

SOPHRO

JANVIER 2026
75^E ÉDITION

réso

SOPHROLOGIE DANS L'ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES DIABÉTIQUES

Nathalie MOULIN

**LES FORMATIONS
COMPLÉMENTAIRES**

**PORTRAIT :
CHRISTEL CASTE
BEAURENAUT**

SOPHROLOGIE ET COACHING

ISABELLE PIROT



L'arbre: métaphore et symbolique,
Christine de VIGOUROUX



L'édito de
Géraldine
Le mot
d'Agnès

3

**Formations
complémentaires**

4

14
-17



LES
INSTALLATIONS
RÉUSSIES :
FARIDA KAKI

9-10



L'interview des
intervenants
Christel CASTE
BEAURENAUT

La plateforme
qui démocratise
l'accès aux
médecines douces

19-
23



Isabelle PIROT
**SOPHROLOGIE ET
COACHING**

11-13

La sophrologie
dans
l'accompagnement
des personnes
diabétiques
Nathalie MOULIN

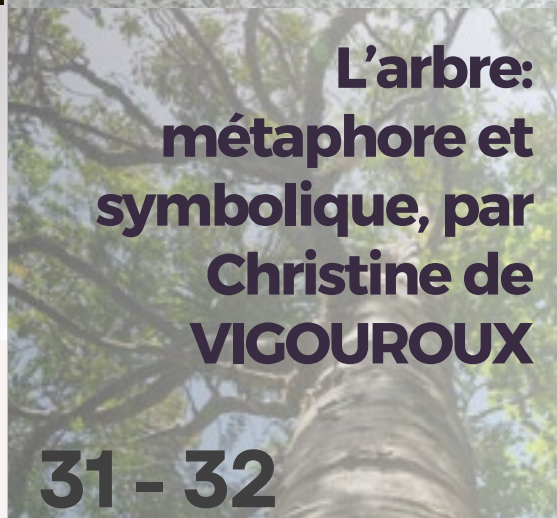
Les
ressources de
l'UNAPL-IDF
24-27

28-
30



Les saisons
d'Isabella

5-8



L'arbre:
métaphore et
symbolique, par
Christine de
VIGOUROUX

31 - 32

18

À LIRE



“MAGIE, TECHNOLOGIE ET CONSCIENCE : UNE FRONTIÈRE À HABITER”

L'aspect fascinant de la magie réside dans sa capacité à se manifester dans l'instant présent, là où aucune logique rationnelle accessible à l'adulte ne peut ni la saisir ni la dissoudre. La magie ne s'explique pas : elle se vit. Elle ouvre une brèche dans la ligne du temps et nous rend disponibles à l'émerveillement, à l'inattendu, au possible.

À l'inverse, l'aspect délétère et sinueux de la technologie consiste à nous faire croire en son pouvoir magique, un pouvoir auquel nous nous soumettons volontiers pour satisfaire notre besoin égotique, sans chercher à en comprendre ni l'origine, ni les mécanismes, ni les conséquences. C'est là que notre rapport à l'environnement, au monde et à nous-mêmes devient central.

Nous sommes aujourd'hui à une frontière : celle entre l'aspect magnifique, facilitateur et porteur de progrès de l'intelligence artificielle, et son versant vampirisant, celui qui peut aspirer notre attention, notre discernement et, plus subtilement encore, notre « substantifique conscience ».

Alain Damasio explore cette tension. Il en parle avec un style poétique, vibrant, et très concret dans “Vallée du silicium”. Il interroge la manière dont la technologie modifie, non seulement nos comportements, mais notre rapport au vivant, à la pensée et à l'émotion. Son écriture très engagée nous invite à une écologie de la conscience.

Si la sophrologie a pour vocation de développer la conscience de soi, cet ouvrage, lui, développe la conscience de notre environnement et du devenir de l'Humain. Un livre probablement d'intérêt public.

Je nous souhaite 2026 avec beaucoup d'amour, la clé de toute histoire, celle qui élargit aussi la conscience de soi, de l'autre, de l'univers. Qui nous relie. C'est le moment de respecter la méthodologie du second degré : clore le travail par un vœu, pour soi, pour ceux que l'on côtoie et pour le monde.

Merveilleuse année.

**“Vallée du silicium” Alain Damasio, Editions Seuil.*



LE MOT D'AGNÈS

Agnès LEROUX, sophrologue

Au cœur de cet hiver, saison pourtant propice au ralentissement, le monde semble accélérer dans un tourbillon de nouvelles plus dévastatrices les unes que les autres. Le désarroi, l'incertitude, l'hébétéude nous envahissent collectivement et individuellement. Je me demande souvent comment résister à cette montée de sidération et d'incompréhension. Il n'y pas de recettes magiques, cela se saurait, mais pour ne pas me laisser aller à la tempête générale, pour résister en quelque sorte, la sophrologie reste un pilier. Revenir au corps, revenir aux sensations, même inconfortables, prendre le temps de les écouter, de les accueillir et de les laisser partir. Plus que jamais, nous avons besoin de nous souvenir que nous sommes debout, que nous sommes libres de choisir vers où nous voulons tendre et que nous avons des outils pour nous préserver et continuer à avancer, en dépit des tempêtes.

PROGRAMME DES FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

HIVER-PRINTEMPS 2026

NOUVEAU ! 14 et 15 février 2026

SOPHROLOGIE PAR LE JEU

Emma ESCOURROU Intégrer une corporalité ludique pleine d'expression, d'imagination et de créativité ainsi qu'une corporalité sophrologique, pleine de sens.

06, 07 et 08 mars 2026

05, 06 et 07 juin 2026

09, 10 et 11 octobre 2026

DU 5ÈME AU 12ÈME DEGRÉ

Darci MARTINS Comprendre et intégrer les applications théoriques et pratiques des degrés 5 à 12. Programme sur 9 jours, par groupe de 3 jours

EXCLUSIVITE au CEAS 14 mars 2026

SOPHROLOGIE ET MOUVEMENT

Do BRUNET Danser, quoi de plus naturel. Il suffit de regarder les tout-petits pour saisir en quoi ce langage est universel, un besoin !

14 et 15 mars 2026

SANTÉ DE LA FEMME, ENDOMÉTRIOSE, DOULEURS PELVIENNES, SOPK

Maéva MORIN BERANGER Se positionner en tant que professionnel dans une prise en charge pluridisciplinaire.

16 mars 2026

APPROCHE SOPHROLOGIQUE DE L'URGENCE EN SANTÉ MENTALE

Honeyra KANIUK Approche sophrologique de l'urgence en santé mentale : il est important de connaître les composants essentiels des premiers secours !

20, 21 et 22 mars 2026

EXCLUSIVITE AU CEAS PERSONNES AGEES, APPROCHE GENERALE ET SOMMEIL, AVEC SENIOSIMULATION®

Eric JOANNES Connaître les besoins de la personne âgée et ses pathologies. Développer le sens de l'observation pour un accompagnement adapté.

10, 11 et 12 avril 2026

IDENTIFICATION DE LA DEMANDE

Dr Martine ORLEWSKI Réponse sophrologique en cinq étapes : interrogation, réflexion, construction, action, évaluation

02, 03 et 04 mai 2026

VIGILANCE ET TROUBLES DU SOMMEIL

Dr Luc AUDOUIN et Caroline ROME Aborder l'ensemble des troubles du sommeil et la question de la vigilance, notamment en situation professionnelle.

29 et 30 mai 2026

SOPHROLOGIE CANCER ET DOULEUR

Dr Martine ORLEWSKI Cette formation permet d'aborder le cancer et la douleur et d'acquérir des outils de sophrologie adaptés à ces contextes.

Inscriptions et programmes détaillés sur notre site
sophrologie-ceas.org/course/

Retrouvez-nous sur les réseaux :
INSTAGRAM [@ceasparis](https://www.instagram.com/ceasparis)
FACEBOOK [@ceassophrologie](https://www.facebook.com/ceassophrologie)
LINKEDIN [@ceas paris](https://www.linkedin.com/company/ceas-paris)

CHAMPS D'APPLICATION : SOPHROLOGIE ET DIABETE : QUAND L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOCORPOREL DEVIENT ESSENTIEL



Nathalie MOULIN, diététicienne-nutritionniste et sophrologue formée au CEAS, relate son expérience en tant que professionnelle accompagnant des personnes diabétiques. Le diabète est une maladie chronique caractérisée par un excès de sucre dans le sang, et qui bouleverse le quotidien des personnes atteintes, sur tous les plans, au delà de l'aspect nutritionnel.

En 2020, j'obtiens mon titre de sophrologue praticien au CEAS.

Depuis 18 ans, mon métier de diététicienne-nutritionniste hospitalière m'a placée au cœur de l'accompagnement de personnes vivant avec un diabète. L'empathie et l'éducation thérapeutique du patient sont indispensables mais, au fil du temps, cet accompagnement s'est révélé incomplet. Je ressentais un manque mais je ne savais pas l'identifier.

J'entame un bilan de compétences en 2018 et découvre la sophrologie. J'y trouve une autre façon de faire. Un espace où la parole se libère différemment. Un espace où l'on peut écouter le corps autrement, un espace qui permet de se reconnecter à ses émotions. Une proposition d'harmonie visant le mieux-être.

Le quotidien des personnes atteintes de diabète : une charge invisible

Les personnes vivant avec une maladie chronique telle que le diabète sont soumises à un suivi constant : rendez-vous médicaux, bilans sanguins, examens complémentaires, ajustements thérapeutiques, hospitalisations en cas de déséquilibre glycémique ou de complications. Leur corps est, en permanence, observé, mesuré, analysé.

À cette vigilance médicale s'ajoute une vigilance corporelle quotidienne : les hypoglycémies qui épuisent, les hyperglycémies qui donnent soif, l'impact des repas, le comptage des glucides pour certains, la gestion de l'effort physique, avant et après voire pendant. L'anticipation est constante. Les femmes souhaitant une grossesse doivent équilibrer leurs glycémies avant la conception. La maladie s'immisce dans chaque décision, chaque repas, chaque déplacement.

S'y ajoute un autre poids, moins visible mais tout aussi présent : le regard des autres. Le capteur sur le bras suscite les questions, les aiguilles ramènent parfois des jugements hâtifs, et chacun semble avoir un avis sur ce qu'un diabétique "peut" ou "ne peut pas" manger. Ce quotidien génère frustration, colère, culpabilité et anxiété.

Les chiffres parlent d'eux-mêmes :

- 94 % des diabétiques déclarent souffrir au moins d'un trouble du bien-être (stress, anxiété, troubles du sommeil ou du comportement alimentaire...),
- 48,5 % des personnes atteintes d'un diabète de type 1 présentent une détresse importante à cause de cette maladie (peur des complications et burnout du diabète),
- 79 % des personnes atteintes d'un diabète de type 2 rapportent un épuisement émotionnel.

La santé mentale en général, et celle des personnes diabétiques en particulier, est pourtant longtemps restée un angle mort dans la prise en charge.

La sophrologie : une réponse pour remettre le corps vécu au cœur du soin

Lorsque j'ai obtenu mon certificat en sophrologie, c'est naturellement que j'ai souhaité articuler cette pratique avec mon métier de diététicienne-nutritionniste. Là où l'éducation thérapeutique apporte des connaissances et des échanges, la sophrologie permet en plus d'identifier et d'apprivoiser ses émotions, d'apaiser la charge mentale, de réhabiliter la perception du corps souvent vécu comme une machine défailante, et de retrouver la confiance et l'autonomie. Cibler la reconnaissance de l'état de stress, véritable perturbateur des glycémies, nécessite de mettre cet état en lumière, de permettre l'acceptation et de mettre en place une stratégie correctrice.

Je prends un temps partiel et intègre l'association « La Maison du diabète, de l'obésité et du risque cardio-vasculaire », la MDOC (leur site <https://www.mdof-idf.fr/>). J'y rencontre des personnes, majoritairement féminines, profondément épuisées émotionnellement. Beaucoup vivent un mélange de frustrations alimentaires et comportementales, la fatigue, l'anxiété. Ces émotions sont souvent tues : par peur de déranger, par souci de protéger leurs proches et aussi parce qu'elles ne trouvent pas leur place dans les consultations médicales classiques. Je vois aussi l'immense courage qu'il faut pour avancer malgré tout.

Entre pédagogie et écoute : la double casquette, une richesse et un défi

C'est à la MDOC que je perçois le plus l'impact de la sophrologie. Chaque participant bénéficie de 6 séances d'1h30, mais aussi de cours sur les traitements, l'alimentation, et de l'activité physique, entre autres. Ici, la sophrologie offre un cadre différent, plus incarné par les rencontres et les échanges entre les participants qui ont des parcours similaires. Les groupes sont plus intimes, 5 à 6 personnes, le groupe est en principe fermé.

J'y travaille la gestion du stress, thème global des séances. Je suis libre d'y mettre ce que je veux. Certains viennent seulement pour la séance de relaxation que je leur propose à la fin. D'autres prennent des notes comme à l'école. D'autres encore sont là pour papoter. Certains racontent leur vie, d'autres pas du tout. Certains n'ont pas compris et croient rencontrer une psychologue. Ils ne reviennent pas !

Peu importe, je les vois peu à peu se déposer. Les épaules se relâchent et les respirations se rallongent. Les voix s'apaisent et les sourires s'affichent sur les visages.

Ils sont nombreux à avoir des problèmes de sommeil. J'y consacre une séance seulement car j'ai préféré mettre l'accent sur la régulation des émotions et l'impact sur les prises alimentaires. Mais je leur donne des références, des pistes, des coordonnées pour ceux qui souhaitent explorer le sujet plus en profondeur.

La, ou plutôt les respirations, est un sujet abordé lors des premières séances et répété à l'infini sur les 4 autres séances. Je l'aborde par le jeu : par groupe de deux et grâce à une paille et une balle de ping-pong, chacun guide la balle vers l'autre. Cela permet aussi de créer une alliance. La respiration en carré revient souvent comme technique retenue par les participants. La cohérence cardiaque trouve sa place.

L'ancrage est travaillé mais pas systématiquement. Je m'adapte en fonction de l'état dans lequel « le groupe » arrive. Je prends toujours quelques minutes en début de séances pour rappeler ce que l'on a fait à la précédente, voir s'il y a des questions et ré-expliquer les intentions derrière les pratiques, derrière les gestes. C'est mon leitmotiv ! Mon ressenti.

Comment se libère-t-on de l'effet délétère du cortisol sur les glycémies ?

Tout d'abord en le conscientisant, en apprenant ce qu'il est grâce à la pédagogie sur le stress et en utilisant les ressources sophrologiques.

La libération des tensions inutiles s'adapte aux personnes présentes, certaines sont âgées, certaines ont des troubles de l'équilibre. Je leur propose donc la pratique en position assise ou debout : le pompage des épaules, le karaté, les éventails, le sac rempli des tensions mentales que l'on jette. J'utilise aussi un mini Jacobson réinventé au fil des douleurs de chacun, dans lequel on va contracter pendant 5 secondes certaines parties du corps. Les buts de ce mini Jacobson sont multiples : percevoir la différence des sensations entre la tension et le relâchement, pouvoir se concentrer sur une ou des parties du corps et enfin, pouvoir utiliser cette version courte facilement, l'intégrer le plus souvent possible dans un quotidien agité. Je les entraîne également à la diffusion de paysages ressources, ou d'autres sentiments positifs par la respiration synchronisée.

Beaucoup de personnes diabétiques ont un vécu alimentaire compliqué : régimes à répétition, injonctions sociétales et familiales, culpabilité, contrôles permanents. J'aborde pour ces séances un retour à la sensation de faim, la sensation de soif, la sensation de satiété, l'hyperphagie, l'utilisation de nos sens impliqués dans la prise alimentaire. Je leur propose des jeux autour de la dégustation de chocolat, en lenteur et tout en sensations. Des visualisations inventées ou vécues sur la perception d'odeurs ou de goûts, ainsi que sur la perception des parties du corps impliquées dans l'acte de manger. J'essaye également de leur faire prendre conscience des prises alimentaires émotionnelles. Là encore, l'association de la pédagogie et de la méthode sophrologique éveille les consciences.

Mes propres défis

Ce travail m'a confrontée à mes propres questionnements : le doute sur le choix des séances, des techniques, de ma posture. La vigilance nécessaire pour ne pas "basculer" dans ma posture de diététicienne lorsque j'interviens en tant que sophrologue et inversement. Avoir une double compétence, c'est une richesse. Mais c'est aussi un chemin exigeant.

A l'hôpital, je suis diététicienne et sophrologue dans ma façon d'interagir avec le patient, mais je ne peux pas lui donner toute la puissance qu'elle mérite (pas de cadre réglementaire posé). A la MDOC, je dois accepter que certaines personnes n'adhèrent pas à la méthode ou à ma méthode, mais j'ai aussi la satisfaction de voir des changements éclore, parfois en douceur, parfois avec évidence. Savoir se réinventer, notamment dans la pédagogie ou les pratiques, est essentiel pour ne pas tomber dans la routine. Quoiqu'il en soit, je sors de ces séances souvent mieux qu'en arrivant, parfois fatiguée mais profondément reconnaissante et convaincue d'être à ma juste place. Une petite fierté.

La sophrologie, un outil indispensable pour une prise en charge globale.

Le vécu du diabète est autant biologique que psychologique. Le soin ne peut plus se limiter à expliquer la maladie ou à ajuster un traitement : il doit prendre en compte la charge émotionnelle, mentale et corporelle vécue au quotidien. Une approche qui serait bio psycho corporelle en somme. À l'hôpital, dans les associations et dans mes consultations diététiques, la sophrologie a toute sa place. Elle enrichit ma pratique. Elle soutient les patients autrement. Elle permet de proposer une approche globale où le patient n'est plus réduit à ses glycémies, à son poids ou à ses complications, mais redevient une personne entière, avec son histoire, ses ressources, ses besoins et ses capacités.

La sophrologie, par sa simplicité dans l'exécution de la méthode, sa douceur pour le corps et le mental, et son efficacité, constitue un allié précieux dans cette mission. Les retours des participants le soulignent très bien. Certains me disent : « *Je dors mieux avec la respiration carrée* », « *Je me sens plus apaisée* », « *Depuis que je viens aux séances, j'ai appris beaucoup de choses et j'arrive mieux à gérer ma vie* » « *J'adore la séance de relaxation mais à « l'extérieur » j'oublie de faire les exercices* » ou encore « *Domage que nous n'ayons droit qu'à 6 séances* ». Quant aux nombreux sourires et mercis, ils témoignent d'un soulagement et d'un mieux-être.

Nathalie Moulin

sophrologieordutemps@gmail.com

Tél.: 06 10 64 26 58

Son site [ICI](http://www.sophrologieordutemps.fr)



LES INSTALLATIONS REUSSIES

Farida KAKI, formée au sein de notre école, nous partage son parcours, la manière dont elle a mis en place son activité de sophrologue et dont elle nourrit sa pratique.



Ancienne professionnelle des ressources humaines, je n'ai pas choisi la sophrologie par hasard. Après des années passées comme formatrice, commerciale, responsable formation puis recruteuse, j'ai réalisé que derrière chaque CV, chaque entretien, se cache trop souvent un même fil rouge : le mal-être silencieux. Stress chronique, perte d'estime de soi, comparaisons familiales, blessures anciennes... je deviens le témoin quotidien de souffrances qui dépassent le cadre professionnel.

« À force d'écouter les autres, je me suis demandé comment accompagner autrement, de manière plus profonde ». La sophrologie, découverte lors d'un atelier en entreprise, agit comme une évidence. Des outils simples, un impact immédiat, une approche humaine qui fait sens. Une rencontre déterminante.

Une formation rigoureuse et engagée

J'ai choisi le CEAS, pour son sérieux et la précision de son enseignement. « Je voulais une école exigeante, qui forme de vrais praticiens, pas seulement des exécutants de protocoles. Le CEAS offrait cette vision équilibrée, entre humanisme et fondation scientifique. » Je me forme avec l'idée d'intégrer la sophrologie à mon métier (coach de vie). Mais rapidement, une conviction s'impose : l'accompagnement doit devenir le cœur de ma vie professionnelle.

La transition vers l'accompagnement

La transition n'a rien d'un virage brutal. D'abord intégrée dans mon quotidien, la sophrologie finit par s'imposer comme une voie naturelle. J'installe alors mon cabinet, portée par l'envie de redonner aux personnes un espace que je juge essentiel : un lieu où respirer, déposer, reconstruire. « Les séances sont devenues un véritable terrain d'humanité. Elles m'ont confirmée dans l'idée que j'étais enfin à ma place. »

Une pratique singulière, nourrie de plusieurs approches

La question de la différenciation, souvent redoutée par les jeunes sophrologues, trouve une réponse simple : la différence vient du thérapeute, pas de la technique. Je développe ainsi une pratique adaptative, centrée sur la personne, loin des protocoles figés. Pour affiner ma compréhension du vécu humain, je complète mon cursus. Je me forme : à l'hypnose pour accéder aux blocages plus profonds, au biodécodage pour explorer la dimension émotionnelle du symptôme, et au magnétisme, pour apaiser les blessures énergétiques. Un ensemble qui me permet aujourd'hui d'offrir un accompagnement intégratif, agile, profondément humain.

LES INSTALLATIONS RÉUSSIES

Conseils aux nouveaux sophrologues : lucidité et authenticité

Aux jeunes diplômés, je conseille la prudence autant que la sincérité : garder si besoin une activité en parallèle pour avancer sereinement, continuer à se former sans se disperser, ne pas attendre d'être « parfait » pour pratiquer, développer une posture plus qu'un catalogue de techniques, s'entourer, rejoindre des réseaux, échanger. « On croit qu'il faut en faire beaucoup pour se démarquer. En réalité, il faut surtout être soi. »

Le stage, un terrain stratégique mais surtout un révélateur

Le stage de fin d'étude, selon moi, peut effectivement jouer un rôle stratégique. Pas comme tremplin commercial, mais comme laboratoire d'identité professionnelle. Un lieu où tester ses limites, affiner sa posture, mieux connaître les publics avec lesquels on souhaite travailler. « Le bon stage, c'est celui qui nous met au bon endroit. »

Aujourd'hui : accompagner, apaiser, transmettre

Dans mon cabinet, j'accueille des personnes en quête de mieux-être : stress, anxiété, troubles émotionnels, manque de confiance ou difficulté à traverser une période de transition. Ma méthode reste fondée sur la sophrologie – respiration, mouvements doux, visualisations – mais s'enrichit d'autres compétences quand cela peut faciliter la transformation. Mon objectif reste inchangé : Réapprendre à chacun à se reconnecter à son corps, à sa respiration, à son potentiel intérieur. À retrouver de l'espace là où tout semblait serré.



FARIDA KAKI

SON SITE [ICI](#)

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

[YOUTUBE](#)



SOPHROLOGIE ET COACHING

Isabelle PIROT, coach certifiée RNCP formée chez International Mozaik (école certifiée par la Fédération Internationale de Coaching) et sophrologue formée au CEAS. Isabelle intervient en entreprise et auprès de clients particuliers dans le cadre de changement de poste, changement brutal ou à fort enjeu. Il s'agit pour ses clients de se repenser pour optimiser leur performance, trouver leur voie ou se projeter dans une nouvelle tranche de vie : reconversion, perte d'emploi, retraite, conflits... Les questions de sens, d'identité, la dimension relationnelle, la gestion des émotions et du stress sont récurrentes dans ses coachings.

Avant d'être coach, j'ai un parcours de plus de 15 ans en entreprise : j'ai rejoint les Ressources Humaines après une expérience juridique et dans les restructurations financières. J'ai connu différents environnements de travail, différentes enseignes, différents secteurs. Puis, en 2006, je suis partie en expatriation au Canada et en Australie. A mon retour en 2011, je me suis formée et j'ai débuté mon activité de coaching au sein de ma propre structure.

Mon accompagnement en coaching est fondé sur une approche d'alignement « TETE-CORPS-CŒUR » qui vise à allier le mental, le corps et les émotions pour plus de cohérence et d'impact chez mes clients. Pour cela, je prends appui sur une palette large de disciplines : Analyse Transactionnelle, PNL, Gestalt, CNV, Psychologie Positive, Clean Coaching, Pratiques Narratives et la Sophrologie.

Pourquoi me former à la Sophrologie ? J'ai observé le manque de conscience de soi et la difficulté de perception chez mes clients qui ont souvent occulté les dimensions « CORPS » et « EMOTIONS », habitués dans leur parcours à ne s'appuyer que sur leur « TETE », poussés par leur formation, leur éducation, leur culture ou leurs schémas de représentation (croyances). Si la dimension « TETE » leur a souvent réussi, ce n'est pas ou plus suffisant. Il est vrai que dans l'action et la relation à l'autre, le retour sur soi et sur son ressenti n'est pas facile tant nous sommes focalisés sur le « faire » et les résultats, happés par le rythme et les sollicitations extérieures. En outre, le manque de conscience de soi induit des difficultés en matière de prise de recul, d'affirmation, prise de décision, stabilité émotionnelle, communication, aisance relationnelle, capacité d'influence, créativité ... La sophrologie m'a donc permis de professionnaliser ma pratique sur le plan du « CORPS ».



Elle est aussi un moyen de ressourcement pour rester connectée à moi-même et à la juste distance émotionnelle. Le coaching, c'est l'art de l'écoute active et du questionnement face à ce qui n'est pas toujours dit à haute voix. En tant que coach systémique, rester centrée sur soi ET sur le Système Coach/Client est essentiel pour tout ressentir, déceler la demande cachée.

Comment s'intègre la Sophrologie dans mes séances de coaching ? Une séance de coaching dure 2h. Elle commence par la clarification de la demande (objectif de séance) et la fixation des indicateurs qui permettent de savoir si l'objectif a été atteint. Puis, après une phase d'exploration de la demande, nous faisons le point de ce que le client a appris, et notamment de ce qu'il souhaite tester ou mettre en œuvre dans l'inter-séance. La Sophrologie va s'inviter systématiquement en début de rendez-vous, pour créer un SAS entre l'extérieur et la séance. Je peux aussi l'intégrer en cours de travail pour répondre à la demande au même titre que les autres disciplines à ma disposition, tout dépend de ce que dit le client et de ce qu'il veut mettre en place. Enfin, je propose la Sophrologie en dehors de la séance sous la forme d'exercices courts à pratiquer au bureau et/ou en temps masqué (trajets...), couplés avec des exercices plus longs à faire chez soi. Je les pratique avec le client en fin de séance ou en Visio (en inter-séance). Je fournis systématiquement un enregistrement pour qu'il s'entraîne chez lui. Si les exercices à faire chez soi sont de véritables « protocoles » comme appris au CEAS, les exercices en temps masqué sont d'inspiration sophrologique et de mon cru. L'intention est ici d'amener le client à intégrer le réflexe de recentrage dans son quotidien. Il s'agit d'intégrer des « temps de pause » pour développer l'attention à soi et au monde autour de soi, affiner la qualité de perception, et redécouvrir le besoin de ralentir dans l'action et dans son environnement de travail. Je précise toujours que ces exercices simples et courts ne peuvent fonctionner que si le client s'entraîne chez lui, seul et plus longuement. J'ai des bons retours sur ces exercices que les clients s'approprient avec plaisir, même après le coaching.

Prenons l'exemple d'un de mes derniers clients qui a évoqué un problème relationnel récurrent. En explorant son besoin pour une vision plus large de ce qui se joue, il en vient à parler d'un scénario de réaction à chaud, manque de confiance. Son attention est systématiquement dirigée par le seul besoin de reconnaissance engendrant chez lui un sentiment de colère, frustration, défense. La première étape est d'amener le client à prendre conscience de la source du problème et de ce qu'il peut changer en lui : qui dit scénario, dit automatisme et donc manque de PAUSE. Qui dit pause, dit recul et distanciation, et donc capacité à changer le scénario. Ce regard neuf sur la situation, cette vision plus « hélicoptère » du problème va lui permettre de reprendre la main sur la stratégie à mener et ne plus subir.



SOPHROLOGIE ET COACHING

En séance, je lui ai proposé d'explorer avec des outils projectifs (jeux dans l'espace pour mimer la situation, paperboard pour dessiner le scénario, noter les mots/ressentis..., externaliser ce qui lui vient pour s'en détacher...). Nous avons décrit précisément la situation pour mieux comprendre les effets du Système sur le client et comment le mode pilotage automatique du scénario débute et se déroule. Une fois, cette étape de conscientisation passée, il a pu envisager la nécessité de ralentir le rythme sans le vivre comme un frein à l'action. Il a compris que cette « pause intérieure » lui permet à la fois de mieux percevoir l'environnement, ses déclencheurs et ses effets sur lui, mais aussi d'observer ses propres émotions qu'il peut alors décider d'écouter, ou de mettre sur le côté s'il s'agit de peurs, d'injonctions, ou de croyances qui le desservent plus qu'elles ne l'aident. Il a pris conscience alors de ce qu'il gagne sans rien perdre, ce qui l'a remis en mouvement vers un début de solution.

En fin de séance, nous avons fait le point de ce qu'il a retenu. Il a notamment dit avoir pris conscience de son scénario répétitif et de sa décision d'intégrer la notion de « pause intérieure » dans son quotidien pour reprendre la main sur le scénario. Puis, il m'a posé la question de savoir « comment faire une pause ... et sans que ça se voit ? » Je lui ai proposé un exercice de sophrologie dédié au « recentrage » et un protocole mixte « sophro PNL » de « mise à distance des émotions ». Ce sont des exercices classiques dans lesquels j'intègre les leviers de changement vus en séance (mots évoqués par le client...) ainsi qu'un geste d'ancrage PNL-sophrologie type « pause » (à choisir par le client) pour initier le processus de recentrage et mise à distance. A pratiquer chez soi, seul, au calme (20 min) associé à un exercice de respiration pour s'approprier le geste, ET à pratiquer en temps masqué, dans un environnement de travail ou collectif (2 min). Ces exercices ont été proposés juste après la séance (avec enregistrements) pour que le client puisse les tester dans son quotidien. Nous avons pu en reparler au rendez-vous suivant, soit 4 semaines après, et faire le point sur les apports, les difficultés rencontrées. Parfois, il faut une autre séance pour affiner.

Je dirai, pour conclure, que la sophrologie enrichit ma pratique en tant que coach, qu'elle donne des outils facilement utilisables par mes clients en répondant de manière efficace à leurs besoins.

Isabelle Pirot

IP Coaching

Isa.pirot@gmail.com

06 47 73 11 78



L'INTERVIEW DES INTERVENANTS

Christel CASTE BEAURENAUT est infirmière, sophrologue formée au CEAS Paris. Elle accompagne les élèves de l'école lors de leur stage en tant que tuteur. Elle revient sur son parcours et partage sa vision de la sophrologie.

Comment avez-vous découvert la sophrologie et qu'est-ce qui vous a motivée à vous former ?

J'ai découvert la sophrologie à l'âge de 20 ans, pendant mes études d'infirmière à Toulouse. J'avais constaté que les patients avaient du mal à être soulagés par les médicaments, que la médecine était débordée par la douleur et qu'elle n'en proposait souvent qu'une prise en charge allopathique. Je me suis alors intéressée aux outils alternatifs susceptibles d'apporter un complément dans ma future pratique d'infirmière.

Au cours d'un stage, j'ai rencontré une infirmière formée à la sophrologie, détachée à l'hôpital Rangueil à Toulouse pour exercer exclusivement dans ce domaine. Intriguée, j'ai sollicité un entretien avec elle. Elle m'a expliqué la méthode et m'a permis d'assister à des séances de groupe – une expérience marquante, même si je n'ai pas pu participer aux séances individuelles. À la suite de cette rencontre, j'ai établi un programme de lectures et rédigé un mémoire sur la prise en charge de la douleur par la sophrologie. Puis, j'ai laissé ce sujet en veille quelque temps, tout en appliquant certains principes auprès de mes enfants, puis pour moi-même, afin de gérer le stress du métier, mes choix de carrière et ma vie personnelle.

Dans les années 2000, j'ai décidé de me former plus en profondeur. Je me suis tournée vers un médecin qui avait travaillé à Toulouse et fondé une école de sophrologie : le CEAS. C'est là que j'ai suivi ma formation, en parallèle de mon orientation vers la puériculture. Mon souhait était clair : intégrer la sophrologie à mes futures fonctions, notamment en tant que directrice de crèche, où j'ai pu appliquer concrètement la méthode auprès de la petite enfance. La sophrologie me paraissait être une approche complémentaire précieuse, capable d'apporter une dimension plus humaine et plus globale au soin.

Mais cette motivation n'a pas été uniquement professionnelle. Sur le plan personnel, je cherchais aussi des moyens de gérer la surcharge mentale, de retrouver de l'équilibre, et d'offrir à mes enfants un environnement plus serein. J'ai ainsi commencé à appliquer certaines techniques pour les aider à s'endormir plus facilement et instaurer à la maison une atmosphère apaisée et harmonieuse.

L'INTERVIEW DES INTERVENANTS

Comment avez-vous démarré votre pratique, vos premiers pas dans la sophrologie ?

Pendant ma formation, j'étais encore en activité salariée. À la fin de celle-ci, j'ai pris la décision de me consacrer pleinement à la sophrologie en me lançant en auto-entrepreneur. Plutôt que de garder la sophrologie comme un simple complément à ma pratique paramédicale, j'ai choisi d'en faire le cœur de mon activité : trois quarts de mon temps en médecine alternative, pour un quart de soins infirmiers.

Ce choix m'a offert la liberté de continuer à me former à d'autres approches complémentaires et d'explorer plus largement le champ du bien-être. Mes premiers pas ont consisté à louer un cabinet et à me faire connaître. Au début, j'accueillais toutes les personnes qui se présentaient, sans tri, avec une prédominance de jeunes enfants et de parents, car j'étais déjà identifiée dans ce milieu. Peu à peu, le bouche-à-oreille a fait son œuvre et un nouveau réseau s'est développé, incluant des professionnels paramédicaux, des artistes, et d'autres profils issus de milieux variés. En parallèle, j'ai également commencé à intervenir en entreprise, en proposant des séances axées sur la prévention, la gestion du stress et le bien-être au travail.

Vous êtes intervenante dans l'équipe du CEAS et vous accompagnez les élèves en tant que tuteur pendant leur stage. Quel est votre rôle auprès d'eux ?

L'accompagnement des élèves est complet et multi-dimensionnel.

Tout commence par la relation humaine : il s'agit de comprendre la personnalité du futur sophrologue, de mettre en avant ses points forts, de le conforter dans ses compétences et d'identifier les axes à développer. Mon rôle inclut donc un accompagnement psychologique fort, tout en restant orienté vers le développement professionnel.

Lors des stages, je soutiens et encourage les élèves, je les guide dans leur posture professionnelle : comment se présenter, aborder les situations concrètes et intervenir de manière cohérente avec la méthode sophrologique. Je veille à ce qu'ils puissent réajuster leurs pratiques pas à pas, en restant alignés avec la réalité du terrain. Je m'assure également d'être en lien constant avec eux, avant et après chaque séance, afin de réfléchir avec eux sur leurs pratiques, la cohérence de leur intervention et l'application correcte de la méthode. Je joue un rôle de garant de la qualité de la sophrologie enseignée, en posant des limites si nécessaire, en apportant des connaissances supplémentaires et en stimulant leur créativité.

L'accompagnement s'étend aussi à la rédaction du mémoire. Il ne s'agit pas seulement de structurer et organiser les idées, mais également d'aider à la syntaxe, l'orthographe et la clarté du texte, tant sur le fond que sur la forme.

Je les encourage à respecter les délais, à préparer la soutenance orale et à progresser de manière cohérente et complète. Mon objectif est de les accompagner jusqu'au bout, pour que chaque élève puisse réussir son parcours avec confiance et professionnalisme.

L'INTERVIEW DES INTERVENANTS

Quelle est, selon vous, la définition de la sophrologie et quels sont les points essentiels à respecter pour exercer la profession de sophrologue ?

Pour moi, la sophrologie est véritablement une science alchimique : elle s'intéresse, d'un point de vue holistique, à toutes les dimensions de l'être. À des niveaux plus approfondis, elle se révèle comme un chemin de sagesse, qui part du corps pour atteindre la conscience et les valeurs, tout en favorisant une meilleure connaissance de soi. C'est un chemin d'introspection sensorielle, corporelle et psychique, permettant d'apprendre à se connaître profondément.

Les principes et valeurs fondamentaux à respecter pour exercer la sophrologie sont multiples :

- L'entraînement et la répétition : pratiquer régulièrement permet d'ancrer les résultats et de percevoir les évolutions internes.
- Le respect : un respect profond de soi-même et des personnes accompagnées.
- L'empathie et l'écoute active : comprendre l'autre tout en restant conscient de ses propres ressentis, afin de maintenir une connexion authentique et différenciée.
- Le non-jugement et la posture professionnelle : rester impartial et ouvert dans l'accompagnement.
- L'adaptabilité et la créativité : proposer des outils et des techniques adaptés aux besoins spécifiques de chaque personne.
- L'autonomie : permettre à chacun de progresser de manière responsable, en allant d'un point A à un point B par soi-même.
- La sécurité : offrir un cadre sécurisant pour l'éveil et permettre à la personne de se re-sécuriser dans ses bases.
- L'Hédonisme : garder à l'esprit que la vie doit intégrer le plaisir et le bien-être tout en respectant sa morale personnelle.
- La Phénoménologie : rester attentif à l'émerveillement quotidien et à la perception consciente de chaque expérience vécue.
- La maîtrise des techniques : une connaissance solide et précise des méthodes de base, acquise grâce à une formation de qualité.
- La bienveillance : une qualité essentielle et un principe fondamental dans la pratique quotidienne.

Ces principes et valeurs permettent au sophrologue de guider avec professionnalisme et humanité, tout en favorisant un réel cheminement intérieur chez la personne accompagnée.

L'INTERVIEW DES INTERVENANTS

Auriez-vous une anecdote à nous raconter sur votre travail ?

Je n'ai pas vraiment une anecdote unique, mais j'ai énormément de souvenirs de séances avec les enfants surtout. Les enfants ont souvent le mot juste et simple pour exprimer exactement ce qu'ils ressentent. Je me souviens de petits mots qui m'ont marquée :

« Tu es une magicienne », « Je sens mon corps respirer », « C'est la première fois que je sens la vie », « C'est drôle la sophrologie », « Tout d'un coup, tout s'est envolé, merci, c'est magique ».

Le mot « magie » revient très souvent dans leurs paroles. Pour eux, la sophrologie est quelque chose de simple et puissant, capable de faire disparaître leurs petits bobos et tracas. Certains m'ont même dit : « Tu as une baguette magique ! » et cela les a vraiment aidés à se sentir mieux, libérés et joyeux.

Ces moments restent pour moi des témoignages précieux de l'effet concret et bienveillant de la sophrologie, surtout auprès des enfants.



**Christel CASTE
BEAURENAUT**
Tél : 06 74 56 74 13
Instagram



à lire et à célébrer BIBLIO SOPHRO

“LA BIBLIOTHÈQUE DE MINUIT” - MATT HAIG



“Entre la vie et la mort, il y a une bibliothèque. Une bibliothèque aux étagères sans fin. Où chaque livre offre une chance d’essayer une autre vie”

À trente-cinq ans, Nora Seed a l’impression d’avoir tout raté. Lorsqu’elle décide de mettre fin à ses jours, elle se retrouve un soir dans la mystérieuse Bibliothèque de Minuit. C’est sa dernière chance de reprendre en main son destin. Si elle avait fait d’autres choix, que se serait-il passé ? Avec l’aide d’une amie bibliophile, elle entre dans le jeu : elle n’a qu’à prendre des livres dans ces étranges rayonnages, tourner les pages et corriger ses erreurs pour inventer la vie parfaite.

Avant que minuit sonne, pourra-t-elle répondre à l’énigme la plus importante : qu’est-ce qu’une vie heureuse ?

Le sujet semble plutôt déprimant : on suit une jeune femme fatiguée de sa vie, à tel point qu’elle commet l’irréparable. Pourtant, cette lecture est d’une douceur, d’une tendresse et d’une chaleur que je vous la conseille vivement.

“LA SOPHROLOGIE AVEC LES ENFANTS” - CLOTILDE AUDIN

Recommandé par Monika, l’ouvrage d’une ancienne membre de l’équipe CEAS :

“Une pure merveille. Synthèse élogieuse de la pratique Sophrologique. Il nous est livré un petit précis bien précieux qui s’adresse autant aux enfants qu’aux adultes avec ou sans enfant. Orthographe inclusive, ici tout a une importance, il n’y a pas de place pour le hasard. L’auteure comprend ce que dit Camus : Mal nommer les choses c’est ajouter du malheur au monde ... Chef-d’œuvre : tout est là, d’une clarté, d’une poésie, à la portée de tous. Le lire c’est ensuite vouloir devenir Sophrologue” Illustrations produites par une ancienne élève.



CITASOPHRO TE DIT...

“Celui qui s’émerveille de la beauté du monde en été, trouvera tout autant de quoi admirer en hiver” John BURROUGHS



Les actualités Liberlo

Liberlo accélère le mouvement pour faire rayonner les pratiques complémentaires, avec une ambition claire et des actions concrètes pour booster l'activité de ses praticiens !

PAR MARIE-LAETITIA ZANNETTACCI



Les pratiques complémentaires et intégratives répondent aujourd'hui à une attente grandissante : mieux prévenir, mieux accompagner, mieux vivre. Pourtant, pour beaucoup de praticiens, une réalité demeure : il faut encore gagner en reconnaissance, en visibilité, et en légitimité, tout en préservant l'équilibre économique et humain de l'activité.

Chez Liberlo, notre ambition est simple : **aider les praticiens à exercer sereinement, et permettre au plus grand nombre d'accéder à des accompagnements de qualité via un cadre plus lisible, plus accessible, plus sécurisé.** Pour y parvenir, nous avançons avec une stratégie structurée autour de grands axes, à la fois médiatiques, institutionnels, terrain et produit.

1) Faire reconnaître et asseoir la légitimité des pratiques auprès du grand public : un plan média puissant

La légitimité passe d'abord par la compréhension. Et la compréhension passe par la pédagogie et la présence.

C'est tout le sens de notre **plan média**, valorisé à plus de 4 millions d'euros sur 3 ans (incluant TV, réseaux sociaux, presse ...), pensé pour ouvrir le dialogue, partager de l'information utile, et permettre au grand public de mieux appréhender ces approches.

- Proposer des contenus accessibles, fondés sur l'expérience terrain et des angles concrets.
- Favoriser une prise de parole structurée, régulière, et alignée avec les attentes des Français,
- Assoir une présence médiatique qui met en lumière l'utilité de ces accompagnements dans le quotidien (prévention, stress, sommeil, douleurs, qualité de vie...).

Derrière ce plan média, il y a une conviction : la reconnaissance se construit en sortant des silos, en apportant du sens, et en donnant des repères clairs.

2) Crédibiliser les pratiques par l'investissement institutionnel : Liberlo au contact des décideurs

Pour faire progresser la reconnaissance, il faut aussi **porter le sujet là où se structurent les cadres et les orientations**. C'est pourquoi Liberlo s'implique auprès des institutions, afin de contribuer à une meilleure compréhension des enjeux et à une approche plus concertée.

Ces derniers mois, cette volonté s'est concrétisée par :

- Une **présence au Sénat**, pour échanger sur l'avenir des thérapies non médicamenteuses,
- Une participation au **Salon des Maires** (au plus près des acteurs territoriaux),
- Une implication dans une **note adressée à la ministre Aurore Bergé**, afin d'apporter une réflexion utile sur les sujets de prévention, d'accès, et de structuration.

Au-delà des rendez-vous, c'est une démarche que nous voulons installer dans la durée : **être un acteur qui fédère, qui dialogue, et qui fait avancer les lignes de façon responsable.**



3) Renforcer la crédibilité avec des figures et acteurs de référence : le rapprochement avec Alain Toledano

La crédibilité s'ancre aussi dans les ponts que l'on construit. Dans cette logique, Liberlo poursuit un objectif fort : **créer des passerelles entre les mondes**, et favoriser une approche plus intégrative, plus coordonnée, plus lisible.

C'est dans cet esprit que s'inscrit notre **rapprochement avec Alain Toledano**, afin de nourrir notre vision avec des regards exigeants, et d'encourager des coopérations qui valorisent la qualité, la rigueur et l'intérêt du patient.

Notre cap n'est pas l'opposition entre approches, mais la **complémentarité intelligente** : mieux orienter, mieux informer, mieux accompagner.

4) La confiance passe aussi par l'exigence : praticiens certifiés, qualité des formations et partenaires engagés

Pour que les pratiques gagnent durablement en reconnaissance, la visibilité ne suffit pas : **la confiance du public se construit aussi sur la qualité du parcours des praticiens**. Chez Liberlo, nous tenons une ligne claire : favoriser un écosystème où la compétence, l'éthique et l'engagement professionnel sont valorisés.

Cela passe notamment par :

- La mise en avant de **praticiens certifiés** et engagés dans une démarche de qualité,
- L'attention portée à la **qualité de la formation**, élément central pour structurer les pratiques,
- Le développement de partenariats avec des acteurs reconnus du secteur, **comme le CEAS** afin de soutenir une professionnalisation exigeante et de contribuer à une meilleure lisibilité pour les clients.

Cette exigence est un pilier : elle sécurise l'accès, renforce la crédibilité, et permet au grand public de se tourner vers ces accompagnements avec plus de repères.



5) Permettre aux praticiens d'être bien dans leur activité : plus de rendez-vous, plus d'opportunités, plus de sérénité

La reconnaissance est essentielle, mais elle doit se traduire dans la vie réelle des praticiens : **un agenda qui se remplit**, une activité qui se stabilise, et un quotidien plus serein.

C'est pourquoi Liberlo s'engage sur un axe très concret : **soutenir le développement d'activité** via :

- La dynamique du **plan média** (visibilité et notoriété),
- Le développement du **réseau Liberlo Entreprises**, qui ouvre un nouveau canal de clientèle : celui du terrain, au contact des salariés soit via la possibilité pour les collaborateurs de prendre RDV en un clic depuis les interfaces digitaux de leur entreprise (application, intranet ...) avec les praticiens LIBERLO, soit via des actions terrain.

Nos actions en entreprise ne sont pas de simples animations : elles incarnent une ambition de prévention et de sensibilisation (stress, TNS/TMS, qualité de vie au travail), tout en créant des opportunités concrètes de missions et de rendez-vous pour les praticiens.

6) Un outil repensé pour les praticiens : qualité, simplicité, et meilleur rapport qualité-prix, basé sur leurs retours

Soutenir une activité, ce n'est pas seulement apporter de la visibilité : c'est aussi proposer des outils fiables, simples et adaptés. Liberlo avance avec une promesse forte : un **outil "pensé praticiens"**, construit à partir de leurs retours, avec une exigence claire : le **meilleur rapport qualité-prix**.

Nous améliorons continuellement l'expérience pour répondre aux besoins réels :

- Simplifier la gestion (intégration de la facturation électronique, développement de semaine type ..)
- Renforcer la relation avec les clients (possibilité d'envoi de mails et SMS directement via la plateforme)
- Booster la visibilité via la synchronisation des avis Google directement sur la fiche Google My Business de nos praticiens et des avis dont ils sont propriétaires !
- Une offre tarifaire adaptée

Et parce que se sentir bien dans son activité passe aussi par la montée en compétences et le sentiment d'appartenance, Liberlo accélère le développement de **webinaires thématiques**, pensés pour répondre aux enjeux du terrain : gestion des réseaux sociaux, enjeux de la facturation électronique, SEO...

Une même mission, un même cap : faire bouger les lignes

Liberlo construit une trajectoire ambitieuse, mais surtout cohérente : **mieux faire connaître, mieux faire reconnaître, mieux accompagner**. Sur le terrain, dans les médias, au contact des institutions, et dans le quotidien des praticiens, nous avançons avec une conviction constante : **l'accès à des approches plus intégratives doit être plus simple, plus sécurisé et plus humain**.

Nos ambitions ne sont pas des intentions : ce sont des actions. Et ce que nous cherchons à bâtir, c'est un écosystème où les praticiens peuvent rayonner, où les clients comprennent mieux, et où la qualité de l'accompagnement est portée par des standards plus lisibles.

Pour plus de renseignements, prenez directement RDV avec un de nos conseillers **ICI** :



UNAPL-IDF:

Accompagner les professionnels libéraux qui prennent soin des autres

La santé mentale est devenue un sujet incontournable. Grande Cause nationale 2025, objet d'un programme dédié porté par la Haute Autorité de Santé pour la période 2025-2030, elle concerne désormais l'ensemble des acteurs du soin, du bien-être et de l'accompagnement. Pour les sophrologues, installés ou en voie de l'être, cette dynamique ouvre un espace précieux : celui d'une participation active à un enjeu de société, aux côtés des psychologues, médecins, éducateurs spécialisés et autres thérapeutes du champ « techniques et cadre de vie ».

Dans ce contexte, l'Union Nationale des Professions Libérales de la région Ile-de-France (UNAPL-IDF) apporte son soutien aux professionnels libéraux concernés en leur proposant des ressources et des opportunités d'échanges interprofessionnels.

Un besoin croissant d'accompagnement, confirmé par les institutions

Dans leurs travaux récents, plusieurs institutions convergent vers un même constat : la santé mentale constitue l'un des défis majeurs de la décennie, en particulier pour les jeunes et les publics fragilisés.

Le Conseil économique, social et environnemental (CESE), dans son avis de 2025 consacré à la santé mentale des jeunes, met en lumière une dégradation rapide des indicateurs psychiques et sociaux, marquée par une hausse des situations d'anxiété, d'isolement et de ruptures scolaires et sociales. Le CESE insiste sur la nécessité de renforcer l'écoute et la prévention, d'agir précocement et d'articuler les approches : médicales, psychologiques, éducatives, sociales.

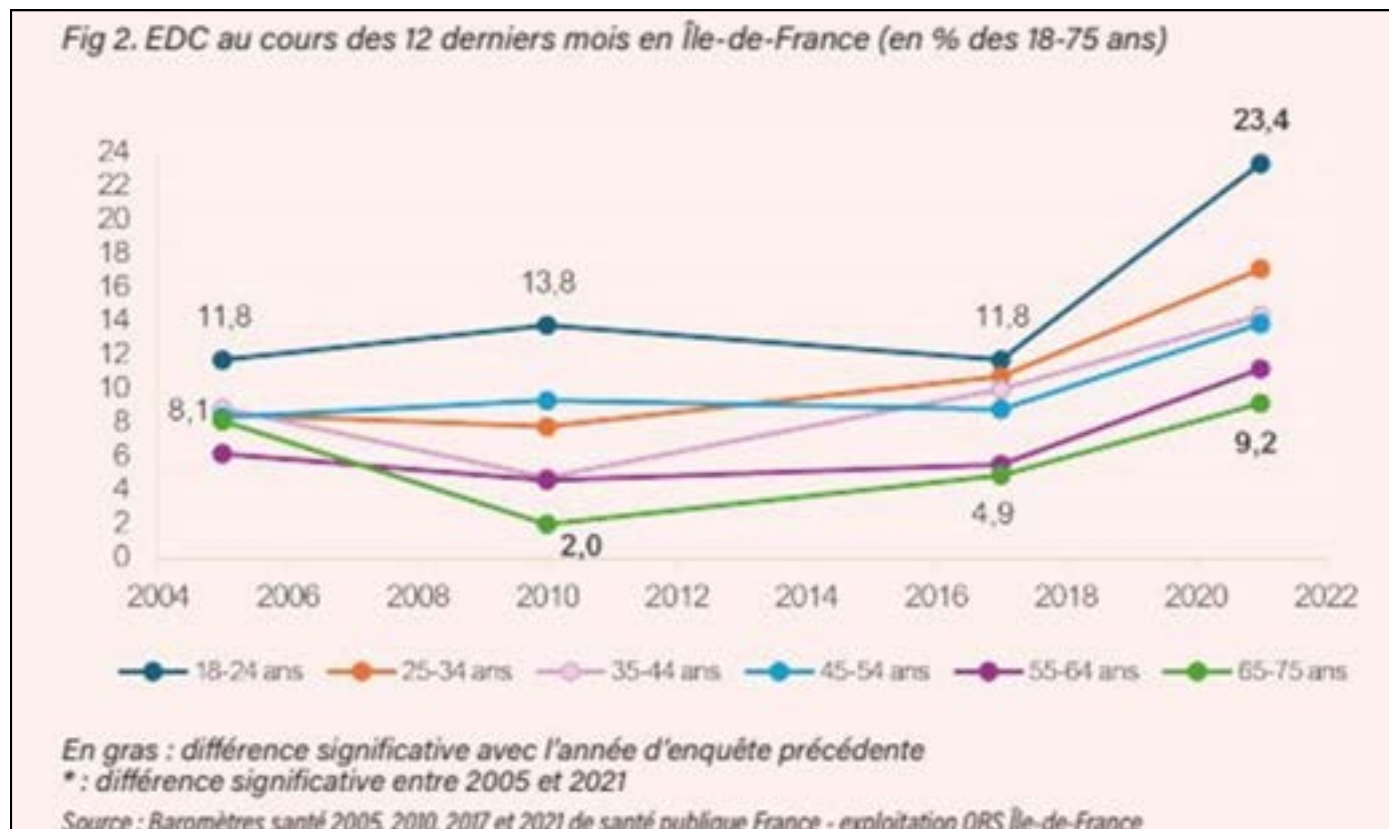


La Haute Autorité de Santé (HAS), dans son programme 2025-2030 « Santé mentale et psychiatrie », confirme cette orientation. Elle appelle à améliorer la coordination entre les acteurs, à développer les pratiques de prévention, à mieux intégrer les interventions psycho-corporelles et à soutenir les approches favorisant l'autonomie et les compétences psychosociales des publics cibles.

En Île-de-France, les analyses de l'**Observatoire Régional de Santé (ORS)** rappellent que les fragilités psychiques concernent toutes les classes d'âge, mais touchent plus fortement les jeunes et les personnes en situation de précarité (encadré p25). Ces données plaident pour un accompagnement régulier, accessible et ancré dans les territoires.

UNAPL-IDF:

Accompagner les professionnels libéraux qui prennent soin des autres



Episodes dépressifs caractérisés (EDC - source ARS IDF 2022)

Les jeunes sont les plus touchés par les troubles de santé mentale

La Grande Cause nationale 2025, portée par l'État, renforce encore la visibilité de cet enjeu. Elle reconnaît que la santé mentale n'est plus seulement une « problématique de soin », mais bien une question sociétale, touchant l'école, le travail, la famille, la vie numérique et les liens sociaux.

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) 2025, coordonnées en Île-de-France par l'ARS IDF, affichaient un message explicite : « **Pour notre santé mentale, réparons le lien social** », soulignant que la santé mentale se construit autant dans les relations humaines que dans les dispositifs de soin.

Pour les sophrologues, ces constats légitiment l'importance d'outiller leur pratique, de se former à ces sujets et de travailler en complémentarité avec les autres acteurs du soin.

UNAPL-IDF:

Accompagner les professionnels libéraux qui prennent soin des autres

Les sophrologues : des acteurs engagés dans la prévention et le mieux-être

Par leur approche psycho-corporelle, centrée sur la respiration, la présence, la conscience du vécu émotionnel et la mobilisation des ressources, les sophrologues interviennent déjà pleinement dans les champs de la santé mentale :

- la gestion du stress et des émotions
- l'accompagnement des troubles anxieux
- la prévention du burn-out
- la reconstruction de l'estime de soi

Cette contribution, souvent préventive et complémentaire aux prises en charge médicales, gagne à être reconnue, structurée et valorisée.

Ce que propose l'UNAPL-IDF aux sophrologues

L'UNAPL-IDF, représentation régionale des 69 syndicats de professions libérales - dont le Syndicat des Sophrologues Professionnels (SSP) - soutient les professionnels dans toutes les étapes de leur parcours : installation, développement, structuration, visibilité.

Ses actions s'articulent autour de trois priorités :

1. S'installer en confiance

Avec l'ORIFFPL-IDF, organisme certifié Qualiopi, les futurs sophrologues trouvent un accompagnement concret :

- choix du statut,
- comptabilité et obligations,
- protection sociale,
- premiers pas commerciaux,
- communication professionnelle.

Les formations installation de l'ORIFFPL-IDF fournissent des bases solides, appréciées par des centaines de professionnels.

2. Développer et pérenniser son activité

L'ORIFFPL-IDF propose aussi des formations transverses pour professionnaliser, consolider et pérenniser sa pratique professionnelle : stratégie commerciale, gestion financière, pédagogie, communication digitale, Intelligence Artificielle, démarche QVT/RSE...

Isabelle Berthé, présidente déléguée de l'ORIFFPL-IDF, sophrologue depuis 2008 et formée au CEAS, se tient à la disposition des sophrologues pour faciliter leur installation, leur structuration et leur montée en compétences.

Thématiques des formations transverses 2026

- Cap des 5 ans
- Parcours Formateur occasionnel
- Parcours Commercial & Communication
- Parcours Intelligence Artificielle
- Parcours RH & Management
- Parcours Gestion financière et Comptabilité
- Parcours QVT & RSE
- Parcours Santé Mentale (Le CEAS propose également sur le sujet un module sur "l'approche sophrologique de l'urgence en santé mentale" : <https://www.sophrologie-ceas.org/course/public-specifique/approche-sophrologique-de-lurgence-en-sante-mentale/>)
- Parcours Relations apaisées & Médiation

3. S'intégrer dans une communauté professionnelle

Avec le Club UNAPL-IDF, les sophrologues rejoignent un réseau :

- petits déjeuners thématiques
- rencontres networking,
- webinaires
- échanges interprofessionnels et mentorat
- newsletter d'informations

Un espace précieux pour rompre l'isolement, échanger entre professionnels et s'inspirer des pratiques d'autres métiers libéraux.

Une place essentielle, un rôle à valoriser

La santé mentale ne relève plus uniquement du soin médical : elle est un enjeu global, humain, social. À ce titre, les sophrologues y jouent un rôle majeur, à condition d'être bien formés, bien installés, bien entourés.

L'UNAPL-IDF et l'ORIFFPL-IDF sont à vos côtés pour faire de votre installation libérale un projet solide, pérenne et porteur de sens.

UNAPL-IDF | www.unapl-idf.fr

ORIFFPL-IDF Agenda Formations : www.unapl-idf.fr/agenda/

CLUB UNAPL-IDF : www.unapl-idf.fr/club/

Contact : idf@unapl.fr | 07 52 05 26 42

LES SAISONS D'ISABELLA

*Ou comment préserver un petit ventre heureux
selon les préceptes de la médecine chinoise*



L'HIVER : LA SAISON OÙ L'ON SE RETROUVE

Il y a quelque chose de très particulier dans l'hiver.

Jusqu'aux fêtes, il porte un charme presque enfantin : les lumières partout, les odeurs qui s'échappent des cuisines, la chaleur des maisons, les soirées qui rassemblent. On s'y laisse glisser avec douceur, comme dans un cocon tissé de rituels familiers. Et puis les fêtes passent. Le sapin termine sa petite vie, les journées restent brèves, la brillance du mois de décembre s'éclipse... et soudain, l'hiver paraît long. Un peu trop silencieux. Un peu trop profond. Peut-être même un peu trop vrai.

C'est précisément dans ce moment, souvent fragile, que la vie intérieure devient une alliée précieuse. Elle nous rappelle que ce que nous ressentons n'est pas un découragement, encore moins un signe de faiblesse : c'est l'énergie même de la saison. L'hiver n'éteint pas la vie, il la rassemble. Il ramène doucement vers l'intérieur tout ce qui avait été dispersé.

L'hiver appartient au Rein, cet organe discret qui garde notre réserve vitale. C'est un espace profond, patient, silencieux. Pas un moteur, plutôt une source. Une eau calme à laquelle on revient lorsque le monde devient trop bruyant. Après l'effervescence de décembre, il n'est pas rare de sentir que quelque chose en nous se dépose, presque s'affaisse. Ce n'est pas un vide : c'est un appel. Une invitation à revenir vers soi, à refaire un nid intérieur, à rassembler ce que la vie a éparpillé.

Le Rein aime la lenteur. Il aime les gestes tranquilles, les repas chauds, les soirées sans urgence, les respirations qui descendent profondément dans le ventre. Il aime quand on arrête de tirer sur la corde, quand on accepte de se laisser glisser vers une profondeur calme, presque souterraine.

LES SAISONS D'ISABELLA

*Ou comment préserver un petit ventre heureux
selon les préceptes de la médecine chinoise*

C'est aussi là que le noir entre en scène : ce noir que l'on redoute parfois, mais qui, dans le taoïsme, est la couleur du potentiel. Le noir de la terre humide, du sésame, des haricots, des lentilles, des champignons. Le noir du sommeil profond. Le noir de la graine qui rêve. Rien ne naît en pleine lumière : la vie se prépare d'abord dans l'obscurité. Ce qui semble immobile, silencieux, un peu lourd en janvier... est en réalité un moment d'organisation interne, de recomposition subtile. Et il est normal que cela demande douceur et tendresse.

L'hiver invite à une écoute fine. À poser les mains sur son ventre pour sentir la chaleur qui revient, à laisser la respiration descendre doucement, à s'ancrer dans le sol, à se laisser traverser par un silence qui ne pèse plus mais qui porte. La sophrologie rejoint ce mouvement sans effort : elle ramène à ce qui est essentiel, simple, presque primordial. Elle nous ramène au "me voici", ce geste intérieur qui suffit parfois à réorienter une journée entière.

Dans l'assiette, le corps réclame la même chose : moins d'effervescence, plus de profondeur. Après les fêtes, il cherche spontanément la chaleur douce, la simplicité, les aliments qui nourrissent sans brusquer. Les légumineuses sombres : lentilles beluga, haricots noirs, sésame noir soutiennent le Rein. Les légumes racines réchauffent, les champignons relient à la terre, le miso enveloppe, les bouillons végétaux recréent la chaleur du dedans. Une tisane tiède, une soupe veloutée, un bol généreux et végétal deviennent alors des gestes d'amour, des gestes de saison.

Et tandis que beaucoup se précipitent sur des résolutions, l'hiver nous murmure exactement l'inverse : pas encore. Ce n'est pas le moment de pousser, de produire, d'exiger. La graine ne germe pas en janvier. Elle respire dans le noir. Elle accumule. Elle se prépare. Elle se renforce sans le montrer. Nous faisons exactement la même chose, même lorsque nous croyons "ne rien faire".

LES SAISONS D'ISABELLA

*Ou comment préserver un petit ventre heureux
selon les préceptes de la médecine chinoise*

L'hiver demande peu de choses, finalement : une lumière douce, un peu de chaleur aux pieds, une soupe épaisse le soir, une marche lente, une respiration profonde, un moment sans écran, un coucher plus précoce. Ces gestes ne raccourcissent pas la saison... mais ils la rendent plus tendre, plus habitable. Ils nous permettent d'être avec l'hiver au lieu de lutter contre lui.

Et si l'après-fêtes était finalement une invitation à se retrouver ? À laisser descendre ce qui doit descendre, à se rassembler, à écouter ce qui se prépare. À accueillir ce moment non pas comme un tunnel, mais comme une matrice.

Pour accompagner cette période, voici un rituel tout simple : Asseyez-vous, posez les mains sur votre bas-ventre et laissez la respiration réchauffer cet espace... Relâchez les épaules, le dos, les pensées un peu lourdes... Après quelques souffles, imaginez une eau noire, calme, profonde. Une eau qui porte. Une eau qui rassemble... Murmurez intérieurement : **Je me retrouve. Je me rassemble. Je laisse l'hiver me porter...** Puis offrez-vous quelque chose de chaud, de végétal, de simple. Un geste pour son intérieur !

Bel hiver à vous.



Isabella Obrist

Fondatrice de PVH,
Petit Ventre Heureux
et Potentiel Vital de l'Habitat
www.petitventreheureux.fr
www.potentielvitalhabitat.fr



L'ARBRE : MÉTAPHORE ET SYMBOLIQUE, PAR CHRISTINE DE VIGOUROUX

L'image de l'arbre appelle des correspondances profondes et intimes avec le corps et la psyché humaines.

Par sa structure, l'arbre met en relation trois niveaux du cosmos :

- Le souterrain : ses racines profondes
- La terre : racines de surface, tronc, premières branches
- Le ciel : branches, branchages, cime.

Il réunit également des éléments différents :

- L'eau à travers la sève qui monte
- La terre qui s'intègre à son corps par les racines
- L'air qui nourrit ses feuilles.

Symbole de vie en relation avec le caractère cyclique de l'évolution cosmique (naissance, vie, mort des feuilles), il associe le symbolisme de la verticalité à celui de l'horizontalité (les branches).

Représentation archétypale du père (dimension solaire de la verticalité, évocations de force et de puissance), il est également un archétype de la mère nourricière (feuillage abritant des oiseaux, évocations de douceur et de protection).

Figure axiale, il est universellement considéré comme le symbole du rapport qui s'établit entre la terre et le ciel. Un aspect souvent repris dans le Terpnos Logos à travers le corps ressenti dans sa verticalité comme un trait d'union entre la terre et le ciel. A travers cette verticalité ascensionnelle, l'arbre nous amène à cheminer entre le visible et l'invisible et nous relie à notre dimension spirituelle (Cf. étymologie du mot spiritualité => le souffle, par extension l'air de la cime, le souffle de l'Esprit etc.).

Dans le rapport au corps, on peut travailler l'arbre à travers la posture, la gestuelle, la visualisation, la symbolique. Dans tous les cas, il semble plus important de « ressentir » l'image de l'arbre que d'en rester à une représentation mentale. Accompagner l'image d'une posture ou d'une succession de gestes qui relient les différentes parties du corps à cette dimension cosmique confèrent à l'arbre sa dimension symbolique et ses valeurs existentielles.

L'ARBRE : MÉTAPHORE ET SYMBOLIQUE, PAR CHRISTINE DE VIGOUROUX



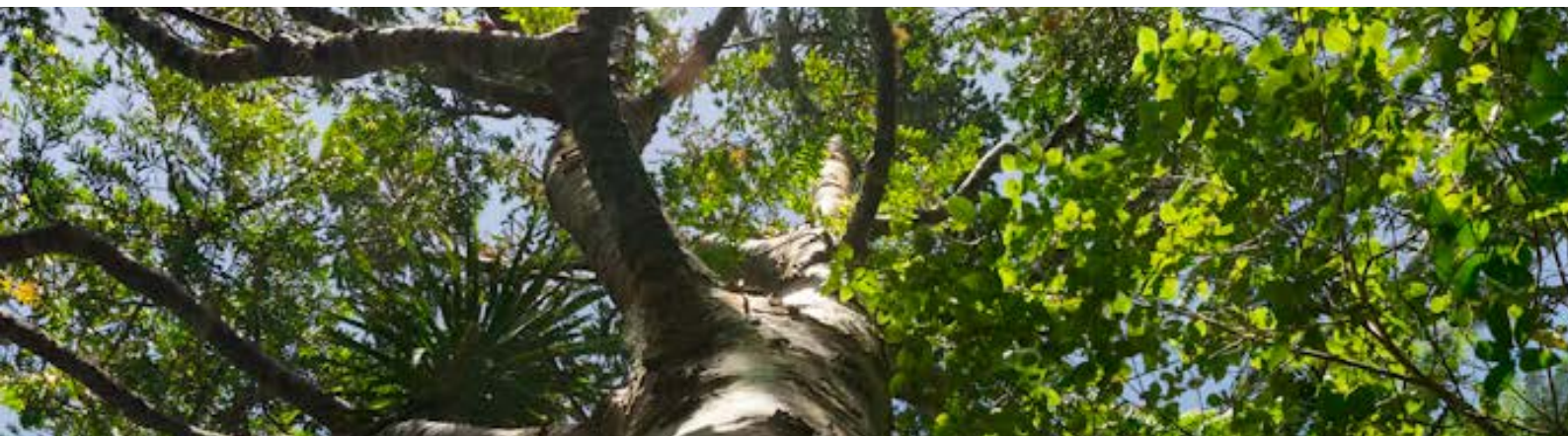
La « posture d'ouverture » (verticalité, bras légèrement éloignés du corps, mains ouvertes, paumes en avant, doigts écartés), permet d'intégrer différentes facettes de l'image de l'arbre :

- Les pieds, l'ancrage, le grounding... Métaphores des racines, valeur identitaire et sécurité de base, conscience et légitimité de l'espace que l'on occupe sur la terre.
- Les jambes, la colonne vertébrale associent le tronc et ses « valeurs » : verticalité, force et puissance (en relation avec le contact des pieds sur le sol).
- Les épaules et les bras associent les branches et les feuilles : déploiement horizontal, mobilité et souplesse (en relation avec le rythme respiratoire).

Accompagnée d'un Terpnos Logos « minimaliste » et suggestif, toute « posture d'ouverture » appelle :

- L'ouverture de la cage thoracique et l'amplification naturelle du rythme respiratoire
- La complémentarité de l'ancrage des pieds et de la mobilité des épaules et des bras : pouvoir éprouver simultanément solidité (conscience identitaire) et souplesse (capacité d'adaptation)
- L'expérimentation physique de la confiance (au sens étymologique du mot : « con » = avec , « fiance » = foi)
- La perception de la dimension métaphysique du corps dans sa relation entre la terre et le ciel, le matériel et l'immatériel.

Ainsi, dans le cadre d'une intégration psychique et corporelle consciente, la symbolique universelle de l'arbre peut permettre au sophronisé de réorganiser progressivement sa représentation de lui-même et du monde.



CEAS Paris ■ Coordonnées du Journal : 155 rue Faubourg Saint Denis ■ 75010 Paris ■
Tel : 07 89 59 56 61 ■ www.sophrologie-ceas.org ■ Votre contact SophroRéso : Agnès Leroux
■ la-sophro-d-agnes@hotmail.fr 06 62 07 47 82 ■ Liens sophro
SSP : www.syndicat-sophrologues.fr / FEPS : ecoles.sophrologues.fr
■ Re-lecture : Géraldine Durand ■ Graphisme et Mise en page : Tosca Audouin
■ Crédit Illustrations et Photos : Photo libre.com ■ Unsplash ■ Cosmos