

Édito

Cher·e·s Ami·e·s,

Je vous souhaite à tous une bonne reprise. La SFS pour sa part continue d'explorer et d'interroger le parcours de la sophrologie et sa place dans le paysage de la relation d'aide.

Bientôt une journée de réflexion et de partage le **23 septembre 2023** autour du thème de la cohésion familiale. À l'heure où les modes de vie familiaux se diversifient, qu'en est-il des valeurs familiales qui peuvent évoluer au gré des expériences vécues, des repères qui se transforment ou disparaissent ? En tant que sophrologues nous sommes confrontés à des situations qui ont du mal à se digérer. Chacun pourra confronter son expérience et/ou ses questionnements lors de cette rencontre.

Et nous terminerons l'année avec notre Congrès de décembre sur la question du Temps qui sera déclinée, approchée et expérimentée selon différents axes de réflexion.

Alors bel automne à tous.

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](#).

Atelier - Conférence

Dans le cadre du partenariat avec le cabinet Mazarin, un 3^e atelier-conférence sur le thème de la **gestion du patrimoine** sera organisé le **jeudi 28 septembre, à 19h30**, en visioconférence.

Congrès 2023

Notre congrès annuel abordera le thème **Temps, Temporalité et Espace**, des conférenciers de qualité, un dialogue inter-disciplines, mais aussi des pratiques, et une soirée festive le samedi soir.

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 et qui doivent apprendre à se repérer dans les espaces et les temps de circulation définis entre les foyers paternels et maternels.

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](#).

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^e Congrès de la SFS](#).

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.

Atelier - Conférence

Soucieuse de mettre à disposition de ses adhérents différents services utiles à l'exercice de leur profession, la SFS s'est rapprochée du cabinet Mazarin, conseil en éducation financière.

Le 14 mars dernier, [Mike PROCACCIA](#), consultant en gestion du patrimoine, a animé un atelier sur le thème de **la gestion du patrimoine**, suivi de questions et réponses.

Devant le succès de cette initiative, Mike a poursuivi ses présentations avec un deuxième atelier le 27 avril dernier sur le thème **la retraite**, à travers un échange direct, interactif et ludique qui a permis à chacun de



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Septembre 2023

bénéficier de clés de compréhension suffisantes pour commencer à préparer le futur.



Devant le succès de ces ateliers-conférences, nous avons le plaisir de poursuivre avec un 3e atelier sur le thème :

Place à l'action

Le **jeudi 28 septembre à 19h30**, en visioconférence, Mike abordera différentes solutions possibles en matière de prévention retraite comme en gestion de patrimoine accompagnées d'exemples chiffrés.

Cet atelier est réservé aux adhérents de la SFS, [contactez le secrétariat](#) pour obtenir le lien d'inscription.

Au plaisir de vous y retrouver !

Le réseau des écoles

THE SOPHROLOGY ACADEMY / UK

Pour cette rentrée et après avoir clôturé la rubrique « le réseau des écoles » à travers la présentation de 15 écoles du réseau SFS, nous avons eu envie de franchir la Manche pour rencontrer Audrey ZANNESE, Directrice pédagogique de The Sophrology Academy, une école située à Ashford en Grande Bretagne, dans le comté de Kent.

Audrey, racontez-nous la naissance de cette école.

The Sophrology Academy a été fondée en 2010 par Florence Parot, une sophrologue française, experte

en gestion du stress et spécialiste du burnout, partie vivre en Grande-Bretagne.

Florence avait elle-même fait un burnout et a été très aidée par la sophrologie.

Son dynamisme et son sens de l'aventure lui ont permis de saisir l'opportunité de promouvoir cette méthode en Grande Bretagne.



Oui, effectivement, Florence Parot est spécialiste de l'hyper stress et auteur de nombreux livres sur la sophrologie, il me semble qu'elle est rentrée en France ?

Oui, après le Brexit. Elle s'est installée à La Serre-Bussière-Vieille dans la Creuse où elle a créé « La Bulle de Repos », un espace d'accueil et une école de sophrologie.

Florence a donc passé le flambeau à Liz MURPHY qui s'était formée à l'Academy en 2012 et était très investie.

Et vous, Audrey, à quel moment venez-vous rejoindre l'équipe ?

Je me suis moi-même formée à l'Academy en 2014 et je me suis investie tout de suite en tant qu'assistante-enseignante, puis en tant qu'enseignante et directrice pédagogique en 2019.

Il me semble que vous êtes également enseignante, spécialisée sur les douleurs chroniques ?

Oui et la particularité de notre école est que chacune de nous, au sein de l'équipe enseignante, a expérimenté la sophrologie pour elle-même, en lien avec une problématique personnelle, ce qui est mon cas.



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Septembre 2023

Nous en mesurons donc toute l'efficacité et notre approche est avant tout pratique et pragmatique.

Pouvez-vous nous décrire le cursus et les grandes orientations pédagogiques en quelques mots ?

Avec plaisir ! Le cursus court sur 2 ans OU 2 ans et demi selon les disponibilités et le rythme des stagiaires et il y a 2 recrutements par an, l'un en septembre et l'autre en mars.

La première année est dédiée aux 4 premiers degrés de RD dans l'objectif d'une bonne intégration personnelle de la méthode par une pratique intensive. Elle comporte aussi un programme de mentoring. C'est au cours de la deuxième année que nous mettons l'accent sur la pratique de la sophrologie auprès des autres toujours en apportant le support nécessaire à nos élèves via un programme de mentoring et de supervision.

Depuis le Covid, les cours ont lieu 3 jours par trimestre en présentiel dans le petit village de Wye, un lieu tranquille et verdoyant en pleine campagne britannique, permettant une immersion totale. Entre ces journées présentiels, nous enseignons des modules via zoom.

Quelle est la taille de vos promotions ?

L'école accueille des petits groupes de 6 à 10 personnes en première année qui se rejoignent en seconde année en un plus grand groupe. Ceci favorise les échanges entre les stagiaires et l'équipe pédagogique. Cela facilite aussi l'entraînement entre les stagiaires et crée un collectif coopératif.

Pouvez-vous développer le contenu pédagogique proposé ?

En sus des pratiques, des cours sont organisés le samedi après-midi sur zoom.

La première année sont notamment abordés les origines de la sophrologie, ses influences, la phénoménologie, le fonctionnement de la conscience ou encore l'anatomie et physiologie de la respiration.

À la fin de chaque trimestre, chaque stagiaire doit soumettre des « réflexions » sur leur pratique personnelle. Ces réflexions sont sur leur pratique de chaque niveau de RD et constituent un résumé de leurs phénodescriptions ainsi que leurs observations

sur les changements qu'ils observent dans leur vie quotidienne suite à leur pratique et à l'intégration de la sophrologie.

La validation de la première année s'appuie sur un examen théorique et une pratique guidée, ainsi que la soumission des réflexions.

Je crois que vous offrez une validation spécifique à cette étape du parcours ?

Oui car nous accueillons des stagiaires issus de tous les horizons, dont des praticiens en relation d'aide déjà formés à d'autres approches et qui veulent s'initier à la pratique sophrologique. Ils peuvent donc, à l'issue de cette première année, bénéficier d'un « **Foundation Certificate** ».

Qu'en est-il de la deuxième année ?

La deuxième année est orientée vers la relation d'aide à travers la réalisation de l'anamnèse, la construction d'un programme de suivi et la conduite de la cure sophronique, sans oublier la création et l'adaptation des protocoles.

Cette deuxième année est également dédiée à l'étude de la sophrologie appliquée à différents domaines, notamment le sport, l'enfance, l'adolescence, le sommeil, le stress, l'anxiété, la préparation aux événements ou les « conditions chroniques » que j'enseigne personnellement.

Le cursus comprend aussi un module « projet d'installation et structure juridique ». Les études de marché et les aspects marketing y sont abordés.

En 2022, la formation comprenait 328 heures de contact au total, sans compter les examens.

Comment se passe la validation de l'examen ?

La validation de la deuxième année s'appuie sur un examen théorique avec notamment la création d'un protocole pour une étude de cas. Nous évaluons aussi une pratique guidée complète ainsi qu'une consultation avec mise en situation.

La soumission de réflexions reste obligatoire.

En plus, la deuxième année doit inclure au minimum 2 suivis individuels et 8 à 12 séances de groupe, évalués par des rapports de stage.

Septembre 2023

Pour valider la seconde année, il est nécessaire également de construire un business plan.

Votre école propose aussi un suivi à ses sophrologues diplômés pendant la première année d'exercice ?

Oui. Des séances de supervision de groupe sont offertes pendant la première année d'exercice.

Ils bénéficient aussi d'un accès à un workshop, « comment créer son business » et des séances de coaching de business en groupe au cours de cette première année.



Parlez-nous de votre équipe enseignante. Vous êtes beaucoup de femmes ?

Rires. Oui, c'est un fait, nous sommes 12 au total, venant de parcours professionnels différents et apportant chacune notre propre expérience. Surtout, nous avons toutes en commun une profonde conviction pour la méthode sophrologique.

L'anamnèse par exemple est enseignée par le docteur Athina Belsi, enseignant-chercheur à la faculté de médecine de l'Imperial College de Londres et co-responsable du cours de communication clinique au département de chirurgie et de cancérologie de l'Imperial.

Il me semble que votre enseignement englobe aussi un module en santé mentale ?

Oui, car notre directrice de la recherche, Caroline Lafarge, est psychologue agréée et professeure de psychologie à l'Université de West London.

Ses recherches portent notamment sur la santé reproductive et les pertes périnatales, et son expertise s'étend à l'adaptation, la résilience, la croissance post-traumatique et la justice sociale.

Ensemble, nous mettons tout en œuvre pour promouvoir la sophrologie et permettre au grand public d'en mesurer l'efficacité et les bienfaits.

Oui et vous pouvez, à ce titre, nous parler des études randomisées que vous menez.

Nous avons engagé différents partenariats avec des universités de Grande-Bretagne et 2 études ont ainsi été lancées, dont 1 étude pilote sur la gestion de la douleur chronique par la sophrologie.

Nous proposons également un module « sophrologie et sciences » permettant de comprendre où la sophrologie se place dans le monde des thérapies complémentaires qui sont déjà le sujet de plusieurs études scientifiques. Cela permet aussi de mesurer les bénéfices apportés par la sophrologie dans différents domaines.

Cet investissement au plan de la recherche est très précieux pour le monde de la sophrologie. Je crois d'ailleurs que votre école possède de nombreuses affiliations ?

Oui. En 2013, l'Academy était membre de la FEPS, puis elle s'est affiliée à la SFS et au SSP ainsi qu'à l'International Sophrology Fédération et au collège CMA (the Complementary Medical Association).

Audrey, qu'est-ce que l'Academy peut apporter au public français ? Il me semble que vous avez une annonce à faire ?

Oui, très juste, merci Judith. À partir de septembre, l'Academy va proposer des séances de coaching en anglais pour les Français qui ont besoin de savoir s'exprimer à titre professionnel.

Celles-ci seront en visio mais en live avec également des possibilités de se former sur différentes spécialisations en langue anglaise.

Vous trouverez les détails ici :

www.sophroacademy.co.uk/professional-training/guiding-sophrology-in-english/

Voilà qui est prometteur et sans doute très utile à nombre de nos adhérents susceptibles d'intervenir en milieu anglophone !

Audrey, vous le savez, mes interviews des écoles se terminent immanquablement par un mot de la fin

dans lequel je vous demande votre vision de la sophrologie. Quel est le vôtre ?

Notre plus profonde aspiration est de promouvoir la sophrologie dans le milieu anglophone où il y a tant à faire pour en offrir les bienfaits au plus grand nombre en regard des multiples possibilités et solutions qu'elle offre !

Elle est pour moi une possibilité de se reconnecter à soi et d'être acteur de son existence en nous offrant à tous un redéploiement existentiel.

Interview réalisée par Judith DUMAS.

Pour découvrir The Sophrology Academy : www.sophroacademy.co.uk/

Bibliographie



Laurence ROUX-FOUILLET, Créez vos power cartes

Dans l'univers littéraire sophrologique récent, un livre a émergé pour apporter une touche de créativité et de positivité à nos vies bien remplies. "Créez vos power cartes", ouvrage inspirant de Laurence

ROUX-FOUILLET, sophrologue, auteure, formatrice et animatrice radio, offre aux lecteurs une expérience unique et enrichissante.

Ce guide novateur nous plonge dans l'art fascinant de la création de cartes qui peuvent transformer nos pensées et nos émotions. Avec une expertise incontestable, l'auteure nous guide à travers des techniques innovantes pour concevoir et fabriquer des cartes diverses, allant des affirmations positives à la gratitude, en passant par les méditations et les

ressources personnelles. Chaque page est un voyage inspirant vers l'épanouissement personnel.

L'auteure ne se contente pas de fournir des instructions pratiques ; elle partage également des histoires touchantes et des exemples concrets qui illustrent la puissance des power cartes dans notre quotidien. Les lecteurs seront captivés par la simplicité avec laquelle des pensées positives peuvent être matérialisées en de petites œuvres d'art qui rayonnent de bien-être.

Créez vos power cartes va au-delà de la simple lecture pour devenir une expérience interactive, invitant chacun à explorer sa créativité et à cultiver des habitudes positives. En un mot, ce livre est une invitation à cultiver un jardin de pensées positives et à donner vie à nos aspirations intérieures. Une lecture incontournable pour ceux qui cherchent à insuffler une dose d'optimisme dans leur vie quotidienne en se reconnectant à leurs ressources intérieures.

Ed. Robert Laffont, 21€

Un certain regard

MICHÈLE FREUD

J'aime en particulier les rencontres avec les sophrologues, car elles sont une merveilleuse opportunité de se voir offrir en partage un autre regard sur nos pratiques.

Rencontrer Michèle FREUD, parler avec elle de la richesse de son expérience et de ce qu'elle en transmet fut un moment enthousiasmant autant que nourrissant.

Cette enseignante, sophrologue et auteure est également psychothérapeute diplômée en psychopathologie clinique et spécialisée en psychotraumatologie, formée à l'EMDR et à l'ICV¹.

Elle nous évoque son parcours et nous présente son école, exposant aussi les valeurs qui l'animent et structurent son enseignement.

américaine. Basée sur des recherches en neurosciences, l'ICV aide à guérir les traumatismes du passé.

¹ L'ICV, intégration des cycles de vie, est une thérapie créée au début des années 2000 par Peggy Pace, psychothérapeute

Septembre 2023

Rencontre avec une grande Dame de la sophrologie française.

Michèle, vous portez un nom célèbre dans le monde entier, celui de l'inventeur de la psychanalyse.

Je vous pose donc la question, sans aucun doute redondante, qui brule les lèvres de tous ceux qui ne vous connaissent pas : êtes-vous de la famille de Sigmund Freud ?

Eh bien oui, c'est mon arrière grand-père, en filiation directe.



C'est un fameux héritage. En quoi cette filiation a-t-elle influencé le choix de votre métier et la nature de votre pratique ? Peut-on parler d'influence familiale dans votre cas ?

D'une certaine manière, peut-être, mais indirectement.

J'ai utilisé des chemins de traverse pour y parvenir en commençant d'abord par des études de droit, poussée par mon père qui était farouchement opposé à la psychanalyse. Une sorte de réaction sans doute épidermique que j'ai tenté d'analyser par la suite.

Il me semble que la psychanalyse a occupé trop de place dans sa vie et il en a fait un véritable rejet.

En 1938, au moment de l'Anschluss, mes grands-parents sont partis pour Londres avec leurs trois enfants.

Mon père a quitté l'Allemagne à l'âge de 8 ans ne parlant pas un mot d'anglais et s'est retrouvé avec ses frères, certes, dans les meilleurs pensionnats d'Angleterre, mais séparé de ses parents, très affairés par l'installation de cet illustre aïeul à Londres.

Il semble en avoir souffert et en voulait à « la psychanalyse » de lui avoir pris ses parents.

Par ailleurs, une grande partie de ma famille a été déportée dans des camps de concentration. Quatre sœurs de Sigmund Freud restées en Autriche ont aussi péri en déportation. Je ressens à chaque fois une vive émotion lorsqu'on parle de la Shoah, c'est une histoire qui me concerne. Cette souffrance est sans doute inscrite dans ma chair, en tous cas dans mon transgénérationnel et c'est, peut-être, ce qui m'a donné une sensibilité plus aiguë aux souffrances d'autrui.

Du reste, j'ai fait une longue analyse avec une psychanalyste exceptionnelle aujourd'hui décédée, qui m'a fait prendre conscience de l'importance du transfert en tant que levier thérapeutique.

Je crois que la psychologie des profondeurs m'a davantage passionnée que le droit ! À 33 ans, je me suis offert un « passage à l'acte » et me suis formée en psychologie pour devenir thérapeute.

C'est effectivement un âge éminemment symbolique pour un passage à l'acte.

(Sourire). Où vous-êtes-vous formée en sophrologie ?

Je suis une ancienne élève de Jean-Pierre Hubert.

Nous avons cela en commun !

Michèle, pourquoi vous être spécialisée en psychotraumatologie ?

En commençant à recevoir des patients, j'ai pris conscience que la plupart d'entre eux étaient porteurs de traumatismes et parfois de traumatismes complexes et j'ai pu mesurer l'impact des forces destructrices du traumatisme.



John Bowlby en 1951 nous enseignait déjà que nous réagissons à un évènement traumatique en fonction de nos systèmes d'attachement. En d'autres termes, si les fondations ne sont pas solides, l'édifice s'écroule. C'était un constat, sans plus.

Mais que faire et comment faire pour œuvrer à la base pour cette reconstruction ?

La psychotraumatologie s'est alors imposée à moi pour un accompagnement au plus juste.

Durant mes études à l'époque, les troubles de l'attachement étaient très peu étudiés, tout comme les phénomènes de dissociation. On a mis longtemps à penser le traumatisme psychique.

Étudier le traumatisme m'a menée dans les domaines de la physiologie, des neurosciences, de la biologie, la philosophie, et bien d'autres encore. Cela m'a aidée à une meilleure compréhension du phénomène traumatique et surtout à mieux comprendre, à travers la physiologie notamment, combien il affecte le corps et sa place prépondérante dans la guérison, (la sophrologie m'aide dans mes accompagnements en termes d'ancrage et de régulation émotionnelle car impossible d'aborder le trauma sans cette phase essentielle de stabilisation).

Je me sens tellement privilégiée d'avoir pu être le témoin de la profonde métamorphose que la guérison du traumatisme peut apporter à chacun et suis tellement admirative des ressources et compétences que les patients ont pu mettre à jour pour guérir de leurs blessures et améliorer leur quotidien.

À travers cette rencontre, vous souhaitez parler à nos lecteurs de l'école que vous avez créée en 1994, il y a presque 30 ans.

Concernant votre enseignement, votre devise est une citation de Jean Jaurès, « On n'enseigne pas ce que l'on sait, mais ce que l'on est ».

Oui, mais j'aime aussi celle de Socrate que j'ai longtemps citée à mes étudiants le premier jour de leur cursus : « *Tout ce que je sais, c'est que je ne sais rien* ».

Qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

Je suis une passionnée. C'est ma nature, mon ADN. Apprendre, encore et toujours, partager et transmettre sont autant de moteurs essentiels à mon action, ce qui me pousse et me donne l'élan nécessaire. J'aime à transmettre ce que je comprends, ce que je connais et qui prend racine dans la recherche et dans une pratique éprouvée.

Pendant des années, j'ai transmis la sophrologie, à travers un cycle initial sur deux années, puis, très vite, j'ai observé en supervision que les sophrologues mais aussi d'autres praticiens avaient besoin d'un socle solide en psychopathologie, dans leur pratique, par rapport à leur patientèle.

Progressivement, j'ai bâti un cycle de spécialisation en thérapies brèves et sophrothérapie qui constitue aujourd'hui la spécificité de mon école, en rassemblant toutes les techniques issues de mes nombreuses recherches, études et formations comme la psychopathologie clinique -la base- mais aussi l'hypnose, la sophro analyse, la psychanalyse, les neurosciences, les T.C.C., l'EFT, la méditation de pleine conscience, et encore des outils de stabilisation issus de l'ICV ou l'EMDR.

Pour pouvoir mieux comprendre le fonctionnement psychique de l'individu et analyser plus finement les possibilités d'intervention thérapeutique ?

Oui. C'est fondamental ! C'est ainsi que l'on peut offrir une prise en charge adaptée à chaque personne.

Il est important de comprendre les rouages et les mécanismes qui peuvent conduire à une psychopathologie.

Comprendre que la mémoire traumatique peut amener l'être à se fragmenter, que cette réaction, dite de « figement », qui est à l'origine des innombrables symptômes somatiques, comportementaux, relationnels mais aussi émotionnels et cognitifs décrits dans les troubles anxieux post-traumatiques, comprendre aussi qu'un stress post traumatique peut réveiller bien des années plus tard, un trauma ancien...

Anna Freud, ma grand-tante qui m'a tant inspirée, disait « *qu'il faut frapper deux coups pour faire un traumatisme* ». Elle expliquait qu'il fallait distinguer le



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Septembre 2023

trauma qui se passe dans le réel et le traumatisme qui naît par la suite dans la représentation de ce trauma. C'est elle aussi qui, la première, a parlé du concept de résilience en matière de trauma. Boris Cyrulnik l'a citée dans ses tout premiers ouvrages.

Pouvez-vous nous présenter votre cycle de spécialisation ?

Le cycle de « Praticien en thérapies brèves et Sophrothérapeute » que propose l'école court sur 14 mois à raison d'un week-end tous les 2 mois.

Très orienté vers la prise en charge des psychotraumatismes, il comporte aussi de solides connaissances en psychopathologie clinique.

Il permet ainsi d'approfondir les pathologies de dépendance, les troubles du comportement, mais aussi et surtout de l'attachement, les troubles anxieux, le stress post-traumatique et les somatisations de toute nature.

On y propose aussi de nombreux outils de régulation émotionnelle. La stabilisation est essentielle pour aborder les traumas, tout comme l'éducation pédagogique. Expliquer aux patients ce qui leur arrive, à travers la psychoéducation permet de mieux comprendre, de se prendre en charge.

L'objectif de ce cycle de spécialisation est d'acquérir des compétences en matière d'écoute, d'analyse de la demande et d'accompagnement dans la relation d'aide, mais aussi à savoir comment mener une anamnèse dans ce cas, comment se comporter face à des personnes traumatisées.

Les techniques proposées prennent par ailleurs solidement appui sur les neurosciences aux plans théorique et pratique.

Quel est votre public ?

Il est assez varié et se compose de praticiens de la relation d'aide au sens le plus large du terme : surtout les sophrologues bien sûr qui souhaitent continuer à se former, mais aussi hypnothérapeutes, et autres professionnels de la santé et de l'accompagnement thérapeutique. Tous ont à cœur de bénéficier d'outils concrets pour améliorer la prise en charge des personnes qui les consultent.

Oui, et le concret est un peu votre marque de fabrique pédagogique ?

Exactement. Dans nos méthodes pédagogiques, les enseignements théoriques sont communiqués la plupart du temps en amont des cours pour être intégrés préalablement par nos étudiants. Une large bibliographie et de nombreuses annexes sont envoyés à chacun.

Les cours sont illustrés par des études de cas, des vignettes cliniques et une approche concrète de la psychologie.

Les exercices et jeux de rôles en sous-groupes permettent aussi de se mettre en situation, de s'approprier les pratiques en les expérimentant sur soi, et donc d'acquérir une démarche rapidement opérationnelle.

Parlez-nous de votre équipe pédagogique et du lieu de votre école.

Nous sommes situés à Saint Raphaël, au bord de la mer, dans un lieu spacieux, calme et verdoyant. Nous profitons de la nature et du jardin pour certaines pratiques lorsqu'il fait beau.

Notre équipe se compose de formateurs, tous sont des professionnels reconnus exerçant de longue date, toujours en activité, qui partagent leur expérience clinique.

Oui, on peut notamment citer le docteur Michèle Battista, pédopsychiatre et médecin référent du Centre d'Évaluation Pédiatrique du psychotraumatisme au HPU (Hôpital Pédiatrique Universitaire) Lénval de Nice, qui est intervenue dans la prise en charge des victimes de l'attentat de Nice.

Oui, effectivement. C'est une grande chance de l'avoir comme intervenante dans notre école. Elle était d'ailleurs intervenue au congrès de la S.F.S. organisé à St Raphael sur le traumatisme.

Il y a aussi Claude Chatillon, psychothérapeute et sophrothérapeute formée en analyse transgénérationnelle et en psychanalyse et également présidente de la SFS, qui enseigne avec passion.



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Septembre 2023

Également, Jean Didier de Saint Florent, médecin, psychosomaticien et diplômé en Qi gong médical, Valérie Scoglio, psychologue clinicienne, hypnothérapeute et sophrologue, et Xavier Borriglione, sophrologue et ingénieur de formation qui lui intervient dans le petit cursus en sophrologie pour les professionnels de la santé.

Et vous-même.

Oui, j'interviens beaucoup durant ce cursus.

Dans nos échanges, vous avez beaucoup insisté sur la dimension pratico-pratique de votre enseignement. Pouvez-vous développer ?

Outre ce que nous avons déjà dit de nos méthodes pédagogiques, la formation proposée par mon équipe et moi-même offre énormément de protocoles, permettant de s'ajuster à la demande de chacun et de disposer d'un large éventail de possibilités thérapeutiques.

Créer des protocoles nouveaux fait partie de mes nombreuses passions.

Je remercie mes patients qui m'ont tant appris. Il m'est arrivé, dans l'urgence, de concevoir in vivo un nouveau protocole en fonction de la problématique rencontrée... et après la séance de l'écrire... et bien sûr l'aménager en respectant la confidentialité afin d'en faire bénéficier nos étudiants. Nos cours sont aussi revus chaque année à l'aune des dernières recherches.

Cette exigence relève pour moi de l'honnêteté. L'éthique fait partie intrinsèque des valeurs qui me traversent et me structurent. C'est ce que j'ai à cœur d'incarner et de transmettre.

Cela transpire dans vos ouvrages et j'aimerais en citer un à l'attention de nos lecteurs : « Réconcilier l'âme et le corps, 40 exercices de sophrologie » paru en 2007 chez Albin Michel avec un enregistrement audio.

Best-seller dès sa sortie, il a contribué à mieux faire connaître la sophrologie au grand public.

Michèle, pour terminer cet interview, pouvez-vous nous préciser quand démarre la prochaine session de formation ?

Le prochain cursus débute le 14 janvier 2024. Il peut être suivi en présentiel, en distanciel ou en alternant visioconférence et présentiel.

Chère Michèle, je vous remercie chaleureusement pour cet échange. Portez-vous bien et continuez de porter le flambeau de la transmission des savoirs pratiques et théoriques !

Interview réalisée par Judith DUMAS.

Site web de l'école de Michèle Freud : www.michelefreud.com/

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/>