

Édito

Cher·e·s Ami·e·s,

Juillet arrive et des vacances ou un temps de pause, bienvenus dans nos rythmes habituels, pour nous permettre de nous recentrer sur ce qui est essentiel pour chacun de nous.

Alors bel été et au plaisir de se retrouver à la rentrée à l'occasion de nos différentes manifestations.

*Claude Chatillon
Présidente de la SFS*

Zoom sur nos actions

Les rencontres professionnelles

La 2^e rencontre 2023 s'est déroulée **le samedi 3 juin 2023**. Une trentaine de sophrologues et stagiaires en formation se sont retrouvés pour partager leurs expériences et leurs questionnements à propos du **burn-out**.

À noter pour cette rencontre en visio la participation de sophrologues de Suisse, Pays-Bas, Belgique, de La Réunion et de Martinique !

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



Le congrès 2023

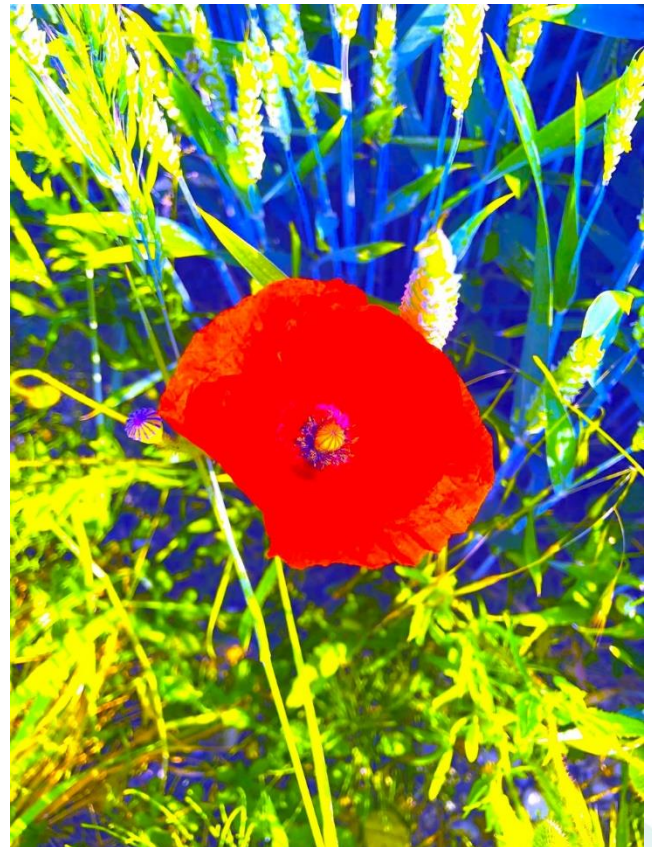
Réservez votre week-end des **2 et 3 décembre 2023**, à Paris, pour notre congrès **Temps, temporalité et espace**, où nous aborderons le temps croisé du sophrologue et de son consultant.

Des conférenciers de qualité, des pratiques, des

temps de partage... Nous vous espérons nombreux à ce [53^e Congrès de la SFS](#).

Le Haïku de l'été

Cadeau de **Marcella**, ces quelques lignes et ce coquelicot pour accompagner notre été.



Ainsi vient l'été
Dans sa grande robe froissée
Se marier à l'air

Ainsi vient l'été
Le soleil ranime le ciel
De ses éclats d'or

Ainsi vient le temps
Où les corps se déposent
Sur l'herbe des pensées

Rencontre professionnelle



La prochaine rencontre professionnelle est prévue le **samedi 23 septembre, de 9h à 12h**, sur le thème de la **cohésion familiale**.

Familles « éparpillées », couples séparés, familles recomposées et parfois multi-recomposées, une plainte grandissante se fait entendre dans nos cabinets entre des enfants en difficultés scolaires ou difficiles à gérer quand ils ne sont pas livrés à eux-mêmes.

Comment ces questions sont-elles abordées dans nos cabinets ? Sous quels angles sont-elles traitées ?

Voilà quelques-unes des questions qui pourront être abordées lors de notre rencontre professionnelle, que l'on intervienne en institution ou en libéral.

Jean-Pascal Cabrera est le coordinateur de ces rencontres professionnelles. Vous trouverez [toutes les informations sur notre site](#).

1 thème, 6 questions, 3 sophrologues

Le cœur battant de cette rubrique est dans le titre : **un thème** cher à la philosophie de notre métier est choisi ; **6 questions** sont posées en forme de fil conducteur ; **3 sophrologues** y répondent + **1 membre du CA** de la S.F.S.

Marcella a cette fois choisi un thème au cœur de nos pratiques sophrologiques :

L'émotion



Isabelle BERTHÉ, sophrologue et formatrice, spécialisée dans l'accompagnement de la douleur, des acouphènes et en sophrothérapie. Présidente du Syndicat des Sophrologues Professionnels. Médiatrice judiciaire attachée à la Cour d'Appel de Paris.

Sans prendre de dictionnaire, dis-nous comment tu définis l'émotion de manière personnelle.

Une émotion est une réaction physique et psychologique qui émerge chez un individu lors d'un événement ou situation positive ou négative, mais l'émotion quant à elle, n'est ni positive ni négative, elle exprime qui on est à un moment précis, elle peut être changeante, fluctuante, forte, légère, visuelle, palpable... Elle a de nombreuses facettes. Chaque émotion est utile et est l'expression de ressentis ou de vécu et a un rôle social évident. La joie amène au partage, la peur d'éviter le danger, la colère de mettre un cadre, la tristesse autorise à être accueilli par l'autre ou les autres.

Comment accueilles-tu les émotions de tes consultantes et consultants lors d'une séance de sophrologie ?

Mon cabinet de sophrologie est un lieu d'accueil de toutes les émotions que chacun, chacune veut bien y déposer. J'écoute leur « mélodie », j'observe leurs « expressions », sans aucun jugement,

Chacun a le droit d'avoir telle ou telle émotion et il est important de le valider avec chaque consultant-e, de supprimer les stigmatisations ou les barrières que chacun s'est mis à cause de son éducation ou de la morale. (Par exemple, un homme ne pleure pas...)

Notre rôle en tant que sophrologue est aussi d'expliquer à quoi sert une émotion...

Quelle technique sophrologique te vient à l'esprit lorsque tu prononces le mot « émotion » ?

Plusieurs techniques sophrologiques me viennent à l'esprit en fonction de l'émotion qui se présente et du lieu où l'émotion émerge.

Avant toute chose, la respiration, technique la plus discrète possible et que tout le monde a avec soi : souffler et évacuer l'émotion présente, puis la relaxation dynamique, avec le coussin, ou le karaté par exemple. La liste est longue...

Quelle est la partie du corps que tu trouves la plus émouvante et pourquoi ?

Ce qui m'émeut c'est la rondeur d'un corps, ses courbes et peut être la partie qui peut être la plus en rondeur, le ventre....

Raconte une petite histoire vraie sur un moment qui t'a réellement ému-e lors d'une séance de sophrologie (en groupe ou en individuel).

Léo a 7 ans, il est un enfant très actif, il ne reste pas en place. Nous faisons des exercices de relaxation dynamique pour évacuer les tensions de la journée, puis je lui propose de s'installer où il veut. Au début il s'assoit sur le canapé, tout recroquevillé, puis au fur et à mesure de la visualisation que je lui propose pour aller vers l'ouverture du corps, je le vois qui s'étale de plus en plus, non seulement son corps se détend mais son visage s'adoucit. Il me donne l'impression de flotter, de se laisser complètement aller. Je suis émue de constater qu'il peut lâcher cette posture de repli pour s'ouvrir.

Il me dira après son retour à la pleine conscience, qu'il s'étalait sur le sable doux et chaud de la plage sur laquelle il va à chaque vacances chez ses grands-parents, avec un sourire jusqu'aux oreilles et les yeux brillants.

Rendre à un enfant son sourire et sa joie, m'émeut énormément et me donne beaucoup de satisfaction.

Écris une liste très personnelle qui commence par « je suis ému ou émue par »... ou « ce qui m'émeut c'est » mais commence toujours par les mêmes mots.

Je suis émue quand je sens le bonheur dans le regard des autres.

Je suis émue quand un couple d'enfants ou de personnes âgées se tient par la main.

Je suis émue quand je regarde mon enfant dormir comme un bébé, elle devenue si grande.

Je suis émue quand je vois ma fille dormir en serrant son doudou dans ses bras ou collé à son visage.

Je suis émue par l'amour que l'on peut se transmettre les uns aux autres.

Isabelle Berthé - <https://isabelleberthe.fr/>



Christine VARNIÈRE, sophrologue, assistante de communication à la S.F.S.

Sans prendre de dictionnaire, dis-nous comment tu définis l'émotion de manière personnelle.

L'émotion pour moi, c'est du mouvement, ce qui nous met en mouvement. Le mouvement vers le bas quand la tristesse nous terrasse, le mouvement vers le haut quand la joie nous emporte, l'accélération des battements de notre cœur, les vibrations des papillons dans le ventre, la colère qui donne envie de tout casser. L'émotion, ça fait bouger, dans la tête et dans le corps.

Comment accueilles-tu les émotions de tes consultantes et consultants lors d'une séance de sophrologie ?

J'essaie toujours de mettre en avant 2 « outils » : l'acceptation et la respiration.

Dans un premier temps accepter ce qui est, reconnaître et/ou prendre conscience que « oui, une émotion est là », qui me dérange, me bouscule, m'angoisse peut-être... Et l'accepter, l'accueillir pour

ce qu'elle est : une émotion qui, comme le reste est apparue et disparaîtra, tout ce qui a un début a une fin ; essayer d'y mettre des mots, ou peut-être des couleurs, ou des sons, ou des sensations physiques. Accepter plutôt que repousser ou ignorer.

Et puis ensuite, ou en même temps, revenir à la respiration, respirer avec l'émotion ; observer la respiration, les effets de cette émotion sur la respiration. L'inspir pour accueillir, l'expir pour apaiser.

Quelle technique sophrologique te vient à l'esprit lorsque tu prononces le mot « émotion » ?

Sans hésiter la RD4, debout les bras en V, paumes et visage tournés vers le ciel pour accueillir toute l'énergie de l'univers, sentir dans tout mon être le monde entier qui m'entoure, puis ramener ce cadeau vers mon corps et ma conscience pour les nourrir. Sentir en pleine conscience que je fais partie d'un tout plus grand que moi est une véritable émotion.

Quelle est la partie du corps que tu trouves la plus émouvante et pourquoi ?

Probablement mon ventre, parce que je le sens qui respire, qui bouge, qui s'effraie, qui accueille. Pour moi c'est là que ça s'exprime, que ça somatise, que ça coince, que ça se libère aussi. Bernard Jeanroy, un de mes enseignants, disait souvent « à chaque expir, mets ta tête et ton cœur dans ton ventre ». Mon ventre saura bien quoi en faire.

Raconte une petite histoire vraie sur un moment qui t'a réellement ému-e lors d'une séance de sophrologie (en groupe ou en individuel).

Je me souviens d'une séance en groupe où j'avais animé une marche des 6 pas, les yeux fermés on avance un pied pour faire un pas, puis les yeux entrouverts on ramène le pied arrière à côté de l'autre.

Pendant la phénodescription, une participante a exprimé son incapacité à lever un pied pour l'avancer alors qu'elle avait les yeux fermés. Elle nous disait que même si elle avait conscience qu'il n'y avait absolument aucun danger, cela avait été trop angoissant d'avancer sans voir. Elle avait donc choisi de respecter la consigne des yeux fermés, et avait simplement glissé son pied sur le sol pour faire un pas.

Et elle a conclu en disant : « Mais au 6^e pas, j'ai réussi ! ». J'en ai eu les larmes aux yeux.

Écris une liste très personnelle qui commence par « je suis ému ou émue par »... ou « ce qui m'émeut c'est » mais commence toujours par les mêmes mots.

Je suis émue par la voix d'Edita Gruberova quand elle chante la Traviata.

Je suis émue quand je pense à ma mère.

Je suis émue quand je vois un homme dans la rue avec un bouquet de fleurs.

Je suis émue devant un tableau de Vermeer.

Je suis émue par le vert tendre des premières feuilles sur les arbres au printemps.

Je suis émue en pensant à moi, enfant.

Je suis émue lorsque je chante sur scène avec mes amis choristes.

Je suis émue quand ma petite-nièce m'accueille en courant vers moi.

Je suis émue en écrivant ces lignes.

Christine Varnière -

www.sophrologie.crossplanet.com/



Patricia GOTTELAND, sophrologue spécialisée Relation d'Aide et Sophrologie ludique. Formatrice à l'ESSA Vincennes et superviseur.

Sans prendre de dictionnaire, dis-nous comment tu définis l'émotion de manière personnelle.

Ce moment unique et singulier, instant précieux, une plongée parfois redoutée, parfois espérée, jamais anodine, dans cet espace où conscient et inconscient

se rejoignent et nous raconte l'instant présent, le chemin qui l'a précédé et celui qui en découle.

Comment accueilles-tu les émotions de tes consultantes et consultants lors d'une séance de sophrologie ?

C'est une partie à trois, qui se joue sans qu'il y ait de vainqueur. Parfois elle attendait simplement le moment d'apparaître, pour déployer ses ailes, atteindre les sommets. Un simple mot, un silence ouvert à tous les possibles de l'instant, peut la faire se dresser, fière enfin de se montrer et de réclamer son dû de tant de moments passés, d'instant ravalés, d'années enfermées, oubliée.

Parfois, nous pouvons passer une séance entière à la laisser émerger. Comme un frêle esquif battu par les flots, elle peut mettre longtemps à atteindre le rivage. Nous sommes parfois tenus à la secourir, lancer une bouée pour qu'elle puisse s'y accrocher, lui offrir le soutien de nos consciences entrelacées, lui insuffler notre souffle pour qu'elle s'y accroche et dans la tempête entrevoir la fin d'une errance, la terre promise où se reposer.

Quelle technique sophrologique te vient à l'esprit lorsque tu prononces le mot « émotion » ?

Choisir une technique précise est toujours délicat, hors du moment où nous la sentons prendre vie en nous. Elle émerge du moment présent. Comme intuition qui devance la pensée, quand elle apparaît à notre conscience, elle comprend en elle-même son intentionnalité.

Je peux inviter au vécu de la RD1 debout ou assis, avec un objectif de laisser s'installer ce qui a à s'installer, à se vivre sans jugement, sans analyse, sans commentaire, dans l'espace corporel de notre conscience libérée et une intentionnalité sur la sécurité retrouvée de nos ancrages (appuis, souffle, mouvements, 5 sens).

L'accueil et un silence empathique avant tout, puis une invitation à vivre l'espace où l'on se trouve, le temps de la séance, sentir l'ancrage, (là où sont mes pieds, je suis), le contact de nos différents points d'appui, la respiration là où elle est présente et comment elle apparaît à la conscience de l'instant présent, l'écoute des bruits extérieurs jusqu'à la

petite musique intérieure qui vibre au fond de nous, les couleurs derrière nos yeux fermés, la sensation de notre peau là où nous la sentons, le sentiment profond, corporel de notre verticalité et de la posture intérieure qui va avec, le mouvement de nos épaules et la libération ressentie lors de l'ouverture de nos poings fermés lors de l'expir (pompage des épaules), l'ouverture de notre gage thoracique qui accueille sans jugement les sensations (soufflet thoracique), la présence telle qu'elle apparaît de notre 4^e système lors de sa mobilisation (mains en griffes), une rotation axiale pour sentir l'espace qui peut se déployer autour de nous, le mouvement de la marche et comment nous pouvons marcher avec cela, l'étirement salvateur des hémicorps et la réunion du tout.

Quelle est la partie du corps que tu trouves la plus émouvante et pourquoi ?

La gorge, ce petit creux où les mots de l'indicible se cachent parfois.

Raconte une petite histoire vraie sur un moment qui t'a réellement émue lors d'une séance de sophrologie (en groupe ou en individuel).

J'ai accueilli Mr X, un soir vers 19h à mon cabinet. Une journée remplie d'accueils divers et variés, et le sentiment qu'il serait bon de rentrer enfin chez soi. Il me parle de sa vie, de ses enfants qu'il élève seul, de son enfance et de toute sa peine accumulée... Sa voix était quasiment inaudible. Je prêtais l'oreille pour l'entendre simplement, le comprendre parfois.

Et puis les pleurs sont venus, saccadés au départ puis en rafales, dans un flot continu qui ne pouvait apparemment s'éteindre. Bientôt les mouchoirs ont manqué. Je lui ai proposé de se mettre debout et je l'ai accompagné dans une RD1. J'étais derrière lui, et j'accompagnais chacun de ses gestes, dans un ballet à deux, en le contenant. Petit à petit ses larmes ont cessé de couler. Il a convenu qu'il serait bien qu'il revienne. Il est revenu parfois au gré de ses tempêtes intérieures.

Écris une liste très personnelle qui commence par « je suis ému ou émue par »... ou « ce qui m'émeut c'est » mais commence toujours par les mêmes mots.

Je suis émue par la souffrance, la mienne et celle des autres.

Je suis émue par l'indicible et la force qui la contient.

Je suis émue par les rides d'un regard qui se dévoile.

Je suis émue par une petite main qui pourrait serrer la mienne, la force de la nature et du vivant qui jamais n'abandonnent.

Je suis émue par un silence complice, un mot lâché au hasard, une vie qui se brise, un éclat de soleil, une larme retenue, un sourire et un regard qui rient.

Je suis émue par le son grave d'un tambour, une musique lancinante venue du fond des âges, une voix intérieure qui racontent les temps anciens.

Je suis émue par les fées, les lutins oubliés qui se cachent derrière les troncs des vieux arbres vermoulus.

Je suis émue par les pas de ceux qui nous ont précédés et qui ont creusé les sillons que nous empruntons aujourd'hui.

Je suis émue par le temps qui passe, l'instant présent et le temps qui nous reste à vivre.

Je suis émue parfois sans le savoir.

Je suis émue parfois d'un « rien ».

Je suis émue parfois d'un « tout » et cela me contient.

Patricia Gotteland - www.sophrologie-longpontsurorge.fr/



Geneviève VERMEIL, sophrologue, formatrice, Secrétaire Générale et Trésorière adjointe de la S.F.S.

Comment définis-tu l'émotion de manière personnelle ?

Les émotions sont un langage de l'intime que nous apprenons à écouter, à décoder, à accueillir et parfois à mettre à distance parce que le contexte ne permet pas toujours leur expression. Elles sont en quelque sorte des amies qui nous parlent de nous. La place que nous acceptons de leur faire nous permet d'enrichir ce langage comme un peintre enrichit sa palette.

Comment accueilles-tu les émotions de tes consultantes et consultants lors d'une séance de sophrologie ?

Nos cabinets sont justement un lieu privilégié pour les accueillir loin du tumulte du monde dans une écoute bienveillante et empathique. Le non jugement du sophrologue est une reconnaissance de leur valeur et peut-être, dans ce contexte qui accorde le temps osent-elles s'exprimer par les mots ou par le corps, loin de toute idée de gestion...

Quelle technique de sophrologie te vient à l'esprit lorsque tu prononces le mot « émotion » ?

Chaque histoire est différente, et justement la sophrologie nous permet de ne pas avoir une technique dédiée à une problématique mais de nous focaliser sur la rencontre et l'écoute, de faire appel à notre créativité à partir de ce que la personne apporte dans la séance. Chaque séance est une création unique. C'est la beauté de ce métier.

Quelle est la partie du corps que tu trouves la plus émouvante et pourquoi ?

Les mains me semble-t-il. Elles dansent, ouvertes, généreuses, ou se referment sur nos peines et nos pertes, se crispent, s'accrochent, se tendent, indiquent la voie, et sur nos mains s'inscrit le temps d'une vie.

Raconte une petite histoire vraie sur un moment qui t'a réellement émue lors d'une séance de sophrologie ?

Elles ont été multiples les séances où l'émotion m'a traversée et interrogée sur ce à quoi elles faisaient écho en moi. N'exerçant plus depuis deux ans maintenant j'ai refermé les pages et conservé à l'abri d'un mode très exposé ces moments précieux pour

les personnes qui nous font confiance. Les émotions sont souvent venues de l'émerveillement d'un enfant qui découvre son potentiel et sa puissance ou qui à travers une image exprime tout ce qui le submerge comme cet enfant envahi par un chagrin profond pour lequel il n'avait pas de mot et qui lors d'une séance a visualisé spontanément un saule pleureur porteur de son chagrin...

Écris une liste très personnelle qui commence par « je suis ému ou émue par »... ou « ce qui m'émeut c'est » mais commence toujours par les mêmes mots.

Je suis émue par

- une main tendue
- le partage
- l'inattendu
- le récit d'une vie
- les ressources insoupçonnées parfois de chacun et subitement révélées
- une voix, un regard
- un tableau,
- une musique
- et bien plus encore ...

Geneviève VERMEIL

Et encore...

Pour la 8^e année consécutive, [Sabine Pernet](#) lance une consultation sur le métier de sophrologue : quel est notre mode d'exercice, combien gagnons-nous avec la sophrologie, quelles sont nos formations... autant de questions pertinentes qui nous donnent un panorama sur notre métier.



Cette 8e édition s'inscrit dans la continuité. Des

questions courtes, précises, destinées à dresser une image la plus fidèle possible de notre métier.

Comme tous les ans, ce questionnaire est anonyme. Une adresse mail est demandée pour assurer un minimum de contrôle mais, avant traitement des informations, les données sont anonymisées. Enfin, après traitement, l'ensemble du fichier est détruit.

Vous pouvez répondre à ce questionnaire anonyme [sur son site](#).

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/>