

Edito

Voici déjà septembre et la rentrée qui s'annonce pour nombre d'entre nous.

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.

Deux nouvelles réunions sont prévues à **l'AFNOR**, le 5 septembre et plus tard en octobre. J'y serai présente pour représenter le courant de la SFS.

Les travaux avancent très lentement en raison de la recherche *sur chaque point abordé* d'un consensus, ce qui implique pour le CA qui vous représente un gros engagement en termes de temps et de travail.

Nous continuons par ailleurs à vous proposer des rencontres de réflexions et de recherche avec les **Congrès et Journées Professionnelles**, et à animer et structurer la formation, à travers notre réseau d'Écoles habilitées à préparer à l'obtention du **titre de sophrologue inscrit au RNCP**. Ainsi 14 écoles font partie du réseau (informations et liste des Centres préparateurs sur notre site Internet).

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 le métier de sophrologue** ! Alors bonne rentrée à tous et faites-nous parvenir vos suggestions, vos idées et propositions.

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^{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 Journées de la SNCLF

Les journées de Neurophysiologie clinique, organisées par la Société de Neurophysiologie clinique de langue française (SNCLF) se veulent l'interface entre pratique de neurophysiologie clinique, nouveautés cliniques et recherche dans les domaines de la neurologie et des neurosciences. Conférences, communications et ateliers sur les avancées scientifiques et médicales réunissent experts et exposants.



Anne de Villepin psychiatre et sophrologue, membre de la SFS (commission Recherche) et de la SNCLF y a proposé une conférence sur la neurophénoménologie attentionnelle des états méditatifs. Devant un public impliqué et réactif, elle a posé la question, à

l'heure de la médecine par les preuves, de la place à accorder aux pratiques psychocorporelles au sein des diverses pratiques non médicamenteuses. Pratiques pour lesquelles constat est fait de la difficulté des neurosciences à apporter des preuves reproductibles. À partir des travaux préliminaires de Lutz et Travis présentés ainsi que de la pratique phénoménologique proposée, Anne de Villepin a illustré les différents processus cognitifs attentionnels rencontrés au cours des états méditatifs. Les participants expérimentant ainsi les processus de réduction et d'élargissement de

conscience de soi dans leur environnement pouvaient constater de manière empirique la création d'une dynamique de régulation et d'adaptation entre cognition, émotions saillantes et motricité. Si de nombreuses études existent sur les effets neurophysiologiques des états méditatifs, très peu d'études sont conduites sur le vécu du pratiquant or une telle approche phénoménologique des processus d'attention et de conscience, concluait Anne de Villepin, ouvre de nouvelles perspectives dans la compréhension neuroscientifique des interventions non médicamenteuses. Anne de Villepin a également présenté son point de vue sur l'évaluation de ces interventions dans un poster « *Comment évaluer la sophrologie ? Entre pratiques empiriques et apport des neurosciences* », poster exposé aux journées de Nancy et maintenant visible au siège de la SFS.

Le Docteur Benoit Fouché, membre de la commission Recherche, et Geneviève Vermeil, secrétaire générale, étaient présents aux côtés d'Anne de Villepin, participant à l'atelier de « *Focalisation attentionnelle, sophrologie, neurofeedback* » organisé en parallèle des conférences. Cet atelier a été l'occasion pour Anne de Villepin de poser les repères majeurs de la sophrologie et les pratiques vécues au cours de l'atelier sans et avec neurofeedback qui feront l'objet d'une réflexion au sein de la commission Recherche dans la continuité du travail d'Anne de Villepin.

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 !

Septembre 2019

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



Festival Cinopsy's

Les **11, 12 et 13 octobre 2019**, la Fédération Française de psychothérapie et psychanalyse (FF2P) organise la 4^e édition du festival de cinéma **Cinopsy's, à Bordeaux**. Thème de cette année : « Amour et Sexualité ».

Parrainé par Marie-Christine Barrault et Sophie Peters et avec comme invité d'honneur Alain Hénil, cet évènement original et grand public met le 7^e art à l'honneur et permet aux psychopraticiens d'expliquer les métiers et les approches de la psychothérapie au plus grand nombre.

Comme les années précédentes, autour des films et des « P'tits dej avec mon psy », de nombreux spécialistes répondront à vos questionnements et vous permettront peut-être de porter un regard nouveau sur ces notions fondamentales et existentielles.

Fort d'un programme de trois jours de rencontres, d'échanges et de réflexion dans un environnement décalé, le festival Cinopsy's illustre l'évolution de la psychothérapie et abordera la discipline sous toutes ses facettes.

Les publications



Chaque année la S.F.S. publie chez L'Harmattan les **Actes du Congrès**, qui regroupent les conférences des intervenants autour du thème débattu.

La collection s'enrichit chaque année d'un nouvel ouvrage. Les Actes sont disponibles sur les sites de vente en ligne, en

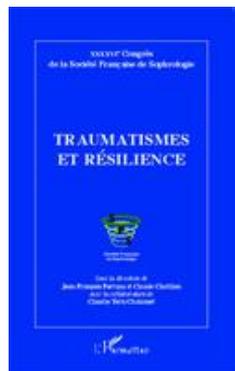
librairie ou sur le site de la S.F.S.

Un chiffre : sur les cinq dernières années, plus de **5600 ouvrages ont été diffusés** auprès des sophrologues et du grand public, contribuant à améliorer l'image de marque de la sophrologie, à la faire connaître comme ce qu'elle est réellement et à diffuser les connaissances et les avancées



dans les différents domaines d'application.

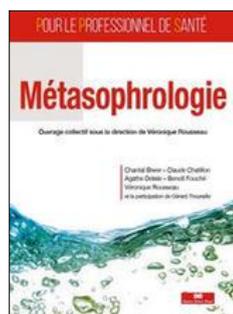
Parmi les dernières publications les plus appréciées, citons **Corps Conscience Inconscient** (2016), **Le temps des émotions** (2014), **Traumatismes et résilience** (2013). La liste complète se trouve sur le site de la S.F.S.



www.sophrologie-francaise.com

Ed. L'Harmattan.

Ouvrage collectif sous la direction de Véronique Rousseau, avec la participation de Chantal Biber, 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 de Pascale Jeully Forgue

Pascale Jeully Forgue, bonjour, vous êtes médecin généraliste et sophrologue.

Dans le cadre de votre travail, vous accompagnez souvent vos patients pour des douleurs chroniques.

Pouvez-vous nous définir de quoi il s'agit en quelques mots ?

Il s'agit d'une douleur qui s'est installée, qui résiste aux antalgiques, va durer dans le temps au-delà de 3 mois et souvent s'amplifier pour finir par prendre toute la place dans la vie du patient et capter son attention en permanence.

Quelles sont les pathologies classiquement associées aux douleurs chroniques ?

Il y a les douleurs mécaniques de type arthrose, les douleurs inflammatoires des maladies rhumatologiques, telles que la polyarthrite rhumatoïde et la spondylarthrite ankylosante et les douleurs cancéreuses.

On distingue également les douleurs neurologiques telles que les lombosciatalgies, les névralgies cervico-brachiales et les douleurs de la sclérose en plaques mais aussi les fibromyalgies... La liste est longue.

Quelles situations observez-vous ?

Lorsqu'il consulte, le patient attend souvent une solution immédiate relativement à la douleur chronique.

Son parcours est essentiellement médicamenteux : il passe souvent par un centre antidouleur ou un service spécialisé en rhumatologie.

Lorsque cela ne fonctionne pas il faut pouvoir lui proposer une alternative dans le cadre d'une prise en charge globale.



Septembre 2019

Quelles sont les conséquences de la douleur chronique sur la vie du patient ?

Le patient atteint vit une souffrance permanente, qui capte son attention, happe ses forces et épuise ses énergies.

Cela a souvent des répercussions sur sa vie sociale aux plans professionnel, familial et amical. Il se sent parfois enfermé dans un « corps de douleur ». La question d'une prise en charge globale se pose alors avec acuité. Que peut-il mettre en place dans sa vie pour une conduite plus autonome dans la gestion de la douleur ?

En quoi la sophrologie est-elle une aide possible et quelles perspectives ouvre t'elle aux patients ?

Cette question des conséquences sociales, familiales, professionnelles et psychiques offre aux sophrologues un espace de prise en charge aux cotés des équipes médicales pour aider le patient à mieux vivre avec ce corps douloureux dans le respect de ses projets de vie.

Le retentissement de la douleur et son envahissement progressif, on l'a dit, appauvrissent progressivement les énergies disponibles chez le patient.

Celui-ci doit continuer à vivre, à se réaliser et se projeter dans l'avenir pour apprendre à composer avec cette douleur.

Il s'agit aussi parfois de donner du sens à sa douleur pour la voir autrement, l'incorporer à sa réalité et se réapproprier son corps pour revenir à la sensation.

Ainsi, une patiente me disait ce matin, en parlant d'une douleur qui évoluait depuis plus d'un an : « *J'ai toujours mal mais je n'y pense plus. Je me suis reconnectée à d'autres sensations dans mon corps... à celles qui sont agréables* » !

La prise de conscience par la sophrologie dans le respect de la réalité objective du patient et sa participation active par le biais de l'entraînement ont un retentissement psychologique et énergétique important.

Le sophrologue accompagne ces prises de conscience, favorise une acceptation progressive souvent indispensable et éclaire les perspectives

futures dans le respect des valeurs et de l'historicité du patient, lui offrant de reprendre en main le cours de sa vie non pas seulement malgré mais avec la douleur.

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/