

**SAMEDI 19 JUIN 2021**

Coordonnateur de la journée : Jean-Pascal Cabrera : [jp.cabrera@orange.fr](mailto:jp.cabrera@orange.fr) 06 83 46 65 75

### **La Sophrologie à l'épreuve de la Pratique : Des effets au-delà de la crise sanitaire**

La pandémie que nous vivons a engendré des situations de crise qui ont nécessité des adaptations. Celles-ci ne se sont pas réduites à de simples mesures sanitaires mais ont provoqué des bouleversements économiques, politiques, sociaux, culturels et professionnels.

Chaque sophrologue traverse cette période par le prisme d'un contexte personnel mais on sent aussi que des expériences, des tendances et des ressentis communs se sont manifestés. De gré et de force, nous nous sommes adaptés à toutes ces incertitudes, acteurs sur une scène instable, spectateurs dans un décor changeant, et programmeurs sans agenda fiable. Ce théâtre de notre vie a vu se jouer parfois des scènes dramatiques mais également de fabuleux moments d'humanité. Le terrain de la sophrologie n'a pas échappé à un tel scénario.

Mais derrière cette adaptation conjoncturelle ne se cache-t-il pas une évolution amorcée et brusquement accélérée ?

Quelles ont été les difficultés, voire les souffrances qui se sont révélées, et pas seulement celles des clients mais également celles des sophrologues ?

Comment une loi quasiment « martiale » décrétant à minima la distanciation sociale, l'interdiction de se rassembler et l'adoption d'une barrière gestuelle peut-elle se faire accepter dans un cabinet de sophrologie ?

L'empathie « masquée » est-elle une nouvelle nuance ?

Quels angles d'espoir la sophrologie peut-elle proposer pour supporter une telle épreuve ?

La bouée de l'internet s'est évidemment portée au secours du risque de noyade sociale et professionnelle, par distanciation, pour une bonne part de la population. Des changements sont apparus ; dans le sillon de la télémedecine, des consultations, des formations, distanciées ou hybrides ont été proposées. Derrière l'argument du « mieux que rien », quel regard critique peut-on porter sur l'alternative des écrans ? Quels sont les avantages, les inconvénients, les contre-indications et les traces ou leçons plus ou moins durables à retenir de ce phénomène ?

Le corps et la voix numérisés font-ils partie d'une relaxation dynamique intermédiaire, alternative, avant-gardiste, « charlatane » ?

La SFS vous propose une journée de partages d'expériences, de réflexion et de synthèse à partir de ces interrogations autour de 3 thèmes :

#### **- les difficultés ou souffrances actuelles rencontrées dans notre clientèle :**

- *Quelle posture pertinente adopter lorsque l'avenir est incertain et que les projets sont gelés, voire abandonnés ? Comment soulager des professions sinistrées ou en burn-out ?*
- *Quelle(s) pratique(s) proposer pour faire face aux contraintes ou aux privations (port du masque, couvre-feu, relations...), aux peurs ou aux angoisses engendrées par le virus ?*
- *Comment accompagner un confinement et sa cohorte de désagréments ? (conflits, scolarité, promiscuité...)*

- **les difficultés ou souffrances actuelles vécues par le (la) sophrologue :**

- *Comment gérer la baisse ou l'absence de clients ? (revenus, charges fixes, aides de l'état...)*
- *Quelle posture adopter dans l'approche de la même souffrance que son client ?*
- *Quels principes d'action positive et de bienveillance envers soi-même développer dans de telles conditions ?*

- **l'utilisation des écrans dans les pratiques professionnelles :**

- *Est-ce qu'une sophrologie « distancielle » peut exister ? Sous quelle forme ? À quelles conditions ? Dans quel cadre ? Sous quelles responsabilités ?*
- *Un visage et des paroles voyageant numériquement peuvent-ils être équivalents à du « présentiel » ? N'y-a-t-il pas un risque de dérive ?*
- *Des rendez-vous sans déplacement, sans salle d'attente, abrités derrière l'écran ne risquent-ils pas d'induire un nouveau « type » de sophrologie ? Ce nouveau rapport au temps (perception du déroulement de la séance, disparition du temps de déplacement avant ou après la séance) ne modifie-t-il pas la séance ?*

*Remarque : la liste des questions n'est pas exhaustive dans chacun des 3 thèmes.*

### **Déroulement de ce webinaire professionnel**

*Il est rappelé que le rôle de l'animateur est de présenter le thème en s'appuyant sur son expérience, de veiller au recentrage des échanges dans une répartition harmonieuse des temps de parole.*

*Le rôle de modérateur consiste à « déléster » l'animateur des aspects annexes liés aux éventuelles (re)connexions qui se produisent (micro, caméras), à proposer des synthèses du « chat » (fil des remarques ou questions écrites et des directions dans les sujets évoqués).*

*Le rôle du rapporteur est de noter tous les échanges en vue d'en effectuer la synthèse d'abord pour le groupe concerné puis pour l'ensemble du public réuni.*

8h45 à 9h : accueil des participants.

9h15 à 9h30 : réunion de tous les participants en « salle » plénière et présentation générale.

9h 30 à 11h30 : les participants sont répartis automatiquement dans les groupes de travail pour lesquels ils se sont inscrits ; une pause de 15 minutes pour l'ensemble des participants sera intercalée.

11h30 à 11h45 : chaque rapporteur propose une synthèse au groupe.

11h45 : retour de toutes et tous en « salle » plénière.

#### **12h à 13h30 : pause déjeuner.**

13h30 à 13h45 : retour en « salle » plénière.

13h45 à 15h45 : Reprise des travaux avec répartition dans le second groupe de réflexion choisi parmi les 3 proposés ; une pause de 15 minutes pour l'ensemble des participants sera intercalée.

15h45 à 16h : chaque rapporteur propose une synthèse au groupe.

16h30 à 17h : retour de toutes et tous en « salle plénière » pour restitution de la synthèse générale.

17h : Fin de la journée de travail.

Le bilan complet sera publié ultérieurement.

Vous trouverez ci-joint une fiche d'Inscription à nous retourner **le plus rapidement**.

Le nombre de participants devra être limité afin de laisser à chacun (e) la possibilité de s'exprimer, de partager ses expériences, ses questionnements et ses difficultés.

Précisions pratiques :

**DATE** : Samedi 19 juin 2021 de 9h à 17 h (Accueil en ligne à partir de 8h45).

**Plateforme** : Zoom. Un lien sera envoyé par mail aux participants inscrits.

Tél secrétariat : 01 40 56 94 95

**TARIF UNIQUE** : 70 € la journée

**FICHE D'INSCRIPTION**  
**AU WEBINAIRE PROFESSIONNEL DE LA S.F.S.**

**Samedi 19 juin 2021**

Je choisis 2 des 3 thèmes proposés :

- |  |                                |                                     |
|--|--------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Difficultés / souffrances actuelles vécues par la clientèle         | <input type="checkbox"/> Matin | <input type="checkbox"/> Après-midi |
| <input type="checkbox"/> Difficultés et souffrances actuelles vécues par la (le) sophrologue | <input type="checkbox"/> Matin | <input type="checkbox"/> Après-midi |
| <input type="checkbox"/> Sophrologie et utilisation des écrans dans les pratiques actuelles  | <input type="checkbox"/> Matin | <input type="checkbox"/> Après-midi |

Je me propose éventuellement d'être : Modérateur  ou Rapporteur

sur le(s) thème(s) suivant(s) :

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Tel : \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_

Montant de l'inscription : 70 € à l'ordre de la S.F.S.

Je souhaite un reçu : OUI  NON

Le nombre de participants sera limité à 60 personnes (soit 20 personnes par groupe de réflexion) pour permettre de plus larges temps de parole individuels.

- inscription par voie postale : chèque à libeller à l'ordre de la « S.F.S »
- adresse pour l'envoi du chèque et de l'inscription :  
Société Française de Sophrologie, 8 rue des Favorites 75015 Paris
- inscription en ligne : paiement en ligne sur le site de la SFS :
- [www.congres-sophrologie-sfs.com/journee-pro-2021/](http://www.congres-sophrologie-sfs.com/journee-pro-2021/)
- adresse du mèl pour les inscriptions avec paiement en ligne :  
info@sophrologie-francaise.com
- tél : 01 40 56 94 95