



Société Française
de Sophrologie

La Newsletter

OCTOBRE 2026

Édito

Chers amis,

Voici Octobre, et l'annonce de jours plus courts et de la newsletter de la SFS.

Alors bonjour à tous et merci de nous suivre au fil du temps, la SFS a cette année 60 ans et continue ses actions grâce à votre soutien et votre intérêt.

Dans deux mois arrive notre Congrès et le plaisir devenu rare de se rencontrer.

Merci d'y venir nombreux et de partager l'énergie qui s'exprime quand on se retrouve ensemble.

Nos Congrès annuels nous ont permis au fil du temps d'interroger notre pratique - la Sophrologie - de la faire évoluer et de dialoguer avec toutes les disciplines qui s'intéressent au corps et à la conscience, et pour certains de faire de belles rencontres.

Alors, réservez votre week-end du 5 et 6 décembre à Paris pour le prochain Congrès.

Cette année, le Congrès a pour thème « Sophrologie et adaptation aux incertitudes contemporaines ». Le programme est sur le site de la SFS. Cette question, très actuelle, sera explorée dans différents domaines.

Outre les Congrès de recherche, la SFS s'est toujours préoccupée de la transmission de la Sophrologie, telle qu'elle a été développée en France et continue de fédérer un réseau d'écoles qui garantissent le sérieux des formations.

Bonne lecture à tous, et merci à l'équipe créative qui œuvre à la réalisation de cette newsletter.

Claude CHATILLON

Coprésidente de la Société Française de Sophrologie

Table des matières

Zoom sur nos actions **02**

Rencontre avec... Patricia PENOT **03**

Si j'étais... **08**

La librairie de la SFS **09**

La formation continue **11**

Informations adhérent·es **13**

Zoom sur nos actions

Congrès SFS 2026 : Sophrologie et adaptation aux incertitudes contemporaines.

Trouver sa place dans un monde qui bouge



ASIEM - Paris
17 5 & 6 décembre 2026

[Programme](#)

[Inscription](#)

La Société Française de Sophrologie vous donne rendez-vous les **5 et 6 décembre 2026 à l'ASIEM**, à Paris, pour son **56e Congrès** qui a pour thématique : **Sophrologie et adaptation aux incertitudes contemporaines**.

En 2026, la Société Française de Sophrologie poursuit sa route, plus consciente que jamais de la nécessité d'**enrichir la recherche sur notre pratique et de la faire évoluer** face aux événements qui jalonnent et impactent nos vies.

Notre époque très rapide, trop ? et très intense, appelle à des adaptations nécessaires souvent novatrices mais parfois difficiles à intégrer.

En s'intéressant aux processus précoces de l'Attachement, le congrès de 2026 centrera ses réflexions autour des multiples dimensions de la construction de soi et de l'ancrage sécuritaire de notre existence ontologique, individuelle et en interaction avec le monde.

En choisissant d'interroger cette année les fondements et les pratiques sophrologiques face aux changements que nous traversons à notre époque et selon les différents âges de notre vie et leurs spécificités – petite enfance, scolarité, adolescence et ses quêtes identitaires, parcours professionnels changeants, enfin vieillissement, notre prochain Congrès se propose de **revisiter ces périodes « charnières »**, ces temps de remobilisations psychiques voire de « crises » qui peuvent être autant de révélations de soi quand un accompagnement suffisamment bon sait y inviter.

Face aux accélérations de notre époque, aux vulnérabilités diverses et contemporaines, **quels regards sur le monde actuel notre congrès peut-il proposer pour éclairer nos pratiques et accompagner nos consultants face aux exigences grandissantes d'adaptabilité ?**

C'est, plus que jamais, l'objectif de la sophrologie, de rester **vivante, innovante et à l'écoute de son temps**.

Entre réflexions théoriques et pratiques partagées, au cours des deux journées sur lesquelles se déroulera le congrès, nous proposons comme chaque année un **moment de convivialité le samedi soir !**

Rencontre avec...

Patricia PENOT



Patricia tu es sophrologue, énergéticienne et directrice d'une école de formation en sophrologie.

Tu formes aussi à diverses pratiques énergétiques visant à l'harmonie corps-esprit depuis plusieurs années et tu t'es toi-même formée auprès de Caycedo.

Peux-tu nous parler de ton parcours ?

Je suis infirmière de formation et j'ai commencé ma carrière en réanimation où j'ai travaillé pendant plus de sept ans. C'était un univers qui me plaisait beaucoup, à la fois pour sa dimension humaine et pour tout ce qu'il demandait sur le plan technique et médical.

Après ma spécialisation en anesthésie-réanimation, j'ai eu l'opportunité de devenir cadre pour mettre en place un tout nouveau service de réanimation.

Après ma spécialisation en anesthésie-réanimation, j'ai eu l'opportunité de devenir cadre pour mettre en place un tout nouveau service de réanimation. Lorsque j'ai choisi de me former à cette fonction, j'ai préféré suivre pendant deux ans une formation universitaire dédiée aux professionnels de santé, tout en continuant à travailler, plutôt qu'une école de cadres traditionnelle dont je trouvais l'enseignement davantage tourné vers des logiques de rentabilité que vers l'humain.

Après tout cela, je me suis sentie un peu saturée sur le plan mental. J'ai alors eu envie d'explorer le corps autrement que comme une réalité anatomique et physiologique, et d'en découvrir davantage la dimension émotionnelle.

Cette question me touchait aussi personnellement. J'étais alors une jeune femme assez réactive, très sensible à l'injustice et facilement révoltée par ce qui me semblait arbitraire. J'avais envie de mieux comprendre mes propres émotions pour mieux les maîtriser.

Cette perception du corps comme lieu de vie et de perception est très entendable dans ton récit. Est-ce cela qui t'amène à rencontrer la sophrologie ?

Oui, tout à fait. À cette époque, j'avais déjà le sentiment que le corps avait beaucoup à nous apprendre sur nous-mêmes et sur ce que nous vivons. J'avais envie de mieux comprendre le lien entre le corps, les émotions et notre vie intérieure.

C'est ce qui m'a conduite vers la sophrologie. J'ai découvert plusieurs écoles et mon choix s'est porté sur celle du docteur Guirchoun, notamment parce qu'il était à la fois médecin et psychanalyste. Cette double approche me semblait particulièrement intéressante.

Il faut dire qu'à l'époque, c'est-à-dire dans les années 1990, il y a très peu d'écoles en France, peut-être 3...

Effectivement, l'offre de formation était encore très limitée. J'ai donc suivi une première année consacrée au cycle fondamental, puis une deuxième année davantage orientée vers l'accompagnement et la relation d'aide en sophrologie. Ensuite, de fil en aiguille, j'ai poursuivi les différents enseignements de spécialisation qui permettaient d'adapter la sophrologie à divers champs d'application.

Et comme j'avais toujours cette curiosité et cette envie d'aller plus loin dans la compréhension de la méthode, j'ai eu envie de poursuivre avec les cycles supérieurs, radical et existentiel, directement auprès du Pr. Caycedo, en Andorre.

Quel privilège ! Raconte-nous cette épopée

Épopée, le mot n'est pas trop fort ! À l'époque partir en Andorre était une véritable expédition ! Nous partions de nuit en train couchette puis il fallait encore prendre un bus pour rejoindre l'Andorre.

L'occasion de tester la sophro-protection liminale du sommeil n'est-ce pas ? (Rires) Comment se passe cette rencontre avec l'homme, ce maître qu'est Caycedo ?

Eh bien, disons que la première rencontre n'a pas été particulièrement chaleureuse ! Caycedo souriait peu et gardait une posture très professorale avec les étudiants que nous étions.

En revanche, l'écouter était passionnant. Nous avons enfin l'occasion de comprendre ce qu'il avait voulu mettre derrière chacune de ses techniques, comment elles étaient nées et ce qu'il cherchait à travers elles.

C'était un véritable explorateur de la conscience humaine. Il continuait d'ailleurs à faire évoluer sa méthode et s'appuyait beaucoup sur les phénodescriptions que nous faisions après les pratiques. Cela nous permettait aussi de comprendre que la sophrologie était encore, pour lui, une recherche vivante.

Nous étions déjà des professionnels, et ce qu'il nous transmettait allait au-delà de l'apprentissage d'une méthode. Il y avait toute une dimension existentielle et une réflexion sur la manière dont la sophrologie pouvait aider l'être humain à mieux vivre.

Caycedo parlait beaucoup de ce qu'il appelait la « crise de la civilisation contemporaine », marquée notamment par le stress, la perte des valeurs et les difficultés à co-exister en paix. C'était une préoccupation très présente dans son enseignement et, lorsque l'on regarde notre monde aujourd'hui, certaines de ses interrogations restent toujours très actuelles.

Comment en viens-tu à exercer professionnellement en tant que sophrologue ?

J'ai continué à approfondir la sophrologie en participant aux universités d'été, puis en suivant la formation de formateur que Caycedo avait mise en place à l'époque. Plus j'avancais dans la méthode, plus je me rendais compte qu'elle rejoignait profondément ma philosophie de vie, mon optimisme, avec cette confiance que j'ai toujours eue dans les capacités de l'être humain à évoluer.

En parallèle, j'ai poursuivi ma formation auprès du docteur Guirchoun, notamment en psychologie et en analyse transactionnelle, tout en continuant mon activité de cadre hospitalier et la gestion du service de réanimation que j'avais contribué à mettre en place.

Puis, au bout de quelques années, j'ai eu le sentiment d'avoir fait le tour du monde hospitalier. Je me suis alors posée la question de savoir si je continuais cette carrière de cadre en établissement hospitalier ou si je choisisais de m'installer à mon compte.

La liberté a toujours été une valeur très importante pour moi. J'ai donc choisi de franchir le pas et je me suis installée en entrepreneure individuelle en octobre 1999, avec déjà une envie très forte, celle de transmettre.

Transmettre dans une approche à la fois théorique et pratique, pleinement vécue et expérimentée, et intégrant différents outils, ce qui est d'ailleurs ta « marque de fabrique ».

Oui. J'ai toujours eu à cœur d'associer le cadre conceptuel à la pratique. Pour moi, transmettre implique l'enseignement, ce que l'on apprend et ce que l'on expérimente, ET l'accompagnement, qu'il soit individuel ou collectif.

J'étais alors sophrologue, diplômée d'un Master spécialiste, comme cela s'appelait à l'époque, mais mon approche, déjà très centrée sur le corps, sur ce qu'il nous permet de percevoir, de ressentir et de comprendre de nous-mêmes, intégrait aussi différentes méthodes complémentaires qui venaient enrichir ma pratique de la sophrologie.

Une approche intégrative, en somme. Tu es d'ailleurs à l'époque formatrice et enseignante en EMF balancing technique et maître reiki.

Ce mot, intégratif, te caractérise véritablement de mon point de vue. C'est d'ailleurs le titre de ton dernier ouvrage : Sophrologie intégrative, la méthode complète pour cheminer vers une vie harmonieuse, paru en mars 2025 aux éditions Le lotus et l'Éléphant.

Oui. Je suis une chercheuse, curieuse, avec toujours cette envie de découvrir, de comprendre et d'explorer.

Je me suis beaucoup interrogée au fil des années sur la manière dont nous pouvons mobiliser les ressources et les facultés du corps pour retrouver plus d'harmonie intérieure. Et j'ai toujours eu besoin que cela reste expérientiel, pratique et concret, que ce que l'on transmet puisse réellement être vécu et utilisé dans la vie.

C'est ainsi que transmettre la sophrologie pour de futurs professionnels est devenu pour moi une évidence, d'abord le cycle fondamental, puis les cycles supérieurs, en les adaptant avec mes compréhensions et mes expériences.

Patricia, tu traverses actuellement un moment de vie particulier qui mobilise profondément tes ressources. Parallèlement aux soins médicaux, tu continues à t'appuyer sur la sophrologie et l'énergétique, qui font partie de ton parcours depuis de nombreuses années. Cette expérience semble aussi t'avoir amenée à porter un regard différent sur le corps, sur la manière de l'écouter, de l'accompagner et de faire alliance avec lui, dans une approche qui reste profondément respectueuse de tes valeurs et de tes convictions. Pouvons-nous en parler ?

Oui, bien sûr. Ce que je traverse m'a surtout amenée à changer plus profondément ma manière d'être en relation avec mon corps. Je ne l'aborde pas comme quelque chose contre lequel il faudrait lutter, mais comme un partenaire avec lequel j'essaie de faire alliance.

Cela passe d'abord par des choses très simples : respecter davantage ses rythmes, lui apporter de la sécurité et lâcher prise sur tout ce qui, à ce moment-là, n'est pas essentiel.

Avant de chercher à comprendre pourquoi cela arrive, ce que cela signifie ou ce que l'expérience est censée nous apprendre, je crois qu'il est essentiel de revenir aux besoins vitaux et fondamentaux du corps, à ce qui lui fait du bien et lui permet de retrouver ses forces.

La sophrologie et les pratiques énergétiques prennent place pour moi dans cette manière d'accompagner mon corps, parallèlement aux soins médicaux. Elles m'aident à rester en lien avec lui, à soutenir cette alliance et à faciliter sa réparation.

Et l'une des choses les plus importantes que cette expérience m'enseigne est justement de redonner toute sa place au plaisir de vivre avant de vouloir absolument donner du sens à ce que l'on traverse.

Est-ce que tu veux dire en somme, à l'instar de Sartre, que l'existence précède l'essence ?

Je ne le dirais pas exactement ainsi. Je pense que l'être humain porte une nature première et aussi une forme de destinée, que je distingue du destin parce qu'elle laisse toute sa place au libre choix.

Nous ne maîtrisons pas tout ce qui nous arrive, mais il existe des espaces où nous pouvons agir et faire des choix. La manière dont nous abordons une situation de maladie en fait partie. Faire alliance avec son corps, répondre à ses besoins, lâcher ce qui n'est plus utile et soutenir ce qui nourrit la vie peut faire une véritable différence dans la manière dont nous traversons cette expérience.

Une écologie personnelle en somme, un thème qui m'est cher. Est-ce que cette expérience, par ailleurs transformatrice, change ta vision de la sophrologie ?

Oui, cette expérience m'amène non seulement à revisiter la sophrologie et à ce qu'elle peut apporter de très concret dans la vie de chacun, mais aussi ma vision de la vie et de l'existence.

Après toutes ces années de pratique et de transmission, je m'interroge aujourd'hui sur la manière dont elle peut nous aider à retrouver une capacité d'action là où nous nous sentons parfois impuissants ou résignés.

Cela peut commencer par des choses très simples : mieux comprendre ce qui se passe en soi, apprendre à réguler ses émotions, retrouver une relation plus consciente avec son corps et peu à peu faire des choix plus ajustés à ce que l'on vit.

Je crois à ces petits changements qui permettent de retrouver de l'autonomie et de redevenir acteur de sa propre vie. La quête de sens a sa place, bien sûr, mais elle n'est pas toujours le point de départ. La sophrologie peut déjà nous aider à être davantage présents à nous-mêmes et à prendre soin de notre équilibre.

En un mot une approche holistique mais aussi pragmatique et le postulat que l'expérience intérieure de l'individu offre une transformation du tissu social collectif ?

Oui, je le crois. Lorsque nous retrouvons plus d'harmonie en nous-mêmes, cela transforme aussi notre manière d'être en relation avec les autres et avec le monde. Un changement intérieur, même modeste, peut ainsi contribuer à quelque chose de plus large que soi.

Et dans ce cheminement, le corps est pour moi un guide essentiel. Il nous renseigne sur ce que nous vivons, sur nos déséquilibres comme sur nos ressources, et peut nous aider à cultiver les forces qui sont en nous. Je le vois aussi comme un conseiller, un lien entre notre expérience concrète de la vie et cette dimension plus profonde de nous-mêmes que j'appelle l'âme.

Peux-tu préciser le sens de ce mot, âme, pour toi ?

Pour moi, l'âme est cette dimension profonde de nous-mêmes qui nous anime, qui nourrit notre élan de vie et nous relie à ce qui nous motive profondément à vivre. Elle fait pleinement partie de notre humanité, tout en nous ouvrant à quelque chose qui nous dépasse et qui est plus grand que nous.

Je ne la sépare pas du corps ni de notre expérience concrète de la vie. Parce que c'est à travers le corps, ce que nous ressentons et ce qui nous met en mouvement, que cette dimension de nous-mêmes peut se manifester.

Patricia, un immense merci plein de gratitude pour cet échange. La richesse et la profondeur de ton parcours témoignent d'une intégration véritable de l'expérience. De cette actuelle traversée du corps qui vit la maladie, vas-tu faire un nouveau livre ?

Oui, un nouveau livre est en train de prendre forme, nourri par ce que je traverse aujourd'hui, mais ce ne sera pas un livre sur la maladie.

J'y explore le corps comme guide intérieur, les mécanismes du stress, son besoin fondamental de sécurité et certains automatismes physiologiques que l'on peut apprendre à déprogrammer. Il sera aussi très pratique, avec de nombreux exercices courts. Lorsque l'on vit une « dysharmonie corporelle » (sourire), on n'a pas toujours l'énergie pour de longues pratiques.

C'est sans doute ce que cette expérience m'amène à transmettre aujourd'hui, celle d'aller à l'essentiel et proposer des moyens concrets de faire alliance avec son corps quoique nous vivions.

***Interview réalisée par Judith Dumas**
Coprésidente de la Société Française de Sophrologie*



Patricia PENOT

Patricia Penot est **sophrologue, formatrice et autrice**. Issue du monde hospitalier, où elle a exercé comme infirmière spécialisée en anesthésie-réanimation puis comme cadre de santé, elle se forme à la sophrologie dans les années 1990 et poursuit les cycles supérieurs auprès d'Alfonso Caycedo en Andorre.

Fondatrice d'**Évolution Formation** en 1999, elle transmet depuis plus de trente ans une approche de la sophrologie humaniste et phénoménologique centrée sur le corps, l'expérience et l'autonomie de la personne. Curieuse et chercheuse dans l'âme, elle a progressivement enrichi sa pratique d'approches complémentaires, donnant naissance à une vision intégrative de l'accompagnement.

Elle est l'autrice des ouvrages suivants :

- Le Grand Livre de l'Énergie / Ed. Le Lotus et l'Éléphant Hachette / Septembre 2026
- Oracle Chercheurs de Lumière Nouvelle édition / Ed. Le Lotus et l'Éléphant Hachette / Janvier 2026
- Les Antisèches des Soins Energétiques : 40 fiches pour nettoyer, réparer et harmoniser / Ed. Animae / Juin 2025
- Sophrologie Intégrative / Ed. Le Lotus et l'Éléphant / Mars 2025
- Les Rites du Munay-Ki : Les 10 rites d'alignement et de transformation de la tradition amérindienne enfin révélés ! / Ed. Animae / Avril 2024
- Pratiquer l'EFT : apprenez à libérer vos émotions grâce à l'Emotional Freedom Techniques / Ed. Le Lotus et l'Éléphant (Groupe Hachette) / Septembre 2023
- Oracle Chercheurs de Lumière / Ed. Le Lotus et l'Éléphant Hachette / Octobre 2022
- Les clés de l'énergie / Ed. Le Lotus et l'Éléphant Hachette / Mars 2022
- Je me libère de mes angoisses / Ed. Voolume / Juillet 2019 – Livre audio
- De l'angoisse à l'harmonie : explorez votre existence par la sophrologie M/ Ed. BoD / Mai 2019
- Réveille-toi / Ed. BoD / Juillet 2018
- Quand nous nous retrouverons / Ed. BoD / Janvier 2017
- 4 étapes et je lâche prise / Ed. Solar / Février 2015
- Plonger au cœur de soi même quand cela semble impossible / Ed. Solar / Février 2014
- Il était une fois une histoire d'âme / Ed. Baudelaire / Novembre 2010

Accompagner les personnes à haute sensibilité



17 et 18 octobre + 24 et 25 octobre 2026



animé par Judith Dumas

[Plus d'infos](#)

Si j'étais...

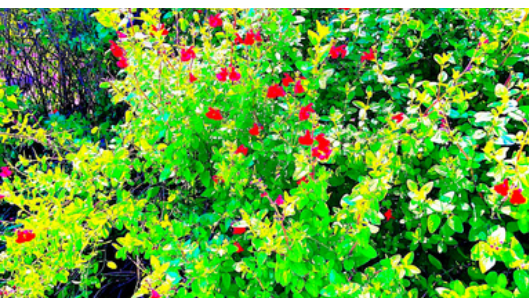
Dans la continuité des rubriques *Les sens de mon livre* et de *Ce qui me meut*, "**Si j'étais**" est notre nouvelle rubrique conçue et animée par **Marcella**.

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.



Agathe H. Delisle

Sophrologue,
Neuropsychologue,
Formatrice



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.

Si j'étais une respiration

J'aimerais être naturelle, m'allongeant, ralentissant, m'amplifiant comme le mouvement d'une balançoire ou d'une vague, apaisant, régularisant et renforçant les cœurs, ouvrant les esprits à la production d'images ressourçantes et créatives, baignant les corps de bien-être, d'épanouissement et de tonicité joyeuse.

Si j'étais un jardin

J'aimerais être paysager comme le jardin Albert Khan, un jardin qui invite à la contemplation, la méditation, au voyage dans l'espace et dans le temps, qui éveille la curiosité par la multiplicité de ses espèces végétales et dont la beauté ravit l'âme par les mouvements de ses reliefs et la douceur de ses couleurs, la variété de ses fruits, nourriciers et gourmands pour le bonheur de vivre et la convivialité.

Si j'étais un élan d'amour

J'aimerais être un élan d'amour pour la vie dans toutes ses manifestations, végétale, animale, humaine, dans son infinie variété et son obstinée résilience, sa générosité infinie, la multitude des possibles qu'elle nous offre et nous propose d'investir et de partager.

Si j'étais une habitude

J'aimerais être la petite sophro du réveil, étirement, respirations, scan corporel, ressourcement et recentrage dans des images de nature, de la saison, parce que sans cette petite sophro familière la vie n'a plus le même goût, le même parfum, la même vibration, la même énergie.

Si j'étais un super pouvoir

J'aimerais très banalement être celui de faire cesser les agressions et les destructions, de la nature, des animaux, des enfants, des femmes, des peuples, des patrimoines naturels et culturels, être le super pouvoir de faire cesser l'immense gâchis dans lequel excelle l'être humain, et faire place à la paix, la coopération, le prendre soin, l'émerveillement et le respect du vivant.

Si j'étais un doute

Un seul ? très insuffisant, je ne voudrais en être que de multiples, en bonne adepte de la méthode scientifique je veux des doutes et des expérimentations, en particulier pour vérifier et mettre à l'épreuve le bien ou mal fondé des a priori, des préjugés, des croyances, des hypothèses, les miens en particulier et tous les autres. Je serais un doute terreau de créativité et de renouvellement.

La librairie de la SFS



La Rencontre de Charles Pépin

Le mot "rencontre" vient du vieux français "encontre" qui exprime "le fait de heurter quelqu'un sur son chemin".

Lors d'un voyage en train, je rencontre mon voisin de route pour les deux heures qui séparent Strasbourg de Paris... Deux heures à échanger avec ouverture, sincérité, et à l'issue desquelles il me conseille ce livre... Quoi de mieux qu'une rencontre pour initier cette lecture.

Pourquoi certaines rencontres nous donnent-elles l'impression de renaître ? Comment se rendre disponibles à celles qui vont intensifier nos vies, nous révéler à nous-mêmes ? C'est ce que se propose d'explorer l'auteur. Pour ce faire, il convoque philosophes, romanciers, cinéastes... afin de nous révéler la puissance de la rencontre.

Certains récits m'ont émue, notamment la rencontre de Boris Cyrulnik et d'Emile

Une invitation à la disponibilité :

Je crois profondément que nous avons besoin des autres pour devenir nous-mêmes, que les rencontres ont le pouvoir de nous ouvrir à d'autres dimensions de nous-mêmes, si tant est que nous soyons disponibles.

Pas si simple, à l'air où règne le numérique et où être débordé est devenu un signe extérieur de richesse. Sollicités de toute part, nous risquons de perdre le sens de la durée, de la construction, de l'approfondissement des choses et des liens.

Une invitation à l'action :

S'aventurer dans le monde sans savoir au juste à quoi ressemblera cette aventure, sans connaître à l'avance les effets de la rencontre entre notre action et le monde.

Une invitation à plus de légèreté, moins de contrôle :

L'auteur évoque une formule qu'il disait à ses enfants : « j'y vais – je vois ».

J'y vais : initier un pas ; je vois : être prêt à accueillir ce qui se présente.

Se lancer, mais moins tendu vers l'objectif que l'esprit ouvert, attentif à tout le reste.

Une invitation à dévoiler notre vulnérabilité avec délicatesse :

L'empathie, le partage sont difficiles quand chacun s'accroche à son image et refuse de se dévoiler.

Assumer ses doutes, ses craintes, oser les confier avec délicatesse, attentif à l'autre et à son ressenti, soucieux des mots et du moment.

Une partie est consacrée à la relation d'aide : il y évoque la notion de bonne « alliance » qui peut produire son effet de délivrance, de « tuteurs de résilience », ces personnes qui sont capables par le soin, l'attention ou l'amour qu'elles nous portent, de nous aider à nous relever. Il cite, entre autres, Levinas : « Notre responsabilité commence dès que nous engageons la conversation avec l'autre », Carl Rogers et l'accompagnement inconditionnel de l'autre.

Dans la dernière partie du livre, il propose une lecture anthropologique, existentialiste, religieuse, psychanalytique et dialectique qui apporte encore un éclairage différent.

Un livre que je trouve rempli d'espoir, rappelant la puissance du collectif et qui renforce en moi l'envie d'œuvrer pour un monde plus lumineux.

Un éloge à la présence vraie, à la vie vécue en conscience et éveillée, à la vie vécue comme une aventure, heureux de ne pas savoir à quoi s'attendre.

par Julie Hirschner
Sophrologue, spécialiste en Sophrothérapie



Charles Pépin est un philosophe et romancier français. Il anime également sur France Inter le podcast « Sous le soleil de Platon ».

Parmi ses ouvrages les plus connus figurent :

- Les Vertus de l'échec (2016)
- La Confiance en soi (2018)
- la BD La Planète des sages (2011 et 2015) illustrée par Jul.
- Son dernier ouvrage, "Où trouver la force" a été publié en 2025.

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.



Centre des formations de sophrologie professionnelle

Sophrologie & cancer

28 et 29 novembre 2026 - 16 h

Présentiel - Rouen

animé par Anne Senlecq-Ducrocq

[Plus d'infos](#)



Institut de la Relaxation Évolutive et de la Sophrologie

Cycle essentiel – Pratiques de relaxation évolutive-Sophrologie pratique

15 janvier 28 au 07 octobre 2029 (19 modules de 2 jours)

Animé par 10 formateurs

[Plus d'infos](#)

Cycle 2 d'approfondissement Sophrologie

24 janvier 2028 au 06 mars 2029 (7 modules de 3 jours)

Animé par Jean-Marie Jobelin

[Plus d'infos](#)



I.S.E.B.A. - École de Sophrologie et de Sophrothérapie Existentielle de Bordeaux

Cycle 3 : 2ème année de sophrothérapie & psychopraticien

décembre 2026 ou janvier 2027 (à déterminer)

[Plus d'infos](#)

Hypnose et sophrothérapie

- **en week-end** : mod 1 : 17 et 18 oct. 2026 ; mod. 2 : 28 et 29 nov. 2026 ; mod. 3 : 13 et 14 fév. 2027 ; mod. 4 : 6 et 7 mars 2027.
- **en semaine** : mod. 1 et 2 : 17, 18 et 19 nov. 2026 ; mod. 3 et 4 : 9, 10 et 11 février 2027.

Animé par Cédric Jaunat

[Plus d'infos](#)



IPEES - Institut de Psychothérapie et d'Enseignement en Sophrologie

PROCHAINE SESSION DE FORMATION pour devenir sophrologue (2027-2028) :

Nouvelle formule. Nous passons d'un week-end par mois en présentiel à un samedi par mois, avec des sessions de 2h le soir (en présentiel ou en visioconférence pour les stagiaires habitants hors de Lyon).

 Novembre 2026

[Plus d'infos](#)

ISOPHROCOM

Sophrologie et ses origines orientales, yoga, méditation

 28 et 29 novembre 2026

[Plus d'infos](#)

Sophrologie et relation d'aide

 27 et 28 février 2027

[Plus d'infos](#)

Sophrologie et créativité

 29 et 30 mai 2027

[Plus d'infos](#)

Formation professionnelle

 Rentrée prévue pour le 5 décembre 2026

[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



3, square Desaix 75015 Paris



07 66 95 02 49



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.