



### Edito

Quoi de plus agréable que ce soleil d'hiver, annonciateur d'un printemps luxuriant, pour vous renouveler mes vœux en ce début d'année 2019 ?

Au nom de la SFS je vous souhaite une belle année, pleine de lumière, d'inspiration et de renouveau !

Pour y contribuer, j'ai le plaisir de vous annoncer la création d'une toute nouvelle **Newsletter**, dédiée à nos adhérents et au grand public. Vous y trouverez :

**À La Une...** des articles pour illustrer la pratique de la sophrologie dans différents domaines.

**Actualités...** un article en lien avec les journées nationales, européennes et internationales sur des thèmes de santé et de société.

Mais aussi des **Infos pratiques adhérents** pour annoncer vos ateliers, stages et conférences et informer le grand public de vos activités.

Et enfin des informations sur nos **Actions en cours** : RNCP, évolutions du cadre juridique de notre métier, organisation de congrès et de tables rondes ou encore livres et **Publications...**

Une belle année en perspective pour promouvoir et faire vivre, tous ensemble, la sophrologie !

*Claude Chatillon  
Présidente de la SFS*

### Zoom sur nos actions en cours

#### RNCP

Une bonne nouvelle pour nos sophrologues, étudiants et nos écoles membres : **le renouvellement du TITRE inscrit au RNCP** par arrêté du 27 décembre paru au Journal officiel du 4 janvier 2019 !

#### Norme AFNOR NF SERVICES pour la sophrologie

Claude CHATILLON, Présidente, et Geneviève VERMEIL, Secrétaire Générale de la SFS ont participé à la réunion d'information de l'AFNOR - Association

Française de Normalisation - qui a été saisie d'une demande de création d'une **Norme pour l'activité de Sophrologue**.

La SFS et ses partenaires étudient les possibilités de participer aux travaux de la Commission qui sera prochainement mise en place par l'AFNOR.

L'élaboration d'une norme requiert 2 à 3 ans de travaux ainsi qu'une **participation financière** et un **engagement contractuel** pour y participer.

Nous vous tiendrons informés de la suite de nos réflexions.

### Le congrès annuel de la S.F.S.

Comme vous le savez, le Congrès annuel de décembre a été reporté en raison des risques pour la sécurité des participants dans le contexte des manifestations des gilets jaunes.

À vos agendas ! Ce Congrès les **11 et 12 mai 2019**, avec les mêmes conférenciers, autour du thème de **l'Identité**, plus que jamais d'actualité.

Venez nombreux pour partager vos réflexions sur ce sujet.

Samedi 11 mai au soir, place à la danse avec le groupe ASSOCIATION DE MALFAITEURS qui avait enflammé la piste de dance aux 50 ans de la SFS !

Pour plus d'infos ou pour vous inscrire, consultez le site dédié au congrès :

[www.congres-sophrologie-sfs.com](http://www.congres-sophrologie-sfs.com)

### Les infos pratiques adhérents

Vous êtes intéressé par la sophrologie et vous recherchez un stage d'été, des supervisions, des séminaires de pratique de la sophrologie ?

Vous êtes membre adhérent, à jour de la SFS et vous désirez faire connaître vos activités, stages ou séminaires ?

Cet espace est pour vous !

Adhérents, vous avez la possibilité d'annoncer vos activités sur notre site Internet, à la rubrique **Pratiquer la sophrologie**.

Plusieurs catégories d'annonces sont disponibles :

- ☞ **Groupes de pratique de sophrologie** pour les ateliers hebdomadaires d'initiation et/ou d'entraînement aux méthodes de relaxation dynamique,
- ☞ **Ateliers thématiques** (durée minimum d'une journée) pour faire découvrir les différents domaines de la sophrologie,
- ☞ **Séminaires et stages pratiques**, 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.
- ☞ **Groupes de réflexions** : autour de thèmes intéressant la sophrologie,
- ☞ **Partage de locaux**, cabinets ou salles, ...

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

Nous recevons régulièrement des demandes de « **recherche de sophrologue** », souvent sous forme de bénévolat, pour des associations que nous diffuserons sur le site, à la rubrique **Recherche Sophrologues**.

Y participer contribue à se faire connaître et à bénéficier d'une expérience.

Pour publier vos annonces, connectez-vous à votre espace adhérent et choisissez l'option de menu '**Mes Annonces**'.

## Les publications



Les Actes du Congrès de Saint-Raphaël, en décembre 2017, ont été publiés et sont disponibles en librairie ou à la SFS.

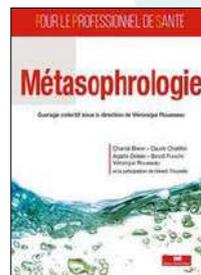
Le thème en était **Les avancées cliniques et théoriques de la Sophrologie**.

Ed. L'Harmattan, 12,50€.

Avec **S'épanouir professionnellement grâce à la Sophrologie**, Marie-Laure Jacquet fait le point sur les risques qui nous menacent dans notre quotidien professionnel, et sur la façon dont nous pourrions nous en préserver. Elle met aussi en évidence tout ce que notre travail peut nous apporter de positif, par le sens qu'il donne à notre vie et la confiance qu'il développe en nous.



Ed. Josette Lyon, 18€.



Ouvrage collectif sous la direction de Véronique Rousseau, avec la participation de Chantal Biber, Claude Chatillon, Agathe Delisle, Benoit Fouché et Gérard Thouraille.

Réflexions actuelles sur les concepts et les pratiques de la

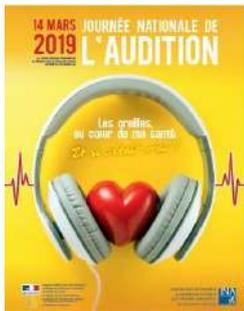
sophrologie.

Ed. Robert Atlani, 11,50€.

## Actualités

### Journée Nationale de l'Audition

Le **14 mars 2019** aura lieu la 22<sup>e</sup> édition des JNA. Depuis plus de 20 ans, avec le concours d'experts de l'audition et d'un Comité scientifique, l'association JNA met à votre disposition une large



documentation pédagogique, des outils de communications riches en informations (panneaux exposition, affiches, DVD, etc.) qui vous permettront d'organiser des actions de préventions sur vos cibles respectives.

L'association met à disposition un **kit de participation spécial Sophrologues** (<https://journee-audition.org/pdf/bulletin-sophrologue.pdf>), afin de promouvoir votre activité dans ce domaine.

### Journée Nationale du Sommeil

De nombreux sophrologues participent à la Journée du Sommeil, le **vendredi 22 mars**, en proposant des actions de sensibilisation rythme sommeil/vigilance et sur le lien entre nos styles de vie et la qualité de notre sommeil.

**19<sup>ème</sup> Journée du Sommeil<sup>®</sup>**  
22 mars 2019



### Semaine Européenne de l'endométriose



Du **4 au 10 mars 2019** aura lieu la 15<sup>e</sup> semaine Européenne de prévention et d'information sur l'Endométriose.

## À la une

Après avoir débuté comme préparateur mental en 1999, Jean-Pascal Cabrera a exercé en qualité de sophrologue à partir de 2003.

Spécialisé dans le sport, il accompagne en particulier les équipes nationales de voltige équestre et de para-dressage.

Il était aux côtés des athlètes de la fédération française d'équitation pour les derniers championnats du monde en Caroline du nord.

La dernière médaille d'or 2018 en voltige a donc été une grande source de joie pour Jean-Pascal et tous les cavaliers qu'il accompagne depuis 5 ans !



Elle vient compléter les 2 autres médailles d'or obtenues lors des 2 précédents championnats du monde.

Il se confie à propos de cette expérience passionnante :

***Jean-Pascal, quelle est la valeur ajoutée de la sophrologie dans votre travail ?***

Dans le cadre de la mission qui m'est confiée, elle permet aux athlètes d'accéder à une meilleure connaissance d'eux-mêmes. En état de conscience modifiée, ils bénéficient d'un regard plus large sur leur propre pratique sportive, sans jugement de valeur.

Ils développent aussi une perception accrue de leur schéma corporel, ce qui est tellement important dans le sport !

***Qu'en est-il de la visualisation ?***

Tous les athlètes utilisent la visualisation, souvent intuitivement, dans leurs entraînements.

Dans le cadre de l'entraînement sophrologique, cela devient une méthodologie qui permet aux athlètes d'établir un processus de visualisation, de se placer en état de conscience modifiée et de disposer de protocoles et de règles qui dépassent le côté intuitif de leur pratique.

Nul doute que la sophrologie contribue au succès de ces athlètes autant qu'elle nourrit ma passion !



### Participez !

Si vous organisez, participez ou avez connaissance d'un événement, congrès, conférence, salon, etc., organisé dans votre région, et susceptible d'intéresser les sophrologues et/ou le public de la sophrologie, n'hésitez à nous envoyer les informations à [info@sophrologie-francaise.com](mailto:info@sophrologie-francaise.com), afin que nous puissions les relayer auprès du plus grand nombre.

### 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-135448246473703/](https://www.facebook.com/Societe-Francaise-de-Sophrologie-135448246473703/)