



### Edito

Un grand soleil brille sur l'hexagone qui indique déjà l'été.

Il sera agréable, source de repos et de ressourcement pour tous, je l'espère, car pour la SFS, la rentrée s'annonce studieuse :

- Participation à **deux nouvelles réunions à l'AFNOR** pour la création de la NORME relative à l'activité du sophrologue.
- Préparation de **l'Assemblée Générale 2019** qui aura lieu le **11 janvier 2020**. Nous vous y attendons nombreux pour faire le point sur les avancées de la recherche et les nouvelles contraintes et obligations faites aux sophrologues installés.

Profitez de ce temps de vacances et bonne détente à tous !

Chaleureusement,

*Claude Chatillon  
Présidente de la SFS*

### Zoom sur nos actions en cours

#### Norme AFNOR NF SERVICES pour la sophrologie

La deuxième réunion de la Commission pour la création d'une **Norme pour la qualité de service en sophrologie** a eu lieu le 20 juin 2019. La SFS était représentée par sa Présidente.

Les échanges et les discussions avec de nombreux représentants de la sophrologie ont été très riches. Ils ont notamment porté sur la définition de la sophrologie, de ses particularités et domaines d'application, sur l'exercice du métier et de l'attente du public.

La réflexion et le rapprochement des différents points de vue est intéressante et enrichissante bien que la décision prise par application d'un apparent consensus, comme c'est le cas, entraîne de fait un appauvrissement, une certaine insatisfaction, et constitue un expédient plutôt qu'une réelle adhésion.

Il est indispensable de poursuivre, toutefois, afin de défendre nos convictions et de représenter fidèlement la vision de nos adhérents.

La prochaine réunion de la Commission aura lieu le 5 septembre 2019.

#### Médiation

La SFS a conclu une **convention type de Médiation dans l'intérêt de ses membres** avec l'AME (Association des Médiateurs Européens) que vous pouvez souscrire si vous ne l'avez déjà fait par l'intermédiaire d'un Syndicat, d'une autre structure ou à titre particulier.

*Il est rappelé, que la mise en place de la médiation pour les litiges de consommation, est **obligatoire pour tous les professionnels** depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2016, qu'elle est gratuite pour le consommateur (client) et à la charge du professionnel.*

Le contrat a été conclu avec **l'Association des Médiateurs Européens (AME)** aux conditions suivantes : une cotisation annuelle de 15 euros, un engagement de 3 ans (renouvelable ou non), et si médiation demandée un forfait de 250 euros pour la médiation.

Si vous souhaitez en bénéficier en votre qualité de sophrologue installé et **membre de la SFS**, vous pouvez demander au secrétariat de vous envoyer un exemplaire de la convention, que vous remplirez et enverrez directement à l'AME accompagné de votre règlement.

### Le congrès annuel de la S.F.S.

Le 50<sup>e</sup> congrès de la SFS a été dédié au Dr Jacques Donnars, décédé en juillet 2018, qui fut l'un des premiers présidents de la SFS (de 1969 à 1975).

Ce congrès a abordé le thème de l'identité, en présence de près de 200 participants. Deux belles journées denses et riches de partages !

Les Actes du Congrès sont en préparation et seront disponibles pour la fin de l'année. Ils viendront ainsi

s'ajouter aux 5600 ouvrages diffusés chez L'Harmattan par la SFS depuis sa création.

Pour plus d'information :

[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 votre cotisation 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 demi-journée) pour faire découvrir les différents domaines d'application 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, 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 choisissez l'option de menu '**Mes Annonces**'.

## Actualités



## Forum de Sophrologie Plurielle

Comme chaque année, la S.F.S. parraine le Forum de Sophrologie Plurielle qui se déroulera du **13 au 15 septembre 2019** au domaine de Fondjouan, près de Blois.

Pendant ces 3 jours d'ateliers de pratique, les animateurs viennent partager leurs expériences autour des états modifiés de conscience et des pratiques sophrologiques.

Parmi les animateurs du Forum de 2019, de nombreux directeurs d'écoles ou formateurs en sophrologie : Céline Attias, Jean-Pascal Cabrera, Isabel Curtil, Lucie Kiffel, Jean-François Fortuna, Mariama Guillard, Caroline Rome, etc...

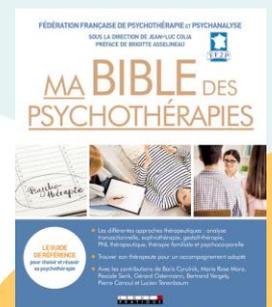
Le Forum de Sophrologie Plurielle est aussi l'occasion de rencontres et d'échanges entre sophrologues confirmés ou non, ou en devenir.

Toutes les informations sur le site dédié : [www.sophrologie-plurielle.fr](http://www.sophrologie-plurielle.fr)

## Les publications

Sous la direction de Jean-Luc Colia, vice-président de la S.F.S., la Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse a réuni dans **Ma Bible des psychothérapies** les principales méthodes de psychothérapie, afin de permettre à chacun de choisir la thérapie et le thérapeute qui lui conviennent.

En quoi consiste une psychothérapie ? Comment bien choisir sa psychothérapie ? Comment s'y retrouver parmi l'ensemble des praticiens certifiés ? Autant de questions essentielles que se



pose toute personne prête à s'engager dans un travail sur soi.

Ed. Leduc, 23€.



Ouvrage collectif sous la direction de Véronique Rousseau, avec la participation de Chantal Biwer, 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€.

## À la une

### Interview d'Isabelle Fontaine

Les 11 et 12 mai dernier se tenait le congrès annuel de la Société Française de Sophrologie à Paris.

Isabelle Fontaine, psychologue clinicienne, sophrologue et trésorière de la SFS y a donné une conférence dont le titre était : « *Immigration, bouleversements de l'identité, adaptation : un peu beaucoup ou pas du tout ?* »

Dans cette allocution d'une grande richesse émotionnelle, Isabelle Fontaine nous révèle avec pudeur et délicatesse une partie de son histoire personnelle.

### *Isabelle, comment vous est venue l'idée de cette conférence ?*

À partir du moment où le thème de l'identité a été choisi par la SFS pour le congrès 2019, il m'est venu spontanément, comme une évidence, de raconter ma propre histoire, celle de ma construction identitaire en tant qu'immigrée portugaise, fille d'immigrés de la première génération.

Mais comment en parler ? Était-ce le lieu, et ce sujet, n'aurait-il pas une charge affective trop importante ? C'est autant de questions que je me suis posée.

Très vite, toutefois, il m'est apparu que ne pas le traiter eut été une trahison.

Le traiter est alors devenu un cadeau. À mesure de la construction du texte de ma conférence et de la sélection des photos et musiques qui l'accompagnent, je me sentais remplie d'une joie profonde. Ce sujet était mon évidence.

*Dans cette conférence vous évoquez l'expérience de l'immigration et de l'intégration des populations portugaises arrivées en France il y a une cinquantaine d'années. En quoi est-ce en lien avec l'identité ?*

À titre personnel, il s'est agi de donner la parole à la petite fille à l'intérieur de moi pour lui permettre de raconter sa construction identitaire dans le temps, au sein de sa famille, sa région d'adoption après l'incompréhension du départ, par l'intégration de ses deux langues vivantes, à la rencontre de deux cultures et au prisme de sentiments ambivalents, mêlés de honte et d'espoir tout à la fois...



*En quoi la sophrologie peut-elle être une aide précieuse dans un contexte d'immigration et d'adaptation ?*

La sophrologie est au cœur de l'estime de soi et de la construction identitaire.

Jacques DONNARS, qui fut mon enseignant et auquel nous avons rendu hommage pendant ce congrès, parlait du « Moi ricaneur » pour désigner l'ego, par opposition au moi humble, puissante force d'intégration et de construction de la personnalité.

Bernard JEANROY, qui fut un autre de mes enseignants ô combien important pour la sophrologie que je suis, disait « *l'inspiration c'est le contrôle, la maîtrise et l'expiration, c'est la pauvreté, la nudité de l'être intérieur* », et cela peut devenir notre posture aussi. C'est là notre trésor, c'est là que réside pour chaque sophrologue la possibilité d'accompagner autrui.

Humblement, on aide aussi par ce qu'on a traversé.

Dans ce qui nous rapproche de notre propre histoire, on entre en empathie dans le respect de notre réalité objective, permettant ainsi à l'Autre d'être là, dans son humanité, dans cet instant où il écoute ce qui résonne en lui, où il en est dans son processus d'adaptation...

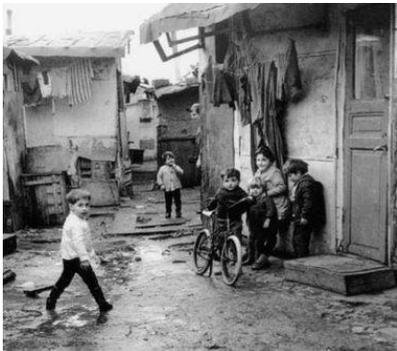
Par une forme de résonance, on vient s'interroger : « *qu'est-ce qui se passe en moi dans ce que l'Autre me raconte ?* », c'est alors que commence le partage d'expérience, sans que rien ne soit dit parfois, dans une posture d'accueil pleine et entière, d'écoute bienveillante et d'humilité aussi.

Loin de toute forme de protocole préétabli, préconstruit, dans le respect de l'unicité de la personne humaine, le sophrologue invite l'Autre à se dire. Il lui offre la liberté d'accueillir ses émotions au sens ou l'entend une auteure comme Alice MILLER et en cela, il lui permet d'intégrer les différents aspects de son identité.

### **Isabelle, que retirez-vous de cette expérience ?**

Pendant tout le temps de la construction de ce texte, j'ai beaucoup écouté « *Mon cœur s'ouvre à ta voix* » de Camille Saint-Saëns.

Mais, plus que tout, l'accueil et



l'écoute qui m'a été réservée par les sophrologues présents lors de ce congrès m'a permis de parler en confiance, de la construction et de la soutenance du moi.

### **Isabelle Fontaine, je vous remercie pour ce beau témoignage.**

La conférence d'Isabelle a été déposée au musée de l'immigration à Paris. Nous vous tiendrons informés de la date à laquelle elle sera consultable. Le texte de cette conférence paraîtra également dans les Actes du Congrès de la SFS publiés à l'Harmatan.

**Propos recueillis par Judith DUMAS**

## 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/)