



Société Française de Sophrologie

La Newsletter

Mai 2022

Édito

Cher·e·s Ami·e·s,

Les mois, les années passent et nous avons le plaisir d'accueillir chaque année de nouvelles adhésions, ce qui nous permet de nous maintenir et de continuer à servir une sophrologie de qualité et d'ouverture.

Notre newsletter se transforme un peu, et nous sommes sollicités pour toutes sortes de partenariats et de propositions, car le métier de sophrologue se développe et la sophrologie est de plus en plus recherchée pour son efficacité. Nous sélectionnons ce qui nous paraît le plus sérieux, nous vous informons, et bien sûr chacun reste libre de ses choix.

La S.F.S. insiste sur les axes essentiels pour une pratique de qualité : le sérieux et le temps consacré à la formation des futurs Sophrologues et, pour les praticiens, la nécessité d'une supervision de leur pratique, l'enrichissement au fil du temps, de leurs connaissances de base, ainsi que le respect de notre code de déontologie.

Nous y contribuons par les rencontres professionnelles sur des thèmes variés et notre Congrès de recherche annuel.

Alors au plaisir de nous y rencontrer.

*Claude Chatillon
Présidente de la SFS*

Zoom sur nos actions

RNCP

La demande de renouvellement du Titre inscrit au RNCP a été déposée, le titre actuel expire en juillet 2022.

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](#).

Prochains rendez-vous :

Le **jeudi 16 juin** de 17h à 20h sur le thème du « **Harcèlement** » : les harceleurs, les victimes les différentes formes de harcèlement.

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

Congrès 2022 – réservez votre week-end

Nous avons choisi de réunir notre prochain congrès, toujours le premier week-end de décembre, **les 3 et 4 décembre 2022 à Montpellier**.

Le programme est en préparation et sera diffusé prochainement.

Ce congrès sera co-organisé avec l'EFMS (**École Française de Sophrologie de Montpellier**) dirigée par Hélène Faucon-Martin, avec le soutien et l'appui du CFSP (**Centre de Formation des Sophrologues Professionnels**) dirigé par Richard Esposito 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 comme à Paris et nous espérons que de nombreux parisiens viendront profiter de ce week-end à Montpellier.

Actions en faveur des sophrologues installés et pour rappel

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 **l'AME** pour le choix d'un organisme de Médiation, nous avons cette année conclu 2 partenariats pour des services d'annuaire 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. Plus d'informations [sur notre site](#).
- Avec la plateforme **LIBERLO** qui souhaite également pouvoir recommander les sophrologues bien formés et adhérents de la SFS. Plus d'informations [sur notre site](#).

Ces plateformes, outre le fait de vous faire connaître, peuvent vous rendre différents services comme les prises de rendez-vous et/ou la description de votre activité et de vos spécialités.

Les publications

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 Soteka, 23€

Rencontres Professionnelles

La prochaine Rencontre Professionnelle aura lieu, en visioconférence, le **jeudi 16 juin**, de 17h à 20h, sur le thème du **Harcèlement**.

Le harcèlement est une souffrance de plus en plus citée dans nos consultations. Ce phénomène, qui n'est pas nouveau, connaît-il actuellement une recrudescence ?



Représente-t-il un indicateur de l'évolution de nos rapports humains ? Est-ce que le harcèlement est un comportement adopté par un nombre croissant de personnes ? À

l'inverse, est-ce qu'il y a plus de personnes perméables au harcèlement ?

Le(la) sophrologue peut-il(elle) rester le(la) seul-e intervenant-e ? Quel est son positionnement ? Que dit la loi ?

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

A la Une

Peut-on encore se passer de supervision et d'analyse de pratique ?

– par Elvire Prévot

Alors que je réfléchissais à la couleur que je souhaitais donner à cet article, la réponse me fut apportée par un coup de téléphone. Au bout du fil, la voix balbutiante d'une femme qui m'indique de but en blanc qu'elle est en situation de détresse : la cinquantaine, elle dit vivre seule, être très isolée, et me décrit un contexte familial difficile. Elle me parle de ses crises d'angoisses, de son corps en état d'épuisement, n'arrivant plus ni à dormir, ni à se nourrir. Elle souhaite donc un rendez-vous pour une séance de sophrologie et précise qu'elle n'a pas les

moyens de payer. Je suis la « énième sophrologue qu'elle appelle », elle est actuellement dans la rue, et a peur de rentrer chez elle. Il est 20h30. Contact téléphonique pour prise de rendez-vous plus qu'atypique. Dans la suite de notre échange, je comprends que cette personne est suivie en hôpital de jour. Elle m'explique ne pas arriver à profiter des séances de relaxation sonore qui y sont proposées et que le personnel encadrant lui conseille « d'apprendre à respirer ». C'est à ce moment que ma représentation de la situation se transforme : il ne s'agit pas seulement de la détresse d'une personne qui se tient là au bout du fil, mais c'est aussi celle du secteur hospitalier qui lui aussi est à bout de souffle.

Alors, quel est le lien entre cet appel et la supervision, me direz-vous ? Je pourrais poursuivre cet article, en



reprenant et en répertoriant dans ces 35 minutes tous les instants où j'aurais pu sortir de mon cadre, de mon champ de compétence, « dérapier ». Ils ont été quelques-uns. Mais ce qui m'intéresse ici de partager avec vous, c'est le constat du contexte médico-social dans lequel

nous exerçons aujourd'hui, celui des demandes « atypiques » qui nous sont adressées, nous sophrologues, et enfin le constat que si nous n'y prenons pas garde, nous risquons bien de scier la branche sur laquelle notre profession toute entière fait sa place depuis plus de 50 ans.

Plus que jamais, dans cette crise et pénurie de moyens que subissent les lieux de soins, de vie et d'accueil, la sophrologie a son rôle à jouer. Nombreuses sont déjà les maisons médicales et les cliniques qu'y s'en sont saisies. La sophrologie y devient un espace où il est possible de transmettre au patient et/ou au personnel quelques clés oubliées

pour être à nouveau acteur sur son chemin. Un espace tiers, où peut se proposer, si le sophrologue est suffisamment formé, des temps adaptés d'expérimentations, de retour au corps, à l'ancrage, à la respiration, à la relation, aux émotions aussi.

Néanmoins, à ce titre, nous sommes obligés de poser un regard sur le paysage de la sophrologie aujourd'hui en France : l'absence de réglementation et l'explosion de formations courtes n'incluant que peu ou pas du tout de formation à l'accompagnement de la personne et de l'être n'ont pas forcément permis la consolidation de la profession. Enfin, pour ne rien faciliter, vient s'ajouter le phénomène technologique : vidéos de séances en ligne, séances se déroulant en visio ou par téléphone sur le modèle des téléconsultations.

Or, du côté de la demande, ce sont souvent les personnes les plus fragiles, et pour qui il est plus difficile de formuler une demande d'aide, qui se trouvent susceptibles d'adhérer à ces propositions nouvelles. Celles-ci sont alors exposées à des praticiens et des pratiques manquant d'expérience et de maturité, et parfois de façon alarmante.

Dans un tel contexte, je pose alors la question : la sophrologie peut-elle encore se passer de supervision et d'analyse de pratique ? Ou dit encore autrement : est-il possible d'accompagner sans supervision ? Il est temps de définir ici la supervision et l'analyse de pratique, pour les personnes qui n'en auraient encore pas connaissance. Un petit bond historique va alors nous permettre d'en recontextualiser les origines.

Il faut remonter aux années après-guerre, années d'explosion de l'économie libérale et des valeurs individualistes, dans le milieu des travailleurs sociaux en Europe : une technique de travail, le *casework* (héritée de Mary E. Richmond, figure fondatrice du métier d'assistante sociale, dans les années 1900 aux Etats-Unis), fait son apparition en Europe. Il s'appuie sur un dispositif, la *supervision*. C'est un accompagnement régulier, mis en œuvre par les travailleurs sociaux eux-mêmes, sous forme de lecture de situations professionnelles. L'innovation alors était que les théories de Carl Rogers (relation d'aide et écoute) y furent directement appliquées : recherche d'une position dite de « non-jugement »

de la part des assistants sociaux, d'une attitude active de la part des usagers, afin de recentrer le travail sur les capacités d'auto-restauration de la personne. La profession étant encore très liée à son passé caritatif et confessionnel, la supervision propose par conséquent de réorienter les mouvements d'emprise personnelle présents au profit d'une professionnalisation du lien et de la relation.

Aujourd'hui, la supervision propose, et, dans le domaine qui nous intéresse ici, la sophrologie, de soutenir, par un cadre fort et contenant, garantie par le superviseur et sa propre non-subjectivité, l'analyse de situations professionnelles.

Par la prise en compte de la perception que le sophrologue a de lui-même, il s'agit alors pour le superviseur de l'aider à faire la distinction entre ce qui, dans la relation à l'autre, relève de ses propres éprouvés et représentations et ce qui relève de la situation professionnelle. Véritable formation continue, la supervision est l'espace-temps qui permet au professionnel de tâtonner à son rythme, de traverser les sentiments d'échec, de colère, de flou, de stagnation... de construire, déconstruire et reconstruire ses savoir-faire et savoir-être. Une recherche du maintien de l'équilibre des rapports, passant par une mise en mot libératrice, qui conduit ainsi à la maturation du professionnel.

Pour répondre alors à notre question initiale et conclure, je dirai qu'à l'heure actuelle, s'il paraît important que les formations en sophrologie s'engagent à former plus solidement des sophrologues accompagnants, il est tout aussi indispensable que les sophrologues, quelle que soit leur formation, engagent eux-mêmes des demandes de supervision. Se sentir et se ressentir acteur « de » et « dans » sa pratique permet un processus réflexif, qui, en plus de soutenir le professionnel que l'on est, soutient une profession toute entière.

Elvire PRÉVOT

Elvire Prévot est sophrologue et superviseuse. Elle est aussi formatrice à l'Institut de Sophrologie Humaniste de Lille, sur le thème de la créativité.

Elle animera le webinaire « Être écouté et accompagné dans sa pratique : la supervision centrée sur la personne »,

le 7 Juin 2022, de 19h30 à 20h30, en partenariat avec [Liberlo](#) : [lien pour s'inscrire](#).

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.



ISSP – Institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris

Paris, les 18 et 19 juin 2022, spécialisation **Sophrologie et préparation mentale (sport)**

Savoir organiser les différents facteurs psychologiques mis en jeu dans la préparation et l'accomplissement de différentes performances sportives

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



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](#)



Centre Evolution Formation Conseil

Montereau (présentiel + distanciel au choix) les 3, 4 et 5 juin 2022, spécialisation **Hypersensibilité : Accompagner les hauts potentiels sensibles avec la sophrologie.**

Montereau, les 18 et 19 juin 2022 + 2 et 3 juillet 2022, spécialisation **Sophrologie et Bien-être émotionnel**, adapter la sophrologie à la gestion des émotions, guider des exercices de sophrologie émotionnelle.

[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 Accueil



Sophie SCHANG, sophrologue

Quelque chose qui symbolise l'accueil.

Le fauteuil moelleux et bien large dans lequel on peut s'installer dans la position qui nous convient le mieux.

Qu'est-ce que tu as envie d'accueillir ?

Tout ce que la vie apporte et nous fait vivre chaque jour, des expériences agréables et d'autres qui le sont moins et qui nous poussent à nous adapter.

Quelle est la place de l'accueil dans ta pratique ?

L'accueil n'est pas un temps de la pratique, c'est la pratique en fait. Et une posture qui pose d'emblée le cadre de la séance en lui donnant des qualités d'ouverture et de stabilité en même temps. À partir du moment où on ouvre sa conscience et où on vit les

expériences dans le non jugement, quel que soit le moment de la pratique on est dans l'accueil.

Et même lorsqu'on guide la pratique on est encore dans cet accueil. La structure de la pratique qui s'ouvre et se transforme pour accueillir une intuition qui nous vient et observer ce que vit la personne en face de nous, ce que son corps nous donne à voir.

De quelle manière transmets-tu la notion d'accueil ?

Pour moi, l'accueil commence avant même la première séance. J'ai choisi de ne pas être sur une plate-forme pour pouvoir échanger de vive voix lors du premier rendez-vous téléphonique. L'accueil commence dès les premières secondes d'échange. J'écoute et j'accueille la demande singulière de chaque personne, je suis présente et disponible. Par la suite, lors du premier rendez-vous, je prends le temps d'expliquer et de faire sentir à la personne la posture phénoménologique d'accueil pour éveiller sa conscience sur cet aspect fondamental de la méthode. Enfin, dans la phénodescription, je cherche à lui faire vivre à travers les mots qu'elle va poser sur ses ressentis cet accueil et cette ouverture de la conscience.

Une couleur et une forme qui vont bien avec le mot « accueil » et pourquoi.

Un cœur couleur de l'aube.

L'accueil pour moi renvoie à la bienveillance, au sens « veiller bien » sur quelqu'un. C'est une ouverture du cœur qui ne passe pas par le mental et qui peut même se passer de mot. Le silence qui donne du temps là où la parole en prend peut-être un lieu d'accueil très fort.

Couleur de l'aube car j'entends derrière les mots « accueil » et « veiller » celui de « lumière ». Il s'agit de donner les moyens à l'autre de s'éveiller à sa propre richesse, sa lumière intérieure pour la faire rayonner en lui et dans le monde autour de lui. C'est un peu comme la promesse d'un nouveau jour, d'une autre façon de vivre.

Un geste précis, une astuce, un mouvement, une technique sophro reliée à « l'accueil ».

Une respiration que j'aime bien introduire notamment quand je demande à la personne de faire

venir dans sa conscience un lieu naturel dans lequel elle se sent bien.

« Quand j'inspire, je reçois et j'accueille tout ce que la nature, les arbres, les plantes, l'eau, tout ce que le vivant autour de moi me donne ; et je souffle, je lui redonne une partie de moi. Et à travers la respiration fluide, au cœur de ce vivant, je me place dans ce mouvement du donner et du recevoir. »

Sophie Schang :

www.sophieschang-sophrologue.com



Aline REMOVILLE, sophrologue

Quelque chose qui symbolise l'accueil.

Le regard.

Qu'est-ce que tu as envie d'accueillir ?

La spontanéité.

Quelle est la place de l'accueil dans ta pratique ?

Laisser chacun s'installer.

De quelle manière transmets-tu la notion d'accueil ?

Je dis bonjour avec le prénom, je laisse le temps à chacun de prendre le temps de revenir à soi pour mieux s'occuper de soi à cet instant-là.

Une couleur et une forme qui vont bien avec le mot « accueil » et pourquoi.

Le blanc légèrement jaune qui illumine de douceur.

La boule qui passe d'une main à l'autre.

Un geste précis, une astuce, un mouvement, une technique sophro reliée à « l'accueil ».

En 2 temps l'accueil en sophrologie :

D'abord se positionner debout bien dans son axe et fermer les yeux après avoir pris le temps d'observer sa place dans la pièce.

Puis assis prendre le temps de déposer son corps pour accueillir ce qui s'est déjà déroulé et entreprendre de

continuer le chemin, en confiance, en douceur, en profondeur.

Aline Removille : www.alineremoville.com



Nathalie GUETH VALLET, sophrologue

Quelque chose qui symbolise l'accueil.

L'accueil c'est l'esprit, le cœur et les bras ouverts. J'ai envie d'accueillir c'est la réalité, les sensations, la vie et ses surprises.

Qu'est-ce que tu as envie d'accueillir ?

La réalité, les sensations, la vie et ses surprises.

Quelle est la place de l'accueil dans ta pratique ?

Lors de la rencontre, l'accueil c'est pour moi le premier pas du « nous » sincère, simple et collaboratif. Ce premier pas est donc essentiel et décisif.

Ensuite pour chacun de nous l'accueil crée le chemin, en temps réel, sur lequel nous avançons ensemble... Comme une danse, tu accueilles tes sensations et ressentis, j'accueille tes phénos, tes questions, tu accueilles ta conscience, j'accueille l'impact de l'expérience et nous avançons ainsi dans cette danse...

De quelle manière transmets-tu la notion d'accueil ?

Ce qui me vient immédiatement, c'est l'humilité, la simplicité et l'authenticité.

Une couleur et une forme qui vont bien avec le mot « accueil » et pourquoi.

La couleur jaune-orangée et la forme un soleil. C'est une forme rayonnante qui s'ouvre entièrement dans la plus simple et respectueuse curiosité dénuée de jugement. Le jaune orangé pour l'aspect chaleureux, doux et joyeux.

Un geste précis, une astuce, un mouvement, une technique sophro reliée à « l'accueil ».

Un mouvement d'ouverture, un sourire sincère, un « je comprends », un « nous ». Ou peut-être juste un petit mouvement du cœur qui montre un « je suis là pour toi ».

Une technique sophro : « conspirons » je respire avec toi : se synchroniser dans une technique respiratoire, c'est pour moi accueillir l'humain vivant que tu es dans l'instant et suivre ton rythme pour que la danse soit douce entre nous...

Nathalie Gueth Vallet : www.sophrologie-evolution.fr



Anne ALMQVIST, sophrologue, fondatrice et directrice de l'ESSA (Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée), membre du CA de la S.F.S.

Quelque chose qui symbolise l'accueil.

La **convivialité** qui est une capacité de l'être à favoriser les échanges symbolise l'accueil selon moi, elle crée un espace intérieur contenant favorable à l'alliance.

Qu'est-ce que tu as envie d'accueillir ?

Le bruit du vent et de la pluie que m'offre le monde du vivant. À cet instant, qui rencontre qui ? Est-ce la valse du vent, du bruit de la pluie qui m'accueille dans son tourbillon ou est-ce mon attention et mes sens qui se saisissent de ces apparaître ?

Cet accueil respectif m'offre la possibilité de déployer toute ma sensorialité afin de vivre l'essence des éléments de la nature et ses subtilités et de m'y sentir unie dans la tridimensionnalité mentale, émotionnelle et physique.

Quelle est la place de l'accueil dans ta pratique ?

Dans ma propre pratique quotidienne là où mon attention se pose l'accueil que j'en fait dévoile l'instant à ma conscience.

L'accueil est l'état d'être du sophrologue à chaque instant de la séance afin de recevoir le sophronisant dans sa réalité existentielle singulière.

De quelle manière transmets-tu la notion d'accueil ?

Le sophrologue est le pédagogue de l'accueil et je la transmets par un *terpnos logos* phénoménologique à chaque instant. L'accueil suit tout un protocole qui suppose de s'inscrire dans l'instant présent, de faire l'époké de ce qui encombre, de faire silence à l'intérieur de soi, de mettre entre parenthèses le monde pour se libérer des biais cognitifs et de maintenir une attention soutenue, une présence, une ouverture et une disponibilité entière à la fois cognitive et sensitive qui laisse la rencontre se révéler telle qu'elle est.

L'accueil de soi libère de l'identification au mental, c'est un acte délibéré de la conscience que la méthode sophrologique initie et cultive pour s'émanciper du jugement parfois dévastateur contre soi-même et des préjugés limitants pour être dans un rapport plus objectif et constructif vis-à-vis de soi « c'est le début de la fin de la pensée involontaire et compulsive », *Eckart Tolle le pouvoir du moment présent.*

Une couleur et une forme qui vont bien avec le mot « accueil » et pourquoi.



Un cercle ouvert orange chaleureux dans lequel il est possible de se lover en toute sécurité. Il est ouvert pour ne rien exclure et offre la liberté d'en sortir.

Un geste précis, une astuce, un mouvement, une technique sophro liée à « l'accueil ».

Le nouveau regard, un mouvement à renouveler inlassablement, offre l'accueil inconditionnel.

Anne Almqvist : www.essasophro.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 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 !