

SOPHRO

JUILLET 2026
76^E ÉDITION

réso

SOPHROLOGIE ET FIBROSE PULMONAIRE

Véronique **BERGEOT**

**LES FORMATIONS
COMPLÉMENTAIRES**

**LES INSTALLATIONS
RÉUSSIES : GAËLLE BRUNET**

SOPHROLOGIE ET NÉONATALITÉ

CÉCILE HUBERT

Les méditations sophrologiques
de Ruth **SCHEPS**



L'édito de
Géraldine
Le mot
d'Agnès

3

4

Formations
complémentaires

13-
16



LES
INSTALLATIONS
RÉUSSIES :
GAËLLE BRUNET

10-12



Cécile HUBERT

SOPHROLOGIE
ET NÉONATALITÉ



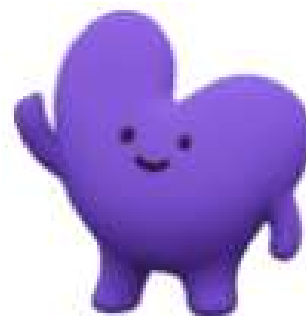
Sophrologie
et fibrose pulmonaire

Véronique BERGEOT

5-

9

LIBERLO
Des nouveautés !



19-
23

ENFIN !
p.17



Optimiser
sa visibilité :
pensez aux
annuaires

30

26-
28



Les saisons
d'Isabella

29

Les méditations
sophrologiques
de Ruth SCHEPS

L'actu UNAPL

24-
25

À LIRE, À VOIR 18



“A QUOI FAUT-IL VRAIMENT SE PREPARER ?”

Nous passons le plus clair de notre temps à nous préparer : un examen, une rencontre, un projet, ... Nous anticipons, organisons, planifions, avec l'espoir que tout se déroule comme prévu. Mais si la meilleure préparation consistait justement à **accepter que les choses ne se passent jamais exactement comme nous les avons imaginées** ?

C'est l'idée développée par le philosophe Charles Pépin lors d'une conférence intitulée *À quoi faut-il vraiment se préparer ?* Une invitation à déplacer notre regard : se préparer n'est pas chercher à tout maîtriser, mais développer la capacité d'accueil face à l'imprévu.

Anticiper reste essentiel. Prévoir permet de réduire les risques, de renforcer nos ressources. Mais aucune préparation ne supprimera totalement l'incertitude. Et c'est peut-être là que commence la véritable sagesse : **accepter cette part irréductible d'inconnu**.

Le philosophe nous rappelle que l'avenir n'est pas seulement porteur de menaces. Il peut arriver pire... mais aussi bien mieux que ce que nous avons imaginé. Être prêt, c'est aussi **rester disponible à la surprise heureuse**, s'ouvrir à la joie, laisser une place à l'inattendu lorsqu'il prend un visage lumineux.

Se préparer au pire n'est pas sombrer dans le pessimisme. C'est **regarder nos peurs en face, les apprivoiser**, les "mastiquer" pour qu'elles perdent de leur pouvoir lorsque l'épreuve survient. Paradoxalement, nous sommes prêts le jour où nous avons accepté de ne jamais pouvoir l'être complètement !

Cette réflexion conduit naturellement à une autre, plus existentielle : **consentir à notre finitude**. Nous savons que tout est fragile, que tout a un terme. Pourtant, certaines expériences semblent dépasser cette limite. L'amour, la relation authentique à l'autre, la beauté d'un paysage, d'une œuvre ou d'un geste de générosité nous donnent parfois le sentiment de toucher quelque chose qui échappe au temps.

Charles Pépin évoque enfin une idée profondément inspirante : **ceux qui abordent le plus sereinement le dernier passage sont souvent ceux qui ont eu le sentiment de vivre pleinement leur existence**. Non parce que leur vie fut parfaite, mais parce qu'ils ont osé l'habiter, créer, aimer, transmettre.

Cette vision nous invite aussi à **nous libérer du mythe de la perfection**. Vouloir être parfaitement prêt est une illusion. La perfection enferme et peut même devenir source d'anxiété. À l'inverse, accepter notre incomplétude ouvre un espace de liberté, de mouvement, de progression.

En sophrologie nous ne cherchons pas à supprimer les aléas de la vie, mais à renforcer notre capacité à les traverser avec davantage de souplesse, de confiance et de présence. **Être prêt ne signifie pas tout contrôler** ; cela signifie cultiver les ressources qui nous permettront, le moment venu, de répondre avec justesse à ce qui advient. Finalement, la plus belle des préparations : vivre pleinement aujourd'hui, sans renoncer à demain, tout en laissant à la vie la possibilité de nous surprendre. ✨



LE MOT D'AGNÈS

Agnès LEROUX, sophrologue

Les saisons, les rythmes, les aventures de vie s'enchaînent et nous revoilà en été. Un temps de ressourcement pour beaucoup, de pause au son de la nature, des rires des amis, des proches, des odeurs d'embruns, de barbecue, de crème solaire. Période plus légère, plus insouciant parfois. C'est ce que je vous souhaite. Et pour vous accompagner au cœur de l'été, un peu de lecture avec des articles variés, des perspectives nouvelles sur la richesse de notre pratique. Merci à toutes les personnes qui ont pris le temps, le soin et la générosité de nous partager leur parcours et leur vécu.

PROGRAMME DES FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

ETE-AUTOMNE 2026

NOUVEAU ! 29 et 30 août 2026
SANTÉ DE LA FEMME, ENDOMÉTRIOSE,
DOULEURS PELVIENNES, SOPH

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

30 août 2026
LA VOIX DU SOPHROLOGUE

Agnès LEROUX Permettre aux sophrologues d'approprier leur voix et d'acquérir des techniques et des connaissances théoriques pour mieux l'utiliser.

NOUVEAU ! 12 et 13 septembre 2026
MIEUX DETECTER LES FRAGILITÉS EN
CLIENTÈLE

Apprendre à discerner les fragilités qui, pour certaines personnes, constituent un obstacle à la pratique de la sophrologie.

12 et 13 septembre 2026
SOPHROLOGIE ET ADDICTIONS

Pascale ETCHEBARNE Acquérir les notions principales concernant les addictions (processus biochimiques et contexte socio-économique) et les outils sophrologiques.

18, 19 et 20 septembre 2026
LES ENFANTS, APPROCHE GÉNÉRALE ET
SPÉCIFIQUE

Christel CASTE Connaître le public des enfants et les principaux motifs de consultation en sophrologie et acquérir des outils adaptés.

18, 19 et 20 septembre 2026

EXCLUSIVITÉ AU CEAS PERSONNES ÂGÉES,
APPROCHE GÉNÉRALE 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.

02, 03 et 04 octobre 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.

03 octobre 2026
SOPHROLOGIE ET NEUROFEEDBACK

Pascal LE LAY Sophrologie, EEG (Électroencéphalogramme) et modulation cérébrale : Dévoiler les mystères du cerveau grâce au Neurofeedback

05 octobre 2026
APPROCHE SOPHROLOGIQUE DE
L'URGENCE EN SANTÉ MENTALE

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

28 novembre 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 !

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 FIBROSE PULMONAIRE, ACCOMPAGNER LE SOUFLE JUSQU'AU BOUT



Véronique BERGEOT, sophrologue, propose des accompagnements pour les personnes souffrant de fibrose pulmonaire et pour leurs aidants. Elle livre ici un témoignage fort de sa pratique et de ce que la sophrologie peut apporter, physiquement, moralement et humainement. La fibrose pulmonaire est une maladie grave, irréversible et non curable. La méthode apporte un espace pour réapprivoiser ce souffle qui vient à manquer, ainsi qu'un espace de partage et de pause.

Il y a des parcours qui ne relèvent pas d'un choix, mais d'un basculement.

Je suis sophrologue depuis 5 ans. Et accompagne des personnes autour de problématiques de stress, de burn-out, de gestion des émotions et du sommeil. Mon approche s'appuie sur la sophrologie, bien sûr, mais aussi sur l'écoute et des outils de coaching, pour aider chacun à retrouver des ressources dans des périodes de déséquilibre.

Il y a quatre ans, mon propre corps est venu percuter ce cadre professionnel avec le diagnostic de la sclérose en plaques. À partir de ce moment-là, ma pratique s'est transformée. Non pas dans ses fondements, mais dans sa profondeur.

Ce que j'accompagnais déjà chez mes patients – l'incertitude, la perte de repères, l'adaptation – est devenu une expérience vécue.

C'est ainsi que j'ai progressivement orienté une partie de mon accompagnement vers des pathologies lourdes, notamment la fibrose pulmonaire. Un champ où le souffle, au cœur même de la sophrologie, devient à la fois un outil... et une épreuve.

Quand le corps se referme

La fibrose pulmonaire transforme profondément le rapport au corps. Les poumons perdent en élasticité, la respiration devient plus courte, plus coûteuse. Progressivement, une forme d'atrophie thoracique s'installe. Mais au-delà du phénomène physiologique, il y a autre chose : la peur. Peur de manquer d'air. Peur de l'effort. Peur de déclencher une crise.

Et cette peur vient renforcer encore l'immobilité. Dans ce contexte, le travail en sophrologie consiste à réintroduire du mouvement, avec une extrême progressivité. Nous travaillons notamment sur la mobilité thoracique, la ceinture scapulaire, pour rouvrir des espaces là où tout tend à se refermer. Il ne s'agit pas de performance (notre principe même en sophrologie), mais de reconquête, de se redécouvrir.

Retrouver une forme de maîtrise

Un des axes essentiels de mon accompagnement consiste à redonner au patient une sensation de contrôle. Pour cela, nous passons parfois par des exercices très simples mais puissants : de légères stimulations corporelles, une mobilisation douce, qui vont venir augmenter légèrement le rythme cardiaque. Cela peut sembler contre-intuitif. Mais c'est précisément là que quelque chose se joue. Car en réintroduisant un peu d'intensité, puis en travaillant ensuite avec la respiration pour revenir au calme, la personne fait une expérience fondamentale : elle peut influencer son état. Elle constate qu'en régulant sa respiration, elle diminue son stress, et donc sa consommation d'oxygène.

Et dans une pathologie où tout semble échapper, cette sensation de maîtrise change profondément le vécu. Une patiente me confiait après une séance : « Le lâcher-prise, l'ouverture de ma cage thoracique, une meilleure respiration... À la fin, j'ai un bien meilleur moral. J'ai envie de tout. » Ce "j'ai envie de tout" n'est pas anodin. Il signe un retour du mouvement intérieur.

Se préparer à la greffe : un parcours d'endurance

Pour certains patients, une greffe pulmonaire devient une possibilité. Mais cette possibilité s'inscrit dans un parcours extrêmement exigeant. Les pneumologues avec qui j'ai pu échanger le rappellent souvent : il s'agit de l'une des interventions les plus lourdes, tant en termes de risques que de récupération.

L'attente peut durer des mois, parfois des années. L'appel peut survenir à tout moment et cette attente est tellement difficile aussi. Est-ce que j'y vais ou pas ? J'en ai marre....

Puis vient l'opération, souvent suivie d'un passage prolongé en soins intensifs. Et ensuite, une rééducation longue, exigeante, parfois décourageante.

Dans ce contexte, la préparation mentale prend tout son sens. Nous travaillons beaucoup en visualisation : imaginer l'appel, le départ précipité, l'arrivée à l'hôpital, le bloc, le réveil, les premiers jours, puis les semaines de rééducation. Mettre des images sur ces étapes permet d'appivoiser l'inconnu.

Mais au-delà de la projection, nous travaillons des qualités essentielles pour traverser ce parcours : la patience, l'endurance, la capacité à apaiser la douleur, à réguler les émotions, à tenir dans le temps long. J'utilise souvent cette métaphore : quand on rentre dans ce processus, on prépare un marathon, et pour ça, il faut constituer une équipe avec les médecins, les proches, les amis, les thérapeutes et chacun accepte ou non son rôle mais la feuille de route doit être claire et précise. Plus on prépare moins ce sera difficile et chacun connaît son rôle et ce qui est attendu. Pour une personne que j'ai accompagnée, elle a souhaité que son conjoint tienne un journal de tout ce qui allait se passer pendant qu'il serait inconscient comme pour reconstruire ensuite son puzzle.

Une patiente me disait au début de son accompagnement : « J'étais arrivée totalement découragée... ». Quelques semaines plus tard : « ...et je me sens prête à reprendre la lutte. »

Entre ces deux phrases, il n'y a pas de miracle. Il y a un travail.

Les aidants : tenir, sans disparaître

Dans ces parcours, les aidants sont omniprésents. Et pourtant, souvent invisibles à certains regards. Ils organisent, soutiennent, accompagnent les rendez-vous médicaux, gèrent les traitements, commandent les cuves d'oxygènes, organisent des transports, anticipent les crises. Ils deviennent des repères dans un quotidien instable. Mais ce rôle, aussi essentiel soit-il, s'installe progressivement, presque à leur insu.

Au fil du temps, leur vie se réorganise autour de la maladie. Pour certains, à cette charge déjà lourde s'ajoute une autre réalité : ils continuent de travailler. Ils jonglent entre vie professionnelle, contraintes médicales, logistique quotidienne... et une vigilance constante. Très souvent, presque tout repose sur leurs épaules. Les projets se réduisent, la spontanéité disparaît, la fatigue s'installe. Une fatigue particulière, faite d'anticipation permanente, d'inquiétude diffuse. Et avec cette fatigue vient souvent une autre difficulté : l'impossibilité de se plaindre. Une aidante me disait : « Je n'ai plus le droit d'aller mal, parce que lui va plus mal que moi. » Cette phrase, je l'entends souvent. Elle dit la comparaison permanente, l'auto-effacement, la mise à distance de ses propres émotions.

À cela s'ajoute un phénomène plus insidieux encore : la disparition progressive de leur identité propre. Dans les interactions sociales, une même question revient : « Et comment va ton conjoint ? » Presque jamais : « Et toi, comment tu vas ? » À force, cela devient pesant. Parfois même insupportable. Certains aidants finissent par éviter les échanges, non pas par manque de lien, mais parce qu'ils ne s'y sentent plus reconnus et que la colère gronde en eux.

Dans mon accompagnement, il est essentiel de leur redonner un espace à eux. Un espace où ils peuvent dire leur fatigue, leur colère parfois, leur découragement, sans culpabilité. Un espace où ils peuvent aussi reconnaître leurs limites. Nous travaillons notamment sur :

- la légitimité de leurs ressentis,
- la capacité à formuler leurs besoins,
- la possibilité de poser des limites,
- et la réintégration de moments pour eux, même courts.

Car il ne s'agit pas de les rendre "plus forts". Il s'agit de les aider à durer.

Un aidant qui porte tout finit par s'épuiser. Un aidant qui se préserve reste présent autrement : plus stable, plus ajusté, plus juste. Ce travail est parfois délicat. Car prendre du temps pour soi peut être vécu comme une trahison. Comme un abandon.

Alors nous avançons progressivement. Se donner une heure. Accepter de déléguer. Respirer sans être en alerte. Ce sont de petits mouvements, mais ils changent profondément l'équilibre. Et souvent, c'est aussi cela que permet la sophrologie : redonner à l'aidant une place dans sa propre vie.

Un accompagnement qui crée du lien

Mon accompagnement se fait en présentiel, à Bordeaux, mais aussi beaucoup en visio. Cela me permet de suivre des personnes concernées par la fibrose pulmonaire partout en France, parfois éloignées des structures spécialisées. Ou tout simplement qui ne peuvent plus se déplacer facilement. Je propose des accompagnements individuels, mais aussi des séances collectives, réunissant aidants et malades (Je ne mélange pas les groupes car les problématiques sont différentes).

Ces groupes, composés de 10 à 15 personnes, offrent un cadre particulier. Chacun y trouve un espace de calme à travers la sophrologie, mais aussi un espace d'échange. Car au-delà des exercices, il se passe autre chose : les expériences se partagent, les mots circulent, les vécus se reconnaissent.

Beaucoup me disent à quel point ces moments leur font du bien. Parce qu'ils ne sont plus seuls. Parce qu'ils peuvent parler sans avoir à expliquer. Ces accompagnements peuvent notamment être proposés dans le cadre de l'adhésion à l'Association Fibrose Pulmonaire France ([AFPF](#)), qui permet aux patients et aidants d'y accéder.

Quand la greffe n'est pas une option

C'est une réalité difficile, mais essentielle à nommer. Seule une minorité de patients accède à la greffe – environ 8 à 10 %. Les critères sont nombreux, stricts, et la maladie elle-même évolue de manière imprévisible. Pour beaucoup, la greffe ne sera pas possible.

À cela s'ajoute une autre réalité : la fibrose pulmonaire est une maladie dont on ne guérit pas. Les trajectoires varient, mais les statistiques évoquent souvent une espérance de vie de cinq à six ans après le diagnostic, avec des exacerbations parfois brutales.

Quand on a soixante ans, que le souffle se réduit, que le temps devient perceptible, quelque chose change profondément. L'accompagnement prend alors une autre direction. Il ne s'agit plus de préparer un futur incertain, mais de retrouver de la paix dans le présent. J'accompagne des patients qui savent. Et contrairement à ce que l'on imagine, ces espaces ne sont pas uniquement marqués par la détresse. Une patiente m'a dit un jour :

« Je ne cherche plus à vivre plus longtemps. Je cherche à profiter du temps que j'ai. » Dans ces moments-là, le travail consiste à :

- apaiser le corps,
- diminuer l'angoisse respiratoire,
- permettre l'expression de ce qui n'a pas été dit,
- soutenir la qualité du lien avec les proches.

Parfois, être entendu est déjà un immense soulagement.

Avec les familles, la question de l'impuissance est centrale. Que faire quand on ne peut pas guérir ? Que dire quand les mots manquent ? Parfois, la réponse est simple – et difficile à la fois : juste être là. Respirer ensemble. Partager un silence. Ne pas fuir.

Un espace pour rester vivant

Qu'il s'agisse de préparer une greffe ou d'accompagner une fin de vie, la sophrologie ouvre un espace. Un espace où le corps peut encore être habité. Un espace où les émotions peuvent circuler. Un espace où la personne ne se réduit pas à sa maladie.

Elle ne guérit pas. Mais elle transforme la manière de vivre ce qui est là. Et dans ces parcours où tout semble se réduire – le souffle, les capacités, les perspectives – elle permet, paradoxalement, de recréer de l'espace intérieur. Un espace pour rester vivant, pleinement, jusqu'au bout.

Véronique Bergeot

Cabinet : 102 rue Ducau

33000 bordeaux

Tél.: 06 63 14 99 32

Son site ICI

LES INSTALLATIONS REUSSIES



***Gaëlle Brunet** s'est formée au sein de notre école en 2017 (sortie titrée en 2019). Elle a construit petit à petit sa pratique, avec soin et patience. Elle partage aujourd'hui le fruit de son parcours, de ce qu'elle en a appris, comme un message d'encouragement aux futurs diplômés.*

Rencontre avec la sophrologie

Après plusieurs années de mannequinat, je cherchais une nouvelle activité professionnelle qui donnerait plus de sens à des valeurs intimes, et qui trouverait un écho aux besoins de notre société contemporaine. A cette époque, un article sur la sophrologie m'avait interpellée. J'ai compris que je trouverais dans cette méthode, un cadre pour développer une aptitude naturelle à l'écoute et au contact humain.

Le choix du CEAS

Dans les possibilités de formations sérieuses et reconnues qui s'offraient à moi, le CEAS s'est imposé comme une évidence. Comparée à d'autres écoles, trop théoriques à mon goût ou trop commerciales, celle-ci proposait une approche concrète, à la fois théorique et pratique. Lors de ma rencontre avec l'équipe pédagogique, il m'a d'ailleurs été proposé de découvrir la sophrologie à travers quelques exercices. Enfin, la multitude et la diversité des formateurs me rassurait. J'ai perçu des valeurs qui me parlaient telles que l'humanité, l'éthique, et la générosité.

La transition professionnelle

Lorsque j'ai terminé ma formation, je ne travaillais presque plus comme mannequin. J'ai donc cherché une activité complémentaire à temps partiel. J'avais besoin de gagner un minimum d'argent tout en ayant du temps pour développer la sophrologie. Ainsi, j'ai pu commencer à pratiquer petit à petit, en entreprise pour des séances de groupe, et avec quelques personnes de mon entourage en séances individuelles.

Au départ, j'avais beaucoup de difficultés à me positionner (lieu d'exercice, tarifs, public visé, thématiques d'accompagnement). Avec les années j'ai gagné en confiance et en expérience, et mon positionnement s'est précisé naturellement.

LES INSTALLATIONS RÉUSSIES

Se différencier, trouver sa singularité

Il appartient à chacun de trouver sa singularité dans sa pratique. Il est difficile de se différencier, quand on sort tout juste de formation. En tout cas, ça l'a été pour moi. Fraîchement certifiée en sortant de l'école je voulais toucher un public le plus large possible. J'ai accepté tout ce qui se présentait à moi, toute thématique d'accompagnement. Au fil des années, j'ai mieux identifié ce qui me convenait, et j'ai appris à réorienter certaines demandes vers d'autres professionnels.

Dès ma sortie de l'école, je suis intervenue en entreprise auprès de différents publics : chauffeurs de bus, gardiens d'immeuble, cadres, personnes en recherche d'emploi, immigrés en réinsertion, etc. Après de ces différents profils, j'ai compris qu'il fallait que j'adapte la méthode de la sophrologie. Les groupes n'étaient pas là « pour se détendre », parfois contraints par l'entreprise, mais ils avaient des besoins concrets auxquels il fallait répondre rapidement pour gagner leur confiance. De ces contraintes, j'ai développé mon adaptabilité. C'est devenu ma singularité et ma force.

Les spécialisations

Au CEAS j'avais suivi plusieurs spécialisations, j'avais intégré beaucoup de choses. En plus du cycle fondamental et supérieur, j'avais participé à 4 formations : « Sophrologie Ludique », « Sophrologie et enfants et sommeil de l'enfant », « Sophrologie et biochimie du stress, le rôle du souffle », « La Qualité de Vie au Travail par la Sophrologie (QVT) ». Aujourd'hui, j'accompagne surtout les adultes dans la gestion du stress et des émotions, la gestion des conflits, les troubles anxieux, les retraités pour un vieillissement plus serein, et les personnes en situation précaire pour un peu plus de confiance et de sérénité.

Après quelques années d'exercice, j'avais envie d'enrichir mes grilles de lecture pour les accompagnements individuels. J'ai donc suivi quelques modules de formation en Sophrothérapie à l'I.S.S.P.

Mes conseils aux jeunes diplômés

Ne brûlez pas les étapes, acceptez que la construction d'un nouveau projet prenne du temps. Par exemple, ne vous précipitez pas forcément à vous installer en cabinet (et à payer des frais de location !) tant que vous n'avez pas déjà quelques personnes en suivi régulier. Il est normal de commencer petit. N'attendez ni la proposition idéale, ni la perfection (d'avoir fait assez de formations, ou de vous sentir légitime), on apprend en pratiquant.

Une fois que la formation du CEAS est terminée, vous pouvez vous lancer !

Inscrivez-vous dans un syndicat pour être au courant de vos obligations professionnelles, des choses qui changent dans notre métier, et faire partie d'un regroupement de professionnels (ils ont toujours été de très bons conseils pour moi).

LES INSTALLATIONS RÉUSSIES

Inscrivez-vous dans les annuaires de professionnels (FEPS, CEAS, Santéclair, etc.). Lorsque France 3 m'a contactée pour participer à leur émission télévisée « Ensemble c'est mieux » et présenter mon métier de sophrologue, ils avaient trouvé mon contact sur l'annuaire de la FEPS. Voir l'émission [ICI](#)

Faites-vous superviser régulièrement. Pour ma part cela m'aide à prendre du recul quand c'est nécessaire, et à trouver des solutions aux difficultés rencontrées afin d'améliorer mon accompagnement.

Restez fidèle à vous-même, ne vous préoccupez pas de faire comme les autres. Il y a autant de façons de pratiquer la sophrologie que de sophrologues. En restant authentique, vous permettrez à ceux qui cherchent quelqu'un comme vous de vous trouver.

Gardez une activité en parallèle pour avoir moins de pression financière. Continuez de vous former de différentes façons (lectures, ateliers, conférences, etc.).

Communiquez sur votre activité, soyez visibles. Cela peut passer par les réseaux sociaux, mais aussi votre entourage, vos proches, les gens de votre quartier. Ne passez pas une journée sans parler de votre activité à quelqu'un !

Le stage de fin d'études : un tremplin stratégique

Le stage peut être vécu comme une épreuve du feu. Ce n'est pas qu'une validation ou une confirmation de son apprentissage, c'est une confrontation au réel. Pour ma part j'ai choisi de faire 2 stages pour obtenir un panel plus large d'expérience : l'un avec la fondation financière de l'Echiquier, et l'autre dans une entreprise.

Lors du premier stage j'accompagnais un groupe de jeunes filles issues de milieux modestes à la préparation aux concours des grandes écoles. Au second, je suis intervenue chez Publicis Conseil pour un groupe composé de cadres créatifs, commerciaux, RSE, comptabilité, etc. Ce deuxième stage m'a permis d'intégrer le monde de l'entreprise avec lequel je souhaitais travailler.

Conclusion et message inspirant

Chaque séance que vous mènerez sera une graine plantée dans le jardin de quelqu'un d'autre. Votre mission est de l'aider à fleurir. La sophrologie est un art : celui d'écouter, d'accompagner et de révéler le meilleur en chacun. Le monde a besoin de votre présence apaisante. A vous de jouer !

Gaëlle BRUNET

Cabinet : au Centre Qee (39 Rue de Châteaudun, 75009 Paris)

Téléphone : 06.49.31.25.77

LinkedIn : [ICI](#)

Instagram : [ICI](#)

Facebook : [ICI](#)



SOPHROLOGIE ET NÉONATALITÉ

Cécile HUBERT, avant de se former au CEAS Paris, a été auxiliaire de puériculture. Elle accompagne aujourd'hui les parents de grands prématurés, au sein d'une maternité, en tant que sophrologue. Elle nous partage la réalité de son travail d'accompagnante de parents faisant face à un moment éprouvant de leur vie, empreint de peur, de fatigue et de questionnements, et l'espace d'apaisement, d'écoute et de douceur que leur propose la sophrologie dans cette tempête.

À l'issue de ma certification de sophrologue au CEAS, je souhaitais m'orienter vers l'accompagnement des soignants. J'ai alors pris contact avec différents hôpitaux et associations, avec l'envie de proposer un espace de soutien à des professionnels souvent épuisés et fortement sollicités.

Très rapidement, j'ai été recontactée par une association intervenant au sein d'un service de réanimation néonatale d'une grande maternité parisienne, accueillant des nouveau-nés en extrême prématurité, c'est à dire à partir de 24 semaines d'aménorrhée, ce qui équivaut à 5 mois de grossesse, pour un poids d'environ 600 grammes. Quelle ne fût pas ma surprise en découvrant qu'il s'agissait de la maternité dans laquelle j'avais exercé plusieurs années auparavant en tant qu'auxiliaire de puériculture, et que j'avais quittée dans un contexte de conditions de travail éprouvantes.

Cette rencontre a fait écho de manière particulière à mon parcours, comme une forme de continuité là où je ne l'attendais pas, me permettant de revenir dans cet environnement avec une posture différente. Les choses se sont mises en place très rapidement et j'ai pu commencer les séances dans un espace dédié, au calme, avec des sièges confortables pour chaque personne, ainsi que des tapis également mis à ma disposition.

Initialement, les séances réunissaient parents et soignants pour un moment de rencontre authentique, où chacun se retrouvait simplement pour ce qu'il est. Si les nécessités du service retiennent aujourd'hui les équipes, ce temps de partage se poursuit toujours pour les familles.

La réanimation néonatale : au cœur de l'incertitude

Accompagner des parents dont le bébé est hospitalisé en réanimation néonatale, c'est entrer dans un moment de vie suspendu. Un moment où tout bascule, où les repères disparaissent, et où le corps comme l'esprit sont traversés par une multitude d'émotions, souvent difficiles à nommer. Dans ces instants, les parents oscillent entre peur, culpabilité, fatigue intense et un profond sentiment d'impuissance. Toute leur attention est tournée vers leur bébé, au point de s'oublier eux-mêmes. Leur quotidien se réorganise autour de l'hôpital, du rythme médical, et de cette attente parfois longue, toujours incertaine.

Cette naissance, souvent brutale et imprévisible, plonge les parents dans un état de choc. Rien ne les préparait à la fragilité extrême de ce bébé si petit, ni à la soudaineté de cet événement qui vient briser le cours naturel de la grossesse. Les mères de bébés nés en extrême prématurité ont souvent le sentiment de ne pas avoir accouché, pour certaines elles n'ont même pas eu le temps de « se sentir enceinte ». Une très grande culpabilité peut s'installer. Face à l' inexplicable l'esprit cherche désespérément un coupable ou une raison logique. Pour ces parents, tenter de comprendre est avant tout une manière de chercher à reprendre la maîtrise sur une situation qui leur échappe totalement.

La sophrologie : offrir un espace pour se déposer, se recentrer et traverser ce qui se vit à son rythme

Dans cet environnement très médicalisé, où ils peuvent parfois se sentir dépossédés de leur rôle, retrouver un espace où ils peuvent se déposer, relâcher ce qui pèse, et redevenir acteurs de leur vécu est fondamental. C'est dans ce contexte que la sophrologie peut offrir un espace différent en permettant de libérer les tensions, de retrouver un calme intérieur et de se reconnecter doucement à soi.

Les séances ont lieu juste avant les soins aux nouveau-nés, dans un temps imparti qu'il est important de respecter afin que chacun puisse ensuite être pleinement disponible auprès de son bébé. Les groupes sont ouverts et limités à cinq personnes afin que chacun puisse avoir un temps d'échange suffisant s'il le souhaite.

Je n'ai aucune indication sur ce que traversent les parents, sauf lors de situations complexes telles que des complications importantes, ou parfois un décès, et rares sont ceux qui se livrent spontanément. Ils arrivent parfois sans vraiment savoir ce qu'ils viennent chercher, souvent orientés par l'équipe soignante. Dans mon accompagnement il est primordial d'accueillir la maman mais également le papa, ou le co-parent, qui se sent souvent mis à l'écart, parfois oublié, alors même qu'il traverse lui aussi ces grands bouleversements.

Je leur précise qu'il n'y a rien à réussir, que je n'ai pas d'attente particulière, mais aussi qu'ils sont là pour vivre un moment à l'écoute de ce qui se présente et que si rien ne vient c'est très bien aussi. Je les encourage à vivre la séance à leur manière, rien n'est imposé, les parents sont libres de faire ou de ne pas faire.

Les pratiques proposées sont simples, accessibles, et la respiration joue un rôle essentiel pour favoriser l'ancrage et le retour au calme. Les séances débutent toujours par un temps de relaxation dynamique afin de libérer les tensions corporelles en les encourageant à poser des intentions avec par exemple des exercices tels que le pompage des épaules, les hémicorps, le karaté, la rotation axiale, les exercices du cou mais aussi le prana. Très souvent, le relâchement se manifeste rapidement, les respirations se font plus amples, les corps se déposent, des bâillements émergent. Quelques minutes suffisent parfois pour permettre au parent de relâcher ce qui s'est accumulé.

Concernant la lecture du corps je l'adapte au contexte, en ajustant ma guidance afin qu'elle reste accessible à chacun, qu'il soit assis ou allongé, sans m'attarder sur la région abdominale qui ici peut faire resurgir des choses douloureuses.

Dans cet environnement, revenir au corps peut parfois être délicat, notamment pour certaines mères qui s'en veulent de ne pas avoir « tenu jusqu'au bout », ou qui ont l'impression d'avoir été trahies par leur corps. L'accompagnement se fait alors avec beaucoup de douceur, sans jamais forcer, en ouvrant simplement un espace possible, dans une écoute fine et respectueuse.

La séance se termine généralement par une visualisation permettant de revivre un événement positif, soutenant un sentiment de sécurité intérieure. Ces temps de pause leurs permettent également de se reconnecter à leurs ressources et de reprendre confiance petit à petit.

Dans ce service de soins, la sophrologie ne se substitue pas à l'accompagnement médical ou psychologique, elle s'inscrit en complément, comme un soutien dans un quotidien dense et éprouvant.

Les 3 piliers essentiels de mon accompagnement : L'adaptation, l'instant Présent et la Réalité objective

L'adaptation est primordiale car chaque parent, chaque situation, chaque moment est différent. Il s'agit d'ajuster en permanence les propositions, le rythme et la posture, en fonction de l'état physique et émotionnel de chacun, mais aussi des contraintes du service.

L'instant présent constitue un repère précieux dans un environnement où le mental est souvent tourné vers l'avenir ou envahi par les inquiétudes. Revenir à ce qui est là, ici et maintenant est essentiel.

S'appuyer sur la réalité telle qu'elle se présente, c'est faire avec ce qui est là, pour le parent comme pour moi, dans l'instant, sans chercher à forcer ou à transformer.

Des instants de grâce et de liens

Les retours sont souvent très touchants. Je pense notamment à ce couple dont le bébé était né en extrême prématurité quelques jours avant la séance et qui ne connaissait pas la sophrologie : la maman s'est profondément endormie, en ayant la sensation de « revenir de très loin » tout en se sentant très détendue, le papa a exprimé avec surprise : « C'est incroyable, je n'aurais jamais cru pouvoir me détendre et me sentir aussi apaisé dans de telles circonstances. Je me sens calme, et je vais pouvoir profiter pleinement du moment de peau à peau avec mon bébé. »

Ces moments sont magiques et témoignent de quelque chose d'important : même dans des situations extrêmement éprouvantes, il est possible de retrouver, ne serait-ce qu'un instant, un espace d'apaisement, ou de total lâcher prise. Parfois les séances deviennent aussi des moments de rencontre entre les parents, où des liens discrets se créent, offrant un soutien implicite.

Faire face aux réalités du service

Intervenir au sein de cette unité est tout sauf un chemin linéaire. Au début cela a pu être un peu déstabilisant entre les aléas logistiques, comme l'indisponibilité soudaine de la salle, la réalité des parents : qu'il s'agisse d'oublis, d'arrivées en cours de pratique ou de départs avant la fin de la séance. Mais au final cela n'est que le reflet direct de ce qu'ils traversent au quotidien, à savoir une charge mentale importante, une disponibilité fluctuante, et un quotidien entièrement rythmé par l'état de leur enfant.

SOPHROLOGIE ET NÉONATALITÉ

Cela m'a amenée à ajuster en permanence ma posture afin que cela reste un moment doux, mais aussi de faire en sorte que cet accompagnement demeure un espace de liberté et non une contrainte supplémentaire dans leur parcours.

Au delà de la prématurité : un soutien pour tout post-partum

Mon parcours d'auxiliaire de puériculture m'a offert un regard privilégié sur la réalité du post-partum. Loin des images idéalisées souvent véhiculées, j'ai pu observer la complexité de cette période ; la charge mentale, les doutes, la solitude et ces émotions si ambivalentes qui habitent les parents. C'est une période de grande vulnérabilité qui est d'autant plus vive lors d'une naissance prématurée.

Aujourd'hui, à travers la sophrologie, je poursuis cet accompagnement autrement, en offrant un espace où les parents peuvent être accueillis dans leur vécu sans attente ni injonction dès la naissance de leur enfant, qu'elle soit vécue à terme ou dans le contexte fragile de la prématurité.

En reconnaissant leur place et en laissant s'exprimer leurs émotions dans cet espace protégé, ce temps de présence à soi permet d'alléger la charge intérieure. Il offre l'occasion d'appivoiser à nouveau son corps en douceur, particulièrement lorsque le vécu de la naissance a laissé un sentiment de rupture ou de fragilité.

C'est en retrouvant cet apaisement que les parents redeviennent plus disponibles, physiquement et émotionnellement pour leur bébé. La sophrologie accompagne ainsi ce lien précieux qui se tisse jour après jour, permettant à la rencontre avec l'enfant de s'épanouir plus sereinement. Au-delà d'une simple méthode de relaxation, elle s'affirme comme un véritable soutien à la parentalité.

Cécile Hubert

Mail : cecilehubert.sophro@gmail.com

Tél : 06 50 01 08 92

Et sur linkedin : [|C|](#)

QR code linkedin :



ENFIN !

C'était parti pour être une histoire sans fin, mais non, toutes ces années de rendez-vous pour expliquer ce qu'est la sophrologie, la défendre, ont abouti ENFIN à quelque chose de prometteur.

Je m'explique : **Le docteur Sarah Hartley, spécialiste du sommeil et directrice médicale du Réseau Morphée**, étant intéressée par mon travail sur le sommeil à l'Hôtel-Dieu, a oeuvré pendant longtemps pour conforter la pertinence et le sérieux de notre discipline dans l'accompagnement des personnes en difficulté de sommeil. Son objectif était d'ouvrir le Réseau à un partenariat Ressource, visant les TCCI (Thérapie Comportementale et Cognitive de l'Insomnie) et la Sophrologie.

Elle a ENFIN réussi et je l'en remercie vivement.

Vendredi 12 juin, je suis intervenue avec la sophrologue Isabelle Talbert à un Webinaire « Sophrologie & Sommeil », animé par le docteur Sarah Hartley et destiné aux partenaires du Réseau. Une centaine de participants se sont intéressés au sujet.

ENFIN, la possibilité de devenir Partenaire Ressource du Réseau Morphée est ouverte. La candidature est heureusement soumise à certains critères, à savoir : une prise en compte d'une formation d'au moins 300 heures en présentiel ; une spécialisation Sommeil et de l'expérience sur la thématique ; un parrainage d'un membre du Réseau.

Le réseau Morphée est un organisme très structuré et les membres sont tous des professionnels avertis, vaccinés et compétents. Si vous sortez tout juste de l'école, inutile d'essayer d'entrer dans la boucle car vous allez être refoulé et peut-être même « grillé » pour plus tard...

Le mauvais sommeil est un problème de santé publique et, à mon avis, se former dans ce domaine est un incontournable en sophrologie.

ENFIN, le monde médical s'ouvre de plus en plus à notre profession, à nous de ne pas le décevoir...

Caroline Rome dit Pimprenelle pour les intimes

Sophrologue spécialisée Sommeil/vigilance attachée au Centre du Sommeil de l'Hôtel-Dieu Paris

Mail : caroline.rome@free.fr

Tél : 06 81 32 12 27

page LinkedIn : [ICI](#)

Réseau Morphée: [ICI](#)



“HAUTE SAISON” - ADÈLE BREAU



“Un club de vacances sur la côte basque. Quatre solitudes qui n’auraient jamais dû se rencontrer. Une histoire d’amitié et de rédemption.

Entre tournois de tir à l’arc, plaisirs du self et jeux apéro, ces vacanciers contraints de cohabiter parviendront-ils à rompre la glace malgré les secrets qu’ils ont emportés dans leurs bagages ? Peut-on réparer ce qui a été brisé ? Faut-il se lever à l’aube pour avoir un transat à la piscine ? Autant de questions à la fois profondes et légères qui portent ce roman solaire, plein d’humour, d’émotion et d’humanité.”

Un roman léger, humain, drôle et grave à la fois. Je l’ai lu au coeur de l’hiver, et il m’a apporté une dose de soleil et ce goût si particulier des grandes vacances qu’on porte tous en nous, quelque soit notre âge. Si vous cherchez une lecture divertissante, tendre et estivale, la voilà !

“Y’A DE LA JOIE” - SPECTACLE DE MICHAEL HIRSH

Recommandé par Nathalie Bergeron-Duval, un spectacle au Théâtre de L’Oeuvre jusqu’au 31 décembre 2026 :

“Voilà un spectacle jouissif sur la joie, le bonheur, les doutes quant aux injonctions au bien-être... qui a déjà été prolongé 3 fois depuis décembre dernier. C’est dire son succès !

C’est un seul-en-scène fin, intelligent et drôle sur les aptitudes ou inaptitudes de nos cerveaux à contacter cette fameuse joie de vivre. Un peu de neurosciences, un soupçon de moquerie sur le "développement personnel", les psys, profs de yoga et autres...une réflexion sur la vie de couple, et une belle philosophie de vie ! Le personnage du psy est une imitation incroyable de Luchini ! Rien que pour cela, il faut y aller !

Après beaucoup de rires, on ressort avec le sourire, la banane et la pêche !

Important en ce moment de cultiver tout cela ... Bref j’ai adoré ce spectacle que je recommande vivement !”



CITASOPHRO TE DIT...

“L’été est comme un fruit, il point début juin, encore aigrelet, gonfle, mûrit à partir de juillet, jusqu’à faire craquer sa peau d’où ruisselle, fin août, un jus sucré, épais... Lequel sera perdu s’il n’y a personne pour le savourer.” Madeleine CHAPSAL

Les actualités Liberlo

Liberlo poursuit son accélération au service de la structuration des pratiques complémentaires

PAR MARIE-LAETITIA ZANNETTACCI

Depuis sa création, Liberlo porte une ambition forte : faciliter et sécuriser l'accès aux pratiques complémentaires. Cette vision continue aujourd'hui de guider chacune de nos actions et se traduit par une accélération significative de notre développement, au service des praticiens comme du grand public.

Une visibilité nationale inédite pour les médecines complémentaires

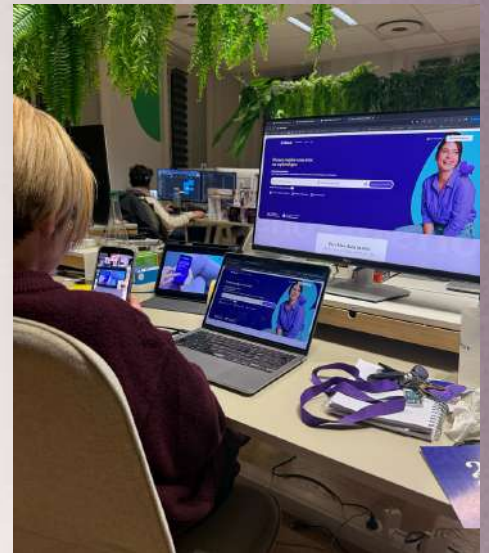
Le 26 janvier 2026 a marqué une étape importante dans l'histoire de Liberlo avec le lancement de notre première campagne TV nationale.

Diffusée sur les principales chaînes historiques (TF1, M6, France TV) principalement en prime time et les WE mais également sur les chaînes de la TNT (RMC, BFM ...) et les plateformes de replay ... pendant plusieurs semaines, cette campagne a permis de porter un message simple : faciliter l'accès à des praticiens qualifiés et permettre à chacun de prendre soin de sa santé de manière préventive et complémentaire.



La campagne a dépassé nos attentes :

- Plus de **38,2 millions de contacts établis** ;
- **10,9 millions de vues vidéo** ;
- Une couverture nationale massive auprès du grand public ;
- Une progression de **84 % de la notoriété de la marque** ;
- Une hausse de **163 % du trafic vers notre plateforme** ;
- Plus de **22 000 visites générées** directement par la campagne ;
- Plus de **1 300 prises de rendez-vous attribuées à la campagne**.



Face à ces résultats, une seconde vague de diffusion a été lancée le 15 juin pour une durée de quatre semaines, renforçant encore la visibilité des médecines complémentaires auprès des Français.

Au-delà de la performance pour installer la marque comme une référence, cette campagne constitue avant tout une avancée collective pour l'ensemble du secteur. Chaque prise de parole grand public contribue à démocratiser les approches complémentaires, à mieux faire connaître les métiers du bien-être et à renforcer leur légitimité dans le parcours de prévention.

Lien vers le spot TV > <https://www.youtube.com/watch?v=WOa7KdLS7FO>

Une reconnaissance médiatique croissante

Cette dynamique s'est également traduite par une présence accrue dans les médias.

Liberlo a notamment été reçue en tant qu'**invitée d'honneur de l'émission "Tendances 2026"** produite par **M6 Unlimited**, aux côtés de **Christophe Haag**, spécialiste reconnu des comportements humains et du leadership.

Cette intervention a permis de mettre en lumière plusieurs tendances de fond qui façonnent l'avenir de la santé :

- La montée en puissance de la prévention ;
- L'évolution des attentes des citoyens en matière de santé globale ;
- La complémentarité entre médecine conventionnelle et approches complémentaires ;
- L'importance croissante du bien-être mental et émotionnel.

Un signal fort qui témoigne de l'intérêt grandissant porté à notre secteur.

1. Publication de l'article de synthèse sur notre site : <https://m6unlimited.fr/m6-unlimited-presente-les-tendances-2026/>

2. Le post LinkedIn https://www.linkedin.com/feed/?highlightedUpdateUrn=urn%3A%3Aactivity%3A7463172352047054849&highlightedUpdateType=MENTIONED_YOU_IN_THIS&origin=inapp&showCommentBox=trueet

3. Lien vers la vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=Lzkwk32stGM>



L'entreprise, nouvel acteur clé de la prévention

La prévention en santé ne se joue plus uniquement dans les cabinets ou les établissements de soins. Elle devient progressivement un sujet stratégique pour les organisations.

Dans ce contexte, Liberlo poursuit son développement auprès des entreprises avec une conviction forte : les pratiques complémentaires ont toute leur place dans les politiques de qualité de vie au travail et de prévention.

À l'occasion de la **Semaine de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (SQVCT)**, nous avons conçu et animé un programme de **5 webinaires thématiques**, animés par des praticiens experts.

Les objectifs :

- Sensibiliser les dirigeants et responsables RH ;
- Faire découvrir les bénéfices concrets des approches complémentaires ;
- Apporter des solutions préventives accessibles ;
- Agir sur le stress, le sommeil, les troubles musculosquelettiques, la santé mentale et l'équilibre global.

Cette dynamique s'est également illustrée lors de la soirée organisée le **28 avril à Lyon, en partenariat avec le MEDEF Lyon-Rhône, APICIL et PROMEOM Santé au Travail**.

Plus de **100 dirigeants et décideurs** étaient réunis autour d'un même enjeu : comment faire de la prévention un véritable levier de performance durable pour les entreprises.

Cette soirée a permis de croiser les regards d'experts de la santé, du monde économique et des acteurs du bien-être autour d'une conviction partagée : investir dans la santé préventive n'est plus une option mais une nécessité.

Une nouvelle offre Freemium pour démocratiser l'accès aux praticiens

Autre évolution majeure cette année : le lancement d'une **offre Freemium** destinée aux praticiens. Jusqu'à présent, l'accès à la plateforme reposait sur un modèle d'abonnement. Désormais, les professionnels peuvent également créer gratuitement leur profil et rejoindre l'écosystème Liberlo.

Cette évolution répond à plusieurs objectifs :

- Permettre à davantage de praticiens de gagner en visibilité ;
- Favoriser l'émergence de nouvelles pratiques ;
- Accélérer la digitalisation du secteur ;
- Renforcer l'accès du grand public à une offre qualifiée.

Cette ouverture s'inscrit dans notre volonté constante de lever les freins qui limitent encore la visibilité des professionnels du bien-être.

Une ambition intacte

Si ces derniers mois ont été riches en actualités, notre ambition reste inchangée. Nous croyons profondément que les pratiques complémentaires ont un rôle majeur à jouer dans la santé de demain. Une santé plus préventive, plus humaine, plus globale et davantage centrée sur les besoins des individus. Pour y parvenir, nous continuerons à agir sur trois piliers fondamentaux :

Faire connaître

En donnant de la visibilité aux praticiens et aux approches complémentaires.

Structurer

En participant aux initiatives qui renforcent la qualité, la confiance et la professionnalisation du secteur.

Faciliter l'accès

En développant des solutions simples, accessibles et sécurisées pour les particuliers comme pour les entreprises.

Parce que la prévention est l'affaire de tous, nous sommes convaincus que l'avenir se construira collectivement, aux côtés des praticiens qui font vivre chaque jour les pratiques complémentaires sur le terrain.

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



LIBERLO, UN ACTEUR DE CONFIANCE POUR LES PRATIQUES COMPLÉMENTAIRES

Dans un contexte de forte croissance des pratiques complémentaires, Liberlo s'est imposé en quelques années comme une plateforme leader dans son domaine. Un succès qui ne doit rien au hasard. Les explications de Kevin Berthon, co-fondateur.

LIBERLO POURSUIT SA MONTÉE EN PUISSANCE POUR S'IMPOSER COMME LA PLATEFORME DE RÉFÉRENCE DES PRATIQUES COMPLÉMENTAIRES. COMMENT EXPLIQUER CETTE ASCENSION RAPIDE ?

Notre croissance repose sur une mission claire : valoriser, sécuriser et faciliter l'accès aux pratiques complémentaires. Alors que de plus en plus de Français recherchent des solutions pour être mieux dans leur tête, dans leur corps et dans leur vie, ils ont besoin d'un acteur de confiance capable de les orienter vers des professionnels qualifiés. C'est précisément le rôle de Liberlo.

Nous vérifions rigoureusement les praticiens présents sur la plateforme et contribuons activement à la structuration du secteur aux côtés d'acteurs de référence comme le GETCOP, l'AFNOR, les fédérations et les syndicats professionnels.

Notre développement s'est également accéléré grâce à un plan média inédit de plus de 4 millions d'euros. La première vague TV, diffusée sur les plus grandes chaînes nationales et en prime time, a permis de toucher plusieurs dizaines de millions de Français. Les résultats ont largement dépassé nos attentes !

Au-delà des performances, cette campagne a installé durablement notre territoire de marque autour d'une promesse simple et universelle : « Être bien dans sa tête, dans son corps et dans sa vie ». Une signature qui parle à chacun et qui



contribue à faire de Liberlo une marque désormais identifiée par le grand public.

QUI SONT AUJOURD'HUI LES THÉRAPEUTES QUI REJOignent LIBERLO ?

Nous accueillons aujourd'hui plus de 70 pratiques complémentaires différentes. Les professionnels qui nous rejoignent partagent une même volonté : développer leur activité au sein d'un environnement exigeant, crédible et rassurant.

Ils choisissent Liberlo pour sa visibilité nationale, son engagement pour la qualité, son accompagnement et sa capacité à démocratiser les pratiques complémentaires auprès du grand public.

QUEL EST LE PROFIL DES UTILISATEURS DE LA PLATEFORME ?

Nos utilisateurs reflètent l'évolution de la société : ils souhaitent adopter une approche plus préventive et globale de leur bien-être. Stress, sommeil, équilibre émotionnel,

qualité de vie ou prévention : les pratiques complémentaires se démocratisent et concernent aujourd'hui un public toujours plus large.

QUELLE EST LA PROCHAINE ÉTAPE DANS LE DÉVELOPPEMENT DE LIBERLO ?

Nous allons amplifier la dynamique engagée avec une seconde vague TV nationale, le renforcement de nos campagnes digitales, le développement de partenariats avec des influenceurs engagés sur les sujets de bien-être et une présence accrue sur le terrain auprès des écoles, fédérations et organisations professionnelles.

Notre ambition est claire : devenir le tiers de confiance des pratiques complémentaires en France et faire de Liberlo le réflexe naturel des Français lorsqu'ils recherchent un praticien de confiance. ■



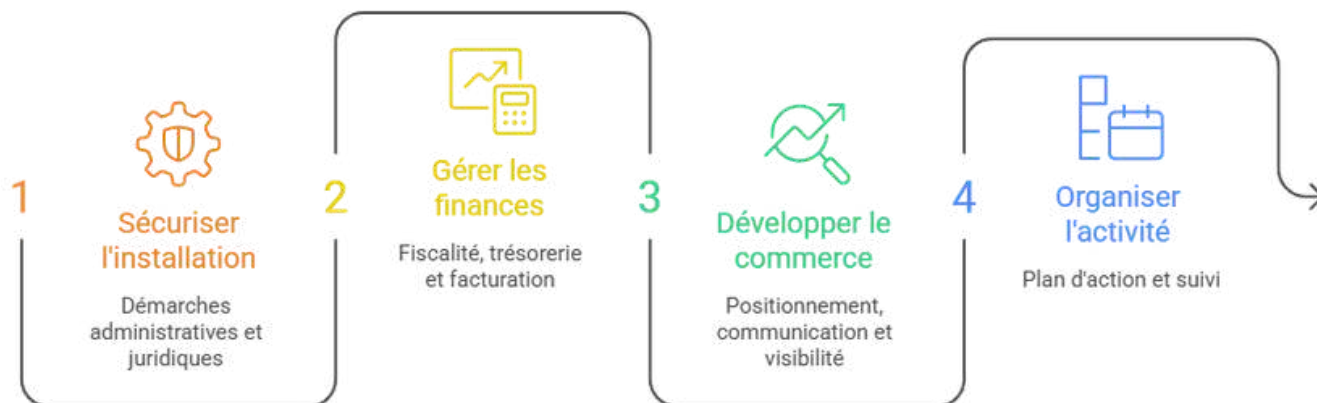
S'installer en sophrologie : apprendre aussi à devenir entrepreneur

La plupart des sophrologues se lancent dans leur activité par passion pour l'accompagnement. Ils consacrent beaucoup de temps à leur formation, développent leurs compétences d'écoute et d'animation, travaillent leur posture professionnelle.

Pourtant, une fois le cabinet ouvert, une autre réalité s'impose : il faut aussi gérer une entreprise. Choisir le bon statut, comprendre ses obligations fiscales et sociales, fixer ses tarifs, trouver ses premiers clients, communiquer efficacement, organiser son temps... Autant de sujets rarement abordés en profondeur dans les formations initiales et qui conditionnent pourtant la réussite des premiers mois d'activité.

C'est précisément pour répondre à ces besoins que l'ORIFFPL Île-de-France propose le parcours « 5 jours pour entreprendre en libéral », une formation spécifiquement conçue pour les professionnels libéraux récemment installés ou en phase de relance de leur activité.

Devenir un sophrologue indépendant prospère



Pendant 5 journées, les participants construisent progressivement leur projet entrepreneurial. Ils commencent par sécuriser leur installation en faisant le point sur leurs démarches administratives, le choix du statut juridique, les assurances professionnelles ou encore leurs obligations réglementaires.

Ils découvrent ensuite les mécanismes essentiels de la fiscalité des indépendants, apprennent à suivre leur trésorerie, à établir une facturation conforme et à analyser la rentabilité de leur activité.

Mais entreprendre ne se résume pas à la gestion. Une large place est consacrée au développement commercial et à la communication, deux dimensions souvent délicates pour les professions de l'accompagnement.

- Comment définir son positionnement ?
- Comment présenter clairement son offre ?

UNAPL-IDF :

Accompagner les Professionnels Libéraux qui prennent soin des autres

- Comment développer sa visibilité sur Internet, sans disposer d'un budget important ?
- Comment fidéliser sa patientèle, tout en restant fidèle à ses valeurs ?

Ces questions sont abordées de façon concrète, à partir d'exemples et d'outils immédiatement mobilisables.

Le parcours se termine par un travail sur l'organisation personnelle et la posture entrepreneuriale. Les participants élaborent un véritable plan d'action à 6 et 12 mois, avec des objectifs réalistes et des outils de suivi leur permettant de piloter leur activité dans la durée.

L'approche pédagogique privilégie les échanges, les études de cas, les ateliers pratiques et les retours d'expérience. Chaque participant repart avec des supports opérationnels et une feuille de route personnalisée.

La qualité du dispositif se reflète d'ailleurs dans les évaluations des 4 premières sessions organisées en 2026 : une satisfaction globale de 4,9/5 et des témoignages soulignant le professionnalisme de l'équipe pédagogique ainsi que l'utilité très concrète des contenus proposés.

Pour les sophrologues, cette formation constitue un complément naturel aux compétences acquises lors de leur cursus. Car exercer en libéral ne consiste pas uniquement à bien accompagner ses clients : c'est aussi savoir gérer et développer durablement son activité. Une compétence qui s'apprend, au même titre que toutes les autres, pour être en mesure de passer le cap des 5 ans d'activité.

Prochaines sessions

- 27-28-31 août et 2-3 septembre (à distance)
- 25-29-30 septembre et 7-8 octobre 2026 (à distance)

S'inscrire en ligne : <https://www.thalia-formations.fr/inscription/public-programme?id=650>

Prise en charge à 100%

Le Parcours « 5 jours pour entreprendre en libéral » de l'**ORIFFPL, organisme de formation de l'UNAPL en région Ile-de-France**, est entièrement pris en charge par le FIFPL dans le cadre de l'aide à l'installation (*justificatif demandé : attestation d'affiliation URSSAF ou attestation de Contribution à la Formation Professionnelle si vous exercez depuis plus d'un an*).



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

UNAPL-IDF | www.unapl-idf.fr



LES SAISONS D'ISABELLA

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

L'ETE : SAISON DU FRUIT POUR RAYONNER, S'ILLUMINER ET PARTAGER !

Nous sommes au moment de l'année où la nature nous baigne dans une beauté et une abondance extraordinaires. Après le recueillement de l'hiver, la montée dynamique du potentiel printanier, nous voici avec le cadeau des fruits. Les fruits qui nourrissent, qui montrent leur beauté et c'est cette beauté, cette couleur, cette générosité visible qui fait qu'ils nourrissent autant. Les oiseaux trouvent les baies grâce à ces éclats de rouge et de bleu intense. Les abeilles suivent les corolles dorées. La nature ne cache rien de ce dont elle est capable. Elle se montre dans cette splendeur naturelle sans modestie et sans retenue.

Il y a quelque chose d'essentiel dans la beauté. Elle ouvre le cœur. Elle touche, nous touche au plus profond, et nourrit quelque chose que nous ne savons pas toujours nommer : cette joie tranquille de se sentir vivant, relié, à sa place dans le monde. Nous avons besoin de la beauté comme nous avons besoin d'air. Elle n'est pas un luxe réservé à quelques-uns. La beauté est une condition du vivant, une nourriture de l'âme aussi réelle que ce que nous mettons dans notre assiette. Et nous oublions trop souvent que nous en sommes aussi porteurs. Que notre façon d'être présent, d'accueillir, de cuisiner, de rire, d'écouter, de soigner est une forme de beauté que les autres reçoivent avec gratitude.

Cette beauté que nous portons, cette façon unique d'être au monde c'est notre Feu intérieur. L'été nous invite précisément à le cultiver avec soin. Car le Feu, parmi les cinq éléments, est le seul qui ne vit pas sans un support. L'eau se fraie son chemin dans le silence, la terre porte sans demander, le métal brille de sa propre densité et les plantes montent vers la lumière depuis leurs racines. Mais le Feu a besoin d'une base pour exister. Il a besoin de bois et ce bois, c'est l'attention bienveillante que l'on porte à sa propre flamme. C'est savoir ce qui nous rend lumineux vraiment. Ce qui nous nourrit en profondeur. Ce qui révèle notre nature généreuse. **Prendre soin de notre feu intérieur, lui donner de l'air, du bois, de l'espace c'est la condition de pouvoir nourrir le monde qui nous entoure, faire société, tisser ce lien vivant entre les êtres.**

L'été est le moment privilégié pour cela. La lumière est longue, la chaleur du ciel est à son comble, cette énergie chaude et expansive qui réchauffe les corps et ouvre les cœurs. C'est maintenant que l'on peut faire le plein. S'asseoir vraiment à une table avec des gens que l'on aime. Laisser le soleil entrer. Recevoir la chaleur d'une présence, d'un regard, d'un repas partagé sous les arbres. **Ce Yang que l'on emmagasine maintenant, dans notre corps et dans le cœur, devient une réserve précieuse. Il nous portera quand la lumière baissera.** On ne le sait pas toujours sur le moment, mais ces heures de vraie joie à être soi, le bonheur avec la nature, ces instants où l'on se sent pleinement vivant et relié, sont un trésor que le corps-esprit garde longtemps. **La sophrologie rejoint ce mouvement** : elle apprend à être vraiment présent à ce qui nourrit, **à habiter pleinement les moments de grâce au lieu de les laisser glisser sans les recevoir.**



LES SAISONS D'ISABELLA

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

Pour que ce feu reste un foyer et ne devienne pas incendie, il faut aussi savoir le garder. L'été généreux peut parfois donner trop : trop de chaleur, trop de lumière, trop d'intensité. **Le corps et le cœur ont besoin d'alliés discrets pour rester dans leur juste milieu. La saveur amère est la première de ces alliées.** Elle est la saveur du Cœur, celle qui tempère sans éteindre, qui rafraîchit le feu quand il monte trop haut et préserve cette substance calme et profonde que la chaleur menace d'épuiser. Elle préserve aussi le Sang de chauffer -ce liquide précieux- que le Cœur colore en rouge et fait circuler jusqu'au bout des doigts. Pour rester dans ce juste milieu, les aliments de cette saveur sont une aubaine : les feuilles de blette, le chou-rave, les feuilles de pissenlit, les poivrons, les feuilles de radis, la chicorée, la roquette, l'aubergine fondante, les dernières asperges, les courgettes. La betterave tonifie le Sang du Cœur et tempère la chaleur, surtout que sa saveur est plus douce qu'amère et elle parle aussi à la Rate et au feu digestif.

Pensez au thé vert, bu tiède ou à température ambiante car ces feuilles merveilleuses calment le mental, aident à se concentrer, et sont bien plus bénéfiques que les boissons glacées qui bloquent la circulation et éteignent le feu digestif. L'avoine, le riz sauvage et le seigle se proposent également. Pensez aux salades tièdes ... soupes fraîches ... **le tout froid n'est pas la solution.**

Pour ancrer ce rayonnement dans la durée, il faut des racines. La saveur salée, saveur des profondeurs, a ce pouvoir de faire remonter ce qui est en bas vers ce qui rayonne en haut, avec consistance et substance. Comme le mycélium sous la forêt qui nourrit silencieusement ce qui brille en surface. Ce n'est pas le sel en lui-même qui est le remède ici, c'est plutôt quelques algues, un miso dilué dans un bouillon tiède ou dans une sauce salade, des pois chiches dorés, du sésame noir. On le trouve aussi dans les céréales comme l'orge et le millet. **Le salé ancre et élève à la fois. Il rappelle que pour briller longtemps, il faut des racines solides.** Que notre lumière de surface tient à ce que nos profondeurs gardent en réserve.

La nature, toujours cohérente, nous offre les mêmes fruits qui nous ont servi d'image comme aliments de saison avec toute leur intelligence thermique et leur générosité nutritive. La plupart ont une nature fraîche qui tempère la chaleur : pastèque, melon, prune, figue fraîche. Mais certains, plus précieux encore, ont une thermique tiède qui les rend très faciles à digérer et particulièrement nourrissants : l'abricot, la pêche, la nectarine. **Ces fruits dorés et charnus soutiennent le Yin, nourrissent les liquides du corps, et c'est là qu'ils jouent un rôle que l'on ne soupçonne pas toujours... ils nourrissent notre Shen.**

LES SAISONS D'ISABELLA

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

Le Shen notre conscience, notre vie mentale, cette partie de nous qui pense, ressent, rêve est, par nature, Yang. Cela veut dire que le Shen est impalpable, non localisable, il n'est pas un organe que l'on peut toucher. Pour exister pleinement, pour ne pas flotter dans le vide, il a besoin de s'ancrer quelque part dans le corps. Et cet ancrage, c'est le Sang. Le Sang, ce liquide, nourrissant, rafraîchissant, c'est l'endroit où notre vie mentale réside. C'est en lui que le Shen se pose, se stabilise, se repose. C'est en lui qu'il se couche pour dormir. Voilà pourquoi nourrir son Sang en été avec ces fruits, ces légumes, ces saveurs justes est bien plus qu'un geste diététique. C'est offrir à son mental un sol ferme. C'est dire au Shen : tu peux poser tes bagages, toi aussi tu es en vacances, tu fais une pause, ici, tu n'as pas besoin de faire les cents pas cette nuit. Pour les sophrologues qui accompagnent vers le calme intérieur, vers ce lien retrouvé entre le mental et le corporel, cette compréhension est une alliée précieuse : **ce que l'on mange soutient directement la qualité de la présence à soi que l'on cherche à cultiver.**

L'été est une invitation simple et profonde. La cerise ne décide pas d'être rouge, elle s'offre, naturellement, quand les conditions sont justes. Pour nous c'est pareil. Notre joie, notre chaleur, notre manière unique d'être au monde sont des fruits que pouvons offrir aux autres. Comme le Feu, nous brillons mieux ensemble. L'été est le moment de faire ce plein de lumière, de présences, de moments vrais. Le Cœur se nourrit des rituels : un repas préparé avec amour, un silence au soleil, une conversation qui touche juste. **Ce sont ces petits feux entretenus avec constance qui vont permettre que nous ayons ce feu nourrissant toute l'année.**

Bel été lumineux !



Isabella Obrist

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

MEDITATIONS SOPHROLOGIQUES DE RUTH SCHEPS

Ph. D. en génétique moléculaire, (The Weizmann Institute of Science, Rehovot), Ruth SCHEPS a été productrice à France Culture et journaliste scientifique à la Radio Suisse Romande. Auteure de nombreux entretiens, recensions et articles de synthèse, parus dans divers ouvrages collectifs et revues culturelles, dont Europe, Mikhtav Hadash dont elle a été la rédactrice en chef de 2014 à 2019, Arts et Sciences (www.openscience.fr) dont elle est membre du comité de rédaction depuis 2020. Ruth a rejoint également le monde de la Sophrologie. Maniant la plume avec délectation et jeu, voici quelques-unes de ses pensées philosophiques que nous partageons dans notre SOPHRO RESO.

Ruth partage ses pensées au plus près des mots. Juste un mot ou un mot juste a son importance et porte en lui tout un monde qui s'adapte à celui qui lit, ressent et dit...

“(...) l'écrivain doit trouver la mélodie issue de son être profond. J'ai gagné plus de confiance en moi, j'ai recherché plus loin en moi-même la petite musique qui dicte mon écriture”.

Naguib Mahfouz

Ce n'est pas seulement l'écrivain qui doit trouver cette mélodie ! Chaque être humain devrait rechercher tout au long de sa vie la “petite musique” qui dicte ses accomplissements, souvent à son insu. Mais l'écrivain n'en est pas particulièrement conscient et ne la perd pas de vue. En effet écrire, n'est-ce pas avant tout faire confiance à ce qui émerge des profondeurs, en espérant ne pas en être submergé ? Profondeurs de l'inconscient qui rêve, profondeurs de l'âme en quête de transcendance, profondeurs du corps désirant ?

Repérer en soi cette mélodie enfouie, la reconnaître comme telle et l'habiller de mots, est une tâche difficile entre toutes : à préciser ainsi ma « petite musique », ne vais-je pas la dénaturer ou la réduire à son squelette ? Comment puis-je répondre à mes exigences intérieures sans perdre la spontanéité de mes réalisations ?

Peut-être en commençant par accepter tout ce qui me traverse, comme autant de rameaux de mon arbre créatif, quitte à les élaguer ensuite pour accéder à la structure essentielle... Et aussi en revisitant mes tentatives passées à la lumière de mes questions d'aujourd'hui.

“On n'a jamais bien vu le monde si l'on n'a pas rêvé ce que l'on voyait” Bachelard

Pour bien voir avec les yeux, il faut donc avoir vu avec l'esprit. Et c'est aussi le cas pour voir tout court : des recherches sur les mécanismes de la vision humaine [1] ont montré que, parmi les fibres nerveuses qui vont au cortex visuel, seules 20% viennent des yeux, 80% venant d'autres régions du cerveau. Autrement dit, toute information visuelle qui arrive à mon cortex visuel a d'abord interagi avec ma mémoire visuelle. Pas de vision sans interprétation [2] !

Mais Bachelard se situe à un niveau supérieur, celui du « bien voir ». Qu'est-ce à dire ? Bien voir, est-ce voir plus en détail, plus en profondeur, peut-être jusqu'à dévoiler du visible caché ? Ou alors est-ce voir aussi avec les yeux du cœur ? Je me souviens qu'ailleurs dans son oeuvre, Bachelard évoque le fait que la concrétisation des sentiments amoureux dépend beaucoup des rêveries qui l'ont précédée... Or la rêverie n'est-elle pas visuelle par essence ? Pour bien aimer, il faudrait donc bien voir...

[1] W. Singer “Extraretinal influences in the geniculate”, Physiological Journal 57, pp 396-420, 1980.

[2] P. Clément, R. Scheps, J Stewart, « Umwelt et Interprétation » in Herméneutique : textes, sciences (Cerisy), Puf, 1997

DÉVELOPPER SA VISIBILITE : PENSEZ AUX ANNUAIRES !

MESSAGE DE SOS SOPHRO

Chères consœurs et Chers confrères sophrologues, Bonjour,

Nous sommes une association d'environ 80 sophrologues bénévoles qui accordent une heure, voire davantage, de leur temps dans l'accompagnement téléphonique des personnes en souffrance.

Depuis le début de notre existence, nous avons la chance d'avoir comme parrain Frédéric LENOIR.

Nous proposons aux étudiants à l'issue de leur cursus une expérience inédite ! Nous leur proposons :

- un moyen supplémentaire de se faire connaître grâce à leur inscription dans notre répertoire,
- de mettre en action leur apprentissage à la suite de leur formation,
- un réseau de communication via différents canaux avec les sophrologues expérimentés de notre association.

Dès l'obtention de leur diplôme, il leur suffit simplement de nous contacter via l'adresse mail : info@sossophro.fr

Nous ne demandons aucune adhésion. Notre seul pré-requis : 300h de formation (théorie, ateliers, mémoires et études de cas). Nous vous joignons le livret qui présente notre belle association.

Sophrologiquement vôtre 😊



N'oubliez pas également de vous inscrire sur l'annuaire de la Fédération des Ecoles Professionnelles en Sophrologie <https://www.feps-sophrologie.fr/annuaire-des-sophrologues/> si vous avez été formé/e dans l'une des écoles membres. Et également sur celui du CEAS quand vous clôturez votre cursus chez nous. La démarche doit venir de vous. RGPD oblige !