

Édito

Cher·e·s Ami·es,

L'Intelligence Artificielle s'invite désormais de plus en plus profondément dans l'organisation de nos vies.

Des avancées technologiques récentes vont même jusqu'à introduire des modèles de communication fondés de façon similaire sur des « Emotions Artificielles ».

L'être humain pourrait-il s'affranchir de l'être humain pour partager ses émotions, ses passions, confier ses joies et ses peines ?

Ce qui constitue le sel de la vie pourrait-il être sous-traité par des machines ?

L'alliance, la chaleur de la relation humaine reposent sur des paradigmes dont la complexité relègue à des années-lumière le leurre de remplacement affiché par les ambitions numériques.

La sophrologie et le métier de sophrologue ont encore de beaux jours devant eux tant que tous ensemble nous veillerons à la qualité de nos formations et à la mise à jour régulière de nos connaissances et de nos pratiques.

Notre prochain webinaire du 14 juin sera l'occasion de perpétuer ces échanges entre « vrais humains » et de continuer à enrichir nos expériences individuelles et collectives sur le thème « des femmes à l'aube du 3^e millénaire ».

Jean-Pascal Cabrera
Co-Président de la SFS

Zoom sur nos actions

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**.

Nous vous attendons nombreux pour cet événement.

Rencontres professionnelles 2025

La 1^{re} rencontre professionnelle 2025 s'est déroulée le 22 mars, en visioconférence, avec la participation d'une trentaine de sophrologues qui ont échangé sur les problématiques liées au sommeil.



Le compte-rendu est publié sur notre [site internet](#).

Rencontre Professionnelle

La prochaine rencontre professionnelle se déroulera le **samedi 14 juin 2025 de 9h à 12h**, en visioconférence, sur un thème porteur : **la sophrologie pour accompagner les différentes étapes de la vie des femmes**.



Nous vous attendons nombreux·ses pour échanger entre sophrologues et stagiaires en formation.

Nathalie Malardeau Gauzentes et Jean-Pascal Cabrera, sophrologues membres du conseil

d'administration de la SFS seront heureux de vous accueillir et d'animer ce webinaire.

Le nombre de participant-es est limité afin de laisser à chacun-e la possibilité de s'exprimer, de partager ses expériences, ses questionnements et ses difficultés.

[Plus d'infos et inscription sur notre site.](#)

On aime, on en parle !

Par Judith DUMAS

À l'occasion d'une conversation avec une consœur sophrologue, elle m'a évoqué avec engouement le travail de **Sandrine PROVINCE** et j'ai eu envie de le découvrir.

C'est chose faite à travers une rencontre qui m'a beaucoup enthousiasmée !

Sophrologue en exercice, Sandrine PROVINCE est initialement graphiste.

Un métier passion qu'elle a longuement exercé notamment pour les Pages Jaunes qui produisaient les fameux bottins distribués chaque année dans nos boîtes aux lettres.

En 2019, l'aventure prend fin, l'annuaire papier disparaît et Sandrine bénéficie d'un PSE. Elle prend le temps de réfléchir à une nouvelle orientation professionnelle en accord avec ses valeurs et aspiration, et profite d'un congé de reclassement pour se former à la sophrologie.

Elle s'installe en mars 2021.

C'est alors qu'elle a l'idée de créer et distribuer de jolis supports illustrés pour expliquer les gestes des **relaxations dynamiques** dans le cadre de ses accompagnements. Puis viennent des supports illustrant les respirations, et d'autres encore, à mesure de sa pratique.

Des outils qu'elle partage avec des confrères et consœurs et c'est ainsi qu'elle en vient à conjuguer ses deux compétences, sophrologie et graphisme, en un même élan créatif !

Très vite, il lui est demandé la conception de logos, cartes de visite, flyers, Kakemonos, bannières pour réseaux sociaux et autres supports par des confrères et consœurs sophrologues, ravis de sa compréhension de leur métier et de sa créativité.

Aujourd'hui, plus de 1000 sophrologues ont fait appel à ses services !

Ainsi, Sandrine propose aujourd'hui différents supports personnalisés à votre identité visuelle, particulièrement intéressants.



J'ai notamment découvert ses lots, dont 51 fiches de relaxations dynamiques, **7 exercices illustrés de respirations** et **8 fiches Sophro-visage** pour une détente des muscles de la face.

Sandrine a également créé des **carnets de phéno-descriptions** pensés et conçus pour permettre à chaque personne accompagnée de créer du lien avec elle-même et de mesurer le chemin parcouru, dans le cadre d'un accompagnement individuel (version



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Mai 2025

12 séances ou version 6 séances) ou collectif (16 séances).

Des supports spécifiques existent aussi pour un **public d'enfants**.

Au final, j'ai découvert une palette d'outils très esthétiques et adaptés aux réalités de notre métier que j'avais à cœur de vous partager.

Merci à Sandrine, une sophrologue pleine de pep's et d'imagination, pour ce travail créatif et particulièrement inspiré.

Pour contacter Sandrine :

sandrineprovincesophro@gmail.com

Site Internet de ses Réalisations Graphiques :

<https://sites.google.com/view/graphservice-au-pian-medoc>

Outils et supports d'accompagnement pour Sophrologues et Naturopathes :

<https://www.facebook.com/ProvinceSandrine>

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 **Agathe DELISLE**.

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 solidarité, valeur qui m'habite et m'anime depuis l'enfance, domine mes valeurs en ces temps troublés.

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...

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

Les collines aux champs en espalier que l'on voit en Asie, modelées par des générations de paysans, pour leur usage et pour les générations à venir. La solidarité comprend pour moi l'écologie et la préservation de la planète et de ses ressources.

Si cette valeur était une odeur.

Une odeur d'enfance : celle du gros pain au levain du goûter en colonie de vacances en haute Savoie, avec la file d'enfants joyeusement affamés attendant leur tranche, plus large que leur visage, accompagnée de sa barre de chocolat.

Si cette valeur était un mets.

Un plat de riz au persil à la Djerbienne, généreux et léger. Son dôme élevé, vert frais, fumant, dans le large plat coloré, son goût riche d'épices doux et parfumés.

Si cette valeur était un son.

Le chuchotis de la source qui s'écoule en ruisseau et va rejoindre les vastes eaux des fleuves et rivières, eaux douces si précieuses au vivant.

Si cette valeur enfin était une technique sophrologique.

Les hémicorps : différenciation, étirer tout ce côté, en ressentir les tonicités, les tensions, les aïssances, puis l'autre côté, identique ? Différent ? Et, les deux côtés, agrément de la verticalité, de la réunification, entre ciel et terre.

Comment ma valeur me guide dans ma vie.

Elle est le paysage sur lequel s'inscrivent mes projets, le terreau de mes réflexions, la chaleur de mes réalisations.

Elle m'ouvre à l'autre, aux autres, m'invite à élargir mon regard, ma compréhension, ma tolérance, elle sollicite cet élément si fondamental de la sophrologie : la suspension du jugement, un regard plus empreint de phénoménologie.

Comment elle me met en mouvement sur le plan émotionnel et personnel.

Cette énergie collective me nourrit, oriente et donne sens à mes actions, elle renouvelle en permanence ma curiosité envers la vie. Cette curiosité si porteuse d'énergie, qui motive à faire le choix de la vie dans les moments les plus difficiles.

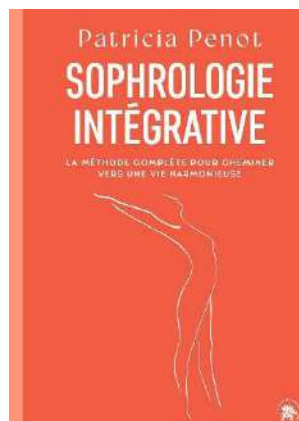
J'offre un cadeau en lien avec ma valeur aux lectrices et lecteurs. Un cadeau en lien avec ma valeur.

Le [Dies Irae du Requiem de Mozart](#) pour la fougue et la vigueur de ses chœurs, la fureur de vivre dont il est porteur.

Biographie

Agathe Delisle est neuropsychologue, sophrologue et formatrice à l'Institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris, elle est spécialiste des maladies neurovégétatives et du grand âge.

La librairie de la S.F.S.



Patricia PENOT, *Sophrologie intégrative*

Sophrologie intégrative est le onzième ouvrage de Patricia PENOT.

Cette ancienne infirmière anesthésiste et cadre soignante en réanimation, sophrologue des premières heures, s'est formée pendant 2

années auprès d'Alfonso CAYCEDO sur les 3 cycles de la méthode puis a pour partie suivi la formation de formateur dispensé par le maître auprès de celles et ceux qui souhaitent enseigner la sophrologie.

De fait, professionnelle en exercice et directrice d'une école de formation en sophrologie, Patricia transmet la méthode depuis plus de 25 ans.

Cet ouvrage, très abouti, nous partage une vision profondément incarnée de la sophrologie, celle que Patricia s'est appropriée par sa pratique et compréhension personnelle, son expérience de l'accompagnement et son enseignement.

En 5 chapitres, à travers 4 étapes d'apprentissage et 30 exercices pratiques, Patricia nous livre un ouvrage clair, accessible et complet, pour une lecture permettant d'intégrer pleinement la progressivité de la sophrologie, tant dans sa compréhension intellectuelle que par sa mise en pratique quotidienne.

Bien documenté, son livre est assorti d'une riche bibliographie permettant aux lecteur-ices qui le veulent d'explorer certains sujets de leur choix.

C'est donc un guide précieux pour le grand public tout autant qu'un ouvrage bien susceptible d'enrichir la réflexion des sophrologues.

L'essence philosophique de la sophrologie y affleure dans une vision où transparait une immense gratitude pour l'héritage qui lui a été transmis et qu'elle fait vivre en elle, forgeant ainsi une vision

Mai 2025

personnelle, façonnée par l'approche existentielle, humaniste et profondément optimiste qui est la sienne, à laquelle Patricia ajoute une dimension énergétique.

Inspirer de la psychologie des profondeurs de JUNG, Patricia introduit la notion de « Soi intégratif » qui n'est pas sans rappeler le processus d'individuation de JUNG.

Elle évoque les puissantes métamorphoses offertes par un éveil de la conscience, cette « énergie qui structure les dimensions du Soi ».

Les notions de découverte, de conquête et de transformation affleurent avec des propositions concrètes dans la mise en œuvre d'exercices permettant à chacun-e d'accueillir progressivement son « être au monde » pour harmoniser sa vie et révéler la beauté de son être, dans un rapport conscient à Soi, aux Autres et au monde.

Le processus vivantiel offert par la sophrologie est là et bien là, dans une vision positive, optimiste et néanmoins lucide, ou chacun-e peut devenir acteur-trice de sa propre vie, dans un processus librement consenti et visant à l'autonomie de la personne humaine dans le respect de sa liberté et la promotion de sa responsabilité à être et à devenir.

Par Judith DUMAS

Ed. Le Lotus et L'éléphant, 21,95€

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](#).



Centre de Formation des Sophrologues Professionnels

Caen, du 20 au 22 juin 2025, **Sophrologie ludique, niveau 1**, avec Claudia Sanchez et Ricardo Lopez

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

Caen, du 24 au 26 juin 2025, **Sophrologie ludique, niveau 3**, avec Claudia Sanchez et Ricardo Lopez

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



ISSP – Institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris

Paris, 14 et 15 juin, spécialisation **Sophrothérapie et relation d'aide**, avec Judith DUMAS

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



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 ARGOUTET, Carole CARLETTO et Geneviève MANENT

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

Montgeroult, du 9 juin 2025 au 7 avril 2026 (5 modules de 2 jours), **Cycle de spécialisation en Yoga Nidra**, avec Yves PLAQUET

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



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**.



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 proposer 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/>