

Coordonnateur de la journée : Jean-Pascal Cabrera : [jp.cabrera@orange.fr](mailto:jp.cabrera@orange.fr) 06 83 46 65 75

## **La Sophrologie à l'épreuve de la Pratique :** ***thème de la surcharge mentale***

Notre évolution sociétale vit actuellement de nombreux bouleversements dont les rythmes s'accroissent.

Ces bouleversements se traduisent de différentes façons tant dans notre rapport aux autres que dans la gestion du rapport à soi-même.

L'une de ces façons souvent citée porte le nom évocateur de « surcharge mentale ».

Si la définition du dictionnaire nous informe que la surcharge signifie « *une charge ajoutée à la charge ordinaire, ou qui excède la charge permise* », le qualificatif de « mentale » supposerait que l'esprit serait le seul concerné.

La liste des troubles physico-psychiques constatés montre d'évidence comment notre corps est impliqué, impacté par cette surcharge.

Cette surcharge mentale présente deux aspects :

- Un aspect quantitatif où le nombre de tâches à réaliser se densifie dans notre environnement (invasion du numérique, dictature des communications, omniprésence des réseaux sociaux, etc...)
- Un aspect qualitatif où les "opérations mentales" sont de plus en plus complexes ; notre esprit délègue aux "machines" la fonction de stockage des mémoires pour se focaliser sur les décisions. Et même dans les décisions "subalternes", les machines s'immiscent de plus en plus, laissant à l'humain la responsabilité des décisions "lourdes". Ces dernières étant multifactorielles, la charge informationnelle s'alourdit inexorablement dans un environnement où le corps est de plus en plus considéré comme un frein à l'évolution, au progrès qui court de plus en plus vite...

La sophrologie, par son approche psychocorporelle représente un moyen très pertinent pour aborder cette problématique des temps « modernes ».

Comment le (la) sophrologue confronté (e) à cette souffrance ou difficulté peut-il (elle) accompagner ses consultants ? Quelle approche sophrologique envisager, quelles techniques utiliser ?

La S.F.S vous propose de réfléchir et de partager nos expériences autour de 3 thèmes :

- surcharge mentale : **thème de la performance au travail :**

- *quelle réponse apporter à un rendement attendu ?*
- *quelle position adopter devant la précarité des conditions de travail ?*
- *comment faire face à un contexte compétitif ?*
- *comment gérer la puissance du numérique, la multiplication des moyens de communication ?*

-surcharge mentale : **thème de l'explosion des rythmes sociaux :**

- *comment concilier la multiplicité des tâches et des contraintes ?*
- *la réussite à tout prix est-elle souhaitable ?*
- *comment se positionner face aux réseaux sociaux et aux modèles virtuels ?*

- surcharge mentale : **thème des difficultés scolaires :**

- *qu'attend-on d'une performance scolaire ?*
- *pourquoi et comment aider les élèves à haut potentiel ?*
- *quel angle d'approche utiliser dans les troubles des apprentissages et/ou du comportement ?*
- *comment gérer l'impact des « écrans » et de « l'omni digital » ?*

### **Déroulement de la journée :**

*Il est rappelé que le rôle de l'animateur est de présenter le thème en s'appuyant sur son expérience. Le modérateur se charge de réguler les temps de parole et de recentrer les débats.*

*Le rapporteur se charge de noter tous les échanges en vue d'en effectuer la synthèse.*

8h45 à 9h15 : accueil des participants.

9h15 à 9h30 : réunion de tous les participants en salle plénière et présentation générale.

9h 30 à 11h30 : les participants rejoignent les groupes de travail dans lesquels ils se sont inscrits.

11h30 à 11h45 : le rapporteur valide sa proposition de synthèse avec le groupe.

11h45 : retour en salle plénière.

12h à 13h30 : déjeuner libre.

13h30 à 13h45 : retour en salle plénière.

13h45 à 16h : Reprise des travaux en commissions.

16h : pause des participants et travail de synthèse des rapporteurs.

16h30 à 17h : retour en salle plénière pour restitution de la synthèse générale.

17h : Fin de la journée de travail.

Le bilan complet sera publié ultérieurement.

Vous trouverez ci-joint une fiche d'Inscription à nous retourner **le plus tôt possible**.

Le nombre de participants est limité afin de laisser à chacun la possibilité de s'exprimer, de partager ses expériences, ses questionnements et ses difficultés, et de respecter la capacité autorisée par les normes de sécurité dans chaque salle.

#### Précisions pratiques :

**DATE :** Samedi 25 janvier 2020 de 9h à 17 h (Accueil-café entre 8h45 et 9h15).

**LIEU :** ASIEM, 6 rue Albert De Lapparent, 75 007 Paris\_ Métro Ségur, Sèvres - Lecourbe.

Tél : 01 42 73 13 36

**TARIF UNIQUE :** 70 € la journée

- *Nombreux petits restaurants dans le quartier*

## FICHE D'INSCRIPTION

### A LA JOURNEE PROFESSIONNELLE DE LA S.F.S.

Samedi 25 janvier 2020

Je choisis 2 des 3 thèmes proposés :

Sophrologie et performance au travail       Matin     Après-midi

Sophrologie et rythmes sociaux       Matin     Après-midi

Sophrologie et difficultés scolaires       Matin     Après-midi

Je me propose éventuellement d'être : Modérateur  ou Rapporteur

sur le(s) thème(s) suivant(s) :

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Tel : \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_

Montant de l'inscription : 70 € à l'ordre de la S.F.S.

Je souhaite un reçu : OUI                       NON

Le nombre de participants, pour des raisons logistiques, sera limité à 60 personnes.

#### Règlement et inscription AVANT LE 20 janvier 2020 :

inscription par voie postale : chèque à libeller à l'ordre de la « S.F.S »

➤ adresse pour l'envoi du chèque et de l'inscription :  
Société Française de Sophrologie, 8 rue des Favorites 75015 Paris

inscription en ligne : paiement en ligne sur le site de la SFS :

[www.congres-sophrologie-sfs.com/journee-pro-2020/](http://www.congres-sophrologie-sfs.com/journee-pro-2020/)

➤ adresse du mail pour les inscriptions avec paiement en ligne :  
[info@sophrologie-francaise.com](mailto:info@sophrologie-francaise.com)

tél : 01 40 56 94 95