

Edito

Chers Amis,

En souhaitant à tous des bonnes vacances et un repos bien mérité, je tiens à remercier tous nos membres de leur fidélité et soutien dans cette période compliquée que nous traversons.

En renouvelant vos adhésions et en participant à nos différents échanges et événements, vous contribuez à permettre à la SFS de poursuivre ses missions de recherches, diffusion et transmission des savoirs dans le domaine de la sophrologie.

Je compte une fois de plus sur votre soutien et intérêt pour notre Congrès de décembre prochain qui nous donnera l'occasion de nous voir (de visu et non en visio) d'échanger et de partager des moments studieux et festifs bien sûr !

Que chacun se ressource et à bientôt !

*Claude Chatillon
Présidente de la SFS*

Zoom sur nos actions en cours

Norme AFNOR NF SERVICES pour la sophrologie

La NORME est terminée, l'enquête publique l'a validé et elle ne va pas tarder à être publiée.

RNCP

Le titre RNCP de la SFS a été renouvelé sous la référence **RNCP 35730**.

Congrès de la S.F.S.

Prochain Congrès de la SFS à Paris les **4 et 5 décembre 2021**, en présentiel nous l'espérons, sur le même thème : « **Place de la sophrologie face au malaise actuel de la civilisation** », sujet qui bien que prévu pour 2020, reste intéressant à explorer en raison des effets et résonances de cette actuelle

crise sur chacun d'entre nous, et des remises en question que cela peut engendrer.

Journée Professionnelle

La Journée du samedi 19 juin a réuni une trentaine de sophrologues, qui ont partagé leurs expériences autour de leur activité des derniers mois.

Les échanges se sont concentrés sur 3 thèmes :

- Les difficultés ou souffrances rencontrées par notre clientèle
- Les difficultés ou souffrances vécues par le(la) sophrologue
- L'utilisation des écrans dans les pratiques actuelles

Une synthèse des tables-rondes sera publiée prochainement.

Les publications



Collectif, *Les Actes des Congrès de la SFS*

Chaque année, la S.F.S. rassemble dans une publication les conférences de son congrès annuel.

Vous trouvez sur le site de la S.F.S. la [liste complète des ouvrages disponibles](#), ainsi qu'une présentation détaillée et le bon de commande.

Le réseau des écoles

INSTITUT DE FORMATION EN SOPHROLOGIE ET COMMUNICATION



Bonjour Sylvie TATJER, vous êtes la fondatrice et directrice d'ISOPHROCOM, Institut de Formation en Sophrologie et Communication et votre école est membre du réseau de la SFS.

J'ai le plaisir de vous interviewer pour présenter votre école à nos adhérents, sophrologues et aspirants sophrologues.

En premier lieu, j'aimerais vous présenter à nos lecteurs. Quel est votre parcours ?

J'ai une formation en psychologie et en communication (PNL, Hypnose Ericksonienne...). Je pratique le yoga et porte depuis toujours un grand intérêt aux philosophie(s) orientale(s) et à la connaissance de soi.

Parlez-nous de votre rencontre avec le yoga.

Moi-même, j'ai travaillé en yoga avec Jeanne Liberman qui fait partie des personnes ayant initié le yoga en France.

Au moment de notre rencontre, j'ai 18 ans et Jeanne en a 86. Elle est une figure particulièrement motivante et inspirante dans mon parcours de vie.

À ce moment, elle vient de publier chez Robert Laffont son livre *La vieillesse, ça n'existe pas* et elle incarne vraiment cela : un ancrage solide dans le corps et un esprit libre des conditionnements de la conscience ordinaire.

Elle a, pour exemple, débuté le judo à 60 ans et obtenu sa ceinture noire. Je découvre également grâce à elle les enseignements de Krishnamurti et une forme de méditation qu'elle nomme « respiration consciente ».

Au même moment, deux livres m'impactent beaucoup : *Le corps a ses raisons* de Thérèse Bertherat et *Les mots pour le dire* de Marie Cardinal. Le ton est donné. Je me lance avec passion dans une

aventure de vie qui continue encore aujourd'hui et que j'ai la joie de partager.

Comment découvrez-vous la sophrologie ?

Je découvre la sophrologie à 19 ans par une cassette que ma tante utilise pendant sa grossesse.

Tous les après-midis, j'écoute avec bonheur les enregistrements de sophrologie. J'expérimente alors d'incroyables états de conscience modifiés avec une intentionnalité qui s'affirme et s'affine à mesure des écoutes !

Par la suite, je fais un travail personnel en Gestalt thérapie, psychanalyse, méditation et conscience corporelle. Je découvre les enseignements bouddhistes. Je pratique le Yoga nidra et le Rêve éveillé ainsi que le Rebirth et le Lying.

Petit à petit, j'accompagne des personnes dans une pratique de relation d'aide et c'est par « hasard », si tant est qu'il existe, que je reviens à la Sophrologie à laquelle je me forme auprès de Danielle-Anne Grosjean, elle-même formée par le professeur Caycedo et par Danielle Raynal.

Danielle RAYNAL qui s'est formée auprès de CAYCEDO et nous a quitté le 30 janvier, était effectivement la fondatrice des écoles en sophrologie existentielle.

Oui. C'est à ce courant de sophrologie existentielle que je me suis formée.

La sophrologie, telle qu'elle m'a été enseignée, est un processus qui se place dans l'ancrage du corps et permet l'accueil de tout ce qui émerge, y compris les émotions sans les analyser, tout en permettant de les transformer. Je découvre grâce à Danielle la phénoménologie. La sophrologie qui m'a été enseignée est une approche apparemment simple et néanmoins réellement puissante. Une méthodologie concrète et efficace de la phénoménologie inspirée des philosophies orientales et du yoga. C'est ce que je transmets encore aujourd'hui avec une profonde conviction !

Pouvez-vous nous parler de votre pédagogie et des valeurs qui animent votre enseignement ?

Je transmets un enseignement centré sur la personne humaine, qui prend appui sur une pratique d'écoute



active au sens de Milton Erickson et de Carl Rogers mais aussi de la Psychologie contemplative.

Le sophrologue accueille le processus vivantiel de la personne qu'il accompagne. Il fait de la place à l'autre avec ce qu'il amène de sensible. C'est une pratique de relation d'aide qui implique de faire un chemin personnel et pas seulement de faire fonctionner des outils.

Nous travaillons ainsi à partir des dialogues post-sophroniques car ils permettent de métaboliser ce qui vient d'être vécu par la personne accompagnée, puis de l'intégrer dans le présent à l'appui des phénodescriptions.

Les phénodescriptions sont une continuité d'un processus enclenché dans le cadre d'un dialogue avec soi, exploré d'abord pour soi-même et permettant la création d'un lieu intérieur propice à l'épanouissement de l'individu.

Votre école, à taille humaine, est fortement inspirée de ce que vous transmettez.

Pouvez-vous nous la présenter ?

Oui, avec plaisir. J'ai créé cette école en septembre 2008 et nous sommes fiers de compter aujourd'hui 13 promotions de sophrologues formés depuis cette date.

Nous sommes une petite école regroupée autour d'une équipe d'une dizaine d'intervenants, tous sophrologues.

Nous revendiquons être à taille humaine et nous nous reconnaissons dans un enseignement qui permet un suivi personnalisé de chaque élève.

Chacun de nos intervenants, de par son vécu, son expertise et son approche apporte à nos élèves sa « manière d'être sophrologue » ainsi que la connaissance d'un champ d'application spécifique dans le respect de valeurs partagées.

Combien de stagiaires comptez-vous pour chacune de vos promotions et comment s'organise la formation ?

Chaque promotion compte entre 12 à 15 stagiaires, qui suivent une formation sur 24 mois, pour 315 heures théoriques et pratiques.

Quelles sont vos spécificités au plan pédagogique ?

Mon école compte divers intervenants et spécialistes dans les domaines de la parentalité, de l'enfance, de l'accompagnement de la douleur et de l'installation professionnelle.

Nous avons également un jury de soutenance pour les examens.

Nous proposons également un cycle supérieur ouvert à tous les sophrologues diplômés, quelle que soit l'école.

Il est axé sur 5 thématiques :

- un espace d'approfondissement des champs théorique et pratique de la sophrologie,
- un approfondissement théorique et pratique de la posture du sophrologue dans le perfectionnement à l'écoute et l'amélioration des *terpnos-logos*,
- un espace de supervision,
- un approfondissement des concepts de la psychologie contemplative et humaniste,
- un approfondissement des approches apparentées telles que la Pleine Conscience et l'Hypnose ericksonienne.

Nous enseignons habituellement au Forum 104, situé au 104 rue de Vaugirard à Paris, un espace spirituel et culturel particulièrement calme et propice à l'enseignement de la sophrologie.

Sylvie, une dernière question, pourquoi sophrologie et communication ?

Merci Judith pour cette question ! Communication, effectivement, parce que nous transmettons une approche centrée sur la personne dans le cadre d'une pratique de l'écoute active et profonde, sans interpréter ni conseiller.

Seul cet accueil inconditionnel de l'Autre autorise à créer une relation d'aide contenant, un continuum de la relation à l'autre en étant toujours conscient de soi et des écueils qui peuvent se présenter à nous, sophrologues. Il s'agit d'une relation de communication : à soi, pour l'Autre et à l'Autre.

Sylvie TATJER, je vous remercie.

Interview réalisée par Judith DUMAS

Pour découvrir l'Institut de Formation en Sophrologie et Communication : www.isophrocom.com/

À la une

Interview de Sabine PERNET

Sabine PERNET, bonjour.

Vous êtes sophrologue, très présente sur les réseaux sociaux et vous publiez chaque année une enquête sur le métier de sophrologue.

C'est ce qui m'a amené à vous proposer cette rencontre pour faire connaître votre travail à nos lecteurs.

Merci Judith de votre intérêt.

Pouvez-vous nous dire quelle est votre formation initiale et plus largement, l'horizon dont vous êtes issue ?

Oui, volontiers.

Je suis issue du domaine hospitalier où j'ai longtemps exercé dans différents services : cardiologie, psychiatrie maternité et soins à domicile notamment.

Qu'en est-il de votre rencontre avec la sophrologie ?

J'ai rencontré la sophrologie au cours de mes grossesses car je suis maman de 3 enfants dont des jumeaux.

Ce fut une rencontre opportune et aidante mais c'est bien plus tard que j'en suis venue à me former car j'aimais profondément mon métier de soignante.

C'est avec tristesse que j'ai observé les changements, nombreux et progressifs, dans le monde hospitalier avec des restrictions de personnel qui en ont profondément modifié la pratique et le sens.

Ces conditions de travail n'étaient plus en phase avec mes valeurs et c'est dans ce contexte que je me suis posée la question du sens que j'attribués à mon travail.

Cette interrogation fut également renforcée au plan familial après la naissance de mes derniers, car mon mari voyage beaucoup et je devais donc être disponible pour mes enfants.



Je ne voulais pas quitter les soins et il a été pour moi comme une évidence de me former à la sophrologie.

Quelle école avez-vous choisie ?

Je me suis formée à l'Institut de Sophrologie Humaniste de Lille dirigé par Jacqueline BAUDET, car l'enseignement correspondait à ma vision. C'était il y a 10 ans.

J'ai commencé à exercer avec des groupes puis en cabinet et j'ai très naturellement basculé vers un exercice libéral, cela sans quitter le monde hospitalier puisque j'exerce toujours auprès des soignants, notamment en gestion du stress et des émotions.

Parlez-nous du démarrage de votre activité de sophrologue.

J'ai démarré au sein d'un pôle santé dont je me suis retirée il y a un peu plus de 3 ans pour disposer d'un espace plus spacieux et calme.

J'exerce à Béthune mais je travaille également avec les hôpitaux Saint-Vincent et Saint Philibert de Lille.

Je crois savoir que votre pratique est très diversifiée ?

Oui, en effet. J'exerce auprès de différentes structures : CCAS (Centre communal d'action sociale),

EHPAD ainsi qu'à La Chrysalide, lieu d'accueil pour un public présentant une addiction à l'alcool.

J'interviens également dans différents établissements scolaires, des relais d'aidants ainsi que dans de nombreuses entreprises.

Votre pratique est très diversifiée ! Quelle est votre vision de la sophrologie ?

Ma pratique est effectivement très diversifiée avec un panel d'âge très large allant de la maternelle aux personnes âgées en EHPAD car la sophrologie s'adapte très bien, quel que soit l'âge !

Je travaille beaucoup en réseau avec d'autres soignants : sophrologues, psychologues, médecins, professionnels des métiers du social... Car cela permet un travail plus efficace.

Avez-vous des spécialisations ?

Je suis spécifiquement formée en gestion du stress et en hypnose Ericksonienne, ce qui m'a permis de renforcer mes techniques de visualisation.

Sabine, ce qui m'intéressait aussi en vous rencontrant, c'était de comprendre votre investissement vis-à-vis de la sophrologie et de ceux qui l'exerce. Pourquoi publier chaque année une enquête sur le métier de sophrologue ?

Parce que cela correspond aux questions que je me suis posée préalablement à ma prise de décision puis au moment de mon installation !

Aujourd'hui je souhaite partager mon expérience et ma compétence sur les réseaux sociaux pour grandir en commun, tous ensemble, au sein de la profession.

C'est pour cela que vous avez créé un guide d'installation du sophrologue disponible au format électronique ?

Oui, tout à fait.

C'est aussi pour cette raison que je me suis inscrite au SSP (Syndicat des Sophrologues Professionnels), pour promouvoir la sophrologie et obtenir sa reconnaissance en tant que métier et peut-être au-delà du RNCP obtiendrons-nous un jour un diplôme d'état ?

J'exerce depuis plus de 10 ans maintenant et la sophrologie continue de m'enrichir au plan personnel et professionnel.

Je considère que, grâce à la sophrologie, chaque personne va pouvoir trouver en elle des ressources pour faire face aux défis du quotidien.

Chacun peut apprendre à se distancier des situations pour disposer d'une prise de recul et ainsi mieux se connaître pour changer de regard sur son environnement pour mieux l'appréhender et vivre en harmonie.

Sabine merci au nom de la SFS et belle continuation à vous !

Propos recueillis par Judith DUMAS

Site internet de Sabine PERNET :

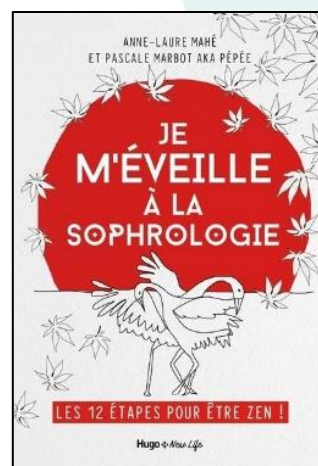
www.relaxationdynamique.fr/

Les sens de mon livre

Sur une idée originale de Marcella, Un-e auteur-e et son livre

« Les sens de mon livre » a pour objet de vous présenter un ouvrage qui enrichit notre pratique de sophrologue à travers une vraie séance de sophrologie, insolite, que nous proposons à nos auteur-es de pratiquer :

**6 questions leur sont posées
afin de dévoiler leur livre à la lumière des 5 sens.**



Aujourd'hui nous rencontrons Pascale Marbot Aka Pépée pour le livre *Je m'éveille à la sophrologie, les 12 étapes pour être Zen*, aux éditions Hugo New Life, écrit par Anne-Laure Mahé. Elle est l'illustratrice de cet ouvrage très original construit en binôme et



nous avons décidé, pour une fois de ne pas proposer la vivance du livre à l'auteure mais à l'illustratrice.

Pascale Marbot Aka Pépée c'est à vous !

Mon livre est quelque chose de beau que j'ai plaisir à regarder

Mon livre est une peinture japonaise ancienne à l'encre de chine qui représente un paysage hors du temps, fait de montagnes, de ruisseaux, de Ciel, de Vent... une représentation de la Nature observée par les anciens.

Mon livre est une odeur un parfum que j'aime sentir

Mon livre a le doux et subtil parfum du thé Genmacha, ce thé vert japonais aux notes torréfiées de riz grillé.

Mon livre est un son que j'aime entendre

Mon livre a le son de ces trois cloches qui résonnent toutes les heures au Village des Pruniers de Thich Nhat Hanh, un son tellement apaisant pendant lequel le temps s'arrête...

Mon livre est une saveur que j'aime goûter

Mon livre a le goût d'une pâtisserie japonaise, les mochis, ces petites boules rondes de riz gluant sucrées au cœur de haricot rouge. Il se consomme souvent durant la cérémonie du thé.

Mon livre est une texture que j'aime toucher

Mon livre a la texture de la peau bien sûr, peau à travers laquelle on ressent l'énergie vitale qui circule et forme des ruisseaux, des lacs, des mers... et qui bat au rythme de la vie.

Un souhait pour mon livre

Que les lecteurs aient autant de plaisir à le lire que j'en ai eu à l'illustrer. Que ce livre accompagne leurs pas au plus près de leur être intime.

*sur la Montagne un Arbre
un pas après l'autre
être en accord avec soi*

Haïku librement inspiré de l'hexagramme 53 du Yi jing, « progresser pas à pas ».

BIOGRAPHIE

Pascale Marbot aka Pépée, illustratrice, shiatsu-shi, praticienne de Yi Jing (art de divination de la Chine antique) et de Yoga Nidra (yoga des rêves), auteure d'haïkus... Pépée touche et raconte la vie avec énergie.

Illustratrice de

- *Paris me des Kids - auteure Marcella, aux éditions des carnets du dessert de lune,*
- *(sport) - auteure Marcella, aux éditions des carnets du dessert de lune,*
- *Trente cette mère maintenant - auteure Marcella aux éditions des carnets du dessert de lune,*
- *Les aventures de Lucie Goodfellow - auteure Anne-Laure Mahé, aux éditions Hachette Marabout,*
- *Je m'éveille à la sophrologie : 12 étapes pour être zen - auteure Anne-Laure Mahé, aux éditions Hugo New Life.*

Le site de Pascale Marbot : www.casashiatsu.com

Annoncer vos activités

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

Cet espace 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** (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**'.

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

Participez !

Vous souhaitez témoigner de votre pratique de sophrologue ?

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 !