



# Société Française de Sophrologie

## La Newsletter

Septembre 2022

### Édito

Cher·e·s Ami·e·s,

Déjà Septembre et le retour et l'envie de se retrouver autour de notre métier de sophrologue ou de futur sophrologue.

De plus en plus de personnes consultent des sophrologues et le métier suscite de l'intérêt et des vocations. À nous de le faire vivre et évoluer vers de plus en plus de qualité en partageant nos expériences, questionnements et réflexions, ce que vous propose la SFS à l'occasion de ses congrès, rencontres professionnelles, dialogue autour du métier et de la formation.

À vous aussi fidèles et nouveaux membres qui nous soutenez fidèlement, de nous faire partager vos souhaits, questionnements, besoins pour nous permettre d'améliorer ou d'adapter nos actions.

Bonne rentrée à toutes et à tous.

*Claude Chatillon  
Présidente de la SFS*

### Zoom sur nos actions

#### Les Rencontres Professionnelles de la SFS

La rencontre de mars sur le thème de « **La sophrologie dans les Institutions** » a permis de fructueux échanges et le résumé est [accessible sur notre site Internet](#).

La rencontre de juin sur le thème du « **harcèlement** » a abordé plusieurs facettes de ce phénomène, la synthèse des échanges est [disponible sur notre site internet](#).

#### Prochain rendez-vous :

Le **samedi 1<sup>er</sup> octobre** de 9h à 12 h sur le thème de « **la Sophrologie à distance** » : la déontologie, la place du corps, les difficultés, les avantages...

Il reste encore de la place pour discuter de cet important sujet et de notre nécessaire adaptation aux changements tant sociétaux que techniques qui ne doivent pas nous faire oublier la déontologie et la

fragilité de la personne en souffrance et en demande d'aide.

#### Le congrès 2022

Le congrès annuel se déroulera les **3 et 4 décembre, à Montpellier**. Le thème choisi est au centre de nos pratiques puisque les conférenciers aborderont le thème de **la Voix**.

#### RNCP

Depuis le 8 juillet le titre de Sophrologue de la S.F.S., inscrit au RNCP, n'est plus valide. Nous avons bien sûr déposé une demande de renouvellement, actuellement toujours en instruction.

#### Actions en faveur des sophrologues installés

Outre les contrats de groupe que nous continuons de négocier pour tous nos membres auprès de **MEDINAT** pour les assurances Responsabilité Civile et Protection Juridique, et d'**AME** pour le choix d'un organisme de Médiation, nous avons cette année conclu 2 partenariats pour des services d'annuaire, gestion d'activités et rendez-vous en ligne :

- Avec la plateforme du magazine **PSYCHOLOGIES** qui veut garantir la formation sérieuse des sophrologues y figurant et qui peut intéresser ceux de nos adhérents qui sont « psy » ou sophrothérapeutes, ou soucieux d'élargir leur visibilité.
- Avec la plateforme **LIBERLO** qui souhaite également pouvoir recommander des sophrologues correctement formés et adhérents de la SFS. Cette plateforme a pour objectif d'informer, éduquer et rassurer les Français concernant les différentes pratiques de médecine dites alternatives et ainsi encourager les mutuelles à mieux rembourser.

### Rencontres Professionnelles

La prochaine Rencontre Professionnelle aura lieu, en visioconférence, le **samedi 1<sup>er</sup> octobre**, de 9h à 12h, sur le thème de la **Sophrologie en distanciel, de l'usage de la technologie en sophrologie**.

Est-ce que la « télé-sophrologie » peut revendiquer les mêmes accompagnements que la « sophrologie en live » ? Peut-on parler d'une réalité objective derrière un écran ?

Est-ce qu'une alliance peut se suffire avec des dialogues par micro et haut-parleurs et des images sur écran plat centrées sur un « haut de corps » ?

Entre avantages et questionnements, il semble incontournable que les professionnels que nous sommes, puissent échanger sur l'évolution actuelle de nos pratiques et se positionner clairement dans l'émergence de nouvelles tendances de la sophrologie



corrélées aux évolutions technologiques : le concept de formation hybride, l'usage des réseaux sociaux et des plateformes, les applications sur smartphone...

Informations et inscriptions [sur cette page](#).

### Le Congrès 2022

Nous avons choisi de réunir notre prochain congrès, toujours le premier week-end de décembre, **les 3 et 4 décembre 2022 à Montpellier** et d'y aborder un thème essentiel : la voix et son importance en général et dans l'exercice de nos pratiques puisque c'est par notre *terpnos logos* que nous suscitons l'état de conscience nécessaire à nos pratiques dynamiques ou statiques.

Une place importante sera faite à la pratique pour illustrer des apports théoriques essentiels à l'exercice de notre métier.

Ce congrès est co-organisé avec l'EFSM (**École Française de Sophrologie de Montpellier**) dirigée par Hélène Faucon-Martin et le **Centre de formation Zuili**, dirigé par Anaïs Zuili, écoles membre de la SFS.

La SFS se rapproche ainsi de tous ses adhérents en régions et nous espérons que de nombreux Parisiens viendront profiter de ce week-end à Montpellier.



Informations et inscriptions sur le site dédié du congrès : [www.congres-sophrologie-sfs.com](http://www.congres-sophrologie-sfs.com)

### Les publications

Les **ACTES DU CONGRÈS 2021** viennent de paraître !



Les changements considérables actuels, tant techniques que sociétaux, auxquels nous sommes soumis, et leur accélération exponentielle génèrent une « nouvelle économie psychique ».

Numérique, intelligence artificielle, normes de plus en plus contraignantes, réseaux sociaux, la sophrologie sait-elle, a-t-

elle, saura-t-elle s'adapter, résister peut-être ? Ce « malaise » dans la civilisation était le thème débattu au cours de notre dernier congrès, en décembre dernier.

Septembre 2022

Dans cette compilation des conférences prononcées, s'exprime la parole de médecins, psychiatres ou analystes, de psychologues, de sophrothérapeutes désirant faire entrevoir comment la prise en charge globale corps-psyché, essentiel fondement de la méthode, va lutter contre la souffrance psychique, en aidant les sujets à renouer avec l'amour d'eux-mêmes qui leur fait défaut.

Editions L'Harmattan, 19,50€



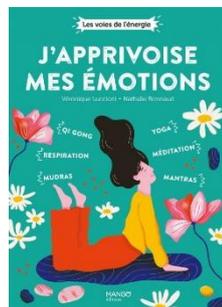
### Nathalie Bonnaud et Véronique Luccioni, *J'apprivoise mon stress et J'apprivoise mes émotions*

Deux ouvrages qui proposent des outils rapides, simples et ludiques, issus de différentes pratiques (yoga, méditation, respiration, mudras, qi qong, automassages, etc.) pour aider à

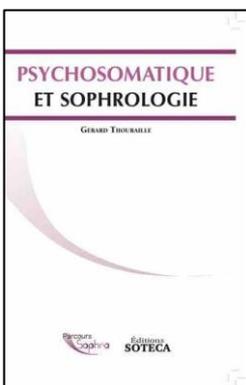
comprendre et canaliser les émotions pour l'un, et pour gérer le stress et accueillir le calme intérieur pour l'autre.

Les sophrologues y trouveront des outils pour alimenter leurs pratiques, et le grand public des techniques-flash à intégrer au quotidien.

Editions Mango, 11,95€



### Gérard THOURAILLE, *Psychosomatique et Sophrologie*



Concernant des pathologies corporelles liées à des facteurs émotionnels et affectifs, le terme « psychosomatique » désigne aussi des pratiques thérapeutiques qui s'adressent à la globalité psycho-physique d'une personne malade.

Gérard Thouraille nous propose d'abord d'examiner les notions et les thèmes introduits par ce courant de

pensée. Sur la base d'une longue pratique sophrologique et d'une observation phénoménologique du corps et du temps, il s'oriente ensuite vers une approche existentielle des troubles psychocorporels et vers une pensée libérée de tout a priori dualiste. Fondée sur une parole ouverte et sur la totalité concrète des êtres humains en présence, la relation d'aide en sophrologie prend ici tout son sens et toute son ampleur.

Editions Soteca, 23€

## À la Une

### Rencontre avec Gérard THOURAILLE

*Cher Gérard, tu es entre autres choses enseignant en phénoménologie existentielle à l'ISSP et tu as publié récemment « Psychosomatique et Sophrologie » aux éditions SOTECA.*

*Cette brève présentation ne saurait résumer l'étendue de ton expérience et j'avais très envie de te recevoir aujourd'hui à l'occasion de la parution de ce nouveau livre (le troisième) et plus largement d'offrir à nos lecteurs le privilège d'une rencontre et d'un partage autour de ta vision de sophrologue.*

*Commençons, si tu veux bien, par cette phrase qui est tienne : Les humains sont des donneurs de sens. Qu'entends-tu par-là ?*

Je veux dire sans que ce ne soit exhaustif que les pensées que nous élaborons, les convictions qui sont les nôtres prennent racine dans notre itinéraire personnel.

*Justement alors, parle-nous de ton itinéraire singulier.*

J'ai démarré mes études en philosophie. Jeune homme passionné de lecture et avide de découverte, je nourris mon esprit de connaissances livresques.

Déjà prennent forme en moi les grandes oppositions formelles entre corps et esprit, âme et matière et, déjà, je ressens un porte-à-faux entre elles et mon vécu intime et global.



# Société Française de Sophrologie

## La Newsletter

Septembre 2022

### ***Une distance intellectuelle qui exclut d'autres aspects dont le corporel ?***

Oui. Et c'est alors que, à peine âgé de 20 ans, je suis frappé par une névrite optique bilatérale qui me laisse presque aveugle et me ramène au corps, sans que je ne rejette pour autant la spéculation intellectuelle.

### ***Une manière brutale et incontournable de rencontrer le corps, en somme ?***

Oui, et cela m'ouvre d'autres chemins. Pour faire face à la situation <sup>1</sup>, je décide de me former en kinésithérapie.

J'y rencontre à nouveau cette dualité de la relation corps / esprit. Cette fois, elle s'articule autour du vécu personnel du sujet et pose avec acuité la question de son unité.

### ***On peut préciser que tu travailles à cette époque en milieu hospitalier et notamment en oncologie.***

Oui. Dans ce milieu professionnel je rencontre l'autre à travers le corps malade et je constate que ce corps est le logis d'une personne. Souffrante, certes, mais unitaire.

J'observe que le fait d'être malade transporte la personne en un autre horizon. La maladie participe du vécu global d'une personne et ce vécu est pour moi fondamental. C'est à partir de l'expérience que la personne cherche du sens.

### ***En quoi ta pratique de kinésithérapeute apporte-t-elle à cet Autre, soigné, de retrouver une unité corps/esprit ?***

Eh bien, par la relaxation tout d'abord sur laquelle je travaille avec ardeur.

Je rencontre Robert Durand de Busingen <sup>2</sup> et j'accompagne mes patients dans un travail de concentration passive, qui, bien que donnant de bons résultats, les crispent aussi parfois.

### ***Oui, car c'est une formulation brève et un peu mécanique... Est-ce alors ta rencontre avec la sophrologie ?***

---

1 NDLR : les appareillages susceptibles de compenser le handicap visuel sont alors bien moins développés et ne permettent pas de poursuivre des études en philosophie.

Oui, à travers la société occitane de Sophrologie. C'est une merveilleuse rencontre car il ne s'agit plus de formules courtes et brèves mais d'un langage, un logos adapté de surcroît au contexte du malade et de sa maladie, au plus proche de son besoin. Pour moi c'est un immense bonheur.

### ***Peux-tu le mettre en lien avec cette citation de toi que j'aime tant : « La voix donne à voir les multiples voies qui sillonnent la langue » ?***

Oui, le logos nous touche et touche l'Autre par la parole comme par le son, sans oublier le silence.

***« Actif, le silence précède la voix, la suit, l'entoure, la pénètre. En séance ils s'entrelacent ». Une autre de tes citations tellement juste et sensuelle, presque charnelle, qui nous rappelle combien la voix est une mélodie dont la composante est émotionnelle.***

Oui, la sonorité des mots est au moins aussi signifiante que leur sens. L'alliance du son et du sens des mots créent le logos. C'est une matière, sortie de la bouche et des organes phonatoires du sophrologue et cette matière est perçue, intégrée d'une manière toute personnelle par la personne qui l'entend.

### ***Alliance du son et du sens des mots. Alliance du sophrologue et du sophronisé, aussi, n'est-ce pas ?***

Oui, car la parole de l'un peut modifier le vécu de l'autre, le transformer, l'éclairer. Il s'agit d'une relation d'altérité, puissante et fondatrice. L'autre, dans son altérité, devient un allié. C'est une poignée de main, une étreinte. Rencontrer l'ampleur, l'épaisseur et la densité de l'alliance fut pour moi un véritable éclair !

### ***Peux-tu nous parler du mouvement que tu sembles considérer comme une modalité de lien entre le corps et l'esprit.***

Je la rencontre avec les relaxations dynamiques qui ne sont pas faciles à intégrer.

Au début, il s'agit plutôt d'une gymnastique concentrative qui doucement me permet de comprendre qu'il s'agit de se fondre dans les sensations perçues, les mouvements, c'est-à-dire de

2 NDLR : le traducteur du training autogène de Schultz.



# Société Française de Sophrologie

## La Newsletter

Septembre 2022

se fondre dans l'agir ce qui en occident est radicalement nouveau.

Les relaxations dynamiques se révèlent être une médiation corporelle qui pense non seulement à effectuer le mouvement mais de surcroît l'observer, le contempler, le penser.

Il y a osmose entre l'expérience, l'observation de l'expérience et la réflexion. C'est un champ ouvert et c'est fondamental.

***Nous évoquons tout à l'heure la composante émotionnelle de la voix. Dans ton livre, tu parles des émotions et de l'alexithymie notamment. J'aimerais que tu partages avec nous ta vision.***

Le XX<sup>e</sup> siècle met en exergue une pensée opératoire qui représente une carence imaginative et fantasmatique.

Pourtant, est-ce que l'émotion ne suppose pas un chant verbal et relationnel fantasmatique et imaginaire véritablement ressenti, éprouvé ?

En sophrologie le parlant parle. Il induit mais ne produit pas. Il ouvre une porte, celle du champ des possibles mais c'est le sujet qui entend, vit et ressent.

Le sophrologue a ainsi l'attitude du physicien quantique qui observe une particule et sait qu'il ne peut pas tout prévoir, que tout ne peut pas être observé.

Que se passe-t-il du côté de celui qui entend ? Le sophrologue doit être au clair avec cette indétermination.

C'est là, dans l'altérité, que réside la liberté de l'autre et l'alliance ouvre la porte d'une situation dans laquelle l'autre vivra sa propre expérience.

La créativité est en sophrologie une ouverture sans limite au champ des possibles et en cela elle peut éveiller l'émotion. L'ouverture des possibles ouvre un champ émotionnel et affectif que le sujet pourra mettre en mots via les phénodescriptions. D'ailleurs, peut-on concevoir une émotion sans les mots ?

***Et le sophrologue aussi est ému ?***

Oui, il est ému, affecté par les personnes accompagnées et dont l'expérience lui demeure

inconnue. Cette émotion est plus ou moins saillante à certains moments mais toujours présente.

***Jacques Donnars avait coutume de dire « l'expérience de l'un n'est pas substituable à l'expérience de l'autre. L'un n'est pas l'Autre ». Je crois qu'il t'a beaucoup influencé. Parle nous de ta rencontre avec Alain, son fils.***

Ma rencontre avec Alain Donnars a sur moi une énorme influence. Elle m'incite à approfondir la phénoménologie et à l'arrimer à une pratique quotidienne de la sophrologie.

Sophrologie et phénoménologie deviennent alors pour moi une pensée unitaire et non dualiste confortée par la pratique.

Pour trouver une réponse en dehors des schémas dualistes et les aborder sous un éclairage plus unitaire, je me suis orienté vers une sophrologie existentielle.

L'expérientiel a toujours une longueur d'avance sur l'intellectuel. Il le précède et pour moi, l'expérientiel ouvre à l'existentiel.

Ce qui compte, c'est la perception du vécu lui-même, le sentiment généré, le phénomène pour lequel le logos est un vecteur.

***Le logos comme un moyen d'être conduit vers un autre aspect de soi-même en somme ?***

Oui, et cela implique une intention portée vers l'autre. Elle fait sens. Elle s'arrime à nos valeurs. Le logos, via la voix, conduit à une situation existentielle. C'est une expérience.

***Oui, qui peut, avec la sophrologie, nous amener à la poésie dont tu écris que « toutes deux sont des arts de la parole », poétique et vécus constituant le dernier chapitre de ton livre.***

***Peux-tu nous lire et ainsi partager avec nous 3 Haïkus ?***

*Œil qui capte l'étoile  
Un corps éclaire la nuit  
L'ombre est lumineuse.*

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

Septembre 2022

*Première au séjour  
L'unité advient d'abord  
À nous de la voir.*

*Cher Gérard, pour illustrer cette interview tu m'as fait parvenir une photo, celle d'un tableau de Paul Klee intitulé « Nuit bleue » avec ces mots que j'ai envie de partager avec nos lecteurs « À l'époque où je voyais bien, cette œuvre m'a beaucoup frappé et je l'ai toujours gardée en mémoire ».*



*Nul doute qu'elle jettera les feux de ses multiples bleus sur le puissant éclairage que tu nous as offert. Merci, Gérard !*

*Interview réalisée par Judith DUMAS*

## Le réseau des écoles



*Pour cette rentrée je reçois Catherine JAMET, référente pédagogique du CENATHO pour la formation des sophrologues.*

*Initialement créé en 1990 par Daniel Kieffer en tant qu'école de naturopathie, CENATHO ouvre dès 1995 une formation qualifiante en sophrologie.*

*Aujourd'hui dirigé par Aude Véret qui en a pris la direction en 2019, cet institut bénéficie de plus de 32 ans d'expérience dans la formation de professionnels en santé holistique et relation d'aide.*

*La richesse de cette expérience pédagogique est mise au service d'une approche globale de l'être humain qui colore aussi la transmission d'une sophrologie résolument intégrative.*

*Catherine Jamet, voulez-vous nous partager votre vision de la sophrologie ?*

Avec plaisir Judith et merci pour cette rencontre qui me permet de parler de notre école, de sa pédagogie et des valeurs qui nous animent.

Pour entrer dans le vif du sujet, la formation dispensée en sophrologie par Cenatho vise à permettre aux apprenants sophrologues de disposer des connaissances théoriques nécessaires à une bonne compréhension des besoins et du contexte situationnel des consultants mais aussi et surtout d'intégrer véritablement les outils et pratiques que nous transmettons.

*Pouvez-vous nous parler du corpus théorique ?*

La formation s'articule autour de 6 unités que sont - la sophrologie fondamentale, - la sophrologie intégrative, - la psychologie comprenant l'étude des personnalités humaines, la psychologie positive et la psychopathologie, - le savoir-faire professionnel, - le développement de l'activité et enfin la sophrologie appliquée.

*Qu'en est-il de l'enseignement proposé en psychologie ?*

Nous formons aux notions de base en psychologie, psychopathologie et psychologie positive.

Les neurosciences complètent aussi cet apport déjà très riche à travers des cours spécifiques portant notamment sur le fonctionnement du cerveau, la réalité neurobiologique des émotions, l'intelligence émotionnelle, la cognition, l'étude du comportement humain, le fonctionnement du système nerveux central ou encore le développement de la conscience.

*C'est effectivement un enseignement riche et qui semble résolument orienter la sophrologie comme pratique en relation d'aide. Est-ce le cas ?*



Oui, tout à fait et pour cette raison, nous sommes très attachés à transmettre aussi différents outils permettant un accompagnement sophrologique adapté aux besoins des consultants.

### ***En situation de transition de vie, par exemple ?***

Oui, sans être exclusif. Il s'agit de transmettre tout ce qui permettra à nos apprenants sophrologues de comprendre la situation de celui ou celle qu'ils vont accompagner.

Ainsi notre enseignement porte aussi sur les travaux d'Abraham Maslow, de Stanislas Grof<sup>3</sup>, d'Élisabeth Kubler-Ross ou encore d'Henri Laborit.

### ***Vous évoquez une sophrologie intégrative. C'est, entre autres choses, évoquer l'intégration de différentes techniques, dont la relaxation aux fondements de la sophrologie. Est-ce le cas ?***

Oui tout à fait. Notre transmission intègre différentes techniques dont la relaxation progressive et différentielle de Jacobson et le training de Schultz ainsi que la méditation de pleine conscience, le Yoga Nidra et sa dimension transpersonnelle.

### ***Une sophrologie intégrative est aussi implicitement une sophrologie bien intégrée, au sens d'être vécue par celui ou celle qui la transmet. Qu'en est-il de l'entraînement aux pratiques dans votre école ?***

Au plan pédagogique, tous les supports de cours sont accessibles en ligne et réactualisés chaque année. Ils sont ainsi travaillés en amont par nos apprenants sophrologues pour permettre une meilleure compréhension des notions théoriques et favoriser ainsi une vivance propice à l'intégration des pratiques.

### ***Il s'agit presque d'une pédagogie inversée ! Cette approche, en effet, facilite les apprentissages tant aux plans théoriques que pratiques.***

Oui, en effet. Notre cursus est très axé sur la pratique des techniques en tant que « sujet sophronisé » tout autant qu'en qualité de sophrologue apprenant.

Des mini groupes sont ainsi constitués pendant toute la durée de la formation pour réaliser des travaux de synthèse, faire des quizz et s'entraîner.

Il y a aussi des « journées cliniques » durant lesquelles on accueille à titre gracieux des clients volontaires qui rencontrent des sophrologues à partir de la deuxième année.

Ces journées sont précieuses pour les préparer à l'anamnèse et à la mise en œuvre des pratiques.

Régulièrement dans le cursus, des journées de révisions pratiques ainsi que des entraînements axés sur des cas de clients tirés des expériences en cabinet sont organisées.

Cela permet de construire un travail en approche projet programme, le but étant d'amener à un début de professionnalisation.

### ***La dimension pédagogique est effectivement très investie ! Quelles modalités avez-vous choisies pour la validation du titre de sophrologue ?***

Notre optique vise à l'intégration de la sophrologie par nos apprenants sophrologues, tant par la pratique vis-à-vis de tiers bénéficiaires que par la vivance de la méthode.

Ainsi, pour valider sa formation, chaque apprenant doit :

- Réaliser un stage de 16 heures effectives en présentiel auprès d'un groupe, tutoré par un des formateurs de l'équipe.
- Attester de 20 heures de pratiques pour lui-même, réalisées auprès d'un professionnel de la sophrologie ou d'un autre stagiaire apprenant et dont il témoigne à travers des fiches de vécus personnel.
- Valider le 1er niveau avec un QCM écrit.
- Valider les acquis de la formation, avec en fin de parcours, un QCM écrit portant sur tout le programme, ainsi qu'un examen pratique oral, le tout visant à évaluer tant le savoir, que le savoir-faire et le savoir-être auprès du client.

<sup>3</sup> NDLR : psychiatre tchèque, pionnier dans la recherche des états modifiés de conscience, il a notamment travaillé sur la respiration holotropique.



# Société Française de Sophrologie

## La Newsletter

Septembre 2022

Enfin la présentation de 4 cas de suivis individuels sur plusieurs séances est également nécessaire pour présenter l'examen.

***Il s'entend dans cet échange une valeur forte de transmission, vous me le confirmez ?***

Je suis heureuse que cela s'entende. J'ai moi-même eu la chance d'être formée dans plusieurs écoles de sophrologie très différentes et j'ai le sentiment d'avoir bénéficié d'une transmission représentant un véritable patrimoine dont je me sens dépositaire.

J'ai profondément à cœur de transmettre aux jeunes générations une sophrologie dans le respect de ce patrimoine revisité au regard des besoins de la société. Une sophrologie à la fois classique et moderne, utile à tous.

***En somme, une sophrologie dans le respect d'un principe d'adaptabilité ?***

Rires. Exactement !

Pour transmettre l'expérience de la sophrologie, nous invitons aussi régulièrement des « guest stars » en dehors des cours, en la personne de sophrologues qui exercent et vivent de ce métier.

Idéalement issus du Cenatho, ils répondent aux différentes questions des stagiaires, partagent leur expérience, encouragent, rassurent et stimulent.

***Catherine, vous êtes la référente pédagogique pour la formation des sophrologues. Pouvez-vous nous présenter votre équipe ?***

L'équipe compte 9 formateurs, tous en exercice en tant que sophrologues, ce qui est très important pour nous.

L'équipe est très stable et les formateurs ont une expérience de la formation en sophrologie depuis en moyenne 30 ans.

Ils sont issus d'école différentes, ce qui est une grande richesse dans l'enseignement.

Dans le respect de nos valeurs partagées, nous voulons établir un lien professionnel fort au sein d'une équipe où chaque avis est important.

Les décisions relatives au contenu de la formation sont donc prises collégalement et mon travail

consiste en une coordination qui garantit la cohésion de l'enseignement.

Comme indiqué précédemment, je m'assure aussi que la sophrologie transmise est bien adaptée aux besoins de nos apprenants sophrologues et aux évolutions de la société.

***Concrètement, comment cela s'organise-t-il ?***

Des réunions pédagogiques ont lieu chaque trimestre rassemblant toute l'équipe.

Des comités pédagogiques constitués de 4 formateurs se réunissent ponctuellement pour mener à bien certaines missions de réflexions approfondies sur des sujets clefs tels que la réforme de l'examen, la structure des cours, le programme par exemple ou autres afin de demeurer toujours adapté aux évolutions de la profession et aux besoins des stagiaires.

Mon travail consiste aussi à mettre en œuvre les décisions prises et à mesurer leur efficacité.

***Combien de sophrologues formez-vous chaque année ?***

Cenatho compte environ 2 rentrées par an de promotions de 20 stagiaires

***Parlons des lieux. Il me semble que vous êtes installés en plein cœur de Paris ?***

Oui, dans le 10<sup>e</sup> arrondissement, métro Louis Blanc. Les locaux du Cenatho donnent sur un jardin, au calme et le lieu est propice à l'apprentissage.

***Il me semble également que vous êtes sensible au bien-être de vos stagiaires ?***

Oui, particulièrement. Le cursus de Sophrologie s'inscrit entre tradition et modernité dans une approche holistique mise en œuvre par une valeur de bienveillance.

Cela commence par l'accueil de nos apprenants et l'ergonomie des locaux. Ainsi, du café biologique équitable, des eaux purifiées, des bols d'air Jacquier sont à disposition et permettent aux stagiaires de respirer pleinement, se dynamiser ou se dépolluer.

Des salles de révision sont également mises à disposition sur réservation soir et week-end.

**En somme vous faites vivre les valeurs qui vous animent ! Parlez-nous de vos spécialisations.**

Les spécialisations proposées par l'école concernent l'accompagnement au deuil par la sophrologie, l'enfance, la petite enfance et l'adolescence, les acouphènes et l'hyperacousie mais aussi la psychogénéalogie, sans oublier les approches polyvaginales<sup>4</sup> et l'ASMR<sup>5</sup>.

**Des spécialisations bien spécifiques qui ne manqueront pas d'intéresser nos lecteurs ! Catherine, merci pour la richesse de notre échange.**

**Vous le savez sans doute, cette rubrique se termine immanquablement par un mot de la fin (sourire). Quel est le vôtre ?**

Nous sommes, je pense, à un tournant de la sophrologie, méthode bien reconnue dans la société aujourd'hui la plupart du temps, mais aussi fragilisée par son succès, ce succès venant parfois de sophrologies diverses et expéditives, ou de « nouvelles thérapies » promettant la guérison en 5 séances et parfois moins !

Il en va de la responsabilité des centres de formation et de leurs équipes de transmettre ce patrimoine solide et fragile à la fois aux jeunes générations de stagiaires, avec toute la qualité, la rigueur et l'ouverture de conscience qui s'imposent, et que la sophrologie mérite, pour en faire les dignes sophrologues de demain.

**Interview réalisée par Judith DUMAS**

Pour découvrir le CENATHO :

<https://cenatho.fr/sophrologie/>

### 1 thème, 6 questions, 3 sophrologues

Le cœur battant de cette rubrique est dans le titre : **un thème** cher à la philosophie de notre métier est choisi ; **6 questions** sont posées en forme de fil

<sup>4</sup>Technique issue des neurosciences et qui permet la résolution de traumas ou encore l'accompagnement des troubles de l'attachement.

conducteur ; **3 sophrologues** y répondent + **1 membre du CA** de la S.F.S.

Pour introduire le congrès, Marcella a rencontré des sophrologues qui s'expriment sur

### La Voix en Sophrologie



**Gérard THOURAILLE, Philosophe de formation, kinésithérapeute retraité des hôpitaux, formateur en sophrologie-relaxation, auteur**

**Qu'est-ce que signifie la voix pour un sophrologue ?**

À mon avis la voix ne *signifie* pas, elle est là : support de paroles avec les sons et les sens, présence charnelle pour le locuteur et l'entendant.

**L'évolution de ta propre voix au cours de ta pratique et de ton expérience professionnelle.**

Au long des pratiques ma voix s'est épurée jusqu'à se fondre dans l'événement de la parole. Dit autrement je me suis toujours plus inséré dans ma propre voix.

**Quelle est la place de la voix et quelle est la place du silence au cours d'une séance ?**

Actif le silence précède la voix, la suit, l'entoure, la pénètre. En séance ils s'entrelacent.

**La voix / La voie / Je te vois / Tu me vois... Qu'est-ce que ces homonymes t'inspirent ?**

Ces homonymies découvrent les glissements à l'œuvre dans le langage. La voix donne à voir les

<sup>5</sup> Réponse Sensorielle Méridienne Autonome. L'ASMR est une sensation distincte, agréable, au niveau du crâne, du cuir chevelu ou des zones périphériques du corps, en réponse à un stimulus visuel, auditif, olfactif ou cognitif.

multiples voies qui sillonnent la langue — elle-même voie empruntée par une multitude de voix.

### *Une petite histoire vraie autour de la voix.*

Celle d'une non-sophrologue mais grande relaxatrice. Dans la vie courante sa voix était dure, éraillée, ingrate. En séance elle était d'emblée chaude, aérienne, harmonieuse, magnifique. Chaque fois la modification était spectaculaire.

***Envie d'exprimer un mot ou une phrase à haute voix. Tu peux chuchoter, murmurer, adopter une tonalité classique ou chanter (chantonner). Qu'est-ce que tu dis et sur quelle modalité de voix ?***

Je dis « tu es là ». Trois sons brefs qui posent et inaugurent une relation d'aide. Même pour ma voix les intensités et modalités possibles sont innombrables : du murmure jusqu'à l'élocution appuyée, l'éclat ou même le cri.

**Gérard Thouraille**



**Rémy SALLÉ, sophrologue, hypnothérapeute et praticien bien-être**

### *Qu'est-ce que signifie la voix pour un sophrologue ?*

Pour moi, et plus particulièrement en tant que sophrologue, la voix est avant tout un accompagnement, une vague, une proposition à l'échange et à l'évolution. Elle peut être douce, sucrée, parfois même amère. La voix est une porte d'entrée vers les autres sens. Elle regorge de différentes teintes et s'harmonise à la situation et à la personne. Elle vient définir le lien, l'accompagner et inscrire une certaine confiance. Elle invite aux rêves et aux changements, elle retranscrit nos réalités intérieures tout en offrant la possibilité d'aller au-delà : un ailleurs à découvrir et ainsi appréhender de nouvelles perceptions.

### *L'évolution de ta propre voix au cours de ta pratique et de ton expérience professionnelle.*

Ma voix a bien entendu évolué au fur et à mesure de mes expériences. Mais je crois que l'évolution la plus forte que j'ai pu connaître est celle qui s'est produite lorsque je me suis rendu compte que je me "connectais" à l'autre. Comme si, d'une certaine manière, une partie de soi savait exactement comment régler les différentes modalités et sous-modalités vocales pour se rapprocher toujours plus de la personne qui est en face, se connecter à son monde intérieur (ou du moins s'en rapprocher) et ainsi l'accompagner vers sa luminosité oubliée (mais vite retrouvée car finalement, elle n'est jamais très loin).

### *Quelle est la place de la voix et quelle est la place du silence au cours d'une séance ?*

Dans mes séances, la voix est d'abord un élément primordial permettant l'échange puis le rêve. Le silence, ou l'absence de voix, a également son importance. Ce vide, qui n'en est pas un, se remplit des possibles. Et à travers ces possibles naissent les changements. Le vide, tout comme le chaos, est le début de la réorganisation des perceptions.

### *La voix / La voie / Je te vois / Tu me vois... Qu'est-ce que ces homonymes t'inspirent ?*

Comme je disais plus haut, la voix est selon moi une porte d'entrée vers les autres sens. La voix permet de voir, de reconnaître, de ressentir et de s'é mouvoir. Finalement, « la voix est un second visage » (Gérard Bauër).

### *Une petite histoire vraie autour de la voix.*

Un jour, un homme très grand et au charisme imposant est rentré dans mon cabinet. Il avait pris rendez-vous quelques semaines plus tôt pour une problématique amoureuse. Très rapidement, cet homme s'est senti à l'aise et a commencé à imposer ses choix. Il a même commencé à « diriger » la séance à sa guise. Bref, l'accompagnement m'échappait totalement. Un peu plus tard pendant la séance, il s'est permis de fouiller dans un placard à la recherche d'un verre, pour se servir de l'eau, bien entendu, sans me demander quoique ce soit. Je l'ai rejoint, lui est tendu un verre et je suis resté debout. Je l'ai laissé

boire son verre d'eau puis je l'ai invité à s'asseoir. Je me suis à ce moment-là rendu compte que ma voix avait changé. Elle s'était mise en mode « guerrière ». Mon consultant m'a regardé et à cet instant précis j'ai su que j'avais repris les rênes. Uniquement par la voix, rien de plus.

Depuis ce jour, je sais que la voix est un élément puissant. Elle peut effectivement emmener vers le calme et faire preuve d'une douce autorité. Un bel enseignement que cet homme-là m'a offert !

**Envie d'exprimer un mot ou une phrase à haute voix. Tu peux chuchoter, murmurer, adopter une tonalité classique ou chanter (chantonner). Qu'est-ce que tu dis et sur quelle modalité de voix.**

« La douceur c'est la plénitude de la force », signé Alphonse Gratre.

J'ai choisi ici d'exprimer à haute voix, avec douceur et sourire, cette citation qui je trouve est une belle conclusion.

Rémy Sallé : [www.remysalle-hypnose.fr/](http://www.remysalle-hypnose.fr/)



**Laurence MIALARET, sophrologue, formatrice, présidente du Réseau des Centres de Gestion du Stress**

**Qu'est-ce que signifie la voix pour un sophrologue ?**

Pour le sophrologue, la voix est un média, un vecteur entre le praticien et la personne accompagnée. De façon subtile et parfois inattendue, la voix porte – au sens propre – notre méthode, la rend accessible, audible ! Notre voix traduit au-delà du sens des mots, le petit supplément d'âme nécessaire à l'émergence de l'alliance.

**L'évolution de ta propre voix au cours de ta pratique et de ton expérience professionnelle.**

La voix – pour moi – n'a pas d'existence propre... ou plutôt n'a rien de définitif en effet... elle est chargée

de nos émotions, notre santé, nos capacités techniques, de notre envie du moment même... ma voix se modifie, se modèle, s'adapte... ce qui a changé, c'est que je suis de plus en plus en mesure de jouer avec elle. La sophrologie et la radio m'ont permis, comme un miroir pour le visage, d'avoir un reflet de ma voix, et par là même, de « l'organiser » au mieux...

**Quelle est la place de la voix et quelle est la place du silence au cours d'une séance ?**

Alfonso Caycedo disait que « le meilleur terenos logos c'est le silence... » comme je me retrouve dans cette citation ! Le silence est l'espace dans lequel la personne accompagnée, tout comme le sophrologue, peut laisser se développer sa propre identité du moment...

**La voix / La voie / Je te vois / Tu me vois... Qu'est-ce que ces homonymes t'inspirent ?**

La sensorialité... je vois, j'entends, je pose mes pas sur le chemin...

**Une petite histoire vraie autour de la voix.**

J'ai la chance d'avoir animé, il y a de nombreuses années, beaucoup d'émissions de radio. J'y ai pris beaucoup de plaisir, et l'on me disait que ma voix s'y prêtait vraiment... cela me faisait plaisir, bien sûr, mais bon... rien de plus.

Puis le COVID est arrivé... ma voix s'est trouvée modifiée pendant de longs mois... j'ai découvert avec surprise et détresse que ma voix était le reflet de mon identité profonde... et que je ne savais plus vraiment qui j'étais... Tout est heureusement rentré dans l'ordre ☺

**Envie d'exprimer un mot ou une phrase à haute voix. Tu peux chuchoter, murmurer, adopter une tonalité classique ou chanter (chantonner). Qu'est-ce que tu dis et sur quelle modalité de voix ?**

Envie de chuchoter un haïku de Matsuo Basho

« Le vent  
Dans mon cœur  
Est une chose sauvage »

Laurence Mialaret :  
[www.centres-gestion-stress.com](http://www.centres-gestion-stress.com)

Septembre 2022



**Isabelle FONTAINE-GASPAR, psychologue clinicienne, sophrothérapeute, Trésorière de la S.F.S.**

### **Qu'est-ce que signifie la voix pour un sophrologue ?**

Il s'agit pour moi de cet instrument unique, qui signe notre identité, instrument sophistiqué, complet et complexe, qui est mon instrument de travail, mon empreinte vocale. On parle du « *terpnos logos* » du sophrologue.

### **L'évolution de ta propre voix au cours de ta pratique et de ton expérience professionnelle.**

Si ma voix peut communiquer toute cette belle énergie et constituer une des portes du changement par la sophrologie, elle peut être aussi le témoin de ma fatigue ou des tensions que je porte, bien malgré moi.

Il m'est important de connaître mes limites, pour ne pas risquer le « trop plein » de surmenage, de fatigue, etc... J'ai fait pratiquer un audiogramme auprès d'un ORL, dans le cadre d'un bilan auditif, afin de mesurer ma baisse d'audition. Ceci explique la sensation de forcer sur ma voix, ou bien d'avoir une voix de tête, c'est-à-dire une voix qui va vers les aigus. Celle-ci ne favorise pas une réelle détente pour le patient, et entraîne une fatigue et un « forçage » sur la voix. À long terme elle serait nocive pour mes cordes vocales !

### **Quelle est la place de la voix et quelle est la place du silence au cours d'une séance ?**

Ma voix, ce n'est pas seulement une fréquence, grave ou aiguë, et une intensité, plus ou moins forte ou faible. L'effet produit tient également au timbre (qualité particulière du son, spécifique à la voix que j'émetts et déterminée par le passage de l'air dans les résonateurs), au rythme, au débit, au choix du vocabulaire, à la manière dont je pose ma voix, et

même à mes interruptions. Car mes temps de silence, bien que vides vocalement, sont habités par moi. Certaines personnes, comme l'humoriste Pierre Palmade, sont d'ailleurs reconnaissables à leurs silences inattendus chargés de signification !

### **La voix / La voie / Je te vois / Tu me vois... Qu'est-ce que ces homonymes t'inspirent ?**

Ces homonymes sont une véritable... inspiration, un moteur pour différentes voix, pour trouver sa voie. Finalement, ma voix, c'est moi !

### **Une petite histoire vraie autour de la voix.**

Au début des années 2000, je faisais partie d'une troupe de théâtre amateur, et j'ai eu le plaisir de jouer dans une pièce « *Lettre à Théo* », dans laquelle je n'apparaissais pas sur scène. J'y tenais déjà le rôle de... « la Voix ». Les pensées, les réflexions, les états d'âme, jusqu'à l'inconscient du personnage principal se reflétaient dans ce rôle uniquement vocal. Une expérience inoubliable ! Et prémonitrice de mon activité en sophrologie...

### **Envie d'exprimer un mot ou une phrase à haute voix. Tu peux chuchoter, murmurer, adopter une tonalité classique ou chanter (chantonner). Qu'est-ce que tu dis et sur quelle modalité de voix ?**

Comme l'héroïne le chante dans l'opéra de Camille St Saëns, *Samson et Dalila*, laissez-moi murmurer :

« *Mon cœur s'ouvre à ta voix comme s'ouvrent les fleurs aux baisers de l'Aurore* »

**Isabelle Fontaine-Gaspar**  
[cabinetisabellefontaine.com](http://cabinetisabellefontaine.com)

## La formation continue

Suivre une formation complémentaire permet de revisiter sa pratique, de se questionner, de porter un regard nouveau sur ses acquis et d'acquérir des compétences nouvelles et complémentaires pour sécuriser et optimiser ses accompagnements.

Voici une sélection des séminaires proposés par les écoles membres de la S.F.S.



# Société Française de Sophrologie

## La Newsletter

Septembre 2022

Vous trouverez d'autres propositions d'[ateliers et séminaires sur notre site](#).



### EFSM – École Française de Sophrologie de Montpellier

Montpellier, les 24 et 25 septembre 2022, spécialisation **Sophrologie et Accompagnement de la Parentalité**

Définir la parentalité et les besoins ou difficultés relatives à une posture éducative, mettre en place une méthode d'accompagnement centrée sur le parent.

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



### Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée

Vincennes, les 19, 20, 26 et 27 septembre 2022, spécialisation **Sophrologie, enfance et adolescence**.

La maturation cognitive et psycho-affective de l'enfant et de l'adolescent pour mieux les comprendre et les accompagner.

Vincennes, les 1<sup>er</sup>, 2, 8 et 9 octobre 2022, spécialisation **Maladie d'Alzheimer et démences associées**.

Connaître les différents troubles cognitifs de la maladie d'Alzheimer et les démences apparentées.

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

## Annoncer vos activités

Vous êtes **membre adhérent**, à jour de votre cotisation et vous désirez **faire connaître vos activités**, stages ou séminaires ?

**Cet espace** sur notre site internet est pour vous !

Plusieurs catégories d'annonces sont disponibles :

- **Groupes de pratique de sophrologie** pour les ateliers hebdomadaires d'initiation et/ou d'entraînement aux techniques sophrologiques

- **Ateliers thématiques** 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
- **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**'.

## 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)