



Novembre 2019

Edito

Avec l'automne et l'amorce de l'hiver arrive le temps de nos rencontres festives et actives :

- Notre Assemblée Générale annuelle : le **11 janvier 2020**,
- La Journée Professionnelle de la SFS : Le **25 janvier 2020**,
- Le Congrès de recherche de la SFS : les **5 et 6 décembre 2020**

Merci de noter ces dates et de vous mobiliser plus que jamais à nos côtés, car cela bouge en ce moment pour la sophrologie....

Outre les réunions **AFNOR** pour la création d'une norme de l'activité du sophrologue, l'**INSERM** effectue en ce moment un **rapport destiné aux professionnels de santé**, dans le cadre d'une convention avec le ministère de la santé, visant à évaluer les différentes pratiques dites « non conventionnelles » à visée thérapeutique et notamment la sophrologie.

La SFS reste toujours active pour contribuer ou participer aux **événements organisés autour de la recherche et de la réflexion en sophrologie**, aussi bien qu'au métier de sophrologue dont il est débattu actuellement en vue de la mise au point d'une Norme relative à la pratique et au métier de sophrologue.

Une nouvelle réunion est prévue à **l'AFNOR en novembre**, J'y serai présente pour représenter le courant de la SFS.

Pour rappel, nous avons par ailleurs négocié un contrat de groupe pour les **assurances Responsabilité civile et protection juridique** et une convention de groupe pour l'accès à un **Médiateur de la consommation**, adhésion obligatoire pour tout professionnel en exercice.

Ainsi que vous le constatez, nous voilà mobilisés en cette rentrée pour **soutenir et promouvoir la sophrologie et le métier de sophrologue** ! Alors bel hiver à tous et faites-

nous parvenir vos suggestions, vos idées et propositions.

Claude Chatillon
Présidente de la SFS

Zoom sur nos actions en cours

Participation à l'évaluation en cours à l'INSERM

Comme annoncé dans l'éditorial, une **évaluation est en cours sur l'efficacité de la sophrologie**.

Ce travail effectué par un docteur en Santé publique présente dans une première partie un historique, des généralités sur la pratique évaluée, et dans une seconde partie, une revue de la littérature scientifique colligeant les études évaluant l'efficacité clinique et la sécurité de la pratique évaluée.

La SFS a été sollicitée comme d'autres acteurs de la sophrologie, et nous apportons notre concours à cette recherche très utile notamment pour toute la partie concernant l'histoire de la sophrologie en France de ses débuts à nos jours.

À ce titre, merci de nous faire part de vos connaissances, recherches ou écrits suffisamment étoffés pouvant rentrer dans le cadre de cette étude.

La Journée Professionnelle de la SFS : 25 janvier 2020 !

En attendant notre **Congrès de décembre 2020**, nous vous proposons de réfléchir ensemble sur le thème de la surcharge mentale. Le programme détaillé vous sera adressé.

Norme AFNOR NF SERVICES pour la sophrologie

La quatrième réunion de la Commission pour la création d'une **Norme pour la qualité de service en sophrologie** a eu lieu le 17 octobre 2019. La SFS était représentée par sa Présidente.



Les échanges et les discussions avec de nombreux représentants de la sophrologie vont dans le bon sens.

Prochaine réunion en **décembre 2019**.

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

Ces actions ont un coût, la participation aux réunions AFNOR est en effet payante au prorata de la représentativité de la structure et le contrat se renouvelle annuellement.

C'est pourquoi **votre soutien par le biais de vos adhésions est primordial** et nous permet pour l'instant d'être présent à la table des discussions.

Médiation – Rappel

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^{er} 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 (info@sophrologie-francaise.com) de vous envoyer un exemplaire de la convention, que vous remplirez et enverrez directement à l'AME accompagné de votre règlement.

Les infos pratiques adhérents

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

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**'.

Journée Professionnelle

La S.F.S. organise le **25 janvier 2020** une Journée Professionnelle sur le thème de **la surcharge mentale**.

La sophrologie, par son approche psychocorporelle, représente un moyen très pertinent pour aborder cette problématique des temps « modernes ».

Comment le sophrologue confronté à cette souffrance ou difficulté peut-il accompagner ses consultants ? Quelle approche sophrologique envisager, quelles techniques utiliser ?

La S.F.S. vous propose de réfléchir et de partager nos expériences autour de 3 thèmes : **la performance au travail, l'explosion des rythmes sociaux, les difficultés scolaires**.

Le nombre de participants est limité à 60 personnes, de façon à laisser à chacun la possibilité de d'exprimer et de partager ses expériences et ses questionnements.

Date limite d'inscription : 15 décembre 2019.

Toutes les informations sur notre site : www.sophrologie-francaise.com

Actualités



Fête du Bien-Être à Samois-sur-Seine (77)

La 5^e édition de ce salon se déroulera les 16 et 17 novembre et rassemblera des professionnels locaux dont l'activité est liée au Bien-Être : médecines douces et naturelles, développement personnel, et produits bio

dans une attitude positive, de respect de soi, des autres et de la nature.

Ces journées sont placées sous le signe de la convivialité et de la proximité, afin de favoriser les

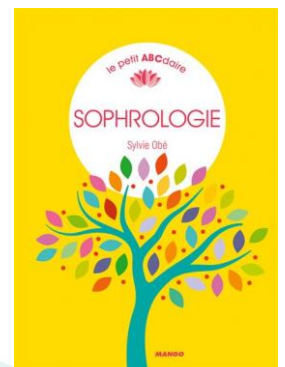
moments d'échanges, de rencontres, et de découverte des pratiques.

Mais comment choisir son thérapeute ? Comment rencontrer le professionnel dont j'ai besoin ? Comment acheter des produits BIO ? et en plus près de chez moi ?

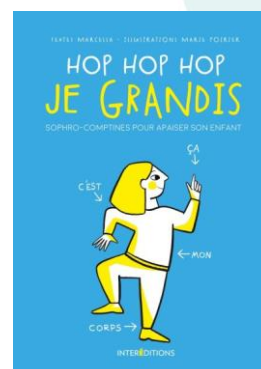
[La Fête du Bien-Être](#)

Les publications

Dans son *Petit Abécédaire de la Sophrologie*, Sylvie Obé présente les principales techniques de respiration, de relaxation musculaire ou de libération des tensions physiques, psychiques et émotionnelles. Destiné au grand public, on y retrouve les grands thèmes de la sophrologie : gestion du stress, confiance en soi, apprivoiser ses émotions, améliorer la qualité du sommeil ou encore se projeter positivement dans l'avenir. Au fil des mots-clés de ce répertoire ludique, Sylvie Obé propose des exercices simples, pratiques, efficaces et réalisables à n'importe quel moment de la journée.



Ed. Mango, 10€.



Hop Hop Hop je grandis, un livre de sophro-comptines construit sur un double territoire, celui de la sophrologie et de la poésie.

Dans cet ouvrage, Marcella, écrivaine et sophrologue, propose d'emmener l'enfant de 4 à 9 ans, mot après mot, dessin après dessin, geste après geste, dans la

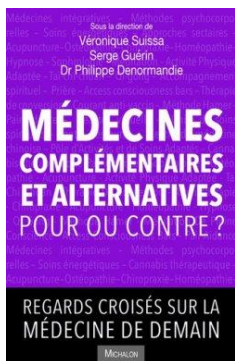
méthode sophrologique originelle, librement traduite en poésie.

Novembre 2019

Cette aventure sophrologique se vit sur 52 sophro-comptines ayant pour fil conducteur les 4 premiers degrés de la relaxation dynamique et leurs techniques spécifiques associées.

Textes de Marcella, illustrations de Marie Poirier.

Interéditions, 16,50€.



Médecines complémentaires et alternatives – Pour ou Contre ? Regards croisés sur la médecine de demain

Homéopathie, hypnose, sophrologie, ostéopathie, méditation, chiropraxie, soins énergétiques...

Avec plus de 400 pratiques actuellement répertoriées, les

médecines complémentaires et alternatives (MCA) alimentent le débat public en France, où nombreux sont ceux qui, de plus en plus, se tournent vers des méthodes de soins alternatives. Que sont exactement ces médecines complémentaires ? Sont-elles bénéfiques pour notre santé ? De quelles façons distinguer les approches de soins sécuritaires des méthodes douteuses, voire sectaires ? Comment identifier les pratiques adaptées à nos besoins ? Doit-on favoriser leur intégration ou au contraire les exclure de notre système de soins ?

Coordonné par une psychologue, un sociologue et un médecin, ce livre est le fruit d'une collaboration inédite entre professionnels de santé, patients, experts, élus politiques et représentants institutionnels. Font partie des contributeurs Anne Almqvist, membre du CA de la S.F.S et Isabelle Talpain, membre de la S.F.S.

Ed. Michalon, 24€.

Réseau des écoles

La formation continue et les rencontres entre sophrologues sont une partie essentielle du métier de sophrologue.

Voici une sélection des activités proposées par les écoles membres à la S.F.S.

Institut Européen de Sophro-Analyse – IESA

Aix-en-Provence, les 16 et 17 novembre 2019, **week-end Découverte**



Explorer et pacifier l'Enfant Intérieur dans le souffle de la bienveillance avec les outils de la Sophro-Analyse Intégrative.

[Plus d'infos sur le site web](#)

Cassiopée Formations



Chatou, du 26 au 28 novembre 2019, spécialisation **Sophrologie et Maternité**

Pour élargir votre champ de compétences à la préparation à l'accouchement et l'accompagnement du post-partum, des stérilités psychogènes et des PMA (procréation médicalement assistée).

[Plus d'infos sur le site web](#)

Institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris – ISSP

Paris, le 30 novembre 2019, spécialisation **Sophrologie et gestion du stress**



Pour comprendre les mécanismes et les conséquences du stress et intervenir avec la sophrologie en milieu professionnel.

[Plus d'infos sur le site web](#)

Ecole Alsacienne de Sophrologie – EAS

Strasbourg, du 24 janvier au 5 juillet 2020, cycle de **spécialisation en accompagnement thérapeutique**, ouvert aux sophrologues diplômés (ou proche de) venant d'autres écoles et/ou sophrologues installés.



Novembre 2019

5 séminaires de 3 jours, sujets traités spécifiques à chaque séminaire

[Plus d'infos sur le site web](#)

À la une



Interview de Anne Mithieux

Anne MITHIEUX, bonjour, vous êtes sophrologue et enseignante en sophrologie à l'ESSA, installée au Perreux-sur-Marne en Île-de-France depuis 2009.

Dans le cadre de votre pratique, vous accompagnez notamment la douleur chronique depuis 10 ans et en particulier l'endométriose dont vous allez nous parler aujourd'hui.

En effet, merci de me donner la parole sur ce sujet qui me tient très à cœur.

L'endométriose est reconnue comme une maladie chronique. Il s'agit d'une pathologie de l'endomètre, c'est-à-dire de la muqueuse interne de l'utérus.

Dans cette pathologie les cellules de l'endomètre migrent de l'utérus via les trompes de Fallope et colonisent les organes environnants : vessie, ovaires, vagin, rectum, ligament sacro-iliaque, voire même des organes situés plus haut dans certains cas graves.

Anne, combien de femmes sont concernées aujourd'hui par cette pathologie ?

On estime aujourd'hui selon les statistiques les plus récentes qu'une femme sur 10 est atteinte d'endométriose.

Toutefois il s'agit là sans doute d'une sous-estimation. En effet, la médiatisation de cette maladie est assez récente. La première journée de l'endométriose a été organisée en mars de l'année dernière.

Ceci est porteur d'espoir que plus de femmes soient diagnostiquées car actuellement il faut entre 6 et 10 ans pour diagnostiquer la maladie.

On sait effectivement que le diagnostic de l'endométriose peut demander du temps avant d'être posé. Quelles en sont les répercussions pour les femmes concernées ?

La particularité de cette maladie est qu'elle comporte diverses facettes : tout d'abord une dimension de douleur chronique mais aussi de douleur psychique et de difficultés comportementales le cas échéant.

En effet, à la douleur vécue dans la réalité de la femme vient se superposer la douleur de ne pas être reconnue dans cette douleur, et la difficulté à surmonter une certaine incapacité parfois, à accomplir les tâches du quotidien. Elle peut aussi perturber durablement le sommeil.

La période d'errance entre le ressenti des premiers symptômes et le diagnostic de la maladie contribue à créer une douleur majeure, physique et psychique.

Comment s'exprime cette maladie et quelles thérapies sont actuellement proposées ?

Le diagnostic de l'endométriose est souvent réalisé à l'appui d'une IRM, mais quelquefois cette maladie est asymptomatique et s'exprime lors d'un désir d'enfant rendu plus compliqué.

Les symptômes de l'endométriose sont ainsi divers et variés, mais la douleur chronique est majoritairement exprimée par l'ensemble des femmes concernées.

Cette douleur par ailleurs n'est pas calmée autrement que par des antalgiques puissants et/ou une hormonothérapie.



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Novembre 2019

Les médications proposées permettent d'améliorer le soulagement de la douleur. Toutefois, il faut comprendre qu'il y a une véritable usure au fil du temps à être submergée par des vagues de douleur allant de quelques jours dans le mois à des douleurs quasi constantes.

On observe aussi quelquefois des dyspareunies lors des rapports sexuels.

On le comprend donc, dans l'endométriose il est question pour reprendre votre formule, « d'un esprit douloureux dans un corps douloureux ». Est-ce cela qui peut être prise en charge en sophrologie ?

Dans l'accueil le sophrologue écoute activement la façon dont la femme vit son endométriose, car cela touche tellement de facettes possibles : la sexualité, le corps, la façon de vivre le corps, le désir de maternité, la gestion de la douleur...

Il s'agit d'accueillir cette femme qui subit la douleur parfois depuis longtemps pour lui permettre de se sentir à nouveau actrice de sa vie.

Parce que l'empreinte de la douleur est souvent forte et sédimentée depuis longtemps, il va s'agir de la reconnecter à ce qui se passe en elle, c'est-à-dire au corps senti !

Il s'agit bien sûr de faire un état des lieux en accueillant la réalité objective de la personne, mais en renouant aussi avec les autres sensations corporelles non désagréables afin de soutenir la zone qui souffre.

Replacer l'endométriose dans le corps qui vit pour se reconnecter à son intime, à cette intuition intime de « là où je vais » afin de réactiver des projets dans une perspective d'avenir plus apaisée.

Quelle approche, quels protocoles en particulier peuvent être proposés dans l'accompagnement sophrologique ?

Par la détente musculaire, la respiration abdominale et le mouvement fluide du ventre, le sophrologue propose de ramener une mobilité douce et indispensable dans une maladie où le corps est souvent figé, contracté du fait des adhérences.

En accompagnant la gestion de la douleur, on autorise une prise de recul permettant à chaque femme de se réapproprier ses ressources et ses capacités dans sa possibilité à se réconcilier avec ses perspectives d'avenir ! Elle peut alors renouer avec son énergie vitale et s'inscrire dans un nouveau cercle vertueux.

Enfin, il y a une possibilité d'un travail de groupe qui rompt l'isolement et permet de réintégrer une dynamique collective lorsque celle-ci fait défaut.

Anne, je vous remercie pour ce partage très enrichissant qui devrait passionner nos lecteurs !

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

Instagram :

www.instagram.com/societe_francaise_sophrologie