

Édito

Cher-e-s Ami-es,

Le Printemps arrive et du renouveau également pour la SFS qui se développe, la gestion est plus complexe avec le développement de nos activités. C'est pourquoi nous avons opté cette année pour une co-présidence afin de pouvoir mieux répartir les tâches et responsabilités.

Outre la gestion de l'Association qui a su se maintenir active depuis sa création en 1966, les actions à mener, à prévoir et organiser pour faire vivre la sophrologie et l'adapter à l'évolution des demandes, il nous faut aussi communiquer, renouveler nos actions, les élargir.

La co-présidence a été confiée par le conseil d'administration à Claude Chatillon, Judith Dumas et Jean-Pascal Cabrera

Ensemble nous réfléchissons à enrichir nos actions et les faire connaître.

Alors avec Victor Hugo accueillons le renouveau et le

« Printemps
Mars avril au doux sourire
Mai fleuri, juin brûlant, tous les beaux mois
amis ! »

*Claude Chatillon
Co-Présidente de la SFS*

Zoom sur nos actions

Assemblée Générale 2024

L'Assemblée générale de la SFS s'est tenue le **25 janvier 2025**. Il y a eu des élections et nous avons présenté le **bilan 2024**, les missions et actions du [Conseil d'Administration](#), ainsi que les changements proposés.

Pour rappel la SFS est une Société Savante sous la forme d'une association soumise à loi de 1901, donc à but non lucratif et qui ne fonctionne que grâce aux cotisations de nos adhérent-es, alors un grand merci à celles et ceux qui nous soutiennent.

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

Rencontres professionnelles 2025



Les prochaines rencontres professionnelles auront lieu les :

- Samedi 22 mars : **Sophrologie et Sommeil**
- Samedi 14 juin : **la sophrologie pour accompagner les différentes étapes de la vie des femmes**
- Samedi 27 septembre : **Sophrologie et adolescence**

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

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 différents partenariats peuvent être consultés [sur notre site sur cette page](#).

Rencontre Professionnelle

La Société Française de Sophrologie est heureuse d'ouvrir son cycle de journées professionnelles par un premier rendez-vous le **samedi 22 mars 2025 de 9h à 12h** sous forme de webinaire.



Parmi toutes les causes qui amènent une personne à consulter, celle du **sommeil** fait très souvent partie des désagréments, voire des souffrances subies.

Selon l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, cela toucherait 30 à 40% de la population française.

La **dégradation du sommeil** est-elle une cause de **dégradation de la santé** ou est-elle une conséquence de la dégradation d'un ou plusieurs **éléments de vie** ?

Nous sommes tous et toutes concernés-es à la fois par la quantité et la qualité de ce processus.

Nathalie Malardeau Gauzentes et Jean-Pascal Cabrera, sophrologues membres du conseil d'administration de la SFS seront heureux de vous accueillir à ce premier webinaire 2025.

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.

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

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 **Nathalie GUETH VALLET**.

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.

Authenticité.

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...

Je ressens cette valeur dans toutes les parties de mon corps et c'est intéressant, elle s'associe au « sourire ». J'ai senti mes yeux sourire et mon cœur sourire. Je l'ai senti jusqu'au bout de mes doigts et elle s'est associée à mon unicité. Cette valeur m'a également fait ouvrir les bras et les mains vers l'avant, comme si mon authenticité s'ouvrait au monde en confiance, pour se vivre naturellement et aussi pour accueillir celle de chaque personne, chaque terrien...

En laissant voyager l'authenticité dans mon corps, j'ai senti ma respiration se poser, mes jambes plus fortes et bien campées. J'ai pensé à ma démarche authentique, ma façon de marcher, connectée à la terre et ma façon d'avancer. J'ai pu observer la notion « d'empreinte », la trace de mes pas et un peu aussi la sensation de donner quelque chose de moi sur mon passage.

Cette valeur me connecte à une réalité essentielle et du coup beaucoup plus impactante que n'importe quelle façon d'être.

Enfin, après cet exercice, je me suis sentie légère, comme « désencombrée » ou libérer d'impératifs inutiles et joyeuse.

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

Mon cœur balance entre un autoportrait d'enfant, qui ne souhaite révéler que son humanité et les fameux tableaux de Piet Mondrian (qui me touchent énormément) composés de rectangles rouges, jaunes et bleus encadrés de lignes noires. Qui d'après ce que j'en sais représentent le résultat d'une quête de l'essentiel de la nature.

Si cette valeur était une odeur.

Ce qui me vient c'est l'odeur des grosses gouttes de pluie d'été sur un sol chaud, ça n'est pas nécessairement une odeur délicieuse mais elle touche malgré tout un très grand nombre de personnes.

Si cette valeur était un son.

Au-delà du son, je ressens plutôt une vibration (audible ou non) une fréquence particulière qui peut

se mettre en résonnance naturellement avec certaines ou pas du tout avec d'autres.

Si cette valeur était un mets.

La première chose qui me vient c'est de la barbe à papa ☺, cette sensation subtile et nuageuse, qui connecte au plaisir fugace. Ce qui se raconte en moi, c'est la notion de ne pas s'imprégner pour juste inspirer.

Si cette valeur était une matière.

Je vois un voile qui se lève qui révèle les contours plus nettement, les couleurs dans les nuances et leurs intensités.

Si cette valeur enfin était une technique sophrologique.

Ma première idée : exercice aussi ridicule que bénéfique. Puis la RD2, je me regarde sans analyse et sans jugement puis je dézoom pour observer le monde qui m'entoure de plus en plus loin. Cette technique me relie à cette notion d'authenticité qui me permet de prendre et d'avoir ma place dans le monde en toute simplicité.

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

L'authenticité m'apparaît comme une quête, comme un chemin de chaque instant. C'est à la fois revenir à mon essentiel enfantin et m'ouvrir à un champ des possibles alignés. C'est un mouvement d'ouverture de soi et d'exposition au monde, c'est une émotion qui parle de sérénité et d'être posée, ou d'être tout simplement, comme un élément vivant et rayonnant. Sur le plan personnel c'est un soin, comme une routine qui s'applique à rejoindre mon cœur dès que possible et surtout face à tout questionnement. C'est une façon douce de laisser émerger l'amour universel (de soi et du monde).

Quartier libre !

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



J'adore photographier les fleurs ou les végétaux et me laisser inspirer par leur beauté et leur puissance. Cette petite fleur des champs et des jardins, dont la graine a attendu tout l'hiver pour émerger et s'exposer glorieusement au monde, en toute simplicité. La pâquerette (ou autre fleur naturelle) nous inspire la tranquillité d'être soi, unique et puissante parmi les autres. Je souhaite à chacun et chacune de ressentir cette tranquillité si particulière et en même temps si simple.

Biographie

Nathalie Gueth Vallet, sophrothérapeute spécialiste des traumas et des troubles anxieux. Installée à Lyon depuis 2010, je deviens chaque jour la personne que je suis, la professionnelle (en séance ou en formation) que je suis.

Site internet <https://www.sophrologie-evolution.fr>

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 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, que vous pouvez reposer 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



Mars 2025

communiquera vos codes d'accès si vous les avez oubliés et vous enverra le manuel d'utilisation qui vous guidera pas à pas.

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 22 mai 2025 au 16 janvier 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](#)

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](#)



École Supérieure de Sophrologie Appliquée

Vincennes, du 7 au 10 avril, **Sophrologie appliquée à l'accompagnement des émotions**, avec Patricia GOTTELAND

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



Centre de formation Zuili

Avignon, du 16 au 18 mai 2025, **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 5 au 7 juillet 2025, **Analyse transactionnelle**, avec Alain ZUILI et Eliane SAINT-LARY

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



ISSP – Institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris

Paris, 26-27 avril 2025, spécialisation **Sophrologie et psychotraumatologie**, avec Claude CHATILLON

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

Paris, 17 et 18 mai, spécialisation **Troubles de la personnalité et de l'attachement**, avec Claude CHATILLON et Luc MARCELOT

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



Centre Évolution Formation Conseil

Montereau, 5 et 6 avril, **Devenir superviseur en sophrologie**, avec Judith DUMAS

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

Montereau, du 25 au 27 avril, **Accompagner les grands séniors en EHPAD**, avec Christelle BRIOT

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

Montereau, du 15 au 17 avril, **Accompagner la communication prénatale et le bien-être émotionnel de la femme enceinte**, avec Patricia PENOT

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



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Mars 2025



CENATHO

En visioconférence, 9 et 10 avril,
Intelligence émotionnelle et outils d'apaisement, avec Florence BINAY

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



Ecole Alsacienne de Sophrologie

Wolfisheim, 26 et 27 avril 2025,
Sophrologie et psychosomatique, avec Isabelle CURTIL

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

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/>