



Édito

Cher·e·s Ami·e·s,

Déjà juillet et les vacances à l'horizon, malgré les angoissantes répétitions de nouvelles qui plombent nos esprits et grignotent nos énergies, guerre, Covid, climat, élections, discours souvent creux... Je souhaite à tous à l'occasion des vacances cet été, une parenthèse de retour à soi, à l'essentiel des valeurs qui nous animent et nous soutiennent coûte que coûte.

Alors bel été et au plaisir de se retrouver à la rentrée à l'occasion de nos différentes manifestations.

*Claude Chatillon
Présidente de la SFS*

Zoom sur nos actions

RNCP

À dater du 8 juillet le titre inscrit au RNCP de la SFS ne sera plus valide. Nous avons bien sûr déposé une demande de renouvellement actuellement en instruction.

Les Rencontres Professionnelles de la SFS

À la demande de plusieurs de nos participants aux journées professionnelles, le format d'une journée est passé à une demi-journée et nous avons ainsi programmé 3 rencontres pour 2022.

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 permis d'aborder plusieurs facettes de ce phénomène, la synthèse des échanges est [disponible sur notre site internet](#).

Prochain rendez-vous :

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

Une occasion de réfléchir à l'adaptation de nos pratiques en raison des événements, des temps nouveaux et de l'essor du numérique...

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.

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 nos pratiques puisque nous manions le *terpnos logos* pour induire l'état de conscience souhaité dans le cadre de nos pratiques.

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.



Le thème choisi cette année est central à la sophrologie puisque nous débattons de « **La Voix, du souffle à la relation en sophrologie** ».

Vous pouvez télécharger le programme et le bulletin d'inscription sur le site dédié du congrès : www.congres-sophrologie-sfs.com

Rencontres Professionnelles

La prochaine Rencontre Professionnelle aura lieu, en visioconférence, le **samedi 1^{er} 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, puissions 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](#).

Les publications



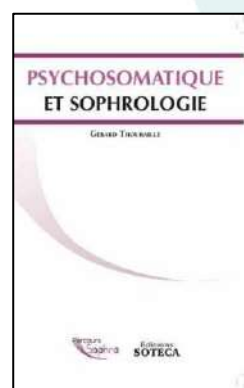
Julie LECUREUIL, *J'arrête de vivre en apnée, je mets du souffle dans ma vie !*

Dans son 2^e livre, Julie Lécureuil nous propose une exploration du souffle à travers ses multiples facettes et bienfaits, pour mieux comprendre comment sa fonction organique vitale permet

d'agir sur notre équilibre global. Grâce aux nombreux exercices de respiration, de retour à soi, de connexion à la nature, de prises de conscience et de partages inspirants, elle nous offre des outils-clés pour apprendre à se reconnecter à notre corps, nos émotions et notre esprit. Un voyage sensoriel unique pour respirer la vie autrement !

Editions Rustica, 12,95€

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.

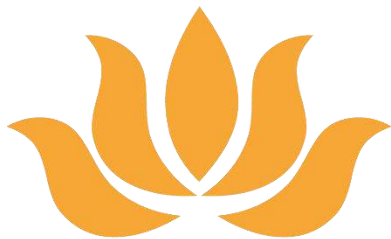
Gérard Thouraille nous propose d'abord d'examiner les notions et les thèmes introduits par ce courant de



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€

Le réseau des écoles



Institut Cassiopée

Je rencontre aujourd'hui Sandra STETTLER, fondatrice avec son époux Olivier de l'institut CASSIOPEE, crée en juin 2000.

Cette école est installée dans une somptueuse maison nichée au cœur d'un jardin arboré et située à Chatou dans le 78.

Fort de ses 22 ans d'existence, l'institut CASSIOPEE propose actuellement 8 formations aux métiers de l'accompagnement et du bien-être et 64 spécialisations.

Sandra, voulez-vous nous raconter votre parcours ?

Oui, volontiers, Judith.

Inspirée par les sciences humaines et sociales, je me suis tout d'abord formée à la psychologue clinique, psychologie de l'enfant et du travail à la faculté de Nanterre.

Immédiatement après mes études, j'ai souhaité bénéficier d'un outil psycho corporel et c'est pourquoi j'ai suivi une formation en sophrologie auprès de Patrick André CHÉNÉ¹.

J'ai toujours eu une appétence particulière pour les enfants, aussi, en parallèle de mes études, j'ai passé le concours d'institutrice et j'ai exercé ce métier tout en obtenant une dérogation afin d'ouvrir mon cabinet de consultation en psychothérapie.

C'est un parcours de passionnée que vous nous exposez là ! À quel moment l'enseignement vient-il ajouter une corde supplémentaire à l'harmonie de votre harpe ?

C'est Patrick-André CHÉNÉ qui m'a tout d'abord sollicitée pour créer une spécialisation « Sophrologie de l'enfant », que j'ai longtemps animée.

Puis, à sa demande, je suis intervenue sur le cycle fondamental. Au total nous avons collaboré pendant 7 ans.

Comment en êtes-vous venue à une approche plus large et résolument holistique ?

En 1993 j'ai fait la rencontre de Jean-Pierre Willem² au sein de la faculté libre de médecine naturelle et d'ethnomédecine.

Sur son invitation, j'y ai créé la chaire de Sophrologie.

Toutefois, de nombreux étudiants venaient me solliciter au regard de mon cursus en psychologie afin de mieux comprendre le fonctionnement des personnalités humaines et c'est ainsi que m'est venue l'idée d'une formation en relation d'aide, que Jean-Pierre Willem a refusé de mettre en place.

¹ Docteur Patrick-André CHENE, gynécologue, fondateur de l'Académie de sophrologie de Paris. Proche de CAYCEDO dont il a théorisé la pensée. Ardent défenseur de la sophrologie en France, PA CHENE est décédé le 6 juin 2021.

² Ancien médecin et chirurgien itinérant, JP WILLEM a réalisé des missions dans diverses zones de conflit en Afrique, au Moyen-

Orient et en Asie, entre 1960 et 1980. Fondateur de l'ONG humanitaire internationale *Médecins aux pieds nus* en 1987, il crée la *Faculté libre de médecines naturelles et d'ethnomédecine* en 1986. Auteur de 45 ouvrages sur ses missions de médecin de guerre et sur l'ethnomédecine et les remèdes naturels, il est radié de l'ordre des médecins en 1987.



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Juillet 2022

C'est ainsi qu'a germé l'idée de fonder l'institut CASSIOPÉE ?

Oui ! Sur la foi d'une conviction profonde, celle de l'art de soigner le tout dans une approche globale de l'être.

Quel cursus avez-vous bâti à partir de cette approche ?

Initialement, Olivier et moi avons mis en place un cursus de thérapie holistique et, lors de cette première année d'essai, les étudiants se sont formés tout à la fois en Massage bien-être, Relation d'aide, Énergétique et Sophrologie.

Toutefois à la fin de la première année, cela apparaissait trop compliqué à beaucoup d'étudiants de passer d'un univers à l'autre.

Olivier et moi avons donc décidé de scinder les formations, mais toujours dans une approche globale.

C'est ainsi que sont nées 4 de vos formations complètes sur les 8 formations métiers actuellement proposées ?

Oui, tout à fait. Nous avons également proposé dès l'origine des week-ends d'intégration permettant de traiter uniquement des études de cas.

L'aventure était partie ! Comment s'est-elle ouverte à d'autres spécialités telles que l'hypnose, la réflexologie plantaire, l'art-thérapie ou encore les réflexes primitifs ?

Cela a toujours été à la demande des stagiaires, dans le respect de leurs besoins de formation.

Sandra, parlez-nous de votre lieu tant il est paisible et propice à l'apprentissage ! À quel moment vous y êtes-vous installés ?

Au démarrage, nous donnions cours sur Paris dans le quartier du Sentier mais, rapidement, les enseignants et les stagiaires ne se sont pas sentis en adéquation dans cet environnement avec ce qui était transmis.

Après y avoir réfléchi, nous avons cherché un lieu plus adéquat à l'intégration des pratiques et à la cohésion d'équipe.

C'est ainsi que nous avons longuement cherché, de l'est à l'ouest parisien, sur le trajet de la ligne A du RER car elle est roulante en semaine et en week-end.

Vous cherchiez la synchronicité d'une rencontre entre votre projet et un lieu, en somme ?

Oui ! Sourire. Et ce fut à Chatou. Un véritable coup de foudre pour cette grande maison aux belles énergies, entourée de verdure.

Nous nous y sommes immédiatement projetés et avons dû faire preuve de persévérance... Et après 14 refus bancaires, nous avons finalement pu obtenir un accord et nous y installer !

Il est vrai que ce lieu, les sculptures qui l'ornent et les énergies qui s'en dégagent invitent à la sérénité et à l'ouverture des consciences !

Je suis heureuse que vous l'ayez ressenti car c'est exactement ce qui nous a animé au moment de notre installation, à savoir transmettre en conscience, par le choix d'un lieu mais aussi d'une logistique et de méthodes pédagogiques adaptées ! Nous avons conçu CASSIOPÉE comme un véritable écosystème permettant à l'apprenant de se dédier à l'apprentissage.

Comment cet écosystème s'organise-t-il ? Racontez-nous.

Nous mettons à disposition dans ce lieu des salles de cours, de repos et de pratique.

Une librairie et une boutique sont également intégrées dans nos locaux pour les besoins des étudiants.

Le lieu propose aussi une restauration biologique et végétarienne préparée dans nos cuisines sur place.

Ainsi, pour le déjeuner, il suffit de passer commande en ligne la veille.

Il me semble qu'il y a aussi des pauses gourmandes ?

Oui, avec thé, café et tisanes à disposition ainsi que des fruits et biscuits bio.



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Juillet 2022

C'est effectivement un véritable écosystème entièrement mis à disposition de l'apprenant ! Quelle est votre approche au plan pédagogique ?

Notre pédagogie est basée sur la dynagogie, autrement appelée pédagogie positive humaniste et basée sur les travaux de Carl ROGERS.

Pourquoi ce choix ?

Nous voulions absolument sortir de la relation sachant – apprenant qui peut facilement devenir une relation dominant – dominé.

Pour effacer ce dénivelé et autoriser une véritable progression, nous souhaitons que chacun soit acteur de son propre apprentissage.

Ainsi, tous nos enseignants sont formés pour avoir un regard positif sur les apprenants, notant d'abord les points forts puis ensuite les points d'amélioration.

Chaque cursus métier comporte en outre un cours de méthodologie pour apprendre à apprendre.

Combien de formateurs comptez-vous ?

Notre équipe pédagogique compte 35 formateurs indépendants. Tous bénéficient d'une dizaine d'années d'expérience clinique et pédagogique en moyenne.

Pour être intégré à l'équipe pédagogique, chaque formateur doit être en exercice depuis au moins 3 ans. Il est d'abord assistant-enseignant pendant 2 ans avant d'accéder à un enseignement autonome.

Vous-même, Sandra, exercez depuis combien d'année ?

Je reçois en consultation depuis 38 ans.

Ma conviction profonde repose sur la nécessité de transmettre une déontologie véritablement incarnée, fondatrice du rapport à l'Autre et à Soi, par le développement des consciences individuelle et de groupe.

Sandra, vous le savez, cette rubrique se termine immanquablement par un mot de la fin (sourire). Quel est le vôtre ?

Je souhaite à chacun de se réaliser pleinement dans sa vie, transformant ses rêves en réalité et contribuant tel le colibri à aider les autres à sa

manière avec sa personnalité et ses convictions. Dans la tolérance et le respect des différences.

Interview réalisée par Judith DUMAS

Pour découvrir l'Institut Cassiopee Formation : www.cassiopee-formation.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.



EFSM – Ecole 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 web](#)



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^{er}, 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 web](#)

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

Sophrologie et Verticalité



Patrick EHRHARD, sophrologue

Qu'est-ce que signifie la verticalité pour toi ?

Être dans l'ici et maintenant corps et esprit, avec tous les contenus de la conscience (à la fois intérieure et extérieure). La conscience de tout ce qui EST, dedans, dehors. Cette conscience dit OUI à tous les phénomènes présents, s'en imprègne sans se confondre et laisser émerger le SENS que contient ce présent. Sans oublier que ce sens est en mouvement perpétuel, comme la verticalité. C'est donc un esprit et un corps qui habite totalement le vertical qui lui se déplace sur l'horizontalité du mental pensant.

Qu'est-ce qui te donne le sentiment d'être un être vertical ?

L'ancrage dans les phénomènes ressentis dans le présent, ce lieu où le JE corporel respire, pas avant, pas après, mais maintenant, sans nier l'avant et l'après qui sont d'évidence contenus dans ce maintenant en mouvement. Je suis CORPS-ESPRIT là où JE respire (seul endroit du VIVRE).

Quelle est la place de la verticalité dans ta pratique ?

Elle est l'essentiel. La respiration, la posture du corps, comment celui-ci est vécu dans l'instant respiré, comment la personne se sent dans cette conscience corporalisée, sans les pensées qui voilent ce qui EST là !

À partir de cet ancrage le travail peut se commencer dans la réalité pleinement vécue ici et maintenant.

Comment transmettre la notion de verticalité ?

C'est par le corps en mouvement ressenti dans ses phénomènes respirés. Là où JE respire, je suis en mouvement, je suis SOURCE, je vis, jamais ailleurs. Et à chaque respiration mon présent se déplace (ME déplace). Je deviens...

Une petite histoire vraie qui parle de « verticalité » ?

Une dame un jour est venue me voir au bord du vide. Dans une dépression très forte elle ne percevait aucun avenir et son passé engluait le présent d'histoires finies. La pensée « morbide » régnait en maître.

Nous avons respiré ensemble. Nous avons bougé, doucement, ensemble. Nous avons dessiné dans l'espace des volutes, des mots, des couleurs... Même les pensées noires qui s'invitaient, nous les avons fait danser. Pourquoi chasser ce qui est là ? Peu à peu, seule, elle a fait danser ses chagrins, ses noirceurs, mais aussi ses beaux sentiments d'espoir, d'amour... Elle a dansé ce qu'elle ressentait, s'en est donné le droit ! Le sourire est venu, peu à peu. Une porte s'est entrouverte, un phénomène : celui du vivre, celui de la source de vie continuellement mouvante qui habite la personne depuis le commencement de son existence. Cette source « recouverte » a pris de plus en plus de place. L'instant vertical a inondé son corps et sa conscience. Quelques temps après, à écouter régulièrement son corps vivant, en l'invitant à s'exprimer en mouvement (avec ses émotions positives ou négatives, ses joies, ses désirs), elle a rencontré l'amour... Une belle expérience !

Un geste précis, une astuce, un mouvement, une technique sophro que tu pourrais relier à la technique de la verticalité.

Un bel instant à vivre : la posture d'accueil des valeurs, bras grands ouverts vers le ciel avec ancrage dans le sol, suivi de la mise en mouvement

progressive de toutes les articulations. Le corps va se mouvoir intérieurement et dans tout l'espace qui m'entoure. Je sculpte l'espace, je le caresse... Il me touche, je danse avec lui, en lui... Et je souris à la source de vie qui m'anime là où je suis... Plus de pensées. Conscience profonde de l'EXISTER... Bouger, respirer, sourire aux phénomènes du vivre qui me portent, me transportent.

« Je ressens en moi l'exister dans ma chair, dans ma conscience, je ressens la source de vie s'écouler sans se tarir jamais » est le premier pas à faire car il marque la réalité profonde de l'être : QUOI-QUE JE VIVE, AVANT TOUTE CHOSE, JE SUIS !

Patrick Ehrhard :

www.sophrologie.ehrhard.org



Caroline ROME,
sophrologue spécialisée
Sommeil et Vigilance

Qu'est-ce que signifie la verticalité pour toi ?

Pour moi, la verticalité est l'alignement qui permet d'être dans son assiette, l'équilibre. Sa perception amène au point central, l'intégrité, permettant d'être maître de soi et de ses valeurs. Je suis admirative de ces monuments qui ont traversé les siècles avec des fondations solides dont ils émergent avec justesse. Ils sont verticaux et dans l'axe grâce à un simple fil à plomb, de quoi méditer pour s'élever et durer. La symbolique de la verticalité est l'élévation vers le ciel, je pense comme le disait André Malraux (lui parlait du XX^e siècle) que le XXI^e siècle sera spirituel ou ne sera pas...

Qu'est-ce qui te donne le sentiment d'être un être vertical ?

J'ai le sentiment d'être un être vertical quand je vis de manière fluide, en harmonie interne et externe comme une résonance avec l'ensemble, le tout : une rencontre où j'ai l'impression de connaître la personne depuis toujours, j'accueille un patient pour une séance de sophrologie et l'alliance se fait, ces moments où dans la nature je me sens pleinement reliée avec la terre, les arbres, la synchronicité de certains événements qui me conforte dans le chemin

à suivre... Je suis sans peur, authentique et confiante, ça tient debout, c'est évident et j'ose avancer dans la vie avec droiture.

Quelle est la place de la verticalité dans ta pratique ?

La verticalité a une place essentielle dans ma pratique. Quand les pieds sont posés, l'ancrage est solide et le mental se libère, la tête vers le haut est libre de penser, imaginer, créer en toute liberté. La sophrologie part de ce postulat de l'unité corps/esprit. Cet alignement permet une cohérence entre la terre et le ciel, soi, les autres et l'environnement. Être vertical commence par l'enracinement, comme la plante qui pousse et s'épanouit. Je suis spécialisée dans la rééducation de l'insomnie et l'objectif principal est d'optimiser la sécurité pour oser lâcher. Les racines le permettent, elles rassurent et renforcent la confiance.

Comment transmettre la notion de verticalité ?

La notion de verticalité peut être éveillée par une simple posture debout : la prise de conscience des points d'appui, les différents segments du corps qui se superposent, l'assise dans le bassin, le sommet du crâne qui s'étire vers le haut, la notion de gravité terrestre avec les doigts attirés vers le sol... Ne pas forcer mais laisser faire pour lâcher la posture volontaire et ouvrir l'accueil d'un maintien naturel. L'intelligence corporelle agit mieux sans le mental, elle va rectifier, affiner, moduler, en assurant un aplomb à tous les niveaux, corporel, psychique, et émotionnel.

Une petite histoire vraie qui parle de « verticalité » ?

J'ai une petite histoire vraie de verticalité à l'envers ! Enfant, je me suis penchée jusqu'à basculer d'une terrasse pour expérimenter jusqu'où je pouvais aller. Je me suis retrouvée la tête en bas, les pieds en l'air, verticale dans l'autre sens de l'autre côté de la rambarde. Heureusement, ce n'était pas très haut puisque je suis là pour le raconter... Je ne m'en suis pas vantée et j'en ai tiré la leçon. Depuis, je revendique la verticalité dans le bon sens, bien ancrée au sol, et je prends soin de moi pour durer. Je m'efforce de ne pas aller contre les lois de la nature, les pieds sur terre et la tête en l'air pour être fière...

Un geste précis, une astuce, un mouvement, une technique ... que tu pourrais relier à la technique de la verticalité ?

« Les hémicorps » me semblent être la technique idéale pour prendre conscience de la verticalité. La latéralité est investie avec les deux hémisphères cérébraux, le gauche qui régit le côté droit du corps, le droit qui régit le côté gauche du corps. La bascule d'équilibre d'un pied sur l'autre tel le flamand rose. Quoi de plus vertical qu'un flamand rose ! et pour finir la pratique, tout le corps étiré entre la terre et le ciel, les pieds bien à plat sur le sol, la stabilité, l'équilibre, l'unité, tout ce qui contribue à la verticalité.

Caroline Rome : www.laqt.fr/



Laurence ROUX-FOUILLET, sophrologue

Qu'est-ce que signifie la verticalité pour toi ?

La verticalité résonne en moi d'abord comme le fait de tenir droit – droit dans ses bottes - c'est-à-dire en cohérence avec ses valeurs. Ensuite, cela va se traduire par la capacité à être alignée : tête, cœur et ventre - on peut dire aussi mental, affectif et physique, pour reprendre la terminologie de Caycedo. Enfin, au-delà de l'alignement, c'est la volonté de grandir, s'élever, et peut-être se dépasser.

Qu'est-ce qui te donne le sentiment d'être un être vertical ?

Ce qui m'en donne le plus la sensation, ce sont toutes les fois où je réalise que j'ai les pieds sur terre et la tête dans les étoiles. Je trouve mon équilibre, ici et maintenant, entre ciel et terre, avec une dimension très matérielle et ancrée, et une aspiration à rêver. En astrologie, je suis Taureau, ascendant Verseau, ça me paraît bien répondre à ce profil ! C'est parce que j'ai assuré la base, les fondamentaux et l'ancrage, que je peux chercher au-delà de ma petite personne l'imagination, l'espoir, la créativité ou la spiritualité.

Quelle est la place de la verticalité dans ta pratique ?

Elle me renvoie à chaque fois à la tridimensionnalité du schéma corporel. Donc, je l'utilise toutes les fois

où on travaille la présence à soi, dans l'authenticité. Face à soi-même, on ne peut jamais se mentir, ni se raconter d'histoire. La quête de la verticalité amène de la cohérence dans les propos et dans les actes, mais aussi la confiance qui aide à devenir créateur de sa propre vie.

Comment transmettre la notion de verticalité ?

Sans doute en aidant nos consultants à prendre conscience que nous ne sommes pas limités à la puissance – certes impressionnante – de notre cerveau. Celui-ci agit en pilote qui voudrait avoir la suprématie sur les autres dimensions – cœur et ventre. En revenant au corps, les autres dimensions aident à s'aligner pour retrouver un équilibre.

Une petite histoire vraie qui parle de « verticalité » ?

Elle n'est pas très originale : j'adore m'étirer. Le matin, en me réveillant, dans la journée, comme si je voulais grandir ou repousser les limites de mon corps, y compris dans ses extrémités (doigts, orteils...). Je pense que j'espère secrètement encore grandir !

Un geste précis, une astuce, un mouvement, une technique sophro que tu pourrais relier à la technique de la verticalité ?

Celle qui me fait sentir la plus verticale et équilibrée, c'est la technique des hémicorps. Ni trop à droite, ni trop à gauche (un vrai programme politique !), ni trop en avant ou en arrière, et avec cette conscience que les pieds peuvent s'enfoncer dans le sol tandis que les bras s'étirent vers le ciel.

J'aime bien aussi toutes les respirations qui vont travailler sur l'axe médian, vertical, du corps. Cet axe autour duquel, d'ailleurs, tout se répartit de façon quasi symétrique. On peut symboliquement parcourir cet axe, en intention, avec un souffle qui monte, puis qui descend. On va de la terre au ciel, mais aussi du ciel jusqu'à la terre.

En visualisation, sans grande surprise, j'aime travailler l'image de l'arbre, dont les racines s'enfoncent dans la terre tandis que ses branches s'élèvent vers le ciel. Cette notion de racines du ciel et de la terre – connectées à plus profond ou plus grand – et très importante pour moi. Elle alimente la notion d'aller chercher capacités et ressources au-delà de soi.

Laurence Roux-Fouillet : www.espaceducalme.fr



Claude CHATILLON,
sophrothérapeute,
Présidente de la S.F.S.

Qu'est-ce que signifie la verticalité pour toi ?

La Verticalité m'évoque en tout premier lieu l'étirement, l'élévation, « dresser son corps, le redresser », cette posture *corporelle* engage le psychisme vers le haut.

La verticalité est inscrite dans le programme du développement embryonnaire, le bébé puis l'enfant va devoir la conquérir, l'horizon s'ouvre à nous, la verticalité nous permet de porter le regard plus loin, plus haut.

Qu'est-ce qui te donne le sentiment d'être un être vertical ?

Le fait de pouvoir, quelles que soient les circonstances, me sentir en accord avec ma conscience.

Quelle est la place de la verticalité dans ta pratique ?

Constamment présente dans la mesure où, lors de chaque entretien ou pratique j'essaie de mobiliser les capacités de résilience et de ressources propres de chaque personne, même enfouies profondément.

Comment transmettre la notion de verticalité ?

En étant soi-même au clair avec sa propre verticalité et le sens qu'on lui donne.

Une petite histoire vraie qui parle de « verticalité » ?

L'histoire d'un homme qui au regard des critères communs de notre éducation apparaissait comme « tordu », une épaule et un bras plus haut que l'autre et le dos plié, resserré vers l'avant, qui pensait que la sophrologie lui ferait du bien, on le lui avait dit en tout cas.

Lors de la pratique de RD 1, à l'observation toujours selon nos critères induits, il apparaissait à nos yeux droit et équilibré au niveau des épaules et des bras, mais... il n'a pas aimé la sophrologie car lui, lors des exercices il se sentait tout tordu ...

Verticalité relative donc, elle est pour chacun ce qu'il en ressent.

Un geste précis, une astuce, un mouvement, une technique sophro que tu pourrais relier à la technique de la verticalité.

Un geste sophro : étirements des bras paumes ouvertes vers le haut.

Un mouvement que je peux proposer, se recroqueviller sur le sol puis en inspirant dérouler doucement son corps, se mettre debout, étirer alors le dos et les bras vers le haut, paumes ouvertes.

Et pour conclure, la verticalité aujourd'hui est assez malmenée. On regarde plus à droite et à gauche, donc à l'horizontal, en cherchant à être les mêmes vers une sorte de norme, que vers le haut à la verticale de soi, qui nous permet cependant d'aller vers sa singularité, vers l'authentique de soi.

Claude Chatillon

Et encore...



SOPHROLOGIE POUR TOUS
SOMMET VIRTUEL DE SOPHROLOGIE

- 3 jours
- 7 sophrologues
- 3 sessions matinales
- 6 conférences

CORINNE BAUDOIN
SOPHIE CHABAUD
MARCELLA
GAËLLE PITON
STÉPHANIE RENAUDIN
LAURENCE ROUX-FOUILLET
CHARLOTTE WEISS

100% GRATUIT
100% EN LIGNE
SUR INSCRIPTION

16 - 17 - 18 JUIN 2022

Genèse du projet

Le projet du sommet virtuel de sophrologie a germé courant 2021 dans l'esprit de Laurence Roux-Fouillet, après avoir suivi un certain nombre de sommets de ce type dans d'autres domaines du bien-être. Le principe est toujours le même : proposer sur un temps court des conférences d'experts dans une spécialité, ouvertes à tout public gratuitement, avec la possibilité de revoir les conférences pendant la durée du "sommet". Un "happening" concentré dans le temps, pour focaliser sur l'essentiel d'une pratique.

L'idée a progressivement fait son chemin : pourquoi ne pas tenter cette expérience avec la sophrologie,



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Juillet 2022

pour la faire connaître largement, grâce à cette formule vivante, souple et accessible ?

En novembre, Laurence se rapproche alors de Sophie Chabaud, une collègue et amie avec laquelle elle a de nombreux points de convergence sur le métier - et qui possède surtout un formidable sens de l'organisation.

Sophie et Laurence évaluent rapidement leur capacité à organiser seules cette première expérience et à y rallier d'autres collègues. À elles deux, elles se répartissent la partie technique : gestion des inscriptions, annonces sur les réseaux sociaux, création d'une chaîne YouTube, co-animation des conférences... L'idée de départ était de proposer 3 rendez-vous en ligne, sur 5 jours - finalement ramenés à 3 pour rendre l'expérience et le programme tenables. Les dates sont fixées : ce sera du 16 au 18 juin 2022.

Les deux complices doivent finalement limiter leur choix à 5 autres consœurs seulement, capables de proposer des conférences sur des thèmes grand public, assorties de pratiques pour s'initier à la technique. Six thèmes ont ainsi été privilégiés : la sophrologie à l'école, avec Gaëlle Piton, Sophrologie et sommeil avec le duo Sophie Chabaud/Stéphanie Renaudin, la sophrologie et le corps, avec Marcella, les techniques courtes de sophrologie pour le stress du quotidien, avec Corinne Baudoin, la sophrologie au travail avec Laurence Roux-Fouillet, sophrologie et maternité avec Charlotte Weiss. Et chaque matin, l'une d'entre elles a animé une session courte "réveil-matin", avec des pratiques de sophrologie.

Le partage a été au cœur de cette envie de transmettre généreusement.

Pour cet évènement gratuit, en effet, chacune a donné de son temps et de sa personne, avec la volonté de faire connaître la sophrologie dans ses pratiques, ses applications et ses fondements théoriques.

Toutes ont partagé le plaisir de faire ensemble entre collègues dans un rapport et des liens respectueux et amicaux, bien au-delà des clivages de formations ou d'école, illustrant en cela l'essence même de la sophrologie, positive, vivante et nuancée. Plurielle.

Dès son lancement, le sommet a mobilisé le public au-delà de toute espérance : 2500 participations enregistrées au total, 30% sur les sessions en direct et le reste sur les conférences visibles en replay pendant 48h.

Étonnamment, l'évènement a réuni une grande majorité de sophrologues, visiblement ravis d'échanger et de rencontrer d'autres collègues.

Et pour partager avec vous l'évènement, voici les vivances écrites par chacune des sophrologues ayant animé une conférence lors de ce sommet en ligne.

Les vivances des sophrologues conférencières

Thème « maternité »

Lors de ma conférence sur le *Devenir Maman avec la Sophrologie* et à travers les exercices de relaxation dynamique axés sur la poitrine et sur le bas du corps, je me suis perçue profondément femme, profondément mère, comme si toutes les facettes de mon être se reconnaissaient entre elles. Et lorsque je voyais les sourires des participantes au live, je percevais en moi un lien de connexion, de groupéité, de sororité, très puissant. La Femme en moi, la Femme en nous.

Charlotte WEISS

*Sophrologue Caycédiennaise à Fontaine-le-Comte, Poitiers
Formatrice Bien-Relax "Sophrologie et Maternité"*

Thème « La sophrologie à l'école »

Ouvrir l'écran... sentir le trac monter comme avant un spectacle... mais aussi l'énergie de la Joie qui monte qui monte... un peu partout dans mon corps. Ça pétille, ça frissonne. Transmettre cette expérience en milieu scolaire si essentielle, si vibrante pour moi. Quelle chance !

Des années de travail pour ouvrir la voie à d'autres. Pour le moment il s'agit de donner de la voix pour transmettre. Fluidité, dynamisme, sourire. Mon corps s'élançait, bouge et danse. L'énergie passe entre nous. Vivance magique d'un instant suspendu. Gratitude infinie

Gaëlle PITON

Auteure, sophrologue et artiste



Thème « Sophro - express pour rester serein au quotidien »

Une vive excitation intérieure de joie à l'idée de transmettre de courts exercices de sophrologie qui ont le pouvoir de changer le vécu corporel et mental d'une journée, un long silence mental laissant toute la place à la respiration juste avant le top du commencement, puis la reconnexion au fil des minutes à mon enthousiasme à partager, un mouvement intuitif entre « être en moi » et « être avec les participants », un grand « CHOUETTE expérience ! » accompagné d'un vrai sourire à la fin.

Corinne BAUDOUIN

Sophrologue spécialisée sommeil

Membre du Syndicat des Sophrologues professionnels

Membre du Syndicat national des Hypnothérapeutes

Thème « La sophrologie pour travailler plus zen »

Participer au sommet virtuel de sophrologie pour partager autour du travail m'a procuré beaucoup de joie car c'est un domaine encore peu exploré. J'ai toujours un sentiment de responsabilité et cette sensation de défricher un territoire encore à pacifier. Après ma conférence, j'ai ressenti soulagement et fierté d'avoir réussi à mener cette expérience à son terme, quasiment sans encombre !

Laurence ROUX-FOUILLET

Sophrologue, auteure, formatrice

Thème « la place du corps en sophrologie »

Les fesses posées sur mon siège, le dos calé contre le dossier, mes pieds à plat au sol, mes cuisses légèrement éloignées l'une de l'autre, mon dos est droit, je sens ma présence dans cette minuscule antre qui me fait office de bureau d'écrivaine, je reçois les participant·es « chez moi » et je souris à l'idée que je ne me sens pas très prête faute de temps pour avoir préparé ma conférence sur ce sujet qui me tient à corps mais que à la fois, *si*, je suis totalement prête dans mon corps, dans toutes les parties de mon corps. Sensation double de vertige du doute et de verticalité reliée au sentiment de sécurité. Et c'est parti, et mes mains, mes bras bougent, virevoltent, et je me lève pour montrer des techniques. Et je suis chez moi.<

Avec vous. Et je suis chez vous. Avec moi. Et la place du corps en sophrologie se dit en mot, en gestes, de corps à corps. La sophrologie vit.

MARCELLA

Sophrologue spécialiste en sophrothérapie

Membre du CA de la SFS

Thème « la sophrologie pour mieux dormir »

Pendant la présentation de notre conférence avec Stéphanie j'ai ressenti beaucoup d'énergie (ce thème nous passionne toutes les 2 !) et également le plaisir de partager et d'échanger avec les participants. Le sommeil est fragile, il faut le protéger et à l'issue de la conférence j'ai vraiment ressenti l'universalité de ce besoin de récupération...

Sophie CHABAUD

Sophrologie & Méditation / Formatrice Bienrelax

Me voici au Sommet de Sophrologie avec le thème du Sommeil, en co-animation avec mon amie et collègue Sophie... Et me voici en pleine Sensation double !

Je me sens d'une part bien ancrée avec mes deux jambes, mes deux pieds louuuurds, avec une respiration ample qui se déploie dans ma cage thoracique, je me prépare à communiquer et à partager avec joie ! Et en même temps, je sens une autre respiration, virevoltante de çï-ce là, avec des à-coups et des serremments qui voyagent. Je note qu'à mesure que le temps de l'échange file bien vite, mes mains doivent bouger ab-so-lu-ment...Transmettre en virtuel serait-il donner "corps" à son propos avec plus de manifestations corporelles ? Et c'est déjà le mot de la fin - tout est Flagadi-flagada en moi : mollesse des membres, yeux qui piquent, tête lourde. Oh, c'est déjà fini... vraiment ?

Stéphanie RENAUDIN

Sophrologue, spécialisée Sommeil – Acouphène – Troubles de l'audition – Stress

Formatrice BienRelax



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

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 sophrologie ?

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 !