

Novembre 2024

Édito

Cher·e·s Ami·es,

Nous vivons une curieuse et souvent pénible période qui a forcément des répercussions sur notre moral, notre corps et nos esprits... Difficile pour nous et pour beaucoup de ne pas ressentir les effets d'un monde soumis aux épreuves et aux changements brutaux.

Pourtant il nous faut tenir et aider quand nous exerçons nos pratiques à traverser la morosité et les peurs qui s'expriment. Le retour aux fondamentaux de notre pratique de sophrologie, tel que l'apaisement respiratoire, la prise de conscience de notre corps, véhicule de nos sentiments et émotions, le recentrage sur l'essentiel pour soi, nous aident à traverser les difficultés et souffrances.

Le congrès 2024 dont le thème est « Le corps à vivre » nous permettra de revenir à nous, et de le vivre à travers des pratiques.

Il est important de se ressourcer, de partager, de sentir la force du groupe, de retrouver chaleur et énergie créatrice quand notre vision du monde est mise à mal.

Alors je vous espère nombreux·ses les 30 novembre et 1^{er} décembre pour le Congrès annuel de la SFS.

Claude Chatillon
Présidente de la SFS

Zoom sur nos actions

Les rencontres professionnelles

Ces débats en visioconférence autour de thèmes au cœur de nos pratiques rencontrent un franc succès auprès des sophrologues, débutants, confirmés ou en formation.

La rencontre de septembre 2024 a réuni une trentaine de sophrologues pour échanger sur l'**accompagnement du deuil par la sophrologie**.

La **[synthèse de ces échanges sur le deuil](#)** est maintenant publiée et disponible pour tous sur notre site.

Sur la page de **[nos publications](#)**, vous retrouverez également le compte-rendu de mars sur la **[juste alliance](#)** et celui de juin sur le **[mécanisme anxiété-confiance](#)**.

Nous profitons de cette occasion pour remercier chaleureusement **Jean-Pascal Cabrera** et **Nathalie Malardeau-Gauzentes** pour leur implication dans l'organisation et l'animation de ces rencontres professionnelles 2024.

Nous relançons **notre invitation à nous proposer les thèmes** qui vous tiennent à cœur, le but étant de répondre au mieux aux souhaits de nos adhérent·es pour l'enrichissement de chacun et chacune à travers ces partages.

Vous recevrez en janvier les dates et thèmes choisis pour les 3 rencontres professionnelles 2025.

Congrès 2024



Réservez votre week-end du **30 novembre et 1^{er} décembre** pour faire perdurer la tradition des



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Novembre 2024

rencontres physiques et des partages toujours enrichissants.

Le thème retenu pour 2024 est **Un corps à vivre, corps parlant, corps en mouvement.**

Comme à l'habitude il y aura des conférences, des pratiques, des moments de pause et une librairie le samedi.

Nous vous attendons nombreux-ses pour participer à la richesse des échanges.

La SFS vous propose également un moment de pure convivialité entre pairs dans le prolongement de la première journée de congrès.

Se détendre, dialoguer, débattre des conférences, mais aussi... rire et vivre la joie d'être ensemble autour d'un verre et de délices savamment sélectionnés pour vous régaler !

Le programme et les informations sont mises à jour sur le [site dédié du congrès](#).

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-es 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-es 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 **Patrick EHRHARD**.

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.

La valeur émergente est la bienveillance.

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

Une grande étendue ensoleillée, sans limite, où ciel, campagne et mer forment une unité parfaite.

Si cette valeur était une odeur.

L'odeur de la pluie sur la terre.

Si cette valeur était un son.

Le souffle d'une respiration lente et douce. Avec un murmure en voix médium. Peut-être le « OM » ! Cela est aussi le chant des oiseaux, une viole de gambe...

Si cette valeur était un mets.

Une fraise des bois.

Si cette valeur était une matière.

Un voile de coton bleu dans le vent.

Si cette valeur enfin était une technique sophrologique.

La Sophro-Imagination Créative. Pour laisser tous les potentiels de créativité mettre en mouvement l'esprit et le corps.

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

Cette valeur, fondamentale dans toutes les relations humaines, m'aide à dépasser les moments sombres et les flottements inhérents à l'existence. Pour cela je me donne des moments où je la fais danser dans tout le corps. Puis je la relie à un projet, une intention.

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



Les oliviers amoureux !

Courte bio

Patrick Ehrhard est sophrologue, chorégraphe et danseur.

Spécialiste Sophro-Sport, Sophro-Créativité, Renouer avec son Enfant Intérieur par la Sophrologie, Sophro-Mouvement.

Auteur de « La conscience verticale », ed. Ellébore, « Le corps dansé », ed. L'Harmattan.

Email : pat_ehrhard@yahoo.fr

Congrès 2024

Les intervenants au congrès

Pour ce congrès « Un corps à vivre – corps parlant, corps en mouvement », la S.F.S., fidèle à son esprit d'ouverture, a souhaité donner la parole à des intervenant-es issu-es de différents domaines et/ou courants de la sophrologie.

La présentation complète des intervenants et des conférences est à retrouver à la rubrique Actualités de notre site.



Marie-Andrée Auquier, médecin, sophrologue et formatrice, sera en ouverture du congrès avec son propos **quand le corps se met à bouger, la conscience se met à parler.**

Chantal Biver, ex-infirmière psychiatrique et art-thérapeute, membre du CA de la SFS, aborde **l'importance de la parole et du mouvement face à la pathologie mentale.**



Florelle Delattre, danseuse, chorégraphe et sophrologue nous propose une présentation et une pratique de **sophro-danse** qu'elle développe au quotidien avec ses

élèves et patients.

Agathe Delisle,

neuropsychologue et sophrologue, spécialiste du vieillissement et du grand âge, nous emmènera dans **un voyage sophrologique : vivre son corps dans tous ses états.**



Novembre 2024



Patrick Ehrhard, sophrologue, chorégraphe, danseur, peintre et auteur, abordera **les coordinations instinctives**, suivi d'une pratique.

Benoit Fouché, médecin et sophrothérapeute, membre du CA de la SFS, interroge sur les relations entre **le corps à vivre et le moi imaginaire, entre poésie et neurosciences**.



Yannick Friehe, sophrothérapeute et psychopraticien, propose de passer **du corps vivant au corps parlant... en mouvement : une parole incarnée**.

Anne Galouzeau de Villepin est sophrologue, pédopsychiatre et vice-présidente de la SFS. Elle évoquera les **Jeux et entre-Je des interactions entre corps et psyché**.



Le **Dr François Gheysen** est médecin psychiatre et psychothérapeute. Il nous apporte son expérience de la Pleine Conscience avec son intervention :

Corps, cœur et esprit à la lumière de la compassion.

Philippe Paquier est sophrologue et docteur en philosophie. Il nous parlera de **respiration consciente : corps vécu, corps reconnu**.



Sophie Schang, sophrologue et membre du CA de la SFS, pose la question du **corps comme « espace de reconstruction » dans la question de la prévention du harcèlement**

scolaire.

Claudie Terk-Chalanset, docteur en chirurgie dentaire honoraire, psychanalyste et psychothérapeute abordera le **langage d'organes et écriture du corps**.



Gérard Thouraille, philosophe et sophrothérapeute, est également formateur en phénoménologie existentielle. Il nous propose de réfléchir sur **l'agir corporel, logos et vivance**.

Matthieu Wiart, sophrologue et formateur, nous parlera de son expérience de sportif avec **la sophrologie à l'épreuve du corps en ultra-trail**.



La librairie de la S.F.S.

Caroline ROME, *Le sommeil retrouvé*

Bien souvent je me dis que le métier de sophrologue est passionnant. Et parfois, je me dis qu'il est difficile. Difficile parce qu'il n'est pas du tout évident de devenir un-e bon-ne sophrologue, c'est-à-dire cette personne à qui on a transmis des techniques (et un art de vivre ces techniques), qui à son tour, les transmet à d'autres personnes, sans se sentir dotée d'un quelconque pouvoir ou d'une forme de supériorité. Les sophrologues pour moi sont de modestes « ouvreurs de chemins ».

Difficile, parce que gagner correctement sa vie prend des années et qu'il est parfois héroïque de ne rien lâcher, de tenir debout, de ne pas se sentir en échec.

L'un des éléments fondateurs dans mon parcours de sophrologue, ce sont mes pairs. Si je n'avais eu autour de moi en cercle de protection, une ribambelle de sophrologues aguerris, brillants, drôles, inventifs, généreux en toute chose, (offrir des savoirs et savoir en recevoir), curieuses et curieux de tout, à l'écoute des autres, dans un esprit de partage ; si je n'avais eu autour de moi en cercle d'inspiration, des sophrologues qui lèvent haut l'étendard d'une sophrologie exigeante, solide, et questionnante... eh bien, en toute franchise, je pense que j'aurais lâché l'affaire depuis longtemps. Cette famille élargie de sophrologues, m'aide à me tenir verticale dans mon métier.

Je suis ici pour parler du dernier livre de Caroline Rome, je ne l'ai pas oublié mais j'avais envie pour commencer ce papier, de poser l'une de mes réalités objectives : l'admiration que j'ai pour nombre de mes pairs, le soutien qui existe entre nous, cette manière d'avancer ensemble, sont pour moi une ressource quotidienne que je cultive. Et Caroline Rome, dès notre première rencontre il y a des années, lors d'une journée professionnelle organisée par la Société Française de Sophrologie, je l'ai vue et ressentie comme une consœur de cœur.

Alors, Caroline, on ne la présente presque plus parce qu'elle est l'une de nos spécialistes du sommeil. Conférencière dans de nombreux congrès, écrivaine (vous trouvez ses livres sur le net), formatrice dans les plus sérieuses écoles autour de la problématique du sommeil ; elle donne des consultations dans son cabinet à Paris, ainsi qu'en milieu hospitalier, auprès du PR Damien Léger responsable du Centre du Sommeil et de la vigilance à l'hôtel-Dieu, Paris. C'est d'ailleurs ce dernier qui a écrit la préface du livre.

Le Sommeil retrouvé est à son image : simple (mais pas simpliste), pragmatique, direct, et efficace. On y trouve bien entendu des techniques sophro, (toutes les pratiques sont développées en annexe), mais je dirais que cela ne constitue pas l'aspect le plus appétant pour les sophrologues aguerris-es, puisque nous connaissons à peu près toutes les techniques proposées, même si nous les proposons sans doute à

notre manière singulière... Les sophrologues débutant-es y trouveront en revanche de très nombreux appuis.



Elle emploie un ton inhabituel qui me plait vraiment car elle s'adresse aux lectrices et aux lecteurs avec une belle franchise, et souvent de la drôlerie. Le gout que le livre me laisse est celui d'une conversation à bâtons rompus avec une spécialiste du sommeil, tel un face à face, une tasse de thé (ou de

n'importe quelle boisson réconfortante) à la main. J'ai appris des choses intéressantes comme par exemple, qu'au Moyen-Âge, les rois et les aristocrates dormaient assis préférant éviter la position allongée qui rappelait trop celle d'une dépouille et qu'*après la prise de la Bastille, tout le monde s'est mis à redormir ventre à plat comme si la Révolution avait égalisé la position du sommeil : peu importe la classe sociale, tous allongés pour dormir...* Par ailleurs, je me suis replongée dans des informations que j'avais survolées dans d'autres livres sur le même sujet, mais qui probablement à l'époque m'avaient semblé trop théoriques.

En neuf chapitres, **Caroline Rome** nous donne à explorer (en vrac) l'univers du sommeil, la biologie, les rythmes du corps, le pouvoir du souffle, le stress et ses effets, les bienfaits de la sieste (et les différentes façons de siester), les différentes façons de préparer sa nuit, les bienfaits du sommeil apprivoisé ; comment se réapproprier l'espace du sommeil, etc. etc.

La lecture se fait harmonieusement entre théorie et pratique, conseils, vignettes de consultantes et consultants (avec des témoignages très parlants).

Le sommeil retrouvé est un livre érudit et engagé.

Ce livre est destiné au grand public, je recommande de l'offrir.



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Novembre 2024

Ce livre est destiné également aux sophrologues je recommande de vous l'offrir.

Chronique de Marcella

Ed. Solar, 19.90 €

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 compétences nouvelles et complémentaires pour sécuriser et optimiser ses accompagnements.

Les séminaires de formation continue peuvent être **financés par le FIF-PL ou l'AGEFICE**.

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](#).



École de Sophrologie et de Sophrothérapie Existentielle de Bordeaux

ÉCOLE DE SOPHROLOGIE
ET DE SOPHROTHERAPIE
EXISTENTIELLE DE BORDEAUX

Bordeaux, 28 nov-1^{er} dec 2024 + 11-14
fév 2025 + 15-18 avril 2025,

Spécialisation en Sexologie, avec Alain HÉRIL

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



École Supérieure de Sophrologie Appliquée

ÉCOLE SUPÉRIEURE DE SOPHROLOGIE APPLIQUÉE DEPUIS 2004

Vincennes, 10-11 février + 3-4 mars 2025, **MIND UP Trainer pour les sophrologues**, avec Anne ALMQVIST

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



Institut Sophrologie et Communication

Paris, 1^{er} et 2 février 2025, **La sophrologie adaptée aux enfants**, avec Marie BOUYAT et Sylvie TATJER

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



CENTRE DE FORMATION ZUILI
SOPHROLOGIE RELATIONNELLE & RELATIONS HUMAINES

Centre de formation Zuili

Avignon, du 10 au 12 janvier 2025, spécialisation **Sophrologie et gestion de la douleur**, avec Dr Frédéric ESPARZA et Eliane SAINT-LARY

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

Avignon, du 17 au 19 janvier 2025, spécialisation **Sophrologie et adaptation aux enfants**, avec Alain ZUILLI

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



Centre de Formation des Sophrologues Professionnels

CENTRE DE FORMATION DES
SOPHROLOGUES PROFESSIONNELS

Rennes, du 7 au 9 février 2025, **Sophrologie, sommeil et vigilance**, niveau 1, avec Caroline ROME

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

Rouen, du 28 février au 2 mars 2025, **Sophrologie, enfants et adolescents**, avec Malika VUE-IDIR

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

Rennes, du 14 au 16 mars 2025, **Sophrologie et douleur**, avec Pierre BÉRAUD

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



ISSP – Institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris

Paris, 14-15 décembre 2024, spécialisation **Sophrologie et troubles de l'humeur**, avec Agathe DELISLE

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

Paris, 18-19 janvier 2025, spécialisation **Sophrologie et troubles anxieux**, avec Claude CHATILLON et Agathe DELISLE

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

Paris, 8-9 mars 2025, spécialisation **Sophrologie et psychosomatique**, avec Gérard THOURAILLE

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



Centre Évolution Formation Conseil

Montereau, en mixte
présentiel/distanciel, **Créer et
animer des ateliers thématiques en sophrologie,**
avec Patricia PENOT

27 novembre 2024 : sophrologie et sommeil

17 décembre 2024 : sophrologie et angoisse

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



CENATHO

Paris, 28 janvier 2025,
**Approfondissement de la
relation d'aide,** avec Laurence ALBERTINI

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

Visioconférence, 5 et 6 février 2025, **Enfants et
adultes TDAH : la sophrologie pour les
accompagner,** avec Florence BINAY

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

Visioconférence, 13 mars 2025, **Enfants et adultes
hypersensibles : la sophrologie pour les
accompagner,** avec Florence BINAY

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

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

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