



Novembre 2023

### Édito

Cher·e·s Ami·e·s,

Notre Congrès annuel approche à grands pas et c'est une occasion de se rencontrer, se soutenir et se ressourcer.

La période que le monde traverse et que nous traversons est sombre et difficile et met à mal la résilience de chacun.

Se voir, se rencontrer, se stimuler l'esprit permet de tenir et de se redresser, de se recharger en énergie.

Un proverbe indien nous rappelle que le monde semble sombre quand on a les yeux fermés. Participer à une réflexion collective, pratiquer ensemble, s'interroger sur le temps, notre temporalité et notre place peut nous aider à ouvrir les yeux et disperser des petites lumières en nous et autour de nous.

Nous sommes sollicités par le mal-être de nos consultants. Nous avons besoin de prendre en compte le nôtre et de stimuler notre créativité, inventivité et résilience pour tenir et arriver au bout de ce tunnel.

Alors nous vous espérons nombreux les 2 et 3 décembre 2023 à l'ASIEM.

*Claude Chatillon  
Présidente de la SFS*

### Zoom sur nos actions

#### Les rencontres professionnelles

La 3<sup>e</sup> rencontre 2023 s'est déroulée **le samedi 23 septembre 2023**. Les sophrologues et stagiaires en formation se sont retrouvés pour partager leurs expériences et leurs questionnements à propos de la **cohésion familiale**.

Une synthèse des échanges est [disponible sur notre site](#).

Rappelons que les synthèses des rencontres professionnelles d'avril et de juin 2023 sont également disponibles : [Sophrologie et supervision](#) et [Sophrologie et burn-out](#).

Nous remercions chaleureusement **Jean-Pascal Cabrera** et **Nathalie Malardeau-Gauzentes** pour leur implication dans l'organisation et l'animation de ces rencontres.

Ces moments de rencontre rassemblent des sophrologues chevronnés ou débutants, merci à tou·te·s les participant·e·s de faire ainsi évoluer notre pratique.

Nous attendons **vos suggestions** pour les thèmes que vous aimeriez développer en 2024 !

### Congrès – 2 et 3 décembre 2023

Le thème **Temps, temporalité et espace** permet d'interroger ces notions en relation avec notre pratique et celui de la relation au temps pour nous sophrologues qui devons le gérer, pour nos consultants que nous voyons débordés par leurs difficultés, leurs émotions, leurs souffrances et à qui nous allons d'abord et avant tout proposer un « temps pour soi ».

Nous dialoguerons avec d'autres disciplines et nous éprouverons ce temps et cet espace grâce à des pratiques.

Nous rappelons aux **sophrologues en formation** qu'assister au Congrès est une **action de formation continue**.

### Le renouvellement de notre site internet

N'hésitez pas à nous faire part de vos éventuelles remarques et suggestions pour nous permettre des mises au point le cas échéant.

### Congrès 2023



Réservez votre week-end des **2 et 3 décembre 2023**, à Paris, pour notre congrès **Temps, temporalité et espace**, où nous aborderons le temps croisé du sophrologue et de son consultant.

Le temps... le temps qui se fige, qui passe, le temps

passé, présent, futur, présentifiés à notre conscience dans un espace /temps singulier...

Le mot « temps » doit se comprendre ici dans toute son ampleur. Avec cette thématique il s'agirait d'abord d'évoquer le vécu temporel en sophrologie qui est une approche à médiation corporelle mais aussi, on l'oublie parfois, à médiation temporelle.

C'est-à-dire de réfléchir sur la perception du temps par le sophronisant, sur l'importance du présent et du vécu immédiat mais aussi sur celle du futur et d'une saine projection du sujet vers l'avenir. En résumé il s'agirait d'explorer, en théorie et en pratique, le *phénomène* temporel et ce qu'il implique.

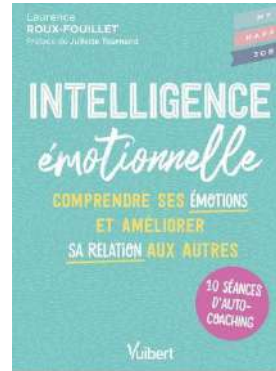
Des conférenciers de qualité, des pratiques, des temps de partage et une soirée de convivialité... Nous vous espérons nombreux à ce **53<sup>e</sup> Congrès de la SFS**.

### Bibliographie

#### Laurence ROUX-FOUILLET, *Intelligence émotionnelle*

Publié récemment aux éditions Vuibert, Laurence Roux-Fouillet nous propose dans son nouvel opus

d'aborder l'intelligence émotionnelle pour mieux comprendre nos émotions et améliorer notre relation aux autres dans le contexte de la vie en entreprise.



À travers 10 séances d'autocoaching, vous développerez les compétences clés pour comprendre et utiliser votre palette émotionnelle, exprimer et accueillir vos émotions et celles de votre entourage, et ainsi redevenir acteur de votre

vie grâce à l'intelligence émotionnelle.

Ed. Vuibert, 15,90 €

#### Gaëlle PITON, *Mon petit coffret de sophrologie*

J'ai tout récemment eu le plaisir de plonger dans l'univers apaisant de *Mon petit coffret de sophrologie*, un ouvrage étonnant qui allie savoir-faire pédagogique et esthétique soignée, à travers une approche accessible à tous.

Au cœur de ce coffret, je découvre tout d'abord un livre explicatif richement détaillé de 200 pages, dévoilant comment utiliser le coffret - présenté comme un outil hybride entre l'oracle et les cartes



pédagogiques - et détaillant chacune d'entre elles.

En effet, l'originalité de ce coffret réside également dans ses 43 cartes illustrées, soigneusement réparties en quatre familles. Il s'agit donc de découvrir les grandes notions et les fondements de la sophrologie, de s'initier aux exercices de sophrologie

"classiques", d'explorer les exercices de relaxation dynamique, et d'enrichir sa pratique avec des techniques complémentaires.

L'esthétique élégante de ces cartes en fait un outil aussi agréable visuellement que bénéfique pour le corps et l'esprit. Chaque carte est une invitation à

Novembre 2023

l'introspection, à la détente et à la découverte de soi.

Ce coffret ne se limite pas à un public spécifique. Que vous soyez débutant, confirmé, ou même professionnel en sophrologie, vous trouverez ici une ressource précieuse. Les débutants apprécieront la simplicité des explications, tandis que les plus confirmés pourront approfondir leur pratique grâce aux exercices avancés et aux techniques complémentaires.

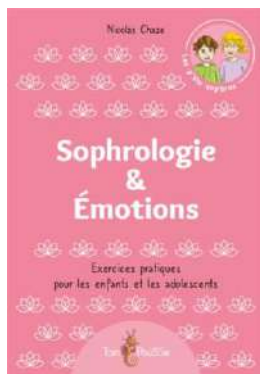
En résumé, *Mon petit coffret de sophrologie* est bien plus qu'un « petit » coffret. C'est une véritable boîte à trésors : sérénité, bien-être intérieur, immersion profonde dans la sophrologie ... autant de trésors qui s'offrent à tous et qui s'adaptent à chacun.

*Chronique de Céline Mestre*

Ed. Le Courrier du Livre, 28 €

### Nicolas CHAZE, *Sophrologie et émotions*

Nicolas Chaze est orthophoniste et sophrologue. J'ai toujours apprécié les livres de ce confrère et nous partageons une belle maison d'édition, Tom Pousse.



Les livres de Nicolas ont l'avantage d'être simples d'accès sans être simplistes, et d'offrir des techniques certes connues et reconnues puisqu'issues de la méthode de sophrologie caycédienne mais revisitées sous un angle original, le sien... Et cela fonctionne.

Vous trouverez dans ce livre sur les émotions une présentation simple et claire de la sophrologie, une présentation toute aussi simple et claire des émotions selon les âges... Puis, des exercices comme « Le feu d'artifice », pour libérer un trop-plein d'émotions, ou « Je pars en safari photo » pour capturer quelques peurs ou encore « Le glaçon » quand l'enfant éprouve de la tristesse à la suite d'un événement particulier et qu'il n'arrive pas à laisser s'exprimer.

Il y a dans ce petit livre de quoi travailler avec les enfants, de quoi sourire de certaines trouvailles et de quoi rebondir.

Que demander de mieux ?

*Chronique de Marcella*

Ed. Tom Pousse, 13 €

## À la Une

### Éthique et déontologie dans la pratique sophrologique

par Chloé Elkaim

En rédigeant le titre de cet article, un souvenir de lycée me revient.

Ma professeure de philosophie nous avait raconté que, lors de ses études supérieures, alors qu'elle lisait *Éthique à Nicomaque* d'Aristote, sa petite sœur avait été comme ensorcelée par ce titre dont elle ne comprenait pas les mots, mais qu'elle répétait en boucle.

Éthique, déontologie et responsabilité dans le cadre sophrologique, quelques mots que nous répétons nous aussi, mais quel sens leur attribuer ?

Pourquoi ne pouvons-nous pas faire l'impasse de les intégrer pleinement dans notre pratique ?

Qu'est-ce qui se raconte de nous dans le rapport que l'on entretient avec eux, et comment les incarner en pratique par-delà la compréhension théorique que nous en avons ?

Pour ne pas faire comme la petite sœur de ma professeure de philosophie, c'est en éclairant ces mots au prisme du sens que je leur attribue et tel que je me les suis appropriée que je me propose de les partager avec vous.



Crédit photo : Diane Photographie

Parlons d'abord de déontologie : elle est définie comme « régissant un mode d'exercice d'une profession ou d'une activité en vue du respect d'une éthique. C'est un ensemble de droits et devoirs qui régissent une profession, la conduite de ceux qui l'exercent, les rapports entre ceux-ci et leurs clients ou le public. »<sup>1</sup>

En effet, la déontologie (du grec *deon*, -ontos, ce qu'il faut faire, et *logos*, discours) traite des devoirs à remplir et des obligations à respecter, et inclut aussi un propos moral, relatif, donc, à notre conduite.

Cette déontologie fait l'objet d'un code dont nous sommes signataires et que nous venons afficher dans nos cabinets, et respecter aux travers de nos comportements. Il vise donc à instaurer un cadre, des droits et obligations de nature à sécuriser la relation. Mais de quelle manière ? Prenons par exemple la notion de confidentialité.

Le [code déontologique de la SFS](#) précise dans son article 2 : « La sophrologie dans ses branches médicales, paramédicales et sociales, est une discipline du domaine des sciences humaines. Elle implique la mise en œuvre de moyens qui tendent vers l'autonomie et le mieux-être des

patients/clients/élèves dans le respect des croyances de chacun (religieuses, politiques, philosophiques). Cette préoccupation s'applique également au sophrologue s'exprimant en public :

- En s'interdisant toute pratique ou pression pouvant mettre en péril l'intégrité du patient/client/élève,
- En fixant les honoraires avec mesure et en s'interdisant toute exploitation matérielle ou financière,
- En respectant et en faisant respecter les règles de confidentialité. »

La règle est claire, factuelle : ce que la personne dépose dans le temps de la séance reste au sein de notre lieu de travail, dans cet espace dédié.

La personne qui vient en consultation est donc en droit de bénéficier d'un espace sécurisant sur un plan psychique et émotionnel.

Elle peut se permettre de déposer ses peurs, d'exposer ses doutes, d'évacuer son stress, cela ne sera pas répété. Car consulter un sophrologue est, en soi, une expérience phénoménologique.

En garantissant la confidentialité, nous amenons peut-être déjà la personne à se décaler d'une conscience ordinaire, à se dire en nous disant, en suspendant le jugement par l'*époké*.

Ce cadre, finalement, dans l'espace et le temps de la séance, offre aussi une limite contenant.

La démarche est amorcée. Je pourrais dire aussi l'aventure sophronique 😊.

Mais, sur un plan éthique, cette règle prend une dimension supplémentaire. Car l'éthique, tirée du mot grec *ethos* qui signifie « manière de vivre », s'intéresse à nos comportements et est aussi définie comme science de la morale ou ensemble des conceptions morales de quelqu'un ou d'un milieu<sup>2</sup>.

Cela ne nous engage-t-il pas à nous interroger sur nos propres limites ?

Ainsi une question me vient, plus globale celle-là : est-il possible d'accompagner tout le monde ?

<sup>1</sup> Source Wikipédia

<sup>2</sup> Dictionnaire Le Robert



Novembre 2023

Je distingue ici la pratique de séances en groupe de l'accompagnement individuel, plus intime. Je m'interroge : qui j'accompagne ?

Pour ma part, il ne me semble pas possible d'accompagner toutes les demandes. Certaines, parce qu'elles dépassent mes compétences et d'autres pour des raisons plus personnelles, en lien avec mes propres appétences ou au regard de mon histoire.

Cela me renvoie à ma réalité objective et à la conscience que j'en ai, indispensable à mon éthique de sophrologue.

Il en va de même pour les demandes des proches. Ils/elles nous connaissent, se sentent rassuré-e-s car justement nous nous connaissons. Dire oui ou dire non peut-il se décider sur la base de notre envie ou même de notre besoin financier ?

Ce type de demande interroge toujours pour ma part mes valeurs.

Pour y répondre en mon « âme et conscience », j'en reviens à notre code de déontologie qui « implique la mise en œuvre de moyens qui tendent vers l'autonomie et le mieux-être » des personnes accompagnées.

Si la personne en consultation n'est pas libre d'ouvrir tous les tiroirs de son existence, comment pourra-t-elle découvrir, conquérir et transformer ?

Si le/la praticien.ne se trouve quelque part dans l'un de ces tiroirs, dans un autre rôle que celui de sophrologue, ne peut-il/elle alors encombrer le/la consultante dans sa quête d'autonomie, à tout le moins la limiter ?

Dire oui pour accompagner la voisine qui connaît très bien notre belle-sœur et vit en face de chez nous est un choix qui demande réflexion et interroge notre éthique et je chéris pour ma part mes valeurs de réalisme et d'humilité.

C'est en s'engageant à respecter les règles de notre code déontologique que l'on se reconnaît sophrologue. Mais c'est en les éclairant au prisme de notre réalité objective et de nos valeurs que nous nous forçons une éthique structurante.

Car notre accompagnement est vivant, notre « matière » pétrie d'émotion. Profondément humain, notre sensibilité le colore. Chacun, chacune d'entre nous offrira une couleur et des contours légèrement différents dans ses accompagnements, et tant mieux !

Mais si nous intégrons notre déontologie, nous en nourrissons notre humanité, et nous nous reconnaissons être sophrologue.

Et c'est dans cette incorporation qu'apparaît l'éthique. Qui, finalement, nous façonne en nous interrogeant. En un certain sens, se forger une éthique nous offre d'entrer dans un questionnement existentiel.

Éclairer ses motivations, se connaître, être au fait de sa réalité objective est en somme être responsable, une finalité indispensable à notre métier. Car si nous amenons les personnes sur un chemin d'autonomie passant par une rencontre à soi-même, il nous est essentiel de marcher sans cesse à la rencontre de nous-même. Je ne partirais pas avec un guide de haute montagne qui n'a jamais randonné !

Se reconnaître être sophrologue, c'est aussi je crois réfléchir à nos valeurs. Celle qui me nourrit est l'humilité. Elle me permet de réinterroger le cadre, de poser une intention, de réévaluer la visée du travail que je mène avec chaque personne, aussi.

Mais la pratique qui m'est indispensable à cet exercice est celle de la supervision et de l'analyse de ma pratique.

Elle me permet de maintenir une dynamique de rencontre avec moi, de réinterroger mes propres valeurs et d'étayer mon éthique. Parce qu'elle me borde, elle me sécurise et m'aide à accompagner sereinement les personnes qui me font confiance en poussant la porte de mon univers de sophrologie.

Elle n'est pas une option mais une nécessité.

Et vous, comment incarnez-vous votre éthique ?

### La Bio

Chloé Elkaïm est sophrologue dans le Tarn depuis 2015 (et bientôt dans le Lot).

Novembre 2023

Auteure et interprète du spectacle informatif sur la bienveillance des enfants « Maintenant tu sais pourquoi tu pleures »

Auteure du livre éponyme.

Créatrice du pack vidéo pour une parentalité consciente et confortable « Voyage en parentalité »

[chloeelkaim.fr/](http://chloeelkaim.fr/)

## Congrès 2023

### Les intervenants au congrès de décembre

*Pour ce congrès « Temps Temporalité Espace », la S.F.S., fidèle à son esprit d'ouverture, a souhaité donner la parole à des intervenant·e·s issu·e·s de différents domaines et/ou courants de la sophrologie.*

*La présentation complète des intervenants et des conférences est à retrouver à la rubrique Actualités de notre site.*



**Gérard Thouraille**, philosophe et sophrothérapeute, est également formateur en phénoménologie existentielle. Il nous propose de réfléchir à ce qui se passe « **quand le temps prend le temps d'être le temps** ».

### **Anne Galouzeau de Villepin**

est sophrologue, pédopsychiatre et vice-présidente de la SFS. Pour sa conférence, elle met **le temps au cœur de l'assomption du sujet**, de sa perception à ses avatars intrapsychiques.



**Richard Esposito**, professeur de philosophie, sophrologue, président du Groupe d'Epistémologie de la Sophrologie (GES) et directeur du Centre de Formation des Sophrologues

Professionnels, nous propose d'explorer les différentes **dimensions du temps**.

**Michel Ghetti**, pianiste compositeur et professeur de piano jazz, a choisi d'évoquer **le temps et l'espace musical**, thème qu'il illustrera bien sûr au piano.



**Franck Jouveaux**, champion d'haltérophilie et entraîneur, apportera la pratique au cœur du congrès pour aborder **le temps en tant que contrainte ou outil de performance**.

Sophrothérapeute, sophro-analyste, trésorière et vice-présidente de la S.F.S, **Judith Dumas** abordera **perception du temps chez la personne hautement sensible**.



**Benoit Fouché**, médecin et sophrothérapeute, membre du CA de la SFS, s'appuie sur les Universels Corporels Inconscients pour poser la question de **notre**

**vécu intérieur du temps**.

### **Céline Mestre et Nathalie Malardeau-Gauzentes**

toutes deux membres du CA de la SFS, associent leurs expériences et



leurs compétences pour une conférence pratico-pratique sur **le temps à l'échelle d'une séance** : les différents temps de la séance, en groupe ou en individuel, la gestion du temps du sophrologue entre les séances, quel rythme d'accompagnement proposé, etc.



**Hervé Dubourjal** est écrivain, acteur et metteur en scène. Son intervention portera sur la façon dont **le temps impacte le travail du comédien**, le temps de la

répétition, le temps de la représentation... Ses propos seront illustrés par des textes lus par **Sylvia Bergé**, comédienne et sociétaire de la Comédie Française.



Sophrologue, formateur, fondateur du Centre de Formation Zuili, **Alain Zuili** pose la question du « **temps juste** » au cœur de l'entraînement du sophrologue.

**Chantal Biber**, ex-infirmière psychiatrique et art-thérapeute, membre du CA de la SFS, s'intéresse à **l'épaisseur du temps**, à la manière dont le temps peut être mis en mouvement et être ainsi vecteur de prise de conscience pendant une séance.



**Sophie Schang**, membre du CA de la SFS, posera la question du « **vivre avec son temps** » et du cheminement **vers une conscience écologique**.



## 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 pour les incorporer.

Les valeurs de vie sont aussi en mouvement permanent. Et pour la SFS, le mouvement est une valeur sûre.

**Ce qui me meut** est notre nouvelle 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.

Pour inaugurer cette nouvelle rubrique, la parole est donnée à **Céline ATTIAS-BIRET**.

**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.**

Tout d'abord merci Marcella, de m'avoir proposé ce temps de pose pour m'accorder à une de mes valeurs. Car tout comme un instrument de musique peut se désaccorder, il nous est si facile de perdre notre capacité d'être en harmonie et nous devenons alors discordant. Quelque chose se met à sonner faux, à dissoner en nous-même, envers nous-même, envers les autres, le monde et tout ce qui l'entoure dont nous ignorons tant ! Faire raisonner en soi une valeur est un des nombreux chemins pour retrouver son axe, sa verticalité, sa justesse ! Et la sophrologie nous offre des techniques pour le faire de tout notre être, comme tu le proposes si poétiquement avec ce petit exercice de style. Des listes de valeurs il y en a des dizaines sur internet, des scientifiques les ont également compilées. Je choisis ici de partir d'une des valeurs proposées par Caycedo puisque nous parlons sophro n'est-ce pas (sourire).

Alors la valeur incompressible qui me vient après une mini séance c'est : « L'HUMANITÉ »... rien que ça !

**Au rythme de ma respiration, je m'imprègne de cette valeur... je la laisse circuler dans mon corps sans analyse, sans jugement. Dans quelle(s)**



Novembre 2023

*partie(s) de mon corps je la ressens, quelles sensations cela provoque en moi ?*

*Après ce temps de respiration associé à ma valeur choisie, je me pose les questions suivantes et j'y réponds en quelques lignes.*

L'humanité, je la ressens tout d'abord dans ma poitrine, dans son oppression quand les tensions se sont accumulées et que je peine à respirer. Puis dans l'humidité qui monte à mes yeux quand je pense à l'histoire de l'humanité, et même à l'histoire de la vie, à ses grandes souffrances à travers les millénaires, à sa grande fragilité, à toute cette mémoire inscrite au cœur même de nos cellules. Enfin, derrière cette tristesse, la puissance de l'humanité m'apparaît, sa capacité à donner vie, à inventer, à faire lien, à reconforter, à accueillir, à être en joie, et à aimer. Quelque chose s'ouvre alors et se met à vibrer, le chant de la pluie dans mes oreilles, la tendre lumière matinale de l'automne qui s'installe et m'imprègne, la douceur de ma respiration qui se déploie dans tout mon corps. Ce qui était morcelé s'unit et un sens de communion avec un tout qui me dépasse habite mon corps et englobe, au-delà de l'agréable et du désagréable !

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

Ce serait une forêt verdoyante au printemps lorsque le vert est si prégnant qu'il me traverse de part en part, comme s'il s'infiltrait en moi par ma respiration, par chacun de mes sens et me ressourçait en profondeur. Comme un accès à mon animalité retrouvée et par là-même à mon humanité, toujours en devenir, structurellement liée aux éléments qui nous entourent et à leurs mouvements.

*Si cette valeur était une odeur.*

Ce serait l'odeur de la terre mouillée après une bonne averse. Ressortent alors toutes les molécules d'humus, de champignons, ou parfois de fleurs en fonction des saisons. Des odeurs qui traversent les sens, les générations, le temps.

*Si cette valeur était un son.*

Ce serait le son d'un gong. Celui qui nous arrête net dans notre élan, notre course à en vouloir toujours davantage, toujours plus vite, toujours plus fort,

comme s'il nous manquait en permanence un morceau de nous-même et que nous nous acharnions à le conquérir immédiatement pour nous protéger d'on ne sait même plus quoi. Un Gong grâce auquel on peut décider de se poser et d'être enfin, entier.

*Si cette valeur était un mets.*

C'est très difficile pour moi d'y répondre car je suis si gourmande que plein de plats s'offrent à mon imagination face à cette proposition. Pour arrêter un choix, je dirais les endives gratinées que me faisait ma mère quand j'étais enfant. Une transmission d'humanité par un plat préparé avec amour, pour régaler.

*Si cette valeur était une matière.*

Je me surprends à dire cela mais ce serait une toile d'araignée. J'ai peur des araignées, mais récemment en enlevant une toile de mon rétroviseur avec un chiffon, le vent a propulsé les fils sur ma main. J'ai d'abord eu un geste d'effroi, puis d'un coup les récepteurs de ma peau m'ont envoyé des messages d'une délicatesse, d'une légèreté et d'une finesse que je n'avais jamais perçue au touché, c'était une expérience incroyable ! Fabuleuse expérience du rapport humain au monde qui nous entoure, au monde que nous sommes.

*Si cette valeur enfin était une technique sophrologique.*

J'hésite entre la RD3 et la RD4. Mais je choisis la RD3 telle que Caycedo l'a introduite au début. Très proche du Zen, très dépouillée, comme la possibilité d'entrer directement en contact avec la vie en soi, dans toute sa complexité et sa simplicité, sa grande beauté et ce qu'elle a de plus immonde, sa diversité et son unité, ses opposés, et ce qui la réunit, l'unité, ce qu'elle est là maintenant, que ce soit agréable, désagréable ou neutre.

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

Ouh la la Marcella, tout ça, tu es sûre ? (Rire) Je crois qu'en développant tes questions, il y a de quoi écrire un roman (sourire). Je me trouve là devant un abîme pour répondre. Ce qui m'inspire et ma façon de faire





vivre en moi l'humanité se fonde principalement sur des axes moteurs qui me viennent de ma longue pratique du bouddhisme et de la méditation sous différentes formes. Un des enseignements nous invite à méditer les « quatre incommensurables » : quatre esprits que sont la bonté aimante, la compassion, la joie et l'inclusivité. Il y a de quoi développer évidemment (rire).

*Pour conclure ce texte, j'offre un cadeau personnel aux lectrices et lecteurs de la rubrique ! Un cadeau très simple, en lien peut-être avec ma valeur et surtout sincère.*

Haha, les possibilités sont vastes mais à ce stade plein de pensées me viennent à l'esprit : « *j'aurais pu dire les choses autrement, j'aurais pu faire mieux et j'en passe* ». Alors mon petit cadeau se présente sous la forme d'un message. Pour tous ceux qui comme moi, ont tendance à être un peu trop exigeants envers eux-mêmes, et j'en connais beaucoup, je vais terminer ce texte par un trait d'humour ! J'aurais aimé vous montrer le dessin qui le met en scène, mais il est possible qu'il ne soit pas libre de droit. Alors je vais vous le décrire : C'est un petit bonhomme qui se repose contre un rocher et un autre lui dit « qu'est-ce que tu fais aujourd'hui ? ». « Rien... » lui répond-t-il. « Mais t'as déjà rien fait hier... », « J'ai pas terminé... ».

Être humain envers soi-même est le début du chemin et le chemin est bien long, une vie n'y suffit pas je pense... Alors comme le prône et l'enseigne si bien Fabrice Midal, philosophe et enseignant de méditation depuis une trentaine d'année. N'oubliez pas... : « Foutez-vous la paix !! ».

Merci à toi Marcella pour la poésie de ton travail et ton engagement à faire perdurer une sophrologie vivante ! Et merci à toute l'équipe de la SFS pour ses combats afin que la sophrologie ne devienne pas un vulgaire outil dépouillé d'humanité !

### La bio

Céline Attias-Biret est psychologue du travail et sophrothérapeute. Présidente de l'ISSP – Institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris

[www.sophrologie-formation-issp.fr](http://www.sophrologie-formation-issp.fr)

## Annoncez vos activités

Vous êtes **adhérent** de la S.F.S. à jour de votre cotisation et vous désirez **faire connaître vos activités**, stages ou séminaires ?

La rubrique **Activités & Évènements** est pour vous !

Plusieurs catégories d'événements sont disponibles :

- **Groupes de pratique de sophrologie** pour les ateliers hebdomadaires d'initiation et/ou d'entraînement aux techniques sophrologiques
- **Ateliers thématiques** (durée minimum d'une demi-journée) pour faire découvrir les différents domaines d'application de la sophrologie
- **Séminaires et stages pratiques**, qu'ils soient ouverts à tous ou réservés aux sophrologues ou stagiaires en formation, pour approfondir un domaine d'application de la sophrologie
- **Supervisions de groupe**, destinées aux sophrologues praticiens, débutants ou expérimentés, autour d'une analyse de leur pratique
- **Partage de locaux**, cabinets ou salles, etc.

N'hésitez pas à le consulter et à l'enrichir de vos activités !

Pour publier vos annonces, connectez-vous à votre espace adhérent et cliquez sur '**Ajouter un événement**' ou sur '**Tableau de bord**' pour mettre à jour vos annonces déjà publiées.

**Contactez le secrétariat** si vous avez oublié vos **codes d'accès** et pour recevoir le **manuel d'utilisation** de cet espace privé.

## 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.



Novembre 2023

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 Evolution Formation Conseil

Montereau, 9 et 10 décembre +  
16 et 17 décembre 2023,  
spécialisation **Accompagnement des sujets hypersensibles**, avec Judith DUMAS

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

Montereau, du 11 au 13 décembre 2023,  
spécialisation **Intelligence émotionnelle pour enfants et adultes**, avec Florence BINAY

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

Montereau, du 22 au 24 janvier 2024, spécialisation  
**Animer des séances pour les enfants de 7 à 12 ans**,  
avec Florence BINAY

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

Montereau, du 19 au 21 janvier + du 24 au 26 février  
2024, spécialisation **Animer des séances de relaxation guidée**,  
avec Patricia et Marie-Claire PENOT

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



### ISSP – Institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris

Paris, 9 et 10 décembre 2023,  
spécialisation **Sophrologie adaptée aux enfants**,  
avec Marcella et Bénédicte de Montenay

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

Paris, 13 et 14 janvier 2024, spécialisation  
**Sophrologie et douleurs**, avec Isabelle BERTHÉ

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

Paris, 27 et 28 janvier 2024, spécialisation  
**Développer son souffle créatif avec la sophrologie**,  
avec Marcella

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

## Contact

Société Française de Sophrologie  
8 rue des Favorites – 75015 Paris  
Tel. 01 40 56 94 95

[contact@sophrologie-francaise.com](mailto:contact@sophrologie-francaise.com)

Site : [www.sophrologie-francaise.com](http://www.sophrologie-francaise.com)

Facebook : [www.facebook.com/Societe-Francaise-de-Sophrologie](https://www.facebook.com/Societe-Francaise-de-Sophrologie)

Instagram :  
[www.instagram.com/societe\\_francaise\\_sophrologie](https://www.instagram.com/societe_francaise_sophrologie)

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/société-française-de-sophrologie/>