos lecteurs de découvrir et partager votre vision de la sophrologie comme outil pour se mettre en mouvement au sein même de sa vie !

Racontez-nous votre parcours.

Mon rêve était d'être danseuse ou plutôt de danser, et c'est avec patience que je l'ai finalement, d'une certaine manière, accompli.



Credit photo @Laure Villain

Mais pas en tant que danseuse professionnelle... Fille d'institutrice et par ailleurs bonne élève, je suis encouragée très tôt à poursuivre mes études et c'est ainsi que je prépare un doctorat en danse et littérature en lettres modernes à la Sorbonne à l'issue de classes préparatoires hypokhâgne/khâgne.

En un premier temps j'exerce dans le milieu artistique et chorégraphique car la danse est ma passion.

Je suis chargée de production et dans le cadre de mon travail, j'accompagne de nombreux artistes.

Je suis également journaliste, spécialisée dans le domaine de la danse et j'anime toutes les semaines en direct une émission de radio sur le sujet.

C'est dans ce contexte que je rencontre la sophrologie en consultant une sophrologue pour mieux gérer mon stress, le direct étant très exigeant.

L'effet est immédiat. Je découvre ici un outil qui passe par le corps et le met en mouvement, présente une grande efficacité et renforce l'autonomie. Je suis alors convaincue de son utilité pour les artistes que j'accompagne et c'est ainsi que je décide de me former !

Où vous formez-vous, Gaëlle ?

En 2011, à l'Académie de Sophrologie de Paris du Docteur Patrick-André CHÉNÉ. En complément, pour



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Septembre 2021

moi indispensable, je me forme en méditation de pleine conscience.

Vous vous êtes également formée en coaching ?

Oui, cela m'a permis d'assoir ma posture en relation d'aide et d'approfondir ma compréhension des enjeux inhérents à la relation à l'Autre. J'aime aussi cette activité, très complémentaire de la sophrologie.

Justement, quelle est votre vision de la sophrologie ?

La sophrologie me correspond car elle est cohérente. Il y a une épistémologie, une technique et une déontologie, ce qui séduit l'universitaire que je suis.

Elle est aussi proche de l'artistique et, comme lui, propose à chacun de poser un nouveau regard sur les choses, offrant la possibilité de changer les perspectives à venir et ce très librement.

J'aime aussi sa grande accessibilité qui en fait une contribution simple et facile à toute quête de sens dans l'existence.

Dans l'exercice de mon travail, mon désir est celui du partage et de la mise en mouvement : donner l'élan qui fait cheminer vers la joie, remettre l'individu au centre de sa vie par le mouvement de la conscience.

Cette vision est déjà en soi une transmission. Comment en êtes-vous venue à exercer au cœur même d'un collège en Seine-Saint-Denis ?

J'ai d'abord commencé à exercer à Paris dans un centre partagé avec d'autres praticiens mais très rapidement, alors que je réside à Saint-Denis, je suis sollicitée par la Ville de Saint-Denis, qui me propose un marché de lutte contre la violence à l'école. C'est par ce biais que je suis amenée à travailler au collège Dora Maar.

L'objectif est alors de mener une expérimentation *in vivo* permettant de comparer l'efficacité de ces deux méthodes, à savoir la sophrologie et la méditation de pleine conscience, auprès des élèves.

Il se trouve que vous disposez de la double compétence, sophrologue et instructrice en méditation de pleine conscience.

Exactement et tant le sujet que les conditions de l'expérience m'intéressent vivement !

Si, très vite, les conditions de cette expérimentation se révèlent trop compliquées pour permettre une étude scientifique au sens strict du terme, les premiers résultats sont néanmoins observables rapidement par des adultes, tant les enseignants que les parents.

Le comportement de ces enfants, en difficulté et parfois même en décrochage scolaire, s'améliore progressivement. Le nombre de bagarres diminue et le taux d'absentéisme baisse.

Je mesure à travers cette expérience la grande adaptabilité de la sophrologie ! L'année suivante, j'interviens également auprès des enseignants.

Vous dites que ce qui permet l'expérience, c'est le corps. Pouvez-vous développer ?

Dans le sensoriel, le corporel, il y a une toute autre expérience à vivre et à acquérir qu'il faut savoir écouter.

Redonner la place au corps est ce qui va nous mettre en mouvement. Écouter son corps est un apprentissage, une compétence qui s'acquiert et pour laquelle il faut déclencher la pratique et vivre l'expérience.

Dans mon vécu, il n'y a de transformation autrement que par l'expérience du corps.

Comment vous définiriez-vous ? Comme une éveilleuse de conscience qui aide les personnes à mettre leur vie en mouvement ou comme une sophrologue tout-terrain ?

Rires. Les 2 !

On peut dire que je suis aussi cette sophrologue qui accepte d'aller puiser dans ses zones d'ombre.

Il me semble indispensable aussi d'aller voir tous les aspects de soi. On ne peut pas irradier ce que l'on n'a pas éclairé.

C'est vrai que les pièges sont nombreux et que l'égo guette, toujours en quête d'une récupération. Comment procédez-vous ?

Je me fais superviser pour interroger mes limites, mes capacités et mes incapacités.

Parfois, un vécu nous rappelle le nôtre, alors comment l'accueillir et le transformer pour être au diapason de sa réalité, objectivement ?

Pour moi, il s'agit de savoir ce que l'on incarne dans son humanité.

Quelle est votre valeur fondamentale, la clé de voute de votre équilibre ?

La cohérence.

La persévérance aussi, car elle donne la force de savoir que même dans l'espace le plus contraint il y a toujours des choses qui dépendent de nous !

Gaëlle, en somme, à travers la sophrologie, l'écriture et la méditation, vous avez trouvé le moyen de danser votre vie... Pouvez-vous nous offrir un mot de fin qui évoque ce mouvement permanent ?

La sophrologie autorise un retour à soi pour déployer ses ailes dans un double mouvement tel le papillon, de soi à soi et de soi à l'autre.

Gaëlle merci et belle envolée !

Propos recueillis par Judith DUMAS

BIO

Sophrologue - Coach - Instructrice en méditation de pleine conscience

Intervenante en milieu scolaire

Spécialisée dans l'accompagnement d'artistes

Journaliste – Rédactrice - Formatrice

Créatrice de "Danser sa vie © »

Auteure de l'ouvrage « La méditation, c'est la vie! », aux Editions First.

Auteure de « Le Grand guide de la sophrologie au quotidien », aux Editions Trédaniel/Le Courrier du Livre

Ouvrage à paraître aux Editions Leduc en 2022

TEDx « Danser sa vie: » : www.youtube.com/watch?v=GAARi4-y3S8

Site internet de Gaëlle PITON : www.gaellesophrocoach.com

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 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 Michèle Freud pour son livre « Mincir et se réconcilier avec soi » aux éditions Albin Michel.

Michèle c'est à vous !

Mon livre ressemble à mon jardin que j'ai plaisir à regarder.

Mon livre sent la lavande comme celle que je cultive.

Mon livre est le son des oiseaux à la tombée du jour.

Mon livre est juteux comme une orange.

Mon livre est lisse comme une mer calme.

Un souhait pour mon livre : Qu'il puisse « nourrir les personnes qui le lisent » 😊

BIOGRAPHIE

Michèle Freud est diplômée en psychopathologie clinique, en psychotraumatologie, formée en sophrologie, hypnose, en l'EMDR Adultes, enfants et adolescents, et certifiée EMDR France et Europe, et à de nombreuses autres approches en thérapies brèves.

Elle propose une formation de Praticien en thérapies brèves à St Raphaël (Var) et consulte toujours à son cabinet.

Le site de Michèle Freud : www.michelefreud.com et www.michelefreud.fr



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Septembre 2021

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 prises en charge.

Voici une sélection des séminaires proposés par les écoles membres de la S.F.S.



**Ecole Supérieure de
Sophrologie Appliquée – ESSA**

Vincennes, à partir du 15 novembre 2021, spécialisation **Relation d'aide en Sophrologie**

Acquérir les connaissances et les compétences de la Relation d'Aide phénoménologique, pour développer un accompagnement au plus proche des besoins de la personne.

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

Vincennes, à partir du 10 janvier 2022, spécialisation **MIND UP Sport**

3 modules de 2 jours, approche pédagogique expérientielle qui facilite l'apprentissage, la compréhension de la méthode MIND UP Trainer, ses modes opératoires et ses applications afin que les sophrologues puissent se l'approprier et l'intégrer à leur activité.

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



**Institut de Sophrologie et
Sophrothérapie de Paris – ISSP**

Paris, 6 novembre 2021, **Sophrologie et Psychothérapie**

Identifier ce qu'est la Psychothérapie : cadre, cibles, processus à l'œuvre. Identifier le cadre psychothérapeutique de la

Sophrologie

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

Paris, 5 et 6 février 2022, **Sophrologie et troubles addictifs**

Addictions (alcool, drogues, jeux, etc.), névroses alimentaires et accompagnement en sophrologie.

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

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

Participez !

Vous souhaitez témoigner de votre pratique de sophrologie ?

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 !