



Synthèse de la Rencontre Professionnelle du 14 juin 2025

La sophrologie pour accompagner les différentes étapes de la vie des femmes

Rencontre animée par Jean-Pascal Cabrera
et Nathalie Malardeau-Gauzentes

Dans le cadre des rencontres professionnelles organisées par la Société Française de Sophrologie s'est déroulé un webinaire sur le thème de « la sophrologie pour accompagner les différentes étapes de la vie des femmes ».

Natahalie Malardeau Gauzentes et Jean-Pascal Cabrera, membres du conseil d'administration de la SFS ont animé cette matinée en ligne du samedi 14 juin 2025 qui comptait 16 inscriptions.

Autour des échanges d'expériences et de pratiques, des discussions ont permis d'apporter des témoignages de cas concrets d'accompagnements dans une grande variété de situations évoquées par les participants (es).

Beaucoup de questions ont été soulevées avec, la plupart du temps, des réponses variées selon les contextes.

Comme à chaque ½ journée de ces rencontres, le sujet de départ a soulevé beaucoup d'autres sujets « collatéraux » démontrant, encore une fois, l'intrication de nombreux paramètres à prendre en compte dans la réflexion proposée.

Pour ce thème également, des journées entières de débat n'auraient pas suffi à faire le tour de la question tant le sujet proposé était riche et systémique.

C'est tout le charme de ce type d'évènement : sentir qu'il y a beaucoup de choses à dire et attendre avec impatience le webinaire suivant pour pouvoir exprimer tout le bienfait de notre discipline.

Pour proposer un cadre de discussion qui puisse à la fois donner une multitude d'opportunités de s'exprimer et également un fil conducteur qui structure le déroulement des réflexions, nous vous livrons une trame temporelle qui retrace ces différentes étapes de la vie d'une femme dans lesquelles la sophrologie intervient.

➤ ***L'étape de la petite fille puis de l'adolescente***

Après la période de la petite enfance vient le moment des changements hormonaux et des évolutions corporelles liés à la puberté.

Les témoignages rapportés font état de questionnements et de réflexions à cet âge avec, ce qui va constituer un leitmotiv tout le long du webinaire, 2 mots-clés omniprésents : hormones et émotions.

Ces réflexions se font souvent par comparaison aux garçons.



Par exemple, du fait de l'apparition des règles, les petites filles sont très tôt confrontées à des perturbations qui se manifestent de différentes façons et surtout avec des amplitudes de désagréments très opposées.

Par exemple, les douleurs dans le ventre peuvent être quasi absentes ou au contraire d'une extrême intensité ; il en va de même pour le sentiment de « mal-être ».

Cette répétition menstruelle conduit les jeunes filles à en parler à leurs camarades, leur famille (plutôt la maman) ; c'est le début du partage des émotions contrairement aux garçons qui auraient plus tendance à cacher leurs émotions pour ne pas montrer de « faiblesse » et risquer de se dévaloriser au sein du groupe (ou de la « meute » selon les contextes).

La sophrologie offre une alternative aux activités physiques, pour (re)découvrir son corps à travers des respirations, des écoutes bienveillantes, des mouvements doux (qui peuvent également être énergétiques) et également des phénodescriptions ouvrant la conscience aux perceptions subtiles de la vie du corps et de ses reflets psychiques.

Cette période se caractérise par la construction de l'identité ; il y a identité par le genre, par l'image corporelle et par la sexualité.

Sur ce dernier point, les discussions révèlent un sujet qui demande, d'après les différents témoignages, du discernement, de l'expérience et de l'adaptabilité, en particulier dans l'emploi du vocabulaire traitant de la sexualité.

En effet, d'un côté, on pourrait qualifier de « message clair » l'usage de mots sans ambiguïté, simples et appropriés, par exemple vulve, vagin, lèvres...

Mais de l'autre côté, il y a l'âge, l'état de maturité de la jeune fille, son éducation, son niveau de communication avec ses parents sur ce sujet, les clichés véhiculés dans la cour de récréation, les réseaux sociaux, les médias...

La profusion des sites pornographiques quasiment en « libre-service » en porte vraisemblablement une grande responsabilité.

Le vocabulaire peut alors passer du statut de facilitateur, voire libérateur, à source de blocage, voire d'outil violent verbalement pour, par exemple, parler du sexe, des parties sexuelles, des organes sexuels, des parties génitales...

Sur le thème de la comparaison entre filles et garçons, on peut constater parfois la confusion qui s'opère entre ce qui tient à l'identité et ce qui appartient à l'égalité.

C'est ce que l'on retrouve dans les mécanismes de pression sociale, de pression scolaire.

Que les filles et donc les femmes aient les mêmes droits que les garçons ou les hommes dans les différentes étapes de la vie est un principe fondateur des sociétés modernes qui s'appuie sur l'ouverture d'une conscience humanitaire se prolongeant dans un paradigme de justice sociale.

Mais que les femmes et les hommes soient soumis à la même identité est une erreur.

Dans les séances, le (la) sophrologue peut être amené-e à déconstruire des clichés ravageurs.

Les échanges sur ce thème généraliste du sexe montrent un consensus sur la perception du mouvement extérieur initié par la testostérone des garçons et la perception du mouvement intérieur qui caractérise le sexe des femmes.

Le temps a manqué pour aborder la question des troubles qui ne sont pas exclusifs des jeunes filles mais qui peuvent surligner certaines spécificités (alimentaires, anxiété, dépression, identité sexuelle...)



Une remarque a mis en avant le nombre nettement plus élevé de suicides chez les jeunes filles que chez les jeunes garçons.

Les raisons sont vraisemblablement multiples et laissent présager le phénomène de charge mentale qui se retrouvera évoqué dans l'étape suivante.

➤ *L'étape de la jeune adulte / jeune maman éventuelle*

Cette étape se caractérise par la recherche d'indépendance, par une orientation professionnelle impliquant des choix de vie.

Les relations amoureuses peuvent dessiner un chemin conduisant à la maternité.

Cette maternité (le processus et le lieu de l'accouchement) semble, dans les expériences professionnelles rapportées, constituer un objet important de consultations et de suivi dans un processus d'accompagnement.

On note une évolution dans ce que l'on pourrait appeler « l'usage de la sophrologie » ; si la gestion de la douleur était la principale demande formulée par les futures mamans qui souhaitaient préparer au mieux leur accouchement (confiance), on constate que la sophrologie est préconisée et sollicitée dans d'autres directions comme, par exemple, passer d'un statut de jeune femme à celui de jeune maman, gérer les variations de formes du corps, accompagner le changement de vie, préparer au mieux la venue du bébé...

La sophrologie par ses pratiques psychocorporelles offre un véritable lien qui fait sens entre le ressenti dans l'instant présent et ce qui attend la jeune maman.

Les pratiques sophrologiques font état de plus de visualisations, de formes de dialogues intérieurs, de « travail comportemental » pouvant inclure la place du papa.

Se préparer à réinvestir son corps offre une « reconnexion » à soi à partir d'une réalité vécue, tout comme accueillir le bébé ; c'est ce qui permettra d'atténuer les mécanismes d'anxiété, les poussées d'eczéma, de psoriasis...

On note une prise en charge « par anticipation » de la maternité tant au niveau somatique (grossesse, nausées / vomissements éventuels...) que psychique (devenir une maman « idéale »).

Il se peut qu'une pression se manifeste dans cette période : l'injonction de la perfection, cette femme parfaite qui maîtrise tout (accouchement, allaitement, maison, retour au travail qui peut être trop précoce...).

Certains ingrédients peuvent se retrouver dans ce qui caractérise le post-partum, cette période de plusieurs semaines qui fait suite à l'accouchement (tristesse ou humeur dépressive, perte de « saveur » des choses, diminution d'énergie, difficultés de concentration...).

Le travail sophrologique peut s'orienter alors sur l'acceptation de soi ; il se peut que le passé se manifeste par la résurgence de traumatismes enfouis.

L'historique des émotions, c'est-à-dire toute l'histoire intériorisée depuis les premières règles jusqu'à l'accouchement en passant par les différentes expériences vécues, se révèle à travers un regard générationnel.

Comment se parle la féminité dans les familles ? La transmission intergénérationnelle joue un rôle primordial qui peut se traduire dans des tonalités différentes selon les cultures.

Adossée à cette question, on notera la place de la figure paternelle qui peut varier énormément également selon les cultures et les générations.



Les questions de non-désir d'enfant, d'infertilité et de pressions sociales associées n'ont pas eu le temps d'être abordées et mériteraient certainement des ½ journées spécifiques de réflexions.

➤ ***L'étape de la femme au cœur de sa vie***

Dans la continuité de l'étape précédente, la femme, en s'insérant dans le tissu social par sa vie professionnelle (entre autres) se retrouve confrontée à cette difficulté de concilier vie de femme, vie de maman éventuelle, vie d'épouse éventuelle et vie professionnelle éventuelle également.

C'est ce carrefour où la vie professionnelle est souvent la plus gourmande en temps et parfois en énergie à déployer qui va contribuer à l'accumulation de ce qui est régulièrement surnommé de façon réductrice « charge mentale ».

Dans cette charge mentale se retrouvent beaucoup d'ingrédients comme les inégalités de genre au travail, la conciliation vie professionnelle / vie personnelle, le harcèlement sexuel ou moral au travail, l'épuisement et la pression creusets du burn-out, sans oublier ce qui touche de près ou de loin au leadership féminin.

➤ ***L'étape de la ménopause / postménopause / vieillissement***

Cette étape commence par les changements hormonaux accompagnés de symptômes plus ou moins ressentis selon les femmes.

On peut citer les plus fréquemment rapportés comme les bouffées de chaleur, les troubles du sommeil, la sécheresse vaginale.

Ces changements ont un impact sur la libido, la perception de soi, la féminité, augmentant les risques de troubles de l'humeur.

Il a été rapporté qu'il pouvait y avoir un effet inversé concernant la libido où après une séparation tardive, la femme découvre enfin la sensation de jouissance dans l'acte sexuel.

La sophrologie est un formidable moyen d'accueillir cette transformation et de la sublimer pour changer ce qui pourrait s'apparenter à un deuil en une nouvelle mue épanouissante.

Il peut s'en suivre une redéfinition du rôle familial ou professionnel ; toutes les femmes n'ont pas forcément d'enfant et toutes les femmes ne sont pas obligatoirement des grands-mères qui consacrent leurs fins d'après-midi ou leurs week-ends à la garde des petits enfants.

Côté symptômes, la ménopause se vit par le corps.

Les séances de sophrologie dans cette tranche d'âge passent progressivement d'intentions de soulagement au positionnement de soi dans la vie en général.

Le temps a manqué pour évoquer ce qui marque l'étape du vieillissement avec en particulier d'importants changements corporels, le sentiment d'invisibilité sociale, la perte de proches, l'inéluctable confrontation à la fin de vie, avec le bilan, la transmission...

Le sujet a ouvert beaucoup de directions de réflexions et a montré tout ce que cette question des différentes étapes de la vie des femmes portait comme thèmes éminemment d'actualité.

La parole des femmes se libère pour certains (es), moins pour d'autres, mais l'actualité montre qu'il y a une nuance de taille entre une parole libérée et une prise en compte actée de cette parole au cœur de nos sociétés.



L'actualité montre également que la régression menace toujours, même dans des organisations sociales qui se déclarent égalitaires, allant même jusqu'à dicter une identité « inférieure » sous des justifications historiques.

Alors faisons confiance à la sophrologie comme technique respectueuse de l'être humain et de son « vivre ensemble » en harmonie avec les différences de chacun (e).

Nous serons heureux de vous accueillir pour le troisième webinaire 2025 qui se tiendra le samedi 27 septembre de 9h à 12h et dont le thème sera l'adolescence.

En attendant, la Société Française de Sophrologie vous souhaite de passer l'étape estivale de la plus sereine des façons que vous soyez une femme ou un homme.

Nathalie Malardeau Gauzentes & Jean-Pascal Cabrera

Voici une bibliographie pour accompagner ces réflexions :

Eve Ensler : les monologues du vagin

Françoise Héritier : La différence des sexes / Masculin Féminin, la pensée de la différence

Serge Hefez : Le nouvel ordre sexuel / C'est quoi la différence entre genre et sexe

Claire Brétecher et ses BD : Les Mères / Petits Travers / Les Frustrés

Stanislas Dehaene : Le code de la conscience

Virginia Wolf : Etre femme

Caroline Eliacheff & Nathalie Heinich : Meres-Filles, une relation à trois

Simone de Beauvoir : Mémoire d'une jeune fille rangée / Le deuxième sexe

Florence Foresti qui décrit bien la femme en 2025 dans ses sketches

Citation d'Aragon dans le poème « le fou d'Elsa » de 1963 : « la femme est l'avenir de l'homme (1964)... »