



### Édito

Cher·e·s Ami·e·s,

Vous êtes nombreux à nous rejoindre et nous en sommes ravis. La SFS continue de défendre une sophrologie de qualité à travers ses congrès, ses réunions professionnelles et ses publications.

Nous n'avons pas obtenu le renouvellement de notre Titre au RNCP et pour le moment avec l'accord de nos Ecoles membres, nous n'envisageons pas de redéposer une nouvelle demande.

Il nous paraît essentiel cependant de continuer à soutenir et défendre les formations de qualité qui supposent l'apprentissage des fondamentaux de la sophrologie, l'apprentissage et le vécu *personnel* des différentes pratiques et techniques qui sont la base de notre discipline, en évitant les mélanges qui ne font qu'affaiblir la méthode et sa compréhension.

Difficile de comprendre en quoi la sophrologie est originale quand elle est affublée de multiples compléments.

En revanche, démontrer en quoi la sophrologie est utile et efficace pour l'approche des difficultés actuelles, pour accompagner des souffrances ou améliorer qualité de vie ou performances reste une réflexion d'actualité et une recherche qui doit sans cesse se renouveler.

Joli mois de mai à tous

*Claude Chatillon*  
Présidente de la SFS

### Zoom sur nos actions

#### Les rencontres professionnelles

La 1<sup>re</sup> rencontre 2023 s'est déroulée **le samedi 15 avril 2023**. Une vingtaine de sophrologues et stagiaires en formation se sont retrouvés pour partager leurs expériences et leurs questionnements à propos de **la Supervision**.

Une synthèse des échanges est [disponible sur notre site](#).

#### Le congrès 2023

Nous avons choisi de réunir notre prochain congrès toujours le premier week-end de décembre, **les 2 et 3 décembre 2023** à Paris et de partager notre réflexion sur un aspect fondamental en sophrologie : **son socle phénoménologique et le vécu du « temps »**, que ce soit le temps ordinaire, le temps du sophrologue ou les temporalités propres à chacun face aux inévitables changements de toute nature...

Nous vous espérons nombreux à cette occasion.

Ces Congrès sont des actions de formation continue pour tous les sophrologues installés ou encore en formation.

#### 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 en 2022 conclu 2 partenariats pour des services d'annuaire, de gestion d'activités et de rendez-vous en ligne :

- Avec la plateforme du magazine **PSYCHOLOGIES** dont l'objectif est de garantir le sérieux de la formation des sophrologues y figurant et qui peut intéresser celles et ceux de nos adhérents qui sont « psy » ou sophrothérapeutes, et soucieux·ses d'élargir leur visibilité.
- Avec la plateforme **LIBERLO** qui veut également recommander des sophrologues correctement formé·es et adhérent·es de la SFS et qui permet une gestion en ligne de ses RDV, une fiche d'anamnèse réalisée en collaboration avec la SFS, des dossiers de suivi et des solutions de distanciel le cas échéant.

Les tarifs de ces partenariats peuvent être consultés [sur notre site sur cette page](#).

### Rencontre professionnelle



La prochaine rencontre professionnelle est prévue le **samedi 3 juin, de 9h à 12h**, sur le thème du **Burn-out**.

Quelles sont les réponses que proposent les sophrologues pour

accompagner cette souffrance ? Quelles pratiques sophrologiques sont les mieux adaptées en fonction des cas ? Existe-t-il des innovations susceptibles d'aider à la prise en charge du burn-out ?

Voilà quelques-unes des questions qui pourront être abordées lors de notre rencontre professionnelle, que l'on intervienne en institution ou en libéral.

Jean-Pascal Cabrera est le coordinateur de ces rencontres professionnelles. Vous trouverez [toutes les informations sur notre site](#).

### Informations Adhérents

Une nouvelle version de notre site internet est en ligne depuis quelques semaines.

Au-delà d'un visuel plus ergonomique et agréable, cette nouvelle version est également **plus efficace** en termes de **référencement**, et permet ainsi une **meilleure visibilité de nos annuaires et répertoire d'activités**. Ce qui représente un bénéfice pour nos adhérents et notre réseau d'écoles de formation.

Le fruit de ce long travail de collaboration représente un bénéfice pour nos adhérents et notre réseau d'écoles de formation.

**L'espace Adhérent** est maintenant plus simple d'utilisation. Il vous permet, tout comme dans la version précédente, de :

- Mettre en ligne vos annonces d'activités (groupes de pratiques, ateliers, stages, supervisions de groupe, partages de cabinet)

- Mettre votre fiche en ligne, si vous êtes abonné-e à l'annuaire
- Régler votre cotisation et/ou votre abonnement à l'annuaire



Les adhérents ont la possibilité d'ajouter leurs **activités de groupe sur l'agenda des événements**.

Ceci concerne les **groupes de pratique hebdomadaires**, les **stages**, les ateliers ponctuels ou réguliers, éventuellement les **groupes de supervision** si vous êtes superviseur-e ou les **séminaires de formation** si vous êtes formateur-trice.

N'hésitez pas à alimenter cet agenda en publiant vos annonces d'activités. Le secrétariat vous communiquera vos codes d'accès si vous les avez oubliés et vous enverra le manuel d'utilisation qui vous guidera pas à pas.

### À la Une

**ASMR et sophrologie : vers un nouveau *terpnos logos*, vers un nouvel espace sonore**

par Florian Boullot

Un soir de l'année 2013, je tombe sur l'article du blog rue89 parlant d'une sensation étrange que l'on nomme à l'aide du sigle « ASMR ».

Quatre lettres totalement mystérieuses... À la lecture de cet article, je découvre qu'il est question d'une immense communauté qui se réunit sur YouTube pour regarder et écouter des « vidéos ASMR ». Je clique alors sur un lien et tombe sur la vidéo de la Youtubeuse Maria GentleWhispering.

Je découvre une femme blonde d'environ 30 ans qui parle d'une voix très douce tout en pliant du linge,

puis en se brossant les cheveux et en tapotant sur sa brosse en bois. Il ne se passe rien de très intéressant et pourtant me voici totalement relaxé en suivant les mouvements de mains et en écoutant la voix de cette youtubeuse rayonnante de bienveillance. Plus la vidéo progresse, plus je comprends les tenants et les aboutissants de cette « réponse autonome sensorielle culminante », en anglais : « autonomous sensory meridian response », c'est-à-dire l'ASMR. Mon esprit s'ennuie, mon esprit décroche... Mais autre chose en moi s'accroche à cet instant, à cette vérité simple, à ces mouvements doux, et surtout, je ressens quelque chose d'étrangement agréable au niveau de la tête et dans le dos, comme un doux frisson qui vient chasser toutes les tensions dans mon corps. Une sensation qui n'est pas du tout nouvelle et que je ressens depuis l'enfance dans mon quotidien et qui, à présent, porte un nom. Elle est autonome parce qu'elle se déclenche seule, sans même que l'esprit n'ait à intervenir, sans volonté, juste au contact du monde.

Fasciné par cette étrange et agréable sensation au niveau du crâne qui se déclenche grâce à divers stimuli visuels et sonores entre autres, je me crée rapidement un rituel avant de m'endormir le soir. Je regarde une vidéo ASMR sans chercher à apprécier le contenu mais davantage à la recherche de cette espèce de « massage du cerveau ». Tout y passe : brossage de cheveux, doigts qui tapotent sur des surfaces en plastique, en bois ou en métal, voix chuchotée, voix douce, crépitements du papier ou du papier bulle.

Je n'ai jamais eu de grande difficulté à m'endormir, mais grâce à ce contenu digital, je m'endors encore plus rapidement. Fasciné par les effets relaxants de cette sensation et par la bienveillance de cette communauté, je décide alors au bout d'un peu plus d'un an, en janvier 2015, de créer ma chaîne YouTube ASMR.

Étant musicien et chanteur dans le duo pop Cassandra, j'ai déjà un peu de matériel de musique, notamment deux microphones statiques. Un soir, j'ose me lancer et je crée ma première vidéo ASMR en respectant les codes usuels : mouvements doux, voix douce et chuchotée. Je commence à déguster un chocolat parisien dont je vente le doux papier bible

qui produit un son très agréable, j'évoque toute la richesse et l'évolution gustative de ce trésor cacaoté. Je publie ma vidéo et nomme ma chaîne « Paris ASMR ». J'ai pour projet de partager des dégustations de pâtisseries parisiennes, de partager une visite culturelle, un moment doux, des lectures, un moment calme dans un Paris à l'image de celui d'Amélie Poulain, fascinée par les couleurs, curieuse telle une enfant devant le mouvement de la vie et la beauté d'un instant.



Crédit photo : Cédric Vasnier

Dès le lendemain, 150 personnes se sont abonnées à ma chaîne et réclament une nouvelle vidéo. Le projet est lancé et je dispose d'un laboratoire sonore qui va bientôt m'ouvrir les portes du musée du Louvre et du château de Versailles.

De semaine en semaine, je fédère plus de 200 000 internautes qui m'écoutent pour se déconnecter après une journée de stress. Je n'ai aucun talent, je chuchote... Je crée des sons doux... Je suis

bienveillant. Je constate alors des besoins récurrents chez mes « viewers » : insomnie, mauvaise qualité du sommeil, crise d'angoisse, peur panique, dépression, manque d'estime de soi, épreuve à surmonter comme une rupture, un examen stressant, un permis de conduire... Tous les soirs, des centaines de milliers d'internautes regardent ces vidéos ASMR et je suis loin d'être le seul à proposer ce type de contenu.

Je me dis toutefois que l'ASMR peut totalement s'associer à une technique psychocorporelle. J'écoute mon cœur et commence à chercher une école, une phrase d'accroche, un lien avec la relaxation. Je tombe très vite sur la sophrologie et plus particulièrement sur le cursus de sophrologie intégrative proposé au CENATHO. C'est dans cette école que je vais me former pendant 2 ans, apprendre à mieux me connaître mais aussi à trouver de très nombreux outils pour aider ma communauté.

Avant l'obtention du diplôme, je teste déjà le scan corporel, et j'observe que la technique fonctionne merveilleusement bien sur ma communauté. Une fois le diplôme en poche, j'ouvre enfin mon cabinet de sophrologie dans la petite commune de Couilly-Pont-aux-Dames en Seine-et-Marne (là où Sarah Bernhardt est venue finir ses jours). Je rénove un vieux cabinet dentaire, je couvre mes murs de bleu Klein, j'installe deux fauteuils confortables, et je réalise alors que je vais mener des séances de sophrologie sonorisées. Je suis sophrologue praticien, et j'ai un outil de plus qui épouse comme un gant les visualisations que je fais pratiquer : le binaural !

### **Mais alors comment se déroule une séance de sophrologie binaurale ?**

Le temps d'anamnèse, les relaxations dynamiques sont menées telles qu'on me les a enseignées. C'est lors de la phase de sophronisation que je procède différemment. La personne que j'accompagne porte une paire d'écouteurs bien fermés et reliés à une interface audio.

Moi aussi je porte une paire d'écouteurs, installé face à la personne que je sophronise. J'utilise le micro 3dio Space dont la forme ressemble à deux oreilles en silicone avec une capsule très sensible à l'intérieur.

Je parle de chaque côté du micro et commence la sophronisation. On pourrait me rétorquer qu'en

posant des écouteurs sur les oreilles d'un client, on le coupe du monde. Cependant, le binaural est l'occasion de créer un espace sonore en résonance avec l'espace intérieur du sophronisé pour enrichir sa vivance. Il ne s'agit pas de refaire une session ASMR comme sur Youtube. L'ASMR est davantage au service de la sophronisation. La voix étant sonorisée, le *terpnos* est plus proche et voyage de l'hémisphère gauche vers l'hémisphère droit et inversement. Ce *terpnos* m'a inspiré le nom de mon cabinet de sophrologie où tout baigne dans un bleu profond et vibratoire : « la voix bleue » : réminiscence de la voix de la mère alors que le bébé est encore dans son paradis océanique, réminiscence des moments doux de l'enfance lors des histoires racontées avant de s'endormir. À ce *terpnos* doux, j'associe des sons que mon micro binaural diffuse : le bol de cristal, les cloches de méditation, les diapasons avec fréquences alpha. La personne que j'accompagne est certes assises à environ 3 mètres de moi, mais je peux faire voyager les sons et le *terpnos* autour de sa tête grâce à mon micro. Mieux encore, je peux amplifier le son de mon souffle à l'aide de delay et de reverb. Ce faisant, mes clients sont très rapidement en état alpha et repartent avec un enregistrement audio identique à la sophronisation en cabinet qui leur permet de refaire aisément les pratiques chez eux.

En 2023, j'ai pu animer mon premier module de spécialisation pour sophrologues au CENATHO. Je suis convaincu qu'il y a bien des manières d'utiliser le son binaural dans les techniques psychocorporelles. En dehors de mon cabinet, je tourne des courts-métrages ASMR dans de grandes institutions culturelles à la recherche des sons, dans la contemplation des textures, à l'écoute profonde des objets, témoins du passé. J'ai déjà travaillé 2 fois avec le château de Versailles, aussi avec le musée du Louvre, le musée Guimet, le musée Carnavalet et tout récemment le Mobilier National. Mon but est à présent de sortir l'ASMR des carcans du digital qui va de plus en plus vite, avec des contenus de plus en plus courts comme les « reels », les « shorts ». Mon but est de prôner la lenteur, de laisser de l'espace au corps dans des lieux où c'est l'esprit qui croit tout dominer. Si vous ne connaissez pas encore l'ASMR, prenez le temps de goûter à cette délicieuse lenteur.





### Centre Evolution Formation Conseil

Montereau, du 19 au 21 juin 2023,  
spécialisation **Animer des séances**

**pour adolescents**

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

Montereau, du 24 au 26 juin 2023, spécialisation  
**Accompagner des sujets hypersensibles**

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

**Conférence gratuite** le 26 mai 2023 de 19h à 20h sur  
le thème de la **Dépendance Affective**. Inscription sur :  
<https://us02web.zoom.us/meeting/register/>



### ISSP – Institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris

Paris, les 24 et 35 juin 2023,  
spécialisation **Sophrologie et troubles  
de la personnalité et de  
l'attachement**

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



### Centre de Formation Zuili

Jonquerettes, 30 sept et 1<sup>er</sup>  
octobre 2023, spécialisation  
**Sophrologie, sommeil et vigilance**

[Plus d'infos sur le site du Centre Zuili](#)

## 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.

Marcella a cette fois choisi est un thème essentiel à  
notre pratique sophrologique :

### Le son



**Ariane JOHNSON, sophrologue, spécialisée  
FIV/PMA, spécialisée enfants et adolescents**

#### *Quelle est ta définition singulière du son ?*

Pour moi, le son a deux dimensions, une première, la  
mise en relation avec essentiellement les  
informations parlées que je reçois de mon  
environnement ; la deuxième plus personnelle est  
une vibration perçue par mes oreilles et selon son  
intensité par tout mon corps. Le son peut mobiliser et  
faire vibrer mon corps. C'est une onde qui se propage  
en moi et qui peut me permettre de percevoir mon  
énergie.

#### *Quelle couleur pour quel son ?*

Le blanc, c'est pour moi le son des vagues, un son  
plutôt aigu, régulier, rythmé qui favorise la détente,  
la respiration et la concentration.

Le rouge est pour moi le son des percussions, d'une  
batterie, un son dynamique, percutant, dansant,  
stimulant, euphorisant.

Le noir me fait penser au grondement lointain du  
tonnerre, un son grave, sombre, inquiétant,  
menaçant, vibrant et angoissant.

#### *Quelle place a le « son » dans ta vie personnelle : musique, chansons, mots, voix, etc...*

Plusieurs sons rythment et bercent mon  
environnement quotidien.

Le son des deux récréations de l'école située juste à  
côté de mon cabinet. J'aime ces sons d'enfants faits  
de rires, de joie, d'échanges, de jeux. Ces sons me  
ramènent à la vie, au moment présent.

Mon cabinet est dans un lieu de nature, j'aime  
entendre le bruissement des arbres, le vent et les  
oiseaux. Cela m'apporte de la sérénité et de la liberté.



Je suis aussi proche d'une église dont les cloches sonnent régulièrement. J'aime ce son grave, apaisant, positif qui fait voyager, invite au mystère et à l'intériorité.

Il y a également les voix et les rires de ma famille dans mon quotidien.

J'aime aussi la musique folk acoustique. Ces sons m'apportent du plaisir, de l'amour, du bonheur.

Mon mari travaille dans le son, il a son studio dans la maison. Il est musicien et réalisateur et travaille notamment avec des artistes de chanson française que j'apprécie tels que Magyd Cherfi (le chanteur de Zebda), Bazbaz, les Ogres de Barback.

**Quelle place a le « son », dans ta vie professionnelle. Est-ce que tu l'introduis dans tes séances et si oui de quelle manière, pour quels objectifs, à quel moment d'un protocole...**

Le son de ma voix me permet de transmettre la sophrologie.

Ma voix, monocorde, lente, douce et calme permet le relâchement, l'apaisement, la confiance, la descente dans le niveau sophro-liminal et ainsi le travail sur la conscience.

L'écoute de la voix des personnes qui viennent me voir me permet de saisir leur état de stress, de peur, de tristesse, de fatigue... Notre voix est le signe de notre état physiologique et psychologique.

Il m'arrive dans le travail sur la respiration de proposer de découvrir le son de sa respiration.

Dans le travail sur les cinq sens avec les enfants, j'utilise les cartes sur l'ouïe que propose Marcella dans son coffret Mini sophro aux Editions Larousse.

Je crée aussi des contes sophrologiques pour les enfants dans lesquels j'utilise par exemple un bâton de pluie, des clochettes, de la musique, un sifflet d'oiseau, je fais du bruit avec mes mains...

J'utilise aussi une technique de RD5 avec phonèmes audibles pour enfant. Cette technique est intéressante pour aider ceux qui ont du mal à s'extérioriser, pour des problématiques de timidité ou d'isolement.

Avec les adultes, pour des douleurs, je peux utiliser une vibration sonore, un son choisit par la personne, un son qui soulage, une vibration qui harmonise et qui apaise.

Pour des pathologies osseuses, je transmets la technique de RD3 tissulaire des os par percussion/vibration sonore créée par le docteur Patrick-André Chéné.

Les vibrations sonores nous invitent à écouter notre corps, à développer notre attention et notre sensibilité. Le son dynamise ou harmonise nos cellules. Il encourage aux mouvements, mouvements du corps et mouvements de la conscience.

**Quel mouvement particulier du corps aimerais-tu associer au mot « son » ? Invente et décris un geste précis et transmissible.**

« Ouvrez et montez vos bras en cercle de chaque côté de votre corps, montez-les vers le ciel, ouvrez vos mains et baissez légèrement votre tête vers l'arrière, écoutez et accueillez les sons qui se présentent à vous à cet instant et quand vous le voulez laissez vos bras redescendre avec le mouvement qui vous convient. »

**Quel serait pour toi, ici et maintenant un environnement sonore idéal. Dresse une liste (un peu comme une liste de courses) des sons divers que tu aimerais entendre dans une journée.**

- Le silence
- La nature, la mer, les oiseaux
- Mon monde intérieur, mon être
- Les rires d'enfants
- La musique
- Les voix de ma famille
- Le miaulement de mon chat
- Les messages de mes patients

**Compose un poème, en prose ou en rimes comme tu préfères, dans lequel tu utilises le mot « son » en compagnie d'au moins deux de ses homonymes.**

Le son de son pas ajoute une musique  
dans la nature,  
un rythme régulier qui guide son chemin  
dans son champ.  
Les grains de blé qui craquent sous ses pieds  
deviennent du son,  
une mélodie qui accompagne sa marche.

Le son de son souffle et le battement de son cœur  
sont magnifiques,  
leurs présences sont un concert dans ce lieu,  
un moment de paix et d'harmonie.  
Ce sont les sons de sa vie,  
la musique de son âme.

Ariane Johnson - [www.sophrologue-37.com](http://www.sophrologue-37.com)



**Christelle RAVIT-VERGÈS, sophrologue spécialisée acouphènes et troubles du sommeil, auteure de « Acouphènes, les bons réflexes »**

### *Quelle est ta définition singulière du son ?*

Selon ma pensée, le son est un stimulus vibratoire qui se propage dans les éléments air et eau jusqu'à atteindre notre oreille.

### *Quelle couleur pour quel son ?*

Il me vient à l'esprit, le bleu pour la force et le mouvement de l'océan, l'orangé pour les chaudes couleurs d'automne, la couleur pastel pour le chant des oiseaux.

***Quelle place a le « son » dans ta vie personnelle : musique, chansons, mots, voix, etc... Laisse affluer tes réminiscences même lointaines, tes sensations, de la manière la plus libre et ouverte qui soit.***

De mon point de vue, le son c'est la vie. Il remplit l'espace du quotidien, il est vecteur et transporte l'essence des phénomènes comme nos émotions. Il prend sa place pour moi, dès le petit déjeuner, autour du crépitement de l'eau de la cafetière. Il me suit jusque dans la voiture au démarrage du moteur, puis autour d'une chaîne de radio, étant très sensible à la voix. Il vit dans mon quotidien, jour et nuit, sans

jamais s'éteindre, à travers le ressenti des palpitations de mon cœur dans l'oreille.

***Quelle place a le « son », dans ta vie professionnelle. Est-ce que tu l'introduis dans tes séances et si oui de quelle manière, pour quels objectifs, à quel moment d'un protocole...***

Dans ma vie professionnelle le son est aussi important que dans ma vie personnelle. Il commence dès la première consultation en me donnant le ton et le rythme que nous partagerons ensemble, le patient/client, et moi.

Après plusieurs séances, chez l'acouphénique sans hyperacousie, je propose, en fonction du contexte et de l'histoire du patient, le son du gong, émanent d'un bol tibétain, dès le début de séance et pour en marquer la fin.

Il faut dire que le gong est un objet décoratif dans mon cabinet qui attire parfois l'attention et la curiosité du son qu'il peut émettre.

***Quel mouvement particulier du corps aimerais-tu associer au mot « son » ? Invente et décris un geste précis et transmissible.***

La langue au palais, tu tiques et tu taques dans un rythme pendulaire quelques secondes. Tu vas et tu viens 😊😊

***Quel serait pour toi, ici et maintenant un environnement sonore idéal. ? Dresse une liste (un peu comme une liste de courses) des sons divers que tu aimerais entendre dans une journée.***

Ce serait peut-être le son du « rossignol du Japon » qui pour ceux qui connaissent l'Asie, joue le phénix des hôtes du bois, car son chant se compose d'une palette exceptionnelle, d'une douzaine de notes.

La journée du son idéal pour moi :

Le réveil des oiseaux, le ronronnement de mon amoureux et du chat, un rythme de salsa, les gouttes d'eau sous la douche, le café qui chante, l'humour et l'ouverture d'un bouchon de champagne.

***Compose un poème, en prose ou en rime comme tu préfères, dans lequel tu utilises le mot « son » en compagnie de au moins deux de ses homonymes.***

Au son de sa voix,



Son désir, j'entrevois,  
Dans ses yeux parfois,  
Qui me parle de moi,  
De son timbre de voix,  
Où le plaisir est roi,  
Son amour vit en moi  
C'est comme ça que je le vois.

**Christelle Ravit-Vergès**



**Florian BOULLOT, sophrologue et professeur d'allemand, chanteur dans le duo Cassandre et vidéaste ASMR.**

### *Quelle est ta définition singulière du son ?*

J'aime beaucoup associer le son à l'image d'une onde créatrice qui vient faire vibrer la matière. La vibration originelle, le son primordial auraient la propriété d'organiser la matière, de donner forme au monde, d'insuffler la vie et de relier les éléments entre eux. Pour moi, c'est quasi magique !

### *Quelle couleur pour quel son ?*

La couleur dorée et le cliquetis des horloges dans le château de Versailles, c'est un langage mécanique et poétique qui nous parvient encore aujourd'hui et qui raconte à l'identique les réminiscences d'une autre époque.

L'auburn et le bruissement des feuilles dans un parc au début de l'automne. Quelle belle manière de se connecter à une nouvelle saison, au langage des arbres dont la langue française est assez pauvre pour en décrire toutes les modulations et tous les rythmes.

Le bleu et la danse d'un crayon sur une feuille dans une bibliothèque. Il s'agit là d'un son déclencheur de la fameuse sensation nommée « ASMR ».

*Quelle place a le « son » dans ta vie personnelle : musique, chansons, mots, voix, etc... Laisse affluer tes réminiscences même lointaines, tes sensations, de la manière la plus libre et ouverte qui soit.*

Le son a une place centrale dans ma vie. Pour moi, un son, c'est toujours une note de musique. Je suis musicien et chanteur dans le duo pop Cassandre. J'enseigne l'allemand dans l'Éducation Nationale, lieu où la voix de l'enseignant a une place capitale. Je réalise aussi des vidéos « ASMR » sur Youtube (vidéo visant à relaxer, voire endormir l'auditeur) parfois en partenariat avec des musées. Le son vient d'une certaine manière mailler tout ce que j'entreprends.

*Quelle place a le « son », dans ta vie professionnelle ? Est-ce que tu l'introduis dans tes séances et si oui de quelle manière, pour quels objectifs, à quel moment d'un protocole...*

En sophrologie, le son aussi occupe une place centrale. C'est d'ailleurs la communauté fédérée autour de ma chaîne Youtube qui m'a motivé à me former à la sophrologie au CENATHO. Ainsi, je mène toutes mes sophronisations de manière sonorisée avec un micro binaural qui permet de ressentir la proximité et la douceur du *terpnos logos*. Le sophronisé porte une paire d'écouteurs et la visualisation devient un nouvel espace créatif en état alpha. J'utilise des diapasons, une cloche de cristal, des plumes d'oiseau, un koshi, mes mains aussi qui viennent parfois frôler le micro, le souffle...

*Quel mouvement particulier du corps aimerais-tu associer au mot « son » ? Invente et décris un geste précis et transmissible.*

Sans hésiter, un mouvement neutre et vertical avec résonance de la voix, un peu comme avec le phonème du 3<sup>e</sup> degré EUPHRONIA.

Verticalité du geste... La main dominante à la manière du geste du tratak vient se positionner là où elle a

envie, par exemple entre les sourcils après une délicate, délicieuse, minutieuse ascension verticale pour sentir la résonance de la voix dans le corps.

**Quel serait pour toi, ici et maintenant un environnement sonore idéal ? Dresse une liste (un peu comme une liste de course) des sons divers que tu aimerais entendre dans une journée.**

La pluie qui tombe sur des végétaux

Le son d'une éponge gorgée d'eau que l'on presse à l'envie

Le ronronnement de l'un de mes chats à proximité

Une main qui cherche un stylo dans une trousse

La cuillère qui racle le fond d'un pot de yaourt

Un jeune merle célébrant le printemps

Le son d'une brosse en bois dans des cheveux

Le son des pas dans un sous-bois crépitant

**Compose un poème, en prose ou en rime comme tu préfères, dans lequel tu utilises le mot « son » en compagnie de au moins deux de ses homonymes.**

**SONS**

*Je suis revenu quelques instants au fond de cette cabane, là, dans ce jardin. Quel plaisir du corps et de l'âme que de s'offrir un instant aux sons. Ils vont, ils viennent, ils sont partout. Sont-ce leurs chuchotements ? Ou bien leur énergie ? Invisibles, je les devine. Imprévisibles, ils me taquinent.*

*Insondables songes. Une rivière chuchote la pureté de son eau.*

*Vibrations sonores, la pluie s'invite en clapotis doux et rythmés.*

*Les comètes passent, un hérisson s'invite, le cosmos tremble.*

*L'univers baigne dans un son pluriel.*

**Florian Boullot - [www.lavoixbleue.com/](http://www.lavoixbleue.com/)**



**Sophie SCHANG, sophrologue, formatrice à l'ESSA Vincennes, membre du CA de la S.F.S.**

**Quelle est ta définition singulière du son ?**

Quelque chose qui s'exprime sous la forme d'une vibration dont je peux appréhender la source ou pas. À la limite, le son est une sorte de pré-langage. Cette perception du son nous invite à nous interroger sur les limites entre ce que je peux percevoir et ce qui existe vraiment.

**Quelle couleur pour quel son ?**

C'est difficile de répondre à cette question car pour moi chaque son est unique car lié à l'instant présent. S'il peut être appréhendé comme une couleur, le son crée aussi un état d'esprit. Les deux coexistent dans le temps de la vibration du son et peut même perdurer lorsque celle-ci s'arrête. Lorsque je fais sonner un bol tibétain, ce n'est pas une couleur que je « perçois » mais plutôt une sorte de forme colorée qui se façonne en même temps que le bol vibre.

Et à l'inverse, les couleurs peuvent être extrêmement stridentes aussi. Je me souviens du malaise que j'ai ressenti lors de l'exposition de Mark Rothko en 1999, car je percevais l'intensité des couleurs contenues et comme retenues dans l'espace de la toile comme un déchirant cri intérieur.

**Quelle place a le « son » dans ta vie personnelle : musique, chansons, mots, voix, etc... Laisse affluer tes réminiscences même lointaines, tes sensations, de la manière la plus libre et ouverte qui soit.**

Ma grand-mère chantait et je l'accompagnais en duo dans ses spectacles quand j'étais enfant. J'ai beaucoup aimé ce partage autour de la musique. On répétait ensemble les morceaux, on préparait les costumes. Le chant a une place importante dans ma

vie, je suis sensible à la musique et aux sons, et plus particulièrement à la musicalité des mots. Je joue du piano et les sons des morceaux composent des paysages émotionnels qui me ressourcent profondément. Lorsque j'ai pratiqué quelques années le chant lyrique, le travail sur le souffle et le corps réunis a été une révélation qui m'a guidée vers la sophrologie alors que je cherchais un métier qui allie le corps et l'esprit.

Ma grand-mère chantait beaucoup, ma mère était orthophoniste, encore un métier de la voix et du son, et j'ai l'impression de poursuivre cette filiation à ma manière.

**Quelle place a le « son », dans ta vie professionnelle ? Est-ce que tu l'introduis dans tes séances et si oui de quelle manière, pour quels objectifs, à quel moment d'un protocole...**

Le son est omniprésent par la voix du sophrologue. Pour moi l'inflexion de la voix, c'est déjà un travail du son. Le choix des mots dans le *terpnos* et leur association l'est aussi d'une certaine façon. Mais plus spécifiquement, je peux utiliser un travail vibratoire précis afin de travailler/activer les cordes vocales d'un étudiant qui peine à s'exprimer à l'oral ; pour une personne dépressive afin de travailler sur son énergie ; pour quelqu'un qui a du mal à lâcher prise car le travail sur les sons permet de se concentrer et d'être dans l'instant présent. J'inclus aussi systématiquement un travail sur le son avec les enfants, notamment avec un bol de méditation, en leur demandant justement « *de quelle couleur, de quelle forme est le son ?* », pour travailler sur la créativité et la concentration et en lien avec la RD des 5 sens.

**Quel mouvement particulier du corps aimerais-tu associer au mot « son » ? Invente et décris un geste précis et transmissible.**

Point de départ, les mains posées sur le sternum, je fais vibrer le mot « son », d'abord mentalement. Puis, toujours les mains posées sur le sternum, je le fais vibrer à haute voix. Troisième fois, je fais vibrer le mot en déployant l'espace des bras. Et on pourrait imaginer faire d'abord vibrer 3 fois le mot « son » en posture assise puis 3 fois en posture debout.

**Quel serait pour toi, ici et maintenant un environnement sonore idéal ? Dresse une liste (un peu comme une liste de course) des sons divers que tu aimerais entendre dans une journée.**

Le chant des oiseaux, le bruit des vagues, le vent dans les feuilles de bambou, le son d'un carillon qui tourbillonne dans le vent, les notes d'un morceau de piano, des enfants qui éclatent de rire après avoir fait une bonne blague.

**Compose un poème, en prose ou en rime comme tu préfères, dans lequel tu utilises le mot « son » en compagnie de au moins deux de ses homonymes :**

Ferme les yeux, respire tranquillement, je t'emmène au pays merveilleux et magique des sons.

Avec lui tout se transforme, se pose, se décompose et se recompose, comme dans un rêve... Celui d'une enfant à la peau couverte de taches de son qui s'est endormie à l'abri d'une botte de foin. Dans les champs tout le monde s'affaire, les sons joyeux du travail fendent l'air, tandis que le vent d'été emporte quelques fragments bruns de son qui viennent se déposer, comme de minuscules pétales légers de fleurs inconnues, sur la blondeur enfantine.

**Sophie SCHANG**

[www.sophieschang-sophrologue.com/](http://www.sophieschang-sophrologue.com/)

## Et encore...

**La collection « les actes du congrès », 55 ans d'histoire de la Société Française de Sophrologie**

par Claudie TERK-CHALANSET

**Ne cherchez pas Claudie TERK-CHALANSET sur les réseaux sociaux, vous ne l'y trouverez pas.**

**Mais cette sophrothérapeute, chirurgien-dentiste de formation, vice-présidente de la SFS, autrice et sophrologue des premiers jours est une mémoire vivante de la sophrologie et nous conte aujourd'hui la naissance de la collection « les actes du congrès » aux éditions L'Harmattan.**

Nous savons ce qu'est aujourd'hui la Société Française de Sophrologie, ses valeurs, ses exigences, son éthique et son parcours... mais laissez-moi vous conter sa création.

L'occasion m'en est donnée par la découverte dans mes archives d'une brochure éditée en 1968, juillet pour être précis, et rendant compte du premier Congrès National de la Société tenu à Arcachon du 7 au 9 Octobre 1967.

Imaginez... Le règlement intérieur, le Conseil d'Administration, l'adoption du titre de la société. Quelques informations précieuses dont seuls les très anciens pourraient se souvenir (sourire).

Mais de plus, et cela est également précieux et rare, la première lettre adressée par son fondateur, Alfonso CAYCEDO, à, je cite : « Messieurs les membres de la direction de la Société Française de Sophrologie ».

Il y a alors déjà 7 ans que la Sophrologie est née lors de la célébration à Vienne du Congrès International de psychothérapie médicale.

Alfonso CAYCEDO a l'honneur d'annoncer la création en Espagne, sous sa direction, du premier groupement utilisant une nouvelle terminologie. Cela s'est produit à Madrid, à l'hôpital provincial, dans le service de psychiatrie que dirige le professeur Lopez IBOR.

La sophrologie y est définie comme « *une nouvelle école scientifique qui étudie les changements de la conscience humaine, obtenus par des méthodes psychologiques et ses projections organiques pour la recherche et l'utilisation clinique.* »

Le docteur Alfonso CAYCEDO insiste sur l'importance des pratiques. Chacun doit pratiquer, doit produire ces phénomènes. Apprendre la sophrologie simplement par les livres et les conférences serait, selon son expression, comme « *apprendre à nager par correspondance* ».

J'aime à croire qu'il n'est pas inutile de rappeler ces quelques principes d'origine.

Dans le contenu des conférences prononcées lors de ce premier congrès, en particulier par les Docteurs R. ABREZOL et J. DONNARS, la psychanalyse tient une place fondamentale. Freud, Jung et surtout

l'Inconscient individuel et collectif occupent le devant de la scène.

Pour moi, il est important de rappeler aux jeunes sophrologues d'aujourd'hui quelles étaient les bases de départ de la sophrologie et comment celles-ci ont évolué au sein de la SFS.

J'en donne à lire 2 définitions au fil des années : l'une avant 2000 et l'autre en 2012.

En 1999 : *La Société Française de Sophrologie est une société savante qui propose une synthèse heureuse entre les méthodes propres à la sophrologie (que l'on peut considérer comme un relais moderne de l'hypnose) et les voies de l'Inconscient qui ont été ouvertes par les écoles psychanalytiques. C'est l'approche phénoménologique qui a rendu possible cette synthèse.*

Puis, dans une lettre de la SFS en 2012 : *Depuis 40 ans, la Société Française de Sophrologie est une société savante, rassemblant des chercheurs cliniciens, exerçant une sophrologie à l'écoute de l'Inconscient vers l'éveil de la conscience.*

Cette variable inconditionnelle pour notre société française, et qui demeure incontournable, c'est l'écoute de l'Inconscient, la prise en compte de sa réalité et de ses effets, ce qui a pu instaurer quelque distance avec une sophrologie purement caycedienne qui la réfute.





# Société Française de Sophrologie

## La Newsletter

Mai 2023

Aujourd'hui, nous devons revenir sur la SFS et nous accorder pour dire que cette société savante a pour vocation principale de promouvoir la Recherche et la Clinique de cette discipline en publiant chaque année *in extenso* dans les Actes de chacun de ses congrès, les communications des conférenciers y ayant participé.

Ayant lieu rituellement début décembre, ces congrès réunissent médecins, psychanalystes, philosophes, psychologues, sophrologues confirmés ou en formation.

Depuis une petite vingtaine d'années, j'ai la responsabilité de coordonner ces publications dans un partenariat fructueux avec les Éditions L'Harmattan et avec la collaboration efficace de notre talentueuse assistante Christine Varnière.

Les parutions dépassent maintenant la vingtaine.

Des violences aux addictions, de la créativité à l'estime de soi, des traumatismes aux émotions, de nombreux thèmes de recherche y sont abordés et débattus, prenant en compte au fil du temps les mutations sociales, sans oublier les neurosciences et leurs avancées.

Il y a quelques années, en présentant à Mr Denis PRYEN, dirigeant de L'Harmattan, un nouveau projet de livre avant accord de publication, ce fut tout naturellement que nous en vîmes à dire que « les actes du congrès » mériteraient que leur soit dédiée une collection.

Cette requête informelle, discutée le plus simplement du monde, se trouva acceptée alors que je n'avais pas même encore formulé ma demande.

C'est ainsi que nous avons maintenant cette collection dédiée spécifiquement à nos ouvrages et dont j'ai le plaisir d'assurer la direction. Tous sont disponibles sur commande sur le site de la SFS.

Le prochain volume sur le thème : « La voix, du souffle à la relation en Sophrologie » sur lequel nous travaillons actuellement rendra compte du 52<sup>e</sup> congrès ayant eu lieu à Montpellier en Décembre 2022.

## 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)

LinkedIn :

<https://www.linkedin.com/company/société-française-de-sophrologie/>