

Juillet 2025

Édito

Cher.es tous.es,

L'univers de la sophrologie connaît une mutation orientée par différents changements.

Parmi les plus influents, la fin du RNCP modifie le modèle adopté jusque-là pour la transmission de la méthode et la formation au métier de sophrologue, tandis qu'en parallèle une offre de e-learning à moindre coût, avec contenus enregistrés parfois sans échanges ni mise en application guidée est largement proposée sur les réseaux sociaux.

Et cela interroge, tant sur la prospective des écoles que sur celle des sophrologues en devenir.

Quel en sera l'impact sur l'exercice de notre métier et comment nourrir de notre expérience la vision qui sera incarnée par la prochaine génération de sophrologues ?

C'est, il me semble, une responsabilité et nous pouvons la partager pour, ensemble, coconstruire et transmettre.

Je suis toujours tellement émerveillée de la créativité de mes consœurs et confrères et si profondément inspirée par les récits de vie de celles et ceux qui ont choisi la sophrologie pour découvrir leur projet à vivre et le réaliser dans l'exercice de notre profession.

L'un.e me partage ses accompagnements dans la résolution des traumas, l'autre le dynamisme de ses ateliers collectifs, le.a troisième œuvre au Samu social pour offrir à des victimes de violence une reconnexion au corps tandis que le.a quatrième, graphiste de formation, crée des logos uniques qui témoignent de la singularité de chacun.e.

Chaque rencontre m'enseigne autant qu'elle nourrit mon cœur !

Ces rencontres que nous relayons dans la newsletter de la SFS témoignent de la façon unique et singulière dont chacun.e d'entre vous vit et intègre la méthode et accompagne la découverte, la conquête et la transformation.

Ainsi que l'écrit Martha GRAHAM, « ...Il y a une vitalité, une force de vie, un élan vital, une énergie qui se traduit à travers vous sous forme d'action »

Alors, rejoignez-nous !

Ne cessez pas de nous dire comment, par vos actions et dans votre être au monde, vous incarnez une sophrologie respectueuse de l'héritage offert par son fondateur et nourrit de votre expérience.

Judith Dumas

Co-Présidente de la SFS

Zoom sur nos actions

Rencontres professionnelles 2025



La 2^e matinée a réuni une vingtaine de sophrologues pour échanger autour de **l'accompagnement par la sophrologie des différentes**

étapes de la vie des femmes.

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

Nous nous retrouverons en octobre sur le thème de **l'adolescence**. Les inscriptions seront ouvertes dans le courant du mois de septembre.

Congrès 2025

Le congrès annuel de la S.F.S. aura lieu les **6 et 7 décembre 2025**, à Paris, sur le thème de **l'attachement**.

Toutes les informations seront communiquées en septembre.



Forum de Sophrologie Plurielle

Après une pause due aux années covid et post-covid, la S.F.S. reprend l'organisation du **Forum de la Sophrologie Plurielle**. Une excellente nouvelle pour les fidèles de cette manifestation et pour tous les sophrologues qui vont découvrir ce formidable espace d'échanges et de pratiques.



La Société Française de Sophrologie organise cet événement sur deux jours pour **ouvrir le champ des pratiques, stimuler l'innovation** pour ne pas dire l'évolution et s'inspirer d'autres expériences dans un **esprit de partage et de curiosité**.

Le Forum annuel de la Sophrologie Plurielle est un formidable rendez-vous proposé aux sophrologues et aux professionnels de la relation d'aide, sous forme **d'ateliers**, essentiellement axés sur une **grande variété de pratiques et de regards « pluriels »** sur la Sophrologie.

Ces ateliers sont animés par des sophrologues, médecins, psychologues, psychothérapeutes, enseignants, artistes, et s'articulent dans un

programme de 6 ateliers et 2 méditations à choisir parmi 12 propositions.

Ce Forum constitue une superbe occasion d'expérimenter à titre personnel et/ou professionnel la pluralité potentielle de notre discipline.

Cette manifestation se déroule **en résidentiel**, au Parc Equestre Fédéral à **Lamotte-Beuvron, du vendredi 19 au dimanche 21 septembre**.

Vous trouverez le programme, la présentation des intervenants et toutes les informations pratiques pour l'inscription, l'hébergement et la restauration sur le site dédié : www.sophrologie-plurielle.fr

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 **Sophie SCHANG**.

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.

Au rythme de ma respiration, je m'en imprègne... je la laisse naviguer dans mon corps sans analyse, sans jugement. Dans quel(les) parties de mon corps je la ressens, qu'est-ce que cela provoque en moi ? Je laisse ma valeur circuler dans différents lieux de mon corps... Peut-être s'installer plutôt ici ou plutôt là...

L'amour, la transmission et la communion sont les 3 valeurs qui émergent dans cette mini-pratique. Au fur et à mesure où je prends le temps de les éprouver, je ressens qu'elles sont comme tissées les unes dans les autres, comme les différentes facettes d'un même objet. Je ressens l'amour comme la force de cohésion qui donne vie à l'ensemble de mon être et à tout ce qui vit en dehors de nous. La communion représente pour moi la capacité d'être avec soi, avec les autres, avec le monde... un trait d'union de différents états d'être.

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

Un paysage de montagnes sous un ciel légèrement nuageux, toute une déclinaison de couleurs et de formes qui se reflètent dans un lac. Ce qui est en bas est en haut, ce qui est en haut est en bas. L'eau, la terre et le ciel semblent se rejoindre dans un présent infini.

Si cette valeur était une odeur.

L'odeur des gens qu'on aime associée au toucher quand on les prend dans les bras pour les serrer contre son cœur. On est vraiment là, présent l'un pour l'autre, l'un avec l'autre.

Si cette valeur était un mets.

Un mets partagé, et déjà cuisiné à plusieurs mains, comme un gâteau au chocolat. Le plaisir de cuisiner ensemble, de transmettre des gestes simples que j'ai moi-même appris plus jeune, et de rire en terminant de lécher le plat, enfin l'odeur qui se propage dans tout le reste de la maison comme une délicieuse et prometteuse invitation.

Si cette valeur était un son.

Il serait quelque part entre le rire des bons moments partagés avec ceux qu'on aime, ceux avec qui on peut être soi sans faire semblant... et le silence de la paix et l'harmonie intérieure.

Si cette valeur enfin était une technique sophrologique.

La RD4 avec une marche dehors pour laisser émerger un nouveau regard « amoureux » sur ce qui est en moi et autour de moi. Pas de jugement, pas d'interprétation qui fige les choses et le mouvement de la vie abondante en moi et autour de moi. Simplement être avec. L'extérieur me définit autant que l'intérieur, je suis partie prenante de ce tout qui me donne du sens et qui, si je le souhaite, m'attends pour m'engager davantage pour vivre et transmettre ma « lumière » dans le monde.



Et le cadeau !

*La nuit n'est jamais complète.
Il y a toujours puisque je le dis,
Puisque je l'affirme,
Au bout du chagrin,
Une fenêtre ouverte,
Une fenêtre éclairée.
Il y a toujours un rêve qui veille,
Désir à combler, faim à satisfaire,
Un cœur généreux,
Une main tendue, une main ouverte,
Des yeux attentifs,
Une vie, la vie à se partager.*

Paul Eluard



Biographie

Sophie Schang est sophrologue et formatrice. Elle s'est spécialisée dans la gestion du stress et la prévention du burn-out, et elle réalise également de nombreuses interventions auprès des enfants et adolescents, en individuel et en institution. Elle est membre du CA de la S.F.S.

Site web : www.sophieschang-sophrologue.com

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](#).



ISTHME Formation

Montgeroult, du 16 octobre 2025 au 17 avril 2026 (6 modules de 2 jours), Cycle de spécialisation **Pratique de la sophrologie et relaxation pour enfants et adolescents**, avec Séverine DAUGUET, Séverine ARGOUBET, Carole CARLETTO et Geneviève MANENT

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



ÉCOLE DE SOPHROLOGIE
ET DE SOPHROTHÉRAPIE
EXISTENTIELLE DE BORDEAUX

Ecole de Sophrologie et Sophrothérapie Existentielle

Bordeaux, les 6 et 7 septembre, **Formation aux 1ers secours en santé mentale**, avec Nathalie PALACIOS.

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

Bordeaux, les 8 et 9 novembre, **Formation au Rêve Eveillé**, avec Bénédicte DE MONTENAY.

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

Informations Adhérents

Depuis sa mise en ligne fin mars 2023, le nouveau site de la S.F.S. reçoit entre 400 et 500 visiteurs par semaine, dont de nombreuses consultations des pages de **l'agenda des activités et événements**.

Mon compte - Accueil

Accueil / Privé : Accueil (connecté)



Au-delà d'un visuel plus ergonomique et agréable, cette nouvelle version est également **plus efficace** en termes de **référencement**, et permet ainsi une **meilleure visibilité de nos annuaires et répertoire d'activités**. Ce qui représente un bénéfice pour nos adhérents et notre réseau d'écoles de formation.

L'espace Adhérent·e a été revu pour en simplifier l'utilisation. Il vous permet de :

- Mettre en ligne vos annonces d'activités,
- Mettre votre fiche en ligne, si vous êtes abonné·e à l'annuaire,
- Régler votre cotisation et/ou votre abonnement à l'annuaire.



Tous les adhérents de la S.F.S. ont la possibilité d'ajouter leurs [activités de groupe sur l'agenda des événements](#).

Ceci concerne les **groupes de pratique hebdomadaires**, les **stages**, les **ateliers** ponctuels ou réguliers, les **groupes de supervision** si vous êtes superviseur·e ou les **séminaires de formation** si vous êtes formateur·trice.

Comment utiliser votre espace personnel ? Connectez-vous puis cliquez sur « **Tableau de bord** », c'est le cœur de votre espace.

Vous trouverez alors votre fiche annuaire si vous êtes inscrit·e, pour modifier vos données de contact, ajouter votre photo ou votre site web. Ou également vos annonces déjà publiées, dont vous pouvez reproposer à la publication si elles sont expirées.

Pour publier une nouvelle annonce (atelier, stage, etc), cliquez sur « **Ajouter un événement** ».

N'hésitez pas à alimenter cet agenda en publiant vos annonces d'activités. Le secrétariat vous communiquera vos codes d'accès si vous les avez oubliés et vous enverra le manuel d'utilisation qui vous guidera pas à pas.

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/>