



Edito

Voici venir le joli mois de mai qui, déjà, pointe le bout de son nez... et pour le célébrer nous vous attendons nombreux pour **notre Congrès les 11 et 12 mai** à Paris !

A cette occasion, nous rendrons hommage à Jacques DONNARS, décédé en juillet 2018, pionnier de notre discipline et l'un des premiers Présidents de la SFS.

La Sophrologie dans les années 70 se cherchait.

Elle s'est aujourd'hui développée et professionnalisée pour le meilleur comme pour le pire.

Ainsi, des contraintes, des normes, des obligations ne cessent de jaillir, justifiées parfois, envahissantes à d'autres moments et souvent, hélas, réductrices pour la **créativité** de notre pratique.

À nous, à Vous, alors, de maintenir un esprit plein de **curiosité**, de **bienveillance** et de **fécondité**, inspirés par le désir de démontrer que l'être humain peut toujours et encore déployer sa conscience.

Organisés depuis plus de 50 ans autour de différents thèmes clefs, à la fois rencontres, partages et réflexions, les **congrès de la SFS** continuent d'exister grâce à votre participation et votre soutien.

Nous vous en remercions !

Rappel : il n'y aura pas de congrès en décembre 2019.
Prochain congrès : **décembre 2020**.

Claude Chatillon
Présidente de la SFS

Zoom sur nos actions en cours

Norme AFNOR NF SERVICES pour la sophrologie

Le Conseil d'Administration de la SFS a opté pour une **participation aux travaux de la Commission AFNOR** sur la prochaine année. Cette commission concerne la création d'une Norme Française pour le métier de Sophrologue.

Nous pourrons ainsi informer nos adhérents sur les exigences relatives à cette norme et susceptibles de s'appliquer au **métier de Sophrologue**. Quelles que

soient ces exigences toutefois, il appartiendra à chaque professionnel en exercice de s'y référer et d'obtenir une certification, le cas échéant, la Norme étant d'application volontaire.

Nous vous tiendrons informés de l'évolution des travaux.

Réseau des Ecoles de la SFS

Actuellement 13 Ecoles membres de la SFS sont habilitées à préparer au **titre de Sophrologue** obtenu par la SFS et **inscrit au RNCP**. Vous trouverez la liste de ces Ecoles sur le site Internet à la rubrique **Ecoles affiliées**.

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 un contexte de manifestations des gilets jaunes.

Le voici donc, 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

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 demi-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 intéressants 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**'.

Les publications

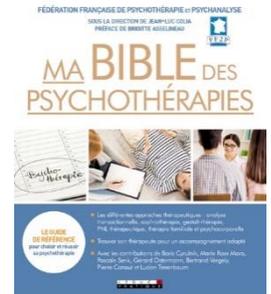


Les Actes du Congrès de Saint-Raphaël, en décembre 2017, ont été publiés et sont disponibles en librairie ou à la SFS.

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

Ed. L'Harmattan, 12,50€.

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 les mieux adaptés à leurs attentes.



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€.

Actualités

Journée mondiale de la fibromyalgie



Le **12 mai 2019**.

L'objectif de cette journée sera de sensibiliser les gouvernements, les institutions et les médias sur la situation des personnes qui souffrent de ce syndrome pourtant reconnu depuis 1992 par l'Organisation Mondiale de la Santé et classifié en rhumatologie.



Journée mondiale sans tabac

La Journée mondiale sans tabac, le **31 mai 2019**, portera sur les nombreuses

répercussions d'une exposition au tabac sur la santé pulmonaire dans le monde.

Nombreux sont les sophrologues qui reçoivent dans leurs cabinets des personnes cherchant à se libérer de leur dépendance et à apprendre à mieux respirer grâce à la Sophrologie.

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.

Durant 3 jours, autour d'ateliers pratiques, les animateurs, sophrologues ou thérapeutes, viennent partager leurs expériences autour des états modifiés de conscience et des pratiques sophrologiques.

Toutes les informations sur le site dédié : www.sophrologie-plurielle.fr

À la une

La sophrologie et le sujet âgé

Les 4 et 5 avril dernier avait lieu le 7^e congrès organisé par la Société Française de Gériatrie et gérontologie sur le thème "**fragilité du sujet âgé**".

Mais qu'est-ce, au juste, que vieillir et en quoi la sophrologie peut-elle être une aide ?

Entretien avec **Sandrine Mareschal**, sophrologue spécialisée et diplômée du DU de Gérontologie de l'Université de Lyon.



Sandrine, pouvez-vous nous définir en quelques mots simples le processus du vieillissement ?

Vieillir c'est faire face à l'usure du corps physique, qui entraîne une altération de l'état

mental, émotionnel et social.

Vieillir c'est donc aussi souvent percevoir son corps à travers des douleurs, parfois même s'en déconnecter. C'est également bénéficier d'un sommeil de moins bonne qualité.

Les sens aussi s'altèrent : la vue, l'odorat et le goût diminuent. Le toucher est souvent moins sensible et des problèmes d'audition s'installent, rendant parfois la communication plus difficile.

Les personnes âgées peuvent alors se replier sur elles-mêmes et, progressivement, sortir moins, être moins désireuses de découvrir le monde qui les entoure. Le lien social, doucement, se dégrade.

La peur peut être omniprésente : peur de chuter, d'être malade, de mourir...

Vieillir, c'est faire le bilan de sa vie et c'est parfois se réfugier dans le passé.

La sophrologie, on le comprend, prend toute sa place auprès de l'âge d'or !

Parlez-nous de votre accompagnement auprès des personnes âgées.

La sophrologie permet aux personnes âgées de reprendre contact avec ce corps qui évolue, cela même alors qu'il répond moins bien qu'avant, afin de renforcer le schéma corporel et la conscience du corps. Les relaxations dynamiques, bien adaptées aux possibilités de chacun, permettent de vivre le corps en mouvement dans le respect et la ré-exploration de ses possibles.

Les sophromnésies senso-perceptives offrent de revivre des moments heureux et de ramener cette joie dans l'ici et maintenant. Le regard sur la vie est alors modifié pour prendre à nouveau le temps de se réjouir des instants de bonheurs quotidiens, en



renforçant les capacités de plaisir et d'émerveillement.

À l'appui des RD2, les sens se redécouvrent.

La sophrologie renforce ainsi l'autonomie de la personne âgée dans le respect de ses possibles et de ses besoins.

Faire ce métier est très enthousiasmant.

Pour ma part, rien ne me rend plus heureuse que de voir les visages progressivement s'ouvrir et rayonner d'un sourire serein, à mesure des séances.

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, 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

Site : www.sophrologie-francaise.com

Facebook : www.facebook.com/Societe-Francaise-de-Sophrologie-135448246473703/