

Édito

Cher·e·s Ami·es,

J'espère que la saison estivale aura été profitable à toutes et tous et que le plein d'énergie est fait pour accueillir cette rentrée.

Si la rentrée se définit comme une nouvelle entrée, on peut alors s'interroger sur ce qu'il y a de nouveau.

La célèbre formule de l'écrivain allemand Erich Maria REMARQUE « À l'ouest, rien de nouveau » pourrait, si l'on n'y prend pas garde, nous inciter à le croire et nous installer dans un fatalisme et une résignation aux antipodes de l'espoir et du renouveau.

Oui, le contexte est difficile, les « bonnes nouvelles » ne sont pas légions mais il y a tant de belles choses possibles et les imaginer, les rendre réellement accessibles peut nous conduire à les vivre.

Privilégions l'énergie de l'espoir à celle du désespoir, sans s'égarer dans les impasses du « béni-oui-ouisme ».

Alors, proposons, agissons, renouvelons, dynamisons, sous les couleurs de notre valeur commune, la Sophrologie.

C'est dans cette direction que je suis heureux de vous proposer notre Forum de Sophrologie Plurielle, moment de rassemblement, de partages, riche d'humanité et surtout d'une merveilleuse Sophrologie qui s'ouvre, progresse, éveille l'envie de connaître, d'approfondir dans la rencontre avec l'autre, avec tous les autres.

Rendez-vous, parmi l'ensemble des actions proposées par la SFS, à Lamotte-Beuvron du 19 septembre au soir au dimanche 21 septembre en début d'après-midi, pour un cocktail d'expériences et de compétences afin d'inaugurer cette rentrée.

Prenons soin de nous.

Jean-Pascal Cabrera
Co-Président 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](#).

La 3^e et dernière rencontre professionnelle 2025 se déroulera le samedi 11 octobre, de 9h à 12h, sur le thème **Sophrologie et Adolescence**.

Congrès 2025

Retenez la date ! 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 vous seront communiquées très prochainement.

Forum de Sophrologie Plurielle



Plus que quelques jours pour s'inscrire !

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



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Septembre 2025

les sophrologues qui vont découvrir ce formidable espace d'échanges et de pratiques.

Diversité et créativité de la sophrologie
Organisé par la Société Française de Sophrologie

**Vingtième
Forum de la
Sophrologie Plurielle**

19, 20 et 21 septembre 2025

Vivances et encore vivances!

Le forum annuel de Sophrologie Plurielle offre aux sophrologues et aux professionnels de la relation d'aide **une occasion unique** d'élargir leur pratique, de découvrir diverses façons de concevoir et de diriger les **relaxations dynamiques** et de s'initier à d'autres approches psychocorporelles. Les animateurs sont médecins, psychologues, psychothérapeutes, enseignants, artistes, offrant un **rassemblement d'expériences** et de compétences aussi riche qu'inédit. Sur ces deux jours, pas moins de **8 ateliers et méditations** peuvent être suivis, sur **11 possibilités de choix**. Sophrologie Plurielle s'adresse à ceux qui cherchent à dynamiser leur vie, ainsi qu'aux professionnels de santé et aux praticiens en sophrologie, en quête de ses multiples possibles.

www.sophrologie-plurielle.fr

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

Rencontre professionnelle

SFS
SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE SOPHROLOGIE

SAMEDI 11 OCTOBRE
DE 9H À 12H

**SOPHROLOGIE
ET ADOLESCENCE**

RENCONTRE PROFESSIONNELLE DE LA SFS
EN VISIOCONFÉRENCE

C'est avec un grand plaisir que Nathalie Malardeau Gauzentes et Jean-Pascal Cabrera vous accueilleront le **samedi 11 octobre de 9h à 12h** pour ce troisième webinaire de l'année 2025 où, comme les autres rencontres, nous pourrons échanger sur nos **pratiques sophrologiques**, **partager nos réussites et nos difficultés**, pour enrichir nos expériences et progresser dans notre discipline.

Si, comme le dit Philippe Meirieu, **l'adolescence** est une métamorphose, un temps entre deux mondes, ce temps d'évolution a progressivement suivi celui de nos sociétés.

Notre époque, dans son tourbillon de changements rapides et de libérations parfois incontrôlées, a vu ce **passage de l'adolescence** connaître des

bouleversements sociétaux touchant d'ailleurs toutes les tranches d'âge.

De l'enfant-roi, on assiste à l'avènement de l'adolescent (trop) libre dont certains débordements défraient l'actualité de façon inquiétante.

Le développement de l'empathie dans les textes officiels de l'Education Nationale témoigne de cette urgence à replacer le relationnel comme indispensable dans un parcours d'enseignement harmonieux.

La sophrologie, dans ses fondements, répond parfaitement à ces questions urgentes et les différentes expériences rapportées tant au niveau individuel dans un cabinet que collectif dans une institution montrent la pertinence et l'efficacité de nos pratiques professionnelles.

Pour les [infos](#) et les [inscriptions](#), c'est ici : www.jpro2025/

La librairie de la S.F.S.

Florence PAROT, 9 clés pour surmonter la fatigue



Cette rentrée littéraire nous offre des œuvres de qualité et j'ai eu l'envie de m'en saisir et d'explorer le dernier livre de Florence Parot.

Un livre bien construit, plein de bon sens et une écriture ciselée, jamais donneuse de leçons.

C'est exactement ce qui permet à toutes et tous

de nous replonger dans le travail avec plein d'idées pour ne pas se laisser dépasser par les conséquences parfois pénalisantes de nos changements de rythme à la rentrée.

Voici 9 clés, avec des séquences construites à l'identique pour qu'on ne s'y endorme pas :

- une introduction documentée et ponctuée d'exemples pour chaque concept abordé : sommeil, énergie, pause, déconnexion digitale, écologie personnelle, rythme, équilibre, présence, calme
- des pratiques de sophrologie: Relaxations dynamiques, Respirations, Visualisations
- des conseils d'expertes complémentaires et très précieux: nutrition, psychologie, coaching, naturopathie, médecine, technologie, psychothérapie
- un défi à réaliser
- en bonus quelques exercices personnels pour s'approprier la réflexion

Le tout dans un format agréable, une écriture fluide pour une lecture très plaisante, une couverture aux couleurs vives et joyeuses.

Une participation active pour un plein épanouissement de notre capital santé !

La proposition des techniques de sophrologie, toujours expliquées et encadrées, facilite l'application directe des concepts plus théoriques.

L'ouvrage, sans doute destiné au grand public, n'en demeure pas moins un rappel concis et précieux (Florence dirait peut-être « *gentle reminder* ») pour nous sophrologues et autres professionnels de la relation d'aide.

Ce livre est assurément un booster d'énergie pour prendre de bonnes résolutions en cette reprise et offre en outre des pistes de lecture dans une bibliographie riche et bilingue (Français & Anglais).

Issue du monde de l'entreprise, Florence Parot est sophrologue, coach et formatrice, spécialiste de la gestion du burn-out, du stress et du sommeil. Elle a créé la première école de sophrologie anglaise, The Sophrology Academy en 2010 et a été présidente de la fédération des écoles professionnelles en sophrologie. Elle propose des programmes de suivi aux personnes souffrant de burn-out, d'épuisement et d'hyper-stress pour les aider à installer plus de sérénité et d'alignement dans leur quotidien.

Par Aline REMOUILLE

Ed. Eyrolles, 14,90€

Anne-Laure MAHÉ, *S'aligner avec le monde*
Illustrations de Pascale MARBOT aka PÉPÉE



Combien de fois nous est-il offert de nous contempler dans notre rapport à soi, aux autres, au vivant et au monde avec les yeux du cœur, en cultivant jour après jour nos capacités à harmoniser nos liens pour les réinventer dans une approche holistique et globale ?

Pour accéder à cette écologie profonde, il y faut une méthode et un élan que la complicité conjugée de deux femmes d'expérience et de conviction nous offrent en cette rentrée avec ce livre : *S'aligner avec le monde – 21 pratiques pour cultiver l'harmonie*.

Parce qu'une once de pratique vaut mieux que des tonnes de discours (clin d'œil à Gandhi), les autrices y privilégient l'expérience pour développer nos perceptions et notre conscience du vivant à travers 3 dimensions de l'écologie : personnelle, relationnelle et universelle, abordant ainsi notre connexion avec la nature et le cosmos.

Articulé en 3 parties de 7 chapitres chacune, ce livre est un programme structuré permettant d'intégrer une philosophie et une méthode et de l'inscrire dans notre quotidien avec une progressivité douce et cohérente, gage de la possibilité d'un changement opérant et durable.

Des rubriques récurrentes guident le lecteur dans sa découverte : **ça Miverve**, du nom de la déesse éponyme, ou notre amie la chouette expose connaissances et réflexions avec la clairvoyance et la combativité dont elle est le symbole.

Avec simplicité et précision et sans jamais être moralisatrice, notre chouette déploie les concepts d'une écologie intégrale qui réinscrit l'humain dans un réseau de connexions inséparables avec le vivant.

Dénonçant la vision utilitaire d'une approche centrée sur les besoins de l'homme, elle nous invite

à expérimenter ces connexions pour transformer notre rapport au monde, en alignant nos actions sur une éthique de reliance, dans une vision écocentrée, inclusive et respectueuse.

La rubrique **éco-pratique** introduit des outils concrets.

On y retrouve ainsi 21 pratiques issues de la sophrologie, du do-in, de la méditation, de l'autohypnose, de la relaxation, de l'art-thérapie, et de traditions communautaires dont celle de l'Ho'oponopono, qui permet aux autrices de rappeler un principe simple et fondamental, à savoir l'importance des mots dans la formation de la pensée, et la puissance d'agir de la pensée dans la construction de notre réalité.

Quasi toutes, de mon point de vue sont adaptables à une pratique sophrologique individuelle ou de groupe.

Des logos simples, inspirants, pour des guidances puissantes et douces. Les sophrologues y trouveront une véritable manne : outre les techniques de SDN, SM+, SPP, bulle, ...la tridimensionnalité y est très présente et -c'est assez rare pour être souligné- des pratiques inspirées des RD 5 à 12 sont également proposées.

La rubrique **c'est du vécu**, telle une phénodescription au fil de l'écriture, est un très beau partage en filigrane, dans une écriture où sensibilité et poésie s'allient et s'unissent pour nous offrir de véritables floraisons (dont celle, page 101, sublime).

Ces partages, à la fois intimes et universels, deviennent des ponts entre l'expérience personnelle et la résonance collective, invitant le lecteur – la lectrice à s'émouvoir et à puiser l'élan d'une reconnexion à soi-même jusqu'à devenir, dans la troisième partie, une invitation à s'intérioriser.

Enfin, à la fin de chaque partie, une synthèse et un questionnement permet à chacun.e de se questionner sur son écologie.

Les illustrations de Pépée, par leur graphisme épuré relevé d'un vert vif et tonique, nous enchantent et la grâce qui s'en dégage nourrit la clarté du message.



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Septembre 2025

Ses dessins subliment les textes de leur sobriété, suscitent la contemplation, et participent à l'efficacité de nos méditations.

Il y a dans ce livre un engagement authentique, une puissante sororité, une humilité dans la posture et une congruence de nature à nous inspirer.

Bref, en un mot comme en 100, Mesdames, Gratitude à vous deux.

Anne-Laure Mahé est sophrologue et auteure de plusieurs ouvrages pratiques sur la sophrologie, elle est spécialisée dans l'accompagnement des adultes, adolescents et enfants. Elle est également formée à l'hypnose et à la relaxation.

Pascale Marbot aka **Pépée** est thérapeute, illustratrice et diplômée en shiatsu, qi gong, yoga et aromathérapie. En plus de ses compétences sur les pratiques, elle apporte une dimension visuelle et poétique à leurs ouvrages.

Ensemble, elles ont publié **Les aventures de Lucie Goodfellow** paru aux éditions Marabout en 2018 et **Je m'éveille à la sophrologie - Les 12 étapes pour être zen !** paru aux éditions Hugo doc en 2021.

Par Judith DUMAS

Tana Editions, 19,90€

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 **Laurence ROUX-FOUILLET**.

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...

J'ai laissé venir l'authenticité, qui est aussi le maître-mot que j'ai choisi pour guider mon année 2025.

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

Un simple bol, comme les Japonais ont l'habitude d'en conserver. De taille modeste, poli, épuré, polyvalent, utile et transmis de générations en générations.

Si cette valeur était une odeur.

L'odeur de la fleur d'oranger, tellement plus profonde et vibrante que n'importe quel parfum sophistiqué.

Si cette valeur était un mets.

Le bretzel, mon gâteau préféré, dégusté inlassablement depuis mon enfance.

Si cette valeur était un son.

Le bruit de la mer. Présence mouvante, hypnotique et rassurante de ce milieu aquatique, salin, source de toute vie sur notre belle planète bleue. Sans les océans, nous ne serions rien.

Septembre 2025

Si cette valeur était une matière.

Le bois. Authentique, brut, éternel.



C'est du bois de paulownia, très résistant et léger à la fois. L'artiste s'appelle Me Mamoru.

Si cette valeur enfin était une technique sophrologique.

La sophronisation de base, qui est la technique vers laquelle je reviens toujours, avec l'activation des trois capacités – et parfois une seule, fondamentale.

Comment ma valeur me guide dans ma vie.

Elle m'aide à faire des choix en accord avec moi-même, sans faux semblants, pour des relations choisies avec les autres.

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

L'authenticité a plutôt tendance à m'ancrer, à me faire revenir à mes bases, mes fondamentaux. Toutes les fois où quelque chose dissone dans ce que je fais, dis, entends ou dans les échanges que j'ai avec d'autres, je m'interroge sur la cohérence avec

ce qui est vraiment moi. Est-ce que je me raconte une histoire, est-ce que je me laisse en conter une ou est-ce que je lâche cette part de prudence, de peur ou d'ego pour revenir à mon authenticité ? Et pour le coup, je me mets en mouvement pour m'éloigner, prendre de la distance et revenir sur la route qui me convient. Dans un monde où règnent les *fake news* et les réalités alternatives, cela fait du bien !

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

Un poème ici que j'écris alors pour l'occasion :

Être soi-même est sans doute la plus grande aventure de notre vie. N'ayons pas peur de ce que nous sommes, mais cultivons ce qui fait de chacun(e) de nous des êtres non pas différents mais uniques, avec joie, légèreté et authenticité.

Laurence ROUX-FOUILLET est sophrologue depuis 22 ans, passionnée par l'application de la sophrologie au monde du travail. Sophrologue, auteure, créatrice du Sommet virtuel de sophrologie et du podcast "Profession : sophrologue"

Suivre Laurence sur Instagram : @espaceducalme

Et une nouveauté...



Qui d'entre nous n'a jamais joué à se demander *Si j'étais ceci ou si j'étais cela ?*

Ce jeu d'expression qui consiste à faire des analogies entre les caractéristiques d'une personne et celle des choses évoquées, permet de se décrire de manière poétique et ludique, en utilisant à la fois son expérience et son imagination.

Dans la continuité des rubriques **Les sens de mon livre** et de **Ce qui me meut, Si j'étais** est notre nouvelle rubrique conçue et animée par **Marcella**.

Les sophrologues invité-es répondront chacun-e de manière élaborée à 6 questions qui commencent par **si j'étais**. Une manière originale de se présenter à nous, et peut-être même de s'auto-découvrir sous un angle différent. Comme un pas de côté pour parler de soi en parlant de son regard sur le monde.

Petit bonus pour cette nouvelle rubrique ! Si cela vous amuse, vous pourrez après lecture de l'interview, jouer le jeu en répondant aux 6 **si j'étais** ou à certains d'entre eux. Envoyez-nous votre texte à l'adresse mail info@sophrologie-francaise.com.

Nous ferons paraître régulièrement dans nos newsletters, les **si j'étais** qui nous ont paru les plus émouvants, les plus cocasses ou les plus beaux.

Alors rendez-vous dans la newsletter de novembre pour le 1^{er} **Si j'étais**...

Informations Adhérents

Préparez la rentrée, annoncez vos ateliers et groupes de pratique !

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., abonné-es ou non à l'annuaire, 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



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Septembre 2025

vos annonces déjà publiées, dont vous pouvez reproposez 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/>