

### Édito

Cher·e·s Ami·e·s,

Nous vivons une période de grande turbulence, alors nos repères habituels s'effritent, se perdent. À travers le tout numérique « *la connexion incessante mène à une profonde solitude* », selon Sherry Turkle, Professeure au MIT, et « *à mesure que la technologie s'accélère, notre vie émotionnelle diminue* ».

Cette accélération et le changement sociétal perturbent nos rythmes et nos rapports sociaux et ne laissent guère de place au désir et aux rêves...

Peut-être pouvons-nous dans nos séances de sophrologie offrir à nos consultants et à nous-mêmes cet espace/temps nécessaire à l'élaboration et la réalisation de nos rêves.

Joli mois de Mai à tous.

*Claude Chatillon*  
Présidente de la SFS

### Zoom sur nos actions

#### Rencontres Professionnelles de la S.F.S.



La 1<sup>re</sup> rencontre professionnelle 2024 a réuni en mars dernier une vingtaine de sophrologues autour du thème de **l'alliance**.

Les participants se sont retrouvés pour ce webinaire professionnel pour échanger sur les pratiques, les différentes expériences vécues par chacun (e) avec un retour sous forme de partage de témoignages illustrés par des réussites, des difficultés, des questions qui se posent.

Le thème sur **l'alliance** a suscité beaucoup d'échanges et offert un large éventail de cas cliniques et de vécus sous différentes formes.

La synthèse de ces échanges est [publiée sur notre site](#).

### Congrès 2024

Réservez votre week-end du **30 novembre et 1<sup>er</sup> décembre** et venez nombreux renouer avec la tradition des rencontres physiques et des partages toujours enrichissants.

Le congrès est en cours préparation, et nous vous informerons prochainement du thème qui sera retenu.

### Actions en faveur des sophrologues installés

Outre les contrats de groupe que nous continuons de négocier pour tous nos membres auprès de **MEDINAT** pour les assurances Responsabilité Civile et Protection Juridique, et d'**AME** pour le choix d'un organisme de Médiation, nous avons également conclu 2 partenariats pour des services d'annuaire, de gestion d'activités et de rendez-vous en ligne :

- Avec la plateforme du magazine **PSYCHOLOGIES** dont l'objectif est de garantir le sérieux de la formation des sophrologues y figurant et qui peut intéresser celles et ceux de nos adhérents qui sont « psy » ou sophrothérapeutes, et soucieux·ses d'élargir leur visibilité.
- Avec la plateforme **LIBERLO** qui veut également recommander des sophrologues correctement formé·es et adhérent·es de la SFS et qui permet une gestion en ligne de ses RDV, une fiche d'anamnèse réalisée en collaboration avec la SFS, des dossiers de suivi et des solutions de distanciel le cas échéant.

Les tarifs de ces partenariats peuvent être consultés [sur notre site sur cette page](#).

### Rencontre Professionnelle

La prochaine rencontre professionnelle se déroulera le **samedi 8 juin, de 9h à 12h**, en visioconférence.

Le thème retenu est d'actualité, puisque c'est **le mécanisme anxiété-confiance et le rôle de la sophrologie** qui sera abordé.



Mai 2024

En effet si un sondage s'intéressait aux raisons exprimées par nos clients en consultation, il y a fort à parier que l'on trouverait dans les plus citées le « tandem » corrélé **anxiété / confiance**.



Derrière cette corrélation inversement proportionnelle (quand la confiance augmente, l'anxiété diminue) se cachent des mécanismes subtils que la sophrologie se propose de stimuler pour certains ou au contraire de se débarrasser pour d'autres.

La pratique de la sophrologie révèle de superbes progrès et, à tout le moins, un soulagement en ce qui concerne ces ressentis. On relèvera également des difficultés, voire quelquefois des « rechutes ».

Quels sont les rouages cognitifs, émotionnels, comportementaux, conscients et inconscients qui entrent en jeu ?

C'est autour de ces échanges de pratiques que la Société Française de Sophrologie vous propose ce nouveau webinaire thématique.

Rappelons que ces rencontres professionnelles sont **ouvertes à tous les sophrologues** et aux **stagiaires en formation**.

[Retrouvez toutes les infos sur cette page.](#)

## 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 accompagnements.

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

Vous trouverez d'autres propositions d'[ateliers et séminaires sur notre site](#).



Vincennes, du 30 septembre au 4 octobre 2024, spécialisation **Sophrologie appliquée à l'entreprise : devenir formateur en QVCT**, avec Vimla LAMARA

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



Avignon, du 5 au 7 juillet 2024, spécialisation **Initiation à l'analyse transactionnelle**, avec Alain ZUILLI et Eliane SAINT-LARY

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



Montereaux, du 20 au 22 juin 2024, **Accompagnement des sujets en relation toxique**, avec Sandrine JOBIN

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



Paris, 8 et 9 juin 2024, spécialisation **Sophrologie et douleurs**, avec Isabelle BERTHÉ

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

### Ce qui me meut

Les **valeurs**, c'est un peu la colonne vertébrale des sophrologues.

Non seulement la conscience de nos propres valeurs fait de nous les sophrologues que nous sommes, mais elle nous permet de guider nos consultant-e-s vers « **leurs propres valeurs** ».

Les valeurs de vie ne sont pas identiques d'un individu à l'autre, et heureusement ! L'amour, l'amitié, le sens de la famille, ne sont pas des valeurs uniques ou des valeurs miroirs... Il y en a tant d'autres à explorer, exploiter, à revêtir. Il y en a tant d'autres à s'approprier et même à inventer ou réinventer.

Les valeurs de vie sont aussi en mouvement permanent. Et pour la SFS, le mouvement est une valeur sûre.

**Ce qui me meut** est une rubrique conçue et animée par **Marcella**. Les sophrologues invité-e-s viennent nous parler de l'une de leurs valeurs et se donnent ainsi à voir sous un angle intime et personnel.

Alors, mettons-nous en mouvement ensemble.

La parole est donnée à **Jean-Pascal CABRERA**.

**Je m'offre une mini séance de sophrologie autour de mes valeurs. Je laisse venir 3 valeurs incompressibles de mon existence actuelle. Et puis, j'en garde une.**

3 valeurs qui me viennent...

L'amour, le partage, la liberté.

Je ressens le partage comme la valeur fondamentale qui sacralise la conscience humaine. Si cette valeur pouvait s'immiscer profondément dans toutes les cellules de notre monde, nous ne verrions pas s'installer tous ces maux qui rongent de plus en plus nos sociétés (les profits, les guerres, les dérèglements climatiques, l'individualisme, les violences...).

**Si cette valeur était un paysage ou une œuvre d'art.**

L'océan qui se déploie jusqu'à l'horizon et au-delà, résume ce partage.

Nous venons de l'eau, nous sommes faits d'eau et il n'y a quasiment que dans l'océan que l'on utilise le terme « d'eaux internationales » pour préserver ce précieux partage.



**Si cette valeur était une odeur.**

Dans ma famille, la dégustation du chocolat est un rituel gourmand. Il commence toujours par l'ouverture de la boîte laissant s'échapper tous les effluves subtils suggérant à chacun (e) les présages de délices complices...

**Si cette valeur était un son.**

Je me souviendrai toujours de ce concert dans l'église de la Madeleine à Paris. Nous étions venus en famille pour écouter un requiem de Mozart joué par un orchestre symphonique avec quarante choristes. Une vague d'émotions nous a submergés laissant nos larmes d'amour et de joie se fondre dans des étreintes inoubliables.

**Si cette valeur était un mets.**

Mon enfance imprégnée d'une culture espagnole m'a laissé cette image et ce goût enracinés de la paëlla. Mes yeux de bambin regardaient cette immense poêle noire autour de laquelle chacun (e) tendait son assiette. Il s'ensuivait mon moment préféré où l'on négociait avec ses voisins de table les échanges de moules, calmars et autres ingrédients convoités ou jugés indésirables selon les goûts de chacun (e).

**Si cette valeur était une matière.**

Le sable est merveilleux. À chacun de nos pas, il conserve la signature intime de notre marche avec la douceur de son contact moelleux sous nos pieds nus.

Il épouse progressivement notre corps lorsque l'on s'allonge. La plage devient une immense sculpture de toutes nos empreintes, aussi changeante qu'éphémère au gré des vagues et du vent.

*Si cette valeur enfin était une technique sophrologique.*

La technique que je pratique régulièrement est la sophro-présence des valeurs. Elle me permet d'accueillir les évolutions à la fois physiques et psychiques qui jalonnent mon quotidien. Je perçois ma conscience à la fois comme un perpétuel changement et comme une constante universelle dont l'exploration est toujours un moment énergisant et en même temps apaisant.

*Comment ma valeur me guide dans ma vie.  
Comment elle me met en mouvement sur le plan émotionnel et personnel.*

Un guide existentiel et une motivation personnelle et émotionnelle.

Après plusieurs passages « difficiles » dans ma vie, j'ai ressenti profondément en moi cette valeur de l'amour, essentielle au souffle de vie fédérateur de l'humanité. Sous différentes formes, j'ai toujours éprouvé le besoin de le rencontrer, de le partager avec « l'autre », grâce à « l'autre ». C'est mon énergie qui me montre le chemin chaque matin vers mes proches et vers tous les autres...

*J'offre un cadeau en lien avec ma valeur aux lectrices et lecteurs.*

J'offre à toutes mes amies et tous mes amis sophrologues cette citation de Freud :

*« L'amour est le créateur de toutes choses »...*

### La bio

Sophrologue depuis 2004, titulaire du RNCP, praticien hypnose, certifié en thérapie symbolique, professeur d'Éducation Physique et Sportive certifié en posturologie MBTI, diplômé d'état 2<sup>e</sup> degré, préparateur mental auprès des fédérations sportives, coach formateur agréé DREETS, formateur en compétences psychosociales de l'Éducation Nationale, auteur, conférencier.

## Partenariat Cabinet Mazarin



La SFS poursuit son partenariat exclusif avec Mike PROCACCIA, conseiller en **éducation financière et gestion de patrimoine** pour le cabinet Mazarin, avec un 4<sup>e</sup> atelier réservé à ses adhérents sur un tout nouveau format.

Après avoir acquis les fondements de la « méthode Mazarin » et exploré l'importance de l'anticipation, ce nouvel atelier vous invite à plonger au cœur de la question : **comment optimiser concrètement vos actions dans le but d'atteindre une liberté et une sécurité financière ?**

Les objectifs de l'atelier :

1. Encourager un dialogue ouvert et dynamique sur les différentes stratégies d'optimisation financière,
2. Favoriser l'échange d'expériences et de points de vue entre les participants,
3. Développer une compréhension approfondie des leviers financiers et de leur impact.

Le **jeudi 16 mai à 19h30 en visio**, retrouvez Mike PROCACCIA qui répondra à vos questions.

Cet atelier est réservé aux adhérents de la SFS, [contactez le secrétariat](#) pour obtenir le lien d'inscription.

### Un anniversaire à souhaiter !

En 2024, **l'école Alsacienne de Sophrologie** fête ses 40 ans d'existence.

Pour cet événement, associé aux **journées portes ouvertes**, l'EAS organise un week-end d'ateliers de pratiques sophrologiques **les 7, 8 et 9 juin** prochains. Vous trouverez le programme ci-dessous. Venez nombreux !



**VENEZ FÊTER LES 40 ANS DE L'ÉCOLE**

**DEVENIR SOPHROLOGUE ET SE SPECIALISER À L'ÉCOLE ALSACIENNE DE SOPHROLOGIE**

**PORTES OUVERTES LES 7, 8 ET 9 JUIN 2024**  
AU 17 RUE DE LA MAIRIE À WOLFISHEIM

**30 euros l'atelier**

**ATELIERS D'INITIATION À LA SOPHROLOGIE**

**ATELIERS DE PERFECTIONNEMENT**  
FINANCEMENT POSSIBLE 

**Accueil et échanges en continu en parallèle des ateliers**

Vendredi 7 juin	Samedi 8 juin	Dimanche 9
<ul style="list-style-type: none"> <li>14H -15H30 Atelier de perfectionnement : <b>Le soleil et la lune</b> avec Isabelle Curtil</li> <li>16H-17H30 Atelier de perfectionnement : <b>Prendre soin de ses besoins</b> avec Jean-François Fortuna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>9H30 -11H <b>Initiation à la sophrologie</b> avec Nina Kastler</li> <li>11H30 -13H Atelier de perfectionnement : <b>Le schéma corporel</b> avec Claude Stenger</li> <li>15H-16H30 <b>Initiation à la sophrologie</b> avec Julie Hirschaer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>9H-10H30 Atelier de perfectionnement : <b>L'édifice végétal</b> avec Isabelle Curtil</li> <li>11H-12H30 Atelier de perfectionnement : <b>Respirations</b> avec Jean-François Fortuna</li> </ul>

**INFOS ET INSCRIPTIONS**  
07 64 20 08 56  
[EAS.67@LAPOSTE.NET](mailto:EAS.67@LAPOSTE.NET)

Un peu d'histoire...

L'**École Alsacienne de Sophrologie** fut créée en 1984 par 3 médecins, dont le docteur Bernard Fintz, qui l'a longtemps dirigée.

Tous les 3 s'étaient formés à la sophrologie auprès d'Alfonso Caycedo, Jean-Pierre Hubert et Raymond Abrezol. L'école était initialement dédiée aux professions médicales pour offrir une formation pour tous les médecins qui souhaitaient

- rencontrer autrement,
- accompagner autrement,

- s'engager dans la dimension holistique de l'être.

C'est en 1989 qu'elle s'ouvrit aux professions paramédicales.

En 1999, Jean-François Fortuna devient directeur de l'EAS, et s'engage à pérenniser l'enseignement de la sophrologie qu'il a reçu de ses maîtres, enseignement axé particulièrement sur la « vivance », la théorie permettant d'expliquer, d'illustrer, de justifier, d'axer les applications, de démontrer et, somme toute, de donner un cadre cognitif au vécu.

L'EAS rejoint alors, en 2000, le réseau des écoles de la SFS.

En 2001, l'ouverture de la formation à des professions autres que médicales et paramédicales amène à apporter un complément de formation. Ce sera un séminaire de perfectionnement sur la pédagogie des techniques de base, mais aussi l'augmentation du nombre d'heures de la formation avec notamment l'introduction de la psychologie du développement, de la sophrologie avec l'enfant et des apports de la psychanalyse.

L'enseignement de **l'École Alsacienne de Sophrologie** a conservé les bases d'une sophrologie médicale, prophylactique et pédagogique, puis a développé une spécialisation d'abord en accompagnement thérapeutique puis en sophrothérapie.

Tout au long de son histoire, l'EAS n'a cessé de structurer son offre de formation pour l'adapter aux évolutions de la sophrologie et aux nouvelles exigences du métier, pour offrir à tous ses stagiaires un parcours de formation de qualité.

En 2020, la S.F.S a publié [une interview de Jean-François Fortuna par Judith Dumas](#), que vous pouvez retrouver sur notre site.

Le site de l'EAS : [www.sophrologie-alsace.com](http://www.sophrologie-alsace.com)

### 3<sup>e</sup> Sommet virtuel de Sophrologie

Un sommet virtuel de la Sophrologie 100 % en ligne et 100 % gratuit, ouvert à tous sur inscription ? Voilà le projet qui a germé dans l'esprit de Laurence Roux-Fouillet durant l'année 2021.

Bientôt rejointe par Sophie Chabaud Delesalle, c'est ensemble qu'elles lancent la première édition de « Sophrologie pour tous » en 2022, puis une seconde édition en 2023 tout autant couronnées de succès.

Car c'est, dès son lancement, une véritable réussite puisque le premier sommet parvient à mobiliser plus de 2500 participations. Il rencontre ainsi son public, celui des bénéficiaires de la sophrologie bien sûr mais aussi celui des sophrologues, ravis de cette opportunité de rencontres, de pratiques et d'échanges.



Ces sommets sont proposés sur 3 jours et s'articulent autour de conférences en direct à 12h30 et 18h30, animées par des experts et de pratiques matinales de 8h30 à 9h.

La troisième édition est en préparation. Elle aura lieu du mercredi 5 au vendredi 7 juin 2024. Nous aurons le plaisir d'y participer avec une conférence animée par Judith Dumas, vice-présidente de la SFS, sur le thème de la supervision.

Une belle opportunité de contribuer au rayonnement de la sophrologie sous toutes ses formes ! Merci Laurence et Sophie pour cette initiative.

### La librairie de la S.F.S.

#### Congrès 2022, *La voix, du souffle à la relation en sophrologie*

Abordé pour la première fois à la Société Française de Sophrologie, ce thème est ici traité tout à la fois avec puissance et subtilité, afin de restituer avec



précision toute la richesse du sujet. La voix y est reconnue comme l'outil principal et l'artisan du lien entre sophrologue et consultant.

Alchimie mystérieuse de la relation, bien au-delà de la réalité sonore et des contenus langagiers, pourtant porteurs d'images.

À elle seule timbre, rythme, scansion, mélodie et même silence, quel fabuleux pouvoir détient la voix ? Réminiscences d'émotions oubliées, d'un paradis d'avant notre naissance... Incarnation d'un désir auquel se référer ?

Dans cet ouvrage, chacun-e pourra en retrouver la trace.

Ed. L'Harmattan, 20 € - disponible dans la [boutique en ligne SFS](#)

#### Florence PAROT, *Sophrologie, pour se recentrer sur soi*



Un esprit vif dans un corps détendu : c'est le fondement de la sophrologie.

Lecture du corps, relaxation, respiration et visualisation sont les principaux outils de la sophrologie. Ces différentes techniques

sont de véritables outils pour améliorer tous les aspects de votre vie (réduction du stress et de l'anxiété, lutte contre l'insomnie, gestion des émotions, préparation à un événement important, etc.).

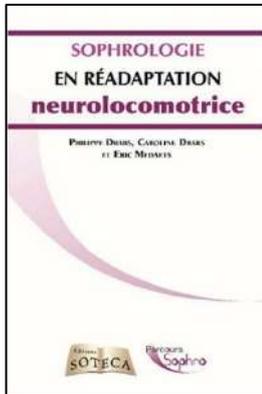


Grâce à un programme de 4 semaines, ce guide propose des exercices, des conseils et astuces pour intégrer de bonnes habitudes, à effectuer entre deux réunions au bureau ou à réaliser tranquillement à la maison.

Ed. Marabout, 8.90€.

### **Philippe DRABS, Caroline DRABS et Eric MEDAETS, *Sophrologie en réadaptation neurolocomotrice***

Eric Meadets nous a quitté récemment, et nous aimerions rappeler cette publication à laquelle il a apporté son expérience et ses connaissances.



Cet ouvrage vise avant tout les médecins et les paramédicaux passionnés par l'usage de la sophrologie en rééducation neurolocomotrice.

Il se veut surtout pratique, éthique et empirique, partant de la longue expérience des auteurs qui sont aussi des pionniers dans le domaine en Belgique.

Les auteurs décrivent le vécu des patients dans des situations précises, au travers de cas cliniques, à partir des symptômes en ne perdant jamais de vue les objectifs qu'ils rencontrent en rééducation et réadaptation. Ces cas vécus au plus près sont complétés par des solutions pratiques que l'on peut appliquer dans de multiples circonstances.

Tel un mode d'emploi ou une recette de cuisine, le livre est présenté sous forme de chapitres indépendants les uns des autres. Le lecteur spécialisé peut donc trouver plus rapidement des réponses à ses interrogations.

Ed. Soteka, 25€.

## 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)

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/société-française-de-sophrologie/>