

### Édito

Cher·e·s Ami·e·s,

Cette rentrée automnale est pleine de turbulences autour, une fois de plus, des discussions sur la légitimité de la sophrologie, réactivées par la décision de la plateforme doctolib de supprimer de son site toutes les professions non réglementées dont la sophrologie.

Relativisons d'abord cette décision qui certes sur le plan commercial est brutale mais d'autres plateformes existent qui permettent ce même service aux sophrologues.

Pour sa part cela fait plusieurs années, et bien avant l'existence des plateformes, que la SFS propose un annuaire de Sophrologues qui **vérifie** les titres et diplômes annoncés et les formations suivies. Nous avons par ailleurs signé des partenariats avec d'autres plateformes comme Liberlo et Psychologies magazine qui proposent également ce type de service.

En dépit des polémiques la Sophrologie non seulement a résisté mais s'est développée, enrichie et structurée au fil du temps.

Elle a su se faire connaître et a démontré son efficacité dans de nombreux domaines. Il nous faut donc continuer en ce sens.

C'est ce que la SFS fait depuis de nombreuses années à travers ses actions de recherche, de défense du métier et de dialogue.

Bonne fin d'année à tous et à toutes.

*Claude Chatillon*  
Présidente de la SFS

### Zoom sur nos actions

#### Les rencontres professionnelles

La dernière rencontre a eu lieu en octobre, un résumé est à votre disposition sur notre site internet.

Nous allons programmer les **rencontres pour l'année 2023** en espérant vous y retrouver nombreux.

#### Le congrès 2022

Le congrès annuel se déroulera les **3 et 4 décembre, à Montpellier**. Le thème choisi est au centre de nos pratiques puisque les conférenciers aborderont le thème de **la Voix**.

Il reste des places pour le congrès et pour la soirée festive du samedi.

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

- Avec la plateforme du magazine **PSYCHOLOGIES** qui veut garantir le sérieux de la formation des sophrologues y figurant et qui peut intéresser ceux de nos adhérents qui sont « psy » ou sophrothérapeutes, et soucieux d'élargir leur visibilité.
- Avec la plateforme **LIBERLO** qui souhaite également recommander des sophrologues correctement formés et adhérents de la SFS.

### Rencontres Professionnelles



La dernière Rencontre Professionnelle 2022 s'est déroulée le samedi 1<sup>er</sup> octobre, en visioconférence, sur le thème de la **Sophrologie en distanciel**.

Une vingtaine de sophrologues se sont retrouvés pour échanger leurs expériences et



# Société Française de Sophrologie

## La Newsletter

Novembre 2022

partager leurs ressentis sur l'usage de la technologie dans les séances de sophrologie.

Ont été abordées les séances individuelles et collectives, la formation et la déontologie.

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

## Le Congrès 2022

Nous avons choisi de réunir notre prochain congrès, toujours le premier week-end de décembre, **les 3 et 4 décembre 2022 à Montpellier** et d'y aborder un thème essentiel : la voix et son importance en général et dans l'exercice de nos pratiques puisque c'est par notre *terpnos logos* que nous suscitons l'état de conscience nécessaire à nos pratiques dynamiques ou statiques.

Une place importante sera faite à la pratique pour illustrer des apports théoriques essentiels à l'exercice de notre métier.

Ce congrès est co-organisé avec l'EFSM (**École Française de Sophrologie de Montpellier**) dirigée par Hélène Faucon-Martin et le **Centre de formation Zuili**, dirigé par Anaïs Zuili, écoles membres de la SFS.

La SFS se rapproche ainsi de tous ses adhérents en régions et nous espérons que de nombreux Parisiens viendront profiter de ce week-end à Montpellier.



Informations et inscriptions sur le site dédié du congrès : [www.congres-sophrologie-sfs.com](http://www.congres-sophrologie-sfs.com)

## À la Une

### Les intervenants au congrès 2022

*Pour ce congrès consacré à la VOIX en sophrologie, la S.F.S., fidèle à son esprit d'ouverture, a souhaité donner la parole à des intervenant-e-s issu-e-s de différents domaines et/ou courants de la sophrologie.*

Sophrologue depuis 1975, psychothérapeute corporel, spécialiste de la communication, **Alain Zuili** a collaboré pendant 5 années à Radio-France et plusieurs émissions de télévision sur la psychologie. Il nous fait le plaisir de venir animer les 2 journées du congrès.



Il nous réglera également avec une conférence sur le « Dialogue du Charmide ».

En ouverture du congrès, le **Dr Benoit Amy de la Bretèque**, médecin phoniatre et docteur en sciences du langage, nous parlera de la "mécanique" de la voix. La voix est le résultat du travail d'organes un peu mystérieux parce que cachés : le diaphragme, les cordes vocales, le voile du palais... Le souffle en est le carburant, puisqu'il fournit l'énergie nécessaire à la mise en vibration des cordes vocales, mais c'est aussi le véhicule des ondes sonores qui nous parviennent.



**Gérard Thouraille**, philosophe et sophrothérapeute, est également formateur en phénoménologie existentielle. Avec son exposé, nous suivrons le lien / la filiation entre le souffle et la parole.



Le silence est une forme de langage, susceptible de faire émerger le phénomène. Pour que quelque chose se dise, faudrait-il toujours que quelque chose se taise, à savoir la voix du sophrologue ? C'est la

proposition de **Richard Esposito**, professeur de



Novembre 2022

philosophie, sophrologue, président du Groupe d'Epistémologie de la Sophrologie (GES) et directeur du Centre de Formation des Sophrologues Professionnels.

Chanteuse, pédagogue de la voix, **Christine Bertocchi** est également praticienne Feldenkrais.



Elle développe des projets pluridisciplinaires qui questionnent et renouvellent la relation aux spectateurs, et explore des modes de représentations variés.

Elle participe régulièrement à des projets musicaux et scéniques qui mêlent la parole au chant, l'écriture à l'improvisation.

Dans son intervention au congrès 2022, elle nous propose "d'aborder la voix par la conscience corporelle".

**Yair Barelli** est danseur et chorégraphe, c'est donc tout naturellement qu'il a intitulé son intervention "Danser pour parler ?"



**Laurent Courtin** est comédien, metteur en scène et coach vocal. Sa proposition pour le congrès de la S.F.S est de « simplement » 😊 incarner sa voix...

À l'issue de leurs conférences respectives, **Christine Bertocchi**, **Yair Barelli** et **Laurent Courtin** animeront ensemble une pratique *in vivo* combinant leurs spécialités.

Parmi les titres de **Fabien Joly**, on trouve psychologue, psychanalyste, psychomotricien, fondateur de "Corps et Psyché".



Au congrès de Montpellier, il nous propose une conférence sur "Le corps, la voix et la relation thérapeutique", comme

une « excursion » exploratoire dans les différents terrains de la rencontre, du soin psychique et de la psychopathologie.



**Anne Galouzeau de Villepin**

est neurophysiologiste pédiatrique, pédopsychiatre et membre du CA de la SFS. En intitulant sa conférence « la voix, entre alliance et emprise », elle pose la question : le *terpnos logos* n'est-il pas au cœur de l'éthique de l'alliance ?

Nos voix intérieures... celles du sophrologue, celles de la personne accompagnée...



C'est le thème choisi par **Norbert Cassini**, sophrologue, formateur, auteur et fondateur de l'Ecole Française de Sophrologie de Montpellier (EFSM).

Passer du flot des pensées à l'état de flow... C'est la proposition d'**Anne Almqvist**, sophrologue, fondatrice et directrice de l'Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée (ESSA) et membre du CA de la S.F.S.



Qui est cette petite voix intérieure, fidèle compagne cyclothymique, qui se livre à des conseils, des jugements, des encouragements, des insultes, des consolations, des condamnations...



Sophrothérapeute, sophroanalyste et membre du CA de la S.F.S, **Judith Dumas** abordera la sophrologie existentielle et l'accompagnement du haut potentiel sensible.

En quoi la voix du sophrologue peut-elle guider la mise en place d'une écologie personnelle ? Et quel logos pour bâtir une alliance contenante et durable ?

### 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.

Pour introduire le congrès, Marcella a cette fois choisi le thème

## Respirer



**Agathe DELISLE, sophrologue, psychologue, neuropsychologue, formatrice, auteure**

*Respirer, ce verbe dont nous ne pourrions pas nous passer puisque notre respiration nous tient en vie... Oui mais encore... Qu'est-ce que d'une manière plus vaste, respirer signifie d'autre pour toi ?*

Entrer en communication avec le monde qui m'entoure, m'emplir de l'énergie de la saison, expirer les tensions, la fatigue.

Respirer c'est aussi un tempo, un temps de suspension, d'enracinement dans l'instant.

C'est dans ce mouvement continu et rythmé, dans cet échange permanent entre l'intérieur et l'extérieur, l'essence même de la vie.

*À quel(s) moment(s) de ta vie as-tu l'occasion de respirer « complètement » ?*

Mes respirations « complètes » ponctuent mes gestes, mes pensées, mes activités, mon attention. Les plus complètes, les plus agréables : au réveil et à la mise au repos. Elles ouvrent à un temps de prise en

compte, d'accueil à la conscience du contenu de l'instant vécu.

J'ai découvert que leur rythmicité porte l'empreinte de mon passé lointain de fumeuse, j'allumais alors une cigarette à chacun de ces moments où je ressentais le besoin d'une pause et de ressentir, grâce à la fumée, mes poumons s'emplir, puis d'expirer profondément le nuage de fumée.

*Quelle est la place de la respiration dans ta pratique, au niveau théorique et au niveau pratique ?*

Au plan théorique, outre et grâce à ses effets bien connus sur le plan de la régulation du stress, de l'expression des émotions, j'en attend une libération de l'attention, un approfondissement détendu de la concentration.

J'en attends une amélioration de l'oxygénation et de la circulation sanguine, qui par leur rôle eutrophique sur le cerveau facilitent la prise et le traitement de l'information ainsi que toutes les actions cognitives qui s'en suivent jusqu'au raisonnement et à la prise de décision.

Dans ma pratique, la conquête de la respiration s'exercera pour certains grâce aux exercices respiratoires de la sophrologie. Pour certaines personnes viendront d'abord les exercices du cou, les exercices de détente des mâchoires, la libération du périnée, par des exercices de tension -détente de ces régions qui s'offrent souvent comme nid à de multiples tensions qui à leur tour restreignent l'amplitude de la respiration.

*Quel(s) lieu(x) du corps tu aurais envie d'associer spontanément à la respiration ? Et quelle couleur associerais-tu à la respiration ?*

Le plexus solaire, le diaphragme, le ventre, le périnée, le dos. Tous les lieux du corps qui participent à la respiration et peuvent aussi, par leurs tensions, la limiter, la bloquer.

La pleine respiration chatoie à mes yeux de toutes les couleurs d'un arc en ciel irisé.

*Une petite histoire vraie autour de la respiration.*

Estelle a accepté de venir à la séance car celle-ci fait partie de cette journée particulière de sa formation sur l'accueil de la personne âgée.

Lors des exercices elle soupire sur un mode « agacement », fait le mouvement négligemment puis se tend pendant la période de récupération et de repos. À la fin de la séance elle claironne « c'est de la foutaise ces trucs-là ». Puis se lève, baille à en avoir les larmes aux yeux et laisse, enfin, s'abaisser ses épaules.

***Invente un texte de 3 lignes autour de la respiration, bâti comme un poème construit sur le modèle d'un Haïku : 3 vers. 1<sup>er</sup> vers 5 syllabes / 2<sup>e</sup> vers 7 syllabes / 3<sup>e</sup> vers 5 syllabes. Aucune obligation de Haïku c'est juste pour te donner un modèle. L'impératif est 3 « vers ».***

Le merle chante  
Aube grise, inspir doux  
Aube bleue, silence, expir.

**Agathe Delisle**



**Manon SOUPAULT, sophrologue spécialisée en relation d'aide, spécialiste du rêve, responsable pédagogique à ESSA Formations**

***À quel(s) moment(s) de ta vie as-tu l'occasion de respirer « complètement » ?***

Tous les moments où j'ai suffisamment d'espace et de silence pour contempler, rêver, imaginer et improviser.

Ces moments un peu hors du temps me procurent un sentiment de grande liberté qui me ressource pleinement, ce sont mes respirations. Ainsi dans mon expérience « respirer » résonne beaucoup avec « créativité ».

***Quelle est la place de la respiration dans ta pratique, au niveau théorique et au niveau pratique ?***

Très importante, je ne conçois pas ma pratique de la Sophrologie sans respirations conscientes et synchroniques mais aussi sans IRTER.

Au démarrage de mes accompagnements, je commence par explorer avec le sophronisant les mécanismes respiratoires, nous échangeons sur la compréhension qu'il en a, puis sur sa façon d'entrer en rapport avec sa respiration et enfin sur son vécu quotidien. Par la suite j'y reviendrai régulièrement et bien sûr à chaque pratique nous respirons ensemble.

Pour l'anecdote, car peut-être que cela vous parlera, à mes débuts de stagiaire sophrologue j'étais tout simplement stressée à l'idée de guider des séances sur la respiration. Je me demandais comment accompagner au mieux le vécu à partir de ce qui m'apparaissait alors comme un thème « simple » ?

Puis à travers la pratique, j'ai intégré progressivement que le vécu de la respiration dans l'instant contient tant de richesse sensorielle et émotionnelle en lui-même, qu'il n'y avait pas besoin d'en rajouter.

Alors cette expérience muette pouvait peut-être, s'exprimer comme si c'était elle qui parlait.

À présent, j'apprécie particulièrement de proposer à vivre, aussi bien en accompagnement qu'auprès des stagiaires sophrologues de l'ESSA de « simples » pratiques de respiration consciente phénoménologique.

***Quel(s) lieu(x) du corps tu aurais envie d'associer spontanément à la respiration ? Et quelle couleur associerais-tu à la respiration ?***

Le diaphragme... j'aime tellement le sentir quand je respire ! Au-delà de son importance et de sa symbolique, je ressens son perpétuel mouvement comme une infinie source de sécurité et de vie. Pour la couleur se serai un beau vert, celui des bourgeons au printemps car je l'associe à une nouvelle respiration.

***Une petite histoire vraie autour de la respiration.***

Je ne sais pas si c'est une histoire vraie car c'est un conte de la tradition du Zen néanmoins la leçon est véridique, j'ai donc envie de le vous le raconter :

« Un étudiant vient voir son maître pour se plaindre. Maître, ce travail sur la respiration finit vraiment par

m'ennuyer. Inspirer, expirer. Sans arrêt. À la longue c'est vraiment lassant. Ne pourrais-je pas travailler sur quelque chose de plus intéressant ? Je comprends, répliqua le maître, viens avec moi. Il mena son élève au bord d'une rivière et lui demanda de se pencher au bord de l'eau. Puis le saisit par le cou et lui plongea la tête dans l'eau. Au bout de quelques secondes, n'en pouvant plus, l'élève commença à résister mais le maître le maintint de force. Le pauvre se débattait autant qu'il le pouvait, et le maître finit par le relâcher, toussotant, crachotant et haletant. Le maître lui dit : « Alors, est-ce que ta respiration t'ennuie toujours ? »

Ici le maître veut notamment faire prendre conscience à son élève de sa lassitude projetée. Plutôt que de l'expliquer par des mots, il choisit de lui faire vivre une expérience pédagogique drastique. Étant donné qu'il cherche à le faire sortir de lui-même, à se détacher de sa subjectivité pour entrer en rapport avec la réalité, l'échange implique une certaine violence. Je ne cautionne bien entendu pas cette violence (d'ailleurs de nos jours le maître aurait un procès), toutefois ce conte me fait sourire par l'évidence de sa démonstration.

Cela m'amène à la réflexion qu'il ne nous viendrait pas à l'idée de dire à une personne qui souffre de difficultés respiratoires, que c'est « ennuyeux » de bien respirer. Si c'est ce que nous vivons, dès lors c'est le rapport que nous entretenons avec notre respiration et le regard que nous portons sur elle, qui sont emprunts d'ennui. Il nous est à tout moment possible de le renouveler et de vivre notre respiration, pour la première fois au présent. Enfin si comme Saint Augustin le pensait « le bonheur c'est d'avoir ce que l'on possède déjà », quel précieuse source de joie que de vivre quotidiennement une respiration qui fonctionne correctement !

***Invente un texte de 3 lignes autour de la respiration, bâti comme un poème construit sur le modèle d'un Haïku : 3 vers. 1<sup>er</sup> vers 5 syllabes / 2<sup>e</sup> vers 7 syllabes / 3<sup>e</sup> vers 5 syllabes. Aucune obligation de Haïku c'est juste pour te donner un modèle. L'impératif est 3 « vers ».***

« Inspiration, profondeur à l'intérieur  
Expiration, réalisation à l'extérieur  
Respiration pleine de saveur »

**Manon Soupault**



**Philippe KEIT, sophrologue, praticien DECEMO, hypnose**

***Respirer, ce verbe dont nous ne pourrions pas nous passer puisque notre respiration nous tient en vie... Oui mais encore... Qu'est-ce que d'une manière plus vaste, respirer signifie d'autre pour toi ?***

Respirer, c'est pour moi s'autoriser à être soi-même, à prendre sa place.

Il est à mon sens nécessaire de travailler sur ses valeurs, sur ses croyances afin de prendre réellement conscience de celles qui sont nôtres et non pas celles que les autres ont désiré pour nous. Il est difficile de respirer pleinement lorsque l'on passe notre vie à vouloir correspondre à ce que l'on attend de nous.

Oscar Wilde l'exprimait très bien à travers cette citation : « Soyez vous-même, les autres sont déjà pris »

Respirer, c'est également pour moi aller contre cette injonction qui nous demande de produire toujours plus et toujours plus vite. Prendre le temps de vivre, s'autoriser par moments à ne pas faire, mais ne pas faire ne signifie pas ne rien faire car cela nous permet d'explorer pleinement nos profondeurs.

Lorsque j'anime des pratiques collectives, je propose aux groupes des exercices à réaliser dans une extrême lenteur et en conscience, je leur propose de « s'autoriser » à la lenteur et de vivre pleinement comment ça respire en eux.

Par exemple, dans l'exercice de RD1 de « mise en mouvement de la tête », je propose d'exécuter ce

Novembre 2022

mouvement le plus lentement possible, en pleine conscience du mouvement et de la respiration, je trouve que c'est une expérience extraordinaire.

### **À quel(s) moment(s) de ta vie as-tu l'occasion de respirer « complètement » ?**

Lors de la pratique d'une SPI ma conscience se projette dans les très hautes plaines de l'Himalaya, en Padmasana (posture du lotus), je médite. Cette image active tous mes sens et cette sensation de liberté me renvoie à la légèreté et l'amplitude de ma respiration.

De même que lorsque la vie s'éveille au printemps, la vue de premiers bourgeons, des premières fleurs, des premiers rayons de soleil, les premières senteurs remettent en mouvement ma respiration, je me sens vivre pleinement.

Puis, savoir ses proches en bonne santé, faire ce que l'on aime, être avec les gens que l'on aime, simplement savoir que l'on est à sa place.

À travers la pratique de mon métier, ma passion, accompagner toutes ces personnes en leur offrant l'opportunité de transformer leurs souffrances en expériences, sans ressasser les peines du passé, toutes ces choses sont des cadeaux qui me permettent de respirer pleinement.

### **Quelle est la place de la respiration dans ta pratique, au niveau théorique et au niveau pratique ?**

Que ce soit dans ma pratique personnelle ou la pratique de mon activité, l'attention sur la respiration est omniprésente.

Ma pratique personnelle est rythmée par la sophrologie, le yoga et la méditation. Toutes ces années de pratiques me montrent à quel point la respiration est la clef de voute de tout travail sur soi, c'est le baromètre de notre état intérieur.

J'ai découvert le Yoga en 1995 et ai suivi l'enseignement de mon maitre Swami Pragnyananda Sarasvati durant près de 25 ans.

Il s'agissait d'un enseignement traditionnel qui allait directement puiser ses sources dans la lignée des Saraswati.

Les Pranayamas (pratiques de maîtrise du souffle) y étaient enseignés et étaient un des socles de la pratique yogique.

Dans la pratique de mes activités (sophrologie, hypnose, thérapies somato-émotionnelles) il me semble important d'aborder l'aspect théorique afin que le sujet puisse comprendre les bases des processus respiratoires. Puis, une fois évoqué l'aspect théorique, il sait de quoi je parle lorsque j'aborde, par exemple, le diaphragme, il est en mesure de le situer, connaît son rôle, cela devient plus clair.

Dans mes formations ou enseignements, je reprends une phrase de Françoise Mézière (kinésithérapeute) qui dit : « la respiration ne s'éduque pas, elle se libère ». Pour moi, tout est dans cette phrase.

### **Quel(s) lieu(x) du corps tu aurais envie d'associer spontanément à la respiration ? Et quelle couleur associerais-tu à la respiration ?**

J'aime bien dire que la respiration n'est pas localisée dans une partie du corps mais que tout le corps respire, il est donc à mon avis nécessaire de lâcher cette croyance que l'on doit respirer par le ventre ou par le thorax... la respiration est un processus global.

On peut sentir toute sa structure respirer, il suffit de poser son attention sur une partie du corps pour la sentir respirer.

Chaque espace de la peau respire, nos organes respirent, nos cellules respirent.

À la question, « quelle couleur j'associerais la respiration » j'aurai plus tendance à percevoir une matière, une texture plutôt qu'une couleur.

Je dirais que ce serait quelque chose parfois de très cristallin, de transparent, très fragile car un petit rien peut venir la contrarier, parfois quelque chose de très lourd, pesant et parfois quelque chose de très fluide et souple.

Par conséquent un espace amené à se métamorphoser en fonction des instants, des émotions, des sentiments...

### **Une petite histoire vraie autour de la respiration.**

Le diaphragme est le muscle principal de la respiration et lorsque l'on s'intéresse à l'étymologie de ce terme, on y retrouve le mot « phren » lequel ne vous est pas inconnu.

Le lien entre la respiration (le diaphragme) et la conscience, l'esprit est ici établi.

À chaque fois que vous respirerez en conscience vous pourrez faire le lien entre votre état émotionnel et votre respiration, en prenant conscience que si votre état émotionnel impacte votre respiration, votre diaphragme, adapter une respiration harmonieuse impacte également positivement votre état émotionnel.

**Invente un texte de 3 lignes autour de la respiration, bâti comme un poème construit sur le modèle d'un Haïku : 3 vers. 1<sup>er</sup> vers 5 syllabes / 2<sup>e</sup> vers 7 syllabes / 3<sup>e</sup> vers 5 syllabes. Aucune obligation de Haïku c'est juste pour te donner un modèle. L'impératif est 3 « vers ».**

Je chante, je marche, je joue  
Mais je ne respire pas...  
Ça respire en moi

**Philippe Keit** : <https://3-bis.fr>



**MARCELLA**, sophrologue, sophrothérapeute, formatrice, superviseuse, Membre du C.A. de la S.F.S.

**Respirer, ce verbe dont nous ne pourrions pas nous passer puisque notre respiration nous tient en vie... Oui mais encore... Qu'est-ce que d'une manière plus vaste, respirer signifie d'autre pour toi ?**

Si j'étends le verbe « respirer » à quelque chose de plus grand que la fonction vitale, je dirais que c'est me sentir libre. Indépendante tout en étant avec les autres, responsable de mes choix, loin des injonctions, des voies toutes tracées, des idées reçues sur les gens et sur le monde, loin des valeurs qui ne sont pas les miennes. Et au contraire, tout près de mes besoins, de la personne que je suis, elle-même en mouvement permanent. Voilà, là je respire.

**À quel(s) moment(s) de ta vie as-tu l'occasion de respirer « complètement » ?**

Quand je suis dans la piscine au bout de deux longueurs de brasse ou de crawl, quelque chose se met en route dans mon corps, comme la conscience d'une respiration ample, une respiration globale qui m'enveloppe. Aussi, quand je serre contre ma poitrine une personne que j'aime profondément. Nos respirations se traversent.

**Quelle est la place de la respiration dans ta pratique, au niveau théorique et au niveau pratique ?**

Majeure évidemment car la respiration est la colonne vertébrale de notre méthode. Point de technique sophro sans un rythme respiratoire précis. Par ailleurs, je parle toujours un peu « respi » avant de commencer mes séances. J'invite la personne à observer sa respiration... Comment elle se « sent respirer », ce qu'elle remarque lorsqu'elle inspire un peu plus fortement, lorsqu'elle expire un peu plus longuement, quel est le son de sa respiration, quels sont ses ressentis au niveau de la température, quelles parties de son corps bougent en respirant etc. Et cette « observation de la respiration » se passe bien souvent avant même que la séance ne commence... c'est une manière de « glisser » dans la séance que je trouve fluide et efficace car parler « respiration » c'est parler « corps » et parler « corps » c'est déjà entrer dans l'univers de la sophrologie.

**Quel(s) lieu(x) du corps tu aurais envie d'associer spontanément à la respiration ? Et quelle couleur associerais-tu à la respiration ?**

Mon thorax et mon ventre en premier lieu comme une évidence. Je les vois tels deux bassins essentiels dans lequel j'inspire et j'expire en conscience et j'aime jouer à sentir ma respiration un peu plus en haut puis un peu plus en bas... Ces lieux de mon corps sont comme des vases communicants. Dans un second temps, je laisse ma respiration prendre ses espaces et j'aime alors la ressentir dans mes jambes, mes orteils, mes joues, mon front... Je la fais circuler dans chaque lieu de mon corps et c'est bien tout mon corps qui respire. Alors, ça respire.

La couleur de ma respiration serait la couleur (changeante) de la mer à marée basse aux aurores.

### Une petite histoire vraie autour de la respiration.

Je n'ai pas d'histoire vraie autour de la respiration alors je me contenterai de relater une phrase que 90% des gens chérissent et qui revient à quasiment chacune de mes séances, que ce soit en individuel ou en groupe : « *Je ne sais pas respirer* » ou « *Je n'ai jamais su respirer* »... Bien entendu, il est aisé de la démentir. Commence alors un dialogue autour de « apprendre à respirer à son avantage » et comment c'est tout à fait possible.

Par ailleurs, lorsque je travaille avec un groupe d'enfants, je commence toujours ma séance par la phrase suivante : « Qui est-ce qui sait respirer ici » ? et tous les enfants hurlent en levant le doigt « moi moi moi » ... C'est une petite astuce qui leur fait gagner des points dès le départ. Ils sont si fiers de répondre par la positive et c'est tellement attendrissant !

**Invente un texte de 3 lignes autour de la respiration, bâti comme un poème construit sur le modèle d'un Haïku : 3 vers. 1<sup>er</sup> vers 5 syllabes / 2<sup>e</sup> vers 7 syllabes / 3<sup>e</sup> vers 5 syllabes. Aucune obligation de Haïku c'est juste pour te donner un modèle. L'impératif est 3 « vers ».**

Ça vient et ça va  
Ça circule partout en moi  
Respirer me meut

Marcella : [www.sophropower.com](http://www.sophropower.com)

## Les publications



### Les ACTES du CONGRÈS 2021 sont disponibles !

Les changements considérables actuels, tant techniques que sociétaux, auxquels nous sommes soumis, et leur accélération exponentielle génèrent une « nouvelle économie psychique ».

Numérique, intelligence artificielle, normes de plus en plus contraignantes, réseaux sociaux, la sophrologie sait-elle, a-t-elle,

saura-t-elle s'adapter, résister peut-être ? Ce « malaise » dans la civilisation était le thème débattu au cours de notre dernier congrès, en décembre dernier.

Dans cette compilation des conférences s'exprime la parole de médecins, psychiatres ou analystes, de psychologues, de sophrothérapeutes désirant faire entrevoir comment la prise en charge globale corps-psyché, essentiel fondement de la méthode, va lutter contre la souffrance psychique, en aidant les sujets à renouer avec l'amour d'eux-mêmes qui leur fait défaut.

Editions L'Harmattan, 19,50€



### Gaëlle PITON, J'arrête de trop cogiter !

Dans son dernier livre, Gaëlle Piton aborde les ruminations. À ruminer à outrance, on peut se faire du mal, se perdre en route, s'épuiser, se créer du stress... L'objectif de ce livre, dans lequel le mental

n'est jamais diabolisé, est de vous alléger " l'esprit par le corps ", de cheminer vers la joie et de danser votre vie.

De nombreux outils sont proposés pour vous aider à transformer toutes vos cogitations en une jolie énergie vitale et créative : sophrologie, méditation de pleine présence, écriture, cohérence cardiaque, coaching, psychologie positive, exercices physiques, ho'oponopono, Technique d'identification des peurs inconscientes (TIPI)...

Editions Eyrolles, 14,90€

## La formation continue

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



# Société Française de Sophrologie

## La Newsletter

Novembre 2022

Voici une sélection des séminaires proposés par les écoles membres de la S.F.S.

Vous trouverez d'autres propositions d'[ateliers et séminaires sur notre site](#).



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

Paris, les 16, 17 et 18 décembre 2022, spécialisation **Sophrologie et hypersensibilité**

Comprendre les spécificités de la personnalité hautement sensible, caractériser les besoins spécifiques et plaintes associées, construire un programme d'accompagnement.

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

Paris, les 7 et 8 janvier 2023, spécialisation **Sophrologie et troubles de l'humeur**

Identifier les différents troubles de l'humeur, symptomatologie de la dépression, savoir choisir l'approche sophrologique adaptée

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



### Centre Evolution Formation Conseil

Montereau + téléformation, 9 décembre 2022, spécialisation

#### **Sophrologie et Gestion du stress**

Montereau + téléformation, 11 janvier 2023, spécialisation **Sophrologie et Sommeil**

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



### Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée

Vincennes, du 9 au 13 janvier 2023, spécialisation **QVT pour les managers**.

Apporter les connaissances nécessaires, tant théoriques que pratiques, visant à comprendre le monde de l'entreprise. Proposer une offre d'intervention commerciale sophrologique

cohérente, adaptée et pertinente pour répondre aux besoins de l'entreprise et des salariés.

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

## Annoncer vos activités

Vous êtes **membre adhérent**, à jour de votre cotisation et vous désirez **faire connaître vos activités**, stages ou séminaires ?

[Cet espace](#) sur notre site internet est pour vous !

Plusieurs catégories d'annonces sont disponibles :

- **Groupes de pratique de sophrologie** pour les ateliers hebdomadaires d'initiation et/ou d'entraînement aux techniques sophrologiques
- **Ateliers thématiques** pour faire découvrir les différents domaines d'application de la sophrologie
- **Séminaires et stages pratiques**, ouverts à tous ou réservés aux sophrologues ou stagiaires en formation, pour approfondir un domaine d'application de la sophrologie
- **Supervisions de groupe** : destinées aux sophrologues praticiens, débutants ou expérimentés, autour d'une analyse de leur pratique
- **Partage de locaux**, cabinets ou salles, etc.

N'hésitez pas à le consulter et à l'enrichir de vos activités !

Pour publier vos annonces, connectez-vous à votre espace adhérent et choisissez l'option de menu '**Mes Annonces**'.

## Contact

Société Française de Sophrologie  
8 rue des Favorites – 75015 Paris  
Tel. 01 40 56 94 95

[contact@sophrologie-francaise.com](mailto:contact@sophrologie-francaise.com)



# Société Française de Sophrologie

## *La Newsletter*

*Novembre 2022*

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)