



Société Française
de Sophrologie

La Newsletter

AVRIL 2026

Édito

Cher·es adhérent·es, partenaires et ami·es de la sophrologie,

L'actualité nous livre des horizons difficiles, et pourtant nous vivons de tels moments de plénitude lorsqu'un·e client·e nous remercie pour cette merveilleuse séance qui lui a fait beaucoup de bien !

Dans cette rencontre, un simple regard apaisé, un mot de gratitude, parfois un silence chargé d'émotion suffisent à nous rappeler avec force le sens profond de notre métier.

Le temps se suspend, le vacarme extérieur s'efface pour laisser s'épanouir les fruits de cette alliance.

La tentation serait alors grande pour le·la sophrologue de s'attribuer le pouvoir de soulager, rendre heureux, croire en soi...

Ce serait oublier que le « vrai » travail sur soi, c'est le client qui l'accomplit. Alors, que cette gratitude soit accueillie avec humilité et conscience professionnelle.

Humilité, parce que le·la sophrologue n'est qu'un·e guide facilitateur·trice dans un processus d'autonomie ; et conscience parce que les retours positifs confirment la pertinence des expériences sophrologiques proposées.

La plus belle récompense, c'est de voir repartir une personne plus sereine, consciente de ses capacités et prête à poursuivre son propre chemin.

Je nous et vous souhaite à toutes et tous de poursuivre ensemble nos propres chemins.

Jean-Pascal Cabrera

Co-président de la Société Française de Sophrologie

www.sophrologie-francaise.com

Table des matières

Zoom sur nos actions **02**

Focus sur les journées
professionnelles **03**

La librairie de la
S.F.S. **05**

Lumières sur un
accompagnement... **06**

Si j'étais... **07**

La formation continue **08**

Informations
adhérent·es **10**

Zoom sur nos actions

Témoignages de sophrologues : la sophrologie en pratique

Vous êtes non sophrologue et vous vous demandez à quel public s'adresse la sophrologie et ce qu'elle peut vous apporter ?



Pratique de relation d'aide, la sophrologie est un outil d'accompagnement. C'est un prendre soin de la personne, dans toutes ses dimensions et ce, à tous les âges.

Dans ces courtes vidéos, retrouvez 5 de nos adhérents qui témoignent de l'exercice de leur métier tel qu'ils l'exercent au quotidien.

- ➔ **Comment la sophrologie accompagne-t-elle des publics très différents ?**
- ➔ **Comment la sophrologie agit-elle à l'école et en entreprise ?**
- ➔ **Comment la sophrologie accompagne-t-elle le vieillissement ?**

[La sophrologie en pratique](#)

[Notre chaîne Youtube](#)

Nouvel atelier d'éducation financière

"Réduire ses impôts cette année : comprendre son impôt pour mieux le maîtriser"

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.

Un nouveau RDV est fixé le **jeudi 16 avril à 19h00** en visioconférence pour échanger et débattre, pendant 1h, sur le thème de :

LA FISCALITÉ

"Réduire ses impôts cette année - Comprendre son impôt pour mieux le maîtriser".

Au programme :

- **Comprendre son impôt** : Explication des différents types d'impôts et des bases essentielles pour les maîtriser.
- **Stratégies d'optimisation fiscale** : Exemples concrets pour réduire votre impôt avant la fin de l'année.
- **Échange interactif** : Posez vos questions et obtenez des conseils personnalisés.

L'inscription à cet atelier est réservée aux membres de la SFS à jour de leur cotisation. Pour plus d'informations, vous pouvez envoyer un mail à info@sophrologie-francaise.com.



Focus sur les journées professionnelles

Avec **Nathalie MALARDEAU GAUZENTES**
et **Jean-Pascal CABRERA**



Nathalie, Jean-Pascal, vous êtes sophrologues, membres de la SFS, vous proposez des matinées professionnelles destinées aux sophrologues confirmé·es ou non.

Voici quelques questions qui permettront aux sophrologues de mieux vous connaître, et de découvrir ou re-découvrir ces journées professionnelles.

SFS : quelle est votre définition personnelle de la sophrologie (à la lumière de votre propre pratique) ?

Nathalie

La sophrologie est une méthode psychocorporelle d'accompagnement de la personne dans une perspective humaniste et existentielle. Elle propose à la personne de se relier à son corps, ses ressentis et à l'éveil de sa conscience avec des outils spécifiques.

Jean-Pascal

À titre personnel, je définirais la sophrologie comme un accueil intégratif de l'être que je suis dans l'univers qui l'englobe. L'univers comporte tous les autres m'amenant à situer ma juste place, à me différencier et à comprendre nos différences pour pouvoir nous aider. Ma pratique devient le prolongement de cet accueil et inversement.

SFS : une chose que vous aimez le plus dans votre métier ?

Nathalie

Une rencontre comme une aventure pour et avec l'autre. L'accueil de la personne, l'alliance entre les deux protagonistes et l'ouverture petit à petit des champs des possibles du consultant dans son individualité pour trouver son essence.

Jean-Pascal

Comprendre ou ressentir ce petit « déclic » qui se produit chez la personne ou le groupe que j'accompagne et qui annonce l'éclosion à venir du soulagement.

SFS : un souvenir (ancien ou récent) marquant dans votre vie de sophrologue ?

Nathalie

La consultation d'une jeune femme adulte que j'avais accompagnée 15 ans plus tôt et qui avait gardé en elle une trace de nos rencontres.

Jean-Pascal

Ce souvenir sera à jamais gravé puisqu'il remonte au jour de mon anniversaire... où Charlie Dalin me tombe dans les bras : il vient de remporter le Vendée Globe malgré un grave cancer que quasiment tout le monde ignorait. Un jour, j'écrirai le livre de cette histoire hors du commun.

SFS : un moment particulièrement délicieux de votre journée ?

Nathalie

Le matin, le petit-déjeuner et la promesse, la surprise d'une nouvelle journée à vivre.

Jean-Pascal

Ce moment, c'est cette parenthèse au milieu de toutes les agitations du monde en effervescence, au milieu de tout ce qu'il y a à faire ou ne pas faire : ma sieste qui varie entre 2 et 10 minutes et pendant laquelle, l'univers s'arrête... À vrai dire, c'est surtout le mien !

SFS : qu'est-ce que vous aimeriez changer dans votre quotidien et qu'est-ce que vous souhaitez conserver ?

Nathalie Je laisse advenir mon avenir, en conscience de mes journées, en ayant la capacité de trier mon quotidien et de poser des intentions de lendemain. J'accueille.

Jean-Pascal Je vis plus dans l'évolution progressive, permanente, à l'écoute que dans un changement souhaité de mon quotidien ; pour cela, j'essaie de conserver toute la mémoire de mes réussites et de mes échecs pour comprendre la leçon de mon futur.

SFS : une chose que vous aimeriez rendre possible (dans n'importe quel domaine) ?

Nathalie Moins de violence dans le quotidien, plus de conscience et planter des arbres pour demain. J'ai confiance en la nature.

Jean-Pascal Je travaille avec un groupe qui met en place la culture de l'empathie à l'école ; dans la continuité de ce travail, j'espère voir un jour une nouvelle matière « officielle » à l'emploi du temps qui s'appellerait l'empathie.

SFS : qu'est-ce qui vous a motivé-es à construire ces journées professionnelles et s'il n'y avait qu'un objectif, ce serait lequel ?

Nathalie La dimension de travail en cabinet est souvent étroite. Offrir au sein de la SFS un espace actif, relationnel, professionnel par cet espace d'échange, de partages entre professionnels. Choisir des thèmes, avoir un espace de réflexion, de richesse, se connaître.

Jean-Pascal La première raison, c'est la rencontre : partager, échanger, donner, recevoir, communiquer, pour que nos pratiques s'enrichissent de toutes nos expériences de terrain. La seconde raison, c'est l'actualisation du rôle de la sophrologie ; en tant que pratique, elle évolue avec le temps et il est intéressant d'en percevoir les nuances qui se dessinent.

SFS : qu'allez-vous faire juste après avoir répondu à cette interview (en vrai) ?

Nathalie Une tasse de thé vert avant le prochain rendez-vous !

Jean-Pascal Je vais préparer une formation qui m'a été « commandée » par l'Éducation Nationale sur le thème du stress et qui s'adresse spécifiquement aux chefs d'établissements scolaires ; c'est un sujet très sensible.

Propos recueillis par Marcella

*Sophrologue spécialiste en sophrothérapie, formatrice, superviseuse, autrice, poétesse,
Membre du CA de la SFS*

Prochaines journées professionnelles

Sophrologie et isolement

SAMEDI 6 JUIN 2026

La santé mentale

SAMEDI 3 OCTOBRE 2026

La librairie de la SFS



Acouphènes, Un nouveau protocole de sophrologie pour les soulager de Patricia Grévin

C'est parce que Patricia Grévin a été brutalement victime d'acouphènes, qu'elle qualifie d'« enfer dans la tête », et qu'elle a choisi la sophrologie pour l'aider, que l'ouvrage qu'elle nous propose aujourd'hui, **Acouphènes - Un nouveau protocole de sophrologie pour les soulager**, est particulièrement intéressant.

Très documenté sur le plan médical, Patricia Grévin ayant intégré en 2006 une équipe pluridisciplinaire, l'AFREPA, spécialisée dans ce domaine, son ouvrage aborde la souffrance provoquée par l'acouphène et l'intérêt de la sophrologie pour accompagner ce véritable handicap. Ayant elle-même réussi à surmonter la douleur endurée grâce à un accompagnement par la sophrologie, elle s'est formée à cette pratique, est devenue elle-même sophrologue, ce qui lui permet, dans cet ouvrage, de nous présenter un nouveau protocole soulageant considérablement les souffrances ressenties.

Elle attire notre attention sur la complexité de ce trouble, chacun le ressentant d'une manière personnelle. Elle a développé à cette fin un protocole qui a fait l'objet d'une étude sur 140 patients. Cette étude a montré que la prise en charge par la sophrologie permet d'obtenir assez rapidement une diminution du handicap et ainsi une amélioration de la qualité de vie.

L'ouvrage présente des exercices simples et illustrés, permettant d'atténuer l'intrusion des acouphènes dans la vie quotidienne. Patricia Grévin nous montre comment, au-delà du trouble, de la gêne endurée, la sophrologie permet de se prendre en charge soi-même.

Acouphènes, Un nouveau protocole de sophrologie pour les soulager
Éditions Médicis, 2023

par Claude Chatillon
Co-présidente de la SFS, Sophrologue et Sophrothérapeute

Lumières sur un accompagnement...

Autour de la phobie scolaire d'un adolescent

Je rencontre F. le 15 janvier 2025, c'est un adolescent de 15 ans, déscolarisé depuis septembre 2024 et qui depuis son entrée en 6ème a progressivement développé une phobie scolaire avec pensées suicidaires lorsqu'il se rend à l'école. C'est un bon élève avec des résultats convenables qui a toujours la moyenne malgré les circonstances. Enfant précoce, il savait lire à 2 ans et parlait anglais à 4 ans.

L'engrenage démarre en 6ème par des plaintes somatiques, en 5ème il change d'établissement pour un collège privé mais la situation empire. Il se met beaucoup de pression, pleure en classe, tente de se scarifier. En fin de 4ème, il fait une tentative de suicide. Il amorce la rentrée en 3ème par demi-journée de présence, il décroche en octobre et n'y retournera plus.

Au moment de notre rencontre il est accompagné mensuellement par une psychologue et un pédopsychiatre. Sa mère le décrit comme très sensible, empathique, bienveillant.

Lors de notre première entrevue, il semble éteint, abattu, n'a plus le goût à rien hormis jouer sur les écrans, il est fatigué et a des difficultés de concentration, tout semble demander une énergie considérable. Nous démarrons un accompagnement hebdomadaire, dans la douceur, le respect de son rythme. Je m'approche pas à pas, il a besoin de temps et de se sentir en confiance.

Au début, comme il est très fatigué, la position debout lui est difficile, nous commençons donc par de la **SB en position assise avec de la visualisation** (les trois coffres, le chemin, l'oiseau) ainsi que des **SAP**. Outre les multiples bienfaits de ces techniques, l'idée est de le remettre debout en imaginaire pour réintroduire progressivement le mouvement réel et l'aider à réinvestir son corps grâce à la **RD1**, que nous pratiquerons par la suite avec régularité.

En parallèle, j'utilise des outils pédagogiques (**arbre des talents, carnet de fiertés quotidiennes, jeu des émotions, jeu des qualités, jeu de rôles** pour ouvrir le dialogue, l'aider à s'exprimer, à envisager des interactions positives avec les autres), et j'accompagne ses parents dans l'organisation du quotidien (moins de temps sur les écrans, rythme de sommeil plus structuré, repas communs, activités physiques...).

Très progressivement, et au gré des pratiques et des entraînements personnels, F. reprend goût à la vie. Il réinvestit son corps, se redresse, sourit, son visage s'illumine. Il me fait part de ses ressentis, me parle davantage de lui. Je sens qu'il commence à sortir la tête de l'eau.

Nous faisons un bilan à 6 mois et voici ses mots : « *Depuis que je pratique la sophrologie, je me comprends mieux. Avant, j'avais l'impression d'être perdu dans mon corps, ce n'est plus le cas aujourd'hui. C'est comme si nous étions tous des fleurs, avant j'étais une graine et grâce à la sophrologie, lentement, lentement, j'ai pu me découvrir, m'épanouir.* » Il commence à envisager une reprise de l'école.

Après une pause estivale nous reprenons fin août en espaçant nos rendez-vous, j'intègre progressivement de la **RD2 A et B** pour ouvrir son champ de conscience, qu'il ne reste pas fixé à son quotidien à la maison. En somme, l'idée est de lui permettre de prendre de la hauteur, de s'ouvrir à un environnement plus large et bien entendu de renforcer l'estime de soi et la capacité de futurisation. En novembre 2025, il a repris les cours au sein d'une école Montessori, en visio pour le moment le temps de se réadapter.

Nous continuons à nous voir une fois par mois. Ce sont des séances de suivi qui le rassurent, consolident ses acquis et lui permettent de continuer sur son chemin de vie, avec davantage de confiance en ses capacités et avec la sophrologie comme compagne de route.

Pour terminer ce partage, je souhaite exprimer ma gratitude envers F. pour sa confiance et pour me permettre, tout comme ceux que j'accompagne, d'exercer mon métier avec sens et authenticité.

par Julie Hirschner

Sophrologue spécialiste en Sophrothérapie. J'exerce au sein d'une maison pluridisciplinaire spécialisée dans la famille, j'y accompagne enfants, adolescents, adultes et notamment les femmes enceintes.

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.



Marie-Andrée Auquier

Médecin généraliste, homéopathe, acupunctrice, sophrologue, formatrice, autrice.

Un lieu du corps

Je serais le bassin, ce lieu sacré où s'est déposée l'énergie de mes ancêtres où j'ai reçu et donné la vie.

Une règle de vie

L'Authenticité. Quand mes gestes, mon corps et ma parole racontent qui je suis de l'intérieur...

Là-bas plutôt qu'ici

Je serais le paradis blanc, car c'est là que j'irai dormir plus tard.

Une légende

Je serais le colibri qui essaye d'éteindre le feu avec ses tous petits moyens, même s'il a conscience que c'est une goutte d'eau dans l'infini.

Un rire sans fin

Celui de mes petites filles quand je les balance dans le hamac si haut que leurs âmes rejoignent le Ciel et que leurs coeurs débordent de joie !

Un verbe inventé

Théroniser. Théron c'est mon nom d'épouse, un nom dans lequel se sont enfouis 40 ans d'Amour. C'est maintenant le nom de ma tribu, de mes enfants, de certains de mes petits-enfants. Quand quelqu'un théronise chez nous, ou chez nos amis, c'est que la joie de vivre est devenue contagieuse, que ça commence à tourner rond et qu'on ne se prend plus la tête au carré.



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.

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.



École de sophrologie et sophrothérapie
Bordeaux - Strasbourg

Webinaire
Le corps et la philosophie

Animée par Laurence Vanin
docteur en philosophie

- Le 20 janvier de 18 h 30 à 20 h 00
Le corps et le temps : « vivre et mourir »
- Le 24 février de 18 h 30 à 20 h 00
Le corps et l'âme : un système de pensée
- Le 24 mars de 18 h 30 à 20 h 00
Le corps phénoménal : le sujet et l'objet
- Le 28 avril de 18 h 30 à 20 h 00
Le corps, autre et fibre au monde
- Le 26 mai de 18 h 30 à 20 h 00
Le corps vécu, entre liberté et identité
- Le 9 juin de 18 h 30 à 20 h 00
Le corps technologique et « body pain »

Renseignements & inscriptions

Tél : 05-56-48-03-40
Internet : <http://www.iseba.fr>
E-Mail : isebabx33@gmail.com

Conférences débats "Le corps et la philosophie"

animées par Laurence Vanin

ISEBA Bordeaux et ESSA Strasbourg mettent en place à partir de janvier 2026 des conférences débats sur "LE CORPS EN PHILOSOPHIE" animées par Laurence Vanin - philosophe et essayiste - docteur en philosophie, auteur de nombreux ouvrages entre autres "Les aventures du MOI", "L'énigme de la rose", "Cas de conscience", "Le monde, autrui ou moi" et "La sagesse du vivant".

Ces rencontres se dérouleront une fois par mois.

www.iseba.fr

www.essa-strasbourg.fr



ÉCOLE DE SOPHROLOGIE
ET DE SOPHROTHÉRAPIE
EXISTENTIELLE DE BORDEAUX

École de Sophrologie et de Sophrothérapie Existentielle

Sophrologie et théâtre d'improvisation

 Juillet 2026

 Présentiel - Bordeaux


[Plus d'infos](#)




CENTRE DE FORMATION ZUILI
BORDEAUX RELATIONNELLE & RELATIONS HUMAINES

Centre de formation ZUILI - sophrologie relationnelle et relations humaines

Sophrologie et les enfants

 11 & 12 avril 2026

 animé par Alain ZUILI

[Plus d'infos](#)



Yannick Friehe
École de Sophrologie et de
Sophrothérapie d'Alsace

ESSA STRASBOURG


Sophrologie existentielle

Cycle de base en formule week-end mensuel


 19 et 20 septembre 2026 - jusqu'en juin 2027

[Plus d'infos](#)

Sophrologie et performances sportives


 11 & 12 avril 2026 - 16 heures


 Présentiel - Rouen


 animé par Pierre Beraud
et Guillaume Dolpierre

[Plus d'infos](#)

Sophrologie, stress et émotions


 13 & 14 juin 2026 - 16 heures


 Présentiel - Saint-Contest


 animé par Christina Teixeira

[Plus d'infos](#)

Sophrologie, sommeil et vigilance, niveau 1


 26 au 28 juin 2026 - 24 heures

 Présentiel - Saint-Contest


 animé par Caroline Rome

[Plus d'infos](#)

Intervenir en entreprise, méthodologie de projet

 3 au 5 juillet 2026 - 24 heures

 Présentiel - Saint-Contest

 animé par Céline Jet


[Plus d'infos](#)



Evolution Formation - Centre Patricia Penot


Devenir superviseur en sophrologie


 18 et 19 avril 2026

 animé par Judith Dumas

[Plus d'infos](#)


Accompagner les grands seniors en EHPAD

 30 et 31 mai
+ 2 juin 2026

 animé par Christelle Briot

[Plus d'infos](#)

Sophrologie et ménopause

 20 et 21 juin 2026

 animé par Judith Dumas

[Plus d'infos](#)



Institut Cassiopée

Institut Cassiopée

Sophrologie et maternité

 5 - 7 juin 2026

[Plus d'infos](#)

Sexualité et thérapie

 8 - 10 juin 2026

[Plus d'infos](#)



Institut de la Relaxation Evolutive et de la Sophrologie

Cycle de spécialisation Psycho-pratiques de Sophrologie-Relaxation

Approches psycho somato corporelles

 Du 23 avril 2026 au 03 octobre 2027 - 38 jours 9 modules 304 heures

 Equipe de 6 formateurs

[Plus d'infos](#)

Informations adhérent-es

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

Depuis sa mise en ligne fin mars 2023, le nouveau site de la SFS 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-es 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·tes les adhérent·es de la SFS, 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.