

### Édito

Chers Amis,

Sans regrets 2021 s'achève et pour 2022 il va nous falloir encore un peu de patience, d'adaptabilité et de résilience.

Marc Aurèle disait que le premier attribut de la condition humaine est la sociabilité !

Je vous souhaite donc à toutes et à tous de garder cette perspective dans notre ligne de mire et d'enfin nous retrouver, de renouer avec le plaisir simple de la rencontre et du partage.

Le vrai de l'amitié c'est de sentir et de vibrer ensemble, ce que nous avons pu ressentir à l'occasion de notre dernier congrès des 4 et 5 décembre.

Alors que 2022 nous permette d'aller vers de la créativité, des projets, des bonheurs et pour la SFS, qu'elle puisse continuer à fédérer, rassembler et contribuer à faire vivre la sophrologie à laquelle nous croyons.

Belle année 2022 à chacun d'entre vous.

*Claude Chatillon*  
Présidente de la SFS

### 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

#### Mireille BARREAU, *Destination Sommeil*

Comprendre et apprivoiser son sommeil pour lui faire retrouver sa qualité et sa durée, c'est possible.

Pour cela, Mireille Barreau nous plonge au cœur du fonctionnement du sommeil.



Elle apporte des conseils personnalisés mêlant découvertes scientifiques récentes, recommandations, exercices, audio de sophrologie.

Destiné à ceux qui dorment mal, à ceux qui souffrent d'insomnies, à ceux qui ne prennent plus le temps de dormir ou encore à ceux qui

accompagnent des personnes exposées aux insomnies (sophrologues, thérapeutes, médecins).

Editions Mardaga, 24.90€

### 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

Janvier 2022

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, du 28 au 31 mars  
2022, spécialisation **Accompagnement  
sophrologique des émotions**

Acquérir les compétences pour accompagner les émotions, apprendre et appliquer les 5 protocoles pour accompagner la personne de façon spécifique et adaptée.

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

## À la une

Interview de Sandrine SARRAILLÉ-PATIN



**Que se passe-t-il quand on décide de tout lâcher pour tout recommencer, ici ou ailleurs et ce, quelle que soit la stabilité de nos vies ?**

**C'est la carte du Matt dans le jeu du tarot qui prend son baluchon et va de l'avant pour arpenter le chemin de la vie sans rien en présumer...**

**C'est une prise de risque, aussi, qui nécessite une puissante et formidable énergie !**

**Mais comment conquiert-on cette valeur de liberté pour en faire une ressource, puissante et disponible en Soi ? Comment faire pour acquérir des « racines et des ailes » ?**

**C'est la question posée à Sandrine SARRAILLÉ-PATIN, sophrologue, psychopraticienne Jungienne, membre du Conseil d'Administration de la S.F.S. et spécialisée dans l'accompagnement des transitions de vie.**

**Bonjour Sandrine. Pourquoi cette spécialisation ?**

Parce que je suis moi-même une grande voyageuse, tout à la fois érable aux racines profondes ET oiseau migrateur...

**Racontez-nous...**

Diplômée d'un BTS en hôtellerie, après 6 ans passés chez Disney, je débarque à Nouméa, afin de participer à l'ouverture d'un hôtel de luxe en tant que chef de service.

J'ai alors 27 ans et je me retrouve seule à 22 000 km de chez moi. Je ne connais personne sur place et tout est à construire !

Ce sont alors 3 années de bonheur, riches d'expériences avant qu'on ne me propose un travail en Arabie Saoudite. J'aime voyager, découvrir, m'adapter... Mais, juste au moment du départ, le hasard en décide autrement car je rencontre celui qui va devenir mon mari.

Alors je reste sur place !

Très vite naît notre première fille, un peu comme une urgence, et c'est de nouveau une transition, le passage de la femme à la mère...

Côté professionnel, je démissionne et devient gérante associée d'un centre de formation en management et communication.

Dans cette même période, je rencontre le Docteur Jean-Pierre HUBERT qui vient à Nouméa pour faire des cycles de formation en sophrologie.

Auprès de lui et de Ghylaine MANET, je me forme en sophrologie, sophro-Analyse et en parallèle, j'entame une formation à Paris en psychothérapie analytique Jungienne.

Encore une transition, ou plutôt une révélation...



# Société Française de Sophrologie

## La Newsletter

Janvier 2022

Le temps d'accueillir notre deuxième fille, puis nous prenons une année sabbatique et quittons le territoire pour voyager de par le monde en famille : Amérique latine, Amérique du Nord, Afrique du Sud, Europe... c'est ainsi une extraordinaire année de découvertes et de rencontres qui développe mes capacités d'adaptation et une autre compréhension du monde.

De retour à Nouméa début 2007, j'ouvre un cabinet de sophrologie et psychothérapie puis, en 2010, je projette de créer une école de formation en Sophrologie.

Pour cela, je vais à la rencontre de sophrologues et formateurs sur l'île, tous connus pour leur professionnalisme et désireux de transmettre et, très vite, les choses se font, en toute simplicité et avec une incroyable fluidité.

La première promotion voit le jour en 2011.

***Vous êtes à l'image de Marie Poppins, pleine de ressources et capable d'extraire de votre baluchon tout ce qui est nécessaire à chaque situation ?***

C'est une jolie image ! Disons que, à l'instar de Caycedo, la liberté est pour moi une valeur essentielle ! Elle est ce qui autorise et suscite le dévoilement progressif de la conscience pour permettre la réalisation de l'Être. La mienne passe par l'aventure, la découverte et les voyages que je privilégie.

Mes changements se sont toujours inscrits dans des moments de transition. J'aime les vivre et les accompagner, même et surtout quand ils sont difficiles.

***Dans son livre « femmes qui courent avec les loups » Clarissa Pinkola Estés écrit « Si tu ne vas pas dans les bois, jamais rien n'arrivera, jamais ta vie ne commencera... »***

***Mais cela pose aussi deux questions, celle de l'ancrage et celle, un peu différente, des racines, de ce qui nous lie à une histoire.***

C'est vrai. Je me suis toujours profondément sentie ancrée dans le mouvement, comment pourrait-on dire ? un peu comme on viendrait danser sa vie !

Mes racines, elles, m'ont rappelée ici, sur le continent, pour accompagner nos filles dans leurs études respectives et pour me rapprocher de ma mère, veuve depuis de nombreuses années.

***Encore un nouveau départ ?***

Oui. L'oiseau migrateur se pose sur un taureau et réexplore sa terre d'origine.

Semblables aux Lamassus des temples assyriens, il semble que je vienne soutenir les voûtes de briques de la « maison » familiale.

***Comme pour un passage ?***

Oui, c'est cela. Et pour ça, je dois mobiliser une énergie de transformation, recommencer et repenser ma manière d'être au monde sur ce continent que je redécouvre avec ses rythmes, ses réalités et ses contraintes.

***Est-ce pour cela que vous accompagnez en particulier les transitions de vie ?***

Rires.

Sans doute, oui, je présume que ma propre histoire résonne dans celle de ceux que j'accompagne, souvent en transition de vie pour cause de divorce, séparation, déménagement, reconversion professionnelle ou même deuil.

Parfois, leur transition est plus radicale encore, lorsqu'il s'agit par exemple d'une chirurgie transgenre.

La sophrologie est alors une méthode précieuse pour développer l'adaptabilité requise et s'ancrer solidement à son propre système de valeurs.

***Sandrine, où peut-on vous retrouver pour vous consulter ?***

Mon cabinet est situé 14 rue Maréchal, au cœur de Montpellier, mais je consulte aussi beaucoup par visio, notamment auprès d'un public d'expatriés.

Par ailleurs, depuis le début du mois de janvier, j'ai commencé des vacances hebdomadaires d'accompagnement et de soutien psychologique pour des réfugiés LGBT au sein d'une nouvelle association à Montpellier nommée « famille au grand cœur ».



# Société Française de Sophrologie

## La Newsletter

Janvier 2022

Ces personnes sont des réfugiés de tous pays qui fuient leur pays car ils sont persécutés à cause de leur homosexualité.

**Votre mission reste donc axée sur le soutien des déracinés ?**

Oui 😊

**Sandrine, merci pour ce partage et belle continuation !**

*Interview réalisée par Judith DUMAS*

Site internet : [www.psy-sandrinesarraille.com](http://www.psy-sandrinesarraille.com)

## Le réseau des écoles

### ÉCOLE DE SOPHROLOGIE ET DE SOPHROTHÉRAPIE EXISTENTIELLE – ISEBA Bordeaux

*Située en plein cœur de Bordeaux, place Pey Berland, face à la magnifique cathédrale Saint André, l'ISEBA est une école de sophrologie et de sophrothérapie existentielle parmi les plus anciennes, créée il y a 34 ans par la très regrettée Danielle REYNALD <sup>(1)</sup>*

*C'est avec intérêt que je rencontre aujourd'hui Jean-Luc Colia, Directeur de l'ISEBA.*

*Jean-Luc bonjour, parlez-nous de votre école.*

L'ISEBA est une école qui forme aux dimensions éducatives, prophylactiques, sociales et thérapeutiques de la sophrologie, dans une approche phénoménologique.

À cette fin, elle est agréée par l'Association Européenne de Psychothérapie (E.A.P.) dans le cadre de la préparation du CEP (Certificat Européen de Psychothérapeute) et par la Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse (F.F.2.P) pour les titres de Sophrothérapeute et de Psycho-Praticien en Sophrologie Existentielle.

Elle est également affiliée à la SFS en tant que centre préparateur pour le titre RNCP de sophrologue, et membre partenaire du Syndicat des Sophrologues Professionnels (S.S.P).

**Puisque vous formez à différents titres, il y a donc naturellement plusieurs cycles proposés à vos étudiants ?**

Oui tout à fait.

Il existe 2 cycles de préparation à la sophrologie.

Le 1<sup>er</sup> cycle est une formation en 2 ans, conformément aux critères définis par la SFS, pour la préparation au titre de Sophrologue et à l'obtention du RNCP le cas échéant.

Le 2<sup>nd</sup> cycle, d'une durée de 1 an, permet l'obtention du titre de Sophrologue praticien. Il offre aux sophrologues déjà formés de s'ouvrir à différents champs d'application de la sophrologie : entreprises et rythmes psychosociaux, sport, douleur et soins de support, sommeil, approche bio psycho-sensorielle de l'alimentation ou encore sophrologie ludique...

Il permet aussi de s'adapter aux besoins spécifiques de différents publics : couples, femmes enceintes et parents notamment mais aussi sportifs ou encore personnes âgées dans le cadre du vieillissement.



### ÉCOLE DE SOPHROLOGIE ET DE SOPHROTHÉRAPIE EXISTENTIELLE DE BORDEAUX

***C'est effectivement très complet et souvent recherché par les sophrologues qui ont à cœur de s'adapter aux besoins de leur public, notamment en sophrologie prophylactique ou socio-relationnelle.***

***À qui ce cycle est-il ouvert ?***



# Société Française de Sophrologie

## La Newsletter

Janvier 2022

Ce cycle est ouvert aux sophrologues formés à l'ISEBA et ouvert aux autres sophrologues diplômés sur dossier.

### **Qu'en est-il de votre 3<sup>e</sup> cycle, à visée thérapeutique ?**

Ce 3<sup>e</sup> cycle dure 2 ans et prépare aux titres de Sophrothérapeute et/ou de Psycho-praticien en sophrologie (Titre FF2P).

Il permet d'approfondir les concepts de la méthode sophrologique et de sa pratique dans une optique thérapeutique.

Ainsi, le programme inclut une formation à la psychopathologie clinique (enfant, adolescent et adulte) mais aussi à l'écoute thérapeutique.

Il introduit les champs notionnels des névroses, psychoses, états limites et aborde aussi la prise en charge des addictions.

Ces 2 années englobent également un travail sur les degrés supérieurs de sophrologie : cycles radical et existentiel.

### **À qui ce 3<sup>e</sup> cycle est-il ouvert et quelles sont vos modalités de sélection ?**

Tous les stagiaires ayant effectué le 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> cycle à ISEBA, pour les autres sophrologues, une demande doit être formulée sur dossier et entretien.

### **C'est passionnant ! Jean-Luc, comment en êtes-vous venu à diriger cette école ?**

J'ai été formateur pendant 8 ans aux côtés de Danielle qui m'a demandé de prendre sa succession depuis maintenant 10 ans, et j'ai à cœur de respecter ce qu'elle a construit et la rigueur de sa transmission.

### **Pouvez-vous nous présenter votre équipe pédagogique ?**

Nous comptons 5 formateurs au métier de Sophrologue, tous formés à l'école, et différents intervenants, notamment en phénoménologie, sexologie et psychopathologie par exemple.

En incluant le cycle 3, notre équipe compte donc une 15<sup>e</sup> de formateurs, non incluses les actions ponctuelles que nous menons régulièrement.

### **Pouvez-vous nous donner un exemple ?**

La formation en Sexothérapie animée par Alain HERIL, Psychanalyste, Sexothérapeute et auteur de nombreux ouvrages, dont « Femme épanouie » et « Dans la tête des hommes » et qui fut proposée aux praticiens en Psychothérapie en 2020 où des conférences animées par des professionnelles de la relation d'aide et de la santé mentale.

### **Ces rencontres et actions de formation ponctuelles sont d'une grande richesse et contribuent grandement à l'ouverture de cœur et d'esprit de vos étudiants ! Je crois savoir que vous êtes également passionnée de cinéma ?**

Oui 😊. Je suis le créateur pour la FF2P du festival CINOPSY'S dont c'était la 5<sup>e</sup> édition en 2021.

Organisé autour d'une thématique psychologique (La famille dans tous ses états, Amour et sexualité, Psychothérapie croyances et spiritualité, ...) ce festival propose, 3 jours durant, une projection de films suivi d'un débat avec différents professionnels sous la houlette d'un parrain ou d'une marraine du cinéma.

Le format de ce festival privilégie les rapports de proximité entre festivaliers et invités, et permet de nombreux échanges chaleureux et directs. Ces rencontres sont un grand privilège !

Nous avons ainsi eu la chance de rencontrer Alex Lutz, Mazarine Pingeot, Boris Cyrulnik ou encore Marie-Christine Barrault...

### **Votre école propose de nombreuses actualités et rencontres. Qu'en est-il de la formation continue ?**

Là aussi nous avons à cœur de proposer aux sophrologues de quoi approfondir et perfectionner leur connaissance en sophrologie et hors la sophrologie, sur des sujets connexes.

Ainsi nous proposons notamment une formation de sensibilisation sur les thèmes de L'Analyse transactionnelle, de L'hypnose Ericksonienne ou du Mindfulness.

Nous avons également ouvert une formation de sensibilisation à l'Approche Systémique et la Thérapie Familiale, ainsi qu'au psychodrame de MORENO, entre-autre.

**Jean-Luc, quelle est votre vision de cette sophrologie que vous transmettez de façon si complète et avec tant de passion ?**

Je vais d'abord vous dire ce qu'elle n'est pas, Judith.

Pour moi, elle n'est pas une technique, elle est une méthode qui permet d'aller vers soi, vers son authenticité à travers le lien corps/esprit.

La sophrologie est une force intégrative qui accompagne chaque personne à aller vers son propre langage.

La pratique permet de renforcer la relation à soi à travers le principe du schéma corporel comme réalité vécue, la relation à l'autre travail du 2<sup>e</sup> degré de la pratique, avec la prise de conscience de l'enveloppe corporelle et de la différenciation entre le monde intérieur et le monde extérieur.

Et enfin, la relation au monde, pratique du 4<sup>e</sup> degré et des degrés supérieurs, être en lien à sa juste place.

**Parlez-nous de votre approche pédagogique.**

La pratique est pour nous fondamentale pour garantir l'intégration de la méthode. Chaque séminaire inclut obligatoirement pratique et théorie.

C'est cela qui, pour toute notre équipe de formateurs, permet d'entrer dans une dimension perceptive des phénomènes.

**Comment sont organisées ces pratiques ?**

En complément des pratiques proposées lors des sessions de formation, le stagiaire a la possibilité de participer 2 fois par semaine, le lundi et le vendredi à des vivances.

Elles sont très importantes car elles permettent également au futur sophrologue de développer des compétences nécessaires à l'exercice de son métier, pour la mise en place d'une alliance d'accompagnement phénoménologique.

**Jean-Luc merci pour cette rencontre et cet éclairage sur votre école qui permettra à nos lecteurs, j'en suis sûre, de bien comprendre vos orientations et la richesse de vos spécificités.**

**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.**

**Quel est le vôtre ?**

Transmettre la sophrologie est mon essentiel. Cette transmission doit être pour moi expérientielle afin d'amener chaque stagiaire à développer une capacité réflexive, d'être dans le questionnement, dans l'adaptabilité et non dans un mode opératoire.

Chaque personne que nous accompagnons est unique et singulière au-delà du symptôme.

Jean-Luc je vous remercie.

*Interview réalisée par Judith DUMAS*

Pour découvrir l'ISEBA : [www.iseba.fr/](http://www.iseba.fr/)

L'ISEBA est par ailleurs affiliée à ESSA Colmar.

(1) Décédée le 30 janvier 2021, Danielle Reynald avait participé avec enthousiasme à l'aventure de la Sophrologie en France. Membre de la SFS et de son CA durant plusieurs années, elle a contribué à la diffusion d'une sophrologie rigoureuse et inventive et créé à cette fin les Ecoles de Sophrologie Existentielle de Bordeaux et Colmar.

## Prochainement...



Première newsletter 2022 : un cadeau pour cette nouvelle année !

Dès le mois de mars, sur une idée originale de Marcella, une nouvelle rubrique voit le jour dans la newsletter.

Son nom : « 1 thème, 6 questions, 3 sophrologues ».



Le cœur battant de cette rubrique est dans le titre : un thème cher à la philosophie de notre métier est choisi ; 6 questions sont posées en forme de fil conducteur ; 3 sophrologues y répondent + 1 membre du conseil d'administration de la SFS.

Ainsi, voici une nouvelle occasion de passer de l'intime à l'universel ; d'échanger sur la sophrologie, comment nous la vivons en tant qu'êtres pensants et en tant que professionnels ; comment nous la transmettons.

Ensemble, continuer à s'interroger, tenter de trouver des réponses, pour toujours créer du lien.

## 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 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](mailto:info@sophrologie-francaise.com), afin que nous puissions les relayer auprès du plus grand nombre !