



Société Française
de Sophrologie

La Newsletter

NOVEMBRE 2025

Édito

Chers Amis,

Notre automne a été bouleversé par la triste nouvelle du décès de Christine VARNIERE sa gentillesse, ses compétences et son dynamisme ont été précieux pour la SFS.

Il lui restera son jardin secret et il nous restera ce qu'elle nous a donné.

Pour nous et malgré les difficultés des temps actuels nous essayons de faire progresser les réflexions et les pratiques autour de notre discipline la Sophrologie.

La période que nous vivons violente et individualiste à l'extrême mérite une parenthèse de rencontres partages d'échanges et contacts que le Congrès annuel de la SFS peut nous apporter autour de ce sujet primordial de l'attachement.

Se retrouver, discuter, vivre des pratiques et partager un moment festif pour finir l'année serait un grand plaisir pour nous tous.

Dans l'attente de se voir, belle lecture à tous.

Claude Chatillon
Co-Présidente de la SFS

Hommage à Christine Varnière

Le 15 octobre dernier, la SFS avait la douleur de vous informer du décès brutal de Christine Varnière. En septembre 2020, nous l'avions interviewée. En hommage à sa mémoire, voici le texte de cet interview, réalisé par Judith Dumas.

Interview de Christine Varnière

Bonjour Christine VARNIERE, toi et moi nous nous connaissons bien car tu es l'une des deux précieuses assistantes de la SFS et nous travaillons ensemble sur la commission communication.

J'ai choisi de t'interviewer aujourd'hui pour permettre à nos lecteurs de mieux comprendre tes missions au sein de la SFS, mais aussi pour leur permettre une rencontre privilégiée avec la femme ET la sophrologue que tu es, indissociable l'une de l'autre !

Peux-tu nous en dire un peu plus sur ton parcours ?

Oui volontiers.

Je suis une voyageuse éprise de découvertes et j'aime aller à la rencontre de ce que je ne connais pas !

Pour cela j'ai la chance de parler couramment plusieurs langues étrangères.



Tu as fait des études en langues étrangères ?

Non, mais j'aime les langues et j'en pratique plusieurs. Après une licence en psychologie et un DEA en sciences de l'éducation ma vie professionnelle a commencé à ...New York ! où j'ai fait du bénévolat auprès des enfants et des sortants de prison dans le cadre d'une mission de réinsertion, de 1989 à 1991.

En 1991 je suis arrivée au Portugal au début de l'intégration de ce pays à la CEE.

Il y avait alors beaucoup à découvrir et à bâtir, c'était passionnant !

J'ai commencé à travailler dans une entreprise d'informatique spécialisée en langues vivantes.

Mon profil polyglotte m'a permis d'obtenir un poste bien que n'ayant alors aucunes compétences informatiques et de me former progressivement.

C'est aussi au Portugal que je me suis initiée au yoga, à la méditation et aux thérapies énergétiques.

Malheureusement, avec la crise économique de 2004 l'emploi s'est raréfié et je suis revenue en France fin 2004 pour trouver un emploi.

Que se passe-t-il alors pour toi à cette date ?

En 2005 Benoît Fouché est élu Président de la SFS. Il cherche une compétence en informatique, idéalement sensibilisée aux pratiques à médiation psychocorporelle, plus spécifiquement la sophrologie, le yoga ou la relaxation.

Un ami nous met en relation et c'est ainsi que l'aventure commence pour moi !

Parle-nous de ta rencontre avec la sophrologie ?

*La sophrologie me parle dès que je la découvre et je ne cesse depuis de me nourrir par ma pratique !
A l'époque, j'y trouve un « rassemblement » entre le corporel, la méditation et la relation d'aide qui donnait une cohérence à tout ce qui avait jusqu'à présent retenu mon attention en le fédérant ! C'est donc une belle rencontre que je concrétise par une formation en sophrologie.*

En 2006, je me forme à l'ISP, Institut de Sophrologie de Paris puis à l'IERSP**, Institut Européen de Recherche en Sophrologie et Psychothérapie de Théodore Yves NASSE.*

Quelles sont tes missions au sein de la SFS ?

Elles sont très variées et concernent notamment la gestion et la mise à jour du site Internet. J'assure aussi le suivi des adhérents et la réponse à leurs questions, d'ordre administrative ou logistique.

Plus spécifiquement, je suis rattachée à la commission formation et RNCP pour ce qui concerne l'édition des diplômes et le suivi de la liste des certifiés. En lien avec la commission Congrès et Evénements, je participe à l'organisation et la promotion des congrès et des journées professionnelles, notamment par la création du site internet du congrès.

Enfin, en lien avec toi sur la partie communication, je participe à la gestion des réseaux sociaux.

Voilà déjà un agenda bien rempli ! Mais je crois que ce n'est pas tout, non ?

Effectivement, en marge de la SFS je gère aussi depuis 2006 le Forum Sophrologie Plurielle en collaboration avec Benoît Fouché, notamment le suivi et l'accueil des participants et des animateurs de cet événement annuel ainsi que son organisation au plan événementiel et administratif.

Enfin, je coordonne et co-anime des ateliers de séances collectives des RD1 à 3 pour l'ISSP.

Est-ce que tu trouves le temps d'exercer en tant que sophrologue ?

Sourire. Oui !

J'ai un cabinet près de république à Paris où j'interviens notamment sur les problématiques de sommeil mais aussi et surtout dans l'accompagnement des périodes de changement de vie au sens le plus large du terme.

Qu'entends-tu par-là ?

Cela peut concerner un changement de statut professionnel, un déménagement, mais aussi un changement de sexe dans le cadre d'une dysphorie de genre par exemple et plus généralement toutes situations de changement de vie qui nécessite de s'adapter.

Sans doute tes nombreuses expériences en matière d'expatriation et de voyages t'ont-elles permis de développer et de transmettre de solides capacités d'adaptation.

Christine, merci pour la richesse de cet échange qui va permettre à nos lecteurs de mieux te connaître et de comprendre tes missions au sein de la SFS.

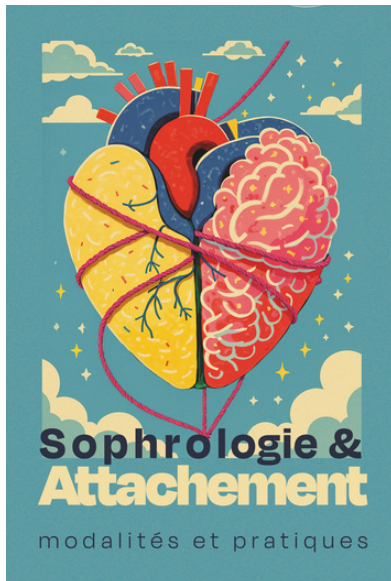
As-tu un mot de la fin ?

*Peut-être partager ma vision de la vie : faire face et s'adapter !
C'est ce que la Sophrologie m'a apporté et continue de m'apporter au quotidien.*

**devenu l'actuel ISSP, Institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris*

*** l'IERSP fermera ses portes en 2012*

Zoom sur nos actions



Sophrologie & Attachement

55^e Congrès de la Société Française de Sophrologie

Le fil conducteur de nos trois derniers congrès : la Voix, le Temps, le Corps à vivre, nous ont amenés à prendre conscience de **l'importance des phases précoces du développement de l'enfant en interaction avec son environnement.**

Le thème de cette année, Sophrologie & Attachement : modalités et pratiques, va nous permettre d'actualiser nos connaissances sur la mise en place des premiers liens humains dans toutes leurs dimensions corporelles, affectives, et relationnelles, ainsi que leurs impacts, tant individuels qu'intersubjectifs tout au long de la vie.

6 & 7 décembre 2025

www.congres-sophrologie-sfs.com

Nouvel atelier d'éducation financière

Depuis 2 ans maintenant, Mike Procaccia, Conseiller en gestion de patrimoine au sein du cabinet Mazarin, accompagne les adhérents et adhérentes de la Société Française de Sophrologie à travers de nombreux ateliers d'éducation financière.

Le **jeudi 27 novembre** à 19h00, la SFS vous propose un nouvel atelier sur le thème : **La méthode**

- **Clarifier et prioriser vos objectifs financiers** : Que vous souhaitiez préparer votre retraite, protéger votre famille ou générer des revenus complémentaires, cet atelier vous aidera à poser les bases d'une stratégie adaptée et à hiérarchiser vos priorités.
- **Disposer d'une méthode concrète** : Apprenez à définir une stratégie pour atteindre vos objectifs en vous appuyant sur 3 leviers : votre capacité d'épargne mensuelle, vos liquidités et votre capacité d'emprunt.
- **Échange interactif** : Profitez de cette session pour poser vos questions et obtenir des réponses adaptées à vos priorités et à votre situation.

L'inscription à cet atelier est réservée aux membres de la SFS.

Pour plus d'informations, vous pouvez envoyer un mail à info@sophrologie-francaise.com.



Les actes du congrès

Chaque année depuis maintenant 55 ans, rituellement le premier week-end de décembre, la **Société Française de Sophrologie** organise un congrès réunissant médecins, psychanalystes, philosophes, psychologues, sophrologues et autres spécialistes autour d'un thème d'actualité.

De la **créativité** à l'**estime de soi**, des **traumatismes** aux **émotions**, des **violences** aux **addictions** en passant par la voix, la temporalité ou encore l'attachement, de nombreux thèmes de recherche y ont été abordés et débattus, toujours en lien avec les mutations sociétales ainsi que les découvertes des neurosciences, et avec le souci constant de répondre aux demandes des sophrologues.

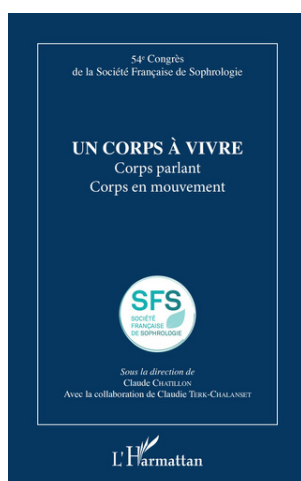
Mais saviez-vous que, depuis maintenant 22 ans, la société française de sophrologie a sa propre collection, les « actes du congrès » ?

C'est Claudie TERK-CHALANSET, vice-présidente de la SFS et autrice qui a la responsabilité de coordonner ces publications par l'animation d'un partenariat fructueux avec les Éditions L'Harmattan.

En ce 55^e congrès, partageons l'histoire de cette collection qui se conjugue avec celle de la Société Française de Sophrologie.



Claudie nous la conte : « *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, ce afin d'y restituer les textes des conférences données lors des congrès, souvent agrémentés d'éléments complémentaires par leurs auteurs. 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* ».



Édition 2024 : *Un corps à vivre*

Le dernier volume, intitulé **Un corps à vivre**, est paru le 04 septembre. Ce collectif est la somme des conférences données et pratiques animées lors du Congrès 2024.

Le projet de ce congrès 2024 avait été conçu en **hommage au docteur Jacques Donnars et à sa création, le « Corps à vivre »**. Cette association (et son concepteur) eurent, pour nombre d'étudiants et étudiantes en sophrologie de la toute première heure, une grande importance, au regard du savoir qui leur était transmis et de la soif d'apprendre qu'il suscitait chez tous.

Le congrès 2024 garde bien vivantes les traces de cette passion de transmettre et d'expérimenter dans les interventions des conférenciers et conférencières et les pratiques libres et joyeuses qui y ont été proposées.

Très bonne lecture donc et belles vivances aux lecteurs.trices!

Tous les ouvrages de la collection les actes du congrès sont disponibles sur commande sur le site de la SFS :

www.congres-sophrologie-sfs.com/acheter-actes-congres-sfs

La librairie de la S.F.S.

En préambule, je suis heureuse de commencer ces fiches de lecture par deux livres qui s'inscrivent dans une problématique commune : **les gens qui soignent** !

Des livres dans lesquels poésie, images et musique révèlent magnifiquement toute leur puissance thérapeutique autant que l'engagement de ces soignants et soignantes.

Sophie SCHANG

Sophrologue, sophrothérapeute, Membre du CA de la SFS



Le pansement Schubert de Claire Oppert

10 min de Schubert = 5 mg d'Oxynorm, résume le médecin chef de l'Espace des déments où la violoncelliste Claire Oppert a pris l'habitude de jouer pendant que les patients sont soignés.

L'évidence d'un soulagement radical alors qu'elle joue va la conduire à créer puis expérimenter le protocole du pansement Schubert auprès des personnes en soins palliatifs soignées à l'Espace des déments de l'hôpital Sainte-Périne à Paris. Ce protocole est encore utilisé à ce jour.

Cependant, Le pansement Schubert est avant tout un livre qui parle de la **manière dont la musique suspend le temps et ouvre les cœurs**. Le cœur de ceux qui sont là pour leur dernier voyage, ceux qui les accompagnent comme ils peuvent et ceux qui les soignent.

Ceux également des autistes profonds, des résidents d'Ehpad et des malades douloureux. Un « récit heureux » où la musique « se tient comme un rempart contre l'absurde, la maladie et la mort pour tenter de rejoindre la chose en dessous qui résiste (...) perception de la grâce fragile de la vie. »

Ce livre m'a bouleversée par la simplicité et la profondeur du récit. L'autrice réussit le prodige à mon sens de ne jamais basculer dans le pathos, de tenir l'équilibre de l'émotion intense mais contenue avec grâce.

Ainsi se crée un espace où le lecteur peut pleinement, avec tout son corps, participer au récit, rentrer dans l'intimité émotionnelle des patients et être touché par l'authenticité et l'humanité de ce qui se dit, de ce qui ne se dit pas mais qui est ressenti et vécu.

La musique vient remplir le silence et ces espaces de l'indicible pour faire naître la magie d'une profonde reconnexion à soi, tant par le corps qui peut enfin se relâcher et laisser s'exprimer autre chose que la douleur, que par l'esprit qui s'ouvre à d'autres dimensions dans lesquelles l'amour, la compassion, le pardon, la réconciliation peuvent se frayer un chemin.

Les notes de musique tissent les fils d'une présence à soi et aux autres qui, au-delà d'un rempart contre l'absurde finit par questionner nos modes d'être au monde et leur limite. Lorsqu'une personne dite « démente » crée une œuvre poétique et sensible alors qu'à l'extérieur le monde se fait chaos « qui est le fou, en fait » ? La question est juste posée. Reste les mots, fluides comme les notes qui s'égrènent et se déposent profondément en nous, et qui résonnent encore longtemps avoir refermé ce livre.

Diplômée du Conservatoire Tchaïkovski de Moscou et violoncelliste internationalement reconnue, Claire Oppert est musicienne-soignante. Elle intervient dans les Ehpad et en unité de soins palliatifs.

Le pansement Schubert est paru aux éditions DENOËL en 2020 et aux éditions POCHÉ en 2024.



Les gens qui soignent de Marcella & Laura Penez

Dans cette jolie famille « les gens », initiée avec les gens qui s'aiment, je demande **les gens... qui soignent**. Ce livre à met l'honneur ces héros silencieux de notre quotidien.

Un livre petit par le format mais grand par le cœur. Au fil des pages, la poésie de Marcella se déploie d'autant plus que les textes sont concis, laissant tout le loisir à notre esprit de vagabonder en suivant les lignes et les dessins des illustrations, en laissant s'imprimer les mots et les couleurs qui vont créer les prises de conscience. Dessins et écriture dialoguent ici de manière harmonieuse et se renforcent l'un et l'autre.

Dans ce livre, tout se passe un peu comme si, dans le prolongement des phrases et des dessins, dans les espaces blancs autour des illustrations, il était laissé au lecteur un endroit pour pouvoir, sinon s'identifier à ces soignants, essayer par l'esprit d'aller à leur rencontre, en se mettant à leur place quelques instants.

Il nous est d'autant plus facile de rentrer dans cette proposition que nous avons tous et toutes, ici ou là, fait cette expérience d'être soigné par quelqu'un. Au gré des différents métiers suggérés par les dessins de Laura Penez, qui tentent de saisir la multiplicité des visages que l'aide à l'autre peut prendre, on pose le livre et on repense à ces personnes qui nous ont donné de leur temps, de leur compréhension, de leur compétence et de leur humanité afin de nous aider à nous sentir mieux. Les émotions peuvent naître, elles nous reconnectent à l'instant présent avec gratitude.

Grâce à ce qu'ils m'ont apporté, un jour ou pendant plusieurs mois, je suis ce que je suis aujourd'hui...

On se sent aussi enveloppé d'un sentiment doux et sécurisant : quoiqu'il arrive, ils seront toujours là au cœur de nos doutes et de nos obscurités.

Enfin, pour terminer, un mot sur la manière même dont le livre est fabriqué, à la main et cousu. **Chaque livre est unique et possède un numéro d'exemplaire.** Ce n'est pas un objet interchangeable. Il est donc fabriqué avec attention et intention, aussi unique et humain que les soins des soignants convoqués dans ce livre.

L'autrice : **Marcella**, Sophrologue spécialiste en sophrothérapie, Formatrice, Superviseure, Autrice, poétesse et membre du CA de la SFS

L'illustratrice : **Laura PENEZ**, artiste visuel spécialisée en graphisme et illustration

Les gens qui soignent est paru aux éditions Les Venterniers - Collection « les gens » - 2025

par Sophie SCHANG
*Sophrologue, sophrothérapeute,
Membre du CA de la SFS*

Focus sur : l'enquête annuelle de Sabine Pernet

Aujourd'hui, la Société Française de Sophrologie met à l'honneur le travail de **Sabine PERNET**.

Sophrologue diplômée de l'**Institut de Sophrologie Humaniste de Lille avec une double spécialisation en gestion du stress et hypnose Ericksonienne**, Sabine reçoit en cabinet et accompagne enfants, adolescents et adultes en gestion du stress et de l'anxiété, ainsi qu'à la préparation aux examens, aux troubles du sommeil et au burn-out.

Elle propose aussi un accompagnement spécifique en PMA, maternité et parentalité. Spécialisée dans l'accompagnement de la maladie et de la douleur chronique, elle intervient également en milieu hospitalier et en établissements spécialisés.

Chaque année depuis maintenant 10 ans, Sabine mène une enquête de grande ampleur sur le métier de sophrologue. Elle met en lumière des tendances fortes, des évolutions des pratiques et éclaire les ajustements nécessaires à la pérennisation du métier. Ses résultats abordent la démographie, la formation, les pratiques professionnelles, la communication, ainsi que les revenus et défis économiques qui se posent à la profession.

Intitulée « Le Métier de sophrologue en 2025 » et basée sur l'exercice 2024, cette enquête, réalisée cette année auprès de 545 sophrologues, n'a pas vocation scientifique. Toutefois, le nombre record de participants renforce la fiabilité perçue des résultats et offre des repères précieux pour dresser un état des lieux de la profession.

La sophrologie, en effet, connaît des transformations significatives et cette enquête offre un éclairage précis sur les réalités de la profession, ses défis, et ses adaptations face à un environnement socio-économique changeant.

Voici quelques points clefs de cette enquête pour mieux comprendre les réalités d'une profession en pleine évolution :

Une profession en transition

La sophrologie évolue pour répondre aux besoins croissants d'une société soumise un peu plus chaque année au stress et en quête de solutions de mieux-être. Cette étude permet de comprendre comment les sophrologues adaptent leurs pratiques, que ce soit pour des séances individuelles, des interventions en entreprise, ou des ateliers spécialisés.

Des données clés pour une vision réaliste

Les chiffres parlent d'eux-mêmes :

- **93,86% des sophrologues sont des femmes**, et **89,04% ont plus de 40 ans**, ce qui reflète une profession expérimentée.
- **55,1% interviennent en entreprise**, un secteur en développement mais encore sous-exploité.
- **Seuls 24,6% des sophrologues gagnent plus que le SMIC**, un indicateur des défis économiques auxquels la profession est confrontée.

Ces données permettent de dresser un portrait réaliste de la profession et de ses enjeux.

Tarifs et revenus : une réalité économique à connaître

Les revenus des sophrologues sont un sujet crucial. L'étude indique que :

- La **fourchette de prix la plus courante** pour une séance se situe entre **50 et 60€**.
- **Seuls 24,6% des sophrologues gagnent plus que le SMIC**, ce qui met en lumière les difficultés économiques de la profession.
- La **diversification des pratiques** (hypnose, coaching, cohérence cardiaque) est une stratégie courante pour augmenter les revenus.

Ces données permettent de mieux comprendre les réalités économiques du métier.

Formation et supervision : des leviers pour la qualité

La qualité de la formation est un élément central pour les sophrologues. L'étude montre que :

- **91,33% des formations se font en présentiel**, une méthode privilégiée pour son approche pratique.
- **62,7% des sophrologues ont suivi une formation continue en 2024**, preuve d'un engagement constant pour améliorer leurs compétences.
- **37,4% ont recours à la supervision**, principalement pour travailler sur leur positionnement professionnel et leurs pratiques.

Ces éléments soulignent l'importance de la formation et de l'accompagnement pour maintenir une veille professionnelle.

Pratiques complémentaires : une nécessité pour élargir son activité

Pour répondre à une clientèle variée et augmenter leurs revenus, de nombreux sophrologues proposent des **pratiques complémentaires**. Les plus populaires sont :

- **L'hypnose (48,3%)**
- **Les techniques EFT/EMDR (25,9%)**
- **Le coaching (21,1%)**

Ces pratiques permettent d'élargir l'offre de services et de toucher un public plus large.

Sophrologie en entreprise : un secteur en développement

Les interventions en entreprise représentent une opportunité pour les sophrologues. L'étude montre que :

- **55,1% des sophrologues interviennent en entreprise**, principalement pour des **séances de relaxation en groupe** ou des **ateliers sur la gestion du stress**.
- Cependant, la demande ne suit pas toujours l'offre.

Ce volet de l'étude offre une vision claire des opportunités et des limites des interventions en milieu professionnel.

Communication et visibilité : des stratégies adaptées

Dans un marché concurrentiel, la visibilité est cruciale. L'étude révèle que :

- **Le bouche-à-oreille (90,4%)** et **les réseaux sociaux (80,1%)** restent les canaux les plus efficaces pour attirer des clients.
- Les outils de prise de rendez-vous comme **Terapiz (42,3%)** et **Calendly (24,6%)** sont largement adoptés pour faciliter la gestion des plannings.

Ces éléments montrent comment les sophrologues s'adaptent aux nouvelles technologies tout en conservant une approche humaine.

À qui s'adresse cette étude ?

Cette étude s'adresse à plusieurs publics :

- **Les futurs sophrologues** qui souhaitent comprendre les réalités du métier avant de se lancer.
- **Les sophrologues en activité** qui cherchent à améliorer leur pratique et à développer leur clientèle.
- **Les professionnels du bien-être** qui s'intéressent aux tendances du secteur.
- **Les entreprises** qui envisagent d'intégrer la sophrologie dans leur politique de bien-être au travail.
- **Les observateurs** qui veulent mieux comprendre les enjeux de cette profession.

En conclusion, que vous soyez sophrologue, professionnel du bien-être, ou simplement intéressé par les métiers liés à la gestion du stress, cette étude est **une Lecture Essentielle pour Comprendre la Sophrologie Aujourd'hui** en offrant un point de vue réaliste de la sophrologie en 2025.

Elle met en lumière les défis économiques, les stratégies d'adaptation, les opportunités qui façonnent cette profession et les fragilités de la profession.

Je remercie chaleureusement Sabine PERNET pour son travail et son engagement dans la profession.

Par Mathias Dalençon

*Sophrologue, formateur en sophrologie, Psychopraticien en sophrologie existentielle,
Membre du CA de la SFS*

Pour consulter l'étude :

www.relaxationdynamique.fr/etude-sur-le-metier-de-sophrologue-en-2025-les-chiffres

Si j'étais...

Dans la continuité des rubriques *Les sens de mon livre* et de *Ce qui me meut*, "**Si j'étais**" est notre nouvelle rubrique conçue et animée par **Marcella**.

Qui d'entre nous n'a jamais joué à se demander *Si j'étais ceci* ou *si j'étais cela* ? Ce jeu d'expression qui consiste à faire des analogies entre les caractéristiques d'une personne et celle des choses évoquées, permet de se décrire de manière poétique et ludique, en utilisant à la fois son expérience et son imagination.



Jean-Pascal Cabrera

Sophrologue RNCP, coach et préparateur mental fédéral accrédité, praticien hypnose, EFT, certifié en thérapie symbolique, préférences motrices MBTI et wingwave, formateur agréé fédérations sportives, Éducation Nationale, auteur, conférencier

www.jean-pascal-cabrera.com

Si j'étais quelque chose à accueillir

Je serais la caresse de l'univers, aussi infinie qu'impalpable, aussi mystérieuse que la vie.

Si j'étais un verbe à écrire juste derrière les mots « penser à »

Je serais le verbe écouter, comme un enfant captivé par le premier chant d'un oiseau le matin.

Si j'étais quelque chose à ne jamais changer

Je serais ce petit sentier derrière chez moi qui conduit dans les bois, qui longe le ruisseau et que Chagall a peint.

Si j'étais quelque chose à changer

Je mettrais l'empathie comme matière principale au BAC. Si pour certains adultes d'aujourd'hui, c'est parfois difficile, au moins je pourrais aider celles et ceux de demain.

Si j'étais un sport inventé

Je ferais jouer plusieurs équipes dans des franchissements d'obstacles où les points gagnés seraient obtenus par l'aide donnée aux autres équipes pour que tout le monde réussisse.

Si j'étais une consigne

Je m'afficherais sur le mur en disant si tu veux apprécier le temps qui passe, va à la même vitesse que lui et profite de chaque millième de seconde qui s'écoule, tu auras l'impression qu'il s'arrête alors qu'il ne fait que passer...



Petit bonus : Si cela vous amuse, vous pourrez après lecture de l'interview, jouer le jeu en répondant aux 6 "Si j'étais". Envoyez-nous votre texte à l'adresse mail info@sophrologie-francaise.com.

Nous ferons paraître régulièrement dans nos newsletters, les "Si j'étais" qui nous ont paru les plus émouvants, les plus cocasses ou les plus beaux.

Les partenariats

Au sein de la SFS, la commission Partenariats a pour mission d'étudier les collaborations, en assurant les négociations, puis la mise en œuvre, le suivi et l'évaluation **des partenariats que nous sélectionnons au profit de nos adhérents.**

Simplébo

La SFS et l'**agence web Simplébo**, n°1 des avis Google et Trustpilot, s'allient pour aider les sophrologues à attirer des nouveaux patients grâce à Internet.

Ce partenariat vous permet de créer votre site, d'optimiser votre fiche Google et de collecter des avis, le tout avec un accompagnement personnalisé.

www.sophrologie-francaise.com/les-avantages-de-ladhesion/nos-partenariats

Vous êtes sophrologue et vous souhaitez développer votre activité en attirant davantage de clients ? Découvrez notre article : **savoir comment se rendre visible sur Internet peut faire toute la différence.**

www.sophrologie-francaise.com/sophrologues-comment-etre-visible-sur-internet

Liberlo

La SFS et la **plateforme LIBERLO** ont conclu un accord de partenariat afin de garantir au grand public le professionnalisme des sophrologues travaillant dans le respect de la vision et de la déontologie de la SFS.

Ce partenariat vous permet de gérer votre activité sur une plateforme complète et ergonomique, co-créée avec des sophrologues et pensée pour vous, à des tarifs adaptés.

Retrouvez tous les partenariats de la Société Française de Sophrologie sur notre site Internet :

www.sophrologie-francaise.com/les-avantages-de-ladhesion/nos-partenariats



La formation continue

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

Les séminaires de formation continue peuvent être **financés par le FIF-PL ou l'AGEFICE**.

Voici la liste des écoles membres de la S.F.S. Vous trouverez sur chacun de leur site de nombreuses propositions de séminaires et de formations, initiales ou de spécialisation.

ISTHME Formations

 Montgérout
95 - Val-d'Oise

ISSP

Institut de Sophrologie et
Sophrothérapie de Paris

 Paris
75 - Paris

ISEBA

Ecole de Sophrologie et de
Sophrothérapie Existentielle

 Bordeaux
33 - Gironde

Institut de Formation Sophrologie et Communication

 Paris
75 - Paris

Institut Cassiopée Formation

 Chatou
78 - Yvelines

I.P.E.E.S.

Institut de Psychothérapie et
d'Enseignement en Sophrologie

 Lyon
69 - Rhône

Ecole de Sophrologie et de Sophrothérapie d'Alsace

 Strasbourg
67 - Bas-Rhin

Ecole de Sophrologie Michèle Freud Formations

 Saint Raphaël
83 - Var

Centre de Formation Zuili

 Jonquerettes
84 - Vaucluse

CENATHO

 Paris
75 - Paris

C.F.S.P.

Centre de Formation des
Sophrologues Professionnels

 Caen - Rouen - Rennes
14 - Calvados, 35 - Ile-et-
Vilaine, 76 - Seine-
Maritime



Retrouvez les coordonnées complètes de toutes les écoles membres de la Société Française de Sophrologie sur notre site Internet :

[Formations → Centres préparateurs](#)

[Formations → Écoles membres](#)

Informations adhérents

Préparez la rentrée, annoncez vos ateliers et groupes de pratique !

Depuis sa mise en ligne fin mars 2023, le nouveau site de la S.F.S. reçoit entre 400 et 500 visiteurs par semaine, dont de nombreuses consultations des pages de l'agenda des activités et événements.

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 adhérent·e·s et notre réseau d'écoles de formation.

L'espace adhérent·e vous permet de :

- Mettre en ligne vos annonces d'activités,
- Mettre votre fiche en ligne, si vous êtes abonné·e à l'annuaire,
- Régler votre cotisation et/ou votre abonnement à l'annuaire.

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.

Société Française de Sophrologie



8 rue des Favorites – 75015 Paris



01 40 56 94 95



www.sophrologie-francaise.com



contact@sophrologie-francaise.com

www.facebook.com/Societe-Francaise-de-Sophrologie

www.instagram.com/societe_francaise_sophrologie

www.linkedin.com/company/société-française-de-sophrologie

Mettre en ligne vos annonces d'activités

Tous les adhérents de la S.F.S., abonné·es ou non à l'annuaire, ont la possibilité d'**ajouter leurs activités de groupe sur l'agenda des événements** :

- les groupes de pratique hebdomadaires
- les stages
- les ateliers ponctuels ou réguliers
- les groupes de supervision si vous êtes superviseur·e
- les séminaires de formation si vous êtes formateur·trice.

Comment utiliser votre espace personnel ?

Connectez-vous puis cliquez sur « **Tableau de bord** », c'est le cœur de votre espace.

Si vous êtes inscrit·e, vous trouverez alors votre **fiche annuaire** pour modifier vos données de contact, ajouter votre photo ou votre site web.

Vous aurez également accès à vos **annonces déjà publiées**, dont vous pouvez proposer à nouveau la publication si elles sont expirées.

Pour publier une nouvelle annonce (atelier, stage, etc), cliquez sur « **Ajouter un événement** ».

N'hésitez pas à alimenter cet agenda en publiant vos annonces d'activités.