



# Société Française de Sophrologie

## La Newsletter

Mars 2024

### Édito

Cher·e·s Ami·e·s,

Avec l'arrivée du printemps, les jours qui s'allongent, l'énergie qui remonte, nous vous proposons de continuer nos réflexions et rencontres en espérant vous retrouver nombreux et motivés, que ce soit pour échanger ensemble lors des rencontres professionnelles ou à travers les informations diverses que vous pouvez retrouver sur notre site internet.

Toute l'équipe de la SFS a le plaisir de vous adresser cette nouvelle newsletter qui s'enrichit au fil du temps de nouvelles rubriques.

Bonne lecture et merci à vous de soutenir nos actions, n'hésitez pas à nous indiquer vos attentes ou suggestions.

Bien cordialement à tous.

*Claude Chatillon*  
Présidente de la SFS

### Zoom sur nos actions

#### Rencontres Professionnelles de la S.F.S.

C'est avec plaisir que la Société Française de Sophrologie vous propose de nous retrouver à l'occasion de **rencontres professionnelles** pour échanger, débattre, partager, autour des thèmes que la sophrologie soulève.

Ces thèmes sont les témoins de nos pratiques quotidiennes et des sujets concrets à aborder pour réfléchir, progresser, s'enrichir de nos expériences vécues, parfois semblables, parfois différentes.

Ces rencontres se déroulent en visioconférence sous la forme de tables-rondes, d'échanges et de partages d'expériences.

Ce sont donc 3 nouvelles dates qui vous sont proposées pour 2024 : les samedis **16 mars, 8 juin et 21 septembre**.

La **prochaine rencontre** aura lieu le samedi **16 mars 2024 de 9h à 12 h** sur le beau thème de l'alliance, qui signe la rencontre avec « l'Autre », un de nos principes actifs en sophrologie.

Rappelons que ces rencontres professionnelles sont **ouvertes à tous les sophrologues** et aux **stagiaires en formation**.

### Congrès 2024

Réservez votre week-end du **30 novembre et 1<sup>er</sup> décembre**.

Le congrès est actuellement en préparation, et nous vous informerons prochainement du thème qui sera retenu.

### 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.

Pensez également à visiter votre **espace personnel** pour mettre à jour vos **données professionnelles** et publier vos **annonces d'activités**.

### Partenariats

Soucieuse de mettre à disposition de ses adhérents différents services utiles dans l'exercice de leur profession et la gestion de leurs activités, la S.F.S. a noué des partenariats avec plusieurs organismes. Deux de ces partenaires proposent en mars des webinaires/ateliers en visioconférence pour nos adhérents :

- Le 7 mars à 19h30, Mike Procaccia, du **cabinet Mazarin**, animera une visioconférence sur le thème de la gestion de patrimoine.
- Le 12 mars, 4 professionnels de la **plateforme Liberlo** proposent un webinaire sur les stratégies marketing des sophrologues.

Contactez le secrétariat pour obtenir le lien d'inscription.



Mars 2024

## Rencontre Professionnelle

SAMEDI 16 MARS  
DE 9H À 12H

### Comment établir une juste alliance?

Rencontre professionnelle de la S.F.S.  
en visioconférence



La 1<sup>re</sup> rencontre professionnelle 2024 se déroulera le **samedi 16 mars, de 9h à 12h**, en visioconférence.

Le thème en débat est au centre de nos pratiques, puisque c'est **la juste alliance** qui sera abordée.

L'alliance est la clé ouvrant l'accès aux ressources ; encore faut-il que les « 2 parties » s'accordent à la fois consciemment et inconsciemment sur la façon d'y accéder et sur quelles ressources s'appuyer.

Une alliance peut s'établir mais s'est-elle construite sur des bases pertinentes ? Est-ce que le (la) client(e) et le (la) sophrologue vont dans le même sens ?

C'est de ces obstacles dont nous parlerons lors de cette ½ journée professionnelle, leur nature, les solutions adoptées (ou pas), les échecs et les réussites... afin de mieux comprendre les mécanismes mis en jeu dans une juste alliance.

Si vous n'avez pas finalisé votre inscription, il est encore temps de le faire.

[Retrouvez toutes les infos sur cette page.](#)



### Comment établir une juste alliance?

Rencontre professionnelle de la S.F.S.  
en visioconférence



## La librairie de la S.F.S.

POUR LE PROFESSIONNEL DE SANTÉ

### Métasophrologie

Ouvrage collectif sous la direction de Véronique Rousseau

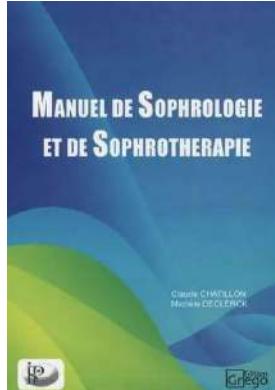


Deux livres ont été ajoutés à la **boutique en ligne**, non pas des « nouveautés » mais des ouvrages de référence en sophrologie, publiés par la Société Française de Sophrologie.

**Métasophrologie**, un ouvrage collectif sous la direction de Véronique Rousseau, où l'on retrouve les contributions d'Agathe Delisle, Benoit Fouché, Claude Chatillon et Chantal Biwer, avec la participation de Gérard Thouraille.

Soutenus par de nombreux cas cliniques, les auteurs revisitent les concepts classiques de la sophrologie au regard des Universels Corporels Inconscients.

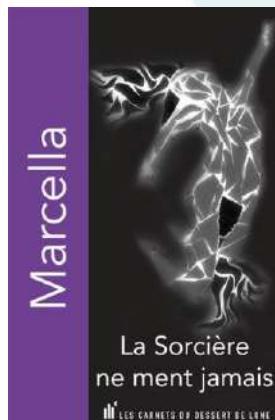
Ed. Robert Atlani, 11.50€



Puis le **Manuel de Sophrologie et de Sophrothérapie** co-écrit par Claude Chatillon et Michèle Declerck, qui reprend les bases de l'enseignement de l'Institut de Sophrologie de Paris, créé par Jacques Donnars.

Ed. Grego, 12€

[Visiter la boutique en ligne](#)



**La Sorcière ne ment jamais** est un recueil de poèmes de **Marcella**.

Mais si cette poétesse publie depuis longtemps et de manière prolixe, la Sorcière ne ment jamais ne ressemble à aucun autre de ses ouvrages.

L'on peut même dire que celui-ci la met à nu et qu'elle nous livre ici, avec



# Société Française de Sophrologie

## La Newsletter

Mars 2024

pudeur et puissance, une fraction d'intimité de son cœur, de son âme, de sa pensée et de ce qui fait sa matière et son être au monde aussi !

*La Sorcière ne ment jamais* est une mémoire, un héritage que l'on pourrait d'ailleurs qualifier de transgénérationnel, celui des femmes dans leur chair, dans leur corps, dans leur cœur, dans leurs savoirs et dans tout ce qui peut leur avoir été transmis de leurs rôles et conditions depuis des millénaires.

*La Sorcière ne ment jamais* témoigne de cette mémoire et Marcella écrit comment on crie, écrit comme on inspire et expire.

La force qui émane de chacun de ses mots se conjugue du vécu de toutes les femmes.

Alors on est saisi, saisi par les mots et par la force qu'ils incarnent.

Chaque vers atteste de l'endurance et de la résilience des femmes.

Chaque vers est un hurlement porteur de sens et d'un message, celui d'un changement de paradigme. Marcella écrit « *je suis capable d'être debout face à vous. Je vous regarde dans les yeux pour vous dire c'est terminé. Je ne recule plus.* »

*La Sorcière ne ment jamais* est un hymne à la sororité. Marcella écrit : et alors « *elle s'ensoleille de ses sœurs nouvelles, leur audace, leur détermination, leur façon de prendre souverainement l'espace.* »

Oui, la sorcière ne ment jamais est un empouvoiement fait de douceur et de puissance entremêlées.

Ce recueil est un cantique pour honorer le féminin. Il évoque aussi l'espérance de ce qui sera, la force et la détermination de le façonner, et, en cela, nous met en mouvement.

Lisons-le !

Ed. Les Carnets du dessert de lune, 7€

Chronique de Judith Dumas

 Centre Evolution Formation Conseil  
Montereau, 3 avril 2024, Propulsez votre activité

professionnelle grâce à une image positive de soi, avec Patricia PENOT et Cécile HAUTECOEUR, photographe

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

Montereau, du 20 au 22 avril 2024, spécialisation **Accompagnement des grands séniors en EHPAD**, avec Christelle BRIOT

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



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

Paris, 13 et 14 avril 2024, spécialisation **Sophrologie et psychotraumatologie**, avec Claude CHATILLON

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

Paris, du 18 au 20 mai 2024, spécialisation **Sophrologie et entreprises**, avec Agathe DELISLE et Annabel GRAGUI-MORAD

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

## **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.

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 invitée·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.

La parole est donnée à **Gérard THOURAILLE**.

**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.*

J'accueille mes sensations. Je les comprends : je les prends avec moi ou plutôt elles me prennent avec elles. Mon paysage mental se découvre et je discerne ses formes, ses contours, ses fluctuations, son impermanence. L'évidente unité de tout ça apparaît et s'impose. Pas de corps d'un côté et d'esprit de l'autre. Rien qu'une indivision somptueuse et banale, chair et âme mêlées. Alors trois mots s'affichent sur mon écran intérieur. Loyauté sincérité simplicité. Chacun désigne ce qu'on appelle une valeur, une notion qui vaut pour moi et qui résonne. Puis, faisant écho à la demande, je choisis la loyauté. Mais j'aimerais qu'elle soit bien comprise. Malgré une référence à la loi dans le mot lui-même, il n'est pas question ici de soumission aux lois arbitraires des humains. Il s'agit du poids et de la dignité d'une attitude, d'un comportement ou d'un état sans calcul ni falsification, simplement sincère et en accord avec la vérité des êtres et des choses. La sincérité et la simplicité lui sont consubstantielles. Or cette triple notion exprime avec bonheur le moment de pleine présence que je vis maintenant.

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

En fait je n'ai pas vraiment choisi. La valeur s'est posée d'elle-même avec la force de l'évidence. Je n'ai pas opté intellectuellement pour une idée abstraite afin d'observer ensuite les effets de ce choix sur mon vécu. La loyauté était déjà là dans toute la largeur de ma situation actuelle. Loyauté sincérité et simplicité habitent le va-et-vient de mon souffle, ce balancement simplement fidèle à l'échange gazeux qu'il assure et à la vie qu'il permet. Elles logent aussi dans la pulsation que je ressens dans la poitrine et parfois jusqu'aux confins du corps, dans ce battement répété qui scande ma présence, dans cet événement simple pour ma conscience même si la physiologie en est complexe. La loyauté réside tout autant dans la pesanteur brute et tranquille de mon corps allongé, assis ou debout. Elle se trouve à tous les niveaux de ma



# Société Française de Sophrologie

## La Newsletter

Mars 2024

profondeur organique, de ses régions, de ses fonctions, de ses échanges, de sa chaleur. Elle circule avec le flux des sensations qui m'arrivent et adviennent telles quelles sans détour. Et quoi de plus loyal que le simple fait de ma conscience sans cesse ouverte à ce qui est et d'abord à elle-même ? Ou que l'immédiat sentiment de ma propre existence, là, entourée d'un monde et à proximité d'autrui ? La valeur « loyauté » ne surplombe pas mon vécu à la manière d'une étoile éclairant un territoire. Elle est, ce vécu même.

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

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

Paysage, la valeur serait le Puy de Sauvagnac en moyenne montagne limousine, une hauteur vaste et boisée que je voyais enfant de la maison de mes grands-parents.

Tableau, elle serait « Impressions, soleil levant » de Monet ou « La fée électricité » de Dufy. Musique, ce serait « Le sacre du printemps » de Stravinski. Sculpture, ce serait « L'éternelle idole » de Rodin. Texte littéraire, elle serait le premier chapitre de « Le bruit et la fureur » de Faulkner ou le dernier chapitre de « Ulysse » de Joyce (deux extraordinaires monologues intérieurs).

### **Si cette valeur était une odeur.**

Ce serait celle de la terre et de l'humus dans un sous-bois en automne.

### **Si cette valeur était un son.**

Ce serait le bruit de la mer : puissance, répétition, immensité.

### **Si cette valeur était un mets.**

Ce serait la tartine beurrée d'un pain croustillant trempée dans un café crème.

### **Si cette valeur était une matière.**

Ce serait le bois d'un meuble en noyer ou en chêne massif.

### ***Si cette valeur enfin était une technique sophrologique.***

Le mot « technique » m'embarrasse un peu à cause de sa connotation contemporaine qui renvoie à un protocole codifié et préétabli. Or la pratique sophrologique est pour moi un art au sens premier : l'accomplissement en devenir d'un ouvrage en train de se faire et dont on ne sait pas au début ce qu'il sera. Inhérentes à la personne humaine, l'indétermination et la liberté rendent cette rencontre des corps et des consciences peu compatible avec un protocole technique. La primauté du vécu fait sortir des orthodoxies... Néanmoins je répondrai ici *la sophronisation de base*, qui n'a rien d'une sophro sommaire pour débutants et opère à un niveau fondamental, *basique*, de notre condition.

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

N'étant ni une référence extérieure ni une boussole orientant l'existence, la loyauté ne me guide pas stricto sensu. Elle semble aller de soi. Ce sont la fausseté, le mensonge et les petites stratégies insincères qui exigent des efforts. Bien sûr une valeur animant l'être humain ne tombe pas du ciel. Elle résulte aussi d'un passé, concerne étroitement le rapport à soi-même et devient aussitôt compréhension d'autrui avec de possibles prolongements d'amitié et de fidélité. Mais l'empathie diffère de la sympathie ou de la compassion. La valeur prend ici en compte ce qui est et en premier lieu la présence d'autrui à la fois radicalement autre et sujet comme moi. Vigueur intérieure plus vécue que pensée, cette loyauté-là n'est pas toujours facile. Elle affecte puissamment la relation (forcément narcissique) à soi. Elle a parfois le visage de la colère. Elle est impitoyable avec les chimères qui flattent notre petit ego, avec les idées prêtes-à-porter derrière lesquelles on s'abrite, avec les soumissions faciles à l'esprit du temps.



# Société Française de Sophrologie

## La Newsletter

Mars 2024

**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.**

Un cadeau en deux parties, adressé aussi à Marcella pour l'exercice qui fut bien plus qu'un exercice de style. D'abord ce sera un *koan* zen et merci au « maître » qui jadis m'a fait comprendre que méditer ne consiste pas à se prosterner devant des effigies : « Si tu rencontres le Bouddha, tue-le ».

Ensuite un court poème en forme de haïku japonais. Écho de la situation sophrologique, il termine mon livre *Psychosomatique et sophrologie*.

« Toujours déjà là  
Pétri de chair et de temps  
Ici ton logis ».

### La bio

Né en 1949, philosophe de formation initiale, kinésithérapeute en 1975, sophrologue depuis les années 80, enseignant aujourd'hui à Bordeaux, Paris et Bruxelles, psychothérapeute de relaxation (2002) ayant enseigné pendant 15 ans à l'université de Limoges, auteur de 3 livres : *Relaxation psychogène et oncologie* (1990), *Relaxation et présence humaine* (2004), *Psychosomatique et sophrologie* (2022) et co-auteur de *Métasophrologie* (2016). Gérard Thouraille est aussi poète.

### 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/>

Société Française de Sophrologie

8, rue des Favorites 75015 Paris - Tél : 01 40 56 94 95

email : [contact@sophrologie-francaise.com](mailto:contact@sophrologie-francaise.com) – site internet : [www.sophrologie-francaise.com](http://www.sophrologie-francaise.com)